



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

## **Relatório de Estágio Escola Secundária Campos Melo**

**Pedro Miguel Ribeiro Figueiredo**

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

Orientadores: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins  
Prof. Doutor Aldo Felipe Matos Moreira Carvalho da Costa

**Covilhã, Junho de 2015**



# Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus pais e irmão, por todos os valores que por eles me foram transmitidos ao longo dos anos, por todo o apoio que me deram, por me acompanharem em todas as minhas atividades, por respeitarem todas as minhas decisões e por toda a força que demonstraram nas adversidades.



# Agradecimentos

A realização deste relatório de estágio contou com a colaboração, direta ou indireta, de várias pessoas, às quais gostaria de exprimir algumas palavras de agradecimento, aos que de perto e de longe me acompanharam nesta etapa:

- Ao professor Doutor Júlio Martins, por todo o trabalho realizado ao longo do mestrado, pelos conhecimentos e pelas experiências transmitidas;
- Ao professor Doutor Aldo Costa, pelo acompanhamento ao longo da disciplina de seminário e por toda a sua predisposição;
- À professora Nilza Duarte, por todos os seus ensinamentos, por toda sua compreensão, toda a sua ajuda e por me ensinar e demonstrar o que é ser professor;
- Aos meus amigos de faculdade, em especial aos meus amigos da SvenHouse que tantos bons momentos e experiências comigo partilharam;
- À minha colega de estágio e amiga Mariana Duarte por todos os momentos de compreensão, apoio, companheirismo e respeito inigualável, bem como por me ajudar a compreender melhor o que é trabalhar em grupo e me encorajar sempre que os desafios parecem impossíveis;
- Ao meu amigo João Pedro Lopes por me acompanhar ao longo de toda a minha vida, seja no percurso académico ou nas atividades de caráter lúdico;
- A toda a minha família por sempre se preocupar comigo e com aqueles que a mim são mais próximos;
- Aos meus pais e irmão por todos os valores que me foram transmitindo ao longo dos anos, por acreditarem que eu conseguia e por em mim depositarem expectativas em todos os momentos da minha vida.



# Resumo 1

O mestrado em Ensino de Educação Física (EF) nos ensinos Básico e Secundário é constituído por uma vertente teórico-prática e por uma vertente prática. Ao longo dos dois anos do mestrado a vertente teórico-prática está sempre presente, embora seja mais significativa no primeiro ano. O estágio pedagógico insere-se no segundo ano do mestrado, tendo como objetivo que os alunos experienciem a realidade escolar e todas as funções de um Professor.

Enquanto Professor Estagiário, procurei cumprir as diversas atividades nas diferentes funções que competem a um Professor.

Ao longo do ano letivo de 2014/2015, lecionei 4 níveis diferentes (9º, 10º, 11º e 12º anos) e acompanhei, ao longo de todo o ano, uma turma do 3º ciclo (9ºB). Na lecionação foi ainda possível experienciar como é dar aulas a um curso profissional uma vez que lecionei um módulo ao 12º ano. Além da lecionação, orientei ainda treinos de basquetebol e badminton no tempo dedicado ao Desporto Escolar. Durante este tempo também acompanhei as equipas de basquetebol masculino e feminino e de badminton a competições e auxiliiei as Professoras responsáveis pelas equipas sempre que necessário.

Parte da minha intervenção passou também pela área da direção de turma e pela organização e dinamização de atividades na escola. Na área da Direção de Turma, realizei a caracterização da turma do 10ºB, aprendi a funcionar com o programa de marcação de faltas e sumários, justifiquei faltas, participei em reuniões de avaliação intercalares e de final de período e aprendi a definir estratégias de ensino adequadas a cada aluno. Na área de organização e dinamização de atividades, participei na organização de diversas atividades, incluídas no Plano Anual de Atividades Grupo de EF e no plano de atividades do Núcleo de Estágio. Nas atividades do Grupo de Educação Física, assumi sempre uma atitude proactiva, apresentando sugestões e colaborando com os Professores do Grupo em tudo o que foi necessário. Nas atividades do Núcleo de Estágio, assumi, em conjunto com a minha colega, a responsabilidade de conceber, organizar e dinamizar as atividades.

À partida para este ano letivo, tinha como principais objetivos colocar em prática os conhecimentos adquiridos, conseguindo lidar com os diferentes tipos de personalidade dos alunos, gerindo os conflitos de sala de aula, e desenvolver competências do planeamento e da gestão de aulas. Julgo que estes objetivos foram cumpridos e que terminei o estágio pedagógico com um conhecimento mais completo de todas as áreas de intervenção inerentes à função de Professor.

Palavras-chave: “Educação Física”; “Estágio Pedagógico”; “Leccionação”.



## Resumo 2

Vários estudos afirmam que o esforço físico dos alunos durante as aulas de Educação Física (EF) é baixo, ficando muitas vezes aquém das intensidades desejáveis para provocar adaptações e melhoria da Aptidão Física.

Neste estudo, pretendemos analisar os valores médios de Frequência Cardíaca (FC) durante diferentes fases da aula de EF, procurando identificar possíveis diferenças entre aulas de desportos coletivos e de desportos individuais (basquetebol e ginástica de aparelhos).

A amostra foi constituída por um grupo de 15 alunos, 5 do sexo feminino e 10 do sexo masculino ( $15,2 \pm 0,56$  anos) e o estudo foi realizado ao longo de 10 aulas (5 de cada modalidade), registando-se os valores da FC, em batimentos por minuto (bpm), através da utilização de monitores de FC (Polar Electronic, modelo FT1). Após a análise exploratória dos dados verificaram-se diferenças significativas na fase de transição ( basquetebol:  $146 \pm 27,2$  bpm,  $p=0,001$ ; ginástica de aparelhos:  $138,4 \pm 25,8$  bpm,  $p=0,001$ ) e na fase de exercício (basquetebol:  $151,2 \pm 26,1$  bpm,  $p=0,000$ ; ginástica de aparelhos:  $143,0 \pm 27,0$  bpm,  $p=0,000$ ). Na fase de organização as diferenças não foram significativas (basquetebol:  $136,8 \pm 26,2$  bpm,  $p=0,526$ ; ginástica de aparelhos:  $132,3 \pm 23,9$  bpm,  $p=0,526$ ).

Desta forma, consideramos que os professores de EF deveriam planejar aulas que proporcionem maior tempo de atividade, e níveis de intensidade mais elevados aos alunos, especialmente em períodos de exercício, independentemente do tipo de aula.

*Palavras-chaves:* “Educação Física”, “Frequência Cardíaca”, “Intensidade”.



# Abstract 1

The Masters degree in Physical Education (PE) Teaching is composed of both theoretical-practical and practical components. Throughout the two years of the course, the theoretical-practical component is always present, although more dominantly during the first year. The teaching internship is a part of the Masters' second year and its main goal is to give the students an opportunity to fully experience the reality of schools and all the roles related to the teaching profession. As a trainee Teacher, I tried to meet the demands of the multiple activities within the different roles of a Teacher.

During this last school year, I was responsible for PE lessons in 4 different levels (9th, 10th, 11th and 12th grades), having been in charge of the 9<sup>th</sup> grade class (9<sup>o</sup>B) for the whole year. I had also the chance to experience teaching in a Professional course class (12<sup>th</sup> grade). Besides teaching, School Sports was another one of the roles I performed, having coached some training sessions for the Basketball and Badminton teams. I also accompanied the Schools Sports teams in competitions and helped the Teacher-Coach in charge, all through the year.

Part of my role was also to perform Class-Teacher tasks and to organize and promote events within the school. In the Class-Teacher role I did a comprehensive description of the 10<sup>th</sup> grade class (10<sup>o</sup>B), learned how to use the summary and attendance records program, handled students' justifications for absences, took part in teacher meetings and learned how to set individualized teaching strategies. As for organizing and promoting activities, I took part in different events; included the PE annual activities plan and in the Internship Group plan. Within the PE Group activities, my role was always a proactive one, giving suggestions and cooperating with the PE Group teachers whenever necessary. In the internship Group events I assumed, along with my colleague, the responsibility of conceiving, organizing and promoting the events.

When starting this school year, my main goals were putting the acquired knowledge into practice, being able to handle different kinds of students, managing possible conflicts within the class, and developing class planning and managing skills. I believe these goals were attained and that I have finished my teaching internship with a more complete knowledge of all the roles pertaining to the teaching profession.

Key-words: "Physical Education"; "Teaching Internship"; "Teaching".



## Abstract 2

Several studies claim that the physical effort of students during Physical Education (PE) class is low and often falls short of the intensity necessary to promote adaptation and improve physical fitness.

In this study, we analysed average Heart Rate (HR) values during different phases of PE class, trying to identify possible differences between team sports and individual sports classes (basketball and apparatus gymnastics).

The sample consisted of a group of 15 students, 5 females and 10 males ( $15.2 \pm 0.56$  years) and the study was conducted over 10 classes (5 for each type of sport). HR values, in beats per minute (bpm), were recorded using HR monitors (Polar Electronic, FT1model).

Após a análise exploratória dos dados verificaram-se diferenças significativas na fase de transição

After exploratory data analysis significant differences were found in the transition phase (basketball:  $146.0 \pm 27.2$  bpm;  $p = 0.001$ ; apparatus gymnastics:  $138.4 \pm 25.8$  bpm;  $p = 0.001$ ) and in the exercising phase (basketball:  $151.2 \pm 26.1$  bpm;  $p = 0.000$ ; apparatus gymnastics:  $143.0 \pm 27.0$  bpm  $p = 0.000$ ). In the organization phase, differences were not significant (basketball:  $136.8 \pm 26.2$  bpm  $p = 0.526$ ; apparatus gymnastics:  $132.3 \pm 23.9$  bpm;  $p = 0.526$ ). Thus, we believe that PE teachers should plan classes that promote increased activity time and increased intensity for the students, especially during exertion periods, regardless of the type of sports.

*Keywords:* "Physical Education", "Heart Rate", "Intensity".



# Índice

Capítulo 1 .....	1
1. Introdução .....	1
2. Objetivos .....	2
2.1. Objetivos do Estagiário .....	2
2.2. Objetivos da Escola .....	3
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física .....	4
3. Metodologia .....	7
3.1. Caracterização da Escola .....	7
3.2. Lecionação .....	9
3.2.1. Amostra .....	9
3.2.1.1. Caracterização da turma 9ºB (MEC) .....	9
3.2.2. Planeamento .....	42
3.2.2.1. Turma 9ºB .....	42
3.2.2.2. Reflexão da lecionação .....	45
3.3. Recursos Humanos .....	49
3.4. Recursos Materiais .....	49
3.5. Direção de Turma .....	50
3.6. Atividades não Letivas .....	51
3.6.1. Atividades do Grupo de Educação Física .....	51
3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio .....	52
3.6.3. Atividades do Desporto Escolar .....	52
4. Considerações Finais .....	54
5. Bibliografia .....	57
Capítulo 2 .....	59
1. Introdução .....	59
2. Método .....	60
2.1. Amostra .....	60
2.2. Avaliação da Frequência Cardíaca nas diferentes fases de aula .....	61
2.3. Análise Estatística .....	61
3. Resultados .....	62
4. Discussão .....	63
5. Conclusão .....	65
6. Bibliografia .....	66



# Índice de Tabelas

TABELA 1: ORGANOGRAMA DO MODELO DE ESTRUTURA DO CONHECIMENTO DE GINÁSTICA DE SOLO .....	11
TABELA 2: TABELA DAS HABILIDADES MOTORAS E REGRAS DE SEGURANÇA NA GINÁSTICA DE SOLO. ....	16
TABELA 3: TABELA DE AVALIAÇÃO DE DIAGNÓSTICO. ....	25
TABELA 4: EXTENSÃO DE CONTEÚDOS DE GINÁSTICA DE SOLO POR AULAS.....	27
TABELA 5: TABELA DE CONTEÚDOS GERAIS DAS AULAS. ....	28
TABELA 6: TABELA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA DE GINÁSTICA DE SOLO .....	34
TABELA 7: TABELA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA DE FINAL DE PERÍODO.....	35
TABELA 8: PROGRESSÕES DE HABILIDADES MOTORAS DE GINÁSTICA DE SOLO.....	36
TABELA 9: PLANEAMENTO DAS MODALIDADES COLETIVAS PARA O 9ºB.....	43
TABELA 10: PLANEAMENTO DAS MODALIDADES INDIVIDUAIS PARA O 9ºB. ....	44
TABELA 11: VALORES DA FC MÉDIA, DO DESVIO PADRÃO E A SIGNIFICÂNCIA NAS DIFERENTES FASES DE AULA .....	62



# Capítulo 1

## 1. Introdução

O presente relatório de estágio insere-se no âmbito da unidade curricular Estágio Pedagógico, do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior. Este surge no sentido de analisar e avaliar todo o processo envolvente ao longo do ano letivo na Escola Secundária Campos Melo. Tem também como objetivo dar a conhecer, aos interessados, as situações vividas, bem como indicar o contexto em que foi realizado. Ao longo do ano letivo lecionei todas as aulas ao 9ºB e dei ainda algumas unidades didáticas ao 10ºB e ao 11ºA e um módulo ao 12ºF que é um curso profissional de técnicas de receção. Todas estas experiências são importantes para a melhor formação do professor estagiário, visto assim se ter contacto com um número grande de diferentes grupos sociais e personalidades. Apesar disso, a única turma que será caracterizada no relatório de estágio é o 9ºB.

Deste modo, o relatório tem como propósito descrever minuciosamente todo o processo/percurso de intervenção pedagógica realizado pelo professor estagiário durante o Estágio, expondo com rigor todas as atividades realizadas, o contexto de realização, as ações específicas do mesmo e os seus respetivos pressupostos.

Assim, o estágio pedagógico surge como o máximo ponto da formação académica de um aluno de mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na aplicação de todas as competências adquiridas ao longo do tempo de prática letiva. Esta etapa pode assim ser considerada a ponte entre a teoria aprendida, ao longo do percurso universitário, e a efetividade da sua aplicação na prática. E tal como Carvalhinho e Rodrigues (2004) referem, esta etapa “corresponde a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores” que devido ao conjunto de experiências vivenciadas ao longo do seu processo “tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de saberes pedagógicos diversificados” (Carvalhinho & Rodrigues, 2004, p.111).

Segundo Franco e Machado em 1993, citados por Poim, T. (2011, p.1), “é no estágio pedagógico que o aluno vai testar tudo aquilo que aprendeu e experimentar como é que a sua nova atividade o atinge profundamente naquilo que é como profissional e como pessoa”.

Para Frontoura (2005), “o estágio pedagógico surge como um momento fundamental enquanto processo de transição de aluno para professor, conjugando-se aí fatores importantes a ter em conta na formação e desenvolvimento do futuro professor, entre os quais se salientam o contacto com a realidade de ensino, que para a maioria dos estagiários é o primeiro contacto real com a escola”.

Deste modo, considero que para se alcançar sucesso ao longo do estágio pedagógico, isso não depende apenas de nós, é necessário existir uma supervisão pedagógica e universitária que con-

tribuem para que o sucesso seja possível. Compreende-se então a necessidade e a importância da existência de orientador científico e de um orientador cooperante ao longo de todo o processo de formação, visto que todas as suas intervenções potenciam a nossa evolução de uma maneira completa e progressiva, procurando sempre conduzir essa evolução da melhor forma.

Em suma, a realização do relatório de estágio pretende relatar o conjunto de experiências vivenciadas ao longo da prática pedagógica, bem como das atividades dinamizadas, expondo uma apreciação crítica e reflexiva de todo o trabalho efetuado na mesma. O relatório de estágio não deve então ser visto como algo final, cuja sua aplicação não vai além da sua conceptualização e posterior defesa, este deve ser visto como um instrumento que sirva para melhorar a futura atividade como docente, através do conjunto de aprendizagens e competências adquiridas ao longo do estágio pedagógico, considerada por muitos a etapa mais importante na formação dos alunos de Educação Física, numa perspetiva de continuidade e evolução.

Estruturalmente este relatório está dividido em dois capítulos sendo que o Capítulo I se refere à componente prática do curso, ou seja, o estágio pedagógico. Este capítulo, está dividido em cinco pontos específicos que são: a introdução; os objetivos - da escola, do grupo de educação física e do professor estagiário; a metodologia - caracterização da escola, leccionamento das aulas, a caracterização da turma (MEC), o planeamento (planos de aula e reflexão da lecionização), os recursos humanos e materiais, direção de turma e atividades não letivas atividades (do grupo disciplinar e do grupo de estágio); considerações finais; e bibliografia. O Capítulo II trata-se do projeto de investigação na área da Educação Física, inserido nas disciplinas de Seminário I e II presentes na estrutura do 2º ano de mestrado em Educação Física na Universidade da Beira Interior.

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivos do Estagiário**

São poucos os alunos que têm a certeza do que querem seguir quando chegam à Universidade e eu aqui sou uma exceção, pois sempre tive muitas certezas no rumo que desejava seguir. A vertente do ensino foi sempre uma área que me despertou imenso interesse. A constante interação com os mais diferentes tipos de alunos, onde não só é possível transmitir-lhes conhecimentos a estes, mas também estes nos transmitirem conhecimentos a nós. Tudo isto aliado ao ambiente vivido nas aulas, especialmente as de Educação Física, e na própria escola, são situações que sempre me atraíram e que gostaria de vivenciar agora na qualidade de professor.

Segundo Assunção & Pinheiro (2009) citados por Barreto, S. (2011, p.2), ser professor não é tarefa fácil, pois temos que lidar com vários tipos de personalidade.

Assim, após uma licenciatura muito direcionada para a vertente do treino e de exercício e saúde, optei pelo mestrado da área que sempre me fascinou, o mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

No que compete ao primeiro ano de mestrado, pode-se afirmar que é um ano onde a aprendizagem foi muito promovida a um nível teórico, onde entrei em contacto com a formulação de fichas, documentação, trabalhos, planos e projetos. Ainda neste ano a dimensão da unidade didática, a organização e gestão de aulas e os Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) apenas foram realizados num contexto de aulas ficcionadas. Estas componentes ficaram designadas para o 2º ano de mestrado onde nos deparamos com a realidade do contexto escolar e também com a própria interação com os diferentes intervenientes desta.

À partida, para este ano letivo, os meus objetivos passaram por tomar conhecimento do meio escolar, colocar em prática os conhecimentos adquiridos, conseguir lidar com os diferentes tipos de personalidade dos alunos, tomar conhecimento da relação professor-aluno, conhecer o modo de funcionamento dos cargos escolares, desenvolver competências do planeamento e da gestão de aulas, conseguir gerir os conflitos de sala de aula, adquirir e consolidar conhecimentos das diferentes modalidades abordadas e desenvolver competências de trabalho de grupo.

## 2.2. Objetivos da Escola

A escola trata-se de uma instituição que é concebida para o ensino de alunos sob a direção de professores. A maioria dos países têm sistemas de educação, que por norma são obrigatórios. Nestes sistemas, os alunos progredem através de uma série de níveis escolares sucessivos. Em Portugal, dá-se o nome a esses níveis de ensino básico (1º, 2º e 3º ciclo) e ensino secundário (conclusão do ensino obrigatório). Além destes dois níveis de ensino existe ainda o ensino superior, que regularmente é chamado de universidade ou faculdade, não sendo este um nível obrigatório.

A escola em que estagiei, Escola Secundária Campos Melo, trata-se de uma escola de ensino básico (apenas 3ºciclo) e secundário que fornece aos alunos um ensino regrado e progressivo, tal como decretado pelo ministério da educação, que tem como prioridades oferecer um ensino não só de nível formal mas também informal. É neste ponto de vista (ensino formal e informal) que a escola em questão se focaliza, preocupando-se não só com as classificações que os alunos obtêm mas também com as relações familiares e de amizade que os alunos possuem, o estilo de vida que levam e o modo como se inserem na sociedade.

No âmbito de desenvolver aquilo que considera relevante para o ensino dos alunos a escola realizou vários tipos de protocolo que têm como objetivo o desenvolvimento dos alunos nas mais diferentes áreas educacionais e sociais. Deste modo, a escola tem como objetivos os seguintes pontos:

- Envolvimento e contributo da escola para o desenvolvimento local;

- Diversificação da oferta educativa;
- Desenvolvimento de parcerias, protocolos e acordos com empresas e entidades;
- Valorização de domínios artísticos, cultural, social e ambiental;
- Desenvolvimentos de projetos e soluções inovadores na abertura da escola ao meio;
- Desenvolvimento de atividades pedagógicas e curriculares como clubes - artes, teatro, robótica, biotecnologia, holografia, xadrez, europeu, cozinha divertida e desporto escolar - e projetos - “Mais vale prevenir que remediar”, “Uma escola para todos, um percurso para cada um”, “Aprender mais”, “Aprender a ser”, “Cooperar para o sucesso”, “Educar na diversidade”, “Percurso da interação pedagógica”, “A caminho da vida ativa”, Observatório da qualidade”, Projeto Educação para a Saúde (PES)”, “Ciência viva”, “Concurso de jovens cientistas e investigadores”, “Sarau cultural”, “Olimpíadas” e “Arquivo Histórico”.
- Utilização das tecnologias de informação;
- Qualidade de atendimento dos vários serviços;
- Redefinição e implementação de estratégias que permitam a melhoria dos resultados dos alunos;
- Enquadramento da observação e partilha de aulas num plano de supervisão colaborativa das práticas pedagógicas consistentes com a necessidade de melhorar os resultados dos alunos;
- Definição mais apurada dos referenciais dos planos de melhoria;
- Redefinição das políticas de comunicação interna e externa;
- Valorização do trabalho e do sentido de responsabilidade;
- Educar cidadãos que desenvolvem as competências necessárias ao sucesso profissional e pessoal, com vista à integração em constante mudança;
- Formação de cidadãos empreendedores, criativos, eticamente responsáveis, capazes de aprender ao longo da vida e de se realizarem ao longo da cultura, da arte, da ciência e da tecnologia.

### **2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física**

A escola está dividida em diferentes grupos de professores que se dividem através das disciplinas que lecionam. Assim, existe um grupo de Educação Física que tem como funções definir objetivos e metas de progressão pedagógica para os diferentes níveis de ensino e realizar atividades lúdicas que promovam o desenvolvimento psico-motor e social dos alunos.

Neste caso específico o grupo de educação física guia-se pelos objetivos propostos pelo ministério da educação, seja no ensino básico (3º ciclo) ou no ensino secundário. Assim os objetivos gerais comuns a todos os níveis de ensino são: a participação ativa em todas as situações e a procura do êxito pessoal e em grupo; a análise e interpretação da realização das atividades físicas selecionadas, aplicando conhecimentos sobre a técnica, organização e participação e ética desportiva; a interpretação crítica e correta dos acontecimentos da cultura física; identificar e interpretar os fenómenos que limitam a aptidão física das populações; elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais; conhecer e aplicar processos que levem à manutenção e elevação da condição física de uma forma autónoma; e conhecer e interpretar fatores de saúde e riscos associados à prática de atividade física e aplicar regras de higiene e segurança.

Posto isto existem objetivos específicos quer para o 3º ciclo do ensino básico quer para os do ensino secundário, e são eles (na nossa escola apenas os quatro iniciais são obrigatórios, sendo os outros facultativos a cada professor):

- Ensino Básico - 3º Ciclo:
  - Jogos Desportivos Coletivos: cooperar com os companheiros para atingir o objetivo, realizando correção as ações técnico-táticas em todas as funções, consoante a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador e árbitro;
  - Ginástica: compor, realizar e analisar as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em sequências individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de correção da técnica, expressão e combinação;
  - Atletismo: realizar e analisar os saltos, lançamentos, corrida e marcha cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e regulamentares como atleta e árbitro;
  - Raquetes: realizar com correção e oportunidade as ações de domínio técnico-táticas elementares, garantido iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e a “pares”, aplicando as regras como juiz e executante;
  - Desportes de combate: utiliza com técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança e aplicando as regras como executante e como árbitro;
  - Patins: combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas;
  - Dança: apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade;
  - Jogos Tradicionais: praticar e conhecer os jogos de acordo os padrões culturais e característicos;

- Orientação: realizar percursos de nível elementar, utilizando as técnicas específicas e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do meio ambiente;
- Aquáticas: deslocar-se em segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas;
- Ensino Secundário:
  - Jogos Desportivos Coletivos: cooperar com os companheiros para atingir o objetivo, realizando correção as ações técnico-táticas em todas as funções, consoante a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador e árbitro;
  - Ginástica: compor, realizar e analisar as destrezas de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em sequências individuais e/ou em grupo, aplicando os critérios de correção da técnica, expressão e combinação das destrezas;
  - Atletismo: realizar e analisar os saltos, lançamentos, corrida e marcha em equipa, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e regulamentares como atleta e árbitro;
  - Raquetes: realizar com correção e oportunidade as ações de domínio técnico-táticas, garantido iniciativa e ofensividade em participações “individuais” e a “pares”, aplicando as regras como juiz e executante;
  - Desportes de combate: utiliza as técnicas de projeção e controlo com segurança e oportunidade nas modalidades de jogo formal de luta ou judo, aplicando as regras como executante e como árbitro;
  - Patins: combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas em jogo e as ações de composições rítmicas individuais e a pares, cooperando com os companheiros nas ações técnico-táticas;
  - Dança: apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos em coreografias individuais e em grupo, aplicando os critérios de expressividade;
  - Jogos Tradicionais: praticar e conhecer os jogos de acordo os padrões culturais e característicos;
  - Atividades de Natureza: realizar atividades de exploração da natureza, utilizando as técnicas específicas e respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do meio ambiente;
  - Aquáticas: deslocar-se em segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

## 3. Metodologia

### 3.1. Caracterização da Escola

A 3 de janeiro de 1884 é criada na Covilhã uma Escola Industrial, dirigindo o ensino às indústrias que predominavam na localidade, devendo este ter uma forma eminentemente prática. É o filantropo José Maria da Silva Campos Melo (1840-90) que cede uma casa situada na Rua dos Tanoeiros (atual Fernão Penteados) para a instalação provisória da escola, este compra o mobiliário e custeia a preparação, em Lisboa, de um seu funcionário, José da Fonseca Teixeira (1º Diretor da Escola).

As aulas começaram a funcionar a 16 de dezembro de 1884, ano em que se matricularam 65 alunos. Em meados de 1885 a escola já está a funcionar em instalações fornecidas pela Câmara Municipal e passado quatro anos (1889) o quadro da Escola Industrial Campos Melo já comporta vários professores, com destaque para o alemão Wustner (Desenho Industrial Mecânico) e o suíço Martin Kuratlé (que dirigia o Curso de Tecelagem).

É em 1912 que a escola é transferida para o núcleo central das atuais instalações, edifício em construção aquando da implantação da república e a sua direção passa, em 1914, para José Maria Campos Melo (1914-16), filho do patrono da escola e sucessivamente por Joaquim Porfírio (1916-22) e José Farias Bichinho (1922-30). Em 1918 sai a Reforma do Ensino Industrial do Dr. Azevedo Neves que reduz a Escola Industrial a uma simples Escola de Artes e Ofícios ou Escola de Tecelagem. Os efeitos desta reforma traduzem-se na falta de alunos matriculados, mas a Covilhã cidade reage, quebra a apatia e vai em peso a Lisboa protestar contra aquilo que considera um tratamento desonroso para a sua escola e consegue, em 1921, a instauração da Escola Industrial. A frequência aumenta de imediato para um número superior a 200 alunos e fixam-se na escola, em 1930, mais cursos; o Engº Melo e Castro assumia, nesse mesmo ano, o cargo de Diretor, que manteve durante 36 anos.

A fabricação de tecidos na própria escola tem início em 1938, época em que o número de alunos já era superior a 300. O ano de 1948 assinalou uma nova era no Ensino Técnico em Portugal, sobretudo decorrente da publicação do Decreto nº 37029 de 25 de agosto que estabelecia o Estatuto Industrial e Comercial, transformando a Escola Industrial em Escola Industrial e Comercial, passando esta a ministrar os cursos de: ciclo preparatório (1º grau -2 anos); cursos complementares de aprendizagem de eletricista, fiandeiro, tecelão mecânico, tintureiro acabador (2º grau - 4 anos); curso de formação profissional de serralheiro, técnico de tecelagem, formação feminina e geral do comércio (4 anos); cursos de mestrança de encarregados de obras e cerzadeiras (2 anos); e ainda regimes noturnos de geral do comércio, eletromecânica, têxtil, tintureiro acabador e debuxador (5 anos). Este decreto assinala um passo em frente na história do Ensino Técnico pois vai procurar colmatar as falhas existentes na formação científico-cultural.

A revolução do 25 de abril e a explosão escolar vieram alterar radicalmente o ensino, criando o curso geral unificado e abolindo as designações "*Escola Técnica/Liceus*". Foram então, aquando da celebração de centésimo aniversário da escola, ministrados outros cursos complementares, sendo, nesta altura, a escola, frequentada por 1400 alunos. O encerramento das celebrações do 1º centenário ficará também assinalado pela atribuição da Ordem de Instrução Pública à ESCM.

Atualmente, e com todas as alterações que a escola e o ensino foram sofrendo, a escola possui um Contrato de Autonomia, assinado com o Ministério da Educação e Ciência, em outubro de 2013. Este convoca toda a comunidade para um forte envolvimento no processo educativo dos jovens e adultos que procuram a ESCM para aqui se abrirem aos desafios que o séc. XXI lhes vai colocando. Também os resultados da avaliação externa, realizada a janeiro de 2014, vêm confirmar a opção pelos caminhos percorridos e estimular o arranque para novos projetos, em ordem à melhoria contínua do serviço que é prestado à causa pública que é a educação. Esta escola está sempre em busca de um ensino/aprendizagem distinto e de uma adoção de posturas educativas dinâmicas e inovadoras, mantendo o diálogo com a comunidade em que os alunos se desenvolvem.

A ESCM tem ao seu dispor alguns cursos científico-humanísticos, que correspondem a diferentes domínios do conhecimento e têm como objetivo principal a preparação para continuar os estudos no Ensino Superior, conferindo um diploma de Ensino Secundário (12º ano), bem como o nível 3 de qualificação do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ); os cursos profissionais, que são uma modalidade de educação, inserida no ensino secundário, que se caracteriza por uma forte ligação com o mundo profissional e que tendo em conta o perfil pessoal do aluno, a aprendizagem valoriza o desenvolvimento de competências para o exercício de uma profissão, em articulação com o setor empresarial local; os cursos de educação e formação (CEF), que são uma oportunidade para poder concluir a escolaridade obrigatória, através de um percurso flexível e ajustado aos interesses dos alunos ou para poder prosseguir estudos ou formação que lhe permita uma entrada qualificada no mundo do trabalho; e os cursos de educação e formação para adultos (EFA).

Além deste leque de cursos que a escola atualmente possui, esta também é possadora de clubes que promovem o desenvolvimento de diversas capacidades físicas e psicológicas dos alunos, são eles: clube da fotografia, clube da holografia, clube de teatro, clube de artes, jornal da escola, nanoclube, robótica, biotecnologia ambiental, clube de informática, voluntariado e grupo equipa de desporto escolar.

Caracterizando a comunidade escolar do ano letivo atual, 2014/2015, a população docente da escola tem um total de 94 pessoas e o pessoal não docente um total de 34 pessoas. Em relação à população discente da escola, esta tem, atualmente, 1248 alunos, incluindo neste número os adultos inscritos nos cursos disponíveis (EFA B3, EFA Secundário e RVCC).

Nos últimos anos (2010-14) a ESCM apresenta, no ensino regular de 7º, 8º e 9º ano, uma taxa de transição parecida com a taxa nacional, sendo, no último ano letivo, superior a esta; em relação

aos cursos de EFA B3 a taxa de transição é bastante baixa (13,3% em 2013/2014) e nos CEF é bastante elevada (97,6% em 2013/2014). No ensino secundário regular os números de taxa de sucesso não fogem muito às taxas nacionais, já em relação ao secundário profissional, as taxas de transição são superiores às nacionais.

## **3.2. Lecionação**

Ao longo do ano letivo 2014/2015, foram dadas por mim 9 unidades didáticas a quatro diferentes turmas. Ao longo deste ano acompanhei diretamente a turma do 9ºB, aos quais dei todas as aulas da disciplina, mais concretamente as unidades didáticas de ginástica de solo, ginástica de aparelhos, andebol, futsal e atletismo. As outras unidades didáticas que dei foram a unidade didática de voleibol, ao 10ºB e ao 12ºF (curso profissional), a unidade didática de ginástica de aparelhos, ao 11ºA, e a unidade didática de ginástica acrobática, também ao 10ºB.

Além das unidades didáticas que dei às diversas turmas, assisti ainda às unidades didáticas dadas pela minha colega de estágio às turmas do 8ºA, 10ºB, 11ºA e 12ºF e ainda às aulas dadas pela professora orientadora cooperante às turmas do 10ºB, 11º A e 12ºF.

### **3.2.1. Amostra**

Embora tenha dado diversas unidades didáticas a diversas turmas, a turma que acompanhei do início ao fim do ano letivo foi o 9ºB e, como referido anteriormente, as unidades didáticas previstas, pela escola, para lecionar neste ano letivo e que eu cumpri foram as unidades didáticas de ginástica de solo, ginástica de aparelhos, andebol, futsal e atletismo. Esta turma é constituída por 20 alunos, onde 14 são do sexo feminino e 6 do sexo masculino, tendo a turma uma média de idades de 14,3 anos. Inicialmente foram facultadas aos alunos fichas de caracterização de alunos, o que permite distinguir quais as modalidades em que os alunos tinha mais e menos dificuldades e se praticavam atividades extra curriculares ou não. Analisadas as respostas dos alunos foi possível constatar que as modalidades gímnicas é onde os alunos encontram mais dificuldades e que é no andebol e no basquetebol que têm mais facilidade. Foi ainda possível constatar que apenas uma aluna pratica desporto de forma federada fora do contexto escolar.

#### **3.2.1.1. Caraterização da turma 9ºB (MEC)**

Como referido no tópico anterior, a turma do 9ºB, da Escola Secundária Campos Melo, foi a turma que acompanhei ao longo de todo o ano letivo e por isso o MEC aqui apresentado abaixo é desta turma. O MEC apresentado é da modalidade de Ginástica de Solo e é aqui apresentado pois

foi a modalidade que mais pesquisa exigiu da minha parte devido às muitas dificuldades dos alunos e devido ao facto de eu não estar à vontade na lecionação da mesma.

## Introdução

O presente Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) de Ginástica, relativo ao ano letivo de 2014/2015, será lecionado à turma B do 9º ano de escolaridade, da Escola Secundária Campos Melo, na Covilhã.

Segundo Silva, P. (2011/2012), a ginástica contribui para a formação geral e desenvolvimento multilateral das pessoas, assumindo um importante papel devido à enorme variedade e complexidade de movimentos, sendo exemplo disso os atos motores, a rapidez de reflexos, o aperfeiçoamento de hábitos e as operações motoras, desenvolvendo as capacidades condicionais e coordenativas. Sendo a ginástica uma modalidade individual, o seu êxito dependendo apenas de cada aluno, o mesmo que executa os elementos.

Este MEC tem por base o *Modelo de Estrutura de Conhecimentos* (MEC) proposto por J. Vickers (1989), que advém no sentido de permitir um ensino eficaz, onde a ação de qualquer professor de Educação Física, independentemente da modalidade que vai abordar, deve ser não só refletida mas também orientada. Esta estrutura está dividida em três grandes fases: fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação.

Na primária fase deste trabalho, procedi à análise das variáveis do contexto que interferem direta e indiretamente no processo de ensino-aprendizagem, de maneira a intervir posteriormente de uma forma mais real e consistente a nível escolar, ou seja, nas decisões e nas aplicações. Assim, será realizado um reconhecimento da modalidade e dos recursos e infraestruturas disponíveis para as aulas de Ginástica de Solo, bem como o nível de desenvolvimento inicial dos alunos referente à modalidade.

Na fase das decisões determina-se a extensão e sequência da matéria, definem-se os objetivos, configura-se a avaliação a utilizar (inicial, contínua, formativa e sumativa) e criam-se as progressões de ensino.

A última das três fases surge no final de todo este processo, correspondendo a toda a planificação das aulas e a todos os documentos utilizados.

Este MEC surge no sentido de adequar as indicações do programa da modalidade à realidade das condições da escola e do meio que em se insere e, em sobretudo, da turma a que se destina.

Deste modo, o que é pretendido é criar um instrumento que constitua um auxiliar de consulta permanente em relação à modalidade, fornecendo bases teóricas e fundamentais sobre as condições materiais e humanas que a envolvem.

Assim, será procurado desenvolver e adotar uma metodologia facilitadora e enriquecedora das aprendizagens, estimulando a autonomia e a criatividade dos alunos.

Este documento serve então apenas de “ponto de partida de um processo em constante evolução, onde a formação contínua e a atualização nos vários domínios do conhecimento, se revelam cruciais para o desempenho profissional do professor” (Silva, P. 2017/2012).

## FASE DE ANÁLISE

### Módulo I - Análise da Modalidade em Estrutura do Conhecimento

#### Estrutura do Conhecimento

Este primeiro módulo pode ser considerado uma estrutura declarativa uma vez que apresenta os conteúdos da matéria. É então uma estrutura baseada na transdisciplinaridade pois recorre ao conhecimento de várias áreas de saber relacionadas com as ciências do desporto de forma a reunir um conjunto de informações certas referentes à atividade abordada.

Como seguidamente está demonstrado, esta estrutura do conhecimento de ginástica de solo está dividida em 4 secções gerais - Cultura Desportiva, Fisiologia do Treino, Conceitos Psicossociais e Habilidades Motoras e Regras de Segurança da Ginástica de Solo.

Tabela 1: Organograma do Modelo de Estrutura do Conhecimento de Ginástica de Solo



#### Cultura Desportiva - História da Modalidade

As atividades gímnicas são praticadas desde os tempos mais longínquos. Ao longo dos séculos, a Ginástica identificou-se com uma alastrada gama de exercícios e destrezas corporais, que implicam um grau elevado de flexibilidade, coordenação, dinâmica geral, sentido de equilíbrio, força e de conhecimento do próprio corpo.

O termo ginástico provém do grego “gymnos” que significa nu, pois na antiguidade clássica os

praticantes executam os exercícios nus. A ginástica é uma prática milenar de exercícios físicos metódicos e harmoniosos, ao contrário da ginástica surgida como modalidade desportiva.

A popularização da prática gímnica é global, atingindo todo o mundo, e está presente nos mais diversificados grupos. Os benefícios da prática de ginástica são reconhecidos e por isso os seus exercícios são utilizados nas mais variadas formas e para as mais diversas finalidades, como por exemplo a saúde ou a prática desportiva de competição ou de recreação.

Segundo Silva, P. (2011/2012) a ginástica está *“Presente na cultura humana desde a pré-história, a ginástica dividiu-se por diferentes ramificações, apresentando objetivos distintos, como o condicionamento físico, a competições, a fisioterapia, a demonstração e a harmonia corporal.”*.

É, principalmente, no Oriente que os exercícios físicos apareceram nas mais variadas modalidades de luta, na natação, no remo, no hipismo e na arte de atirar com o arco, além de figurar em jogos, em rituais religiosos e na preparação militar. Anteriormente, a ginástica fazia parte da vida do homem pré-histórico enquanto atividade física, pois possuía um papel muito importante para a sua sobrevivência. O exercício físico utilitário e sistematizado de forma rudimentar era transmitido através das gerações e fazia parte dos jogos, rituais e festividades.

Esta modalidade começou a desenvolver-se devido à prática grega, que a levou através do Helenismo e do Império Romano. O povo grego foi responsável pelo surgimento das primeiras escolas destinadas à preparação de atletas para exposições em público e nos ginásios. Quando apresentado aos romanos, este desporto atingiu fins militares.

Na Idade Média, a ginástica perde a sua importância, ressurgindo somente na fase renascentista e recuperando-se por volta do século XVIII. A partir desse momento, os educadores voltaram-se para o desporto, na procura de uma melhor elaboração de métodos especializados e escolas de educação física.

Com a evolução da educação física, a ginástica especializou-se, de acordo com as finalidades com que é praticada ou então em correspondência com os movimentos que a compõem. Enquanto modalidade desportiva, não parou de se desenvolver e é uma das provas desportivas mais antigas dos célebres Jogos Olímpicos.

No princípio do século XIX, surgiu a entidade que passou a reger as práticas da Ginástica: a Federação Europeia de Ginástica, fundada por Nicolas J. Cupérus e que contou com a participação de três países - Bélgica, França e Holanda. Em 1921 a FEG tornou-se na atual conhecida FIG, aquando os primeiros países não europeus foram admitidos na entidade, sendo os Estados Unidos, o primeiro. Nos dias de hoje, esta federação é considerada a organização internacional mais antiga responsável pela estruturação da ginástica.

Em Portugal, a Ginástica começou a ser praticada a partir da segunda metade do século XIX, sendo o Real Ginásio Clube Português o primeiro a possuir a prática da ginástica de uma forma metódica. O seu primeiro professor português de ginástica foi Luís Maria Monteiro tornando-se o seu grande impulsionador.

A 20 de Novembro do ano de 1950 fundou-se em Portugal a Federação Portuguesa de Ginástica,

sob a presidência de José António Marques, tendo até ao dia 5 de Setembro de 1990 sido a entidade única responsável pela Ginástica em Portugal. A 6 de Setembro de 1990, é criada a Federação portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos, sob a presidência do Dr. Luís Duarte, com o objetivo de assim ser feita uma melhor gestão dessas modalidades.

Atualmente, a Federação Portuguesa de Ginástica gere as seguintes disciplinas: Ginástica Artística Feminina (GAF) e Masculina (GAM), Ginástica Rítmica Desportiva, Ginástica Aeróbica Desportiva e Ginástica Geral (lazer e manutenção); enquanto a Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos gere as seguintes disciplinas: Trampolins, Tumbling e Desportos Acrobáticos.

Estas duas entidades são a autoridade máxima da Ginástica em Portugal e têm como missão o seu desenvolvimento, organização e controlo. Neste trabalho são auxiliadas pelas associações e pelos clubes.

O regulamento para a ginástica de solo é específico para cada sexo. Desta forma, no sector feminino: os exercícios no solo devem ser coreografados recorrendo ao uso de música e com duração entre 70 e 90 segundos. A ginasta deve executar uma combinação de elementos de ginástica e de acrobacia, conjugando-os com diversos saltos. Esta é uma prova que exige grande harmonia e esforço. No sector masculino à semelhança da Ginástica Artística Feminina a superfície do solo deve ser totalmente utilizada durante a execução da prova, que é um pouco mais curta do que a feminina, entre 50 e 70 segundos. Existe também um conjunto de elementos obrigatórios que são definidos pelo regulamento específico da competição em causa, sendo mais uma vez importante a harmonia e o ritmo do ginasta. (Silva, P. 2011/2012)

### **Fisiologia do Treino**

De modo a que o treino seja mais completo e correto, este divide-se em três grupos principais que potenciam o treino e ajudam na prevenção de lesões, os grupos, estão descritos abaixo, são a ativação geral, a aptidão física e o retorno à calma.

#### Ativação Geral

Antes da atividade, deverão ser realizados vários exercícios e alongamentos de intensidade moderada com objetivo de melhorar a transição do estado de repouso para o de atividade. A ênfase no início de uma aula, deve ser o aumento gradual do nível de intensidade, até que seja atingido o estado adequado.

Esta deve ser vigorosa e contemplar uma mobilização eficaz das principais articulações a serem solicitadas, nomeadamente a articulação tibiotársica e do grupo muscular composto pelo isquiotibial e quadricípite, e um conjunto de alongamentos estáticos e dinâmicos.

A principal importância do aquecimento reside no facto de ser o primeiro meio de prevenção de lesões no decorrer da aula e por criar uma predisposição motora e psíquica do aluno para a parte fundamental da aula.

### Condição Física

Um dos objetivos ao nível da condição física visa a elevação das capacidades motoras, pelo que estas devem constituir uma componente da atividade em todas as aulas.

As exigências de desenvolvimento de capacidades físicas de base dos praticantes são elevadas, particularmente a flexibilidade e a força, ao mesmo tempo que se deve ter em conta a graciosidade do movimento e a sua postura. Assim os alunos necessitam de apresentar determinadas qualidades, tais como coordenação, harmonia e conhecimento do corpo.

### Retorno à Calma

Depois de um esforço intenso, como o realizado nesta modalidade, há a necessidade de recompensar a atividade, pelo que é necessário ter presente um momento de relaxamento, quer das principais articulações e músculos solicitados, quer da parte psíquica. Aqui poderão ser realizados exercícios de descompressão e interação entre colegas e/ou a realização de alguns alongamentos estáticos.

### **Conceitos Psicossociais**

Além do desenvolvimento das capacidades motoras, do aperfeiçoamento das habilidades motoras, e enriquecimento da cultura desportiva, através da aula de Educação Física devemos ser capazes de transmitir aos alunos determinados valores que são fundamentais para viver em sociedade e mesmo para que individualmente cada um se possa superar em todos os âmbitos da sua vida.

Em seguida faço referência aos conceitos psicossociais que considero serem mais importantes, para o seu emprego e fomentação ao nível da prática da atividade física escolar.

### Motivação

A motivação do aluno na aula revela grande importância no contexto da Educação Física (EF). Muitos alunos não apresentam interesse em aprender EF e os valores que lhe são inerentes, sendo que esse desinteresse é mais visível nas modalidades individuais comparativamente aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), onde os alunos demonstram maior motivação e competição nas tarefas propostas.

### Empenho

Segundo Costa, J. (2002), o empenho pode ser educado e desenvolvido, por exemplo, através de critérios de sucesso na execução das tarefas. O autor refere ainda que o empenho, a motivação e a força de vontade, estão interligados e podem ser decisivos no sucesso das atividades desportivas.

### Autonomia

“A promoção da autonomia, pela atribuição, pelo reconhecimento, e exigência das responsabilidades, podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento de matérias”. (Costa, A. & Costa, M. - 2003)

Para o mesmo autor cabe ao professor de Educação Física a valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-os para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade.

### Disciplina

A disciplina deve ser entendida num sentido amplo, através do respeito por tudo, e por todos. É necessário que as regras sejam respeitadas de modo a existir um fortalecimento dos laços de amizade e companheirismo, o respeito pelo adversário, e a disputa sem violência física ou verbal. No meu entender a disciplina é importante, entre outras, pelo reflexo que tem nas atitudes e valores dos alunos, e pelo que permite o confronto numa atividade desportiva sã, bem como a cooperação e a autocrítica.

### Participação e Cooperação

É pretendido que os alunos participem ativamente na aula executando as tarefas que lhes são propostas no sentido de criar um bom clima de aula, fluindo a matéria e a aquisição de conhecimentos. Todas as atividades devem ocorrer de forma harmoniosa, sendo sustentada com relações civilizadas entre todos, ou seja, professores, alunos e funcionários. Tendo especial atenção, as relações intra e inter-equipa nos J.D.C..

### Assiduidade e Pontualidade

As faltas às aulas e os atrasos não permitem o acompanhamento adequado aos conteúdos abordados nas aulas, bem como a dispensa das partes práticas da aula. Os atrasos além de serem prejudiciais para os próprios alunos são também prejudiciais para os restantes elementos da turma, uma vez que demonstra desrespeito “pelo outro”. A falta desta característica, que é essencial ao longo de toda a vida, interfere no trabalho do colega pois tende a baixar o ritmo de quem já se encontra a realizar o exercício e cria próprias dificuldades a quem tenta integrar o exercício devido ao atraso.

### Hábitos de Higiene

A criação de hábitos de higiene representa um aspeto muito importante para a formação do aluno enquanto ser humano e por isso deve ser um conceito promovido não só na escola mas também inculcado no seio familiar.

### **Habilidades Motoras e Regras de Segurança na Ginástica de Solo**

Os seguintes elementos foram baseados em Silva, P. (2011/2012) e tiveram como base o Manuel de Ajudas em Ginástica (2ªed) de Araújo, C. (2004). Encontram-se descritos alguns dos principais elementos gímnicos da ginástica de solo, um elemento de equilíbrio, um elemento de flexibilidade e elementos de ligação. Estão descritos aspetos técnicos importantes, erros frequentes, ajudas e ações motoras predominantes.

Tabela 2: Tabela das habilidades motoras e regras de segurança na ginástica de solo.

Rolamento engrupado à retaguarda
<p><b><u>Aspetos técnicos importantes:</u></b></p> <p>Fechar bem os membros inferiores fletidos sobre o tronco (“joelhos ao peito”);            Fletir a cabeça para a frente de forma a encostar o queixo ao peito;            Colocação das mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;            Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;            Fazer a repulsão das mãos no solo na parte final com vigor, de forma a elevar a cabeça e não bater com ela no solo.</p>
<p><b><u>Erros Frequentes:</u></b></p> <p>Não fechar completamente os membros inferiores sobre o tronco;            Não juntar o queixo ao peito;            Não efetuar o “arredondamento” das costas;            Não apoiar bem as mãos (por baixo dos ombros e viradas para a frente);            Abrir o ângulo tronco/membros inferiores demasiado “cedo”;            Fazer pouca repulsão dos membros superiores no solo que leva à falta de amplitude e eventualmente a bater com a cabeça no solo e ou a terminar de joelhos.</p>
<p><b><u>Ajuda:</u></b></p> <p>O ajudante deverá apoiar uma mão nas costas do aluno para lhe controlar a fase de sentar e depois deverá puxá-lo pela zona da bacia no sentido de facilitar a repulsão dos braços no solo e assim evitar que bata com a cabeça.</p> <p>Se o aluno já executa bem as fases de fecho e enrolamento à retaguarda, o ajudante deverá colocar-se um pouco mais atrás, segurá-lo pelas ancas e puxar para cima facilitando a repulsão de braços e impedindo que bata com a cabeça no solo.</p>
<p><b><u>Ações motoras predominantes:</u></b></p> <p>Fecho;            Repulsão de membros superiores;            Abertura.</p>
Rolamento engrupado à frente

**Aspetos técnicos importantes:**

- Mãos no solo à largura dos ombros, viradas para a frente;
- Forte impulsão dos membros inferiores;
- Elevação da bacia;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
- Repulsão efetiva das mãos no solo na parte final.

**Erros Frequentes:**

- Não apoiar as mãos viradas para a frente;
- Apoiar a testa no início do rolamento;
- Manter o tronco em extensão (não “arredondar” as costas);
- Não juntar o queixo ao peito;
- Dar pouca impulsão com os membros inferiores;
- Abrir o ângulo tronco/membros inferiores demasiado “cedo”;
- Fazer pouca repulsão de mãos no solo;
- Apoiar as mãos no solo na fase final para se levantar.

**Ajuda:**

Com uma mão na nuca para ajudar a encostar o queixo ao peito (e evitar lesões) e outra na parte posterior das coxas ou nadegueiros para impulsionar o enrolamento.

Na fase final, o ajudante pode colocar as mãos nas costas (de preferência nas axilas) e ajudar a levantar.

**Ações motoras predominantes:**

- Fecho;
- Impulsão de membros inferiores;
- Repulsão de membros superiores;
- Abertura.

**Rolamento à frente com os membros inferiores afastados**



**Aspetos técnicos importantes:**

- Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Forte impulsão dos membros inferiores;
- Apoio das mãos longe do apoio dos pés;
- Membros inferiores estendidos, afastam-se só no final do rolamento;
- Boa flexão de tronco à frente para permitir a repulsão dos membros superiores efetuada “por dentro” dos membros inferiores afastados.

**Erros Frequentes:**

- Má colocação e orientação das mãos no solo;
- Fraca impulsão de membros inferiores;
- Enrolamento deficiente (“bater” com as costas no solo);

- Não “fechar” bem o tronco sobre os membros inferiores o que dificulta a manutenção da velocidade de execução e a aquisição da posição de pé;
- Abertura demasiado “cedo” (o tronco deverá ficar fechado sobre os membros inferiores o que dificulta a manutenção da velocidade de execução e a aquisição da posição de pé).

**Ajuda:**

Se o aluno estiver ainda numa fase atrasada da aprendizagem, deverá ser ajudado por trás, na zona lombar ou nos quadris (uma mão de cada lado). Se estiver numa fase já um pouco adiantada, poderá ser ajudado de frente sendo puxado pelos membros superiores junto dos ombros.

**Ações motoras predominantes:**

- Fecho;
- Repulsão de membros superiores;
- Impulsão de membros inferiores;
- Abertura.

**Rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados**



**Aspetos técnicos importantes:**

- Flexão do tronco sobre os membros inferiores e o queixo sobre o tronco;
- Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
- Repulsão efetiva das mãos no solo de forma a passar a cabeça sem bater.

**Erros Frequentes:**

- Não fechar completamente o tronco sobre os membros inferiores;
- Não juntar o queixo ao peito;
- Não “empurrar” com força suficiente o solo o que provoca falta de amplitude e pode provocar um batimento da cabeça no chão;
- Fraca impulsão (pouca força).

**Ajuda:**

O ajudante deverá apoiar uma mão nas costas (zona lombar) do aluno, controlando-lhe a descida com membros inferiores estendidos, até sentar, e depois deverá puxá-lo pela zona da bacia (colocando-lhe as mãos nas ancas), ajudando a repulsão dos membros superiores. O ajudante deverá afastar-se um pouco para o lado para não estorvar a ação.

**Ações motoras predominantes:**

- Repulsão de membros superiores;
- Antepulsão;
- Fecho;
- Abertura.

### Apoio facial invertido ou “pino”



#### Aspetos técnicos importantes:

- Mãos no solo à largura dos ombros e dedos afastados e virados para a frente;
- Cabeça levantada, olhar dirigido para a frente (apoio das mãos e local de fixação da visão fazem um triângulo de dados iguais);
- Membros superiores em extensão completa (ombros “encaixados”, noção de “empurrar” o solo);
- Corpo em completo alinhamento e em tonicidade;
- Flexão controlada dos membros superiores na fase de enrolamento.

#### Erros Frequentes:



- Não apoiar as mãos viradas para a frente;
- Avançar os ombros em relação aos apoios;
- Lançar com força excessiva o membro inferior livre;
- Fletir a cabeça (queixo ao peito) ou demasiada extensão;
- Não fazer o alinhamento dos segmentos corporais (“selar” ou “angular”);
- Não efetuar a contração em todos os grupos musculares (tonicidade) especialmente nos nadegueiros e nos pés (devem posicionar-se em flexão plantar máxima);
- Fazer uma queda descontrolada na fase de enrolamento (queixo não está junto ao peito, costas pouco “arredondadas” o que leva a bater no solo por descer na vertical em vez de ligeiramente à frente, etc)

#### Ajuda:

- Colocando uma mão no ombro para não o deixar avançar, em relação ao apoio das mãos, e com a outra mão na perna livre para impulsionar para cima e chegar à vertical;
- Colocando um joelho na frente do ombro para não o deixar avançar. Com uma mão ajudará na “perna livre” impulsionando para que chegue à vertical e com a outra ajuda-o a parar, segurando na parte posterior dos joelhos. Com alunos que já tenham razoável noção de pino, bastará intervir no momento em que chegam à vertical segurando e facilitando o equilíbrio;
- Colocando-se na frente do aluno e segurando-o pelas ancas logo que apoie as mãos no solo e “puxando-o” para pino; esta é a melhor ajuda para alunos mais pesados e que executam bastante mal.

#### Ações motoras predominantes:

- Impulsão de membros inferiores;
- Impulsão de membros superiores;
- Fecho;
- Abertura.

Roda

<p><b><u>Aspetos técnicos importantes:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevação e passo do membro inferior que vai servir de impulsão com elevação simultânea dos braços (acima da cabeça ou ao lado);</li> <li>• Enérgico lançamento da perna livre;</li> <li>• Apoio alternado das mãos no solo na mesma linha de movimento (tal como os pés)</li> <li>• Passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos;</li> <li>• Grande afastamento dos membros inferiores durante a fase de passagem pelo apoio invertido;</li> <li>• Tonicidade geral do corpo e boa fixação da zona da bacia (em retroversão).</li> </ul>
<p><b><u>Erros Frequentes:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocação das mãos muito perto do apoio do membro inferior de impulsão;</li> <li>• Colocação das mãos fora da linha de movimento;</li> <li>• Colocação das duas mãos em apoio simultâneo;</li> <li>• O corpo não passa pela vertical;</li> <li>• Ombros avançados (fora do alinhamento corporal);</li> <li>• Falta de amplitude no afastamento dos membros inferiores;</li> <li>• Falta de ritmo e/ou interrupção do movimento;</li> <li>• Falta de impulsão dos membros inferiores e superiores.</li> </ul>
<p><b><u>Ajuda:</u></b></p> <p>O ajudante coloca-se lateralmente (do lado da perna de impulsão, de forma a ficar nas costas do aluno). Ajuda nas ancas facilitando o equilíbrio, forçando a passagem pela vertical e impulsionando de maneira a não deixar perder ritmo e a aumentar a velocidade de movimento.</p>
<p><b><u>Ações motoras predominantes:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antepulsão;</li> <li>• Impulsão de membros inferiores;</li> <li>• Impulsão de membros superiores.</li> </ul>
Avião - Elemento de Equilíbrio

<p><b><u>Aspetos técnicos importantes:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membros inferiores em completa extensão (tanto a de apoio como a elevada);</li> <li>• Grande afastamento dos membros inferiores;</li> <li>• Tronco paralelo ao solo;</li> <li>• MS em extensão, no prolongamento do tronco;</li> <li>• Ligeira inclinação do tronco à frente (mas sem flexão, “arredondamento” das costas);</li> <li>• Atitude: cabeça levantada, olhar em frente, tonicidade geral elevada.</li> </ul>

**Erros Frequentes:**

- Falta de equilíbrio;
- Tronco demasiado inclinado e/ou costas “arredondadas”;
- Flexão dos membros inferiores;
- Falta de atitude;
- Falta de amplitude no afastamento de membros inferiores e/ou na elevação do tronco.

**Ajuda:**

O ajudante coloca-se lateralmente ao aluno e com uma mão no peito e outra na parte anterior da coxa, da perna ou do pé fornece-lhe algum apoio, para o equilíbrio, ajudando também ao aumento do afastamento entre os membros inferiores, obrigando-o a manter o peito elevado (fazendo força para cima com ambas as mãos).

**Ações motoras predominantes:**

- Antepulsão;
- Abertura.

**Ponte - Elemento de Flexibilidade**



**Aspectos técnicos importantes:**

Membros superiores e inferiores em extensão completa;  
Palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente;  
Elevação significativa da bacia;  
Empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas, e forçar com isso a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo (ou atrás).

**Erros Frequentes:**

Membros superiores e/ou inferiores fletidos;  
Flexão da cabeça (queixo ao peito);  
Palmas das mãos não apoiam completamente o solo;  
Bacia pouco elevada;  
Pés muito longe das mãos (falta de flexão do tronco à retaguarda);

**Ajuda:**

O ajudante coloca-se atrás do aluno, que se deita e apoia as mãos junto ou sobre os pés do ajudante. O aluno executa ponte e o ajudante força-lhe os ombros puxando para cima.

**Ações motoras predominantes:**

Antepulsão;  
Abertura.

<b>Elementos de Ligação</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Salto em Extensão com meia volta</li><li>• Meio "Pivô"</li><li>• Salto de "Gato"</li></ul>
<b><u>Aspetos técnicos importantes:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Atitude: segmentos corporais alinhados, tonicidade geral, cabeça levantada, olhar em frente... (a atitude tem de estar "adaptada" ao elemento de ligação a executar);</li><li>• Continuidade e fluidez de movimento (ritmo);</li><li>• Definição das posições iniciais e finais;</li><li>• Amplitude de cada gesto, segurança e precisão nos pequenos movimentos.</li></ul>
<b><u>Erros Frequentes:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de atitude;</li><li>• Falta de amplitude;</li><li>• Falta de postura corporal e/ou segmentar;</li><li>• Desequilíbrios durante e/ou no final dos movimentos.</li></ul>
<b><u>Ajuda:</u></b> <p>O ajudante resume a sua intervenção a pequenos contactos com o aluno, facilitando o equilíbrio durante os movimentos e incentivando uma melhor colocação postural, atitude e amplitude (ajudar a tomar consciência do posicionamento de cada parte do corpo em que todos os momentos gestuais).</p>
<b><u>Ações motoras predominantes:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Antepulsão;</li><li>• Abertura;</li><li>• Fecho.</li></ul>

## Módulo II - Análise das Condições de Aprendizagem

A informação sobre o envolvimento é um passo de extrema importância para o planeamento da Unidade Didática e para criar as minhas próprias estratégias de ensino.

### Recursos Humanos

Para que todo o processo de ensino e de aprendizagem se processe de forma a produzir o efeito adequado nos alunos, a Escola Secundária Campos Melo conta com a participação dos professores, dos próprios alunos e dos funcionários que prestam toda a sua colaboração.

Desta forma, ao longo do corrente ano letivo estarão presentes nas aulas de Educação Física os 20 alunos que constituem a turma do 9ºA, dos quais catorze pertencem ao sexo feminino e seis ao sexo masculino, eu, professor estagiário responsável pela lecionação da disciplina e a Professora Cooperante Nilza Duarte, responsável pela disciplina da mesma turma. Ao longo do ano as aulas irão ser também observadas pelo restante grupo do Núcleo de Estágio, Mariana

Duarte, e, por vezes, supervisionada pelo Orientador de Estágio da UBI, o Professor Doutor Júlio Martins.

### **Recursos Espaciais**

A Escola Secundária Campos Melo possui excelentes condições para a prática e para o ensino de várias modalidades desportivas, uma vez que os professores têm todos os recursos materiais necessários para cada modalidade e nunca têm de dividir os seus recursos espaciais com outras turmas.

A escola é constituída por um pavilhão multidesportivo e um ginásio destinado essencialmente às modalidades gímnicas e artísticas.

A presente modalidade é detentora de cerca de 50% de aulas no ginásio, o que facilita o seu leccionamento, deixando assim o pavilhão gimnodesportivo para as modalidades coletivas, essencialmente.

A rotatividade nos espaços faz-se de acordo com regulamento estabelecido pelo grupo de educação física. As aulas de educação física funcionam somente com dois professores a trabalhar em simultâneo, o que no meu entender se torna numa excelente vantagem comparativamente à maioria das escolas. Cada professor tem direito ao pavilhão e ao ginásio uma vez por semana (no caso do ensino recorrente), sendo que a meio do período trocam os espaços, de forma a não existirem, no caso do 3º ciclo, mais tempos no ginásio do que no pavilhão, ou vice-versa.

### **Recursos Temporais**

No horário da turma 9ºB, estão destinados dois momentos para a Educação Física, um bloco de 90min à 2ª-Feira, das 15h05min às 16h35min, e ainda meio bloco de 45min à 5ª-Feira, das 14h15min às 15h00min.

No Plano Anual estão contempladas 12 tempos de 45' para a modalidade de ginástica de solo num total de 35 tempos de 45' no 1º Período deste ano Letivo de 2014-2015.

### **Recursos Materiais**

No que diz respeito ao material existente e que poderá ser utilizado para as aulas de ginástica, pode-se observar que no geral, existe em número suficiente e que se encontra em bom estado de conservação.

De evidenciar, que irei recorrer ao livro do professor Carlos Araújo pois é rico em situações de aprendizagem dos conteúdos de ginástica bem como também em aspetos técnicos e eventuais erros realizados pelos alunos.

### **Módulo III - Análise dos Alunos**

É importante que o professor saiba caracterizar o tipo de habilidades praticado pelos alunos, facto que lhe irá possibilitar a utilização da metodologia de ensino mais adequada, bem como a

correta seleção dos conteúdos de aprendizagem. Para que a intervenção de qualquer professor seja eficaz e concreta, é necessário aferir o nível em que os alunos se encontram no início de cada unidade didática, ou seja, é necessário a existência de uma avaliação de diagnóstico.

### **Estrutura da Turma**

A turma do 9ºB é constituída vinte alunos, dos quais 14 pertencem ao género feminino e 6 do género masculino. As idades situam-se entre os 13 e os 16 anos, sendo a média. Verificou-se, através das fichas de caracterização dos alunos, que a ginástica de solo é uma das disciplinas em que os alunos mais dificuldade sentem.

### **Avaliação Inicial**

A avaliação inicial ocorre na primeira aula da Unidade Didática da modalidade. Este momento tem como objetivo o fornecimento de dados que indicarão o nível de aprendizagem em que cada aluno se encontra, após serem devidamente tratados e analisados.

Assim, esta avaliação primária, designada de avaliação de diagnóstico (AD), contemplará elementos básicos definidos no programa e aqueles que considero essenciais para um delineamento mais correto do processo de evolução do aluno. Assim sendo, os alunos irão ser avaliados na primeira aula ao rolamento à frente engrupado, ao rolamento à retaguarda engrupado, ao apoio facial invertido, a uma posição de equilíbrio (avião) e a uma posição de flexibilidade (ponte).

As grelhas de avaliação que irei utilizar são personalizadas à disciplina, o que facilitará ainda a interpretação da avaliação inicial o que irá ajudar a atribuir uma nota final a cada aluno, e serão compostas por notas de 1 a 4 em cada elemento técnico, de equilíbrio e de flexibilidade.

As notas de 1 a 4 correspondem ao abaixo apresentado:

- 1 - Não Executa
- 2 - Executa com Muita Dificuldade
- 3 - Executa
- 4 - Executa com Facilidade

Os resultados obtidos através desta avaliação inicial encontram-se na tabela abaixo.

Relatório Final de Estágio Pedagógico - Parte 1

Elementos Avaliados			Rolamento à frente Engrupado				Rolamento à retaguarda Engrupado				Apoio Facial Invertido				Ponte				Avião			
Nº	Nome	Nível	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1			X				X				X				X					X		
2				X				X				X					X				X	
3					X			X					X			X				X		
4						X			X				X					X			X	
5					X				X			X					X				X	
6				X				X			X					X				X		
7					X			X				X					X			X		
8						X		X				X				X					X	
9				X				X				X					X			X		
10				X				X				X					X			X		
11						X			X			X					X				X	
12						X			X			X					X			X		
13					X			X			X					X				X		
14					X			X				X					X				X	
15						X			X					X			X			X		
16			Transferida																			
17				X				X				X				X				X		
18				X				X			X					X				X		
19			X					X			X					X				X		
20				X				X				X				X					X	
21			X				X				X						X			X		

Tabela 3: Tabela de Avaliação de Diagnóstico.

Este momento de avaliação foi realizado maioritariamente ao longo da primeira aula de 90 minutos, no caso de alguns alunos que não realizaram aula prática, foram avaliados na segunda aula da modalidade.

Os conteúdos avaliados, como anteriormente referidos, foram o rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, apoio facial invertido, ponte e avião e como é possível observar a grande maioria dos alunos consegue executar os elementos gímnicos propostos embora que com algumas dificuldades. É importante referir que se denota que os alunos apresentam mais dificuldades no apoio facial invertido e que têm mais facilidade na ponte e no avião.

---

## **FASE DA DECISÃO**

### **Módulo IV - Extensão e Sequência de Conteúdos**

A seleção dos conteúdos de ensino desta turma será feita com base na estrutura de conhecimentos previamente estabelecida, as condições de aprendizagem, o nível dos alunos e os programas da disciplina desta escola.

Será, inicialmente, realizada uma abordagem global para que os alunos experimentem e relembrem os gestos, posteriormente irá se construir uma série de exercícios que permitam uma evolução crescente de dificuldade, através da desmontagem da técnica desportiva, partindo do movimento ou ação mais simples até chegar ao movimento completo, decompondo cada uma das habilidades em partes até chegar à ação final. Ao utilizar esta estratégia pretende-se que os alunos sejam capazes de compreender da melhor maneira possível as técnicas inerentes a cada uma das habilidades em questão.

Tentar-se-á que a componente lúdica esteja presente em toda a Unidade Didática, pois no meu entender é a melhor forma de transformar a Ginástica numa atividade educativa e que dá prazer, já que esta é uma modalidade que facilmente se torna desmotivante para os alunos por as suas constantes rotinas.

### **Unidade Didática de Ginástica de Solo - 1º Período**

Abaixo encontra-se a Unidade Didática relativa ao 1º Período de 2014/2015 para a modalidade de ginástica de solo.

Tabela 4: Extensão de conteúdos de ginástica de solo por aulas.

Conteúdos\Aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rolamento à Frente	AD	C	C	C	E	E	E	E				
Rolamento à Retaguarda	AD	C	C	C	E	E	E	E				
Apoio Facial Invertido	AD	AD	C	C			E	E	E	E	E	E
Pino de Cabeça					T	C	E	E	E	E	E	E
Roda			T/C	T/C	E	E	E		E	E	E	E
Ponte		AD	C	C	E	E			E	E	E	E
Avião		AD	C	C	E	E			E			
Elementos de Ligação					E	E	E	E				
Saltos Gímnicos			C	C	E	E	E	E	E	E	E	E
Sequência				T	C	E	E	E	E	E/AS	E/AS	AS

Tabela 5: Tabela de conteúdos gerais das aulas.

Aptidão Física	Força	Vão sendo desenvolvidos de forma integrada no decorrer das aulas
	Destreza	
	Flexibilidade	
	Equilíbrio	
Cultura Desportiva	Regras de Segurança e Ajudas	Vão sendo desenvolvidos de forma integrada no decorrer das aulas
	Terminologia	
Conceitos Psicossociais	Segurança	Os conteúdos vão sendo abordados consoante se justifique o seu maior/menor desenvolvimento ao longo das aulas.
	Autonomia	
	Responsabilidade	
	Empenho	
	Colaboração e Ajuda	

**Legenda:** AD - Avaliação de Diagnóstico; T - Transmissão de Conhecimentos;  
 C - Consolidação de Conhecimentos; E - Exercitação;  
 AS - Avaliação Sumativa.

### **Justificação da Unidade Didática**

A Unidade Didática de Ginástica é constituída por 12 sessões (1º Período) de 45 minutos cada sendo que duas delas servem para a avaliação diagnóstica e outras duas para a avaliação sumativa.

Para a definição dos conteúdos a avaliar tive em consideração uma sucessão de aspetos, sendo eles: o planeamento anual de educação física da ESCM, o programa do Ministério da Educação, as características da turma e os equipamentos disponíveis na escola.

Tendo poucas sessões para lecionar os conteúdos que pretendidos à turma, optei então por só ter um momento de avaliação, ou seja, a avaliação sumativa no final da unidade didática.

É certo que, dos conteúdos todos que me proponho a lecionar, não os irei avaliar todos, como é o caso do rolamento à frente e o rolamento à retaguarda, podendo estes serem avaliados caso se verifique que os alunos terão capacidades para serem avaliados, e que este beneficiarão a sua nota final de sequência.

Realizada a avaliação diagnóstica, verifica-se que a turma tem alguns elementos que denotam dificuldades na realização do rolamento à retaguarda, e que no geral têm extremas dificuldades na realização do apoio facial invertido.

Como tal, e sendo estes um conteúdo avaliado, achei por bem dar-lhe um maior tempo de exercitação ao apoio facial invertido. Embora eles tivessem algumas noções básicas do movimento, trabalharei por situações de aprendizagem de modo a que os alunos aperfeiçoem e consigam aprender a realizar este elemento técnico.

As aulas de ginástica, são as que desmotivam mais os alunos pela existência de bastantes tempos mortos. Como tal, as minhas aulas serão sempre trabalhadas por estações de modo a ter o maior número de alunos em prática motora e em todas as aulas haverá música para também descomprimir os alunos porque a música transporta tranquilidade e alegria e haverá ainda uma componente de condição física para que os alunos tenham uma maior atividade motora e para que tenham força para realizar os movimentos pretendidos na ginástica de solo.

Na Unidade Didática existem aulas com bastante exercitação de conteúdos. Foi propositadamente assim colocado, para que através das sequências gímnicas os alunos vão começando a realizar ligações entre os conteúdos e assim preparando-se para a avaliação sumativa que será através de uma sequência gímnica com os conteúdos até então lecionados.

Relativamente à avaliação da cultura desportiva, esta será abordada ao longo de todas as aulas, através das várias explicações dadas por mim, sobre a terminologia de cada equipamento e conteúdo, reforçando sempre as regras de segurança necessárias para um bom funcionamento das aulas.

Quanto aos conceitos psicossociais, como respeito, assiduidade, autonomia, pontualidade, espírito desportivo estarão presentes em todas as aulas uma vez que se revelam fundamentais não só para a modalidade de Ginástica como também para o desenrolar da vida pessoal de cada um.

Por fim, relativamente aos aspetos da aptidão física, passará pelo desenvolvimento da flexibilidade, equilíbrio, destreza e força que vão sendo desenvolvidos de forma integrada no decorrer das aulas.

Este planeamento poderá porventura ser alterado, caso verifique que a extensão dos conteúdos é demasiada para os alunos ou mesmo que o grau de exigência seja demasiado elevado.

Por fim, e concluindo, acho que esta Unidade Didática tem condições para ser cumprida, contudo depende muito da evolução dos alunos. Denote-se que, como procuro a evolução dos meus alunos, cada conteúdo possui um alargado tempo de exercitação para que consigam atingir o sucesso.

### **Módulo V - Definir Objetivos de Ensino**

Sendo o processo de ensino-aprendizagem um momento constante, é de prever a eleição da temática a abordar; preparação da mesma; estruturação e transmissão de todos os conhecimentos, atendendo sempre às capacidades e competências dos alunos. Havendo a existência de diferentes níveis de complexidade onde se desenvolve e promove uma aprendizagem mais coerente, é mais que imprescindível o estabelecer de objetivos, onde numa fase posterior, se sistematizarão os conteúdos definidos para haver desenvolvimento de competências por parte dos alunos.

Desta forma, é necessário desenvolver categorias transdisciplinares para que a avaliação seja constante. As categorias foram definidas como habilidades motoras e cultura desportiva, fisiologia do treino e aspetos psicossociais.

#### **Objetivos Gerais**

- Elevar os níveis funcionais e as capacidades coordenativas gerais;
- Adquirir métodos de aplicação para elevar e/ou manter a condição física de uma forma autónoma;
- Promover a interação entre todos os elementos da turma;
- Despertar o gosto pela aprendizagem e evolução do seu corpo e mente face às dificuldades com que se deparam;
- Melhorar a condição física dos alunos e potenciar as suas capacidades físicas,
- Implementar o gosto pela atividade física em horário escolar e extraescola, bem como o sentido de disciplina e responsabilidade;
- Ser assíduo, pontual e participativo.

#### **Objetivos Comportamentais**

##### *Habilidades Motoras e Cultura Desportiva:*

- Domina as principais ações técnicas e táticas fundamentais em cada modalidade adequando a sua aplicação com oportunidade e correção em situações de jogo, competição e /ou avaliação;

- Retém as informações emitidas pelo professor, todas elas relacionadas à modalidade;
- Tem conhecimento específico e geral dos conteúdos abordados;
- Conhece o objetivo e o modo de execução das principais ações técnico-táticas das modalidades abordadas nas aulas;
- Conhece os principais erros das modalidades;
- Conhece as principais regras das modalidades abordadas nas aulas, sendo capaz de identificá-las em situações de competição e aplicá-las através do seu desempenho no papel de árbitro ou avaliador/treinador;
- Conhece e aplica a terminologia própria da cada modalidade abordada nas aulas.

#### Fisiologia do Treino:

- Integra totalmente as tarefas a que foi proposto, envolvendo-se e empenhando-se nas mesmas, mantendo-se em atividade do começo ao fim do exercício;
- Desenvolve capacidades coordenativas gerais, resistência, força, velocidade e flexibilidade cumprindo sem perda de rendimento os exercícios propostos pelo professor, sendo todas elas essenciais para a modalidade a abordar, obtendo assim uma melhor performance desportiva.

#### Aspetos Psicossociais:

O aluno possui os seguintes conceitos ao longo das aulas:

- Empenho;
- Motivação;
- Determinação;
- Coragem;
- Agressividade;
- Autoconfiança;
- Concentração;
- Autonomia;
- Superação;
- Espírito de Equipa;
- *Fair-Play*;
- Cooperação;
- Cordialidade;
- Aceitação;
- Respeito.

#### **Módulo VI - Configuração da Avaliação**

No que toca ao processo de ensino e de aprendizagem, a avaliação deve ser entendida como uma peça fundamental e imprescindível para a regulação desse mesmo processo. Assim, a avaliação não deve ser vista apenas como um mero momento de classificação dos alunos, mas também

como um momento de referência em que o professor afere os resultados da aplicação de estratégias e metodologias.

Para que seja possível fazer uma avaliação coerente, precisa e objetiva do processo de ensino e de aprendizagem, consideram-se três momentos de avaliação: a avaliação inicial (avaliação de diagnóstico), a avaliação intermédia - constante/ininterrupta (formativa e contínua) e a avaliação final (sumativa).

As modalidades têm um peso na nota final do período de 85% e a ginástica terá um peso de 1/3 dessa percentagem, os restantes 15% são destinados às atitudes e valores de todas as aulas.

#### **Avaliação Inicial**

A avaliação inicial é destinada única e exclusivamente para recolha de informações relativamente aos níveis de aprendizagem que a turma se encontra face à modalidade abordada. Após esta avaliação, faz-se tratamento dos dados adquiridos de modo a se poder desenvolver o planeamento do processo de ensino-aprendizagem.

#### **Avaliação Contínua**

Ao longo das aulas será efetuado um registo dos alunos que se encontrar presentes e que tipo de comportamento tiveram ao longo da aula. Esta componente vale 50% relativamente à nota final da modalidade, a avaliação formativa de uma aula vale os restantes 50%, e está relacionada com as habilidades motoras e cultura desportiva, a fisiologia do treino e os aspetos psicossociais apresentados nas aulas.

#### **Avaliação Formativa**

A avaliação formativa é um processo que permite ao professor situar os alunos no domínio atingido. É uma avaliação com cariz de teste e que parte da observação dos alunos durante uma aula em específico. Esta avaliação formativa tem como principal objetivo identificar as dificuldades de aprendizagem nos alunos sendo-lhes atribuída uma nota consoante o seu nível de aprendizagem.

Neste sentido, esta avaliação estará presente numa aula em específico e terá um peso de 50% da nota da modalidade e terá essencialmente como avaliação as componentes técnico-táticos e as regras da modalidade, deixando a avaliação contínua avaliar os aspetos psicossociais e as qualidades desenvolvidas ao longo das aulas.

#### **Avaliação Sumativa**

No final da Unidade Didática realiza-se a avaliação sumativa, que tem por finalidade avaliar, quer a evolução dos alunos após todo o processo de ensino-aprendizagem, quer o próprio processo em si. Esta avaliação irá centrar-se na observação da presença dos critérios para cada um dos gestos técnicos que será de seguida. Servirá para quantificar, através de uma avaliação criteriosa, esses critérios qualitativos.

De referir ainda que a classificação final do aluno terá em conta uma apreciação global do seu trabalho, que não se baseia só na avaliação do desempenho motor e teórico, mas em todo um

processo de interação entre mim e os alunos.

Na página seguinte encontrar-se-á a tabela de avaliação final dos alunos, que inclui a avaliação final da modalidade de cada aluno e onde está descrita a sequência gímnica pretendida para a modalidade. A cada elemento técnico, de flexibilidade, de ligação e de força será atribuída uma nota de zero a cinco que dará a nota da avaliação formativa, que irá realizar uma “média” em conjunto com a nota da avaliação contínua, também de zero a cinco, e que posteriormente serão multiplicadas por vinte que irá dar a avaliação sumativa em percentagem obtida ao longo da unidade didática.

#### **Critérios da Avaliação**

Na página posterior à tabela relativa à avaliação final da ginástica de solo encontrar-se-á a tabela de avaliação final de período dos alunos, onde é realizada uma média das notas do psico-motor e cognitivo que se multiplica por 0,85 e onde se soma o domínio sócio afetivo multiplicado por 0,15.

Relatório Final do Estágio Pedagógico – Parte 1

		ELEMENTOS GÍMNICOS												Fluidez e Harmonia da sequência	Nota da Sequência	Classificação das aulas	Média total (0-100)
Ano Letivo 2014/2015		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
Nº	Nome	Apresentação	Saltos	Piruetas	AFI+Ponte	Ponte	Ângulo	Ligação-levantar	AFI (cabeça)	Salto-subida	Roda	Troca-passo	5/4 de volta				
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	

Tabela 6: Tabela de avaliação sumativa de ginástica de solo

<i>Ano Letivo 2014/2015</i>		<i>Domínio Psico-Motor e Cognitivo</i>			<i>Domínio Sócio Afetivo</i>			<i>Média Total</i>	<i>Nota Final</i>	<i>Autoavaliação</i>
Turma 9ºB		85%			15%					
<i>Nº</i>	<i>Nome</i>	<i>Modalidade 1</i>	<i>Modalidade 2</i>	<i>Modalidade 3</i>	<i>Sentido de Responsabilidade</i>	<i>Sociabilidade</i>	<i>Autonomia</i>			
		100	100	100	7	5	3	100	5	5
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
17										
18										
19										
20										
21										

Tabela 7: Tabela de avaliação sumativa de final de período.

## Módulo VII - Criação de Progressões de Ensino e Tarefas de Aprendizagem

É ponto importante e desde logo aceite que a planificação assume o lugar de destaque no processo de ensino-aprendizagem. Em primeiro lugar, ajuda-nos, enquanto professores a clarificar o que pretendemos dos alunos, isto é, que objetivos desejamos que atinjam, e ajuda os alunos a entenderem o que deles espera o professor.




Define o tipo de aprendizagem que se pretende. Enquadrando-as nos diferentes domínios de comportamentos - cognitivo, afetivo, psicomotor - e determina o nível de desenvolvimento a atingir dentro de cada um deles.









No que diz respeito à nossa ação enquanto professores, poderemos dizer que está relacionada com três tipos de planeamento: planeamento anual, planeamento da unidade didática e plano de aula. De modo a que estes tipos de planeamento sejam eficazes é necessário que existam um conjunto de progressões dos exercícios que promovam o processo evolutivo dos alunos.


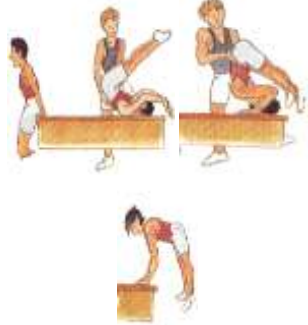

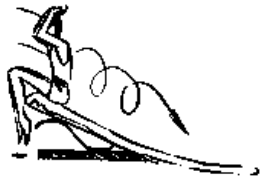


### Ginástica de Solo


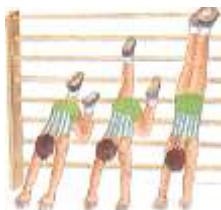



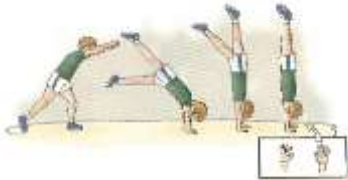
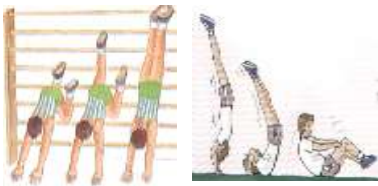
São aqui apresentadas algumas progressões de elementos técnicos de ginástica de solo, baseados no artigo de Silva, P. (2011/2012) e em Araújo, C. (2004).






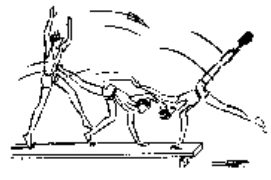

Tabela 8: Progressões de habilidades motoras de ginástica de solo.

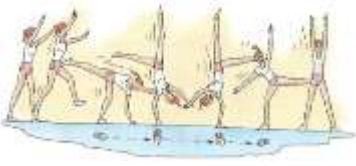

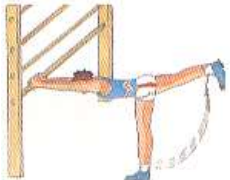
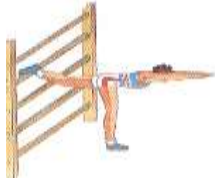



Rolamento à Frente Engrupado		
Esquema	Descrição	Objetivo
	Execuções de oscilações na posição dorsal engrupada no colchão, até atingir a posição de cócoras.	Adquirir a noção da posição engrupada e da colocação dos pés próximos dos nadegueiros para levantar.
	Na posição ventral sobre o boque colocar as mãos no solo e deixar enrolar o corpo.	Adquirir a noção correta da colocação das mãos e facilitar o enrolamento.
	Com os M.I. colocados sobre um plano elevado, colocar as mãos num plano inferior e executar o enrolamento.	Tomar consciência da colocação das mãos no solo e da elevação da bacia.

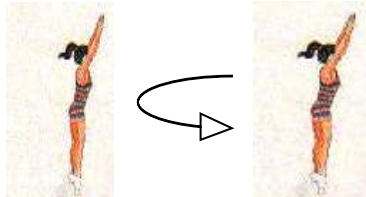
	Execução do rolamento à frente num plano inclinado.	Facilitar o enrolamento e consciencializar-se da velocidade de execução.
	Execução do rolamento no colchão sem ajuda.	Tomar consciência do gesto na sua globalidade.
<b>Rolamento à Frente com Membros Inferiores Afastados</b>		
<b>Esquema</b>	<b>Descrição</b>	<b>Objetivo</b>
	Execução do rolamento à frente com M.I. afastados sobre um aparelho estreito (banco sueco ou plinto).	Toma consciência da colocação das mãos no final do movimento e facilitar o afastamento dos M.I. e a elevação da bacia.
	Execução do rolamento à frente com M.I. afastados, num plano inclinado.	Aumentar a velocidade e facilitar a colocação das mãos próximas da coxa para facilitar a elevação do corpo.
	Execução do rolamento à frente com M.I. afastados em condições normais de realização.	Tomar consciência do gesto na sua globalidade.
<b>Rolamento à Retaguarda Engrupado</b>		
<b>Esquema</b>	<b>Descrição</b>	<b>Objetivo</b>
	Execuções de oscilações na posição dorsal engrupada no colchão, até atingir a posição de cócoras.	Adquirir a noção da posição engrupada e da colocação dos pés próximos dos nadadores para levantar.
	Execução do rolamento à retaguarda num plano inclinado.	Facilitar o enrolamento e consciencializar-se da velocidade de execução.
	Execução do rolamento à retaguarda, partindo da posição de sentado.	Tomar consciência do desequilíbrio à retaguarda.

	<p>Execução do rolamento no colchão sem ajuda.</p>	<p>Tomar consciência do gesto na sua globalidade.</p>
<b>Rolamento à Retaguarda com Membros Inferiores Afastados</b>		
<b>Esquema</b>	<b>Descrição</b>	<b>Objetivo</b>
	<p>Execução do rolamento à retaguarda sobre um aparelho estreito (banco sueco ou plinto), terminando com M.I. afastados, ao lado do mesmo.</p>	<p>Facilitar o afastamento e extensão dos M.I.</p>
	<p>Execução do rolamento à retaguarda com M.I. afastados, num plano inclinado, partindo dum posição de cócoras.</p>	<p>Adquirir a noção da velocidade de execução e facilitar a extensão dos M.I.</p>
	<p>Executar o rolamento, num plano inclinado partindo da posição de pé efetuando o desequilíbrio à retaguarda com M.I. estendidos.</p>	<p>Adquirir a noção de desequilíbrio à retaguarda com M.I. estendidos.</p>
	<p>Execução do rolamento no colchão sem ajuda.</p>	<p>Tomar consciência do movimento na sua globalidade.</p>
<b>Apoio Facial Invertido</b>		
<b>Esquema</b>	<b>Descrição</b>	<b>Objetivo</b>
	<p>Elevar a bacia à vertical com M.I. fletidos.</p>	<p>Consciencialização da posição invertida e do peso do corpo sobre os apoios.</p>

	<p>Com os M.I. sobre o plinto, colocar as mãos no solo e efetuar a extensão dos M.I.</p>	<p>Tomar consciência do bloqueio dos ombros e da colocação da bacia sobre os apoios.</p>
	<p>No espaldar ir subindo com os M.I. até chegar à posição vertical.</p>	<p>Adquirir a noção do alinhamento dos segmentos corporais.</p>
	<p>Partindo da posição de joelhos com ajuda na anca, fazer elevação da bacia com posterior extensão dos M.I.</p>	<p>Adquirir a noção do alinhamento dos segmentos corporais com retroversão da bacia.</p>
	<p>Executar o apoio facial invertido contra o espaldar.</p>	<p>Tomar consciência da posição inicial e do balanço dos M.I.</p>
	<p>Executar o apoio facial invertido no solo, com ajuda.</p>	<p>Tomar consciência da globalidade do gesto.</p>
	<p>Executar o apoio facial invertido mantendo a posição.</p>	<p>Tentar a posição definida com alinhamento dos segmentos durante o máximo de tempo.</p>
<p><b>Apoio Facial Invertido Seguido de Rolamento à Frente</b></p>		
<p style="text-align: center;"><b>Esquema</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Descrição</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Objetivo</b></p>
	<p>No espaldar, subir com os M.I. até chegar à posição vertical, saindo em rolamento à frente engrupado.</p>	<p>Tomar consciência da flexão dos M.I. para o enrolamento do corpo.</p>

	<p>Deitado ventralmente sobre o boque colocar as mãos no solo e elevar os M.I. até à vertical, deixando enrolar o corpo.</p>	<p>Tomar consciência da flexão dos M.I. para o enrolamento do corpo.</p>
	<p>Executar o apoio facial invertido seguido de rolamento, com ajuda.</p>	<p>Tomar consciência da globalidade do gesto.</p>
	<p>Executar o apoio facial invertido, definindo a posição e terminando em rolamento à frente engrupado.</p>	<p>Tomar consciência da globalidade do gesto.</p>
Roda		
Esquema	Descrição	Objetivo
	<p>Lateralmente ao banco sueco colocar as mãos sobre este e passar os M.I. para o lado oposto.</p>	<p>Adquirir a noção da passagem da bacia sobre os M.I.</p>
	<p>Roda sobre a cabeça do plinto.</p>	<p>Intensificar a impulsão dos M.I. e tomar consciência do apoio alternado das mãos.</p>
	<p>De cima da caixa do plinto, executar a roda fazendo a receção no solo.</p>	<p>Realizar o movimento global, facilitando a colocação alternada dos apoios.</p>
	<p>Sobre o banco sueco, colocar as mãos no trampolim "reuther" e fazer a receção no solo.</p>	<p>Intensificar a impulsão dos M.S..</p>

	<p>Executar a roda sobre uma linha.</p>	<p>Tomar consciência da globalidade do gesto.</p>
<b>Avião</b>		
<b>Esquema</b>	<b>Descrição</b>	<b>Objetivo</b>
	<p>Realizar exercícios de equilíbrio sobre ambos os pés.</p>	<p>Adquirir equilíbrio sobre um membro.</p>
	<p>Executar o avião apoiando-se no espaldar, em posição frontal a este.</p>	<p>Ter a noção da inclinação do tronco.</p>
	<p>Costas para o espaldar, colocar o M.I. livre sobre um banzo.</p>	<p>Promover a elevação do M.I. livre à retaguarda.</p>
	<p>Execução do avião com ajuda.</p>	<p>Consciencializar a execução global do gesto, facilitando o equilíbrio.</p>
	<p>Execução do avião em condições normais.</p>	<p>Manter a posição durante alguns segundos.</p>
<b>Piruetas</b>		
<b>Esquema</b>	<b>Descrição</b>	<b>Objetivo</b>
	<p>Realizar ½ pirueta no solo.</p>	<p>Tomar consciência da rotação da bacia.</p>

	<p>Realizar uma pirueta completa no solo.</p>	<p>Tomar consciência da rotação da bacia.</p>
---	---	---

### **3.2.2. Planeamento**

#### **3.2.2.1. Turma 9ºB**

O planeamento das unidades didáticas lecionadas ao 9º ano foram da minha responsabilidade, contudo o grupo de Educação Física da Escola Secundária Campos Melo divide as modalidades lecionadas em cada ano.

À turma por mim lecionada, o 9ºB, tentei atribuir, a todas as unidades didáticas, 12 tempos de quarenta e cinco minutos (45') de forma a ter tempo de atingir os objetivos propostos. Embora eu tenha tentado distribuir equitativamente os tempos pelas unidades didáticas nem sempre foi possível uma vez que é preciso conciliar a prática com os espaços físicos disponibilizados pela escola e, ainda porque é necessário disponibilizar tempos para a autoavaliação de cada período.

Deste modo, abaixo encontram-se duas tabelas que nos dizem os tempos planeados para as modalidades coletivas e para as modalidades individuais, bem como os objetivos e o local de realização para cada uma delas.

DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CURRÍCULO ANUAL DA DISCIPLINA - 9º Ano

A tabela abaixo mostra a planificação anual para a disciplina de Educação Física, aos tempos abaixo faltam ainda indicar 4 tempos de 45' que servem para a apresentação e para a autoavaliação de cada um dos períodos.

**Desportos Coletivos e Condição Física:**

Tabela 9: Planeamento das modalidades coletivas para o 9ºB.

Tempos Anuais de 45'	Modalidade	Objetivos	Conteúdos	Local
13	<i>Condição Física</i>	Desenvolvimento da condição física de base Resistência aeróbia e anaeróbia Força explosiva - Força resistente Flexibilidade	Aplicação da Bateria de Testes do Fitnessgram  - Milha - Abdominais (com cadência) - Extensões de braços (com cadência)  - Senta-e-alcança - Cintura escapular - Extensão do tronco	Pavilhão e Ginásio
12	<i>Andebol</i>	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Passe/recepção - Drible - Ações de contra - ataque apoiado  - Remate em apoio e salto - Jogo com sistema defensivo individual e sistema 6:0 - Regras de jogo	Pavilhão
12	<i>Futsal</i>	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Passe/recepção/ Remate - Drible/ Condução de Bola - Ações de contra - ataque  - Regras de Jogo - Jogo 4x4 e 5x5 (com GR)	Pavilhão
11	<i>Basquetebol</i>	Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	Regras de Jogo - Aclaramento Dinâmicas de Grupo - 4 aberto Jogo 3x3 e 4x4 - Ajudas Lançamentos (passada/salto)  - Drible de progressão - Ações de contra ataque - Sobre marcação - Ressalto defensivo - Bloqueio defensivo Passe e recepção	Pavilhão

Desportos Individuais:

Tabela 10: Planeamento das modalidades individuais para o 9ºB.

12	Atletismo	Superação dos limites de cada um, coordenação de movimentos	- Corrida de 30m (partida baixa) - Passagem do testemunho - Salto em Altura (Fosbury Flop)	Pavilhão e Ginásio	
12	Ginástica de solo	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/desenvolvimento dos elementos gímnicos	Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas Rolamento à retaguarda engrupado e com pernas afastadas Rolamento saltado	Apoio facial invertido com rolamento à frente Roda (desenvolvimento) Rodada (iniciação) Posições de equilíbrio e flexibilidade	Ginásio
15	Ginástica de Aparelhos	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/desenvolvimento dos elementos gímnicos		Ginásio	
		Trave (Feminino / Masculino)	Deslocamentos (frente e retaguarda) Posição de Equilíbrio		½ volta Saída com salto
		Paralelas simétricas (Feminino / Masculino)	Subida Deslocamentos sem balanço Balanços		Rolamento à frente (com colchão) Saída simples (frente ou retaguarda) transposição dos MS
		Paralelas assimétricas (Feminino/ Masculino)	- Subida de frente - Subida com volta atrás - Volta à frente		- Sarilho à frente - Balanços no banzo superior, com saída simples
		Boque (Feminino / Masculino)			
		- Minitrampolim (Feminino / Masculino)	Salto de eixo (Boque) - Salto entre mãos (Boque)		- Salto de eixo (Plinto de transversal e longitudinal)
		Extensão (vela) - Engrupado	- ½ pirueta Carpa com MI afastados		

### 3.2.2.2. Reflexão da lecionação

O ano de estágio foi sem dúvida um ano de grandes aprendizagens ao nível da Educação Física, sendo diversas, significativas e motivadoras as aprendizagens realizadas, bem como as habilitações desenvolvidas e apreendidas do que é ser professor numa escola pública portuguesa. Foi um ano de grande crescimento a nível profissional mas também a nível pessoal.

Ao nível da intervenção pedagógica houve um grande número de aprendizagens e uma grande evolução ao longo do ano letivo. De um nível nulo de experiência no âmbito da lecionação de Educação Física passou-se a um nível bastante satisfatório para a prática da mesma.

Além da aprendizagem ao nível da Educação Física, propriamente dita, e ao nível do meio escolar, a aprendizagem que mais interesse me despertava era as competências pedagógicas do processo ensino-aprendizagem, mais concretamente, a resolução de questões ou de dificuldades surgidas no quotidiano do contexto escolar. Aqui a experiência era nula e foi notório a evolução que foi existindo ao longo do ano de estágio. Disso, consistiu um exemplo concreto, a imprescindibilidade de alterar o plano de aula, no decorrer da mesma, com a necessidade de manutenção dos alunos com o maior empenho motor possível.

Algumas das alterações do plano de aula foram motivadas por fatores externos ao meu controlo (faltas de alunos, condições espaciais) ou por alguma decisão de ajustamento forçada, por exemplo, a dificuldade de execução de um exercício. Ao detetar tal situação, prontamente facultava mais tempo de prática ao exercício em questão ou se fosse possível sugeria a incrementação de uma abordagem mais específica e personalizada do mesmo ou a sua substituição por um outro de menor gradação de dificuldade, mantendo, no entanto, o mesmo objetivo do exercício inicial previsto.

Nesta fase, do processo ensino-aprendizagem, foi importante ter a ajuda da professora orientadora cooperante, pois foi através da ajuda dela que fui evoluindo na gestão do tempo de aula, na instrução, na qualidade do feedback e nos conhecimentos da própria Educação Física.

Inicialmente, foram notórias as dificuldades na gestão do tempo de aula, o que acabava por condicionar todos os restantes aspetos. Contudo, à medida que o controlo do tempo de aula foi evoluindo a qualidade do feedback, da instrução e a própria condução da aula foi evoluindo pois deixei de ter a necessidade de estar constantemente a controlar o tempo e passei a ter em atenção aspetos mais importantes na evolução dos alunos, ou seja, ao fim de algumas aulas passei a entender que por vezes não é possível realizar todo o plano de aula uma vez que os alunos nem sempre evoluem da mesma maneira.

Em relação à organização dos exercícios da aula, o que no início era simplesmente uma coleção de tarefas em sequência e em progressão, com a minha evolução passaram a sê-lo de forma mais económica não mexendo na estrutura do espaço da aula, realizando variantes de um exercício geral. Este tipo de medidas aumentou muito o tempo de empenhamento motor dos alunos pois deixou de ser perdido tempo na reestruturação de todo o espaço e por vezes nem tempo perdia na

instrução, visto que ao não alterar a estrutura, a instrução era dada com os alunos no mesmo local.

Desde cedo que incuti nos alunos responsabilização para a assiduidade e pontualidade às aulas, bem como a sua higienização e os seus deveres enquanto alunos. A escola tem definido um tempo de dez minutos para os alunos se equiparem, e de quinze minutos para estes realizarem a sua higienização. Aqui, sempre que os alunos chegavam à aula após os dez minutos era-lhes marcada uma falta, sendo que à segunda falta de atraso era-lhes marcado falta no sistema. Relativamente aos quinze minutos finais, estes embora fossem fornecidos na íntegra aos alunos na maioria das vezes, não foram sempre dados aos alunos devido ao seu comportamento durante a aula ou, por vezes, devido ao seu entusiasmo na prática de alguma modalidade.

A motivação para a prática desportiva desta turma era pouca, com alguns alunos, especialmente do sexo feminino, a mostrarem que era uma das disciplinas que menos gostavam. Além disto, inicialmente foram alunos que não se mostraram muito recetivos à ideia de terem um professor estagiário a lecionar as aulas e terem ainda dois professores a assistir.

Do ponto de vista motivacional a turma requeria bastante empenho da minha parte, com a necessidade de eu estar sempre a incentivá-los e a requer empenho da parte deles, principalmente para que eles se tornassem mais autónomos e pró-ativos. Esta foi uma das árduas tarefas que esta turma requereu, pois nem sempre se mostravam predispostos para a atividade física, bem pelo contrário, e porque era necessário estar constantemente perto deles. Com o evoluir do ano eles foram também evoluindo neste capítulo, contudo não evoluíram o desejado e foram-se sempre mostrando algo recetivos à prática de atividade física, principalmente após períodos de interrupção escolar, como as férias de Natal, Páscoa ou Carnaval. A sua pró-atividade não sofreu grandes alterações, tendo sido necessário, na maioria das vezes, ser eu iniciar com eles as atividades propostas, não conseguindo eles tomarem essas decisões.

Em relação ao clima e à disciplina, consegui manter uma relação com os alunos bastante saudável, mantendo igualmente o distanciamento necessário entre professor-aluno. Os casos de indisciplina na minha turma foram bastante pontuais, com a apenas a existir desentendimentos com um aluno que por algumas vezes desafiou a minha autoridade e que tentou alienar alguns colegas aos seus maus comportamentos, sendo mesmo expulso do local de aula.

O ensino, bem estruturado, é algo sensível. Cada aluno é único e dispõem de diferentes estilos e capacidades de aprendizagem, interesses, motivações e experiências. Além disso, cada aluno faz diferentes exigências ao professor, a qual este deve ser capaz de responder com todo o seu ser e conhecimentos.

Assim sendo, era minha “obrigação” contribuir de forma decisiva para a educação integral do aluno, compromisso para com esta “obrigação”, que assumi desde o primeiro dia do ano letivo.

Inicialmente foi difícil corresponder a todas as exigências que os alunos necessitavam, especialmente ao nível das ginásticas, embora não existissem alunos que praticassem a

modalidade fora do contexto escolar, o que me fez trabalhar arduamente para que conseguisse corresponder às exigências dos alunos e que ao mesmo tempo salvaguardasse o seu bem-estar físico.

Aqui venho dar razão a Feiman & Buchmann, citado por Martins, A. (2011, p.64) que nos diz que deteta a existência de uma lacuna que se baseia nas limitações das próprias práticas para contribuírem para a formação dos professores, uma vez que as escolas “de práticas” não são laboratórios, ou seja, o ensino superior vocaciona muito os seus alunos para uma realidade que não vão encontrar no contexto escolar e não os prepara devidamente para isso, uma vez que vocaciona muito o seu ensino num contexto teórico e não num contexto prático. No caso do mestrado em que estamos inseridos a realidade escolar deveria estar mais presente, podendo ser solução os alunos de mestrado de primeiro ano irem às escolas públicas observarem aulas ou até mesmo promover a ida de grupos de alunos de escolas básicas e secundárias às instalações da universidade para os alunos lhes lecionarem aulas.

Os mesmos autores, Feiman & Buchmann, citados por Martins, A. (2011, p. 64), vêm ainda identificar outra lacuna que diz respeito à desconexão entre o discurso académico, universidade, e o discurso profissional, da escola, o que vem dar razão à ideia transmitida por mim mais atrás, onde digo que notei dificuldades na instrução dos exercícios.

Zeichner, citado por Martins, A. (2011, p. 64-65), acrescenta ainda outras limitações da Prática Pedagógica, as quais influencia o seu desenvolvimento. As referências deste autor, embora sejam referentes a 1990, são, algumas delas, ainda hoje representativas da preocupação ainda hoje existente em relação ao aperfeiçoamento da qualidade das práticas de ensino, são elas:

- A conceção das práticas como uma aprendizagem não organizada, que se assume que desde que coloquemos os alunos com bons professores, algo de bom ocorrerá;
- A ausência geral de um currículo específico para as práticas e a frequente falta de ligação entre o que se estuda na Escola de Ensino Superior e aquilo que os alunos se deparam nas práticas;
- O baixo estatuto das práticas nas instituições superiores;
- A pouca prioridade dada às práticas nas escolas primárias e secundárias.

As limitações definidas anteriormente, têm na minha opinião bastante fundamentação ainda nos dias de hoje. Dividindo a minha opinião pelos pontos acima entendo que é essencial a estruturação das práticas, pois quando existe planeamento das aulas estas correm muito melhor e os alunos evoluem muito mais e mantêm-se muito mais empenhados. Entendo que seja necessário a organização das aulas de modo a que os alunos evoluam o mais possível, e entendo que este planeamento das aulas defina um bom professor de um mau professor.

De seguida, interpretando o segundo e terceiro ponto, entendo que seja também necessária uma maior relação entre o que se dá no Ensino Superior e o que se aborda nas escolas. Julgo que se

existir uma maior conexão entre as duas coisas, e que se existir uma maior prática a evolução do professor será muito maior e, automaticamente, a evolução dos alunos também. Entendo que seja necessário que os alunos de Ensino Superior tenham muito mais contacto com a prática dos mais diversos desportos e que tenham um maior treino na lecionação das aulas para que proporcionem uma lecionação das aulas muito mais eficaz no ano de estágio pedagógico e na sua futura vida profissional.

Por fim, comento o quarto ponto, um dos que mais curiosidade me despertava à partida para o estágio pedagógico, tinha curiosidade em perceber se realmente era atribuída pouca importância à prática de atividade física por parte da escola e do sistema de ensino. Aqui não poderia estar mais de acordo, e embora a Escola Secundária Campos Melo apoie bastante o desporto, nota-se que existe bastante relutância por parte da maioria dos professores na dispensa de alunos para atividades de cariz desportivo. Denota-se ainda que a disciplina é desvalorizada por grande parte dos professores de outras áreas, principalmente em turmas de ensino secundário uma vez que nestes alunos a disciplina não conta para a sua média final. Aqui, cabe, na minha opinião, aos atuais e futuros professores da disciplina mostrarem empenho e trabalho na defesa dos interesses da disciplina, aplicando com rigor os conteúdos que devem ser abordados em cada ano, o que nem sempre acontece.

Contudo, este rigor, nem sempre é bem visto por parte dos alunos e pais, pois estes pretendem que a disciplina seja cada vez mais facilitada uma vez que não conta para a média final de secundário, mas que conta para os alunos transitarem ou não de ano. É visível que alguns alunos não se importam se têm boa ou má nota na disciplina e que muito dessa mentalidade vem dos próprios pais, que parecem não se querer preocupar com as notas dos filhos na disciplina. No meu entender, talvez seja essa falta de exigência em termos físicos, que faz com que Portugal seja um dos países da Europa com maior taxa de obesidade infantil, tal como é referido por Brito, A. & Breda, J. (2006).

Em relação à assessoria à Direção de Turma adquiri conhecimentos e algumas competências do papel do Diretor de Turma na Comunidade Escolar, capacitei a rotina do seu dia-a-dia, as suas preocupações, deveres e funções. Adquiri alguma experiência no que diz respeito a controlar as faltas dos alunos, em receber os Encarregados de Educação, em preparar convocatórias para reuniões com Encarregados de Educação, em recolher informações dos professores da turma, em planear e prepara toda a informação para apresentar nos Conselhos de Turma e em liderar os mesmos.

No que diz respeito às atividades realizadas no âmbito de atividades do grupo de educação física e do grupo de estagiários foi bastante interessante ver a evolução que se verificou na organização e realização das mesmas, tendo em conta o que é necessário preparar para qualquer deslocação ou atividade na escola.

Em conclusão, julgo que adquiri conhecimentos nas mais diversas áreas do ensino de Educação Física, seja nas competências da disciplina propriamente dita ou em áreas como o Desporto Escolar e a Direção de Turma. Julgo que consegui provocar evolução nos meus alunos, tanto a nível psico-motor, de cada modalidade, como a nível de regras de sala de aula e de familiaridade com a escola e os próprios colegas de turma, promovendo uma melhor convivência em sociedade e respeito uns pelos outros.

### **3.3. Recursos Humanos**

Já foi referido na caracterização da escola os recursos humanos da mesma, de forma geral. Desta forma, compete perceber quais os recursos humanos que interferem diretamente com o grupo de estágio de Educação Física.

O grupo de Educação Física da ESCM é constituído por seis professores, sendo que, quatro destes pertencem ao quadro da escola: Prof. João Ferreira, Prof. Maria do Amparo, Prof. Nilza Duarte e Prof. Paula Rocha. Para além destes professores, ainda estão contratadas a Prof. Ana Esteves e a Prof. Ana Claro. Dentro do grupo de EF, alguns professores têm, ainda, funções específicas, que nos podem ser úteis em algumas situações. A diretora de instalações e, desta forma, responsável pelo material é a Prof. Ana Esteves; o coordenador do desporto escolar e responsável pelo grupo equipa de natação é o Prof. João Ferreira; a professora responsável pelo grupo equipa de badminton é a Prof. Maria do Amparo; a Prof. Ana Claro é responsável pelo grupo equipa de basquetebol masculino. Para finalizar, a Prof. Nilza Duarte é a professora orientadora cooperante do estágio pedagógico, que nos acompanha ao longo do ano letivo, observando todas as aulas, ajudando sempre que necessário e comprovando a evolução do nosso trabalho; sendo, também, a representante do grupo de EF e responsável pelo grupo equipa de basquetebol feminino.

Para completar, nos recursos humanos que funcionam diretamente em conjunto com o grupo de EF, encontram-se, também, os funcionários do pavilhão gimnodesportivo, tendo sempre à nossa disposição um funcionário (um que tem o horário da manhã e outro o da tarde) que nos pode apoiar, se necessário, que controla a entrada dos alunos no espaço desportivo, tal como a entrada de outros indivíduos, é responsável pela limpeza, arrumação e organização dos espaços e mantém o contacto com os restantes recursos da escola.

### **3.4. Recursos Materiais**

A ESCM é possuidora de instalações desportivas que possibilitam uma grande evolução desportiva. A escola é detentora de um pavilhão gimnodesportivo que contém dois espaços de aula, são eles o campo com todas as linhas de desportos coletivos e de badminton e um ginásio equipado com material que permite a lecionação de desportos gímnicos, e uma sala que promove o PES (Plano

Educativo para a Saúde), que está equipada com material de ginásio como uma passadeira, uma bicicleta, bolas suíças, alteres, colchões e relógios “polar”.

Assim, ao nosso dispor, na sala de material (junto ao campo), dispomos de material que pode ser muito útil em todas as aulas, como: escadas de agilidade, cones, arcos, bolas suíças, molas medicinais, “pinocos”, coletes, apitos de mão, um marcador elétrico e uma mala de socorrismo. Além deste material mais generalizado, a sala de material possui material para a iniciação e desenvolvimento da modalidade de: basquetebol - bolas, tabelas fixas e tabelas amovíveis (oficiais); futsal e andebol - bolas e balizas fixas; voleibol - bolas, redes, postes e varetas; corfebol - postes e bolas; ténis - bolas e raquetes; badminton - volantes, raquetes, postes e redes; ténis de mesa - duas mesas, bolas e raquetes; atletismo - barreiras, postes de salto em altura, fasquia, testemunhos e blocos de partida; tag rugby e bitoque rugby - cintos, fitas e bolas.

No ginásio, temos ainda, disponível diverso material gímnico, que permite a iniciação e desenvolvimento das modalidades de ginástica de solo, ginástica de aparelhos e ginástica acrobática: colchões, colchões de queda, rolos de “praticável”, minitrampolim, trampolins reuther, plinto, plinto de espuma, cavalo, boque, paralelas simétricas, paralelas assimétricas, trave, mini trave e rádio.

### **3.5. Direção de Turma**

A direção de turma foi uma função que desempenhei ao longo de todo o ano letivo. Todas as semanas, às segundas-feiras entre as 13h30 e as 15h00, o grupo de estágio estava na hora destinada à direção de turma acompanhado da professora Nilza Duarte.

No âmbito do estágio pedagógico 2014/2015 foram ainda realizadas algumas atividades relativas à direção de turma, além de aprendemos também a mexer no programa de marcação e justificação de faltas e de realização de sumários. Estas atividades permitiram que entendesse as funções e as responsabilidades que um diretor de turma tem. Foram então desenvolvidas por mim e pelo restante grupo de estágio as seguintes atividades: caracterização dos alunos da direção de turma através de tratamento estatístico; marcação e justificação de faltas; participação nas reuniões de avaliação intercalares e de final de período.

De modo a completar a tarefa de um diretor de turma foi debatido, por diversas vezes, com a orientadora cooperante como detetar e entender os possíveis problemas dos alunos, de forma a poder traçar as melhores e mais apropriadas estratégias de intervenção pedagógica e mesmo não estando presente em reuniões com encarregados de educação a professora Nilza fez sempre questão de nos informar os assuntos tratados nestas reuniões.

Tendo em vista todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo de 2014/2015 no espaço dedicado à direção de turma posso concluir que a tarefa de diretor de turma é de extrema responsabilidade uma vez que este promove o desenvolvimento geral da turma não só nas aulas da

sua disciplina como também nas outras, uma vez que é da sua responsabilidade chamar à atenção dos alunos aos comportamentos inapropriados e às suas responsabilidades como alunos. É então perceptível que esta é uma experiência muito importante para os alunos de estágio uma vez que é neste espaço que se toma um maior conhecimento das diversas funções dos professores.

### **3.6. Atividades não Letivas**

As atividades não letivas são divididas em três áreas que são, respetivamente, descritas nos pontos abaixo e são elas, as atividades do grupo de Educação Física, as atividades do grupo de estágio e as atividades do Desporto Escolar.

Entendo que foi importante a minha passagem por todas estas atividades pois permitiu-me tomar um maior contacto com a realidade do contexto escolar e com as diversas funções dos professores além da lecionação.

#### **3.6.1. Atividades do Grupo de Educação Física**

Foram diversas as atividades que o grupo de educação física organizou ao longo do ano letivo 2014/2015 e em, praticamente, todas elas o grupo de estágio esteve envolvido na organização. Assim, em conjunto com a minha colega de estágio colaborei na organização: do torneio de raquetes (badminton e ténis de mesa) do 3º ciclo e do secundário; do torneio de apuramento para o basquetebol 3x3; do “all-star”, que se trata de uma competição de lançamentos e perícia de basquetebol; do corta-mato escolar; do apuramento da escola para os megas distritais; e do 2º passeio de bicicleta.

Nas atividades acima mencionadas eu e a minha colega de estágio desempenhámos diversas funções. Nos torneios de raquetes servimos de juizes nos diversos jogos que decorreram e ajudámos na construção do quadro competitivo; no torneio de basquetebol realizámos serviço de mesa e ajudámos no preenchimento do quadro competitivo; no “all-star” servimos de cronometristas e juizes; no apuramento para os megas servimos de juizes, cronometristas e prestámos auxilio em todas as provas - mega quilometro, mega sprint, mega voo, mega lançamento e mega salto; no corta-mato da escola e no 2º passeio de bicicleta apenas prestamos auxilio no que era necessário. Além da colaboração na organização nestas atividades acompanhámos ainda os alunos às atividades de corta-mato distrital e ao encontro de tag-rugby e em todas elas ficámos responsáveis pela entrega dos lanches e do material para as atividades.

Assim, entendo que foi importante a minha passagem por todas estas atividades pois permitiu-me tomar um maior contacto com a realidade do contexto escolar e com as diversas funções dos professores enquanto organizadores de atividades.

### **3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio**

O grupo de estágio, para além da sua participação na organização de atividades do grupo disciplinar e de atividades de desporto escolar, também realizou duas atividades. Estas atividades foram idealizadas por nós e toda a organização e planificação das atividades passou pelo nosso trabalho, em conjunto com a orientação da professora orientadora cooperante da escola. A primeira atividade do grupo de estágio foi a palestra “Ciências do Desporto... Porque não?!” realizada à turma que acompanhámos na direção de turma (10ºB), no dia 16 de março de 2015. Esta palestra foi idealizada e planejada com o intuito de esclarecer os alunos sobre a panóplia de escolhas que poderão realizar no futuro, já que têm vindo a ser apresentadas palestras deste género à turma para que sejam esclarecidas algumas profissões desejadas por estes alunos.

A atividade consistiu na apresentação de power points acerca do percurso académico dos professores estagiários e, conseqüentemente, na descrição do curso de ciências do desporto, mestrados possíveis e saídas profissionais, para o qual foi realizada uma pesquisa prévia. Houve também uma fase de esclarecimentos e discussão com os alunos em relação ao tema apresentado. A atividade correu muito bem, os alunos mostraram bastante interesse e foi importante fazermos o planeamento de uma atividade de raiz, para percebermos como devemos proceder quando tomamos iniciativas deste género.

A segunda atividade realizada necessitou de uma planificação e organização maior. A atividade “Move-te’ 15” foi dinamizada pelo grupo de estágio com o objetivo de promover a atividade física em família. Primeiramente foi realizada uma proposta de planificação que sofreu algumas alterações após a aprovação da direção. Desta forma, diversas foram as tarefas que tivemos que realizar para que a atividade tivesse todas as condições necessárias à sua realização: ficha de planificação para a direção; elaboração de um cartaz promocional; realização das fichas de inscrição; promoção da atividade aos alunos e entrega das inscrições; realização dos certificados de participação e de colaboração; planificação e marcação do peddy papper; convite ao palestrante, ao instrutor de fitness e ao núcleo de estudantes de ciências do desporto para a sua colaboração na atividade; recolha de patrocínios e de prémios; e montagem do material, tal como dinamização da atividade. Esta atividade recebeu feedbacks positivos e exigiu muita organização e entrega da nossa parte, sendo uma experiência que nos permitiu obter conhecimentos fulcrais neste estágio pedagógico.

### **3.6.3. Atividades do Desporto Escolar**

Ao longo deste ano letivo, inicialmente, estava previsto a passagem de ambos os estagiários pelas três modalidades de desporto escolar (basquetebol, badminton e natação) existentes na escola. Assim, durante o primeiro período, enquanto a Mariana participou, acompanhou e lecionou alguns treinos basquetebol, eu tive a realizar as mesmas tarefas no desporto escolar de badminton.

Após o primeiro período e tendo em conta o fecho da piscina municipal da Covilhã devido a problemas técnicos da mesma, que não permitiu a existência de treinos durante cerca de 2 meses, em reunião ficou decidido que ambos iríamos acompanhar o basquetebol durante o resto do ano letivo, auxiliando a professora responsável pela modalidade de badminton sempre que necessário. Assim, ao longo desta experiência, a Mariana lecionou alguns treinos de basquetebol enquanto eu lecionei alguns treinos de badminton e de basquetebol.

Além da lecionação de treinos, estive presente em todos os treinos do 2º e 3º período da modalidade de basquetebol e em todos os treinos do 1º período, e em alguns do 2º, da modalidade de badminton, auxiliando as professoras responsáveis pela modalidade no que fosse necessário.

A modalidade de basquetebol está dividida no basquetebol feminino e basquetebol masculino enquanto no badminton não se dividem. Os treinos de basquetebol são realizados em conjunto para que o número de presenças seja mais favorável e para que haja uma evolução conjunta. Desta forma, quando o número de alunos era muito elevado, o treino tinha algumas partes em que se colocavam as raparigas a realizar o exercício/jogo num dos meios campos e os rapazes no outro meio campo, e aqui eu optava por acompanhar e controlar um dos exercícios e fornecendo feedbacks sempre que necessário. Para além disso, também houve treinos que lecionei sozinho ou em conjunto com a minha colega Mariana, quando, por algum motivo, a professora não pode estar presente. Sendo a modalidade da professora orientadora cooperante de estágio o basquetebol feminino, acompanhei mais vezes este grupo-equipa do que o masculino.

Ao longo do ano letivo foram inúmeras as competições realizadas por este grupo e fui a diversos os jogos do mesmo, exceto quando tive atividades da universidade que me impediram deslocar a algum jogo e quando ficava a lecionar o treino do basquetebol masculino ou os treinos de badminton. Eu e a minha colega, chegámos mesmo a acompanhar o grupo-equipa de basquetebol feminino a um jogo sozinhos, em que ficámos responsáveis por acompanhar as alunas, realizar a equipa inicial e as substituições ao longo do jogo, distribuir lanches, preencher a ficha de jogo, auxiliar os árbitros que foram com a nossa equipa, etc. Além deste grupo equipa acompanhei ainda o badminton masculino a uma competição onde além de acompanhar os alunos e de os informar dos seus jogos ajudei no preenchimento do ficheiro informático da competição.

Nos jogos foi possível vivenciar a organização e responsabilidade desta atividade, tal como perceber o seu funcionamento. Os resultados obtidos foram ainda muito positivos, sendo que a equipa de basquetebol feminino ficou apurada para a competição regional, o que é muito gratificante para os professores que orientaram o grupo durante todo o ano letivo.

Toda esta experiência permitiu criar uma relação positiva e mais próxima entre professor-aluno, e houve um bom clima de trabalho e uma adesão razoável dos alunos às sessões de treino. Foi perceptível a minha evolução nestas modalidades e a minha presença na mesma, através da utilização de feedbacks para o grupo e individuais, sendo uma experiência muito diferente da lecionação das aulas.

Para terminar, o envolvimento no desporto escolar permitiu perceber e participar nas diversas tarefas a realizar num grupo-equipa ao longo da época escolar, sendo envolvente e muito enriquecedor.

## 4. Considerações Finais

Terminado o estágio pedagógico é importante refletir sobre as conclusões face a esta formação inicial. Neste âmbito analisarei primeiramente a realidade do contexto escolar e a minha integração, de seguida a lecionação e depois uma reflexão alusiva à experiência profissional e pessoal adquirida.

O estágio pedagógico, sendo realizado na realidade do contexto escolar, para além de me conceder conhecimento de como é trabalhar numa escola, em todas as suas extensões, permitiu-me sentir e vivenciar o meio escolar através de logística e burocracia e a relação estabelecida entre professores, funcionários e alunos.

Desde o momento inicial que optei por me envolver ao máximo no contexto escolar, o que deixa o sentimento de estar totalmente inserido no contexto escolar. Isto deve-se ao facto de desde o início realizar, em conjunto com a minha colega de estágio, os mais diversos cargos que um professor assume e de ter desenvolvido atividades que foram aceites com bastante satisfação pela comunidade escolar, a estes junta-se ainda o facto de adquirido conhecimentos de ao nível de todo o funcionamento da Escola Secundária Campos Melo.

Para esta integração, foi muito importante o contributo da professora Nilza Duarte que sempre me motivou a mim e à minha colega de estágio a desempenhar várias funções e tarefas ao mesmo tempo, a promover relações interpessoais e a conhecer todo o funcionamento da escola.

No que respeita às atividades desenvolvidas, a assessoria à direção de turma e o acompanhamento ao desporto escolar não passaram despercebidos. A constante presença em todas as reuniões relativas à direção de turma e a constante presença nos treinos de desporto escolar, quer de badminton quer de basquetebol, e por vezes a substituição dos responsáveis nestas funções, levou a que demonstrasse a minha disponibilidade, trabalho e dedicação.

No âmbito do desenvolvimento da área de organização de eventos foi perceptível a evolução que obtive, aqui a minha presença foi constante em todas as atividades do grupo de educação física estando presente desde os torneios de raquetes do início do ano até ao passeio de bicicleta, passando pelos torneios de basquetebol 3x3, pelo “all-star” e outros. Além da presença nas atividades do grupo de educação física foram ainda propostas pelo grupo de estágio duas atividades que se revelaram um sucesso.

A primeira atividade foi uma apresentação à direção de turma intitulada de “Ciências do Desporto... Porque não?!”, aqui foram debatidos os prós e os contras de uma licenciatura em Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior. Desta licenciatura foram apresentados ainda as várias saídas profissionais, as várias opções de continuação de estudos e os diversos requisitos que existem para entrarem nas várias universidades. Foram ainda mostrados os diversos cursos na área do desporto por todo o país e as várias universidades onde estes se podem encontrar.

A segunda atividade tinha como conceito trazer as famílias à escola, denominou-se de “Move-te” e teve uma aceitação bastante positiva. Foi constituída por uma mini palestra sobre atividade física, uma caça ao tesouro com atividades desportivas e perguntas de cultura geral desportiva e por uma mini aula de grupo de bokwa. A atividade foi bastante elogiada por alunos, famílias e professores e embora esta tivesse tido alguns aspetos a melhorar a grande maioria pediu para se realizarem mais atividades do género. Esta experiência além de gratificante foi bastante interessante para o grupo de estagiários uma vez que permitiu que tomássemos conhecimentos de todos os processos necessários até ao dia da realização da atividade.

No que diz respeito à lecionação, o facto de lecionar para uma turma, lidando diariamente com diversos tipos de personalidades, é um grande objetivo no início do estágio e talvez um dos maiores medos do professor estagiário uma vez que é necessário conseguir motivar a turma, obter o respeito dos alunos, ensinar-lhes valores de ética e acima de tudo ensinar todos os conteúdos proposto no programa de educação física.

Entendo que através dos métodos da professora Nilza rapidamente me senti à vontade para lecionar os conteúdos propostos e a perder o receito de não conseguir manter o respeito com os vários alunos. Isto deveu-se ao facto de mal o início das aulas ter começado a dar aulas a duas turmas diferentes e passado cerca de duas semanas ter começado a dar aulas a mais uma turma. Assim, até cerca de meio do 1º período lecionei aulas a três turmas, ficando a dar aulas apenas a duas aquando o término do módulo de voleibol ao 12º ano.

Considero que estes métodos foram muito benéficos para a minha evolução uma vez que me permitiu integrar e evoluir mais rápido não só nos conteúdos como na motivação, na terminologia utilizada e no modo de expor os conteúdos. Contudo, um dos fatores onde noto mais evolução é na resolução de questões ou de dificuldades surgidas no quotidiano do contexto escolar. Aqui a experiência era nula e foi notório a evolução que foi existindo ao longo do ano de estágio. Disso, consistiu um exemplo concreto, a imprescindibilidade de alterar o plano de aula, no decorrer da mesma, com a necessidade de manutenção dos alunos com o maior empenho motor possível, fossem essas alterações derivadas de fatores externos às aulas fossem elas derivadas aos exercícios se encontrarem desajustados às capacidades dos alunos.

Fazendo uma retrospectiva, a mais sucinta possível, posso afirmar com toda a certeza que se tratou de um ano extremamente positivo e decisivo na minha evolução e experiência pessoal e profissional. Proporcionou-me um desenvolvimento ao nível pedagógico e cognitivo, ampliou o meu conhecimento sobre questões organizacionais e funcionais do sistema escolar e contribuiu para melhorar a minha capacidade de estabelecer e manter relações sociais com diferentes pessoas.

Julgo que era meu dever contribuir de forma decisiva para a educação integral dos alunos, e penso que as minhas expectativas iniciais foram, de um modo geral, correspondidas. Assim, termino esta etapa da minha formação pessoal e profissional com o sentimento que todas as experiências vivenciadas, conhecimentos adquiridos e aprendizagens realizadas, permitem-me apresentar as competências necessárias para o desenvolvimento de uma prática de docente, de modo eficaz e competente, na área da educação física, considerando as funções de planejar, organizar, executar e avaliar como parâmetros fulcrais de toda a atividade envolvente no estágio e posteriormente na docência.

Terminado o estágio pedagógico, importa ressaltar que neste primeiro ano de responsabilidade na docência de diversas turmas de educação física, foram retidas as diversas aprendizagens que realizei, os diversos conhecimentos que adquiri e os vários obstáculos que superei. Contudo, deve dar razão a Poim, T. (2011) quando cita Frontoura (2005) e diz que “mais adequada e completa que seja a formação inicial, esta nunca confere ao professor todas as competências necessárias ao desenvolvimento da docência. A aprendizagem da profissão não principia com a formação inicial e termina com a obtenção da licenciatura (neste caso mestrado), é algo que o professor realiza toda a vida”.

Não tenho dúvidas que continuarei a investir na minha formação pois tenho presente que a carreira de docente se constrói a partir de aprendizagens constantes, de modo a poder estar sempre preparado para desempenhar uma das funções mais importantes da sociedade que é formar e educar crianças e jovens de forma integral e harmoniosa.

De modo a enfatizar esta minha intenção termino com uma frase de Paloma Novacov: “Criar, Realizar, Jamais Parar, pois tudo está em constante mudança, a maior aprendizagem é a arte de viver... e você não tem tempo a perder, é vivendo que se aprende.”.

## 5. Bibliografia

- Araújo, C. (2004). Manual de Ajudas em Ginástica (2ªed). Porto: Porto Editora
- Barreto, S. G. S. (2011). *Relatório do Estágio de Educação Física Realizado na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva*. Relatório com vista à obtenção do 2º ciclo conducente ao grau de mestre em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário, Departamento de Educação Física e Desporto - Universidade da Madeira, Funchal, Portugal.
- Batista, S. F. N. (2011). *Relatório Final de Estágio*. Relatório com vista à obtenção do 2º ciclo conducente ao grau de mestre em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Costa, C. D. & Ferreira, M. G. & Amaral, R. (2010). Obesidade Infantil e Juvenil. *Acta Médica Portuguesa*, 23, 379-384.
- Escola Secundária Campos Melo (2014). Projeto Educativo 2014/2018. Acedido a 10 de Janeiro de 2014, em: [http://www.camposmelo.pt/images/downloads/documentos\\_orientadores/PE.pdf](http://www.camposmelo.pt/images/downloads/documentos_orientadores/PE.pdf)
- Frontoura, C. C. (2005). *O estagiário em educação física no processo de estágio pedagógico: A percepção das dificuldades dos estagiários da FCDEF-UC na fase inicial e na fase final do estágio pedagógico*. Estudo com vista à obtenção do 2º ciclo conducente ao grau de mestre em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). Programa de educação física 10º, 11º e 12º anos: cursos científico - humanísticos e cursos tecnológicos.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., Carvalho, L. (2001). Programa educação física 3º ciclo (reajustamento).
- Martins, A. I. M. (2011). *A Observação no Estágio Pedagógico dos Professores de Educação Física*. Relatório de estágio da disciplina de seminário com vista à obtenção do 2º ciclo conducente ao grau de mestre em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário, Faculdade de Educação Física e Desporto - Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal.
- Medeiros, J. T. S. F. B. (2011). *Relatório do Estágio de Educação Física realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos dos Louros*. Relatório com vista à obtenção do 2º ciclo conducente ao grau de mestre em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário, Departamento de Educação Física e Desporto - Universidade da Madeira, Funchal, Portugal.
- Oliveira, M. (2011/2012). Modelo estrutura do conhecimento de ginástica. Trabalho de 2º ciclo de educação física nos ensinos básico e secundário, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal.

- Poim, T. G. O. M. (2011). *Relatório Final de Estágio*. Relatório com vista à obtenção do 2º ciclo conducente ao grau de mestre em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Rito, A. & Breda, J. (2006). Um Olhar Sobre a Estratégia de Nutrição, actividade física e obesidade na União Europeia e em Portugal. *Revista Nutricias*, 6, 14-17.
- Romão, P., Pais, S., (2013). Educação física 7º/8º/9º anos. Porto: Porto Editora.
- Sarnadas, M. L. (2011). *Relatório Final de Estágio*. Relatório com vista à obtenção do 2º ciclo conducente ao grau de mestre em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Silva, P. (2011/2012). Modelo estrutura do conhecimento de ginástica. Trabalho de 2º ciclo de educação física nos ensinos básico e secundário, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal.
- Vickers, J. (1990). Institutional design for teaching physical activities: a knowledge approach. Champaign, Illinois, EUA.

## Capítulo 2

### 1. Introdução

Assistimos cada vez mais a um aumento preocupante do sedentarismo em todo o mundo. Em Portugal, de acordo com a Comissão Europeia Web Site (2014), apenas 8% da população inquirida, entre os 15 e os 55 anos de idade, pratica desporto regularmente, sendo que 64% nunca pratica desporto. Assim, pode-se constatar que o número de pessoas sem hábitos regulares de prática desportiva é elevado, seja nas escolas, em tempos livres, fins-de-semana ou até mesmo nas aulas de Educação Física (EF). De acordo com um estudo realizado em Portugal em 2007 a cerca de 319 adolescentes mostra que 33,5% destes são inativos e 22% têm mesmo excesso de peso ou obesidade (Gouveia, Pereira-da-Silva, Virella, Silva & Amaral, 2007).

A escola é sem dúvida um local com um ambiente que proporciona diversas oportunidades e atividades para as crianças serem ativas, seja através das aulas de EF, do Desporto Escolar ou de brincadeiras e jogos informais nos intervalos. Desta forma, a escola e os professores devem ser proporcionadores da realização da atividade física diária para os seus alunos, transmitindo a importância da prática regular da mesma, seja para a saúde das crianças, seja ao nível do desenvolvimento motor, alertando para um estilo de vida saudável (Sarradel et al., 2011). Com efeito, as aulas de EF devem contribuir para a aproximação dos valores recomendáveis para os jovens, atualmente nos 60 minutos diários de atividades do tipo aeróbio e resistido, de intensidade moderada a vigorosa, incluindo atividades vigorosas que solicitem o sistema músculo-esquelético três ou mais vezes por semana (Mendes, Nelson & Barata, 2011; Henriques, 2013). As aulas de EF, para além de contribuírem para a aproximação aos valores recomendados anteriormente, deverão promover o desenvolvimento do aluno, a sua socialização, uma vida saudável, o espírito de equipa, o seu relacionamento e a prática desportiva e devem ser, também, entusiasmantes e incentivadoras.

Os programas de EF dão alguma importância à EF para a saúde, mas devem controlar-se melhor os esforços físicos a que os alunos são submetidos nas aulas, de forma a exercerem uma influência significativa na aprendizagem de hábitos saudáveis e na prática de atividade física dos mesmos (Guedes & Guedes, 2001).

São vários os estudos realizados com jovens (Almeida, 2009; Guedes & Guedes, 1997; Guedes & Guedes, 2001; Sarradel et al., 2011; Wang, Pereira & Mota, 2005; Kremer, Reichert & Hallal, 2012; Gao, Hannon & Carson, 2009), que descrevem os esforços físicos nas aulas de EF e as respetivas respostas da Frequência Cardíaca (FC) às intensidades dos exercícios realizados durante as aulas. Na globalidade, estes autores referem que durante as aulas de EF os jovens passam muito pouco tempo de aula em atividades físicas moderadas a vigorosas, sendo que o tempo de aula despendido em organização, troca de roupa e higienização é muito elevado (Sarradel et al., 2011; Guedes & Guedes, 1997; Wang, Pereira & Mota, 2005; Kremer, Reichert & Hallal, 2012).

Em relação aos diferentes tipos de atividades realizadas nas aulas de EF, Sarradel et al. (2011) afirmam que a atividade e a intensidade variam consoante o conteúdo; assim, atividades como jogos de equipa e ténis permanecem em períodos de tempo mais alargados em atividade física moderada a vigorosa (50%-80% FC máxima), em ambos os sexos, quando comparados a atividades de *fitness* e dança. Já Wang, Pereira & Mota (2005) referem que as atividades em que os alunos atingem valores de FC mais elevada são nos seus programas preferidos (futebol e voleibol), sendo considerados menos ativos nas aulas de ginástica. Ainda em relação a esta variável, Gao, Hannon & Carson (2009) assumem que, na dança, os alunos mantêm a FC significativamente mais baixa do que em atividades como “catch ball”, futebol e caminhadas/corridas.

Na pesquisa bibliográfica efetuada, não encontramos estudos que analisem a FC comparando uma modalidade de desporto coletivo com uma modalidade de desporto individual, tendo em conta as diferentes fases que compõem uma aula de 90 minutos e os diferentes comportamentos que estas modalidades provocam nos alunos.

Este estudo foi realizado com o objetivo de contribuir para um melhor conhecimento desta área, procurando analisar as diferenças entre modalidades desportivas (basquetebol e ginástica de aparelhos) no que respeita à intensidade das atividades físicas propostas nas aulas de EF. Em suma, teremos como referência os registos da FC ao longo das aulas de EF de dois tipos (aulas de modalidade desportiva coletiva e de modalidade desportiva individual).

## 2. Método

### 2.1. Amostra

A amostra foi constituída por 15 alunos (10 rapazes e 5 raparigas) com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos ( $15.2 \pm 0.56$  anos), pertencentes a uma turma de 10º ano, de uma escola da região da beira interior de Portugal, localizada num centro urbano da encosta da Serra da Estrela, no distrito de Castelo Branco.

A amostra foi selecionada por conveniência dos investigadores, e por se tratar de uma turma com níveis de assiduidade e pontualidade elevados, homogénea em termos de idades e identificada pelos professores da escola como bastante empenhada e com gosto pela prática de EF.

Foram considerados os seguintes critérios de exclusão da amostra: alunos com necessidades educativas especiais; prática de atividade física desportiva fora do contexto escolar; alunos com lesões e atestados médicos, assim como alunos de turmas com 3 blocos de 45 minutos por semana.

Tendo em conta fatores éticos, foi solicitada a autorização da direção da escola e professor orientador cooperante para que o estudo fosse realizado. Além destas, foram transmitidas informações aos encarregados de educação dos alunos para que estes tomassem conhecimento dos procedimentos do estudo e autorizassem a participação dos seus educandos no mesmo.

## **2.2. Avaliação da Frequência Cardíaca nas diferentes fases de aula**

Para a execução do estudo, os alunos foram avisados antecipadamente sobre o tipo de estudo que ia ser realizado e que as aulas iriam decorrer dentro da normalidade, pelo que os seus comportamentos não deveriam ser diferentes do habitual.

O estudo foi realizado ao longo de 10 aulas aleatórias de EF, tendo sido comparadas 5 aulas de ginástica de aparelhos (modalidade individual) com 5 aulas de basquetebol (modalidade coletiva).

Durante cada aula do estudo, foram registadas as medições da FC, sendo também controladas as fases de aula, consoante o tipo de atividade que os alunos estavam a realizar. Essas fases foram adaptadas de Guedes e Guedes (2001) e divididas em três categorias, de acordo com a atividade em questão, de forma a perceber onde haveria mais discrepâncias na FC dos alunos:

Fase 1 (t1) - Organização das aulas: situações em que os alunos recebem instruções do professor em relação à disposição, organização e realização das atividades a serem executadas;

Fase 2 (t2) - Transição de atividade: situações em que os alunos aguardam o momento de participar na atividade seguinte, ou período de transição da mesma;

Fase 3 (t3) - Exercitação: situações em que os alunos se encontram a participar em atividades propostas para a unidade didática de Basquetebol /Prática de desportos individuais: situações em que os alunos se encontram a participar em atividades propostas para a unidade didática de ginástica de aparelhos.

A FC é considerada uma das principais variáveis fisiológicas quando nos referimos à prescrição de exercício físico e torna-se um instrumento fulcral para conhecermos a resposta dos alunos nas diferentes situações de exercício, denotando assim quais as fases em que os alunos apresentam maior intensidade (Almeida, 2007). Para o seu registo foi colocado um monitor de FC (Polar Electronic, modelo FT1) fixado na zona peitoral dos alunos, que permitiu registar a FC durante todo o tempo de aula, tal como no estudo de Guedes e Guedes (2001).

Nas aulas de ginástica de aparelhos foram registadas três medições da FC na fase 1, duas na fase 2 e cinco na fase 3. Nas aulas de basquetebol foram registadas duas medições na fase 1, três na fase 2 e cinco na fase 3. Cada registo foi efetuado aproximadamente de 6 em 6 minutos, tendo sido assumido o valor médio correspondente ao número de medições efetuadas.

## **2.3. Análise Estatística**

Após a recolha dos dados, estes foram extraídos e colocados em Excel e, posteriormente, no programa SPSS (versão 21.0 for Windows), onde foi realizada toda a análise estatística dos dados.

Em consequência da análise exploratória dos dados foram eliminados os *outliers*, bem como os casos nos quais algum item tinha ficado sem registro. Também foi eliminada a fase correspondente ao valor da FC dos alunos quando chegavam à aula (considerada a fase t0), já que existia uma grande discrepância entre os valores dos alunos no início da aula, em função dos níveis de atividade anteriores, e entre os valores iniciais e os valores retirados ao longo da aula.

Foi realizada uma análise às variáveis utilizadas, através da média, desvio padrão e valores mínimos e máximos.

Para comparação dos valores médios (da FC em aulas de ginástica em comparação com as aulas de basquetebol) recorreremos ao teste-t para amostras emparelhadas com o propósito de inferir acerca da igualdade das médias entre os dois tipos de aula e fase comparável. O critério de significância estatística estabelecido foi predeterminado por  $p < 0.05$ .

### 3. Resultados

Na tabela abaixo, estão indicados os resultados da FC média, do desvio padrão e a significância das três fases de aula definidas - organização (T1), transição (T2) e exercitação (T3).

Tabela 11: Valores da FC média, do desvio padrão e a significância nas diferentes fases de aula

Fase	Modalidade	FC média ± Desvio Padrão (FC mínima - FC máxima)	P-value
T1	Ginástica de Aparelhos (n=15)	132.3 ± 23.9 (85-191)	0.526
	Basquetebol (n=15)	136.8 ± 26.6 (79-190)	
T2	Ginástica de Aparelhos (n=15)	138.4 ± 25.8 (91-187)	0.001
	Basquetebol (n=15)	146 ± 27.2 (80-198)	
T3	Ginástica de Aparelhos (n=15)	143 ± 27 (87-199)	0.000
	Basquetebol (n=15)	151.2 ± 26.1 (87-202)	

Como é possível constatar na tabela 1, se compararmos os valores da FC média entre cada modalidade e fase de aula podemos verificar que os resultados da FC da modalidade de basquetebol são sempre mais elevados, em média, do que da modalidade de ginástica de aparelhos, para cada uma das fases. Verifica-se também que a modalidade coletiva de basquetebol atinge valores máximos de FC mais elevados do que a ginástica de aparelhos, durante o tempo de transição e de execução, e que na ginástica de aparelhos se registou um maior valor máximo de FC, no tempo de organização. Relativamente aos valores mínimos de FC, verificou-se que, durante o tempo de transição, a modalidade coletiva de basquetebol foi aquela em que se registou o valor mínimo mais baixo e que, durante o tempo de organização e de execução, registaram-se valores mínimos de FC idênticos para ambas as modalidades. Os dados revelaram ainda a existência de diferenças significativas ( $p \leq 0,05$ ) entre as duas modalidades, nas fases de transição e execução, com o basquetebol a atingir FC médias mais elevadas. Na fase de organização não se verificaram diferenças significativas entre os dois tipos de aulas ( $p = 0.526$ ).

## 4. Discussão

O objetivo principal deste estudo foi perceber se existiriam diferenças da FC registada em modalidades coletivas e individuais realizadas em aulas de EF. Os dados revelaram a existência de diferenças significativas de intensidade, aferida através de medições de FC, entre os dois tipos de aula / modalidades por nós analisados, nas fases de transição de exercícios e de execução.

A escola deve ser local privilegiado para a promoção de atividade física nos jovens e, tendo em conta a prevalência assustadora de obesidade que se verifica atualmente, e os maus hábitos de vida que contribuem para essa situação, o papel da escola enquanto promotora de atividade física torna-se cada vez mais importante.

Neste estudo comparámos a intensidade do esforço, aferida através de medições de FC, ao longo de cinco aulas aleatórias de EF de uma modalidade coletiva (basquetebol) e de uma modalidade individual (ginástica de aparelhos). Para isso, analisámos e comparámos, separadamente, as diferentes fases de aula. Os resultados obtidos demonstram que os valores médios de FC atingidos em aulas de modalidades coletivas são mais elevados do que em modalidades individuais, verificando-se diferenças significativas nas fases de transição e execução.

Para a realização do estudo foram utilizados medidores de FC por nos permitirem, de forma rápida e eficiente, registar os batimentos cardíacos. A amostra de alunos estudada foi selecionada criteriosamente por se tratar de um grupo homogêneo relativamente à atividade física, pois nenhum praticava desporto de forma extracurricular. Tal como já foi referido, a cinética da frequência ao longo das diferentes aulas foi seccionada nas três principais fases (adaptadas de Guedes & Guedes, 2001) de aula, prevendo-se valores mais baixos de FC nas fases de organização e de transição, e mais elevados na fase de execução.

Os resultados deste estudo indicam que os alunos mantêm, em média, o nível de atividade física acima de 60% da sua FC máxima, considerando o cálculo simplificado ( $FC_{max} = 220 - idade$ ) proposto por Karvonen, Kentala e Mustala (1957) e amplamente aplicado em diferentes estudos. Assim, a FC dos alunos assume valores de atividade física moderada a vigorosa, considerando os valores propostos pela literatura (Gao, Hannon & Carson, 2009) para atividade física moderada a vigorosa (entre 60 e 90% da FC máxima).

De acordo com Thompson, Gordon e Pescatello (2010), os valores médios de FC obtidos na fase de organização na ginástica de aparelhos e basquetebol (132 e 136,8 bpm, respetivamente) enquadra-se no exercício moderado baixo, pelo que poderá ser considerado um estímulo suficiente para a melhoria da resistência base. O mesmo se verifica nos períodos de transição das aulas de ginástica de aparelhos.

Os valores observados nos períodos de transição nas aulas de basquetebol ultrapassam os 70% da FC máxima dos alunos, sendo por isso valores de intensidade moderada a vigorosa, de acordo com Gao, Hannon e Carson (2009).

A fase de exercitação foi aquela onde se verificou uma maior diferença, verificando-se valores correspondentes a um regime de esforço moderado baixo, nas aulas de ginástica de aparelhos, em comparação com o basquetebol, onde se verificaram valores de FC próximos dos 75% da FC máxima predita. Não se verificou, portanto, a ocorrência de valores de exercício vigoroso em nenhum dos tipos de aula / modalidades, apesar de, no basquetebol, os valores de FC terem sido mais elevados do que na ginástica de aparelhos. Estes dados assemelham-se aos resultados registados por Guedes e Guedes (2001), em que os alunos apresentam uma FC média nas aulas observadas entre os 132 e os 147 bpm.

Assumimos, à semelhança do que referem nos seus estudos Guedes e Guedes (1997, 2011), Wang, Pereira e Mota (2005), Gao, Hannon e Carson (2009), Sarradel et al. (2011), Kremer, Reichert e Hallal (2012) que os valores médios de FC aquém do desejável, no geral, acontecem devido ao pouco tempo que os alunos se encontram em atividade física moderada a vigorosa. Por sua vez, esse tempo insuficiente é condicionado também pelo facto de o tempo de aula ser reduzido, já que os alunos perdem cerca de 25 minutos de aula no período previsto no Regulamento da Disciplina para troca de roupa e de higienização final. Os valores registados de FC também se devem à existência de demasiadas transições de exercícios devido ao número elevado de conteúdos programáticos que existem nas escolas. Este fator não permite que haja uma exercitação contínua e, conseqüentemente, o aumento esperado dos valores da FC. Desta forma, a menor percentagem de FC máxima alcançada pode dever-se às paragens entre exercícios. De facto alguns autores salientam que os programas nacionais estão sobrecarregados; Gonçalves e Carvalho (2009) referem que os docentes tendem a classificar o tempo para cumprir os programas como “rudimentar”, “curto”, “quase impossível trabalhar”, “quase sempre na mesma”, “não tenho uma opinião muito favorável”; apesar da escola em estudo ter adaptado o programa, este problema persiste.

O nosso estudo permitiu também observar que nas aulas de basquetebol os alunos mantêm os valores da FC significativamente mais elevados do que nas aulas de ginástica de aparelhos, quando estão em fases de transição e de exercitação. Em fase de organização, as diferenças não foram significativas. Na nossa opinião estes resultados acontecem porque nas aulas de basquetebol os exercícios são mais intensos e dinâmicos e o empenhamento motor dos alunos é maior, o que faz com que o tempo de transição entre exercícios não seja suficiente para que se verifique uma maior diminuição dos valores de FC. Em relação à fase de organização, a significância da comparação de resultados é menor porque, enquanto no basquetebol os alunos repousam nesta fase, nas aulas de ginástica os alunos ajudam a transportar os aparelhos, o que aumenta, automaticamente a FC e, desta forma, aproxima os resultados obtidos em ambas as modalidades.

Uma das limitações mais relevantes deste trabalho estará na impossibilidade em registar valores da FC de forma automática e com intervalos de tempo mais reduzidos. Para isso seria necessário recorrer a monitores de FC com possibilidade de registo automático da FC de forma a evitar paragens nas aulas para a medição da FC, tal como foi efetuado em estudos anteriores (Guedes & Guedes, 2001; Wang, Pereira & Mota, 2005; Gao, Hannon & Carson; 2009). Como proposta para estudos nesta área sugerimos que no futuro seja aumentada a amostra e o número de aulas analisadas, procurando uma maior diversificação de modalidades. Para além disso sugerimos ainda que as aulas possam ser filmadas de forma melhorar a fiabilidade de registo do tempo de cada aluno ao longo das diferentes fases da aula definidas, mantendo, ainda, o instrumento de observação direta que permita, tal como o estudo de Guedes e Guedes (2001), verificar o tipo de atividades que os alunos estão a realizar.

## 5. Conclusão

Com este estudo foi possível concluir que existem diferenças significativas entre as aulas de modalidades coletivas e as modalidades individuais, sendo estas diferenças significativas na fase de exercitação e de transição. Nestas fases os alunos encontram-se sempre em atividade, com níveis de FC que correspondem a um estímulo importante para o desenvolvimento da capacidade aeróbia (à exceção da fase de transição na ginástica de aparelhos). Como os valores da FC foram registados ao longo de 10 aulas, a representatividade das mesmas no trimestre é relevante (representam cerca de 43,5% das aulas do trimestre), pelo que será pertinente salientar que os professores devem ter especial atenção a estas fases de aula de forma a conseguirem manter os alunos suficientemente ativos.

## 6. Bibliografia

- Almeida, A. S. (2009). *Comparação dos níveis de actividade física nas aulas de educação física quanto à morfologia e género dos alunos, modelo estrutural das escolas, unidades temáticas e características das aulas*. Estudo monográfico, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. Portugal.
- Almeida, M. B. (2007). Frequência cardíaca e exercício: uma interpretação baseada em evidências. *Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano*. 9 (2), p. 196-202. Sergipe.
- Alonso, D. O., et al. (1998). Comportamento da frequência cardíaca e da sua variabilidade durante as diferentes fases do exercício físico progressivo máximo. *Arq Bras Cardiol*. 71 (6), p. 787-792. S.Paulo.
- Celestrino, J. O., & Costa, A. d. (2006). A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 5, p. 47-54.
- Chicati, K. C. (2000). Motivação nas aulas de educação física no ensino médio. *Revista da Educação Física/UEM*. 11 (1), p. 97-105. Maringá.
- Gao, Z., Hannon, J. C., & Carson, R. L. (2009). Middle school students' heart rates during different curricular activities in physical education. *Journal of Research*. 4 (1), p. 21-24.
- Gonçalves, E. & Carvalho, G. S. (2009). A abordagem da saúde nos programas de educação física ao longo do ensino básico e secundário e perspectiva de professores. In *LIBEC/CIFPEC: Actas do Vº Seminário Internacional/IIIº Ibero Americano de Educação Física, Lazer e Saúde*, Braga, 13-16 Maio. 2009.
- Gouveia, C., Pereira-da-Silva, L., Virella, D., Silva, P., & Amaral, J. M. (2007). Atividade física e sedentarismo em adolescentes escolarizados do concelho de Lisboa. *Acta Pediátrica Portuguesa*. 38 (1), p. 7-12. Portugal.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. (1997). Características dos programas de educação física escolar. *Revista paulina de Educação Física*. 11 (1), p. 49-62. São Paulo.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. (2001). Esforços físicos nos programas de educação física escolar. *Revista paulina de Educação Física*. 15 (1), p. 33-44. São Paulo.
- Henriques, M. (2013). Atividade física para a saúde: recomendações. *Revista Factores de Risco*. 29, p. 36-44. Portugal.
- Kremer, M. M., Reichert, F. F., & Hallal, P. C. (2012). Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física. *Revista Saúde Pública*. 46 (2), p. 320-326. Brasil.
- Mendes, R., Nelson, J. L., & Barata, T. (2011). Atividade física e saúde pública: recomendações para a prescrição de exercício. *Acta Médica Portuguesa*. 24 (6), p. 1025-1030. Portugal.

- Pereira, M. d., & Moulin, A. F. (2006). *Educação Física: Fundamentos para a intervenção do profissional provisionado*. Brasília: CREF7 Ed.
- Pleron, M. (2004). Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. *Fitness & Performance Journal*. 3 (1), p. 10-17. Rio de Janeiro.
- Porto Editora (n.d.). *Infopédia*. Acedido a Dezembro 20, 2014, em [http://www.infopedia.pt/\\$amostra-\(estatistica\)](http://www.infopedia.pt/$amostra-(estatistica))
- Sarradel, J., et al. (2011). Gender differences in heart rate responses to different types of physical activity in physical education classes. *Motricidad. European Journal of human movement*. 26, p. 65-76. Espanha.
- Special Eurobarometer 412 (2014). *Sport and physical activity*. Comissão Europeia Web Site. Acedido a Maio 5, 2015, em [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf)
- Toigo, A. M. (2007). Níveis de atividade física na educação física escolar e durante o tempo livre em crianças e adolescentes. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 1 (6), p. 45-56. Brasil.
- Wang, G. Y., Pereira, B., & Mota, J. (2005). Indoor physical education measured by heart rate monitor. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 45 (2). Portugal.