

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Efeito de um programa de treino em circuito na**  
**aptidão neuromuscular e aeróbia em contexto**  
**escolar**

**Versão definitiva após a defesa**

**Rafael José Pimentel Lopes**

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

Orientador: Professor Doutor António Manuel Neves Vicente  
Coorientador: Dr. Sérgio Miguel Ponciano Figueiredo

**agosto de 2020**



# Agradecimentos

Diversas foram as pessoas que contribuíram para a conclusão desta dissertação de mestrado, ficando deste modo difícil enumerar todas as elas com medo de me poder esquecer de alguém importante. Quem realmente esteve presente sabe que está incluída neste agradecimento.

Começando pelos meus pais e irmãos, amigos de longa data e amigos que partilharam comigo o mesmo espaço de habitação, onde vivemos e partilhámos histórias memoráveis juntamente com outros amigos de universidade que co-habitavam o ecossistema da “Casa do Povo”. Não deixem cair as nossas frases, tiraram-nos os post-it, mas não nos podem tirar as frases.

Aos amigos que a Universidade da Beira Interior e a cidade da Covilhã me deram a conhecer.

Aos professores do Departamento de Ciências do Desporto e demais professores que contribuíram para a minha formação académica e humana, bem como aos sempre prestáveis funcionários do departamento.

À Comunidade Escolar da Escola Secundária Campos Melo, pela receção, respeito e colaboração, sobretudo por parte do grupo disciplinar de Educação Física, Conselho Executivo e funcionários da escola.

Aos meus alunos pela colaboração ao longo das aulas.

Aos orientadores de estágio, o Professor Doutor António Vicente e Dr. Sérgio Figueiredo, por todo o apoio e disponibilidade para ajudar.

Ao tutor de estágio, Professor João Ferreira, por todos os ensinamentos e orientação no sentido de encontrar sempre o melhor caminho a percorrer.

Um agradecimento especial ao meu colega de casa e grande amigo António Barros, pela paciência que teve comigo e pela ajuda que me deu.

Por fim, às melhores colegas de estágio do mundo, amigas, confidentes e sempre presentes, Mariana Castro e Alexandra Cunha.



# Resumo

O presente relatório de estágio pretende ser um resumo daquilo que foi a experiência adquirida ao longo do estágio pedagógico na Escola Secundária Campos Melo, situada na cidade da Covilhã no ano letivo 2019/2020. A intervenção foi direcionada à lecionação de aulas a uma turma de 7º ano e de um módulo de dança a uma turma de 12º ano do ensino profissional, acompanhamento de aulas lecionadas pelo professor tutor e acompanhamento/intervenção em grupos do desporto escolar. Houve ainda lugar para a participação em outras atividades da comunidade escolar. O relatório é composto por duas partes, a primeira, referente ao estágio pedagógico, onde serão descritas as atividades que foram desenvolvidas no âmbito do estágio e as dificuldades e aprendizagens vividas ao longo do processo. Numa segunda parte será abordada a investigação e inovação pedagógica, onde o objetivo do estudo centra-se em perceber o efeito de um programa de treino em circuito numa turma de 7º ano utilizando como referência os testes de aptidão física. O programa de treino em circuito foi aplicado durante 10 semanas, no início da aula de 90 minutos, que ocorria uma vez por semana e este era constituído por 6 exercícios, onde os alunos executavam os exercícios durante 60 segundos e descansavam durante 30 segundos entre os mesmos. A avaliação inicial foi feita no fim do 1º período, sendo que a intervenção teve início no começo do 2º período e terminou com a avaliação final no fim do mesmo período letivo. Relativamente aos resultados foi possível constatar que houve uma tendência de evolução positiva nos valores dos testes realizados e que quem praticava desporto obteve, em média, melhores resultados nos testes, contudo não existindo diferenças estatisticamente significativas para ambos os casos.

## Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Educação Física; Planeamento; Lecionação; Intervenção Pedagógica; Pandemia.



# **Abstract**

This internship report is intended to be a summary of the internship at Campos Melo Secondary School, located in the city of Covilhã. My intervention was directed to the 7th year class and a dance module for a class of 12th year of professional education, monitoring classes taught by the designated teacher and monitoring/intervening in school sports training. My intervention was not only in the academic component, but other school activities took part place of the internship as well. This internship report will consist in two parts, the first will refer to the pedagogical internship, where internship developed activities, difficulties and learnings over this internship process are described. In the second part, we will dive into an investigation and pedagogical innovation, where the objective of the study is to detect the effect of a circuit training program in a 7th grade class, using the physical evaluation tests as a reference. The circuit training program was applied during 10 weeks, at the beginning of the 90-minute class, which took place once a week and consisted of 6 exercises, where students performed the exercises for 60 seconds and rested for 30 seconds between them. Even tho there were other evaluation times, the intervention started with the initial evaluation at the end of the 1st period, given the intervention started at the beginning of the 2nd period and ended with the final evaluation at the end of the same academic period. Regarding the results, was possible to verify that there was a positive evolution in the values of the tests performed and those who practiced sports had on average, the best values in the tests, however there was no statistical differences for both cases.

## **Keywords**

Pedagogical Internship; PE; Planning; Teaching; Pedagogical Intervention; Pandemic.



# Índice

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Agradecimentos.....     | iii |
| Resumo.....             | v   |
| Abstract.....           | vii |
| Índice.....             | iv  |
| Lista de Figuras.....   | xii |
| Lista de Tabelas.....   | xiv |
| Lista de Acrónimos..... | xvi |

## CAPÍTULO 1 – Intervenção Pedagógica

|  |          |
|--|----------|
| <b>1. Introdução .....</b>   | <b>1</b> |
| <b>2. Contextualização .....</b>                                     | <b>2</b> |
| 2.1. Escola .....  | 2        |
| 2.2. Grupo de Educação Física.....                                   | 6        |
| 2.3. Professor Estagiário .....                                      | 7        |
| <b>3. Intervenção .....</b>  | <b>8</b> |
| 3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem ..... | 8        |
| 3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico .....                               | 8        |
| 3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário .....           | 12       |
| 3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I .....                          | 24       |
| 3.2. Área II – Participação na Escola.....                           | 25       |
| 3.2.1. Desporto Escolar .....  | 25       |
| 3.2.2. Ação de Intervenção na Escola .....                           | 27       |
| Semana Europeia do Desporto .....                                    | 27       |
| Atividade desportiva com o grupo Erasmus +, New Paths in Math .....  | 27       |
| Torneio de Raquetes .....  | 28       |
| <i>All Stars</i> ESCM .....  | 28       |
| Corta-Mato Escolar.....  | 28       |
| Amigo Invisível .....  | 28       |
| Campos na Crista da Onda .....                                       | 30       |
| 3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II .....                         | 30       |
| 3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....                        | 31       |

|  |           |
|--|-----------|
| 3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma..... | 31        |
| 3.3.2. Ação de Integração com o Meio .....     | 32        |
| 3.3.3. Estudo de Turma.....                    | 33        |
| 3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III .....  | 34        |
| <b>4. Reflexão Final .....</b>                 | <b>34</b> |
| <b>5. Referências Bibliográficas.....</b>      | <b>36</b> |

## **CAPÍTULO 2 - Investigação e Inovação Pedagógica**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Introdução .....</b>                | <b>38</b> |
| <b>2. Metodologia .....</b>               | <b>40</b> |
| 2.1. Participantes.....                   | 40        |
| 2.2. Procedimentos.....                   | 41        |
| 2.3. Análise e Tratamento de Dados .....  | 44        |
| <b>3. Resultados.....</b>                 | <b>45</b> |
| <b>4. Discussão .....</b>                 | <b>49</b> |
| <b>6. Referências Bibliográficas.....</b> | <b>52</b> |
| <b>Anexos .....</b>                       | <b>55</b> |



## Lista de Figuras

|  |    |
|--|----|
| Figura 1- Plano anual de turma (5º ano). .....   | 9  |
| Figura 2- Plano de aula da turma de 5º ano. ....   | 10 |
| Figura 3- Currículo anual da disciplina elaborado pelo departamento de expressões-grupo de EF. ....              | 14 |
| Figura 4- Currículo anual da disciplina elaborado pelo departamento de expressões-grupo de EF (continuação)..... | 15 |
| Figura 5- Calendarização dos conteúdos programáticos do currículo do 7º ano .....                                | 16 |



# Lista de Tabelas

|  |    |
|--|----|
| Tabela 1- Oferta Formativa e nº de Alunos da Escola.....   | 3  |
| Tabela 2- Listagem de material.....  | 6  |
| Tabela 3- Descrição do circuito de treino. ....  | 42 |
| Tabela 4- Calendarização dos períodos de avaliação da aptidão física.....  | 43 |
| Tabela 5- Descrição das variáveis qualitativas género e pratica ou não pratica desporto (ver anexo 10).....  | 45 |
| Tabela 6- Descrição das variáveis quantitativas (ver anexo 10). ....   | 45 |
| Tabela 7- Pressuposto para a utilização da estatística paramétrica (ver anexo 11). ....  | 46 |
| Tabela 8- Comparação dos dados dos alunos no teste da milha (ver anexo 11). ....   | 46 |
| Tabela 9- Comparação dos dados dos alunos nos testes de flexão de braços e salto horizontal (ver anexo 12).....  | 47 |
| Tabela 10- Comparação dos dados dos alunos no teste da milha com os dados de quem pratica ou não pratica desporto (ver anexo 13).....  | 47 |
| Tabela 11- Comparação dos dados dos alunos no teste de flexões de braços e no teste do salto horizontal, com os dados de quem pratica ou não pratica desporto (ver anexo 14). .... | 48 |



# Lista de Acrónimos

ASE - Ação Social Escolar

CEF - Cursos de Educação e Formação de Jovens

CMC - Conservatório de Música da Covilhã

DE - Desporto Escolar

DGEstE - Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

DT - Diretor de Turma

EE - Encarregado de Educação

EF - Educação Física

EFA - Educação e Formação para Adultos

EFP - Ensino e Formação Profissional

EP - Estágio Pedagógico

EQAVET - Quadro de Referência Europeu de Garantia da Qualidade para a Educação e Formação Profissionais

ESCM - Escola Secundária Campos Melo

ESFHP - Escola Secundária Frei Heitor Pinto

ESQP - Escola Secundária da Quinta das Palmeiras

MEEFEBS - Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

PES - Projeto para a Educação e Saúde

RVCC - Processos de Reconhecimento, validação e certificação de Competências Escolares e Profissionais

UBI - Universidade da Beira Interior

UD - Unidade Didática





# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

O presente relatório surge no âmbito do Estágio Pedagógico (EP) do 2º ano do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

Para Galvão e Reis (2002), *“a formação de um professor consiste num processo de desenvolvimento de si próprio, de construção da sua identidade, alicerçado em conhecimentos científicos e pedagógicos e animado por interações sociais, vivências, experiências, aprendizagens, ocorridas nos contextos em que se vai desenvolvendo a sua atividade profissional.”*

A realização deste relatório de estágio é o culminar de um extenso e intensivo ano de estágio que me permitiu colocar em prática as minhas ideias, convicções e aprendizagens realizadas ao longo do mestrado. A oportunidade que tive de acompanhar e ser acompanhado por um Professor Tutor facilitou também ela a minha adaptação ao contexto escolar e aprendizagem, uma vez que a sua vasta experiência em contexto escolar me permitiu absorver conhecimentos e aperfeiçoar ideias e convicções.

O presente relatório de estágio pretende ser um resumo daquilo que foi a minha experiência na Escola Secundária Campos Melo (ESCM), situada na cidade da Covilhã, na qual realizei o meu EP, no ano letivo 2019/2020.

No estágio, a minha intervenção foi direcionada à lecionação de aulas a uma turma de 7º ano e de um módulo de dança a uma turma de 12º ano do ensino profissional, acompanhamento de aulas lecionadas pelo professor tutor e acompanhamento/intervenção em grupos do desporto escolar, tendo acompanhado o grupo de badminton numa primeira fase, e numa segunda fase, o grupo de natação.

Este relatório de estágio será composto por duas partes, a primeira será respeitante ao EP, onde irei descrever as atividades desenvolvidas no âmbito do estágio e dificuldades e aprendizagens deste processo. Numa segunda parte irei abordar a investigação e inovação pedagógica, onde tentarei compreender o efeito de um programa de treino em circuito, na aptidão neuromuscular e aeróbia em contexto escolar.

## **2. Contextualização**

### **2.1. Escola**

O estágio teve lugar na Escola Secundária Campos Melo estando a mesma situada na cidade da Covilhã, no Distrito de Castelo Branco. A escola foi criada no dia 3 de janeiro de 1884 como Escola Industrial. O filantropo José Maria da Silva Campos Melo, patrono da instituição cedeu inicialmente uma casa para a sua instalação provisória, instalando-se no seu espaço atual em 1912. Ao longo dos anos a escola foi mudando de nome, até assumir o nome atual em 1975. A escola possui um museu educativo inaugurado em 2004, e desde sempre foi mais vocacionada para cursos do ensino profissional (Escola Secundária Campos Melo, n.d. a).

A Escola Secundária Campos Melo (n.d. b), está atualmente a implementar o Quadro de Referência Europeu de Garantia da Qualidade para a Educação e Formação Profissionais (Quadro EQAVET) que foi desenhado para melhorar o ensino e formação profissional (EFP) no espaço europeu, por isso diz-nos que o ciclo de qualidade do EQAVET inclui quatro fases interligadas entre si, que são elas:

- Planear;
- Implementar;
- Apreciar e avaliar;
- Ajustar.

Esta escola é na atualidade dividida em ensino básico e secundário e tendo adotado recentemente o projeto de educação e formação para adultos. No ensino básico, a escola oferece o 7º, 8º, 9º ano de escolaridade e ainda cursos de educação e formação de jovens (CEF), nomeadamente: curso de eletrónica/computadores, curso de educação e formação, curso de florista, assistente administrativo/a e eletrónica de manutenção.

No ensino secundário a oferta formativa inclui tanto cursos científico-humanísticos como cursos profissionais. Os cursos científico-humanísticos incluem as ciências e tecnologias, línguas e humanidades e artes visuais. A oferta de cursos profissionais é vasta, sendo eles os cursos de: técnico comercial, técnico de auxiliar de saúde, técnico de desenho digital 3D, técnico de gestão de equipamentos informáticos, técnico de manutenção industrial-eletromecânica e técnico de manutenção industrial-mecatrónica automóvel. A escola é também ela um centro qualifica, oferecendo cursos de educação e formação para adultos (EFA) e Processos de Reconhecimento, validação e certificação de Competências Escolares e Profissionais (RVCC).

A ESCM tem como missão educar os alunos, de forma a que estes desenvolvam as competências necessárias ao sucesso profissional e pessoal com vista à sua integração na sociedade que se encontra em constante mudança. A instituição visa promover valores e atitudes como a responsabilidade, o respeito, o trabalho, o voluntariado, a diversidade, a criatividade, a cultura, a arte, a ciência e a tecnologia. Desta forma a escola afirma-se como uma escola que promove a

cultura de inclusão, o desenvolvimento de capacidades e competências para uma boa qualificação científica e profissional, a valorização do trabalho e do sentido de responsabilidade, a consciencialização dos jovens para as diversas dimensões da educação, o reconhecimento do mérito, do valor e da excelência, a formação de cidadãos empreendedores, criativos, eticamente responsáveis, capazes de aprender ao longo da vida e a preparação para o prosseguimento de estudos ou para a vida ativa através da relação educação/formação.<sup>1</sup>

Tabela 1- Oferta Formativa e nº de Alunos da Escola.

| Ensino Básico<br>(7º, 8º e 9º ano) |                              | Ensino Secundário<br>(10º, 11º e 12º ano) |   |
|------------------------------------|------------------------------|---|---|
| Ensino Básico                      | CEF                          | Cursos Científico                         | Cursos Profissionais                                    |
| - 7 Turmas                         | - 4 Turmas                   | <b>Humanísticos</b>                       | - 18 Turmas   |
| - 167 Alunos                       | - 26 Alunos                  | - 8 Turmas                                | - 187 Alunos  |
|                                    |                              | - 137 Alunos                              |   |
|                                    | -Assistente administrativo/a | - Ciências e Tecnologias                  | -Técnico comercial                                      |
|                                    | -Eletrónica de Manutenção    | - Línguas e Humanidades                   | -Técnico de auxiliar de saúde                           |
|                                    |                              | - Artes Visuais                           | -Técnico de desenho digital 3D                          |
|                                    |                              |   | -Técnico de gestão de equipamentos informáticos         |
|                                    |                              |   | -Técnico de manutenção industrial-Eletromecânica        |
|                                    |                              |   | -Técnico de manutenção industrial-Mecatrónico automóvel |
|                                    |                              |   | -Técnico de Design de Moda                              |
|                                    |                              |   | -Técnico Administrativo                                 |
|                                    |                              |   | -Técnico de Recepção                                    |

Para além das atividades curriculares já mencionadas, os alunos têm ainda várias oportunidades de frequentar atividades de desenvolvimento pedagógico e curricular, como clubes e projetos, onde podem desenvolver diversas competências, tendo disponíveis entre clube e projetos, os seguintes:

<sup>1</sup> (Adaptado do Projeto Educativo 2018 – 2023, Escola Secundária Campos Melo).

**Clubes:**

- Clube do Jornal;
- Clube de Teatro;
- Clube do Voluntariado;
- Clube de Programação e Robótica;
- Clube Desporto Escolar;
- Clube das Artes;
- Ateliê de Cozinha Divertida;
- Clube de Rádio;
- Clube da Ciência Viva.

**Projetos:**

- Jovens Cientistas e Investigadores;
- Educação para a Saúde (PES);
- Olimpíadas;
- As Artes e o Meio;
- Intercâmbios Escolares;
- Parlamento dos Jovens;
- Erasmus +;
- Sarau Cultural;
- Uma Escola para todos, um Percorso para cada um;
- Concurso Ilídio Pinho: Ciência na Escola;
- Oficina Criativa;
- Concurso Nacional de Leitura;
- *E-Twinning*.

No que respeita às instalações, a escola é dividida em 3 blocos (Bloco A, Bloco B e Pavilhão Gimnosdesportivo).

**O Bloco A é composto por 3 pisos:**

- **Piso 1:** salas de aula (12.1,12.2,12.3,13,14,15,16 e 17), biblioteca/centro de recursos, sala de professores e gabinete do aluno (PES);
- **Piso 0:** gabinete da direção, secretaria, gabinete de apoio à direção, gabinete de orientação escolar, salas de aula (7,8,9 e 11), laboratório de matemática (10), sala de funcionários, ação social escolar (ASE) e casa de banho feminina;
- **Piso -1:** salas de aula (1,2,3,4 e 6), sala de apoio ao ensino especial (5), papelaria/reprografia, gabinete de diretores de turma e casa de banho masculina;

- **Piso -2:** cantina, sala e bar de alunos, auditório, casas de banho masculinas e femininas e saída para o pátio.

#### **O Bloco B é composto por 5 pisos:**

- **Piso 1:** salas de aula (31 e 32), salas de informática (29 e 30), centro de manutenção de equipamento informático e casa de banho feminina;
- **Piso 0:** entrada no edifício, salas de aula (26, 27 e 28), sala de informática (25) e casa de banho masculina;
- **Piso -1:** laboratórios: de física (23), de química (24) e de informática (21), sala de aula (22).
- **Piso -2:** oficina de artes, laboratório de design e comunicação (LDC), laboratório de biologia e associação de estudantes;
- **Piso-3:** museu da escola, sala do futuro, arquivo histórico, salas (33 e 34) e laboratório de biotecnologia.

#### **O Pavilhão Gimnodesportivo é composto por:**

- Uma nave de jogos;
- Ginásio;
- Balneários femininos e masculinos;
- Balneários femininos e masculinos para docentes;
- Gabinete de professores de Educação Física;
- 2 Arrecadações;
- Sala PES.

Na tabela abaixo é possível ver uma listagem de material das UD que abordei/iria abordar, material de apoio aos testes do FITescola® e material multiusos que utilizei durante as aulas.

Tabela 2- Listagem de material.

| Modalidade                         | Artigo                               | Unidades | Modalidade             | Artigo                 | Unidades |
|------------------------------------|--------------------------------------|----------|------------------------|------------------------|----------|
| <b>Basquetebol</b>                 | Bolas                                | 119      | Ginástica de solo      | Praticável             | 2        |
|                                    | Bolas Medicinais                     | 1        |                        | Colchões               | 19       |
|                                    | Tabelas Oficiais                     | 2        |                        | Colchões de Queda      | 5        |
|                                    | Tabelas de Parede                    | 4        |                        | Plano Inclinado        | 1        |
| <b>Futsal + Andebol</b>            | Bolas de Futsal                      | 21       |                        | Plinto de Madeira      | 1        |
|                                    | Redes                                | 4        | Ginástica de aparelhos | Plinto de Espuma       | 1        |
|                                    | Balizas                              | 2        |                        | Boque                  | 1        |
|                                    | Bolas de Andebol                     | 74       |                        | Cavalo                 | 1        |
| <b>Orientação</b>                  | Kit de 9BALizas+ 8 Alicates          | 1        |                        | Reuther                | 3        |
|                                    | Conjunto Zarabatanas + 3 Dardos Cada | 2        |                        | Trampolim              | 1        |
| <b>Atletismo</b>                   | Testemunhos                          | 17       |                        | Paralelas Simétricas   | 1        |
|                                    | Barreiras                            | 18       |                        | Paralelas Assimétricas | 1        |
|                                    | Blocos de partida                    | 10       |                        | Trave Olímpica         | 1        |
|                                    | Cronómetros                          | 4        |                        | Trave de Iniciação     | 1        |
|                                    |                                      |          |                        | Banco Sueco            | 6        |
| <b>FITescola</b>                   |                                      |          |                        |                        |          |
| Balança                            |                                      |          |                        | 1                      |          |
| Caixa de Madeira – Senta e Alcança |                                      |          |                        | 1                      |          |
| Aparelhagem                        |                                      |          |                        | 1                      |          |
| Fita Métrica (50 metros)           |                                      |          |                        | 1                      |          |
| <b>Material Multiusos</b>          |                                      |          |                        |                        |          |
| Bolas Medicinais                   |                                      |          |                        | 21                     |          |
| Pinos/discos de sinalização        |                                      |          |                        | 44                     |          |

## 2.2. Grupo de Educação Física

Na Escola Secundária Campos Melo, para além do nosso grupo de estágio (três estagiários) e do professor Tutor, existem ainda três professores pertencentes ao quadro da escola e um professor contratado, tendo este número aumentado para dois, em virtude de uma outra baixa médica submetida por um dos professores pertencentes ao quadro.

No grupo de educação física, os professores assumem diversos cargos, sendo eles: presidente do grupo, coordenador(a) do desporto escolar, diretor(a) de instalações e coordenador(a) do departamento de expressões onde se engloba a Educação Física (EF).

As decisões sobre atividades, rotações de espaços e outros assuntos são tratados em reuniões do grupo de EF que acontecem na sua maioria no início e/ou fim de períodos, podendo estas reuniões serem também de cariz informal. O grupo de EF possui uma sala de professores de EF, equipada com um computador, para que os professores possam atualizar os dados relativos a cada aluno e turma na plataforma online e balneários de professores para ambos os géneros.

### ***2.3. Professor Estagiário***

O que me fascina é poder ver a evolução das pessoas ao longo do processo de ensino, daí a opção que tomei, ter sido pelo ingresso nesta área profissional. O contacto que já tive e que continuo a ter com o ensino, ainda que num contexto totalmente diferente (em contexto de treino), levou-me a ficar ainda mais curioso por poder experimentar o ensino numa escola onde tenho a oportunidade de ensinar diversas modalidades a faixas etárias muito distintas e com motivações e interesses totalmente diferentes e muitas vezes até opostos, constituindo assim um desafio acrescido, o que fez com que a minha vontade também aumentasse.

No início do ano propus-me a melhorar, contudo isso deve estar sempre implícito. Propus-me essencialmente a compreender o trabalho do diretor de turma e as suas funções, a gerir as diferentes emoções dos alunos durante a aula, a preparar e organizar as competições do desporto escolar e a ficar mais à vontade no ensino das modalidades onde me sentia menos confortável.

Relativamente às atividades desenvolvidas em contexto escolar, lecionei educação física a uma turma de 7º ano abordando as unidades didáticas de futsal, andebol, ginástica de solo, ginástica de aparelhos, aptidão física, orientação, basquetebol e atletismo, embora as 3 últimas não as tenha lecionado devido à pandemia. Lecionei ainda um módulo de dança a uma turma de 12º ano do Ensino Profissional (EP). Presenciei aulas lecionadas pelo professor Tutor e estive presente numa aula do 2º ciclo do ensino básico no CMC, tendo a pandemia impedido que fossem observadas mais aulas. Por fim acompanhei o processo de direção de turma do 10º ano C1 e C2. No que respeita ao desporto escolar, intervi em dois dos grupos de desporto escolar existentes, acompanhado o grupo de badminton e o grupo de natação.

## **3. Intervenção**

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

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

##### ***3.1.1.1. Princípios Base***

A ESCM possui apenas turmas a partir do 3º ciclo do ensino básico até ao ensino secundário, por isso a observação de aulas no 2º ciclo de escolaridade foi realizado no Conservatório de Música da Covilhã (CMC), apesar de não ser possível completar as 3 semanas de observação de aulas previstas devido à pandemia. Esta observação estava planeada para que fosse possível lecionar em todos os ciclos de escolaridade. Depois de ter se perceber a disponibilidade de horários entre o professor responsável pela turma e o grupo de estágio, ficou decidido que a turma a observar seria uma turma de 5º ano da CMC.

O Departamento de Ciências do Desporto e a ESCM estabeleceram um protocolo com o Conservatório de Música da Covilhã (CMC) para que o núcleo de estágio pudesse ter contacto com o 2º ciclo de ensino. A nossa observação de aulas iria durar três semanas, no entanto dado aos constrangimentos da pandemia de COVID-19, foi apenas possível a observação de uma aula. A turma de observação foi decidida conforme a disponibilidade de horários do professor que acompanhava a turma, bem como do núcleo de estágio, depois deste diálogo para tentar encontrar uma turma que se pudesse enquadrar nos horários possíveis para todos, ficou decidido que a turma a observar seria uma turma de 5º ano.

Ao longo do 5º ano as modalidades a serem abordadas são: futebol (nível elementar), voleibol (introdução), jogos (avançado), ginástica de solo (elementar), ginástica de aparelhos (elementar), ginástica rítmica (introdução), atletismo (introdução), luta (introdução), patinagem (elementar) e dança (elementar). Para além das modalidades (coletivas e individuais), o programa refere também que as capacidades físicas, assim como os conhecimentos e as atitudes devem estar sempre presentes nas aulas de EF (Bom, et al., 2001).

A modalidade de basquetebol embora nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) seja introduzida no 6º ano, a CMC introduz esta modalidade no 5º ano, assim como a orientação que faz parte do currículo do 7º ano, mas que consta no currículo desta escola para o 5º ano, com a intenção de fazer assim a preparação para os anos seguintes.

### 3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

Apesar de infelizmente só termos tido a possibilidade de observar uma aula, o professor responsável de Educação Física da CMC, a pedido do núcleo de estágio, gentilmente nos forneceu o plano anual de turma.

| 2º CICLO – 5º ano                    |                                |                                |                                |
|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Atividades                           | 1.º Período<br>Aulas previstas | 2.º Período<br>Aulas previstas | 3.º Período<br>Aulas previstas |
| Apresentação e avaliação diagnóstica | 5                              | 3                              | 5                              |
| Domínios/Conteúdos programáticos     | 33                             | 30                             | 16                             |
| Avaliação conhecimentos              | 1                              | 1                              | 0                              |
| Auto e heteroavaliação               | 1                              | 1                              | 1                              |
| Outras                               | 0                              | 0                              | 0                              |
| <b>Subtotal:</b>                     | <b>40</b>                      | <b>35</b>                      | <b>22</b>                      |
| <b>Total:</b>                        |                                | <b>97</b>                      |                                |

Figura 1- Plano anual de turma (5º ano).

Pela informação que nos foi provida, percebemos que no primeiro período os conteúdos a serem lecionados foram: aptidão física, jogos, voleibol, atletismo (corrida de resistência e salto em altura) e ginástica de solo. No segundo período as modalidades lecionadas abrangeram: futebol/basquetebol, ginástica de solo e de aparelhos e danças tradicionais. Já no terceiro período estava previsto a leção de atletismo (corrida de velocidade, salto em comprimento e lançamento do peso), orientação e aptidão física.

A aula que observamos foi realizada no pavilhão poliesportivo, contudo a escola dispõe também de um espaço exterior. Os espaços são utilizados dependendo do número de turmas a ter aula ao mesmo tempo e as condições climatéricas.

### 3.1.1.3. Planeamento

A observação do 2º ciclo de ensino foi realizada numa turma do 5º ano, a qual era composta por 15 alunos (11 do género masculino e 4 do género feminino). A aula teve a duração de 60 minutos e as unidades didáticas abordadas foram: dança tradicional, basquetebol e ginástica de aparelhos. O plano de aula não nos foi fornecido e por isso o núcleo de estágio elaborou um plano de acordo com os exercícios observados na aula e tendo em conta os *feedbacks* dados pelo professor aos conteúdos lecionados na aula. Os alunos já se encontravam numa fase avançada de exercitação pelo menos no que diz respeito ao basquetebol e à dança tradicional, uma vez que os alunos de imediato percebiam qual era o exercício sem grandes perguntas sobre o funcionamento do mesmo. Relativamente à ginástica de aparelhos observamos que seria uma das primeiras aulas sobre aquela modalidade pelo cuidado que o professor teve na explicação.

| Planificação da Aula      |  |  |       |         |  |              |                |
|---------------------------|--|--|-------|---------|--|--------------|----------------|
| Professor                 | Paulo  |  |       | Local   | Pavilhão   | Ano          | 5 <sup>o</sup> |
| Data                      | 09/03/2020   | Hora   | 12h05 | Duração | 60 minutos   | Nº de alunos | 15             |
| Unidade Didática          | Dança Tradicional, Basquetebol e Ginástica de Aparelhos  |  |       |         |  |              |                |
| Material                  | Bola de basquetebol, cesto, cones, coletes, minitrampolim, colchão de queda, colchões e marcadores   |  |       |         |  |              |                |
| Objetivos Comportamentais |  | Situações de Aprendizagem / Organização  |       |         | Aspetos a Considerar na Realização   |              |                |
| Parte Inicial             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elevar o ritmo cardíaco e a temperatura corporal;</li> <li>• Melhorar a relação aluno-aluno.</li> </ul> | Diálogo sobre o que fizeram nas aulas anteriores e o que vão fazer na presente. Corrida à volta do campo. Mobilização articular, um aluno exemplifica e os restantes imitam. |       |         |  |              |                |
| Parte Fundamental         | Dança Tradicional  | "Água leva o regadinho"  |       |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar dentro dos tempos;</li> <li>• Ser capaz de decorar a coreografia.</li> </ul>                                    |              |                |
|                           | Basquetebol  | Jogo 3x3 em meio campo.  |       |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeitar as regras de jogo;</li> <li>• Contextualizar os gestos adquiridos previamente.</li> </ul>                   |              |                |
|                           | Minitrampolim  | Salto engrupado<br>Salto em extensão<br>½ volta  |       |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto vertical;</li> <li>• Saltar no centro do minitrampolim;</li> <li>• Não rodar os pés em cima da tela.</li> </ul> |              |                |
| Parte Final               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrumação do material.</li> </ul>   | Material utilizado na aula é arrumado no respetivo local.  |       |         |  |              |                |
| Observações:              |  |  |       |         |  |              |                |
| Reflexão final da aula:   |  |  |       |         |  |              |                |

Figura 2- Plano de aula da turma de 5<sup>o</sup> ano.

### 3.1.1.4. Avaliação

Depois de uma análise ao documento fornecido pelo professor do CMC, foi possível percebermos que a avaliação do 5<sup>o</sup> ano pressupõe a realização de um projeto. O projeto começou a elaborar o projeto no 1<sup>o</sup> Período, para poder ser apresentado no 2<sup>o</sup> Período.

Por aquilo que foi o feedback que o professor nos deu, a avaliação é feita de uma forma contínua. No plano anual de turma podemos observar que em todos os períodos uma das aulas é dedicada à auto e hetero avaliação e que é realizada uma avaliação diagnóstica da aptidão física e de cada uma das modalidades.

A nível das modalidades, é esperado que os alunos consigam elaborar sequências de habilidades, de coreografias, explorar os espaços e resolver problemas em situações de jogo através de tarefas a par ou em grupo.

### 3.1.1.5. Condução do Ensino

Na sequência de o núcleo de estágio só ter observado uma aula, a condução de ensino que aqui apresento é relativa apenas à aula a que assistimos, pelo que poderá não espelhar a realidade vivenciada nas restantes aulas.

Houve duas alunas que não fizeram aula e por isso, durante o tempo da mesma, estiveram a estudar para outras disciplinas. Nos casos de mau comportamento os alunos foram convidados a ausentarem-se da aula ou sentarem-se no banco. Estes alunos que se portavam menos bem foram também os últimos a sair no fim da aula e a ajudar na arrumação do material utilizado.

No meu entender a transição entre exercícios era algo demorada, apesar um ou dois alunos serem escolhidos pelo professor para recolher/montar os exercícios, os alunos eram mandados sentar, ainda assim o professor tinha sempre os cuidados de segurança necessários, de modo a evitar qualquer incidente.

Na dança tradicional os alunos depressa perceberam e decoraram os passos, contudo a coreografia foi ensinada sem recurso à música, o professor contava os tempos em voz alta e os alunos seguiam essa contagem. Aqui, penso que a música poderia ter sido incluída também, uma vez que os alunos apreenderam rapidamente o que tinham de fazer.

No exercício de basquetebol o professor teve pouco controlo do exercício. Por ter dividido os alunos e feito o exercício de basquetebol e de ginástica de aparelhos ao mesmo tempo, o professor decidiu dar mais atenção ao exercício de ginástica de aparelhos, por ser o exercício que mais risco de segurança comportava, por isso, o exercício de basquetebol teve poucas regras e os alunos é que iam ditando as mesmas. As raparigas não tocaram na bola literalmente nenhuma vez durante o tempo de exercício, pelo que a introdução de condicionantes de por exemplo a bola ter de passar por todos para poderem encestar, era fundamental.

Esta anarquia provocou alguma frustração em alguns dos alunos, o que obrigou o professor a perder algum tempo para ver o que se passava e a abandonar o exercício de ginástica de aparelhos, neste momento o professor levantou o mini trampolim para evitar que os alunos continuassem a saltar, contudo virou as costas aos mesmos alunos, pelo que eles poderiam ter colocado de novo o mini trampolim no sítio e continuado a saltar.

Nem todos os alunos realizaram os exercícios de alongamentos, uma vez que quem se portou melhor durante a aula, pôde sair mais cedo da mesma.

Apesar de algumas ocorrências que foram tendo lugar ao longo da aula, o professor foi sempre capaz de controlar a sua aula, não fugindo àquilo que era pretendido para mesma e conseguindo abordar a dança tradicional, o basquetebol e a ginástica de aparelhos na mesma aula.

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

#### **3.1.2.1. Princípios Base**

No início do ano letivo, assim que o professor Tutor soube as turmas que iria ter ao seu encargo durante o ano letivo de 2019/2020, propôs-nos três turmas para escolher. O grupo de estágio decidiu fazer um sorteio para decidir com que turma ficava cada estagiário. A mim coube-me uma turma do 7º ano, enquanto às minhas colegas saíram turmas de 10º ano.

A minha intervenção teve, portanto, como foco a turma de 7º ano da ESCM, sendo que acompanhei sempre as turmas de 10º ano das minhas colegas de estágio.

Os autores do PNEF do 3º ciclo, Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001) dizem-nos que, *“consideram-se, como referência fundamental para o sucesso nesta área disciplinar, três grandes áreas de avaliação específicas da Educação Física, que representam as grandes áreas de extensão da Educação Física: A - Atividades Físicas (Matérias), B - Aptidão Física e C - Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da Aptidão Física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais de realizam as Atividades Físicas.”*

Segundo Jacinto et al. (2001), no 3º ciclo as matérias nucleares lecionadas são: futebol, voleibol, basquetebol, andebol, ginástica no solo, ginástica de aparelhos, ginástica rítmica, ginástica acrobática, atletismo, patinagem, raquetas, dança, jogos tradicionais, orientação e outras (de acordo com os objetivos gerais), sendo que o agrupamento das matérias para aplicação das presentes normas é feito da seguinte forma:

- Categoria A- Futebol, voleibol, basquetebol e andebol;
- Categoria B- Ginástica no solo, ginástica de aparelhos e ginástica acrobática;
- Categoria C- Atletismo;
- Categoria D- Patinagem;
- Categoria E- Dança;
- Categoria F- Raquetas;
- Categoria G- Outras (orientação, luta, natação, ginástica rítmica, etc.).

Os autores do PNEF, definem ainda regras de seleção das matérias, que são elas:

- *“São selecionadas as 7 “melhores matérias” de cada aluno (onde o aluno revelou melhores níveis de interpretação);*

- “São selecionadas matérias de 6 ou 5 categorias. Obrigatoriamente são consideradas 2 matérias da categoria A. No caso de se considerarem apenas 5 categorias, para além das 2 matérias da categoria A, devem escolher-se 2 matérias da categoria B.”

A Direção-Geral da Educação (2018) diz-nos que o aluno deve desenvolver as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível Introdução em 5 matérias, de diferentes subáreas e ainda desenvolver competências na área da aptidão física e na área dos conhecimentos:

- **Subárea jogos desportivos coletivos (uma matéria)** - jogos desportivos coletivos (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol);
- **Subárea ginástica (uma matéria)** - ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica);
- **Subáreas atletismo, patinagem, atividades rítmicas expressivas e outras (três matérias)** - Atletismo, atividades rítmicas e expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), jogos de raquetes (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), atividade de combate (Luta), orientação e natação.
- **Área da aptidão física**- O aluno deve desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.
- **Área dos conhecimentos**- O aluno deve conseguir relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Deve ainda interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.

### ***3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma***

A turma de 7º ano era composta por vinte alunos, dos quais oito do sexo masculino e doze do sexo feminino, a média de idades da turma era de doze anos, sendo que o aluno mais novo da turma tinha onze anos e o mais velho tinha catorze anos.

Em termos de lecionação, no segundo período, fiquei ainda responsável pela lecionação do módulo de dança tradicional a uma turma do 12º ano de EP.

A turma era composta por treze alunos dos quais cinco do sexo masculino e oito do sexo feminino, era uma turma pequena, respeitadora e bem-comportada, apesar de alguns dos alunos serem um pouco preguiçosos, com um pouco de incentivo, realizavam as tarefas.

Uma vez que a ESCM só possui turmas a partir do 7º ano (3º ciclo), era a primeira vez que estes alunos frequentavam a ESCM, pelo que tornou difícil fazer uma caracterização da turma numa fase inicial, era sabido no entanto que praticamente todos os alunos provinham da mesma escola e que dois dos alunos (durante o ano letivo passaram a três) contemplavam no seu processo um

Relatório Técnico Pedagógico (RTP), onde as medidas variavam entre medidas universais e seletivas, consoante o aluno em questão.

A DT numa primeira reunião de conselho de turma forneceu algumas características gerais de cada aluno, mas não adiantou muito mais devido à falta de dados.

Relativamente à carga horária, a turma tinha uma aula de 90 minutos (dois tempos de 45 minutos) à segunda-feira de manhã e um tempo de 45 minutos à quinta-feira de tarde. As aulas obedeciam a uma rotação de espaços estabelecida pelo grupo de EF, pelo que numa das aulas, o espaço utilizado era o ginásio e na outra o espaço utilizado era o pavilhão, a ordem de utilização de espaços trocava sensivelmente a cada três semanas.

Seguindo o currículo anual da disciplina elaborado pelo Departamento de Expressões-grupo de EF, nos desportos coletivos abordei as modalidades de andebol, basquetebol e futsal. Nos desportos individuais abordei o atletismo a ginástica de solo, a ginástica de aparelhos e orientação. Não esquecendo que a aptidão física esteve sempre presente ao longo das aulas.

Por falta de condições para a abordagem da modalidade futebol, o grupo de EF da ESCM, decidiu lecionar no 7º ano a modalidade de futsal em substituição da modalidade de futebol.

Nas figuras abaixo apresentadas (Currículo anual da disciplina elaborado pelo departamento de expressões-grupo de EF), é possível ver os objetivos, conteúdos e local de prática para a aptidão física e para cada uma das modalidades coletivas e individuais a abordar no 7º ano.

| Ano    | Atividade/Modalidade       | Objetivos   | Conteúdos   | Local              |
|--------|----------------------------|---|---|--------------------|
| 7º ANO | <u>Aptidão Física</u>      | Desenvolvimento da condição física de base<br>- Aptidão aeróbia<br>- Força explosiva inferior<br>- Força resistente média e superior<br>- Flexibilidade | Aplicação da Bateria de Testes do FITEscola<br>- Milha<br>- Salto horizontal<br>- Abdominais (com cadência)<br>- Extensões de braços (com cadência)<br>- MI (Senta-e-alcança)<br>- Cintura escapular (Toca/Não Toca)  | Pavilhão / Ginásio |
|        | <u>Desportos Coletivos</u> |   |   |                    |
|        | <i>Andebol</i>             | Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo   | - Passe/recepção<br>- Drible<br>- Ações de contra-ataque<br>- Iniciação ao remate<br>- Dinâmicas de Grupo<br>- Regras de jogo   | Pavilhão           |
|        | <i>Futsal</i>              | Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo   | - Passe/recepção<br>- Drible<br>- Ações de contra-ataque<br>- Remate<br>- Condução de Bola<br>- Regras de Jogo<br>- Dinâmicas de Grupo  | Pavilhão           |
|        | <i>Basquetebol</i>         | Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo   | - Regras de Jogo<br>- Dinâmicas de Grupo<br>- 1x1 e 2x2<br>- Lançamentos (passada/salto)<br>- Arranques/Paragens/fintas<br>- Posição base ofensiva<br>- Drible com mudança de direção p/frente<br>- Posição base defensiva<br>- Deslizamento<br>- Enquadramento defensivo | Pavilhão           |

Figura 3- Currículo anual da disciplina elaborado pelo departamento de expressões-grupo de EF.

|  |   |  |   |          |
|--|---|--|---|----------|
|  | <u>Desportos Individuais</u>  | Superação dos limites de cada um, coordenação de movimentos  | - Técnica de Corrida<br>- Corrida de 30m (partida baixa)<br>- Passagem do testemunho  | Pavilhão |
|  | Atletismo   |  |   |          |
|  | Ginástica de solo   | Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos ginásticos  | - Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas<br>- Rolamento à retaguarda engrupado e com pernas afastadas<br>- Posições de equilíbrio e flexibilidade<br>- Apoio facial invertido (iniciação)  | Ginásio  |
|  | Ginástica de Aparelhos  | Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos ginásticos<br>- Trave (Feminino / Masculino)<br><br>- Paralelas simétricas (Feminino / Masculino)<br><br>- Paralelas assimétricas (Feminino/ Masculino)<br><br>- Boque (Feminino / Masculino)   | - Deslocamentos (frente e retaguarda)<br>- Posição de Equilíbrio<br><br>- Subida<br>- Deslocamentos sem balanço<br>- Balanços<br><br>- Subida simples<br>- Subida com volta atrás<br>- Volta à frente<br>- Balanços laterais no banzo superior e deslocamento com trocas de mãos<br><br>- Salto de eixo | Ginásio  |
| <u>Atividades de Exploração da Natureza:</u> | (Nível Introdução)<br>O aluno coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de <b>percursos de orientação</b> , respeitando as <b>regras</b> estabelecidas de <b>participação</b> , de <b>segurança</b> e de <b>preservação do equilíbrio ecológico</b> . | - Projeções verticais;<br>- Interpretação de mapas simples;<br>- Identificação da simbologia básica e materiais específicos da Orientação;<br>- Identificação da localização no espaço envolvente e no mapa;<br>- Aferição do passo e noções de escalas e distâncias;<br>- Realização de percursos simples, a par ou em equipa, orientando corretamente o mapa segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar;<br>- Identificação do melhor percurso a seguir;<br>- Preenchimento de cartão de controlo;<br>- Gestão do esforço durante percursos simples de Orientação. |   |          |
|  | Orientação  |  |   |          |

Figura 4- Currículo anual da disciplina elaborado pelo departamento de expressões-grupo de EF (continuação).

### 3.1.2.3. Planeamento

Defini logo no início do ano a calendarização dos conteúdos programáticos do currículo do 7º ano, tendo contabilizado também o número de aulas previstas e número de aulas previstas para cumprimento do programa (ver figura 5).

A calendarização dos conteúdos programáticos foi feita em conjunto com o professor Tutor, na qual foi decidido abordar a aptidão física em todos os períodos. Tentámos fazer a calendarização de modo a que fossem lecionadas uma modalidade coletiva e uma modalidade individual em cada período.

No primeiro período decidimos abordar futsal, por ser a modalidade na qual me sentia mais confortável de lecionar. Ginástica de solo decidimos abordar também no primeiro período, de modo a poder contrastar com o futsal, uma vez que as raparigas costumam ter mais dificuldade nesta modalidade e de modo a não desmotivarem, lecionava assim a ginástica de solo onde as raparigas costumam ter um bom desempenho. Decidimos também que a leção de basquetebol e andebol deveriam ser em períodos consecutivos, uma vez que os gestos técnicos possuem características que em muitos casos permitem transferências de conteúdos/aprendizagens entre elas

Deixámos a orientação para ser lecionada no terceiro período por uma questão de tempo e número de aulas necessário à sua leção ser menor. Depois de ter sido decidido abordar ginástica de solo no primeiro período fez sentido abordar a ginástica de aparelhos no segundo

período, por uma questão de sequência de conteúdos. Por fim, o atletismo foi encaixado no segundo período, por ser um período mais longo que o terceiro e por termos iniciado a leção de andebol no primeiro período, uma vez que como era o período mais longo, poderíamos iniciar esta abordagem ao andebol, abrindo algumas aulas no segundo período para encaixar o atletismo.

| Conteúdos Programáticos   | Calendarização |
|---|----------------|
| Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina<br>Aptidão Física*<br>Futsal*<br>Ginástica de Solo*<br>Andebol | 1º Período     |
| Aptidão Física *<br>Andebol*<br>Ginástica de Aparelhos*<br>Atletismo*   | 2º Período     |
| Aptidão Física *<br>Orientação*<br>Basquetebol*   | 3º Período     |

\*Modalidades avaliadas por período

| PERÍODO   | 1º                     | 2º               | 3º         |
|---|------------------------|------------------|------------|
| Início  | 13/09/2019             | 06/01/2020       | 14/04/2020 |
| Fim   | 17/12/2019             | 27/03/2020       | 09/06/2020 |
| <b>Nº Aulas previstas</b>                             | <b>41 tempos (45')</b> | <b>34 tempos</b> | <b>24</b>  |
| Apresentação  | 1                      | ---              | ---        |
| Avaliação Diagnóstica                                 | 4                      | 3                | 2          |
| Avaliações Sumativas                                  | 6                      | 6                | 4          |
| Aula de auto e heteroavaliação                        | 1                      | 1                | 1          |
| <b>Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa</b> | <b>29</b>              | <b>24</b>        | <b>17</b>  |

Figura 5- Calendarização dos conteúdos programáticos do currículo do 7º ano

Devido à pandemia não cheguei a abordar todas as modalidades, uma vez que com os alunos confinados em casa, a opção de ensinar as modalidades coletivas ou individuais caiu por terra, sendo de extrema dificuldade, para não dizer quase impossível a abordagem a estas modalidades, por isso na fase letiva ocupada pela pandemia, em conjunto com o professor Tutor e grupo de EF, ficou decidido incidir o ensino na componente de aptidão física e na avaliação de conhecimentos.

Por causa deste fator, pude apenas abordar as modalidades de andebol, futsal, basquetebol, ginástica de solo e ginástica de solo, tendo avaliado todas as anteriores à exceção do basquetebol, que apenas tive oportunidade de iniciar a sua leção. Assim ficaram sem leção as modalidades de atletismo e orientação, não tendo sido avaliadas.

Apesar de o basquetebol ter sido planeado para ser abordado no terceiro período, por uma questão de espaço disponível, comecei a lecionar a modalidade de basquetebol no segundo período, logo depois do andebol, tendo o atletismo ficado em espera, devido à restrição de espaço disponível.

Depois do planeamento anual e da calendarização de conteúdos, sabendo quais eram as modalidades a abordar, os seus objetivos e conteúdos e a rotação de espaços, pude desde cedo trabalhar nas unidades didáticas das modalidades. A pedido do Tutor, esse trabalho foi realizado logo numa 1ª fase do estágio, onde defini em cada Unidade Didática (UD) os conteúdos a serem trabalhados, a sua ordem e a sua extensão temporal.

Por fim, após o planeamento anual, calendarização de conteúdos programáticos, contagem do número de aulas previstas, do número de aulas efetivas para cumprimento do programa e a elaboração das UD de cada modalidade, veio o planeamento de cada aula, que contempla os exercícios escolhidos para trabalhar cada um dos conteúdos a abordar e que estão contemplados no planeamento anual e na UD de cada modalidade na parte da extensão de conteúdos. Em anexo apresento um exemplo de plano de aula (ver anexo 1)

É importante referir, no entanto que apesar destes conteúdos estarem organizados na extensão de conteúdos de cada UD, o planeamento não é inalterável, este serve sim como linha orientadora de um processo, que por vezes precisa de ser ajustado à realidade vivida. Nem sempre este planeamento foi seguido à risca, houve condicionantes que obrigaram a ajustar o planeamento ao nível de desempenho dos alunos, à disponibilidade de espaços e materiais, entre outras.

O facto de ter abordado o basquetebol no segundo período, quando estava planeado para ser lecionado apenas no terceiro período, é um bom exemplo de o planeamento não ser estanque, mas sim servir de linha orientadora, podendo ser ajustado em função de algumas condicionantes.

Pode ser encontrada em anexo (Ver anexo 2) um exemplo de planificação de uma UD.

#### **3.1.2.4. Avaliação**

Para Bratfische (2008), o principal objetivo da avaliação é o diagnóstico, é detetar as dificuldades da aprendizagem e as suas causas, dizendo que quando bem compreendido, este processo possibilita grandes ganhos à educação e a aprendizagem do aluno torna-se mais significativa.

Sendo o diagnóstico o principal objetivo da avaliação, de modo a poder detetar dificuldades de aprendizagem, para as modalidades andebol, futsal e ginástica de solo, realizei antes da sua leção, uma avaliação diagnóstica, tendo realizado avaliação diagnóstica também para a aptidão física. A avaliação diagnóstica permitiu-me perceber que na aptidão física, os aspetos em que a turma tinha mais dificuldades em obter classificação positiva nas tabelas de excel do grupo de EF, era a aptidão aeróbia e a força de membros superiores, pelo que durante as aulas tentei sempre focar um pouco mais nestes aspetos da aptidão física.

Não realizei avaliação diagnóstica na modalidade de ginástica de aparelhos, porque tinha já um forte indicador da capacidade dos alunos da modalidade de ginástica de solo, uma vez que grande parte dos elementos lecionados, tinham sido já abordados na ginástica de solo.

Não realizei também avaliação diagnóstica de basquetebol, por ter também indicadores da capacidade e problemas dos alunos da modalidade de andebol e por faltarem poucas aulas para o fim do período e haver a necessidade de rapidamente iniciar a abordagem da modalidade.

A avaliação das restantes modalidades não foi possível realizar devido à interrupção letiva presencial devido à pandemia.

Segundo Sundaresan, Dashoush e Shangraw (2017) a avaliação pode desempenhar um papel importante na melhoria da percepção da educação física, conectando atividades e resultados de aprendizagem e garantindo que todos os alunos recebam educação física de alta qualidade.

Só se pode pensar em almejar a EF de alta qualidade se usarmos os dados da avaliação diagnóstica, para tentar compreender e resolver os problemas identificados na avaliação diagnóstica, caso contrário, desperdiçamos uma oportunidade de poder fazer modificações significativas na aprendizagem dos alunos.

Os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e, também, para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em EF no conjunto do currículo escolar e noutras actividades e experiências, escolares e extra-escolares, que marcam a sua educação (repouso, recreação, alimentação, convívio com os colegas e adultos, etc.) (Jacinto et al., 2001).

Os alunos foram avaliados de diferentes formas, tendo em conta a modalidade a ser avaliada, assim, apresento os parâmetros que foram avaliados em cada modalidade:

### **Futsal**

- Habilidades Motoras- Passe/recepção (em movimento); Remate (com a bola parada);
- Situação de jogo 3x3- Ataque (decisões com bola), defesa (ao portador da bola); Regras (*faltas; reposições de bola; violações da área*).

### **Andebol**

- Habilidades Motoras- Passe/recepção (em movimento); Remate (em apoio);
- Situação de jogo 3x3- Ataque (decisões com bola), defesa (ao portador da bola); Regras (*faltas; reposições de bola; violações da área*).

### **Ginástica de Solo**

- Elementos gímnicos- Equilíbrio (Avião/Bandeira/...); Acrobático 1 (Rolamento à frente engrupado); Acrobático 2 (Rolamento à retaguarda engrupado); Acrobático 3 (AFI-Pino de Braços); Flexibilidade (ponte/folha/espargata/...); Saltos (1/2 pirueta/ Pirueta/ Gato/ Tesoura/...).

Foi ainda feita uma recolha de dados antropométricos como o peso e a altura e uma avaliação diagnóstica da aptidão física dos alunos, utilizando os testes do FITescola® entre eles:

**Aptidão aeróbia:** Teste da milha.

**Composição corporal:** Índice de massa corporal.

**Aptidão neuromuscular:** Teste dos abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade de ombros e flexibilidade de membros inferiores.

A Avaliação Formativa é uma avaliação que é feita de uma forma contínua e que é realizada ao longo das aulas de cada UD. Esta tem como objetivo acompanhar a evolução dos alunos em relação à avaliação diagnóstica e verificar se os objetivos estão a ser cumpridos. Esta avaliação permite-nos ajustar ao longo das aulas da UD, os conteúdos que programámos à evolução dos alunos.

A avaliação sumativa das modalidades lecionadas teve sempre o desempenho do aluno durante as aulas em conta, pelo que a avaliação sumativa de cada modalidade era composta por dois parâmetros, valendo 50% cada um. O primeiro parâmetro era a classificação da avaliação da modalidade e o segundo era a classificação nas aulas. A classificação das aulas correspondia à qualidade do trabalho dos alunos ao longo das aulas da UD avaliada (a classificação das aulas era avaliada de acordo com as capacidades de cada um e com o esforço/empenho revelado para superação das dificuldades e/ou para melhoria do desempenho). A avaliação sumativa de final de período era feita da seguinte forma:

#### **Domínio Psico Motor e Cognitivo (80%)**

- Média de classificação das modalidades (50%);
- Aptidão Física (20%);
- Conhecimentos (10%);

Caso um dos alunos tivesse apresentado atestado médico era realizado um teste teórico, onde a média da classificação do teste e da participação nas aulas valeria o total dos 80%.

#### **Domínio Sócio-Afetivo (20%)**

Atitudes e Valores:

- Revelo atitudes de respeito (2%);
- Intervenho de forma oportuna e responsável (2%);
- Mostro espírito de tolerância e capacidade de diálogo (2%);
- Sou pontual e assíduo (2%);
- Colaboro positivamente nos trabalhos da aula (2%);
- Cumpro os prazos (2%);

- Trago sempre o material necessário (2%);
- Sou autônomo e capaz de realizar as tarefas de forma eficiente e rigorosa (2%);
- Revelo espírito de iniciativa e sou empreendedor (2%);
- Sou crítico e criativo (2%).

Na avaliação sumativa da ginástica de solo os alunos tiveram de realizar uma sequência de elementos gímnicos na qual foi dada a possibilidade de os alunos incluírem até 3 elementos extra de modo a que pudessem valorizar a sequência. A avaliação consistia na seguinte sequência: apresentação, posição de sentido, avaião, rolamento à frente, terminação em folha, ligação- unir membros inferiores em extensão, ponte, ligação-subida para prancha facial, apoio facial invertido (3 apoios), ligação- saltar para a posição de pé, rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados, posição de flexibilidade, regresso à posição de sentido, sequência de saltos, roda, troca-passo+pirueta de 45° e posição final. Eram ainda avaliadas a fluidez e harmonia da sequência.

A avaliação sumativa da modalidade de futsal e andebol foi feita utilizando os mesmos parâmetros de avaliação, sendo que estes parâmetros foram divididos em duas áreas:

**Comum aos jogos desportivos:** cooperação, conhecimento das regras e conhecimento do objetivo do jogo.

**Em situação de jogo (3x3 no futsal e 4x4 no andebol):** tomada de decisão com bola, tomada de decisão sem bola, finalização, defesa a portador da bola, defesa do jogador sem bola e contextualização dos gestos técnicos.

A avaliação sumativa da ginástica de aparelhos foi dividida por aparelhos, tendo sido avaliado em cada aparelho, o seguinte:

**Trave de iniciação:** subida simples, marcha à frente (em pontas), marcha à retaguarda (em pontas), posição de equilíbrio e saída com salto em extensão.

**Paralelas assimétricas:** subida simples, volta à frente em apoio, subida com volta atrás e balanços laterais no banzo superior (com troca de mãos).

**Barras paralelas:** deslocamentos em posição de aranha, deslocamentos sem balanço em apoio tenar, balanços para posição de sentado com os membros inferiores afastados e transposição dos membros superiores.

**Plinto:** salto ao eixo.

A avaliação sumativa da aptidão física foi feita realizando os mesmos testes do FITescola® utilizados na avaliação diagnóstica.

A avaliação sumativa dos conhecimentos no 1º período incidiu na avaliação das seguintes competências:

- Relacionar aptidão física e saúde;
- Identificar os benefícios do exercício físico para a saúde;
- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos.

Devido à pandemia a avaliação das modalidades que não foram abordadas não foi possível ser feita. A avaliação sumativa do 2º período sofreu alterações, no sentido de que se aplicou ao 2º período o que é costume fazer apenas no 3º e último período (retirar da avaliação a pior nota das modalidades de cada aluno).

A avaliação sumativa da aptidão física do 2º período não foi completa na sua totalidade, pelo que foram adotados os valores da avaliação sumativa do 1º período dos testes em falta.

A avaliação de conhecimentos do 2º período consistiu na elaboração de um trabalho por parte dos alunos, onde eles escolhiam aprofundar um dos temas apresentados num powerpoint que lhes foi fornecido (ver anexo 3). Os temas eram: relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde ou interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.

Como este trabalho foi proposto nas últimas duas semanas do período, onde a escola fechou e ficámos em confinamento, cerca de metade dos alunos não procedeu à entrega do trabalho, pelo que em conjunto com o professor Tutor, decidimos beneficiar os alunos que entregaram o trabalho, mas não prejudicar quem entregou, devido aos contragimentos que se enfrentou durante essa fase do ano.

No 3º período esta avaliação dos conhecimentos foi feita através de um teste *on-line*, após a aluna que se encontrava com atestado médico ter apresentado um powerpoint à turma, feito por ela e validado por nós professores. O teste incluía a matéria total do ano letivo.

A avaliação sumativa final do 3º período sofreu alteração na parte do Domínio Psico-Motor e Cognitivo, que valia 80% da nota final. Este valor não sofreu alteração, no entanto dentro deste domínio, o ponto da média de classificação das modalidades foi excluído e o ponto da aptidão física passou a valer 70% da nota, enquanto os conhecimentos mantiveram os 10%. A aptidão física passou a ser avaliada através das aulas práticas *on-line*.

### **3.1.2.5. Condução do Ensino**

A turma de 7º ano era muito heterógena, pelo que em alguns alunos era preciso incentivar e motivar constantemente através de *feedback* positivo. Já em outros alunos, era preciso chamar mais à atenção e modificar a tarefa para ser ajustada ao nível e energia ainda disponível dos alunos.

Este aspeto de controlar o nível de energia elevado que alguns dos alunos apresentavam e que muitas das vezes atrapalhavam o normal funcionamento da aula, porque estavam sempre a falar,

a brincar com o colega, a fazer outra coisa que não tinha sido pedida, foi a minha maior dificuldade, fui arranjando estratégias para atenuar esse efeito.

Usei diversas estratégias, desde fazer questões sobre as modalidades, regras, etc., aos alunos mais perturbadores, de modo a que os mantive-se ocupados e comprometidos coma aula, a recorrer a esses alunos para a demonstração dos exercícios.

As estratégias foram atenuando os problemas, mas nunca os resolveram completamente, especialmente com os alunos mais perturbadores da aula, em que alguns casos tive de adotar medidas mais severas como marcar falta e mandar desequipar, ficando a ver os colegas a fazer a aula. Nestes casos mais extremos foi a medida que mais se aproximou de um sucesso total.

O estilo mais utilizado nesta turma foi o estilo de comando, devido ao comportamento menos correto de alguns alunos e em termos de *feedback*, o tipo de *feedback* mais predominante foi o corretivo e o positivo, de modo a poder motivar aqueles alunos com menos aptidão e vontade de fazer aula, e ao mesmo tempo, poder corrigir alguns dos problemas apresentados.

Os métodos de ensino utilizados foram principalmente a demonstração dos exercícios e o método de inquérito, de modo a tentar manter os alunos interessados e ativos no processo de ensino-aprendizagem.

Ao longo das aulas procurei sempre incorporar a aptidão física, quer realizando circuitos antes da leção da UD da modalidade, incluindo estações de aptidão física entre as estações da modalidade lecionada ou como aconteceu por exemplo no futsal em que criei circuitos que combinavam ações técnicas da modalidade com a componente da aptidão física.

Como aquecimento para a aula usualmente eram utilizados dois tipos de aquecimento, o primeiro, o aquecimento era realizado através de jogos lúdicos de modo a que o início de aula pudesse ser motivante para os alunos, tento sempre um objetivo didático com *transfer* para a UD a lecionar. O segundo tipo de aquecimento era através de corrida à volta do campo, com vista à melhoria da aptidão aeróbia, onde colocava objetivo de voltas a dar no tempo defeinido, sendo que o número de voltas proposto a dar dependia do aluno em questão, de modo a tornar os objetivos concretizáveis e desafiantes.

Quando este tipo de aquecimento era utilizado nas aulas de ginástica de solo e aparelhos, onde a aula era lecionada no ginásio, era introduzida uma condicionante de modo a manter a aumentar o empenho e a competitivade. A condicionante resultou muito bem, os alunos empenhavam-se mais e o feedback deles era positivo, a condicionante era de que no último minuto de corrida, após apito, os alunos deviam tentar alcançar quem se encontrava à sua frente. Para isso bastava tocar e esse aluno era eliminado, tendo de se ir preparando para a tarefa seguinte, que normalmente implicava eles descalçarem-se e colocarem as sapatilhas no canto do ginásio bem organizadas. O último, ou os últimos, a aguentarem o último minuto de corrida, sem serem apanhados, ganhavam a competição.

Na questão da organização do material, nomeadamente as sapatilhas encostadas no canto do ginásio, era rigoroso com esse aspeto, tentando passar a ideia de que deveriam e era importante serem organizados e arrumados, para ninguém andar a tropeçar nas sapatilhas durante a aula.

Ainda na questão da montagem e arrumo dos materiais da aula, os alunos eram participativos e disponham-se a ajudar voluntariamente. Aproveitava essa vontade de ajudar para tornar as transições dos exercícios mais rápidas e perder menos tempo de aula.

Na organização dos grupos e equipas, nos exercícios de exercitação do gesto técnico, tentava fazer os grupos de forma a que fosse um grupo heterógeno, com níveis de capacidade diferentes, de modo a aproveitar o facto de os alunos com maior capacidade poderem ajudar os alunos com menor capacidade a melhorar. Nos jogos reduzidos, tentava organizar as equipas por níveis, para que o jogo fosse equilibrado, competitivo e motivante para os alunos e nos jogos lúdicos tinha a preocupação de tornar as equipas equilibradas.

Principalmente nas UD de ginástica de solo e ginástica de aparelhos recorri numa fase inicial à ajuda do professor Tutor e das minhas colegas de estágio para controlar melhor a aula, uma vez que recorria ao uso de estações por me parecer que seria o método mais adequado à turma, contudo poderia facilmente perder o controlo da aula e daí recorrer numa fase inicial a esta ajuda, que esteve sempre disponível.

Esta dependência de ajuda foi sendo dispensada conforme fui evoluindo no controlo da turma, uma vez que no futuro, em contexto profissional, não poderei recorrer a essa ajuda e era necessário adaptar-me à realidade do ensino de EF. Ter recorrido à ajuda para um melhor controlo da aula, foi importante para fazer uma transição para o ensino destas UD apenas sendo eu a controlar a aula.

Os alunos que não podiam fazer aula por algum motivo, realizavam fichas de trabalho (ver anexo 4), ou aproveitava os alunos para que me pudessem ajudar a explicar os exercícios e a arrumar o material.

Um dos fatores positivos na leção era o facto de ter sempre ou o ginásio ou o pavilhão, (consoante o dia da aula e a rotação espaços) livre e apenas para a turma que me encontrava a lecionar, o que nunca afetou a minha planificação de aula.

Durante a fase de pandemia, numa fase inicial as aulas foram divididas em aula síncrona e assíncrona, onde na aula síncrona, o ensino foi realizado através da plataforma *Zoom*. Para esta aula planeava um treino em circuito para realizar durante a aula síncrona e realizava o circuito em conjunto com os alunos (ver anexo 5), dando informações de como realizar os exercícios e controlando o tempo de exercitação, enquanto as minhas colegas de estágio e o professor Tutor corrigiam algumas posturas dos alunos, uma vez que por estar a realizar os exercícios em conjunto com os alunos, de modo a poder demonstrar como se realizavam os exercícios, tornava a minha tarefa de dar feedbacks aos alunos muito difícil.

Para a aula assíncrona planeava também um treino em circuito nos mesmos moldes da aula síncrona e colocava como tarefa no *Teams*, os alunos tinham então de realizar a tarefa, gravando

um vídeo a realizar o treino e submeter a tarefa no *Teams*. Contudo após feedback dos alunos que não se sentiam muito confortáveis em gravar os vídeos, optámos em conjunto com os alunos por realizar ambas as aulas de uma forma síncrona.

Apesar de as aulas serem dadas através da internet e tornar a correção de posturas mais difícil, as aulas decorriam de uma forma natural e os alunos estavam empenhados na realização dos exercícios. Foi possível manter os níveis de condição física dos alunos.

Dar aulas através da plataforma *Zoom* foi estranho uma vez que deixei de ter o barulho que estava habituado a ter na aula, por isso às vezes pensava “*será que me estão a ouvir?*”, o facto é que estavam e conforme as aulas forma passando fiquei mais habituado e deixou de ser estranho. A experiência foi enriquecedora, mas não substituí as aulas *on-line* pelas aulas presenciais. A interação com os alunos é totalmente diferente e mais rica nas aulas presenciais.

Na turma de 12<sup>o</sup> ano do EP a lecionação do módulo de dança tradicional foi feita sem problemas. Apesar ser uma área na qual não me sinto confortável, o professor Tutor ajudou na preparação da lecionação e o facto de os alunos terem sido colaboradores durante as aulas, ajudou a que esta lecionação se tornasse fácil e até agradável de realizar.

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

Este ano letivo foi para mim um ano marcante na minha formação de professor de EF, foi um ano onde evolui muito em todos os aspetos. Superei o desconforto de lecionar dança, tive um contacto mais profundo com a ginástica de aparelhos, algo que nunca tinha tido e que decerto esta experiência me vai ser útil no futuro. Permitiu-me aprender mais como planificar as aulas e o ano letivo, desenvolvi métodos e estratégias para enfrentar alguns dos problemas que me surgiram, entre tantos outros aspetos nos quais evolui.

A escola possuía muito boas condições para a lecionação de EF. O facto de cada turma ter disponível apenas para si o pavilhão ou ginásio, é já de si muito bom, contudo também em termos de recursos materiais as condições eram boas. Nos jogos desportivos coletivos, era possível ter uma bola disponível para cada aluno da turma à exceção do futsal, onde o rácio era de uma bola para dois alunos, o que ainda assim comparativamente com outras escolas era bom. A quantidade de sinalizadores e “bolachas” era também significativa e havia diversos materiais complementares à lecionação e por isso o material disponível não era um entrave na lecionação das aulas.

O ginásio possuía também boas condições, com um número considerável de colchões, dois praticáveis, espaldares e aparelhos como paralelas simétricas, paralelas assimétricas, trave olímpica, etc.

As principais dificuldades sentidas ao nível do ensino, foi controlar o uso de elástico para prender o cabelo por parte das raparigas com o cabelo maior, era algo a que não estava habituado e demorou até estar atento a essa situação. A minha colocação nos exercícios nem sempre era a

melhor, não conseguindo por isso dar os melhores feedbacks, contudo tentei sempre contrariar e melhorar esta situação.

Apesar da minha boa colocação de voz, nem sempre esperava para que os alunos parassem de fazer barulho e por isso nem sempre os alunos ouviam a explicação, pelo que muitas vezes tinha de repetir a explicação.

Apesar de este ano ter trazido coisas positivas, infelizmente nem sempre a minha motivação foi a melhor. O facto de haver muitas diferenças entre os alunos, o nível de motivação deles ser baixo e o nível de aprendizagem deles ser reduzido em relação às crianças/jovens com as quais tenho contacto na área do treino, desmotivou-me um pouco.

Ainda assim, de modo a tentar ultrapassar esta situação, tentei concentrar-me em arranjar estratégias e exercícios que pudessem desafiar os alunos e aumentar a motivação deles para a prática. Ao longo das aulas fui conseguindo que alguns destes alunos se tornassem mais motivados na realização dos exercícios da aula e por isso também me fui motivando.

A pandemia obrigou a uma adaptação ao método de ensino e à forma de comunicar com os alunos, esta situação permitiu-me, contudo, ganhar experiência nesta matéria de adaptação a situações inesperadas e diferentes.

Gostaria de poder ter assistido a mais aulas do 2º ciclo de escolaridade, algo que não foi possível devido à pandemia com muita pena minha, uma vez que é diferente ensinar alunos de 2º ciclo, em comparação a alunos do 3º ciclo ou secundário e essa experiência teria sido importante na minha formação enquanto professor de EF.

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

### **3.2.1. Desporto Escolar**

A Direção-Geral da Educação (n.d.), diz que o Desporto Escolar (DE) pretende promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de contribuir para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.

Na ESCM existem quatro grupos equipa, estando representadas três modalidades (natação, badminton e basquetebol masculino e feminino), no entanto, graças a um protocolo existente, os alunos podem frequentar grupos equipas da Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) e da Escola Secundária Frei Heitor Pinto (ESFHP), caso não exista na ESCM o grupo equipa pretendido.

No início do ano letivo foi dada a possibilidade de acompanhar um destes grupos equipa, no meu caso, inicialmente optei por escolher o badminton, por ser a modalidade que melhor conhecia e

quicá pudesse ser mais interventivo numa fase inicial, os treinos eram realizados às quartas-feiras das 14h15 às 15h00 e às quintas-feiras das 16h45 às 18h15. De modo a poder passar também pelas outras modalidades, sensivelmente a meio do segundo período, optei por passar a acompanhar o grupo equipa de natação, que tinha os seus treinos às quartas-feiras das 15h00 às 16h30 e às sextas-feiras das 15h00 às 16h30.

No badminton, realizava diversas tarefas, como proceder à montagem do campo(s) necessário(s) à prática da modalidade, dava feedbacks, observava, criava durante o tempo de treino, exercícios específicos para melhoria das componentes técnicas, mas também da compreensão do jogo, elaborava o esquema dos torneios de singulares e pares em modo de competição durante os treinos, ajudava a professora responsável pelo grupo equipa dando *feedback* sobre o que se poderia fazer melhor (desde sistema de controlo de presenças a exercícios e suas variantes entre outras).

Estive ainda numa concentração de badminton em Proença-a-Nova, onde pude perceber a logística necessária para a concentração e acompanhar os alunos, motivá-los, dar feedbacks sobre o seu próprio jogo ou técnica ou do adversário, sempre com o intuito de ajudar o aluno.

A certa altura do ano letivo, de modo a que os alunos do EP pudessem recuperar as horas dos módulos, estes tinham de comparecer aos treinos de badminton, contudo nem sempre era possível e nesse caso, acompanhava-os na sala do plano de educação para a saúde, onde realizavam tarefas com vista à melhoria da aptidão física, desde correr na passadeira, pedalar na bicicleta estática a exercícios com peso corporal ou utilizando alguns materiais desportivos à disposição. Poucas vezes realizei este acompanhamento, uma vez que pouco tempo depois mudei para o grupo equipa de natação.

No grupo equipa de natação, o meu início de acompanhamento coincidiu com uma concentração que decorreu nas Piscinas Municipais da Covilhã, que me permitiu ter um primeiro contacto com os alunos e com o modo de organização da concentração. O meu acompanhamento deste grupo equipa, não durou muito tempo, uma vez que passado pouco tempo, as atividades escolares presenciais foram canceladas devido à pandemia.

No treino, observava o treino e fazia algumas perguntas ao professor ou à minha colega estagiária, de modo a perceber o *modus operandi* do treino e a absorver mais algum conhecimento técnico da modalidade, o pouco tempo em que acompanhei o grupo equipa não foi suficiente para me sentir confortável em intervir no treino, e por isso evitei fazê-lo, contudo ajudava na operacionalização do treino.

### **3.2.2. Ação de Intervenção na Escola**

Para além daquilo que foi a componente letiva, durante o estágio foram realizadas outras atividades nas quais o núcleo de estágio participou. Estas atividades encontram-se por ordem cronológica da sua realização e foram elas:

#### **Atividades de Integração dos alunos de 7º Ano na ESCM**

No 1º dia de aulas (dia 13 de setembro de 2019), o núcleo de estágio participou nestas atividades, colaborando nos jogos propostos pelos professores do grupo de EF. A nossa tarefa passou por conhecermos os alunos, e dar-nos a conhecer a eles também, explicar os exercícios, incentivar a prática de atividade física e melhorar/promover relações interpessoais dos alunos.

#### **Semana Europeia do Desporto**

A semana Europeia do Desporto decorreu durante a semana de 23 a 30 de setembro de 2019, e segundo a Direção-Geral dos Estabelecimentos de Ensino (DGEstE) (n.d.), trata-se de uma iniciativa da Comissão Europeia cujo principal objetivo é a promoção dos benefícios da prática regular do desporto, sendo celebrada em simultâneo por 38 Países Europeus.

Usualmente a ESCM todos os anos realiza durante esta semana atividades nas quais alunos, docentes, assistentes técnicos e operacionais e eventualmente até pais podem participar. Os horários das atividades estão definidos num cartaz que é espalhado pela escola e estes horários são escolhidos de forma a que toda a comunidade escolar possa participar. As atividades são diversas, e este ano as atividades passaram por torneios relâmpago de diversas modalidades durante a hora de almoço, provas sprint realizadas no intervalo da manhã e jogos sem fronteiras, realizados na quarta-feira da parte da tarde. Foram posteriormente entregues prémios para os primeiros classificados (os três primeiros classificados receberam uma t-shirt) e certificados de participação.

Como núcleo de estágio fomos responsáveis por montar o material necessário, proceder à explicação de funcionamento dos jogos e fazer o registo de pontuação. Para além dos cartazes espalhados pela escola (ver anexo 6), a atividade foi divulgada nas aulas de EF e no Facebook da ESCM.

#### **Atividade desportiva com o grupo Erasmus +, *New Paths in Math***

No dia 8 de outubro de 2019 o núcleo de estágio participou nestas atividades colaborando nos jogos propostos pelos professores do grupo de EF, explicando os exercícios e incentivar a prática de atividade física, tendo de na maioria das vezes de comunicar em Inglês com os alunos.

### **Aula de zumba no âmbito da Feira da Saúde**

A atividade decorreu no dia 16 de outubro de 2019, e surgiu após solicitação ao grupo de EF por parte dos assistentes técnicos operacionais e do grupo docente da escola a organização de uma atividade desportiva incluída da Feira da saúde que decorreu nos dias 14,15 e 16 de outubro de 2019, o núcleo de estágio ficou responsável por organizar a atividade e para isso decidimos contactar o ginásio “*In Corpore Sano*” para realizar uma aula de zumba na escola.

A atividade teve bastante adesão por parte da comunidade escolar, tendo participado, alunos, professores, assistentes operacionais, elementos da direção da escola e outras pessoas externas à escola que se encontravam na mesma a realizar formações.

### **Torneio de Raquetes**

No dia 23 de outubro de 2019 o grupo de EF organizou este torneio, onde o objetivo era divulgar o grupo equipa de badminton e a modalidade de ténis de mesa. Como grupo de estágio, colaborámos na montagem do material necessário, explicação das atividades, realizar o sorteio dos jogos e registar os resultados.

### ***All Stars* ESCM**

A 30 de outubro de 2019 realizou-se a atividade *All Stars*, que é uma atividade que tem como objetivo dinamizar o grupo equipa de basquetebol e promover a atividade física e que costuma ser realizada todos os anos na escola. A atividade é inspirada na NBA *All Stars*, conhecido evento do basquetebol, e por tanto a atividade consistiu em ter circuitos de perícia técnica, torneios de 3x3 e competição de lances livres. Assim como no torneio de raquetes, o grupo de estágio tratou da montagem do material, acompanhamento dos alunos ao longo do percurso, lembrando os alunos das tarefas a realizar e registar a pontuação dos alunos.

### **Corta-Mato Escolar**

No dia 15 de novembro de 2019 realizou-se o corta-mato escolar, organizado pelas diferentes escolas da Covilhã, nomeadamente a ESCM, a ESQP, e a ESFHP, o corta-mato decorreu no Complexo Desportivo da Covilhã e contou participação do núcleo de estágio que ajudou na organização dos alunos na prova, na distribuição de alfinetes e dorsais, ajuda na colocação dos mesmos e distribuição dos lanches fornecidos pela escola aos alunos participantes da ESCM.

### **Amigo Invisível**

O amigo invisível é uma atividade que costuma ser realizada todos os anos na escola antes do período de pausa letiva do Natal, este ano decorreu entre o dia 3 e 19 de dezembro. A atividade é

feita para docentes e assistentes técnicos e operacionais, é feito um sorteio com as pessoas inscritas na atividade e cada pessoa fica aleatoriamente amigo invisível de outra, durante este período é pressuposto sermos simpáticos para com a pessoa que nos calhou e ir dando pistas subtis de quem somos, de modo a que a outra pessoa pudesse descobrir, caso isso não acontecesse, no último dia da atividade, todos se identificavam ao amigo invisível.

### **Aniversário da escola (*Peddy Paper*)**

No dia 4 de janeiro no âmbito das comemorações do 136º aniversário da ESCM, realizou-se um *Peddy Paper* designado de “*Jovens da Campos na Rota da Cidadania Global...*” dentro da cidade da Covilhã, onde foi abordada a cultura e arte urbana da cidade. Durante o seu percurso os alunos tinham de parar em diversos postos fixos espalhados ao longo do percurso, onde eram desafiados a realizar um conjunto de atividades.

O núcleo de estágio ficou, portanto, responsável por um desses postos, onde teve de explicar aos alunos as atividades que teriam de realizar, e registar que equipas passavam pelo posto. Para umas equipas o nosso posto era o primeiro, contudo para outras era o último, uma vez que fizeram o percurso inverso, e por isso, no fim tivemos de garantir que não havia alunos perdidos pelo caminho e que já todos tinham completado o *Peddy Paper*.

### **Megas**

A 3 de março de 2020 teve lugar no Complexo Desportivo da Covilhã o evento distrital dos “Megas”, onde após uma fase de seleção a nível escolar dos alunos a participar, os alunos selecionados participaram nestes megas representando a escola ESCM na fase distrital. A escola conseguiu quatro lugares no pódio (dois primeiros lugares e 2 terceiros lugares). A nossa função enquanto núcleo de estágio passou por fornecer alfinetes e caso necessário proceder à colocação dos mesmos, explicar o funcionamento das provas (regras, horários de provas, etc.), acompanhar e vigiar os alunos durante o tempo do evento e proceder à distribuição dos lanches e almoços aos alunos da ESCM.

Devido à pandemia algumas atividades previstas para o restante período letivo não se realizaram. Essas atividades seriam as seguintes:

### **Ski 4all com os alunos do 7º ano**

Esta atividade estava planeada para o 1º período, contudo devido às condições climatéricas, foi sendo adiada ao longo do ano letivo, pelo que não chegou a ser realizada até à data do fecho da escola devido à pandemia. Estava previsto que eu pudesse acompanhar os alunos em apoio à

diretora de turma da turma do 7º ano, ajudando a que atividade decorresse sem percalços. A atividade visava possibilitar aos alunos o contacto com o desporto de esqui alpino.

### **Projeto “Atividades de aventura”**

Enquanto núcleo de estágio foi-nos proposto que organizássemos uma atividade fora da escola para os alunos da ESCM, e, portanto, após uma partilha de ideias e discussão das mesmas, decidimos organizar uma atividade nos Pavilhões do Departamento de Ciências do Desporto da UBI. O público alvo eram todas as turmas de 7º e 10º ano de escolaridade da ESCM e os alunos, teriam de fazer um percurso de orientação da ESCM até aos Pavilhões do Departamento de Ciências do Desporto, aí teriam atividades à sua espera, como *rappel*, escalada e tiro com arco.

Na semana em que foi decretado o encerramento das escolas, o projeto iria a conselho pedagógico, pelo que não foi possível realizar o mesmo, contudo segundo o feedback que o nosso Tutor obteve e nos transmitiu foi de que o projeto em princípio seria aceite e realizar-se ía em meados de abril.

### **Campos na Crista da Onda**

A atividade estava prevista decorrer no final do 3º Período e tinha por objetivo “reconhecer o mérito, dedicação e esforço dos alunos e o seu compromisso na participação das atividades do Desporto Escolar e na representação da Escola”. Esta atividade iria decorrer no final do terceiro período e tinha como objetivo “reconhecer o mérito, dedicação e esforço dos alunos e o seu compromisso na participação das atividades do Desporto Escolar e na representação da Escola”. A atividade, apesar de não ter local definido, estava pensada para ser realizada em Peniche e consistia de atividades na praia, podendo estar implícita uma aula de surf.

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

As participações nas atividades da escola foram importantes pois ser professor vai muito além de apenas dar aulas, é fundamental a sua participação nas diversas atividades da escola. A minha participação penso ter ido de encontro ao que o professor Tutor pretendia e mostrei-me sempre disponível para colaborar nas atividades e no desporto escolar.

O DE foi para mim o momento de estágio mais prazeroso, pois foi onde consegui estabelecer uma maior ligação com os alunos e ensinar conteúdos mais avançados, ao mesmo tempo foi também onde observei maiores evoluções nos alunos através dos treinos. Como a mim o que me motiva mais é ver os alunos evoluírem, senti-me sempre motivado nos treinos do desporto escolar.

O DE permitiu-me aperfeiçoar o meu conhecimento da modalidade de badminton numa perspetiva mais técnica e de conhecimento do jogo, mas permitiu-me também aprender a

proceder à montagem dos campos, por vezes a improvisar cenários, a criar sistemas de emparelhamento para torneios e isso foi realmente uma aprendizagem útil não só para a vida como professor, mas também na vida do dia-a-dia.

Na natação, apesar do pouco tempo que estive envolvido, consegui perceber como se operacionaliza o treino da modalidade, regras e rotinas da mesma e ações técnicas específicas da modalidade.

No acompanhamento que fiz das competições dos grupos equipa, no badminton, já sabia como era o procedimento das competições e o ambiente envolvido, por ter particado badminton no desporto escolar, mas neste estágio, consegui ter a perspectiva do professor, que é muito diferente e que tem outras preocupações, esta experiência foi importante para no futuro poder ter em atenção alguns aspetos que fazem parte das competências do professor. Na natação, o ambiente competitivo foi para mim uma novidade, no entanto fiquei bastante agradado com o ambiente da competição e percebi melhor o que é necessário e como se operacionaliza uma prova de natação do DE.

O contacto com as atividades desenvolvidas na escola foi sempre motivante também, via sempre as atividades como uma forma de fugir à rotina das aulas e havia sempre o objetivo de fazer com que cada vez participassem mais alunos nas atividades, o que acabava por aumentar a minha motivação. Embora o número de alunos que participavam nas atividades fosse razoável/bom, pessoalmente, sentia que nunca era bom o suficiente tendo em conta o número total de alunos da escola, mas acredito que isso era o meu desejo de ver sempre mais pessoas a participar nas atividades. A experiência foi positiva.

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

#### **3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma**

O diretor de turma (DT) é o elo de ligação entre a escola e os encarregados de educação (EE) dos alunos, e tem uma posição privilegiada no sentido de perceber o contexto sociofamiliar e escolar de cada um dos alunos. Apreende-se que o DT tem um papel fundamental na forma de comunicação e na colaboração que o mesmo estabelece entre a escola e cada uma das famílias dos alunos (Pedro & Soares, 2012).

Durante o estágio acompanhei a função de diretor de turma, ajudei na organização do dossier de turma (organização das autorizações dos alunos, das fichas biográficas, das justificações de faltas, etc.), pude acompanhar e proceder também à justificação de faltas na plataforma informática com o acompanhamento do Tutor. Todas as semanas procedíamos ao envio de cartas por correio, endereçadas aos encarregados de educação dos alunos com informação de faltas e sempre que se verificava de avaliações também.

Estive também presente em reuniões do conselho de turma, este serve fundamentalmente para colocar os docentes a par de alguma informação útil e/ou importante sobre os alunos, falar sobre o comportamento da turma e discutir estratégias para resolver problemas existentes, são ainda discutidas as notas dos alunos e as aulas de apoio.

Uma das funções do DT é identificar problemas, falar com os alunos de modo a perceber se há algum problema e de que forma pode ajudar. Se necessário o DT mantém um contacto mais próximo com o encarregado do aluno em causa e pode ainda caso haja essa necessidade pedir a ajuda da psicóloga da turma.

O DT tinha um horário de atendimento aos encarregados de educação que era à sexta-feira, das 10h50 às 11h35, contudo caso fosse necessário poderia haver reuniões fora desse horário consoante a disponibilidade de ambas as partes, este atendimento na impossibilidade de ser uma forma presencial na escola, o contacto era feito via telefónica. Por vezes os EE eram chamados à escola pelo DT, outras os próprios EE deslocavam-se à escola de modo a ficar a par do processo de desenvolvimento dos seus educandos ou para resolver algum problema.

### **3.3.2. Ação de Integração com o Meio**

A integração com o meio foi muito boa e rápida. Já conhecia o espaço escolar, e o professor Tutor, porque o mestrado permitiu-me ter esse contacto com as escolas logo no primeiro ano do mestrado e isso foi fundamental para esta integração ser mais fácil, neste primeiro contacto percebi logo que ambiente positivo que poderia encontrar na ESCM e foi também por isso que escolhi estagiar nesta escola.

Logo desde o primeiro dia, o acolhimento por parte dos funcionários e docentes da escola foi muito bom, perguntavam-me sempre se precisava de ajuda, eram sempre prestáveis a esclarecer qualquer dúvida e tinham sempre um sorriso na cara. Em reuniões de direção de turma, de departamento e nas mais diversas reuniões, os professores sempre fizeram questão de me deixar à vontade, fazerem-me sentir que fazia parte do “grupo” e perguntavam-me sempre a opinião e visão sobre as mais diversas situações, levando sempre em consideração o que era dito, por isto não poderia estar mais contente com esta integração.

Especificamente no grupo de EF, a integração também decorreu sem problemas, havia uma abertura completa por parte dos professores para tudo, sempre esclareceram as dúvidas que colocava, davam dicas de como fazer uma ou outra coisa melhor, havia espaço para debate de ideias com eles, etc., o ambiente foi sempre positivo e favorável à aprendizagem.

A atividade do amigo invisível, permitiu melhorar ainda mais esta integração, favoreceu sobretudo no meu caso a relação com o núcleo de estágio de Português e Espanhol da ESCM, que

assim como nós (núcleo de estágio de EF), passavam por experiências parecidas com as nossas e por vezes debatíamos as diversas experiências no contexto escolar.

A integração com os alunos na sua generalidade correu bem, a relação que tinha com os alunos era boa e foi crescendo ao longo do ano através das atividades desenvolvidas, do desporto escolar e das aulas de EF, houve um ou outro constrangimento, mas sempre sem significado. Os alunos sempre se disponibilizaram a colaborar e a relação com eles era boa.

### **3.3.3. Estudo de Turma**

A turma do 7º ano da ESCM era composta por vinte alunos, dos quais oito do sexo masculino e doze do sexo feminino, a média de idades da turma era de doze anos, sendo que o aluno mais novo da turma tinha onze anos e o mais velho tinha catorze anos.

Dos alunos da turma, cinco deles usufruíam de subsídio B da Ação Social Escolar (ASE) e um de subsídio A da ASE.

Os alunos residiam todos no concelho da Covilhã e dos vinte alunos da turma, dezassete provinham da mesma escola (Escola Perô da Covilhã). Desta turma nenhum aluno repetia o 7º ano de escolaridade, contudo três deles tinham já sido retidos em anos anteriores. Três dos alunos contemplavam no seu processo um Relatório Técnico Pedagógico (RTP), onde as medidas variavam entre medidas universais e seletivas, consoante o aluno em questão.

A turma de 10º ano que acompanhei no processo de direção de turma, era inicialmente composta por vinte e quatro alunos, quinze do sexo feminino e nove do sexo masculino, onde um destes anos alunos acabou por ser transferido de escola. Ao longo do ano a turma foi ganhando e perdendo alunos por diversos motivos, no total perdeu uma aluna e ganhou quatro novos alunos. A turma ficou então composta no final por vinte e seis alunos, dezassete do sexo feminino e nove do sexo masculino, contudo, uma dessas alunas não frequentava as aulas de EF, uma vez que tinha equivalência à disciplina.

No que respeita às nacionalidades presentes na turma, duas alunas eram de origem brasileira e um aluno de origem polaca. Um dos alunos padecia de dislexia, além disso ao longo do ano letivo foram sendo aplicadas algumas medidas de apoio pedagógico aos alunos que eram propostos pelo concelho de turma, ou que se auto propunham.

Na turma, 10 dos alunos, eram subsidiados, tendo escalão A ou B. Quinze dos alunos residiam no município da Covilhã enquanto que os restantes residiam perto do município, nomeadamente nas freguesias do concelho da Covilhã.

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

O DT exerce um papel fundamental na relação escola-aluno-EE. Ele assume diversos papéis e tem de adequar a sua maneira de agir consoante o problema, o aluno ou o EE, e isto requer que o DT seja uma pessoa com sensibilidade para identificar e tratar de alguns dos problemas que surgem, dependendo da gravidade do problema, o DT tem de ajustar a sua forma de intervir, e em situações mais extremas, pode mesmo ter de sinalizar um aluno junto da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens por exemplo. A função de DT é de muita exigência, requer empenho por parte do docente e muitas vezes tem de arranjar disponibilidade para eventuais problemas que possam aparecer.

Ter acompanhado o papel do DT foi de extrema importância para a minha formação enquanto professor, para além de ter percebido quais são as funções a desempenhar por um DT e as dificuldades inerentes à função, permitiu-me também perceber como é que o DT consegue resolver os problemas que surgem e as várias formas que tem disponíveis para os resolver.

O estudo de turma permitiu ter uma informação base sobre as características dos alunos e da turma, para que pudesse planificar as aulas tendo em conta algumas destas informações e para que durante as aulas pudesse adequar melhor as minhas ações aos alunos.

A integração no meio escolar é sempre fundamental, para que possamos sentir que fazemos parte da escola, e haver um clima de trabalho positivo. Havendo este clima, toda a gente sai beneficiada e a motivação é sem dúvida diferente, o que nos ajuda a trabalhar melhor. Neste aspeto, não houve qualquer problema, senti sempre que fazia parte da escola.

## **4. Reflexão Final**

Agora concluído o EP posso refletir um pouco melhor e com uma visão mais abrangente sobre este ano de EP. Foi um ano de uma mistura de emoções e sentimentos, um ano de muito trabalho e exigência, mas acima de tudo, de muita aprendizagem e auto-reflexão.

Acabo o estágio com uma sensação de que o processo foi mais difícil do que aquele que inicialmente tinha projetado. Quando chegamos à realidade escolar e nos deparamos com alguns problemas que não tinha enfrentado antes, problemas novos, acaba por tornar o processo mais difícil, mas ao mesmo tempo mais desafiante.

Foi o ano em que sem dúvida alguma mais aprendi, muitas vezes a custo, outras nem tanto. Não correu tudo bem, houve muitos erros, mas esses erros ajudaram-me a melhorar. Não consegui resolver todos os problemas, mas ainda hoje penso em como os resolver caso me voltem a surgir no futuro.

O facto de ter contactado com diferentes alunos, de idades diferentes, estados de maturação diferentes, crenças distintas e personalidades totalmente diferentes umas das outras, fez com que agora me sinta mais preparado para trabalhar com cada um deles de uma forma distinta, mas ao mesmo tempo de uma forma equalitária. Tenho pena de não ter sido possível acompanhar mais tempo as aulas do 2º ciclo, certamente traria outro tipo de experiência que enriqueceria o processo de aprendizagem deste ano de EP.

O momento de Pandemia que vivemos, teve alguns efeitos que não são desejados, sendo para mim o mais gritante, a dificuldade que alguns alunos tiveram em aceder às aulas *on-line*, quer por falta de material tecnológico com o qual possam aceder às plataformas de ensino *on-line*, quer por inexistência ou fraca largura de banda de *Internet*. É certo que houve um esforço por parte da escola em tentar resolver os problemas que iam aparecendo, mas nem sempre foi possível colmatar todas as falhas, uma vez que a afluência aos mercados de compra destes produtos foi de tal forma grande que esgotou *stocks*.

A pandemia não trouxe apenas efeitos indesejados. Trouxe também desafios novos, que não tínhamos vivido e que por isso nos obrigou a adaptar e por vezes são estes desafios que nos fazem evoluir enquanto indivíduos e enquanto sociedade. No meu caso o processo de adaptação não foi difícil, conhecia e dominava já as plataformas e meios digitais que poderiam ser usados para este método de ensino e por isso os problemas pontuais que apareceram foram ultrapassados com alguma rapidez.

Também os alunos tiveram de se adaptar a este novo método de ensino e não posso deixar dizer que fiquei algo surpreendido pelo facto de haver alguns alunos ainda com tanta dificuldade em trabalhar com os dispositivos e plataformas de acesso às aulas ou tarefas *on-line*, uma vez que cada vez mais os alunos têm contacto com a tecnologia mais cedo e cada vez mais está presente no quotidiano deles.

O distanciamento físico na leção das aulas e na vivência do EP foi estranho. De um dia para o outro deixámos de poder dizer bom dia às pessoas que compõem a comunidade escolar. Nas aulas *on-line* senti a falta do barulho que era habitual nas aulas e dos *feedbacks* dos alunos através das suas expressões ou intervenções. Apesar de poder ver os alunos, a experiência é diferente e torna a correção dos exercícios mais complicada.

A vida é feita de desafios e é uma constante aprendizagem, a conclusão deste EP marca o fim de um ciclo e de mais um destes desafios que penso ter concluído com sucesso. O fim de um ciclo, pressupõe o começo de um novo, pelo que será necessário continuar a aprender para fazer frente aos novos desafios que se avizinham.

## 5. Referências Bibliográficas

Bom, L., Costa, F. C., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L.,... & Carvalho, L. (2001). Programa de Educação Física. 51. Retrieved May 15, 2020, from [http://metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2010/09/programa\\_Educ\\_Fisica2Ciclo.pdf](http://metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2010/09/programa_Educ_Fisica2Ciclo.pdf)

Bratfische, S. (2008). Evaluation in Physical Education: a challenge. *Journal of Physical Education*, 14(2), 21-31. Retrieved May 17, 2020 from <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3466>

Direção-Geral da Educação. (2018). Aprendizagens essenciais | articulação com o perfil dos alunos. Retrieved May 16, 2020, from [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/3\\_ciclo/educacao\\_fisica\\_3c\\_7a\\_ff.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_7a_ff.pdf)

Direção-Geral da Educação. (n.d.). Desporto Escolar | Direção-Geral da Educação. Retrieved May 12, 2020, from <https://www.dge.mec.pt/desporto-escolar>

Direção-Geral dos Estabelecimentos escolares (DGEstE). (n.d.). Semana Europeia do Desporto | DGEstE. Retrieved May 13, 2020, from [https://www.dgeste.mec.pt/index.php/destaque\\_1/semana-europeia-do-desporto/](https://www.dgeste.mec.pt/index.php/destaque_1/semana-europeia-do-desporto/)

Escola Secundária Campos Melo. (n.d. a). Breve nota histórica. Retrieved June 26, 2020 from [http://www.camposmelo.pt/index.php?option=com\\_sppagebuilder&view=page&id=14&Itemid=108](http://www.camposmelo.pt/index.php?option=com_sppagebuilder&view=page&id=14&Itemid=108)

Escola Secundária Campos Melo. (n.d. b). European Quality Assurance in Vocational Education and Training (EQAVET). Retrieved June 26, 2020 from [https://www.camposmelo.pt/index.php?option=com\\_sppagebuilder&view=page&id=251&Itemid=208](https://www.camposmelo.pt/index.php?option=com_sppagebuilder&view=page&id=251&Itemid=208)

Galvão, C. & Reis, P. (2002). Um olhar sobre o conhecimento profissional dos professores: o estágio de Sofia. *Revista de Educação*, XI (2), 165–178. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/257132953\\_Um\\_olhar\\_sobre\\_o\\_conhecimento\\_profissional\\_dos\\_professores\\_o\\_estagio\\_de\\_Sofia](https://www.researchgate.net/publication/257132953_Um_olhar_sobre_o_conhecimento_profissional_dos_professores_o_estagio_de_Sofia)

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física (reajustamento)- 3º ciclo. Retrieved May 16, 2020, from [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb\\_ef\\_programa\\_3c.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf)

Pedro, N. & Soares, P. (2012). Telemóveis, Professores e Encarregados de Educação: tecnologias na comunicação escola-família. *Revista EducaOnline*, 6(3), 56–85. Retrieved May 14, 2020, from

[https://www.researchgate.net/publication/306274407\\_Telemoveis\\_Professores\\_e\\_Encarregados\\_de\\_Educacao\\_tecnologias\\_na\\_comunicacao\\_escola-familia](https://www.researchgate.net/publication/306274407_Telemoveis_Professores_e_Encarregados_de_Educacao_tecnologias_na_comunicacao_escola-familia)

Sundaresan, N., Dashoush, N., & Shangraw, R. (2017). Now That We're "Well Rounded," Let's Commit to Quality Physical Education Assessment. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(8), 35–38. doi:10.1080/07303084.2017.1356770

# Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

## 1. Introdução

A aptidão física no âmbito da saúde é definida como a capacidade de realizar atividades físicas do dia-a-dia com vigor (Pate, 1988), tendo a aptidão física em mente, Magalhães, Lopes e Barbosa (2002), afirmam que os índices de aptidão física dos sujeitos são um indicador do seu estado de saúde, e que níveis moderados a elevados de aptidão física representam um fator de grande importância na qualidade de vida. Segundo Oliveira e Arruda (2000), a aptidão física constitui-se, “*num indicador fundamental do nível de saúde individual e comunitário, além de possuir reconhecida associação entre os hábitos de atividade física, o estado de saúde e o bem-estar*”.

Boelhouver (2002) enfatiza que avaliar os níveis de aptidão física poderiam ser o primeiro passo para identificar um estado que predispõe a saúde, incentivando uma constante revisão dos programas de educação física escolar para preservação de níveis satisfatórios de saúde. Para tal, Mura et al (2015) dizem-nos que as escolas devem ser consideradas como um local ideal para modificar hábitos não saudáveis e um ambiente natural para aprender, promover e aprimorar a atividade física, e ainda que a educação física pode ser considerada um cenário potencial para melhoria da atividade física e promoção de comportamentos saudáveis.

O FITescola® é destinado a alunos, professores e encarregados de educação do ensino básico e secundário, e permite avaliar a aptidão física e da atividade física de crianças e adolescentes através da aplicação de uma bateria de testes que engloba a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular (Vieira, Castro, Minderico & Sardinha, 2016).

Num estudo de Gomes et al (2014), os resultados mostram que as características do contexto escolar, como tamanho da escola, ambiente escolar, espaço de recreio e características da educação física (nomeadamente frequência e tempo das aulas de educação física) explicaram cerca de um terço da variação total da atividade física.

As baterias físicas realizadas todos os anos na escola, podem desempenhar um papel importante, ajudando a identificar crianças com baixa aptidão física e promovendo comportamentos de saúde positivos (Costa et al., 2016).

Segundo Strong et al (2005), os jovens sedentários devem progredir gradualmente para o nível recomendado de atividade física e que os jovens em idade escolar devem participar todos os dias em 60 minutos ou mais de atividade física moderada a vigorosa

Vários são os autores que falam do treino de circuito como sendo um método de treino eficaz e menos prolongado, permitindo poupar tempo, essencial na escola para que os professores possam abordar as outras matérias. Nesse sentido, Alcaraz, Sánchez-Lorente e Blazevich (2008) dizem-nos que o treino em circuito é uma excelente estratégia para reduzir o tempo dedicado ao treino de força, permitindo ainda assim um volume de treino suficiente. Já Talaghir, Mocanu e Iconomescu (2018), dizem que as vantagens do circuito no desenvolvimento da força muscular são inegáveis: acessibilidade, possibilidade de cálculo do esforço individual, uso ideal de materiais desportivos, alta densidade motora e fisiológica, vários exercícios atrativos, etc.

Num estudo de Sonchan, Moungmee e Sootmongkol (2017), o programa de treino em circuito do seu estudo melhorou alguns parâmetros de aptidão física, como força muscular, agilidade e resistência cardiovascular de jovens estudantes universitários. Ainda segundo o mesmo autor, embora a atividade de treino em cada estação fosse principalmente exercícios anaeróbios, foi registado um aumento do desempenho aeróbio. Os resultados apoiam a teoria de que o treino anaeróbio repetido por um período de tempo (durante 8 semanas neste estudo) pode resultar num aumento do desempenho aeróbio, refletido no aumento do valor máximo de VO<sub>2</sub> máximo encontrado neste estudo.

Bompa e Carrera (2015), fazem as seguintes considerações sobre o a organização de um programa de treino em circuito:

- O treino deve durar entre 15 e 20 minutos e pode aumentar progressivamente para 30 minutos até ao final da pré-puberdade.
- Deve-se organizar as estações de exercícios para que eles alternem membros, partes do corpo e grupos musculares trabalhados.
- O programa deve incluir entre 6 e 9 exercícios.
- A execução correta deve ter prioridade sobre o número de repetições realizadas.
- Deve-se escolher exercícios que exijam equipamentos fáceis de transportar, como bolas medicinais, elásticos e halteres.

A força traduz a capacidade de a musculatura produzir tensão, ou seja, vulgarmente denominado por contração muscular (Hertogh et al., 1994) e segundo Zintl (1991), a resistência muscular, é a capacidade para lidar psicológica e fisicamente com uma carga durante determinado período, resultando em fadiga ou perda de desempenho insuperável.

Quanto ao processo de destreino, alguns estudos, descobriram que depois de 8 a 12 semanas de destreino, crianças mostram uma perda significativa dos ganhos de aptidão física ganha (Ingle et al., 2006; Tsolakis et al., 2004, citados em Mayorga-Vega, Montoro-Escaño, Merino-Marban, & Viciano, 2015). O destreino no contexto escolar poderá dever-se a alguns fatores, como o período de paragem letiva para férias ou o facto de o professor deixar de dar tanta relevância à condição física em detrimento da abordagem das diferentes modalidades desportivas impostas pelo currículo de EF.

Blimkie et al. (1989, citado em Mayorga-Vega et al., 2015) descobriu que um programa de manutenção da aptidão física, aplicado uma vez por semana não foi suficiente para manter os níveis de *fitness* muscular.

O objetivo principal do trabalho de investigação aqui desenvolvido passa por compreender o efeito de um programa de treino em circuito na aptidão neuromuscular e aeróbia em contexto escolar, utilizando para isso alguns dos testes da bateria de testes FITescola<sup>®</sup>, entre eles o “teste da milha”, o “teste de impulsão/salto horizontal” e o “teste das flexões de braços”.

No entanto, além deste objetivo principal, temos outros objetivos paralelos:

- Verificar se é possível haver melhoria da aptidão física nas aulas de EF, sem que haja um treino específico destinado à melhoria da mesma;
- Verificar se é possível, através de um programa de treino aplicado durante 10 semanas, obter melhorias ao nível da força dos membros inferiores, membros superiores e aptidão aeróbia e perceber se existe diferença significativa em relação à turma de controlo;
- Perceber se existe diferença entre quem pratica desporto e quem não pratica desporto;
- Verificar se depois da aplicação de 10 semanas de treino em circuito os alunos no 3<sup>o</sup> período conseguem manter os níveis de aptidão física.

## 2. Metodologia

### 2.1. Participantes

**Grupo experimental:** O grupo experimental deste projeto de investigação será uma turma do 7<sup>o</sup> ano da Escola Secundária Campos Melo, situada na Covilhã. A turma é composta por dezanove alunos, oito do sexo masculino e onze do sexo feminino. As idades dos alunos são compreendidas entre os 11 e os 14 anos de idade (Média DP= 11,95 ± 0,61).

**Grupo de controlo:** Este grupo será composto por uma outra turma de 7<sup>o</sup> ano da Escola Secundária Campos Melo, situada na Covilhã. A turma é composta por vinte alunos, quatro do sexo masculino e dezasseis do sexo feminino. As idades dos alunos são compreendidas entre os 11 e os 14 anos de idade (Média DP= 12,00 ± 0,92).

Antes da realização deste estudo, todos os alunos foram questionados sobre se tinham alguma restrição física que impossibilitasse a prática de atividade física. Procedeu-se ainda à recolha de assinaturas relativas às autorizações, tanto por parte da diretora da escola (ver anexo 7), como por parte dos tutores legais dos alunos (ver anexo 8), tendo os tutores autorizado os seus educandos a participar do estudo.

## ***2.2. Procedimentos***

Todos os períodos os alunos realizam os testes de aptidão física segundo a bateria de testes do FITescola®. No primeiro período foram realizados os testes de aptidão física em dois momentos distintos, um no início do período letivo e outro no final do mesmo, com estes dados é possível verificar se os alunos obtiveram melhoria na performance dos testes de aptidão física durante as aulas de EF.

No segundo período foi aplicado na turma, um treino em circuito, uma vez por semana durante 10 semanas, com o objetivo de perceber se aplicando um treino de circuito numa das aulas da semana, este teria efeitos positivos nos resultados dos testes de aptidão física face à turma de controlo que não teve intervenção. Para isso os dados utilizados seriam os dados dos testes do final do 1º período e o teste final seria realizado no fim do segundo período, contudo, devido ao encerramento das escolas por causa da pandemia, foi-nos impossibilitada a recolha de dados do teste final na turma do grupo experimental bem como na turma de controlo, onde o professor responsável pela turma também não conseguiu recolher esses dados, além disto, acresce o facto de não ter sido possível recolher as autorizações de participação no estudo dos alunos da turma de controlo.

O programa foi aplicado apenas nas aulas de 90 minutos, isto é, uma vez por semana, devido aos constrangimentos de espaço, tempo e de outros conteúdos a abordar na aula. Assim, o circuito de intervenção foi realizado nos vinte e cinco minutos iniciais de cada aula após o aquecimento, e era constituído por seis estações.

Tabela 3- Descrição do circuito de treino.

| <b>Exercícios</b>                           | <b>Tempo</b>                          | <b>Organização do circuito</b>  |
|---|---------------------------------------|---|
| <b>Agachamento com arremesso horizontal</b> | 30 segundos + 30 segundos de descanso | <p>O circuito era realizado por todos os alunos em simultâneo, este tinha início no primeiro exercício (agachamento com arremesso horizontal), findo este exercício, os alunos respeitavam o período de descanso e davam início ao exercício seguinte (flexões de braços) e assim sucessivamente.</p> <p>Depois de realizarem o último exercício, o circuito iniciava-se novamente. Eram realizadas <b>2 séries</b> do circuito (2 rotações).</p> |
| <b>Flexões de braços</b>                    | 30 segundos + 30 segundos de descanso |   |
| <b>Abdominais</b>                           | 30 segundos + 30 segundos de descanso |   |
| <b>Peso morto com arremesso vertical</b>    | 30 segundos + 30 segundos de descanso |   |
| <b>Prancha de cotovelos</b>                 | 30 segundos + 30 segundos de descanso |   |
| <b>Burpees</b>                              | 30 segundos + 30 segundos de descanso |   |

**Observações:** De modo a que os alunos pudessem começar e terminar os exercícios ao mesmo tempo, o professor fazia o controlo do tempo.

\*Exemplificação dos exercícios em anexo (9)

No terceiro período íamos fazer uma nova recolha de dados no final do período para quantificar o efeito do destreino neste período temporal (12 semanas), mais uma vez, devido à situação de pandemia vivida, esta recolha de dados não foi possível ser realizada.

Tabela 4-Calendarização dos períodos de avaliação da aptidão física.

|             | S        | S | D | S | T | Q | Q | S | S | D | S | T | Q  | Q  | S  | S  | D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  |    |    |
|-------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>2019</b> | Setembro |   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |    |    |
|             | Outubro  |   |   |   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |
|             | Novembro |   |   |   |   |   |   |   |   | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|             | Dezembro |   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |    |

|             | S         | D | S | T | Q | Q | S | S | D | S | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  | S  | T  | Q  | Q  | S  | S  | D  |    |  |
|-------------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| <b>2020</b> | Janeiro   |   |   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |  |
|             | Fevereiro | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|             | Março     |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |    |  |
|             | Abril     |   |   |   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | P  | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |  |
|             | Mai       |   |   |   |   |   |   | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  |
|             | Junho     |   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |    |  |
|             | Julho     |   |   |   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |  |
|             | Agosto    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |    |    |  |
|             | Setembro  |   |   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |  |
|             | Outubro   |   |   |   |   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |  |
|             | Novembro  |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |    |    |    |  |
|             | Dezembro  |   |   |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |  |

1º Período Escolar - Início a 13 de setembro e fim a 17 de dezembro

2º Período Escolar - Início 6 de janeiro fim a 27 de maio

3º Período Escolar - início 14 de abril final a 4, 9 ou 19 junho dependendo do ano escolar

F. Locais - Santos populares (São António, São João, São Pedro)

Carnaval

Feridos Nacionais

Interrupções Letivas

Datas para a realização dos testes do FITescolas.

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

Por forma a proceder à análise dos dados foram utilizados o *software* estatístico SPSS, versão 23 e a normalidade dos dados foi verificada através do teste de Shapiro-Wilk ( $n < 30$ ).

Os testes utilizados para comparar as amostras emparelhadas (dados de setembro e dados de dezembro), foram o teste-t para amostras emparelhadas sempre que se verificou o pressuposto da normalidade, e o teste de classificações assinadas por Wilcoxon quando o pressuposto da normalidade das amostras não foi verificado.

De modo a verificar se existiam diferenças significativas entre dois grupos para as variáveis quantitativas, recorreu-se ao teste t para amostras independentes sempre que se verificou o pressuposto da normalidade. Quando este pressuposto da normalidade não se verificou, recorreu-se à utilização do teste de Mann-Whitney.

Para todos os testes foi assumida uma significância de 5%.

### 3. Resultados

Na tabela 5 é possível observar que o número de alunos do gênero feminino é ligeiramente superior ao gênero masculino, assim como o número de alunos que pratica desporto é superior ao número de alunos que não pratica desporto.

Tabela 5- Descrição das variáveis qualitativas gênero e pratica ou não pratica desporto (ver anexo 10).

|                         |           | Frequência |
|-------------------------|-----------|------------|
| <b>Gênero</b>           | Masculino | 8 (42,1%)  |
|                         | Feminino  | 11 (57,9%) |
| <b>Pratica Desporto</b> | Sim       | 8 (42,1%)  |
|                         | Não       | 11 (57,9%) |

Na tabela 6, é possível observar que os valores máximos e mínimos não sofreram alteração para o teste das flexões de braços. Para o teste da milha e do salto horizontal, os valores máximos e mínimos sofreram algumas alterações, sendo que na milha os alunos obtiveram valores máximos e mínimos melhores em relação aos dados de setembro e no salto horizontal, estes valores máximos e mínimos foram piores. Nos três testes realizados (teste das flexões de braços, teste da milha e teste do salto horizontal), as médias dos resultados obtivos pelos alunos foram melhores em todos os testes quando comparados os dados de dezembro com os dados de setembro.

Tabela 6-Descrição das variáveis quantitativas (ver anexo 10).

|                                     | Mínimo | Máximo | Média           |
|-------------------------------------|--------|--------|-----------------|
| <b>Teste de FlexõesSet</b>          | 0      | 30     | 7,53 ± 7,79     |
| <b>Teste de FlexõesDez</b>          | 0      | 30     | 8,84 ± 8,19     |
| <b>Teste da MilhaSet</b>            | 468    | 850    | 688,89 ± 119,53 |
| <b>Teste da MilhaDez</b>            | 442    | 840    | 666,79 ± 110,35 |
| <b>Teste do Salto HorizontalSet</b> | 98     | 215    | 135,11 ± 27,41  |
| <b>Teste do Salto HorizontalDez</b> | 94     | 203    | 137,63 ± 27,43  |

De seguida na tabela 7 foi observada a normalidade da distribuição das variáveis: “Teste de Flexões de Braços Setembro”, “Teste de Flexões de Braços Dezembro”, “Tete da Milha Setembro”, “Teste da Milha Dezembro”, “Teste do Salto Horizontal Setembro” e “Teste do Salto Horizontal Dezembro”.

Tabela 7- Pressuposto para a utilização da estatística paramétrica (ver anexo 11).

| <b>Teste de normalidade</b>         | <b>p-value</b>            |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Teste de Flexões de Braços Setembro | 0,002 <sup>#1</sup>       |
| Teste de Flexões de Braços Dezembro | 0,030 <sup>#1</sup>       |
| Teste da Milha Setembro             | <b>0,333<sup>#1</sup></b> |
| Teste da Milha Dezembro             | <b>0,677<sup>#1</sup></b> |
| Teste do Salto Horizontal Setembro  | 0,049 <sup>#1</sup>       |
| Teste do Salto Horizontal Dezembro  | <b>0,768<sup>#1</sup></b> |

#1 Teste de Shapiro-Wilk

Com base na tabela 7 apresentada acima, é possível observar que para as variáveis “Teste da Milha Setembro”, “Teste da Milha Dezembro” e “Teste do Salto Horizontal Dezembro”, o  $p$ -value é  $> 0.05$ , logo não se rejeita  $H_0$ , ou seja, estas variáveis apresentam uma tendência normal. Já para as variáveis “Teste de Flexões de Braços Setembro”, “Teste de Flexões de Braços Dezembro” e “Teste do Salto Horizontal Setembro”, o  $p$ -value é  $< 0.05$ , logo rejeita-se  $H_0$ , ou seja, a distribuição destas variáveis, não segue uma tendência normal.

Como as variáveis correspondentes ao “Teste da Milha” (“Teste da Milha Setembro” e “Teste da Milha Dezembro”), seguem ambas distribuição normal,  $p$ -value  $> 0.05$ , foi usado o teste paramétrico, Teste-T para amostras emparelhadas, como é possível verificar na tabela 8.

Tabela 8- Comparação dos dados dos alunos no teste da milha (ver anexo 11).

|  | <b>95% Intervalo de Confiança da Diferença</b> |                 | <b>p-value</b>      |
|--|--|-----------------|---------------------|
|  | <b>Superior</b>                                | <b>Inferior</b> |                     |
| Teste da Milha Setembro –<br>Teste da Milha Dezembro | -18,259  | 62,470          | 0,265 <sup>#2</sup> |

#2 Teste-T para amostras emparelhadas

Embora não haja diferença significativa ( $p > 0.05$ ) entre os dados do “Teste da Milha Setembro” e os dados do “Teste da Milha Dezembro”, é possível observar que houve alunos que melhoraram cerca de 20 segundos e outros que pelo contrário pioraram cerca de 1 minuto.

Como as variáveis correspondentes ao “Teste de Flexões de Braços” (“Teste de Flexões de Braços Setembro” e “Teste de Flexões de Braços Dezembro”), como não foi verificada a normalidade em ambas as variáveis,  $p$ -

value < 0.05, foi usado o teste não paramétrico, Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon, como é possível verificar na tabela 9.

Tabela 9- Comparação dos dados dos alunos nos testes de flexão de braços e salto horizontal (ver anexo 12).

|                                     | <b>Média</b>   | <b>p-value</b>      |
|-------------------------------------|----------------|---------------------|
| Teste de Flexões de Braços Setembro | 7,53 ± 7,79    | 0,087 <sup>#3</sup> |
| Teste de Flexões de Braços Dezembro | 8,84 ± 8,18    |                     |
| Teste do Salto Horizontal Setembro  | 135,11 ± 27,30 | 0,929 <sup>#3</sup> |
| Teste do Salto Horizontal Dezembro  | 137,63 ± 27,42 |                     |

#3 Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon

Embora não haja diferença significativa ( $p > 0.05$ ) entre os dados do “Teste de Flexões de Braços Setembro” e os dados do “Teste de Flexões de Braços Dezembro”, assim como nos dados “Teste do Salto Horizontal Setembro” e os dados “Teste do Salto Horizontal Dezembro” é possível observar que em ambos os casos, a média segue uma tendência de evolução positiva.

De forma a poder comparar os dados obtidos pelos alunos nos testes da milha com o facto de os alunos praticarem ou não desporto, na tabela 10 abaixo apresentada foi utilizado, o teste-t para amostras independentes nas variáveis “Teste da Milha Setembro” e “Teste da Milha Dezembro”, uma vez que estas são variáveis que apresentam uma tendência normal ( $p > 0.05$ ).

Tabela 10- Comparação dos dados dos alunos no teste da milha com os dados de quem pratica ou não pratica desporto (ver anexo 13).

|                                |                      | <b>Média</b>    | <b>Teste de Levene</b> | <b>p-value</b>      |
|--------------------------------|----------------------|-----------------|------------------------|---------------------|
| <b>Teste da Milha Setembro</b> | Não Pratica Desporto | 707,50 ± 91,07  | 0,114 <sup>#4</sup>    | 0,578 <sup>#5</sup> |
|                                | Pratica Desporto     | 675,36 ± 139,40 |                        |                     |
| <b>Teste da Milha Dezembro</b> | Não Pratica Desporto | 716,75 ± 92,99  | 0,598 <sup>#4</sup>    | 0,93 <sup>#5</sup>  |
|                                | Pratica Desporto     | 630,45 ± 111,43 |                        |                     |

#4 Teste de Levene

#5 Teste-t para igualdade de médias

Para as variáveis “Teste da Milha Setembro” e “Teste da Milha Dezembro” no teste de Levene para a igualdade de variâncias, é possível verificar que  $p\text{-value} > 0.05$  para ambas as variáveis, por isso é possível afirmar que

o pressuposto de igualdade de variâncias foi respeitado, como tal consideramos  $p$ -value = 0,578 e  $p$ -value = 0,93 respetivamente, pelo que o valor de  $p$ -value em ambas as variáveis não é significativo ( $p$ -value > 0.05).

Apesar de o  $p$ -value não ser significativo, é possível verificar que a média dos valores do teste da milha para os alunos que praticam desporto é inferior à média dos valores dos alunos que não praticam desporto, tanto para os dados de setembro como para os dados de dezembro.

Os valores do teste do salto horizontal e das flexões de braços não seguem uma tendência normal, pelo que foi utilizado o teste de Mann-Whitney, o qual pode ser observado na tabela 10 abaixo apresentada.

Tabela 11- Comparação dos dados dos alunos no teste de flexões de braços e no teste do salto horizontal, com os dados de quem pratica ou não pratica desporto (ver anexo 14).

|  |                      | <b>Média</b>   | <b>p-value</b>      |
|--|----------------------|----------------|---------------------|
| <b>Teste de Flexões de Braços Setembro</b> | Não Pratica Desporto | 5,38 ± 4,69    | 0,429 <sup>#6</sup> |
|  | Pratica Desporto     | 9,09 ± 9,35    |                     |
| <b>Teste de Flexões de Braços Dezembro</b> | Não Pratica Desporto | 6,50 ± 6,19    | 0,300 <sup>#6</sup> |
|  | Pratica Desporto     | 10,55 ± 9,29   |                     |
| <b>Teste do Salto Horizontal Setembro</b>  | Não Pratica Desporto | 122,25 ± 20,45 | 0,057 <sup>#6</sup> |
|  | Pratica Desporto     | 144,45 ± 28,65 |                     |
| <b>Teste do Salto Horizontal Dezembro</b>  | Não Pratica Desporto | 129,63 ± 27,65 | 0,231 <sup>#6</sup> |
|  | Pratica Desporto     | 143,45 ± 27,02 |                     |

#6 Teste de Mann-Whitney

Pela análise da tabela 11 conclui-se que não existe relação significativa entre os alunos que praticam desporto e os alunos que não praticam desporto ( $p$ -value > 0.05), para todas as variáveis apresentadas. É possível observar ainda que os valores obtidos pelos alunos que praticam desporto são superiores aos valores obtidos pelos alunos que não praticam desporto.

## 4. Discussão

O objetivo principal do estudo passava por compreender o efeito de um programa de treino em circuito na aptidão neuromuscular e aeróbia em contexto escolar, além deste objetivo principal, havia mais quatro objetivos paralelos a este, contudo devido aos efeitos que a pandemia provocou, apenas foi possível concretizar os seguintes objetivos: verificar se era possível haver melhoria da aptidão física nas aulas de EF, sem que houvesse um treino específico destinado à melhoria da mesma e perceber se existia diferença entre quem pratica desporto e quem não pratica desporto, este último adaptado para os dados ao objetivo anterior.

Dada a situação de pandemia vivida este ano houve alguns condicionalismos que fizeram com que não fosse possível obter alguns dos dados que estavam previstos ser recolhidos e analisados, pelo que apenas foi possível estudar se era possível haver melhoria da aptidão física nas aulas de EF, sem que houvesse treino específico destinado à melhoria da mesma e se existia diferença entre quem pratica desporto e quem não pratica desporto.

Os dados da aptidão física dos alunos que os professores de EF recolhem, constituem uma importante ferramenta que permite avaliar e monitorizar o desempenho dos seus alunos (Dumith et al., 2010).

Os benefícios do desenvolvimento da aptidão física relacionada com a saúde estão bem descritos na literatura científica (Dumith et al., 2010). Os valores de aptidão física, assumem-se como valores preditivos do estado de saúde dos indivíduos, Timpka, Petersson, Zhou, & Englund (2014) dizem-nos que resultados fracos nos testes de aptidão física, são um importante fator de risco para doenças cardiovasculares. Num mundo cada vez mais tecnológico, com menos oportunidades e tempo de jogo na infância e adolescência, estas têm consequências inevitáveis no aumento de sedentarismo e das patologias associadas como o aumento de obesidade, stress e doenças cardiovasculares (Neto, 2006).

Glaner (2003) diz-nos que a prática regular de atividade física, em todas as idades, é fundamental para minimizar o risco de incubação e desenvolvimento precoce de doenças crónico-degenerativas e consequentemente possibilitar uma maior longevidade e com maior qualidade de vida.

A crescente falta de atividade física por parte das crianças e adolescentes, têm consequências nos seus níveis de aptidão física. Bergman, Garlipp, Lorenzi & Gaya (2005) mostram-se preocupados com os resultados do seu estudo, em relação às comparações com os critérios de saúde, principalmente nas componentes motoras (resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, e flexibilidade), onde uma grande parcela dos alunos se enquadrava abaixo dos limites mínimos das zonas saudáveis de aptidão física.

Glaner (2003) diz-nos que durante o crescimento da criança até a idade adulta, a força aumenta rapidamente e que no início da puberdade o desenvolvimento é maior, que dura toda adolescência, atingindo o seu pico com o estado adulto, o que pode constituir um fator de variância e inconsistência de resultados, pelo que poderá ser uma limitação deste estudo, já que não se teve em conta o estado de maturação dos alunos.

Analisando os dados obtidos, e comparando os dados do teste da milha obtidos em setembro, com os dados do teste da milha obtidos em dezembro, é possível verificar que embora não haja uma diferença estatisticamente significativa, houve alunos que melhoraram cerca de 20 segundos, no entanto, houve também alunos que pioraram cerca de 1 minuto. Machado-Rodrigues et al. (2011), dizem-nos que a captação máxima absoluta de oxigénio melhora em média com a idade, durante as fases de infância e adolescência nos homens e nas mulheres apenas na infância, tendendo a atingir um *plateau* ou a diminuir ligeiramente durante a sua fase de adolescência. Embora não se consiga dizer porque é que houve alunos a piorarem aproximadamente 1 minuto e outros a melhorar aproximadamente 20 segundos, a maturação dos alunos poderá ter sido um fator que teve influência nos resultados obtidos.

Na comparação dos dados obtidos em setembro com os dados obtidos em dezembro para os testes das flexões de braços e do salto horizontal, volta a não haver uma diferença estatisticamente significativa, ainda assim, é possível verificar que em ambos os casos, a média dos valores obtidos pelos alunos nos testes de dezembro, são superiores aos valores obtidos pelos alunos nos testes de setembro para ambos os testes, pelo que se verifica uma tendência de evolução positiva. Num estudo de Qi et al. (2019), onde foi aplicado um programa de treino combinado a alunos rapazes durante 12 semanas, para o teste do salto horizontal os alunos do grupo experimental obtiveram em média uma melhoria de aproximadamente 6 cm e os alunos do grupo de controlo experienciaram em média uma regressão de aproximadamente 6 cm. No entanto nesta amostra, mesmo sem intervenção, verifica-se uma melhoria de aproximadamente 2,5 cm.

Os resultados obtidos pelos alunos no teste da milha não apresentam uma evolução estatisticamente significativa em relação ao facto de os alunos praticarem ou não praticarem desporto nas horas extracurriculares, contudo, os alunos que praticam desporto apresentam uma média inferior à dos alunos que não praticam desporto, tanto para os dados de setembro como para os dados de dezembro.

Os resultados obtidos pelos alunos nos testes das flexões de braços e no teste do salto horizontal, mostram-nos que também não existe relação estatisticamente significativa entre os alunos que praticam desporto e os alunos que não praticam desporto nas horas extracurriculares, embora seja possível verificar que os valores obtidos pelos alunos que praticam desporto são superiores aos valores obtidos pelos alunos que não praticam desporto. Kurt e Kartal (2020), no seu estudo onde comparam a aptidão física de alunos rapazes com idades entre os 7 e os 9 anos e que treinavam em diferentes ramos desportivos com a aptidão física de alunos que não praticavam nenhuma atividade desportiva, obtiveram para o teste do salto horizontal resultados que vão de encontro àquilo que foram os dados que obtivemos, com valores mais elevados para os alunos que praticavam atividade desportiva em comparação com os alunos que não praticavam, contudo, verificaram para este teste, uma relação estatisticamente significativa entre os alunos que praticam desporto e os alunos que não praticam desporto.

## 5. Conclusão

Após a realização deste estudo concluímos que apesar de os alunos terem evoluído de uma forma positiva nos testes da aptidão física avaliados neste estudo durante o 1º período (onde não houve intervenção com a implementação do circuito de treino de 10 semanas), esta evolução não foi estatisticamente significativa, pelo que é necessário pensar em formas de melhorar a aptidão física das crianças e jovens, uma vez que a realização de aulas de EF por si só parece não ser estímulo suficiente para aumentar os níveis de aptidão física dos alunos.

É possível concluir ainda que os alunos que praticam desporto nas horas extracurriculares obtêm em média melhores resultados nos testes de aptidão física avaliados, contudo no que toca à evolução de resultados, estes não obtêm uma diferença estatística significativa em relação aos alunos que não praticam desporto.

Apesar de não ter sido possível recolher os dados que nos permitiriam verificar se os alunos do grupo experimental melhoraram significativamente em relação ao grupo de controlo, esperávamos que pudesse haver uma evolução positiva significativa.

Quanto às limitações do estudo, é possível dizer que uma vez que o estudo realizado foi restrito apenas a uma turma de 7º ano da ESCM, não é possível afirmar que os resultados aqui obtidos, seriam os mesmos para uma turma do 7º ano diferente, desta escola ou de outra qualquer escola.

Outra das limitações do estudo, é o facto de que o teste das flexões de braços, contou com um limite máximo de flexões que os alunos poderiam fazer (para os rapazes o máximo era 30 flexões e para as raparigas o máximo eram 17 flexões), isto porque na tabela de *excel* da escola, a percentagem de nota máxima para este teste é obtida quando os rapazes conseguem realizar 30 flexões e as raparigas 17, deste modo, de forma a não perder o pouco tempo de aula disponível, sempre que os alunos atingiam o número máximo de flexões correspondente ao seu género, estes eram mandados parar, pelo que poderiam conseguir, ou não, executar mais algumas repetições, podendo os dados do estudo ser diferentes.

Infelizmente, o estudo não pôde ser concluído na sua plenitude em relação àquilo que eram as intenções iniciais, devido situação de pandemia vivida, apesar disso, abre-se assim espaço para uma futura investigação mais aprofundada e com um maior número de amostras, sobre os temas que se pretendiam abordar nesta investigação.

No que diz respeito a linhas de investigação futuras seria pertinente aplicar o protocolo e avaliá-lo em diferentes condições, como aplicá-lo duas vezes por semana ou utilizando mais tempo da aula para a sua aplicação.

## 6. Referências Bibliográficas

Alcaraz, P., Sánchez-Lorente, J., & Blazevich, A. (2008). Physical Performance and Cardiovascular Responses to an Acute Bout of Heavy Resistance Circuit Training versus Traditional Strength Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 667–671. <https://doi.org/10.1519/jsc.ob013e31816a588f>

Bergman, G., Araújo, M., Garlipp, D., Lorenzi, T., & Gaya, A. (2005). Annual alteration in the growth and health-related physical fitness of the school children. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 7(2), 55-61. <https://doi.org/10.1590/%x>

Boelhouver, C., & Borges, G. (2002). Health-related physical fitness of the scholars at 11 - 14 years old of marechal cândido rondon – PR. *Caderno de Educação Física: Estudos e Reflexões*, 4(7), 19–30. Retrieved June 21, 2020, from [https://www.researchgate.net/profile/Gustavo\\_Borges/publication/309233160\\_Aptidao\\_fisica\\_relacionada\\_a\\_saude\\_de\\_escolares\\_de\\_11\\_a\\_14\\_anos\\_de\\_Marecal\\_Candido\\_Rondon\\_-\\_Pr/links/580654e108ae03256b76e7d3.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Gustavo_Borges/publication/309233160_Aptidao_fisica_relacionada_a_saude_de_escolares_de_11_a_14_anos_de_Marecal_Candido_Rondon_-_Pr/links/580654e108ae03256b76e7d3.pdf)

Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes* (First ed.). United States of America, Champaign, Illinois: Human Kinetics, Inc

Costa, A., Gil, M., Sousa, A., Ensinas, V., Espada, M., & Pereira, A. (2016). Effects of concurrent strength and endurance training sequence order on physical fitness performance in adolescent students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016(04), 1202–1206. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.04191>

Dumith, S., Ramires, V., Souza, M., Moraes, D., Petry, F., Oliveira, E.,... & Marques, A. (2010). Aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares de sete a 15 anos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(1), 5–14. <https://doi.org/10.1590/s1807-55092010000100001>

Glaner, M. (2003). The importance of health-related physical fitness. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 5(2), 75-85. <https://doi.org/10.1590/%x>

Gomes, T., Santos, F., Zhu, W., Eisenmann, J., & Maia, J. (2014). Multilevel Analyses of School and Children's Characteristics Associated With Physical Activity. *Journal of School Health*, 84(10), 668–676. <https://doi.org/10.1111/josh.12193>

Hertogh, C., Chavet, P., Gaviria, M., Bernard, P., Melin, B., & Jimenez, C. (1994). Méthodes de Mesure et Valeurs de Référence de la Puissance Maximale Développée lors D'Efforts Explosifs. *Cinesiologie*, XXXIII, 157, 133-140.

- Kurt, M. & Kartal, A. (2020). Investigation of Physical Fitness Parameters of 7-9 Years Groups Male Students that have Training in Different Sports Branches. *Asian Journal of Education and Training*, 6(1), 99–104. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.61.99.104>
- Machado-Rodrigues, A., Coelho-e-Silva, M., Mota, J., Cumming, S., Riddoch, C., & Malina, (2011). Correlates of aerobic fitness in urban and rural Portuguese adolescents. *Annals of Human Biology*, 38(4), 479–484. <https://doi.org/10.3109/03014460.2011.554865>
- Magalhães, P., Lopes, V. & Barbosa, T. (2002). *Avaliação da Aptidão Física Associada à Saúde em Crianças de 10 a 12 anos de idade de ambos os sexos, da cidade de Bragança*. Resumos do Congresso sobre Desporto, Actividade Física e Saúde. FCDEF-UP.
- Mayorga-Vega, D., Montoro-Escañó, J., Merino-Marban, R., & Vicianá, J. (2015). Effects of a physical education-based programme on health-related physical fitness and its maintenance in high school students. *European Physical Education Review*, 22(2), 243–259. <https://doi.org/10.1177/1356336x15599010>
- Mura, G., Rocha, N., Helmich, I., Budde, H., Machado, S., Wegner, M.,... & Carta, M. (2015). Physical Activity Interventions in Schools for Improving Lifestyle in European Countries. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 11(1), 77–101. <https://doi.org/10.2174/1745017901511010077>
- Neto, C. (2006). Actividade Física e Saúde-As políticas para a Infância. *Boletim do IAC*, n. 082–Outubro/Dezembro, separata, 20.
- Oliveira, P. & Arruda, M. (2000). *Crescimento desenvolvimento e aptidão física*. Campinas. SP: CODESP, p. 04 a 30.
- Pate, R. (1988). The evolving definition of physical. *Quest*. 3(40), 174-179. [10.1080/00336297.1988.10483898](https://doi.org/10.1080/00336297.1988.10483898)
- Qi, F., Kong, Z., Xiao, T., Leong, K., Zschorlich, V., & Zou, L. (2019). Effects of Combined Training on Physical Fitness and Anthropometric Measures among Boys Aged 8 to 12 Years in the Physical Education Setting. *Sustainability*, 11(5), 1219. <https://doi.org/10.3390/su11051219>
- Sonchan, W., Moungmee, P., & Sootmongkol, A. (2017). The effects of a circuit training program on muscle strength, agility, anaerobic performance and cardiovascular endurance. *International Journal of Medical, Health, Biomedical, Bioengineering and Pharmaceutical Engineering*, 11(4), 170-173
- Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, K., Gutin, B.,... & Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>

Talaghir, L., Mocanu, G., & Ionomescu, T. (2018). Development of strength in the classes of physical education from students in prison. *Human. Sport. Medicine*, 18(5), 83–89. <https://doi.org/10.14529/hsm18s11>

Timpka, S., Petersson, I., Zhou, C., & Englund, M. (2014). Muscle strength in adolescent men and risk of cardiovascular disease events and mortality in middle age: a prospective cohort study. *BMC Medicine*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-12-62>

Vieira, P., Castro, M., Minderico, C. & Sardinha, L. (2016). *Conceção da Plataforma FITescola®*. VII Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente

Zintl, F. (1991). *La resistencia desde una perspectiva práctica del entrenamiento en: Zintl F, ed. Entrenamiento de la resistencia*, 1ª ed. Barcelona: Martínez Roca, 88-109.

## **Anexos**

# Anexo 1- Plano de aula de 7º ano



| Planificação da Aula |   |      |          |         |            |          |               |     |
|----------------------|---|------|----------|---------|------------|----------|---------------|-----|
| Professor            | Rafael Lopes  |      | Aula n.º | 12      | Local      | Pavilhão | Ano/Turma     | 7ºB |
| Data                 | 10/10/2019  | Hora | 15h05    | Duração | 45 minutos |          | N.º de alunos | 20  |
| Unidade Didática     | Futsal.   |      |          |         |            |          |               |     |
| Objetivos da aula    | Relação com bola, passe e receção   |      |          |         |            |          |               |     |
| Material             | Coletes, caneta, apito, folha de registo, bolas de futsal, sinalizadores. |      |          |         |            |          |               |     |
| Sumário              | Relação com bola. Exercitação do passe e receção no futsal.               |      |          |         |            |          |               |     |

|               | Objetivos Comportamentais  | Situações de Aprendizagem / Organização   | Aspetos a Considerar na Realização  | ⌚   |
|---------------|--|---|---|-----|
| Parte Inicial | <ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o aumento da circulação sanguínea e do batimento cardíaco, bem como da temperatura corporal;</li> <li>Preparar o aluno para as tarefas a realizar durante a aula, nomeadamente a realização de exercícios de ginástica de solo.</li> </ul> | <p>Introdução dos objetivos propostos para a aula</p> <p>Corrida de 5' à volta do campo, seguida de mobilização articular</p> <p><b>Recreação com bola</b></p> <p>Os alunos ficam num espaço pré-definido cada um com sua bola e realizam várias tarefas que o treinador transmite.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Passar a bola por trás da perna de apoio.</li> <li>Saltar alternando um pé por cima da bola e outro no chão.</li> <li>Saltar passando a bola com a parte interna do pé, de um pé para o outro.</li> <li>Recuar trazendo a bola com a planta do pé.</li> <li>Avançar levando bola com planta do pé.</li> <li>Passar um pé por cima bola (de dentro para fora) e tocar parte dentro do outro pé progredindo.</li> </ol> <p>Variantes de modo a quebrar a monotonia e a gerar novos estímulos a quem já realiza bem.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Só com pé direito; só com pé esquerdo; 1 repetição com cada pé.</li> <li>Inicialmente parado, depois em deslocamento para frente.</li> <li>Só com pé direito; só com pé esquerdo; 1 toque com cada pé; 3 toques com cada pé.</li> <li>Inicialmente parado, depois em deslocamento para frente.</li> <li>Fazer só para um lado; só para outro lado.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Pôr o pé por cima da bola na parte do calcanhar; puxar bola para trás com planta pé e para lado com parte dentro pé (passando por trás perna apoio), fazer avançar a bola com peito/parte externa pé (pelo lado fora perna apoio).</li> <li>A bola não se pode mexer. Ficar no mesmo local.</li> <li>A bola fica por baixo do corpo. A bola não pode recuar nem avançar só mexe para o lado.</li> <li>O pé contacta a bola com a parte média. A bola fica quase por baixo do corpo.</li> </ol> <p>O aluno tem de ir levantando cabeça para observar espaço envolvente.</p> | 20' |

|  |   |   |   |     |
|--|---|---|---|-----|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercitação do passe e receção;</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>Passe e receção</b></p> <p>Explicação das componentes críticas do passe e receção.</p> <p>Os alunos são divididos em pares.</p> <p>Cada aluno de cada par tem à sua frente um sinalizador, o aluno coloca-se ligeiramente ao lado de modo a que o sinalizador não incomode a receção, cada um faz passes repetidamente entre si. Depois, a bola só pode andar de um lado, ou seja, o aluno faz o passe à direita do sinalizador para o colega, este deve receber orientando a bola de modo a fazer o passe para o lado contrário do sinalizador onde recebeu a bola, e assim sucessivamente. O objetivo é a bola nunca parar, fazendo o passe sempre com o pé correspondente ao lado do sinalizador onde estão a fazer o passe, primeiro pé direito e depois o pé esquerdo. Caso haja tempo, a bola está sempre no meio e quando fazem o passe têm de correr de costas enquanto o colega faz o passe.</p> | <p style="text-align: center;"><b>Passe:</b></p> <p>O passe pode ser executado, usando quatro partes distintas do pé:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Parte interior do pé;</li> <li>Parte exterior do pé;</li> <li>Peito do pé;</li> <li>Planta do pé.</li> </ul> <p>Contudo pode também ser feito com o calcanhar ou com outras partes do corpo com a coxa, cabeça ou peito.</p> <p>Determinantes técnicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno deve manter a cabeça levantada de forma a olhar para onde vai passar a bola;</li> <li>Colocar o corpo numa posição vertical;</li> <li>Manter os braços descontraídos, uma vez que estes ajudam a manter o equilíbrio corporal;</li> <li>Balançar a perna a partir da anca;</li> <li>Sentir o pé de apoio permite um bom equilíbrio dinâmico;</li> <li>Controlar a força e passar sempre em condições que permitam uma boa receção;</li> <li>Passar em direção ao deslocamento e para a frente do colega;</li> <li>Passar também para o espaço livre, solicitando a uma colega que entre no espaço;</li> <li>Passar para o colega que estiver melhor colocado em campo, utilizando o passe mais adequado, de acordo com a posição do colega e dos adversários próximos.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Receção</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno deve amortecer a bola, quer venha em trajetória alta ou rasteira (travar a sua progressão);</li> <li>Deve receber a bola com a planta do pé sempre que venha junto rasteira (receção mais usual no futsal);</li> </ul> | 10' |
|--|---|---|---|-----|

|                              |   |  |   |    |
|------------------------------|---|--|---|----|
|                              |   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amortecer a bola com o peito, se a trajetória for média;</li> <li>• Amortecer a bola com a cabeça, se a trajetória for alta;</li> <li>• Manter os olhos na bola durante toda a sua trajetória;</li> <li>• Tentar amortecer só com um toque, para dar continuidade às ações ofensivas;</li> <li>• Em qualquer tipo de receção, ter a preocupação de manter a bola no seu raio de ação.</li> </ul> |    |
| Parte Final                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retorno à calma;</li> <li>• Arrumo do material.</li> </ul> | <p><i>Feedback</i> geral sobre a prestação dos alunos e os aspetos a melhorar;</p> <p>Os alunos realizam alongamentos à ordem do professor;</p> <p>Material utilizado na aula é arrumado no respetivo local.</p> |   | 5' |
| Observações:                 |   |  |   |    |
| Reflexão final sobre a aula: |   |  |   |    |

## Anexo 2- Extensões de conteúdos

### Unidade Didática De Futsal

| Área/Tema                      | Conteúdos                 | 23/09 |    | 10/10 | 17/10 | 24/10 | 28/10 |     | 04/11 |   | 11/11 |   | 18/11 |    |
|--------------------------------|---------------------------|-------|----|-------|-------|-------|-------|-----|-------|---|-------|---|-------|----|
|                                |                           | AD    | AD | T/E   | E     | E     | C     | C   |       |   |       |   | AS    | AS |
| <b>Futsal</b>                  | Passé/recepção            | AD    | AD | T/E   | E     | E     | C     | C   |       |   |       |   | AS    | AS |
|                                | Drible                    | AD    | AD |       |       |       | T/E   | T/E | E     | E | C     | C | AS    | AS |
|                                | Ações de contra-ataque    | AD    | AD |       |       | T/E   | E     | E   | C     | C |       |   | AS    | AS |
|                                | Remate                    | AD    | AD |       |       | T/E   | E     | E   | C     | C |       |   | AS    | AS |
|                                | Condução de bola          | AD    | AD |       | T/E   | E     | E     | E   | C     | C |       |   | AS    | AS |
|                                | Regras de jogo            | AD    | AD | T/E   | E     | E     | C     | C   |       |   |       |   | AS    | AS |
|                                | Dinâmicas de grupo        | AD    | AD | T/E   | E     | E     | C     | C   |       |   |       |   | AS    | AS |
| <b>Cultura Desportiva</b>      | História da modalidade    |       |    | .     | .     | .     | .     | .   | .     | . | .     | . | .     | .  |
|                                | Regras e segurança        |       |    | .     | .     | .     | .     | .   | .     | . | .     | . | .     | .  |
|                                | Terminologia              |       |    | .     | .     | .     | .     | .   | .     | . | .     | . | .     | .  |
| <b>Conceitos Psicossociais</b> | Respeito                  |       |    | .     | .     | .     | .     | .   | .     | . | .     | . | .     | .  |
|                                | Solidariedade             |       |    | .     | .     | .     | .     | .   | .     | . | .     | . | .     | .  |
| <b>Condição Física</b>         | Força                     |       |    | .     | .     | .     | .     | .   | .     | . | .     | . | .     | .  |
|                                | Flexibilidade             |       |    | .     | .     | .     | .     | .   | .     | . | .     | . | .     | .  |
|                                | Resistência               |       |    | .     | .     | .     | .     | .   | .     | . | .     | . | .     | .  |
|                                | Velocidade                |       |    | .     | .     | .     | .     | .   | .     | . | .     | . | .     | .  |
|                                | Capacidades Coordenativas |       |    | .     | .     | .     | .     | .   | .     | . | .     | . | .     | .  |

**Legenda:** AD – Avaliação diagnóstico; AS – Avaliação sumativa; T – Transmissão de conhecimentos; E – Exercitação; C – Consolidação; – Conteúdo pode estar presente quando indicado. Transmissão é a introdução do conteúdo, exercitação é trabalhar o conteúdo de forma mais objetiva, e o C é trabalhar de forma informal o conteúdo de forma a refinar o gesto.

# Anexo 3- Power Point de conhecimentos 7º ano

**Ano Letivo 2019/2020**

Educação Física 7º ano

**Conteúdos:**

- Aptidão Física;
- Atividades Físicas;
- Conhecimentos.

## O que é atividade física?

A OMS define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e em atividades de lazer.

O termo "atividade física" não deve ser confundido com "exercício", que é uma subcategoria da atividade física e é planeada, estruturada, repetitiva e tem como objetivo melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

**A OMS recomenda:**

- Para crianças e adultos entre 10 minutos de atividade física moderada a intensa por dia;
- Para adultos maiores de 180 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana.

## Conceito de Saúde e de Aptidão Física

Saúde é um bem inquebrantável, consistindo na base do bem-estar pessoal, social e profissional. A saúde física é o bem-estar físico, psicológico e social, com o desenvolvimento e a sua própria realização responsável, por meio de movimentos físicos ativos e inovadores.

**Aptidão Física** é a capacidade de realizar e estar motivado no desempenho de atividades físicas sem sofrer consequências de insegurança de fadiga. Esta capacidade deriva diretamente da vida (Bass, 1986).

Aptidão física engloba quatro componentes:

- Aptidão cardiovascular;
- Aptidão muscular;
- Flexibilidade;
- Composição corporal.

## Saúde e Aptidão Física

### Uma boa aptidão física permite:

- Realizar com vitalidade as atividades do nosso dia a dia;
- Reduzir o risco de aparecimento de problemas de saúde relacionados com baixos níveis de atividade física (sedentarismo);
- Preparar para atividades físicas mais vigorosas (ex: prática de desportos competitivos).

### Níveis regulares e adequados de atividade física:

- Melhoram o condição muscular e cardiopulmonar;
- Aumentam a saúde óssea e funcional;
- Reduzem o risco de hipertensão, doença cardíaca coronária, AVC, diabetes, depressão, cancro do cólon e da mama;
- Reduzem o risco de quedas, bem como de fraturas de quadril ou vertebrais;
- São fundamentais para o balanço energético e controlo de peso.

## OS JOGOS OLÍMPICOS DA ERA MODERNA

**PIERRE DE COUBERTIN**

- Pierre de Coubertin, foi um francês que conseguiu fazer renascer os jogos olímpicos.
- Procurando inspiração nos Jogos Olímpicos da Antiguidade, Coubertin desloca-se aos Jogos Olímpicos Modernos. Fundando por isso em 1894 em Paris, o Comité Olímpico Internacional.
- Em 1896 realizaram-se na Grécia (Berço dos jogos olímpicos da antiguidade) os primeiros jogos olímpicos da era moderna, assinalando-se assim o início de uma extraordinária aventura que perdura até aos dias de hoje, passando entre diversos estados de sua criação.

**ANIS OLÍMPICOS E BANDEIRA OLÍMPICA**

É a principal representação gráfica dos jogos Olímpicos. Os Anis Olímpicos simbolizam, cada um, um dos continentes e os cinco continentes do mundo: África, América, Ásia, Europa e Oceânia. Dispostos sobre um fundo branco, também compõem a Bandeira Olímpica que é hasteada em todos os Estádios Olímpicos.

**TOCADA OLÍMPICA**

A cada 4 ou 6 anos os jogos da Antiguidade e os jogos da Era Moderna. A chama olímpica, isto como elemento simbólico, anuncia o começo dos jogos e simboliza a paz e a unidade do mundo.

**LEVA OLÍMPICA**

Muito rápido, mas alto, mais lento (Grécia, Ástria, Itália), em todos os pontos a procura de um atleta pronto de ter para alcançar os seus objetivos. A sua missão está relacionada com o lema.

**LEMA**

O lema é sempre o mesmo no momento do leilão da Bandeira Olímpica e em todos os cerimónias oficiais.

**LEMA OLÍMPICO**

O lema olímpico original é feito por um atleta atirado na abertura dos jogos.

## Jogos Olímpicos de Inverno

- A primeira edição do evento internacional mais importante para os desportos praticados sobre o gelo ou na neve iniciou-se no dia 25 de janeiro de 1924, na cidade francesa de Chamonix, localizada na base do Mont Blanc – a montanha mais alta dos Alpes.
- Entre as modalidades disputadas esteve o hóquei no gelo, que já se tinha efectuado nos Jogos Olímpicos de Verão em 1920, na Antuérpia.

## Jogos Paralímpicos

- Em 1948, Ludwig Guttmann organizou uma competição desportiva em Stoke Mandeville, Inglaterra, com veteranos da Segunda Guerra Mundial que tinham ficado na invalidez física.
- Quatro anos mais tarde, os holandeses juntaram-se aos jogos nascendo assim um movimento internacional que fez com que jogos os jogos Paralímpicos fossem organizados pela primeira vez em Roma, no ano de 1960.
- Em Toronto, 16 anos mais tarde, foram efectuados a competição multi-desportiva para pessoas com incapacidades físicas e variadas. No mesmo ano de 1976, a Suíça organizou os primeiros Jogos Paralímpicos de Inverno.

Para Portugal, a abertura olímpica começou em Escalvino no ano de 2010, há mais de 100 anos.

- Da primeira participação de Portugal nos Jogos Olímpicos não ficaram registados nenhuns resultados. A maior participação foi, aliás, em memória por um atleta moço, o maratonista Francisco Lázaro.
- Sete meses antes dos Jogos Olímpicos, Lázaro sofreu uma maratona nacional e completou a prova em menos de 6 horas, de que veio a ser o vencedor de prova nos Jogos Olímpicos seguintes.
- Francisco Lázaro era, na altura, considerado um dos melhores atletas de longa distância. Correu o seu melhor tempo em 1904, quando venceu os 20 quilómetros 20 de maratona, acabando por morrer no hospital. A causa de morte diagnóstica foi desidratação extrema. Uma epidemia de gripe, em 1918, levou Francisco Lázaro a ser afetado. "O genho ou mar" Lázaro ficou para a história como a primeira vítima mortal de um Jogos Olímpicos.

- Portugal participou pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Inverno de 1952 na cidade de Oslo, na Noruega. Nesta edição a delegação do país contou com apenas um atleta, que competiu no esqui alpino.
- Portugal participou pela primeira vez nos Jogos Paralímpicos em 1972 (dois anos antes da Revolução de 25 de Abril de 1974), onde foi representado unicamente pela Seleção Masculina de basquetebol em cadeira de rodas, tendo voltado a participar apenas em 1984.

### Quadro de Medalhas das Participações Portuguesas em Jogos Olímpicos e Paralímpicos

POR - Portugal

|                            | Ouro | Prata | Bronze | Total |
|----------------------------|------|-------|--------|-------|
| Campeonatos Mundiais       | 45   | 46    | 66     | 157   |
| Jogos Paralímpicos         | 25   | 30    | 37     | 92    |
| Jogos Continentais         | 6    | 10    | 9      | 25    |
| Jogos Olímpicos            | 4    | 8     | 12     | 24    |
| Competições Internacionais | 0    | 2     | 2      | 4     |

Nos Jogos Olímpicos de Inverno, ainda não obtivemos qualquer medalha.

## Medalhados Portugueses nos Jogos Olímpicos

## Valores Olímpicos

- **Amizade**- o amigo procura entender o próximo apesar das diferenças e tem em relação ao outro atitudes e sentimentos positivos, como simpatia, empatia, honestidade, compaixão, confiança, solidariedade e reciprocidade positiva.
- **Respeito**- inclui o fair-play (jogo limpo- respeito às regras do jogo), a honestidade, saber os seus limites e tomar conta da sua própria saúde (não ao doping) e do meio ambiente. Respeito significa ter um sentimento positivo de consideração pelo outro, de um país ou de uma religião diferente, por exemplo.
- **Excelência**- tem tudo a ver com dar o melhor que cada um tem para dar, tanto no desporto como na vida, participar e progredir de acordo com os objetivos de cada um.

## Valores Paralímpicos

- **Determinação**- dá-nos confiança e faz com que acreditemos em nós e continuemos a fazer o melhor que podemos, mesmo quando a situação está difícil.
- **Coragem**- É um valor e também a capacidade de enfrentar a dor, o sofrimento, o medo, o perigo, a incerteza e a intimidação.
- **Igualdade**- faz com que todos possam ser iguais e receber o mesmo tratamento. É o valor e a qualidade de ser o mesmo em quantidade ou medida, valor ou status, assegurando imparcialidade, oportunidades e tratamentos iguais para todos, sem olhar para a religião, etnia, raça, sexo, idade e sem qualquer discriminação preconceito, desigualdade e deslealdade.
- **Inspiração**- busca uma fonte que traga ideias para completar uma tarefa ou fazer algo especial.

## Bom Estudo !

# Anexo 4- Ficha de trabalho para alunos sem equipamento necessário à prática desportiva.



DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES



Escola Secundária  
Campos Melo

2019/2020

Ficha de trabalho para alunos sem equipamento necessário à prática desportiva.

Nome: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_ Ano/Turma: \_\_\_\_\_

## Ginástica de Solo

Assinala a opção correta.

- Qual destes elementos é um elemento de equilíbrio?
  - Rolamento à frente engrupado
  - Avião
  - Ponte
  - Salto de gato
- Qual destes elementos é um elemento de flexibilidade?
  - Rolamento à frente engrupado
  - Avião
  - Ponte
  - Pino de braços
- No rolamento à frente qual é o primeiro apoio no solo?
  - Nuca
  - Mãos
  - Cabeça
  - Joelhos
- Que rolamentos demos até ao momento nas aulas de ginástica de solo?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Onde se realizam as ajudas no elemento gímnico “rolamento à frente”?
  - Coxa e Nuca
  - Coxa e Peito
  - Ombros/axilas
  - Pernas
- Quais as progressões que conheces para a Ponte e para o Avião?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2019/2020

7. Legenda as imagens abaixo apresentadas com o seu nome respetivo.



8. Que posições de equilíbrio conheces?

---

9. Que posições de flexibilidade conheces?

---

10. Quais são as principais determinantes técnicas para a correta execução do rolamento à frente engrupado?


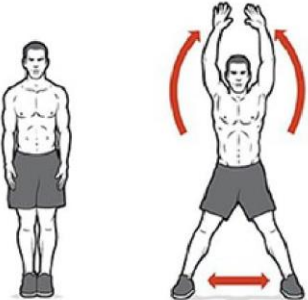

---

11. Indica duas progressões para a realização do rolamento à frente engrupado?





---




## Anexo 5- Plano de aula (aula síncrona)

| Planificação da Aula |  |      |          |         |            |      |               |     |
|----------------------|--|------|----------|---------|------------|------|---------------|-----|
| Professor            | Rafael Lopes   |      | Aula n.º | 95 e 96 | Local      | Zoom | Ano/Turma     | 7ºB |
| Data                 | 01/06/2020   | Hora | 10h05    | Duração | 90 minutos |      | N.º de alunos | 20  |
| Unidade Didática     | Aptidão física.  |      |          |         |            |      |               |     |
| Objetivos da aula    | Circuito de condição física.                                     |      |          |         |            |      |               |     |
| Material             | Garrafa de água, material adequado à prática de Educação Física. |      |          |         |            |      |               |     |
| Sumário              | Circuito de condição física.                                     |      |          |         |            |      |               |     |

|             | Exercício                    | Demonstração  | Tempo  |
|-------------|------------------------------|---|--|
| Aquecimento | Movimento circular de braços |    | 2 séries de 20 segundo com 10 segundos de descanso |
|             | Polichinelos                 |  | 30 segundos  |
|             | Minhoca                      |  | 30 segundos  |



|                 |   | Exercício                               | Demonstração   | Tempo                     |
|-----------------|---|---|--|---------------------------|
| Parte Principal | 1 | Afundos                                 |                               | 30 segundos + 30 descanso |
|                 | 2 | Extensão e elevação dos membros opostos |                               | 30 segundos + 30 descanso |
|                 | 3 | Flexões                                 | <p>Opção A      Opção B</p>  | 30 segundos + 30 descanso |
|                 | 4 | Alpinistas                              |                               | 30 segundos + 30 descanso |

|  |   |                                  |   |   |
|--|---|----------------------------------|---|---|
|  | 5 | Abdominal com toque no calcanhar |   | 30 segundos + 30 descanso (para cada perna) |
|  |   | Desafio                          | Partindo desta posição,<br>Tentarem levantar-se.  |   |
|  |   | Exercício                        | Demonstração  | Tempo                                       |
| Retorno à calma  |   | Alongamento                      |   | 20 segundos para cada exercício             |
| Observações: Repetir os exercícios da parte principal 5 vezes. |   |                                  |   |   |

## Anexo 6- Carta da semana europeia do desporto 2019

**#BEACTIVE**

**Semana Europeia do Desporto**  
23 a 30 de Setembro

**Equipas:**

- mistas
- 4 elementos
- mesmo ciclo de estudos (Básico/Secundário)

| Horário        | 23.9.2019<br>2ª feira               | 24.9.2019<br>3ª feira | 25.9.2019<br>4ª feira | 26.9.2019<br>5ª feira | 27.9.2019<br>6ª feira |
|----------------|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 9h56<br>10h03  | Provas Sprint (Intervalos da manhã) |                       |                       |                       |                       |
| 11h36<br>11h43 | 'Mestres da Sustentação'            | 'Quantos caem?'       | 'Sopro carteiro'      | 'Saltitões'           | 'Parábolas perfeitas' |
| 12h50<br>14h55 | TORNEIOS RELÂMPAGO                  |                       |                       | TORNEIOS RELÂMPAGO    |                       |
| 15h05<br>16h30 | Basquetebol 3x3                     | Voleibol 2x2          | Jogos sem Fronteiras  | Badminton 2x2         | Futsal 3x3            |
|                |                                     |                       |                       |                       | Encerramento          |

**CONTAMOS CONTIGO**

ec.europa.eu/sport/week      Organização: Grupo e Núcleo de Estágio de Educação Física

Uma iniciativa da

## Anexo 7- Consentimento informado da Diretora da Escola



### Consentimento Informado

Exma. Diretora da Escola Secundária Campos Melo

O grupo de Estágio de Educação Física da Escola Secundária Campos Melo/Universidade da Beira Interior, no âmbito do projeto de investigação, pretende desenvolver um estudo cujo objetivo se centra nos “Efeitos de um programa de treino de aptidão física nas aulas de Educação Física e a sua influência nas classificações obtidas nos testes FITescolas”.

Para o efeito, o procedimento a ser tomado será primeiramente solicitar uma autorização por parte dos Encarregados de Educação para a participação dos seus educandos no projeto. Os dados a ser recolhidos nas turmas: 10<sup>º</sup>A, 10<sup>º</sup>B e 10<sup>º</sup>C1+2 e 7<sup>º</sup>A e 7<sup>º</sup>B, serão os incluídos na avaliação da aptidão física na Escola Secundária Campos Melo.

A confidencialidade e o anonimato por parte da instituição estão garantidos a todos os intervenientes do processo, que em momento algum serão identificados.

Agradecemos, desde já, a sua compreensão e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,

Grupo de Estágio,  
Alexandra Cunha  
Mariana Castro  
Rafael Lopes

---

### Autorização

Autorizo o Grupo de Estágio de Educação Física a contactar os E.E. para a solicitação das autorizações.

A Diretora

(Isabel Maria Marques de Almeida Lopes Fael)

COVILH.

# Anexo 8- Consentimento informado dos Encarregados de Educação



## Consentimento Informado

Caro(a) Encarregado(a) de Educação,

Chamo-me Rafael José Pimentel Lopes, aluno de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade da Beira Interior. Neste âmbito, pretendo desenvolver um estudo cujo objetivo se centra nos “Efeitos de um programa de treino de aptidão física nas aulas de Educação Física e a sua influência nas classificações obtidas nos testes FITescolas”. Para o efeito, o procedimento a ser tomado será a aplicação de um treino nas aulas de Educação Física e a análise do efeito do mesmo, através dos resultados obtidos nos testes FITescolas. A confidencialidade e o anonimato por parte da instituição estão garantidos a todos os intervenientes do processo, que em momento algum serão identificados.

Caso necessite de mais algum esclarecimento, estou ao dispor através do email [rafael.lopes@ubi.pt](mailto:rafael.lopes@ubi.pt)

Agradeço, desde já, a sua compreensão e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,

Rafael Lopes

---

## Autorização







Eu, \_\_\_\_\_, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) \_\_\_\_\_, autorizo / não autorizo (**riscar o que não interessa**) a participação e a análise dos resultados obtidos nos testes por parte do meu educando, apenas para o respetivo estudo, confiando assim na confidencialidade e anonimato que foram declarados.

Covilhã, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2020

O Encarregado de Educação

---

## Anexo 9- Exercícios do circuito de treino

|   | Exercício                            | Demonstração   | Material             |
|---|--------------------------------------|--|----------------------|
| 1 | Agachamento com arremesso horizontal |    | Bolas de Basquetebol |
| 2 | Flexões de braços                    |    | Colchões             |
| 3 | Abdominais                           |   | Colchões             |
| 4 | Peso morto com arremesso vertical    |  | Bolas de Basquetebol |
| 5 | Prancha de cotovelos                 |  | Colchões             |
| 6 | Burpees                              |  | Colchões             |

## Anexo 10- Outputs do SPSS para as estatísticas descritivas das variáveis qualitativas e quantitativas

**Gênero dos alunos**

|        |           | Frequência | Porcentagem | Porcentagem<br>válida | Porcentagem<br>cumulativa |
|--------|-----------|------------|-------------|-----------------------|---------------------------|
| Válido | Masculino | 8          | 42,1        | 42,1                  | 42,1                      |
|        | Feminino  | 11         | 57,9        | 57,9                  | 100,0                     |
|        | Total     | 19         | 100,0       | 100,0                 |                           |

**Pratica ou não Pratica desporto**

|        |             | Frequência | Porcentagem | Porcentagem<br>válida | Porcentagem<br>cumulativa |
|--------|-------------|------------|-------------|-----------------------|---------------------------|
| Válido | Não pratica | 8          | 42,1        | 42,1                  | 42,1                      |
|        | Pratica     | 11         | 57,9        | 57,9                  | 100,0                     |
|        | Total       | 19         | 100,0       | 100,0                 |                           |

**Estatísticas Descritivas**

|                                 | N  | Mínimo | Máximo | Média  | Desvio Padrão |
|---------------------------------|----|--------|--------|--------|---------------|
| Teste de FlexõesSet             | 19 | 0      | 30     | 7,53   | 7,792         |
| Teste de FlexõesDez             | 19 | 0      | 30     | 8,84   | 8,187         |
| Teste da MilhaSet               | 19 | 468    | 850    | 688,89 | 119,526       |
| Teste da MilhaDez               | 19 | 442    | 840    | 666,79 | 110,352       |
| Teste do Salto HorizontalSet    | 19 | 98     | 215    | 135,11 | 27,307        |
| Teste do Salto<br>HorizontalDez | 19 | 94     | 203    | 137,63 | 27,425        |
| N válido (listwise)             | 19 |        |        |        |               |

## Anexo 11- Outputs do SPSS para o teste de normalidade de Shapiro-Wilk e teste-t para amostras emparelhadas

### Testes de Normalidade

|                              | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|------------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                              | Estatística                     | gl | Sig.  | Estatística  | gl | Sig. |
| Teste de FlexõesSet          | ,214                            | 19 | ,022  | ,812         | 19 | ,002 |
| Teste de FlexõesDez          | ,173                            | 19 | ,139  | ,888         | 19 | ,030 |
| Teste da MilhaSet            | ,113                            | 19 | ,200* | ,946         | 19 | ,333 |
| Teste da MilhaDez            | ,106                            | 19 | ,200* | ,965         | 19 | ,677 |
| Teste do Salto HorizontalSet | ,151                            | 19 | ,200* | ,900         | 19 | ,049 |
| Teste do Salto HorizontalDez | ,090                            | 19 | ,200* | ,970         | 19 | ,768 |

\*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

### Teste de amostras emparelhadas

| Par | Teste da                              | Diferenças emparelhadas |             |                      |   |          | t     | df | Sig. (2 extremidades) |
|-----|---------------------------------------|-------------------------|-------------|----------------------|---|----------|-------|----|-----------------------|
|     |                                       | Média                   | Erro Desvio | Erro padrão da média | 95% Intervalo de Confiança da Diferença |          |       |    |                       |
|     |                                       |                         |             |                      | Inferior                                | Superior |       |    |                       |
| 1   | Teste da MilhaSet - Teste da MilhaDez | 22,105                  | 83,747      | 19,213               | -18,259                                 | 62,470   | 1,151 | 18 | ,265                  |

## Anexo 12- Outputs do SPSS para a estatística descritiva dos testes não paramétricos das variáveis dos testes do salto horizontal e flexões de braços e output para o teste de classificações assinadas por Wilcoxon

### Estatística Descritiva

|                              | N  | Média  | Desvio Padrão | Mínimo | Máximo |
|------------------------------|----|--------|---------------|--------|--------|
| Teste do Salto HorizontalSet | 19 | 135,11 | 27,307        | 98     | 215    |
| Teste do Salto HorizontalDez | 19 | 137,63 | 27,425        | 94     | 203    |

### Estatísticas de teste<sup>a</sup>

Teste do Salto  
HorizontalDez - Teste  
do Salto HorizontalSet

|                                |                    |
|--------------------------------|--------------------|
| Z                              | -,101 <sup>b</sup> |
| Significância Sig. (bilateral) | ,920               |
| Sig exata (bilateral)          | ,929               |
| Sig exata (unilateral)         | ,465               |
| Probabilidade de ponto         | ,008               |

a. Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon

b. Com base em postos negativos.

### Estatística Descritiva

|                     | N  | Média | Desvio Padrão | Mínimo | Máximo |
|---------------------|----|-------|---------------|--------|--------|
| Teste de FlexõesSet | 19 | 7,53  | 7,792         | 0      | 30     |
| Teste de FlexõesDez | 19 | 8,84  | 8,187         | 0      | 30     |

### Estatísticas de teste<sup>a</sup>

Teste de FlexõesDez -  
Teste de FlexõesSet

|                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| Z                              | -1,761 <sup>b</sup> |
| Significância Sig. (bilateral) | ,078                |
| Sig exata (bilateral)          | ,087                |
| Sig exata (unilateral)         | ,043                |
| Probabilidade de ponto         | ,009                |

a. Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon

b. Com base em postos negativos.

## Anexo 13- Outputs do SPSS para a estatística descritiva e Teste-t para a igualdade de médias

**Estatísticas de grupo**

|                   | Pratica ou não Pratica desporto | N  | Média  | Desvio Padrão | Erro Padrão da Média |
|-------------------|---------------------------------|----|--------|---------------|----------------------|
| Teste da MilhaSet | Não pratica                     | 8  | 707,50 | 91,070        | 32,198               |
|                   | Pratica                         | 11 | 675,36 | 139,397       | 42,030               |
| Teste da MilhaDez | Não pratica                     | 8  | 716,75 | 92,990        | 32,877               |
|                   | Pratica                         | 11 | 630,45 | 111,434       | 33,599               |

**Teste de amostras independentes**

|                   | Teste de Levene para igualdade de variâncias | teste-t para Igualdade de Médias |      |       |        |                  |                 |                          |   |          |
|-------------------|--|----------------------------------|------|-------|--------|------------------|-----------------|--------------------------|---|----------|
|                   |  | F                                | Sig. | t     | gl     | Sig. (bilateral) | Diferença média | Erro padrão da diferença | 95% Intervalo de Confiança da Diferença |          |
|                   |  |                                  |      |       |        |                  |                 |                          | Inferior                                | Superior |
| Teste da MilhaSet | Variâncias iguais assumidas                  | 2,784                            | ,114 | ,568  | 17     | ,578             | 32,136          | 56,615                   | -87,311                                 | 151,584  |
|                   | Variâncias iguais não assumidas              |                                  |      | ,607  | 16,877 | ,552             | 32,136          | 52,946                   | -79,631                                 | 143,903  |
| Teste da MilhaDez | Variâncias iguais assumidas                  | ,289                             | ,598 | 1,782 | 17     | ,093             | 86,295          | 48,434                   | -15,891                                 | 188,482  |
|                   | Variâncias iguais não assumidas              |                                  |      | 1,836 | 16,590 | ,084             | 86,295          | 47,008                   | -13,070                                 | 185,661  |

## Anexo 14- Outputs do SPSS para a estatística descritiva e teste de Mann-Whitney

**Estatísticas de grupo**

|                              | Pratica ou não Pratica desporto | N  | Média  | Desvio Padrão | Erro Padrão da Média |
|------------------------------|---------------------------------|----|--------|---------------|----------------------|
| Teste do Salto HorizontalSet | Não pratica                     | 8  | 122,25 | 20,450        | 7,230                |
|                              | Pratica                         | 11 | 144,45 | 28,654        | 8,640                |
| Teste do Salto HorizontalDez | Não pratica                     | 8  | 129,63 | 27,645        | 9,774                |
|                              | Pratica                         | 11 | 143,45 | 27,024        | 8,148                |

**Estatísticas de teste<sup>a</sup>**

|                                    | Teste do Salto HorizontalSet | Teste do Salto HorizontalDez |
|------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| U de Mann-Whitney                  | 21,000                       | 29,500                       |
| Wilcoxon W                         | 57,000                       | 65,500                       |
| Z                                  | -1,900                       | -1,198                       |
| Significância Assint. (Bilateral)  | ,057                         | ,231                         |
| Sig exata [2*(Sig. de unilateral)] | ,062 <sup>b</sup>            | ,238 <sup>b</sup>            |

a. Variável de Agrupamento: Pratica ou não Pratica desporto

**Estatísticas de grupo**

|                     | Pratica ou não Pratica desporto | N  | Média | Desvio Padrão | Erro Padrão da Média |
|---------------------|---------------------------------|----|-------|---------------|----------------------|
| Teste de FlexõesSet | Não pratica                     | 8  | 5,38  | 4,689         | 1,658                |
|                     | Pratica                         | 11 | 9,09  | 9,354         | 2,820                |
| Teste de FlexõesDez | Não pratica                     | 8  | 6,50  | 6,188         | 2,188                |
|                     | Pratica                         | 11 | 10,55 | 9,288         | 2,801                |

b. Não corrigido para empates.

**Estatísticas de teste<sup>a</sup>**

|                                    | Teste de FlexõesSet | Teste de FlexõesDez |
|------------------------------------|---------------------|---------------------|
| U de Mann-Whitney                  | 34,500              | 31,500              |
| Wilcoxon W                         | 70,500              | 67,500              |
| Z                                  | -,791               | -1,037              |
| Significância Assint. (Bilateral)  | ,429                | ,300                |
| Sig exata [2*(Sig. de unilateral)] | ,442 <sup>b</sup>   | ,310 <sup>b</sup>   |

a. Variável de Agrupamento: Pratica ou não Pratica desporto

b. Não corrigido para empates.