



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico:
Os benefícios das aulas de Educação Física na
flexibilidade dos alunos**

Flávio Alexandre Caldas Antunes

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, outubro de 2017

Agradecimentos

As palavras que se seguem são o meu enorme e mais sincero agradecimento, a todos aqueles que estiveram presentes na conclusão deste ciclo de estudo. A todos, e aos que não refiro, mas que contribuíram de alguma forma para este projeto, gostaria de exprimir a minha gratidão e reconhecimento pela ajuda prestada.

Em primeiro lugar tenho de agradecer ao Professor Júlio Martins, pela sua dedicação, apoio e incentivo na orientação que me prestou durante todo o mestrado.

Aos alunos, professores, funcionários e direção do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, que tão bem me acolheram proporcionando-me uma magnífica oportunidade de aprender e ensinar em simultâneo, contribuindo deste modo para a minha formação como ser humano.

Aos meus orientadores de estágio, o professor Carlos Elavai e o professor Ricardo Pacheco, pelas suas palavras sábias, pelo profissionalismo, rigor no trabalho, e a cima de tudo pela disponibilidade que sempre demonstraram em partilhar os seus conhecimentos comigo, revelando-se sempre motivadores nos seus discursos e conselheiros, contribuindo positivamente para a minha aprendizagem e formação.

Ao meu colega de estágio, Fábio Cruz amigo, companheiro, dedicado que com toda a camaradagem tornou este ano, num um ano mais descomplicado e positivo. Obrigado pela partilha de aprendizagens.

Ao Professor João Matoso, pela oportunidade que me concedeu, pela ajuda e partilha de experiências e conhecimentos, e ainda pelos inúmeros momentos de alegria e diversão.

Aos meus amigos, não querendo especificar nenhum em particular para não me esquecer de ninguém, agradeço as palavras de incentivo e encorajamento, os sorrisos e os momentos de lazer, que tornaram este percurso mais fácil de percorrer.

À minha família, na qual destaco os meus pais por todo o amor, dedicação força e investimento que fizeram ao longo da minha carreira académica, levando-me a acreditar que valeria todo o esforço e dedicação que empenhei. Não me esquecendo da minha irmã, que estando a passar pela mesma fase difícil, na conclusão da sua Licenciatura, me deu sempre o seu apoio.

Por fim e porque o melhor vem sempre no fim, o meu agradecimento mais profundo vai para a minha noiva, Cathy Silva, que esteve sempre presente, acompanhando-me incansavelmente ao longo deste percurso. Muito obrigada por teres sido o meu pilar, e a voz de encorajamento nos momentos mais difíceis, contribuindo com todo o amor, diligência e ajuda, que me deram a força e a coragem necessária para tornar este caminho possível.

Capítulo 1

RESUMO

Este trabalho consiste na elaboração do relatório de estágio curricular, realizado no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Universidade da Beira Interior. Com este Mestrado tentou-se colocar em contexto prático todos os conhecimentos teóricos, adquiridos nos anos precedentes.

O discurso deste documento centra-se fundamentalmente na descrição detalhada de alguns processos e tarefas que me acompanharam durante este ano, onde foi trabalhada a via da lecionação em contexto de secundário.

Deste modo o presente relatório divide-se em dois grandes capítulos, o primeiro referente a todas as atividades realizadas no âmbito de escola, e o segundo, no estudo desenvolvido: “Os benefícios das aulas de Educação física na flexibilidade dos alunos”.

Palavras-chave

Aulas; Alunos; Escola; Lecionação; Modelos de Ensino; Planos de Aula

Capítulo 2

RESUMO

É fundamental que o desenvolvimento da flexibilidade não seja esquecido, principalmente quando trabalhamos com populações jovens e em constante processo de maturação. O défice de flexibilidade dos alunos, poderá comprometer futuramente problemas posturais.

O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos da aplicação de um programa de condição física, efetuada durante 8 semanas de aulas, em 44 alunos, com o intuito de avaliar a flexibilidade dos mesmos durante este período e qual a sua evolução. Apesar da extrema importância da flexibilidade para a saúde, mais ainda na faixa etária onde o estudo foi realizado é em muitos casos descurada pelos alunos e docentes de Educação Física.

Palavras-chave

Flexibilidade; Escola; Saúde; Condição Física

Chapter 1

ABSTRACT

This work consists in the elaboration of the report of curricular internship, carried out in the field of the Master in Teaching of Physical Education in the Basic and Secondary Teaching by the University of Beira Interior. With this Master's Degree, it was tried to place in the practical context all the theoretical knowledge acquired in previous years.

The discourse of this document focuses mainly on the detailed description of some processes and tasks that accompanied me during this year, where the path of teaching in a secondary context was worked.

In this way, this report is divided into two main chapters, the first one referring to all the activities carried out within the school, and the second, in the study developed: "The benefits of physical education classes in the flexibility of students".

Keywords

Classes; Students; School; Teaching; Teaching Models; Classroom Plans

Chapter 2

ABSTRACT

It is fundamental that the development of flexibility is not forgotten, especially when working with young populations and in a constant process of maturation. The students' lack of flexibility may in the future compromise postural problems

The aim of this study was to evaluate the effects of the application of a physical condition program, carried out during 8 weeks of classes, in 44 students, in order to evaluate their flexibility during this period and its evolution. Despite the extreme importance of flexibility for health, but still in the age group where the study was carried out in many cases discolored by students and teachers of Physical Education.

Keywords

Flexibility; School; Health; Conditional Fitness

Índice

Agradecimentos	ii
RESUMO	iii
ABSTRACT	iv
Índice	v
Lista de Tabelas	vii
Lista de Gráficos	viii
Introdução	1
Contextualização	2
2.1 Escola	2
2.2 Grupo de Educação Física	3
Instalações Desportivas	5
2.3 Professor Estagiário	6
Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	6
I.I - 3º ciclo e Secundário	6
Relatório do 1º Período	8
I.II – Ensino Básico	14
Desporto Escolar	16
Ação de Intervenção na Escola	17
Reflexão global sobre a Área II	18
Área III – Relação com a Comunidade	19
Acompanhamento da Direção de Turma	19
Ação de Integração com o Meio	19
Estudo de Turma	20
Caraterização da Turma	20
Reflexão Final	22
Bibliografia	24
Área IV– Investigação e Inovação Pedagógica	25
Os benefícios das aulas de Educação Física para a flexibilidade dos alunos.	25
1. Introdução	25
2. Método	26
2.1. Amostra	26
2.2. Procedimentos	26
2.3. Análise Estatística	27
3. Resultados	29
4. Discussão	33

5. Conclusão	35
6. Bibliografia	36
Anexos	38

Lista de Tabelas

Tabela 1-Unidades de Ensino/Modalidade	5
Tabela 2- Resultados Finais do 1º Período	10
Tabela 3- Resultados Finais do 2º Período	11
Tabela 4- Resultados Finais do 3º Período	13
Tabela 5- Planeamento Anual de Educação Física 10ºC	43
Tabela 6 - Planeamento 2º Ciclo	45

Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Numero de Alunos do Estudo	26
Gráfico 2 - Pré-Teste	27
Gráfico 3 - Pós-Teste	28
Gráfico 4 - Média de Aulas Realizadas em função do Pré-Teste	29
Gráfico 5 - Média de Aulas Realizadas em função do Pós-Teste	30
Gráfico 6 - Flexibilidade em Função das Aulas Realizadas	31
Gráfico 7 - Flexibilidade dos Alunos e sua Evolução.	32
Gráfico A - Habilitações Literárias dos Encarregados de Educação	21

Capítulo 1

Introdução

O presente relatório de estágio pedagógico surge na sequência do último ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Este estágio realizou-se no Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, no ano letivo 2016/2017, tendo sido lecionado em duas turmas de níveis diferentes, ou seja, uma turma de 10º ano (secundário) e outra de 5º ano (2º ciclo), este foi realizado numa das escolas do agrupamento, na Escola Básica 2º e 3º ciclo do Tortosendo, que pertence ao Agrupamento referido anteriormente. Em duas outras turmas, nomeadamente numa turma de 10º e numa outra de 11º ano, assisti unicamente à leção das aulas ao encargo do meu colega e do Professor.

A realização deste estágio pedagógico é um momento crucial no processo de formação de um professor de educação física, que visa a complexidade de situações vivenciadas durante esta fase, para que ao longo da sua vida de docente se possa encontrar um maior conforto na resolução de inúmeros problemas. Segundo Caires (2006), o estágio pedagógico é “um dos processos mais ricos e decisivos da capacitação e da integração do jovem professor no mundo da docência e no mundo adulto”, pois torna-se uma forma de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o percurso académico, no contexto real.

Ao longo do tempo constata-se que a importância atribuída ao papel da educação psicomotora no contexto educativo tem vindo a aumentar (Domínguez, Rosales & Benito, 1999), sendo hoje impossível não reconhecer os seus contributos para o desenvolvimento integral e harmonioso dos indivíduos (Matos, 2000).

A sua importância acentua-se quando nos reportamos à infância, sendo esta um espaço de grandes transformações, nas quais a qualidade e a abrangência das mesmas condicionam o desenvolvimento futuro da criança e sabendo *á priori* que a educação psicomotora atinge estados qualitativos que precedem o desenvolvimento cognitivo e social. É importante que a mesma seja contemplada enquanto parte integrante do processo educativo da criança (Matos, 2000).

A avaliação é realizada em contexto educativo onde se pode estudar mecanismos de controlo do movimento e de fatores que vão determinar a aprendizagem.

As relações entre o controlo, desenvolvimento e aprendizagem motora são a Adaptação, Maturação e Crescimento de cada criança. Segundo (Schmidt, 1975) há uma sequência de aprendizagem que segue a seguinte ideia: a receção de estímulos, passando a informação para o cérebro e por fim a saída motora, sendo o Programa Motor a resposta motora (ação) que está determinada para uma classe particular de ações que se encontram definidas na

memória. Assim cada ação é executada para condições particulares reconhecidas pelo indivíduo.

Este estágio pedagógico teve início no dia 9 de Setembro de 2016, e teve a sua conclusão no dia 16 de Junho de 2017. Estando definido o estágio ter o seu término no dia 31 de Maio, não fazia qualquer sentido deixar este tão nobre ato de lecionar a meio, pois levar-me-ia a não poder acompanhar a turma até a conclusão do ano letivo, optando por concluir esta demanda até ao fim do período escolar.

Irei abordar neste relatório os objetivos do meu estágio pedagógico, os objetivos da escola e ainda os do grupo de educação física. O documento irá conter também a caracterização de cada uma das turmas onde lecionei, fazendo parte também, todas as atividades desenvolvidas, bem como outras em que colaborei, finalizando com a lecionação. Por fim, irei refletir acerca da contribuição do meu estágio pedagógico para a minha formação enquanto pessoa e no futuro enquanto professor, de forma a tecer algumas considerações finais.

Contextualização

O objetivo deste estágio pedagógico, é o de fomentar novas escolhas e orientações no nosso caminho de vida, sem este não seria possível seguir um rumo. Desde o início tomei noção que não devemos parar, nem fugir dos nossos sonhos, temos sim de traçar metas a fim de as alcançar, para que possamos rumar aos nossos objetivos. Apesar das transformações da sociedade em que vivemos serem uma constante, podemos tirar lições de cada uma delas para evoluir enquanto pessoas e futuros profissionais. Desta forma, a busca de novos conhecimentos levou-me à integração neste mestrado.

2.1 Escola

A caracterização da escola é um aspeto muito importante, visto que é fundamental perceber qual a realidade da mesma, onde está inserida e quais os objetivos a que se propõem. O Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, que está inserida na cidade da Covilhã tem mais de 80 anos de existência, procurando oferecer um serviço de qualidade e excelência à sua população, em prol da formação contínua de cidadania e dos valores dos seus alunos.

Como tal, e de acordo com o Projeto Educativo da Escola 2015-2018, a escola tem como visão, missão e valores os seguintes pontos:

❖ **Visão**

Reconhecimento do AEFHP como uma Escola de referência a nível local e nacional pela qualidade do sucesso académico, pessoal e profissional dos seus alunos; pela qualidade do seu ambiente interno; pela relação com a comunidade e pelo grau de satisfação das famílias.

❖ **Missão**

Prestar à comunidade um serviço de educação de excelência, contribuindo para a formação de seres humanos conscientes dos seus direitos e deveres para serem cidadãos críticos e reflexivos, construir autonomia e congregarem autonomias, mediadamente assumindo-se construtores do seu próprio conhecimento e capazes de autoaprender para atuarem como agentes de mudança, valorizando o conhecimento, o autoaprender heteroaprendendo e o humanismo como condições de acesso ao mundo do trabalho, ao prosseguimento e estudos e ao exercício da cidadania executiva planetária organizada.

❖ **Valores**

Autonomia, Cooperação e Solidariedade, Democracia, Dignidade, Esforço, Justiça, Liberdade, Perseverança, Pluralismo, Respeito, Solicitudade, Reversibilidade, Responsabilidade, Humanismo.

A escola pretende ainda, contribuir para uma formação contínua e completa dos seus intervenientes, para melhorar práticas que sejam fundamentais.

2.2 Grupo de Educação Física

Segundo o programa de Educação Física consideram-se três grandes áreas: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos.

O grupo considera que a primeira dessas áreas pode abranger as outras duas, na medida em que, no início de cada ciclo de atividades e, depois, durante o processo de ensino aprendizagem, para além do desenvolvimento dos conteúdos de cada atividade, será dada, por um lado, especial atenção ao desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas, e por outro, informação adicional sobre os processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física e sua importância para um estilo de vida saudável, e da dimensão cultural da atividade física na evolução do homem e sua importância como fenómeno social.

Assim, dada a especificidade desta disciplina, não é estritamente necessário que a transmissão destes conhecimentos se realize em ambiente de sala de aula, reservando-se ao professor a possibilidade de escolher o local mais apropriado para esse efeito, podendo a mesma verificar-se numa aula prática normal, já que todas as aulas práticas são também

aulas teóricas. Deste modo, também não é fixado qualquer número mínimo ou máximo de aulas para esta área pelos motivos apresentados anteriormente.

O Grupo de Educação Física adotou o princípio, tal como está inscrito no Programa Nacional, que os níveis de exigência do currículo real dos alunos e a duração e periodização das matérias, serão definidas pelo professor, no plano de turma, a partir da avaliação inicial, com referência aos objetivos gerais da Educação Física para o Ensino Secundário.

O grupo disciplinar, sempre em respeito pelo agrupamento das matérias incluído no programa, e tendo em consideração as limitações impostas pela inexistência de instalações cobertas que possam assegurar um processo de ensino devidamente programado e sem interrupções, sem se estar dependente do estado do tempo, fez determinadas opções de matérias e o seu agrupamento por ano de escolaridade.

No entanto, a prática das atividades indicadas deverá constituir a base de trabalho com as turmas.

Somente em caso de impossibilidade, devido à não existência de instalações específicas distribuídas à turma (problemas relativos à sobreposição de várias turmas no mesmo horário) ou de condições atmosféricas adversas, se poderá mudar este plano. Em qualquer dos casos, será conveniente informar, em reunião, os colegas de grupo disciplinar da mudança e as razões que a justificam.

Distribuição de Instalações: A rotação das turmas pelas instalações é realizada pelo respetivo responsável, definida por período letivo e tentará, na medida do possível, devido aos constrangimentos da inexistência de instalações cobertas suficientes para dar cumprimento integral do programa, proporcionar o cumprimento das Unidades Didáticas programadas para cada turma e ano de escolaridade.

Pode sempre existir a possibilidade de cada professor, no respeito pelas decisões do grupo e das opções para cada turma e ano de escolaridade, fazer uma associação de espaços com características diferentes, no intuito de aumentar a sua polivalência e melhorar as possibilidades de decisão pedagógica.

Unidades de Ensino a abordar por ano de escolaridade - Em função das instalações atribuídas, os professores devem lecionar as modalidades constantes da seguinte lista:

Unidades de Ensino	
Ano de Escolaridade	Modalidade
7º Ano	Ginástica - Voleibol - Atletismo e Futebol
8º Ano	Ginástica - Basquetebol - Ténis e Andebol
9º Ano	Ginástica - Voleibol - Desportos de Raqueta e Andebol
10º Ano	Ginástica - Voleibol - Atletismo e Basquetebol/Andebol
11º Ano	Ginástica - Basquetebol - Desportos de Raqueta e Futebol
12º Ano	Ginástica - Voleibol - Desportos de Raqueta e Futebol
Cursos Profissionais/Cursos Vocacionais/Cursos Cef`s	Dependentes da instalação atribuída e em consonância com o programa da disciplina para estes cursos

Tabela 1-Unidades de Ensino/Modalidade

Instalações Desportivas

As instalações Desportivas existentes dividem-se em interiores e exteriores.

Os espaços interiores são o G1 um ginásio que só tem capacidade para uma turma, que é por sua vez um antigo ginásio masculino dos primórdios da escola, e o G2 que é um ginásio de dimensões mais reduzidas que é o antigo ginásio feminino, por isso mais parece uma sala de aula grande com espaldares numa das suas paredes.

O espaço G1 permite lecionar todas as modalidades, mas são maioritariamente lecionadas lá as unidades de Voleibol e Ginástica.

O espaço G2 é um recurso existente para quando as condições climatéricas são mais adversas. Esta instalação permite lecionar também ginástica de solo e uns circuitos de aprendizagem elementares, podendo ser lecionadas também unidades de jogos coletivos, mas unicamente com um maior ênfase na manipulação de bola.

Os espaços exteriores são o A1, que é um campo de futebol em cimento que ao lado possui uma caixa de saltos, conjuntamente com uma zona de lançamento do peso, o B1 que se situa atrás do A1, sendo ele um campo de Basquetebol, finalmente o A2 é um espaço aberto em frente ao átrio da escola no qual podem ser lecionadas as modalidades de ténis, basquetebol e futebol.

2.3 Professor Estagiário

A metodologia utilizada diz respeito à minha intervenção na escola, que se encontra relacionada com a lecionação. Desta forma, efetuarei uma análise do plano anual de trabalho que será realizado juntamente com o orientador de estágio, em função dos períodos e das unidades didáticas a abordar em cada um deles, dependentes das instalações disponíveis.

Assim sendo, compete-me motivar os alunos na realização das aulas com gosto e empenho, mesmo que a unidade didática não vá de encontro às suas preferências, fazendo-os ver, que com os exercícios certos, mesmo as modalidades de que eles menos gostam podem ser divertidas e realizadas com sucesso, desde que se empenhem na realização dos exercícios propostos por mim, pois com trabalho e dedicação tudo é possível.

Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

1.1 - 3º ciclo e Secundário

a) Princípios base

O planeamento do ano letivo e de cada uma das aulas constitui uma base sólida e de extrema importância para o sucesso do ano escolar, e conseqüente processo de ensino aprendizagem. Na conceção do planeamento do plano anual de trabalho e unidades didáticas, é importante delinear as linhas orientadoras a desenvolver durante o ano, para se poderem atingir os objetivos propostos inicialmente. Um bom planeamento pode antecipar inúmeros problemas que possam surgir ao longo das aulas, tendo assim uma margem de manobra em algumas situações.

Foram programadas várias situações ao longo do ano letivo, tendo em conta os objetivos a curto (planos de aula), médio (unidades didáticas) e longo prazo (plano anual).

b) Fundamentação do plano anual de turma

O plano anual de turma foi elaborado, no início do ano letivo, com o intuito de ter uma visão global da organização dos três períodos. Para a sua realização teve de se ter em atenção o calendário escolar, a distribuição das instalações desportivas, dos objetivos do Programa

Nacional de Educação Física, das orientações do grupo de Educação Física, bem com do regulamento interno da escola. Através deste estudo foram escolhidas as modalidades a abordar em cada período.

Tendo em conta que as modalidades a lecionar foi realizado um plano anual para a turma do 10ºC. Este plano anual foi de encontro ao que o grupo disciplinar de educação física estabeleceu para cada ano de escolaridade indo de igual modo de encontro com as instalações disponíveis, ficando à responsabilidade de cada docente a escolha, de qual unidade didática iria lecionar em cada período, sendo estas modalidades: ginástica de solo e aparelhos, basquetebol, voleibol e atletismo.

c) Avaliação

A avaliação dos alunos em Educação Física realiza-se de maneira equivalente às restantes disciplinas da Formação Geral do Ensino Secundário, aplicando-se as normas e princípios gerais que a regulam.

No que se refere à especificidade da disciplina, a avaliação decorre dos objetivos de ciclo e de ano, os quais explicitam os aspetos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas.

Os objetivos enunciam também, genericamente, as qualidades que permitem ao professor interpretar os resultados da observação, e elaborar uma apreciação representativa das características evidenciadas pelos alunos.

Considera-se que o grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno na disciplina de Educação Física corresponde assim, à qualidade revelada na interpretação prática de um conjunto de ações motoras/gestos técnicos, que decorrem dos objetivos e referenciais de avaliação definidos, nas situações características (circuito técnico, percurso técnico, situação de jogo formal ou reduzido, composição, etc.) e observados em momentos de avaliação formal. (Regulamento Grupo de Educação Física FHP, 2016)

O nosso principal instrumento de avaliação é a observação. Esse facto não significa que se renuncie à objetividade e ao rigor, que são garantidos pela escolha criteriosa das situações de avaliação, pela definição de critérios e indicadores de observação precisos e pela qualidade e quantidade de informação recolhida. (Regulamento Grupo de Educação Física FHP, 2016)

Tendo em consideração a característica da disciplina, de dimensão prática, a sua aprendizagem e avaliação carecem duma participação efetiva na aula.

Todos os instrumentos de avaliação deverão, em conformidade com a legislação, ser expressos quantitativamente numa classificação de 0 a 20 valores.

Disciplina de Educação Física - 10º - 2016/17

Critérios de Avaliação			Instrumentos de avaliação	Ponderação
Opção 1	Domínio cognitivo/motor	Conhece e domina as diversas técnicas corporais inerentes às unidades didáticas lecionadas.	Testes escritos	20%
			Testes práticos	60%
Opção 2		Conhece e domina as diversas técnicas corporais inerentes às unidades didáticas lecionadas.	Testes práticos	80%
Domínio Socio afetivo	Realiza com empenho as tarefas propostas na aula		Fichas de observação	10%
	É assíduo e pontual			5%
	Relaciona-se bem com os colegas e professor			5%
			Total	100%

Figura 1-A avaliação no domínio socio afetivo é comum às duas modalidades de avaliação

d) Condução do Ensino

Indo de encontro à reflexão ou à síntese global desta área, achei por bem dividir em 3 períodos, onde abordo em cada um deles vários aspetos que achei importante desde uma pequena reflexão da turma, ao decorrer das aulas, bem como o papel do nosso orientador na escola.

Relatório do 1º Período

Relação das Turmas

Iniciando pela turma pela qual estive responsável, que diz respeito ao 10º não houve qualquer registo de indisciplina por parte dos alunos, referindo que a não ser 2 ou 3 alunos todos os outros tiveram um excelente aproveitamento, e estes casos isolados devem-se à falta de assiduidade por parte dos mesmos. A aceitação por parte dos alunos foi rápida e as aulas correram dentro da normalidade, havendo uma harmoniosa relação entre os alunos e o professor.

No 2º período, tende a haver uma maior uniformização das metodologias de ensino, e assim sendo as aulas poderão fluir com mais normalidade. Pois a adaptação e a falta de hábitos de lecionar da minha parte, que foi de certa forma um entrave e simultaneamente uma falta de à vontade para começar, com algum receio do erro.

Escola

É de lamentar que uma escola com este número de alunos, e tendo a seu cargo cursos profissionais de desporto, não possua um pavilhão gimnodesportivo com as condições e dimensões para ser posta em prática uma boa prática desportiva. As condições atmosféricas neste período não permitiram, em algumas situações, a lecionação das aulas, tendo-me levado a alterar, em muitas situações, o plano de aula ou aplicar o plano alternativo.

Numa parte final do período e com o aproximar das avaliações, os alunos das duas turmas tiveram de efetuar parte da avaliação no átrio, o que leva a que tenham tido uma série de entraves, tanto a nível do estado do piso, que por estar ao ar livre ficava molhado e escorregadio, colocando assim os alunos em constante perigo, pois por mais que tenham sido dados inúmeros avisos por parte dos professores em relação a essa situação, claro está que as aulas, com todas estas condicionantes tiveram de ser efetuadas a um ritmo mais reduzido, para evitar problemas. É de salientar que a muito custo os alunos conseguiram efetuar todas as avaliações, sem o mínimo de condições a nível de espaços físicos.

Orientador

O apoio e dedicação que o nosso orientador nos tem dado tem sido incansável, tanto a nível de reuniões constantes e ainda pelos feedbacks que frequentemente nos tem dado, levando-nos a melhorar a prática do ensino, adquirindo em simultâneas bases para podermos vir a lecionar num futuro próximo.

Aulas

Indo de encontro ao primeiro ponto, vejo que o meu esforço e dedicação à lecionação das aulas foi uma constante, tendo tido sempre vontade de evoluir ainda mais. No 10ºC os conteúdos foram distribuídos uniformemente entre a unidade didática de voleibol e basquetebol, onde se teve em conta o nível dos alunos tendo sido realizados maioritariamente o mesmo lote de exercícios, para que os alunos pudessem uniformizar a sua aprendizagem, visto que as bases que os mesmos traziam para o secundário eram muito diminutas.

Tirando algumas situações pontuais foi uma experiência aliciante e gratificante, estando preparado e comprometendo-me com mais trabalho e dedicação para com os alunos e grupo de trabalho, para que no final o resultado seja recompensador.

Resultados Finais do 1º Período 10ºC

Nota	Nº de alunos com a mesma nota
7	1
8	1
9	0
10	1
11	1
12	4
13	3
14	3
15	1
16	1
17	3
Total	19

Tabela 2- Resultados Finais do 1º Período

Relatório do 2º Período

Relação da Turma

A indisciplina nas turmas manteve-se no início do segundo período, contudo menos frequente e mais fácil de controlar. Na minha turma de 10ºC, ocorreu uma situação pontual, com dois alunos, que me levou a realizar uma participação por escrito ao diretor de turma, o qual resolveu a situação.

A dispersão dos alunos aquando da passagem de informação dos exercícios diminuiu, tendo alterado o meu estilo de liderança, para uma forma de abordar os alunos mais autoritária, abrindo menos espaço para dispersões, dando, por conseguinte, a informação constantemente e de uma forma mais rápida e assertiva. Esta forma de liderar a turma trouxe alguns benefícios na condução e controle da aula.

Houve por parte dos alunos em alguns momentos, um decréscimo de interesse na realização sistemática da mesma unidade didática, contudo e devido a lesão do orientador de estágio os alunos ficaram sem realizar aulas desde o dia 16 de Fevereiro até ao final do 2º Período.

Escola

É de lamentar, como já referi anteriormente, a escola não possuir um pavilhão gimnodesportivo com melhores condições e dimensões, visto ter havido a possibilidade de construção de um neste ano letivo, contudo e com alguma incredibilidade da minha parte, por estar consciente da carência desse espaço no ensino e na qualidade do mesmo nesta escola que me acolheu, a direção do Agrupamento declinou essa possibilidade, em virtude da substituição das janelas da escola, e remodelação dos balneários.

Com esta mentalidade a evolução dos alunos não é a mesma, apesar do enorme esforço do grupo de educação física em combater com as armas que lhes são facultadas certas

adversidades, como lecionar em espaços que não possuem o mínimo de condições, para que os alunos não fiquem sem aulas, e deixem de realizar aula prática.

Orientador

O apoio que o orientador nos tem dado é notório, sendo uma mais-valia para a nossa evolução como futuros docentes, sendo que, a meu ver, poderíamos ter um pouco mais de liberdade na realização e participação de outras atividades na aula, como uma adesão maior ao desporto escolar e as atividades do grupo escola no desporto.

Tentou-se que as aulas assistidas, não ocorressem enquanto havia sobreposição, com as aulas na universidade, acabando por acontecer, tentando conciliar as duas situações. Ponto este que deveria ser revisto, para que quem está a assistir as aulas possa beneficiar mais da aula.

Aulas

Passado mais um período, apesar de todos os contratemplos que ocorreram durante o mesmo, levou-nos a que houvesse uma paragem prolongada na nossa evolução e no trabalho sequencial que vínhamos a realizar. Contudo, as aulas de ginástica tiveram uma boa evolução e isso foi notório nas notas dos alunos, se bem que se tivesse sido introduzida a ginástica de aparelhos logo de início, poderia levar a que os alunos revelassem maior gosto e empenho na realização das aulas, podendo haver um número maior de aprendizagens. Este ponto não foi abordado, devido ao que já foi mencionado anteriormente.

Tirando algumas situações pontuais a experiência deste período foi extremamente aliciante e proveitosa, tendo-me mantido motivado para trabalhar mais, para que o último período pudesse vir a revelar-se ser ainda melhor.

Resultados Finais do 2º Período 10°C

Nota	Nº de alunos com a mesma nota
7	0
8	1
9	0
10	4
11	1
12	6
13	2
14	2
15	0
16	2
17	2
Total	20

Tabela 3- Resultados Finais do 2º Período

Relatório do 3º Período

Relação da Turma

O comportamento das turmas melhorou bastante, houve um diálogo no início do período com os alunos, e ao qual eles deram um excelente retorno e empenho nas aulas, tirando um ou outro caso isolado, que sem razão aparente deixaram de realizar as aulas.

A turma no seu geral teve um excelente aproveitamento dos conteúdos abordados, apesar dos contratempos do período anterior, o que fez com que houvesse um afastamento da relação entre professor e alunos, contudo por ser o último período os alunos revelaram consciencialização de que era a derradeira oportunidade para mostrar a aquisição de conhecimentos. Assim sendo houve alunos que melhoraram o seu aproveitamento ao invés de outros, o principal motivo de alguns alunos piorarem o aproveitamento, deveu-se ao facto de não realizarem as aulas programadas.

Escola

Como já referi anteriormente, a escola não possui um pavilhão gimnodesportivo com condições, este facto leva a que os alunos percebam estes factos servindo-lhes várias vezes de desculpa para a não realização das aulas, ou porque está a chover, isto no inverno, ou porque está muito calor no verão, acabando por terem razão, mas o facto é que o trabalho tem que ser feito com as condições que temos. A possibilidade desta construção foi declinada pela direção do Agrupamento, em virtude da substituição das janelas da escola, e remodelação dos balneários.

A evolução dos alunos não pode ser a mesma dos restantes alunos de outras escolas no conselho, apesar do enorme esforço do grupo de educação física em combater esta situação. O grupo de Educação Física nem sempre é tido em conta, e uma prova foi a não realização das “Heitorizadas”, uma atividade realizada durante anos nesta instituição e que durante anos levou os alunos da escola a um dia de confraternização e atividade física. O grupo de educação física por falta de apoios, principalmente apoios a nível de recursos humanos, decidiu não realizar esta iniciativa que já era um marco histórico no Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto.

Orientador

Neste último período tivemos como orientador, o Professor Ricardo Pacheco, que veio substituir o Professor Carlos Elavai, onde acompanhámos o mesmo em todas as tarefas burocráticas na escola, pois estávamos mais inteirados nesses processos, tais como marcação de faltas, reuniões de turma, e a proximidade com os alunos e pais, pois já nos eram mais familiares e isso facilitou o processo de continuidade.

Houve uma forma similar de trabalhar, e o processo continuou de igual forma, tendo originado uma maior liberdade na escolha dos exercícios dos planos de treino, pois a forma de ver o ensino por parte do novo orientador era de alguma forma, mais similar à nossa, e isso facilitou todo o processo, não querendo dizer que uma ou outra estão mais corretas, mas são, todavia, diferentes.

Aulas

Passado o derradeiro período, apesar de todos os contratempos que ocorreram durante o estágio, o que de alguma forma não deixou de ser positivo, para perceber como deveria solucionar problemas que nos eram externos e por isso nos causaram obstáculos na realização de uma boa prática de trabalho, levaram-me a aprender imenso com isso. Levando a concluir assim a programação prevista com a unidade didática de atletismo, na qual os alunos realizaram as aulas sempre com empenho o que para o docente é gratificante, enaltecendo sem dúvida o nosso trabalho.

Resultados Finais do 3º Período 10°C

Nota	Nº de alunos com a mesma nota
7	0
8	1
9	1
10	2
11	3
12	1
13	5
14	2
15	4
16	0
17	0
18	1
Total	20

Tabela 4- Resultados Finais do 3º Período

I.II - Ensino Básico

a) Fundamentação do plano anual de turma

A nossa chegada à escola do Tortosendo, deveu-se à nossa intenção e vontade de fazer a lecionação no 2º ciclo durante o 2º período letivo, por nossa autorrecriação, tendo falado diretamente com os docentes desta escola, colocando-lhes a proposta de nos deixarem realizar a intervenção nas suas aulas.

Depois de uma conversação, disponibilizaram-se imediatamente para nos ajudarem na nossa evolução com futuros professores e aceitaram-nos muito bem nas suas turmas.

Na turma que me ficou incumbida, não realizámos avaliação diagnóstica, visto tratar-se de uma turma de 5º ano. Foram ensinados todos os passos iniciais para a prática da modalidade de basquetebol, ainda que a maior parte da turma não se dispusesse a qualquer familiarização com a modalidade, tirando um ou outro aluno.

Desta forma as componentes a abordar nas aulas, com base no plano anual de trabalho que nos foi facultado pela docente responsável, foram as seguintes: cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras. Dentro das competências individuais focam-se no manuseamento de bola, passe de peito, picado e ombro, receção de bola, drible de progressão e proteção, lançamento parado ou em apoio, e as ações de defesa como a marcação Homem x Homem, e ações ofensivas como desmarcação (passa e corta) Jogo 3x3 e 5x5 (formal e dirigido) jogos condicionados.

b) Avaliação

No dia em que estava previsto realizarmos a avaliação do módulo de basquetebol, esteve a chover, e visto que a escola não dispõe de um ginnodesportivo, nem de um espaço coberto para a realização das aulas de educação física, tendo unicamente espaços a céu aberto, a avaliação não foi realizada.

Posto isto, ficou definido pela docente responsável pela turma, que na próxima aula teria de se iniciar um novo módulo, não podendo perder assim mais aulas. Assim sendo, as notas foram atribuídas com base na realização de todas as aulas por parte dos alunos, não sendo de qualquer forma prejudicados por tal situação.

A avaliação final ficou unicamente a cargo do docente responsável pela turma, tendo ajudado em todo o processo que nos foi solicitado.

c) Condução do Ensino

A turma é composta por 15 alunos, dos quais nove são rapazes e seis são raparigas. São de localidades próximas à escola que vão desde (Tortosendo 8 alunos; Alcaria, Peroviseu, Coutada, Cortes do meio e Boça um aluno cada, e Dominguiso 2 alunos). Só três dos quinze alunos já estiveram retidos um ano de escolaridade, o Rafael Pires e o Francisco Matos no 2º ano e o Paulo Marrucho no 5ºano.

Foi realizado um ponto de situação da turma, avaliando o nível em que se encontrava na modalidade de basquetebol e o que se percebeu, na maior parte dos alunos, tirando um caso ou outro, foi que tinham pouca familiarização com a modalidade. Assim sendo, e de acordo com o planeamento para esta unidade didática, iniciou-se com os princípios base da modalidade, de acordo com o que estava previsto.

Durante a lecionação, a minha intervenção foi constante, ajudando a docente na condução da turma. Sendo uma turma que teve níveis de evolução muito rápidos, e o empenho dos alunos na turma era constante, não havendo distrações, aproveitando o tempo útil de aula ao máximo.

Tendo no final do módulo constatado que os alunos adquiriram conhecimentos suficientes, tanto no que puderam aprender na aula teórica e claro nas aulas práticas, que mesmo assim não foram tantas como estavam previstas, devido às condições meteorológicas adversas, por não ter um pavilhão gimnodesportivo.

d) Reflexão global sobre a Área I.II

No final deste ciclo de aprendizagem, posso afirmar que o meu empenho e dedicação durante este breve período, limitou-se à lecionação de um módulo curricular.

No entanto, e apesar desta minha curta passagem pela Escola Básica de 2º e 3º Ciclo do Tortosendo, os conhecimentos que retirei dela foram muito proveitosos, pois é gratificante trabalhar com as populações mais jovens, pois os seus níveis de entusiasmo em relação a aulas de Educação física são enormes.

A meu ver não se deviam deixar perder, com o passar dos anos, esse bichinho e o gosto que os jovens com quem tive a oportunidade de trabalhar, demonstravam nas aulas e a apetência de realizar as aulas e os exercícios propostos é extremamente motivadora para um professor. Levando-me a ir dar aulas a esta turma com um enorme agrado e satisfação, pois todo o trabalho que tinha em mãos era retribuído pelos alunos no empenho em que realizavam as aulas.

Algumas das dificuldades sentidas nos primeiros dias, foi o facto de uma nova adaptação a um grupo novo, e mais jovem, onde a preocupação deve ser mais nas pessoas e não no objetivo de conclusão de seção. Devemos perder mais tempo com cada um e individualizar mais os feedback's. Futuramente poderia aumentar-se o período de lecionação, pois quando a turma se estava a adaptar ao professor e vice-versa, acabou o modulo.

Área II- Participação na Escola

Desporto Escolar

Os treinos do Desporto Escolar de Natação decorreram todas as 3ª, 4ª e 5ª feiras, na Piscina Municipal da Covilhã, entre as 16h50 e as 18h. Onde estive presente em todos os treinos com a supervisão do Professor João Matoso.

A primeira prova decorreu no dia 18 de Janeiro de 2017, na Piscina Municipal do Fundão, onde participaram 11 alunos do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, dos quais 4 alunas e 7 alunos, estes tiveram um excelente desempenho na prova obtendo o 1º cada um deles o primeiro lugar nas respetivas provas à exceção da aluna Salomé, que não conseguiu terminar a prova e o aluno Bruno Teixeira que ficou em 2º lugar na prova de 100m Crawl. Estiveram presentes também nesta competição alunos da Escola Secundaria Campos Melo, da Escola Secundaria Ribeiro Sanches e da Escola Secundaria do Fundão.

A Segunda prova decorreu no dia 15 de fevereiro de 2017, na Piscina Municipal da Covilhã, com a participação de cerca de 100 alunos. A organização da prova ficou a cargo do responsável do Agrupamento Frei Heitor Pinto, Prof. Matoso, onde colaborei em todo o processo, assim sendo e depois do realizar das provas, decorrendo as mesmas com enorme sucesso, tanto na organização como nos resultados obtidos pelos nossos alunos, que conseguiram melhorar os tempos em todas as provas que intervieram. Sendo de salientar que estiveram presentes alunos das quatro escolas, as mesmas que participaram na 1ª prova.

A terceira prova da época escolar teve lugar na Sertã, no dia 29 de Março, onde a nossa escola esteve representada por 12 atletas. A saída da nossa escola, juntamente com a Escola Secundaria Campos Melo, ocorreu às 8h30 da manhã, com rumo a piscina municipal da Sertã.

As provas decorreram durante o período da manhã, e a maioria dos nossos atletas teve uma brilhante prestação, onde se destaca o apuramento para representar o Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, os alunos João Calheiros, Mariana Costa e Breno Cabral nos campeonatos Regionais que tiveram lugar no dia 29 de Abril em Coimbra. Nesta prova não pude acompanhar os alunos, pois havia restrição quanto aos acompanhantes dos alunos, onde só o Professor responsável podia acompanhar os mesmos.

Ação de Intervenção na Escola

Estes objetivos, pretendem promover a formação integral dos alunos na escola, sendo que a sua principal função é dinamizar um conjunto de áreas, como a educação e saúde, cidadania, educação ambiental, entre outras, que se encontram interligadas com diversas áreas de estudo e nomeadamente a disciplina de Educação Física, assim sendo:

Objetivos Comuns:

- Promover estilos de vida saudáveis.
- Promover a Educação para a Saúde, nomeadamente a educação para a saúde alimentar, prevenção do consumo de substâncias psicoativas, violência e educação sexual.
- Promover a Atividade Física e Desportiva enquanto meio de manutenção da saúde e da aptidão física ao longo da vida.
- Desenvolver competências nos seguintes domínios: educação para a cidadania, educação para o consumo, educação ambiental.
- Aprofundar os valores de cidadania numa perspetiva de Segurança.
- Promover atitudes de respeito mútuo.
- Contribuir para a igualdade de oportunidades de sucesso educativo, promovendo a existência de condições para a inclusão de alunos com Necessidades Educativas Especiais de carácter permanente.
- Contribuir, ainda, através de uma intervenção especializada, para o desenvolvimento integral dos alunos, proporcionando-lhes a aquisição e domínio de saberes, capacidades, atitudes e valores, no quadro da equidade educativa. Articular com maior eficácia planos de ação comuns entre os vários intervenientes no processo de formação de alunos com Necessidades Educativas Especiais.

Estive também a convite do Professor João Matoso, a orientar um estágio na Piscina da Erada, onde foram orientados dois alunos do 11º ano, do curso profissional de desporto. A conclusão desta nova experiência profissional irá inverter os papéis e irei trocar de lugares, para assim perceber o quanto é difícil fazer esse papel. O relatório desta atividade será anexado a posteriori.

Reflexão global sobre a Área II

No término do Estágio Pedagógico posso afirmar que todo o meu empenho e dedicação, tanto o trabalho árduo a nível individual como coletivo, foram criando momentos de reflexão e debate, que foram compensados pelos ganhos de competências tanto a nível pessoal como profissional.

A escola revelou-se uma fonte de aprendizagem, em que a cooperação e as boas relações estabelecidas com a comunidade educativa potenciaram a aquisição de ferramentas de trabalho para o futuro. Ser professor vai muito para além da capacidade de transmitir conhecimentos aos alunos, ou o simples facto de dar aulas, ser professor implica o conhecimento e de um bom relacionamento com os alunos e com a escola.

Área III - Relação com a Comunidade

Acompanhamento da Direção de Turma

A primeira reunião foi realizada no dia 09 de setembro de 2017, dirigida pelo Professor Carlos Elavai, onde estiveram os professores da turma do 10ºD, e tendo a seguinte ordem de trabalhos: Informações da turma; Caracterização sumária dos alunos; Necessidade de apoios e alunos NEE (Necessidades Educativas Especiais); Estratégias comuns de atuação em sala de aula; e outros assuntos.

Foi constante, o meu acompanhamento nas reuniões de notas, realizadas no final de cada período letivo, onde se debatiam as notas individualmente de cada aluno, sendo realizado um balanço da turma no período em questão.

Não deixando de referir o trabalho que foi realizado semanalmente, no acompanhamento diário dos problemas de cada aluno, e onde foi realizado por mim e pelo meu colega de estágio o envio de toda a documentação e ocorrências dos alunos para os encarregados de educação. Este trabalho foi extremamente enriquecedor, pois permitiu-me perceber todas as questões burocráticas que um professor que ocupa o lugar de diretor de turma ocupa na escola.

Ação de Integração com o Meio

- Relatório da Ida ao Teatro das Beiras

No dia 13 de outubro de 2016, pelas 2h10, juntamente com as professoras de português, fomos ao Teatro das Beiras, assistir à peça “Operários da Utopia” de Marco Ferreira.

Esta iniciativa partiu por parte do grupo de português tendo estado presentes grande parte dos alunos do 10º ano, na sua maioria do 10ºC/D.

Sobre o espetáculo em si, a peça “Operários da Utopia” é uma criação coletiva de Teatro das Beiras a partir da ideia de utopia.

As inspirações literárias de Thomas More em *Utopia* de 1516, de Aldos Huxley em *Admirável Mundo Novo* de 1932 e *George Orwell* em *Mil Novecentos e Oitenta e Quatro* de 1949, foram o ponto de partida desta criação.

“E hoje? Em pleno século XXI, qual o significado de utopia?”

“Para que serve o Teatro?”

Foram estas duas perguntas a chave para o desenrolar da peça, e para as quais não se tem uma resposta concreta e ficando no ar, abertas a uma discussão por parte nos intervenientes na peça e pelo público em geral.

Uma atividade que correu com enorme sucesso em que os alunos adoraram na sua maioria, pelo menos aqueles que perceberam a temática e os problemas inerentes da mesma. De modo geral podemos referir que a iniciativa teve um desfecho positivo.

- **Marcha contra o fim da Violência no Namoro**

No dia 14 de Fevereiro de 2017, pelas 10h00, foi realizada uma ação de sensibilização em coletivo com todas as escolas do conselho da Covilhã, contra a violência no namoro. Vários alunos do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, revelaram-se sensibilizados por este tema, pelo que a nossa turma não fugiu ao tema, e fomos participar nesta iniciativa. Saímos da escola, em direção ao pavilhão da anil onde decorreram todas as ações, tal como uma coreografia dirigida pelo responsável da direção da escola Frei Heitor Pinto e Professor Filipe. Por volta das 12h00, regressamos à escola, onde os alunos demonstraram terem gostado da atividade, tendo sido uma ação de sensibilização importante para a população escolar.

- **Torneio de ténis**

Esta atividade estava programada a realizar-se no final do 2º período, contudo, visto que não podíamos ter a iniciativa da atividade, pois a direção da escola não nos permitiu tal facto, a mesma acabou por ser inexecutável, não tendo sido por isso realizada. Todavia o planeamento foi feito, ficando apenas em falta a execução da prática desse mesmo torneio.

- **Dia Diferente, Divertido e Dinâmico**

Esta foi uma iniciativa que nos foi solicitada pela direção do Agrupamento, que visava reunir os alunos do 6ºano das três escolas do agrupamento e da escola Pero da Covilhã. A iniciativa acabou por também ela não ser levada à prática, pois a comunicação entre estas duas escolas não foi realizada pela direção, não nos tendo sido comunicada nenhuma data, pois apenas estaria prevista a realização da mesma no final do 3º período, como uma forma de promoção da escola Frei Heitor Pinto, para novos alunos.

Estudo de Turma

Caraterização da Turma

A amostra é constituída por 20 alunos da turma do 10º C que frequentam a disciplina de Educação Física no Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, no ano letivo 2016/2017.

A turma é constituída por 8 alunos do género masculino e 12 do género feminino, que em termos percentuais corresponde a 40% para os rapazes e 60% para as raparigas respetivamente.

Em relação a idade vai de um intervalo entre os 14 e os 17 anos de idade, sendo que a média está nos 15,5 anos, incluído alguns alunos que transitaram para outra escola no início do ano letivo.

Referente ao local de residência dos alunos são maioritariamente do conselho da Covilhã, a exclusão vai para 3 alunos do conselho de Belmonte.

O gráfico seguinte refere-se as habilitações literárias dos encarregados de educação dos alunos, faltam alguns dados pois os alunos não mencionaram esse facto nas fichas biográficas.

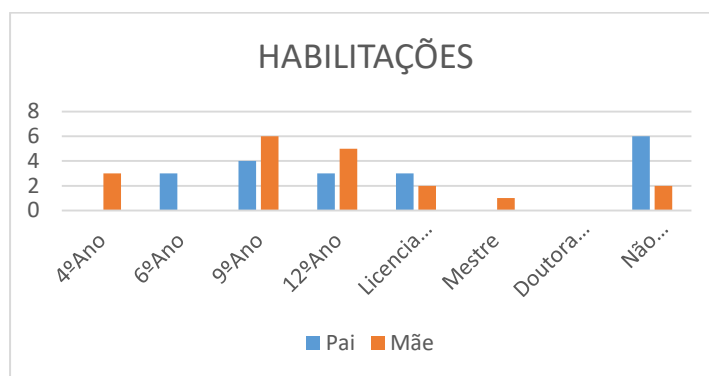


Gráfico A - Habilitações Literárias dos Encarregados de Educação

Em relação ao número de irmãos a grande maioria dos alunos tem um irmão (11 alunos), seis alunos são filhos únicos, dois alunos têm dois irmãos e apenas um aluno da turma tem três irmãos.

A maioria dos alunos tem como disciplina com maior dificuldade a Matemática, onde 15 alunos da turma referiram dificuldades nessa disciplina. Por outro lado como disciplinas preferida, existe uma diversidade na escolha, sendo que vai desde o inglês, geografia, educação física e historia como as mais referenciadas pelos alunos.

Quanto à frequência de estudo 17 alunos disseram que o estudo era realizado diariamente, nenhum aluno referiu a opção raramente, e três alunos disseram que só estudam de véspera.

Por último em relação aos hábitos alimentares dos alunos, a meu ver um dos pontos mais importantes para uma saudável aprendizagem, revela que a maior parte deles toma pequeno-almoço, a exceção de três alunos.

Reflexão Final

Este foi um ano que me mostrou como é proveitoso ter novos desafios, no âmbito escolar, com algumas semelhanças ao 1º ciclo, local onde conclui o estágio da licenciatura, sendo que aqui, a descoberta e a dedicação aos alunos está muito mais presente, dado que a ligação com as turmas é maior, e por conseguinte mais gratificante. No início foram apresentadas muitas ideias e várias formas de ver os mesmos temas, criando algumas divergências no grupo de trabalho, mas rapidamente foram superadas, o que levou a uma uniformização do trabalho e sintonia na realização das tarefas, trabalhando sempre como uma equipa.

A metodologia escolhida acabou por mostrar os seus frutos, e olhando para trás, acabou por ser bastante proveitosa, pois acompanhar desde o início a turma, levou-me a ter um maior controlo sobre as situações que foram ocorrendo durante o ano, o que facilita o docente a conhecer a turma e os seus alunos, bem como o contrário. Mesmo com a paragem no 2º período, não houve afastamento da minha parte em relação à turma nem vice-versa.

A relação com os restantes docentes e com a direção da escola foi sempre próxima, havendo sempre um bom ambiente e um acolhimento muito caloroso dos restantes docentes. A direção de turma foi coadjuvada por mim, onde mostrou uma nova forma de aprendizagem, que se revelou muito enriquecedora, e onde essa aprendizagem se mostrou muito útil no último período, onde o professor orientador foi substituído e tivemos de ajudar em todos os assuntos burocráticos e de direção de turma.

No desporto escolar, houve desde início um à-vontade com o professor responsável, e com a turma, onde o professor me delegou liberdade total de intervenção o que ajudou no relacionamento com o grupo, e na forma de trabalho.

Senti algumas dificuldades na parte inicial do estágio no que diz respeito aos conhecimentos de planeamentos de tabelas avaliativas e de ligação entre as unidades didáticas e a sua aplicação prática. Isto é, a forma como planeamos as unidades didáticas nem sempre é exequível, e a enorme experiência do meu orientador possibilitou-me aprender bastante nestes aspetos. Acho que uma aproximação dos conteúdos teóricos abordados durante o 1º ano do 2º ciclo de estudos poderia preparar melhor os alunos, aquando da chegada à escola.

Não esquecendo de referir, que um aspeto negativo ocorreu com o facto de termos um período de interregno no 2º período, onde o acompanhamento com as turmas continuou a ser feito, mas sem a componente de lecionação. Outro ponto negativo é sem dúvida o facto de este estágio não ser remunerado, e o enorme esforço que tem de ser feito pelos alunos e pais dos alunos a nível económico para suportar esta situação.

Contudo é de valorizar, que o meu Estágio Pedagógico revelou-se num ano extremamente enriquecedor. Um ano de muito trabalho e dedicação, mostrando-se assim muito exaustivo,

mas com um final muito positivo, que me possibilitou angariar uma boa bagagem, em termos práticos, mais sustentada, com a qual pretendo posteriormente, por esses conteúdos em prática.

No final deste Estágio Pedagógico faço um balanço extremamente positivo, levando assim no presente e no futuro, uma enorme vontade de conseguir aprender mais na vertente da lecionação, não descorando a responsabilidade que é educar, podendo assim contribuir para o enriquecimento dos jovens de hoje, e dos futuros adultos do amanhã.

A tarefa fundamental do ensino é encontrar modos de ajudar os alunos a aprender e a cultivarem-se, criar experiências educativas através das quais podem aumentar as suas capacidades, entendimento e atitudes, fazê-lo de modo a que permita disfrutar da experiência da aprendizagem e da atividade. (Siedentop, D. 1998).

Bibliografia

- Matos, Z. (2000). A importância da educação física no 1º Ciclo do Ensino Básico. In Gomes, P (org.), *Educação física no 1º Ciclo* (pp. 16-23). Porto: Universidade do Porto.
- DOMINGUEZ, D., Rosales, A., Benito, J. (1999). Desarrollo psicomotor en niños de educación infantil. In Machado, C., Melo, M., Franco, V. & Santos, N.(org.), *Interfaces da psicologia*, vol. I (pp.13-19). Évora: Departamento de Pedagogia e Educação da Universidade de Évora.
- Siedentop, D. (1998). Aprender a enseñar la educación física. Barcelona:Inde.

Documentos Oficiais:

- Projeto Educativo de Escola para 2015-2018. Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto.
- Protocolo de Cooperação da Universidade da Beira Interior (UBI) com as entidades de acolhimento.
- Regulamento de Estágio Pedagógico de Educação Física e Departamento de Ciências do Desporto.
- Regulamento do Grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto.

Capítulo 2

Área IV- Investigação e Inovação Pedagógica

Os benefícios das aulas de Educação Física na flexibilidade dos alunos.

1. Introdução

A educação encontra-se presente em diferentes lugares da nossa sociedade e do mundo que a rodeia, sendo que a escola constitui um meio para o desenvolvimento dos adolescentes. As escolas devem organizar-se para escolher atividades e utilizar estratégias adequadas, respeitando a faixa etária de cada aluno para estimular a motivação (Marzinek, 2004).

Segundo Machado (1997), muitos são os motivos responsáveis pelo bom desenvolvimento e desempenho na aquisição e manutenção de habilidades em aulas de educação física na escola. As atividades que requerem maior participação, ou seja, com mais movimentos, concentram maior número de motivos para aumentar o interesse e o estímulo do participante, além de despertar um sentimento de desafio.

Kobal (1996) refere que as aulas de Educação Física podem colaborar para uma socialização mais adequada através de conteúdos e estratégias específicas. Contudo, os colegas e amigos exercem grande influência sobre as atitudes do aluno, levando-o à manifestação de comportamentos extrovertidos, introvertidos e de liderança.

O objetivo deste trabalho foi o de potenciar as aulas de educação física, como um meio para alcançar melhores resultados no desempenho de um teste de flexibilidade dos membros inferiores, estimulando a que haja nos alunos a noção de uma melhoria na aptidão muscular na transição da idade pré-juvenil para a adolescência, estando associadas alterações positivas na densidade mineral óssea e muscular dos jovens. Desta forma, uma boa flexibilidade durante a adolescência, esta associada a uma boa amplitude de movimentos, resultando numa facilidade natural na realização dos mesmos, com um menor dispêndio de energia.

Fomentando uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica, promove-se, assim, a redução de dores na região lombar, causado pelo sedentarismo e pelo maior número de horas em frente aos aparelhos eletrónicos, Tv's, tablet's, telemóveis, entre outros comparada com o menor número de horas na prática de atividades lúdicas ou desportivas.

Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas. Desta forma, os maiores problemas dos

ossos jovens resultam na falta de iniciativa para uma atividade física regular e os elevados níveis de obesidade na idade da adolescência.

2. Método

2.1. Amostra

Neste estudo participaram a turma do 10^oC e D, da Escola Frei Heitor Pinto, constituída por 44 alunos no total das duas turmas, 27 raparigas (61.36%) e 17 rapazes (38.64%).

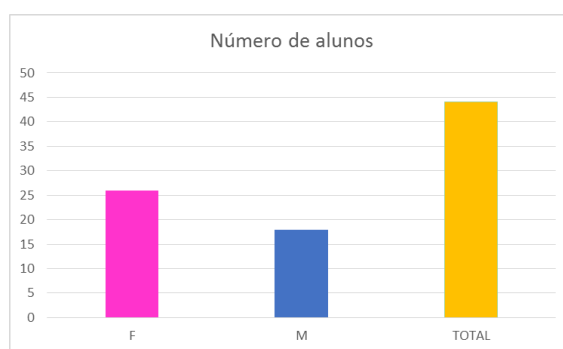


Gráfico 1 - Numero de Alunos do Estudo

2.2. Procedimentos

Adotando o protocolo do Fitnessgram o aluno deve iniciar o teste sentado no chão, descalçado e de frente para o banco, com uma das pernas fletidas com a planta do pé bem assente no chão, e a outra em extensão completa, encostando o pé ao banco.

De seguida, o aluno deve fletir o tronco à frente e tentar chegar o mais longe possível na marcação colocada no banco. O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços mantendo uma flexão de aproximadamente 90°. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo e sobrepostas, não deixando que uma das mãos chegue mais longe do que a outra.

O aluno deve tentar atingir a distância máxima, devendo manter essa posição pelo menos 1segundo. Deverá repetir-se as instruções acima, mas alternar a perna.

O período de teste teve a duração de 8 semanas, onde teve a sua avaliação final, o pós-teste na antepenúltima semana de aulas do 3º período letivo.

2.3. Análise Estatística

De seguida analisaremos os resultados obtidos através dos testes realizados, iniciando no pré teste, que aborda a média de flexibilidade dos alunos em função do género e em função da perna que se encontra em extensão.

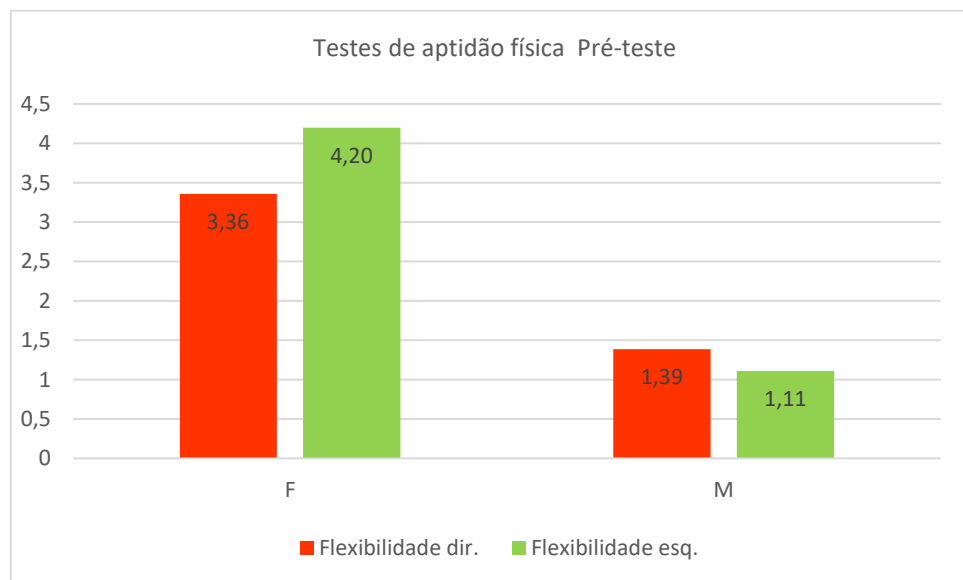


Gráfico 2 - Pré-Teste

O gráfico 2 representa a flexibilidade por género como referido anteriormente, podendo-se constatar que relativamente ao género feminino, existe uma maior flexibilidade no lado esquerdo (4,20), face ao lado direito (3,36). Ao invés, no género masculino, o lado mais forte é o lado direito (1,39), sendo superior ao esquerdo (1,11), podemos, assim, constatar que em relação ao género, a flexibilidade no género feminino apresenta resultados mais significativos.

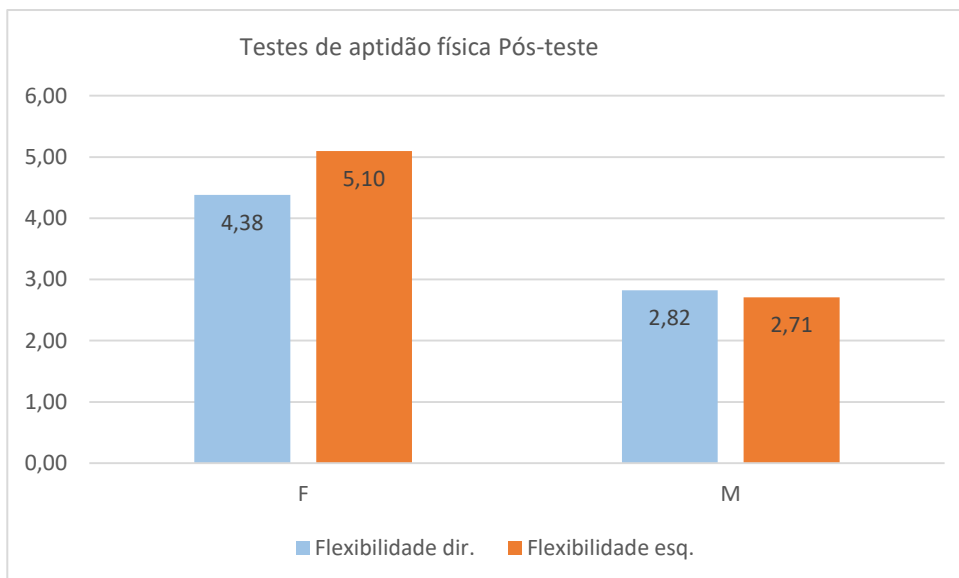


Gráfico 3 - Pós-Teste

Após a realização do Pós-Teste, podemos verificar uma notória evolução em ambos os gêneros relativa ao Pré-Teste. No gênero feminino mantém-se a tendência de uma maior flexibilidade do lado esquerdo (5,10), face ao lado direito (4,38). No gênero masculino a diferença (0,28) no pré-teste foi ainda mais aproximada no pós-teste onde se pode constatar que a flexibilidade do lado direito (2,82) e do lado esquerdo (2,71) é muito semelhante. Ainda assim, a evolução da flexibilidade, neste caso, encontra-se dividida de uma forma mais equitativa, sendo que a diferença de lado se situa nos (0,11), continuando o lado direito a apresentar uma flexibilidade maior, contrariamente ao gênero feminino.

3. Resultados

Apresentando os resultados finais, faremos referência à evolução que houve no final dos testes, e de que forma é que a realização das aulas pode ou não levar a que haja uma melhoria da flexibilidade.

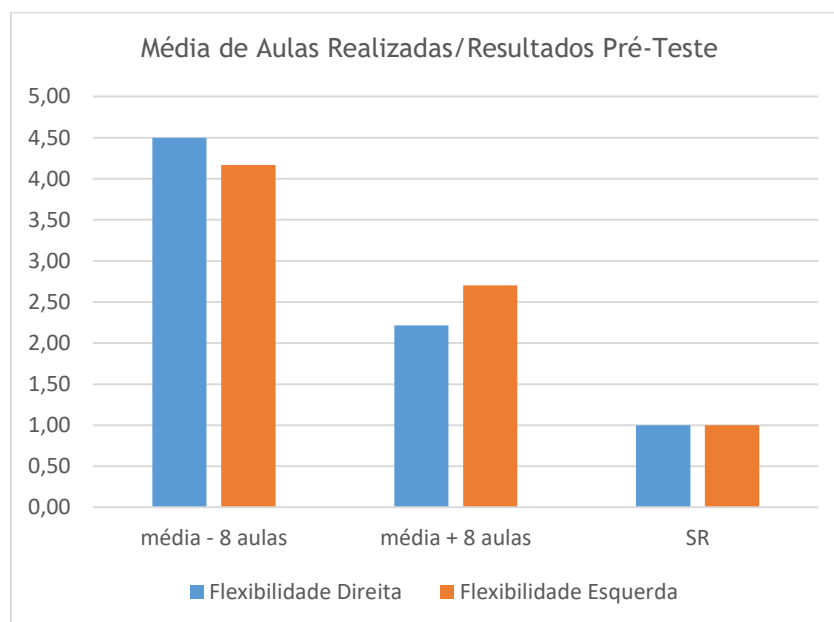


Gráfico 4 - Média de Aulas Realizadas em função do Pré-Teste

A prática assídua das aulas de educação física permite-nos constatar que praticar atividade física regular ajuda no desempenho motor, como comprova o teste realizado.

No que diz respeito aos alunos que frequentaram menos de oito aulas, os resultados são superiores aos alunos que frequentam mais de 8 aulas, isto para o pré teste. Referir que em relação a um dos alunos não tivemos qualquer valor para analisar. Podemos constatar, que se deve à maior parte deles serem atletas fora da escola, e praticarem desporto regularmente, contudo e com o modelo de ensino que a escola utiliza, a realização de aulas devia ter mais ponderação na nota final, o facto de a disciplina não contar para a média faz com que os alunos se encontrem menos motivados e empenhados na realização das mesmas, assim perdemos bons alunos para testes como os que realizamos.

Nos alunos que realizaram menos de oito aulas, a flexibilidade do lado direito (4,50) é superior que à do lado esquerdo (4,17). Já nos alunos que realizaram mais de oito aulas a flexibilidade do lado esquerdo (2,70) é superior a flexibilidade do lado direito (2,22).

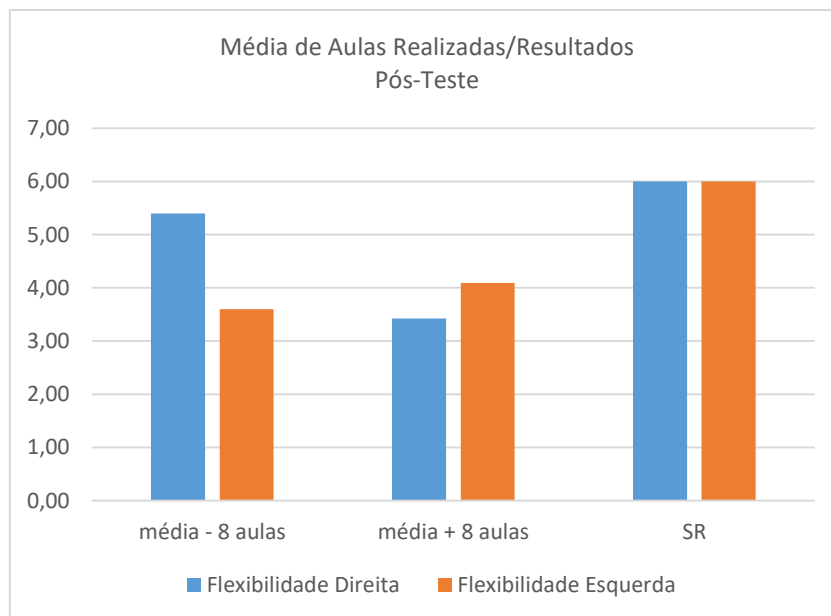


Gráfico 5 - Média de Aulas Realizadas em função do Pós-Teste

Através do gráfico 5 podemos comparar os valores referentes aos alunos que realizaram mais de 8 aulas e os alunos que realizaram menos de 8 aulas, em função da flexibilidade da perna direita e esquerda como sugere o procedimento. Podemos, assim, observar que os alunos que realizaram menos aulas continuam a obter melhores resultados que os alunos que realizaram mais de oito aulas pelo que, o número de alunos sem resultados aumentou para seis.

Os alunos que frequentaram menos de oito aulas revelaram uma maior flexibilidade do lado direito (5,40) em comparação à flexibilidade do lado esquerdo (3,60). Contudo, estes valores comparados com os valores do pré-teste, demonstraram que os alunos que realizaram menos de oito aulas melhoraram o seu desempenho na flexibilidade do lado direito, piorando consequentemente no lado esquerdo. Ao invés dos alunos que realizaram mais de oito aulas como vamos já comprovar, continuam, a obter melhor desempenho no lado esquerdo (4,09), em função do lado direito (3,42).

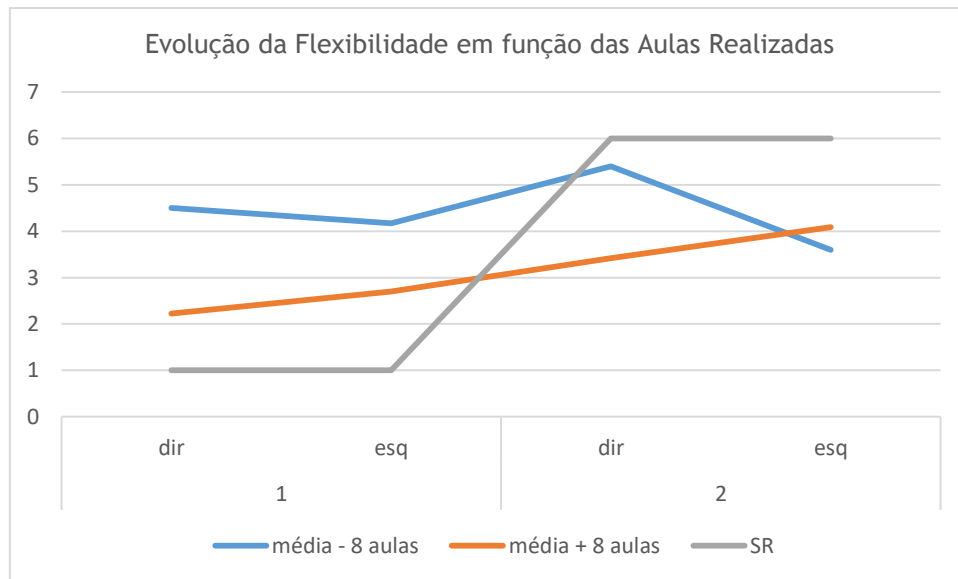


Gráfico 6 - Flexibilidade em Função das Aulas Realizadas

O gráfico permite-nos observar a evolução da flexibilidade dos alunos do pré-teste para o pós-teste, em relação ao pré-teste e em relação ao género feminino, podemos verificar que os resultados da flexibilidade do lado direito (3,36) foram inferiores à do lado esquerdo (4,20). Por sua vez, no género masculino a flexibilidade do lado direito (1,39), foi superior à do lado esquerdo (1,11). Ainda em relação ao pré-teste é notória a maior flexibilidade do género feminino.

Analisando o pós-teste, verificamos que no que diz respeito ao género feminino, a flexibilidade do lado esquerdo mantém-se superior (5,10) face ao lado direito (4,38). No género masculino a flexibilidade do lado direito (2,82) é ligeiramente superior à do lado esquerdo (2,71).

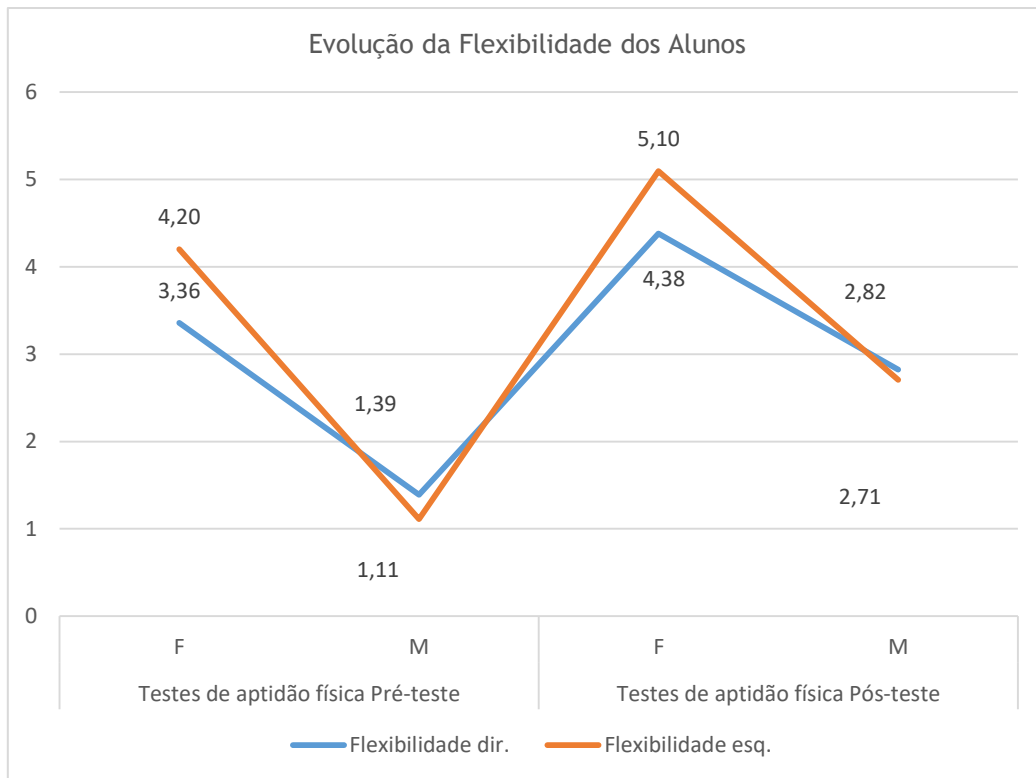


Gráfico 7 - Flexibilidade dos Alunos e sua Evolução.

Em suma, verificamos que em ambos os gêneros houve uma evolução nos resultados do pré-teste para o pós-teste. O gênero feminino obteve melhores resultados que o gênero masculino. No que diz respeito ao gênero masculino os resultados do pós-teste relativo a média de flexibilidade, foram o dobro do pré-teste, constatando-se, assim, uma notória evolução. Por sua vez, no gênero feminino, os resultados não são tão significativos quando comparados aos resultados do gênero masculino, daí a evolução ser em menor escala. Esta diferença poderá ser justificada pelo fato de existirem diferenças anatômicas entre os gêneros e a preferência do gênero feminino por atividades nas quais os movimentos de flexibilidade são enfatizados, sendo que o gênero masculino tem a preferência por atividades mais vigorosas em termos de força/resistência muscular, podendo ter interferência nas pesquisas (SOUZA, 2007).

4. Discussão

Primeiramente, podemos afirmar que o tema em questão é de extrema importância para as aulas de Educação Física uma vez que a flexibilidade esta relativamente ligava à saúde e bem estar nos nossos alunos e da população em geral.

O objetivo do presente trabalho foi, deste modo, avaliar o efeito das aulas de educação física, durante um período letivo, onde estão compreendidas 8 semanas de aulas, na flexibilidade de alunos do ensino Secundário, tentado demonstrar as melhorias na condição física dos mesmos.

De acordo com Dunlaney e Corbin (1993) cit. por (Souza e Pereira, 2007) quando há um trabalho organizado por sessões, existe um aumento significativo da flexibilidade, mas esses ganhos tendem a desaparecer ao longo do tempo se não houver uma prática, ou tempo de repouso.

Dois estímulos semanais revelam-se escassos para melhorias mais significativas. Segundo Matos et al. (2012), referem que exercícios aplicados duas ou três vezes por semana podem auxiliar no aumento da flexibilidade, e que uma maior frequência surte maiores efeitos quando comparado com o treino com uma frequência menor. Assim sendo, no caso de se poder realizar mais uma sessão semanal poderia trazer mais ganhos para o estudo.

Contudo, alguns autores (Garrido et al., 2010, Wilson & Flanagan, 2008) referem que esta situação pode dever-se a outros fatores: por um lado, à reduzida dimensão da amostra utilizada e, por outro, ao facto deste programa de condição física ter sido aplicado apenas durante oito semanas, o que pode não ter sido suficiente para o acentuar das diferenças entre os alunos, aspeto que deverá ser considerado em estudos futuros.

Os principais resultados aparentam indicar que, no que se refere à flexibilidade existe uma ligação direta entre o desempenho dos alunos, e a realização das aulas. Assim sendo, a assiduidade nas aulas, está diretamente ligada à melhoria dos seus desempenhos a nível da flexibilidade. Se esta for trabalhada assiduamente nas aulas de educação física, pode-se mudar o paradigma de que o alongamento é algo de pouca importância, e que só serve antes da competição. De salientar que nem todas as pessoas têm noção que com o passar dos anos o nível de flexibilidade vai diminuindo, daí os estímulos dados a populações mais jovens, poderem revelar-se mais benéficos a longo prazo.

A literatura pesquisada mostra a importância de se mudar as mentalidades e as metodologias da educação física, enfatizando a importância da flexibilidade para o indivíduo.

Os professores de educação física de forma geral parecem não dar a devida importância a essa componente da aptidão física, tornando as crianças em adultos e idosos deficientes em

níveis de flexibilidade, podendo causar encurtamentos graves e muitas vezes já irreversíveis dependendo da idade do indivíduo.

5. Conclusão

Podemos concluir, de uma forma geral, que nas aulas de Educação Física a flexibilidade deve ser considerada como uma das capacidades motoras mais importantes a serem trabalhadas, onde a sua realização deve ser sempre orientada e trabalhada desde o mais cedo possível, de forma a poder potenciar os gestos técnicos e evitar futuras lesões.

Importa referir que em futuros estudos se possam realizar outros testes, uma vez que este se cingiu avaliar a flexibilidade do lado direito e esquerdo do tronco.

Como limitações do presente trabalho podemos apontar: o número reduzido de participantes neste estudo, o que dificulta a generalização dos resultados para outro tipo de amostra/população; a não existência de um grupo de controlo, participando apenas em aulas de Educação Física, sem programa específico de treino, que permitiria avaliar os efeitos efetivos do programa de condição física; a aplicação do programa de condição física com duração de apenas 8 semanas poderá não ter sido suficiente para a obtenção de melhorias significativas em alguns dos parâmetros avaliados; e o controlo de outro tipo de parâmetros antropométricos e de composição corporal (por exemplo, percentagem de massa gorda, pregas subcutâneas, perímetro da cintura pélvica) devem ser considerados em estudos futuros neste tipo de populações não treinadas.

Os dados resultantes deste estudo parecem apontar que a aplicação de programas de condição física na Escola, mais especificamente nas aulas de Educação Física, podem contribuir para a melhoria da aptidão física, independentemente do momento da sessão em que o programa é aplicado aos alunos.

6. Bibliografia

- ACHOUR, A. 2006. *Validação de testes de flexibilidade da coluna lombar*. Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo. São Paulo
- ARANHA, A. 2004. *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real
- CONSTANTINO, J.M. 1998. *Atividade Física e a Promoção da Saúde das Populações. A Educação para a Saúde. O Papel da Educação Física na Promoção de Estilos de Vida Saudáveis*. Omniserviços.
- Garrido, N., Marinho, D., Reis, V., van den Tillaar, R., Costa, A., Silva, A. & Marques, M. (2010). Does combined dry land strength and aerobic training inhibit performance of young competitive swimmers? *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 300-310
- Kobal, M. C. (1996). *Motivação intrínseca e extrínseca nas aulas de educação física*. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.
- Machado, A. (1997). *Psicologia do esporte: temas emergentes*. Jundiaí: Ápice.
- Matos, D.; Aidar, F.; Oliveira, G.; Silva, R.; Filho, M. (2012). Efeito de diferentes frequências semanais de treinamento físico geral sobre a flexibilidade de mulheres de meia idade. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 14(5), 582-591.
- Marzinek, A., Neto, A. (2004). *A motivação de adolescentes nas aulas de Educação Física*. Universidade Católica de Brasília, dissertação de Mestrado.
- MOTA, J. 1993^a. *Os problemas da Saúde no Contexto Escolar*. In: J.Bento e A. Marques (eds.). *A Ciência e o Desporto, a Cultura e o Homem*, pp.68-78. FCDEF-UP, CM. Porto.
- Pereira,S., Brito,N. (2004) “Fitnessgram e o desempenho em Educação Física : estudo comparativo entre as classificações no Fitnessgram e em Educação Física”, in *Revista Horizonte*.XIX (114).3-7.
- Souza, V. de F. M., & Pereira, V. R. (2007). Análise comparativa da flexibilidade entre escolares dos géneros masculino e feminino do Município de Maringá-PR.*Coleção Pesquisa em Educação Física, vol.6, julho/2007*.

- Wilson JM, Flanagan, EP (2008). The role of elastic energy in activities with high force and power requirements: a brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(5), 1705-1715.

Anexos

Planeamento Anual de Educação Física - 10º Ano - Ano letivo 2016/17

Período	Objetivos Gerais	Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Avaliação	Aulas Previstas
1º 2º 3º	Desenvolver progressivamente a adaptação ao esforço através de situações lúdicas promovendo as competências não trabalhadas nas férias pelos alunos.	Condição Física	Força, Resistência, Flexibilidade, Agilidade.	Registo em fichas de observação	62
1º	<p>Cooperar com os companheiros escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo.</p> <p>Aceitar as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Conhecimento de si próprio e compreender os seus limites.</p> <p>Adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.</p> <p>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo da modalidade.</p> <p>Elevar o nível funcional das capacidades motoras, particularmente de resistência geral de longa e média duração, de força resistente, da força rápida, de flexibilidade, de velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e</p>	Voleibol	<p>1- Serviço por baixo</p> <p>2- Serviço por cima</p> <p>3- Passe</p> <p>4- Remate</p> <p>5- Manchete (defesa alta e baixa)</p> <p>6- Bloco</p> <p>7- Deslocamentos</p> <p>8- Posições ofensivas/defensiva básica</p> <p>9- Ações táticas defensivas.</p> <p>10- Ações táticas atacantes.</p> <p>11- Regras e regulamentos.</p>	Registo em fichas de observação	23

	específica.				
1º	<p>Motivar os alunos e valorizar a prática do basquetebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</p> <p>Desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas.</p> <p>Compreender e conhecer a modalidade.</p> <p>Aplicar e avaliar os fundamentos técnicos e táticos do jogo.</p> <p>Realizar com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério.</p> <p>Conhecer e analisar as ações de ataque e defesa.</p> <p>Aceitar as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.</p> <p>Aplicar e avaliar as atitudes.</p>	Basquetebol	<p>1- Passe</p> <ul style="list-style-type: none"> - de peito - por cima da cabeça - picado <p>2- Drible</p> <ul style="list-style-type: none"> - de progressão - de proteção <p>3- Rotação no pé “pivot”</p> <p>4- Lançamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - parado - em suspensão - na passada <p>5- Transposição defesa/ataque</p> <p>6- Desmarcação</p> <p>7- Marcação</p> <p>8- Regras e regulamento</p>		
—	<p>Motivar os alunos e valorizar a prática do andebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</p> <p>Desenvolver capacidades condicionais e coordenativas.</p>	Andebol	<p>1- Passe picado.</p> <p>2- Passe de ombro.</p> <p>3- Drible.</p>	Registo em fichas de observação	—

	<p>Conhecer e compreender a modalidade.</p> <p>Aplicar e avaliar os fundamentos técnicos e táticos do jogo.</p> <p>Realizar com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério.</p> <p>Aceitar as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p> <p>Adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.</p> <p>Aplicar e avaliar as atitudes.</p>		<p>4- Remate fixo e em suspensão.</p> <p>5- Receção e controlo da bola.</p> <p>6- Condução e manutenção da bola.</p> <p>7- Interceção e desarme.</p> <p>8- Deslocamentos e posições ofensiva e defensiva básicas.</p> <p>9- Ações técnico-táticas individuais e coletivas.</p> <p>10- Regras e regulamento.</p>		
3º	<p>Motivar os alunos e valorizar a prática do atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida.</p> <p>Desenvolver capacidades condicionais e coordenativas: CRLD, velocidade de reação, de repetição e deslocamento, força geral, flexibilidade geral e destreza geral.</p> <p>Conhecer e compreender a modalidade.</p> <p>Aplicar e avaliar os fundamentos atléticos e as atitudes.</p> <p>Conhecer e aplicar as regras das competições, como praticante e como juiz.</p> <p>Estimular a cooperação: aceitar os companheiros de equipa, apoiar os companheiros quando se enganam, valorizar o trabalho positivo dos outros.</p>	Atletismo	<p>1 - Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Velocidade - Estafetas - Barreiras <p>2- Saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprimento - Triplo - Altura <p>3- Lançamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peso 	Registo em fichas de observação	14
2º	<p>Conhecer e compreender a modalidade.</p>	Ginástica Artística	1- Elementos Gímnicos no	Registo em	25

	<p>Desenvolver as capacidades motoras de coordenação, equilíbrio, destreza, autonomia e organização.</p> <p>Desenvolver a noção estética do corpo.</p> <p>Desenvolver a entreaajuda e respeito pelos outros promovendo a aprendizagem de forma a atingir o êxito.</p> <p>Motivar os alunos e valorizar a prática gímnica como fator de desenvolvimento pessoal e melhor qualidade de vida.</p> <p>Aplicar e avaliar os fundamentos gímnicos.</p> <p>Realizar com correção exercícios-critério.</p> <p>Aplicar as regras de segurança.</p> <p>Aplicar e a avaliar as atitudes.</p>	<p>Ginástica de aparelhos</p>	<p>Solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rolamento à frente engrupado; - rolamento à frente encarpado com os membros inferiores afastados; - rolamento à retaguarda engrupado; - rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados; - rolamento à retaguarda com os membros inferiores juntos; - apoio facial invertido 3 apoios (cabeça); - apoio facial invertido 2 apoios (braços); - roda; - posições de equilíbrio; - posições de flexibilidade. <p>2- Elementos Gímnicos nos Aparelhos:</p> <p>Trave</p> <ul style="list-style-type: none"> - entrada de eixo transversal 	<p>fichas de observação</p>	
--	---	-------------------------------	---	-----------------------------	--

			<p>com apoio pés e mãos;</p> <ul style="list-style-type: none"> - volta (pivot); - saltos (gato, corsa, troca passo, etc.); - avião; - saída em rondada ; <p>Barra Fixa</p> <ul style="list-style-type: none"> - subida de frente; - volta à frente em apoio; - balanços; - cambiada; - saída de báscula; <p>Cavalo</p> <ul style="list-style-type: none"> - salto ao eixo com o aparelho em posição transversal e longitudinal; - salto entre mãos com o aparelho em posição transversal e longitudinal; <p>Paralelas Assimétricas</p> <ul style="list-style-type: none"> - subida para o banzo inferior; - passagem de uma perna; 		
--	--	--	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - apoio das mãos no banzo sup.; - rolamento à frente; - balanços; - saída de pés e mãos; <p>Paralelas Simétricas</p> <ul style="list-style-type: none"> - subida de báscula comprida; - balanços em apoio de mãos; - apoio invertido de ombros; - saída. 		
--	--	--	--	--	--

Tabela 5- Planeamento Anual de Educação Física 10°C

a) Planeamento

Aulas/ Data	Conteúdos	Objetivos Gerais	Competências Específicas
(1) 13/01/17	Introdução da modalidade de Basquetebol. Aula de observação, iniciação À modalidade	Ter maior consciência quer do nível dos alunos nesta U.D., sendo o nível dos alunos introdutório, quer das suas dificuldades; desenvolvimento da capacidade crítica dos alunos, dinâmica de grupo, da capacidade de interação e cooperação entre alunos e aprendizagem das competências técnicas inerentes a cada conteúdo.	Num espaço estabelecido cada grupo executa o exercício; exercícios que solicitem a curiosidade do aluno e que ao mesmo tempo promovam a sua aprendizagem.
(2) 17/01/17	Posição base; deslocamentos com bola; iniciação ao passe de peito e passe picado. Jogo 3x3	Desenvolvimento da dinâmica de grupo; da capacidade de interação e cooperação entre o grupo; aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo.	Num espaço estabelecido cada grupo executa o exercício; exercícios que solicitem a curiosidade do aluno e que ao mesmo tempo promovam a sua aprendizagem.
(3) 20/01/17	Aula Teórica sobre a unidade didática de basquetebol	Desenvolvimento da dinâmica de grupo; da capacidade de interação e cooperação entre o grupo; aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo, com fundamentação teórica.	Aula lecionada na sala de aula, com base numa apresentação realizada previamente onde os alunos consolidaram conhecimentos.
(4) 24/01/17	Apuramento das melhores equipas para o Compal 3x3. (Basquetebol)	Não foi lecionada aula à turma, mas houve uma intervenção e ajuda na realização da atividade do Compal 3x3, onde se apuraram as equipas que iram representar a escola nesta competição.	Esta atividade foi realizada nos campos da escola.
(5) 27/01/17	Ténis de mesa, sala de convívio.	Desenvolvimento da dinâmica de grupo; devido à chuva a aula decorreu na sala de convívio, os alunos jogaram ténis de mesa.	-----
(6) 31/01/17	Corta-mato Desporto Escolar	Corta mato distrital.	-----
(7)	Filme no auditório	Visionamento de um filme no auditório.	-----

03/02/17		Devido ao mau tempo não se pode realizar aula novamente.	
(8) 07/02/17	Ténis de mesa, sala de convívio.	Desenvolvimento da dinâmica de grupo; devido à chuva a aula decorreu na sala de convívio, os alunos jogaram ténis de mesa.	-----
(9) 10/02/17	Posição base; deslocamentos com bola; iniciação ao passe de peito e passe picado. Jogo 3x3	Desenvolvimento da dinâmica de grupo; da capacidade de interação e cooperação entre o grupo; aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo. Plano de aula nº9	Num espaço estabelecido cada grupo executa o exercício; exercícios que solicitem a curiosidade do aluno e que ao mesmo tempo promovam a sua aprendizagem.
(10) 14/02/2017	Avaliação Sumativa	Avaliação sumativa.	A avaliação foi realizada com base na evolução dos alunos ao longo das aulas, visto no dia da mesma estar a chover.

Tabela 2 - Planeamento 2º Ciclo