

Relatório de Estágio Pedagógico **Agrupamento de Escolas Amato Lusitano**

Análise da Condição Física em Contexto
Escolar: desenvolvimento da aptidão física na aula de
Educação Física em tempo de pandemia.

Marco Paulo Valente Pereira Antunes

Versão Definitiva Após Defesa

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

Orientador: Prof. Doutor Daniel Almeida Marinho

Julho de 2021

Dedicatória

Dedico este trabalho à minha mulher e filha, que peço desde já desculpa pela ausência que tive ao longo do mestrado e quero-vos agradecer todo o apoio que me deram para a conclusão do mesmo, para vocês um ENORME BEIJO.

Agradecimentos

À Professora Coorientadora Paula Espírito Santo pela sua disponibilidade, acompanhamento, pelas suas críticas, reflexões, ensinamentos, vivências e motivações que me fizeram crescer ao longo deste estágio.

Ao Professor Orientador Doutor Daniel Almeida Marinho pela sua disponibilidade, críticas construtivas, sugestões e acompanhamento prestado na orientação deste estágio.

A todos os Professores e Auxiliares Educativos da Escola Amato Lusitano pela sua amabilidade e simpatia para com a minha pessoa e em especial aos Professores do grupo de Educação Física pela partilha de conhecimentos.

A todos(as) os(as) alunos(as) com quem pude partilhar e adquirir conhecimentos, sendo eles uma verdadeira fonte de inspiração.

A toda a minha família por todo o apoio prestado ao longo deste mestrado.

À Cândida e ao João pelo verdadeiro incentivo e motivação, naquela ilha do Farol, para que inicia-se este mestrado e apoio prestado ao longo do mesmo.

A minha mulher e filha pelo carinho, força, motivação, ajuda que demonstraram e mantiveram ao longo deste mestrado.

A todos vós o meu BEM HAJA do fundo do coração.

Resumo

O presente Relatório de estágio foi realizado no âmbito da unidade curricular de Estágio Pedagógico e visa dar a conhecer todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2020/2021 (atípico devido à Pandemia de SAR-CoV-2), o qual decorreu na Escola Secundária Amato Lusitano, em Castelo Branco.

Na primeira parte é apresentada uma descrição pormenorizada do que foi realizado, no que concerne à intervenção junto das turmas do ensino básico e secundário, 9.º e 10.º ano respetivamente, nas quais foram abordados temas como: o planeamento, ensino e aprendizagem, avaliação, direção de turma. De seguida apresenta-se o desporto escolar e a relação com a comunidade escolar, assim como também são explanadas algumas reflexões sobre como decorreu todo este processo.

Na segunda parte, dá-se destaque ao projeto de investigação, o qual incidiu sobre a Análise da Condição Física em Contexto Escolar: desenvolvimento da aptidão física na aula de Educação Física em tempo de pandemia. O qual foi realizado com a turma do ensino secundário, do 10.º ano, com a participação de 22 alunos, de ambos os géneros. Pretendeu-se, verificar se a aplicação de um programa de treino, com a duração de oito semanas, sendo este executado em ensino presencial e à distância, desenvolve a aptidão física dos sujeitos. Foi através do programa *FITescola*®, nomeadamente, dos testes vaivém, flexão de braços, impulsão horizontal e abdominais, que se fez uma avaliação pré e pós a execução do programa de treino e se tiraram as devidas ilações.

Palavra-Chave:

Relatório de Estágio; Educação Física; Aptidão Física; Programa de treino; *FITescola*®.

Abstract

This Internship Report was carried out within the scope of the Pedagogical Internship curricular unit and aims to demonstrate all the work developed throughout the school year 2020/2021 (atypical due to the SARS-CoV-2 pandemic), which took place at the Secondary School Amato Lusitano, in Castelo Branco.

In the first part, a detailed description of what was done is introduced, with regard to the intervention with the primary and secondary classes, from the 9th and 10th grade, respectively, which whom topics such as planning, teaching and learning, assessment and class management were approached. Then, the relationship between the school sports and the school community is also presented, as well as some reflections on how this whole process took place.

In the second part, the research project is stressed. It focused the Analysis of Physical Condition in School Context: development of physical fitness in the Physical Education class in a time of pandemic and it was carried out with a secondary school class, from the 10th grade, with the participation of 22 students from both genders. It was intended, to find out if the performance of a training program, during eight weeks, being a face to face and distance learning, develops the subjects' physical fitness. The needed conclusions were drawn after making an evaluation which was made before and after the execution of the *FITescola*[®] program, namely, the tests of push-up, shuttle, horizontal jump and curl-up.

Keywords:

Pedagogical internship; Physical Education; Sports practice; Training Program; *FITescola*[®]

Índice

Agradecimentos	6
Resumo.....	8
Palavra-Chave:	8
Abstract	10
Keywords:.....	10
CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	20
1. Introdução	20
2. Contextualização.....	21
2.1. Escola.....	21
2.2. Grupo de Educação Física.....	22
2.3. Professor Estagiário	24
3. Intervenção	25
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	26
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	26
3.1.1.1. Princípios Base	27
3.1.1.2. Planeamento	27
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem.....	28
3.1.1.4. Avaliação	28
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico	29
3.1.2.1. Princípios Base.....	29
3.1.2.2. Planeamento	30
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem	31
3.1.2.4. Avaliação.....	33
3.1.3. Ensino Secundário.....	34
3.1.3.1. Princípios Base.....	35
3.1.3.2. Planeamento	36
3.1.3.3. Ensino/Aprendizagem	38
3.1.3.4. Avaliação.....	39
3.1.4. Reflexão Global sobre a Área I.....	41
3.2. Área II – Participação na Escola	42
3.2.1. Desporto Escolar	42
3.2.2. Intervenção na Escola.....	43
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	44
3.3. Área III – Relação com a Comunidade	45
3.3.1. Direção de Turma	45
3.3.2. Integração com o Meio	47

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III	48
4. Reflexão Final	49
5. Referências	51
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA	54
Análise da Condição Física em Contexto Escolar: desenvolvimento da aptidão física na aula de Educação Física em tempo de pandemia.	54
1. Introdução	54
2. Metodologia	57
2.1. Desenho do estudo.....	57
2.2. Sujeitos.....	57
2.3. Procedimentos.....	58
2.3.1. Avaliação antropométrica	58
2.3.2. Avaliação da aptidão cardiorrespiratória (aeróbia)	59
5. Conclusão	69
6. Referências.....	70
7. Anexos	72

Lista de Figuras

Figura 1 - Estatua Dr. Amato Lusitano	21
Figura 2 - Escola Secundária Amato Lusitano	22
Figura 3 - demonstração do vaivém	60
Figura 4 - demonstração flexões de braços	61
Figura 5 - demonstração abdominais	62
Figura 6 - demonstração impulsão horizontal	63
Figura 7 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), no número de percursos (Vaivém) e consumo máximo de oxigénio (VO ₂ max), n = 22.....	65
Figura 8 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), nos abdominais, flexões dos membros superiores (MS) e no salto horizontal, n = 22.	66

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Características dos alunos avaliados (média \pm desvio-padrão).....	57
Tabela 2 - Descrição FITescola® Teste Vaivém (aptidão aeróbia).....	59
Tabela 3 - Descrição FITescola® Teste Flexões de Braços.....	60
Tabela 4 - Descrição FITescola® Teste dos Abominais.....	62
Tabela 5 - Descrição FITescola® Teste da Impulsão Horizontal.....	63
Tabela 6 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória para toda a amostra (n = 22). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.....	64
Tabela 7 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular para toda a amostra (n = 22). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.....	65
Tabela 8 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória por sexo. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.....	66
Tabela 9 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular por sexo. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.....	66

Lista de Acrónimos

AD - Avaliação de diagnóstico
AS - Avaliação sumativa
DC - Desportos Coletivos
DE - Desporto Escolar
DGS - Direção Geral de Saúde
DT - Diretor de Turma
EF - Educação Física
E@D - Ensino à Distância
EP - Estágio Pedagógico
ESAL - Escola Secundária Amato Lusitano
GEF - Grupo de Educação Física
IMC - Índice de massa corporal
OMS - Organização Mundial de Saúde
MG - Massa gorda
PC - Professora Cooperante
PCDE - Plano do Clube do Desporto Escolar
PE - Professor Estagiário
PNEF - Programas Nacionais de Educação Física
UBI - Universidade da Beira Interior
UD - Unidade Didática
SEP - Sistema Educativo Português

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O presente relatório foi desenvolvido no contexto da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico (EP) do 2º ciclo de estudos no Mestrado em Ensino de Educação nos Ensinos Básico e Secundário para a aquisição do grau de Mestre da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI), sendo ele realizado no ano 2020/2021 na Escola Secundária Amato Lusitano (ESAL).

O EP como refere Carvalhinho e Rodrigues (2004) corresponde a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores que, através do conjunto de experiências vivenciadas ao longo do seu processo, tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de saberes pedagógicos diversificados. As mesmas linhas de pensamento têm Bom e Brás (2003), salientando que o EP é o que certifica institucionalmente a formação dos professores de Educação Física (EF), que os reconhece como profissionais da área e os distingue das outras profissões relacionadas com a atividades físicas e desportivas.

O EP teve início em um de setembro de dois mil e vinte, mas só a nove desse mesmo mês é que tivemos a primeira reunião com o Sr. Diretor o Professor João Belém que deu as boas-vindas ao grupo de Educação Física (GEF), apresentou os dois estagiários ao grupo, enumerou uma série de normas e regras a reter devido à Pandemia de SARS-CoV-2 mais conhecida por COVID-19 e por fim, desejou, dentro dos possíveis, um bom ano letivo a todos os presentes.

Este relatório é composto por duas partes, a primeira descreve todas as atividades realizadas e dificuldades sentidas como professor estagiário no processo de ensino-aprendizagem nas turmas que lecionei desde o início do ano escolar, a do 2º ciclo (5º A, observação), 3º ciclo (9º C) e secundário (10º Desporto 2) através de uma prática supervisionada e posteriormente farei uma reflexão sobre todo esse processo. A segunda parte é análise da condição física em contexto escolar: desenvolvimento da aptidão física na aula de EF em tempo de pandemia.

De uma forma geral, e através deste trabalhoso e árduo processo de lecionação de aprendizagens e de todo o envolvimento que tive na escola, fiquei com a noção real do é ser professor de EF, para aquilo que me fui preparando ao longo do meu percurso académico e que no final foi bastante gratificante e positivo.

2. Contextualização

2.1. Escola

Rege a história que foi em 1511 que nasceu o albicastrense médico e escritor João Rodrigues mais conhecido por Amato Lusitano e que viria a falecer na cidade de Tessalónica em Antuérpia em 1568, ilustre homem foi o fundador da Escola Amato Lusitano, a ele se deve o seu nome.

A ESAL foi implantada provisoriamente nas atuais instalações do Museu Francisco Tavares Proença Júnior com o nome de Escola Comercial e Industrial de Castelo Branco, situada no velho paço episcopal, nela lecionavam-se cursos técnicos, na área da mecânica, da eletricidade, da contabilidade e secretariado, sendo reconhecido como espaço de ensino através do Decreto nº40209 de junho de 1955. As atuais instalações começaram a ser edificadas em 1959, sendo a obra concluída a 1 de outubro de 1962. A escola foi arquitetada para uma população de 1.200 alunos onde se ministravam os cursos do Ciclo Preparatório, Complementar de Aprendizagem – eletricista -, de Formação – eletromecânico, formação feminina, geral de comércio e secções preparatórias para os Institutos – de Mestrança – encarregado de obras – e oficinas anexas de canteiro e bordadora. É no dia 10 de maio de 1987 que é publicado em Diário da República através da Portaria n.º 261/87 de 2 de abril – ao abrigo do disposto no artigo n.º 2 do Decreto-Lei n.º 93/86 a criação da Escola Secundária Amato Lusitano – Castelo Branco, situada perto do centro da cidade. Esta encontra-se implantada num terreno com uma área de cerca 2.4 hectares, sendo a construção considerada bastante boa para a época, tendo sofrido algumas intervenções ao longo do tempo. O imóvel é composto por 4 blocos de fácil acesso entre si, o edifício principal tem 4 pisos. O 4º piso além das salas de aulas encontra-se aí implementada a biblioteca escolar e o gabinete de receção aos Encarregados de Educação. No 3º piso temos o Gabinete da Direção, os serviços de organização administrativa, o serviço de Ação Educativa, a sala dos Professores, uma sala de apoio à docência, salas de aula, armazéns, 5 salas de informática, o Ginásio, o gabinete de EF e um auditório. Descendo ao 2º piso encontramos o gabinete de apoio à Educação Inclusiva, salas de aulas normais e específica de Desenho, os balneários femininos e masculinos e o refeitório. Este piso dá acesso ao exterior onde se encontram 2 campos de basquetebol, um campo de futebol vedado, dois campos vedados com piso sintético, pistas de velocidade, caixa de saltos, zona de lançamentos e mais dois edifícios, um com a reprografia e o bar dos alunos, uma casa de banho feminina e o outro com as oficinas Construção Civil, de Artes, de Mecânica, de Eletricidade, de Eletrónica e a casa de banho masculina. Por fim, temos o 1º piso com salas de aula, laboratórios de física e química, mais uma sala de informática e o espaço 550 do grupo de Informática. A escola recorre ainda a dois espaços exteriores para a prática da EF, assim colmata a falta de instalações cobertas para a



Figura 1 - Estatua Dr. Amato Lusitano

prática das diversas modalidades e auxilia na distribuição dos horários pelas turmas. Estes espaços são o pavilhão municipal e o ALBISOPORT, este para a prática de ténis, ambos situam-se sensivelmente a 500 metros da mesma.



Figura 2 - Escola Secundária Amato Lusitano

Entretanto, em julho de 2013 foi criado o agrupamento de Escolas Amato Lusitano sediado nesta escola, integrando a Escola Secundária Amato Lusitano, a EBI João Roiz, a EBI Quinta da Granja, o Jardim-de-Infância / EBI do Valongo, e as EBI Cebolais de Cima e Retaxo. Ao todo são hoje 1817 alunos, 250 professores e 70 funcionários, sendo um corpo docente estável visto que a maioria pertence ao QZP. Os alunos provêm na sua maioria do setor terciário onde a população tem um nível de instrução médio-baixo e o contexto socioeconómico não é o mais favorável para o seu desenvolvimento escolar, no entanto, estes são humildes, ambiciosos e com grande vontade aprender.

A ESAL apresenta uma variada oferta de cursos profissionais, mais o curso tecnológico de Desporto, frequentado maioritariamente por pelo género masculino. Por outro lado, o género feminino opta por cursos que possibilitam a progressão nos estudos. A escola está envolvida em vários projetos educativos, mas neste ano assolado pela Pandemia SARS-CoV-2 mais conhecida por COVID 19, esses não se iram realizar. Em suma, a escola está bem equipada, as instalações são organizadas, asseadas e com excelentes condições de ensino/aprendizagem.

2.2. Grupo de Educação Física

O GEF da ESAL no ano letivo de 2020/21, é constituído por treze professores e dois estagiários e está integrado no Departamento das Expressões. O GEF reuniu e definiu uma série de objetivos e estratégias para a disciplina. Sendo este ano letivo atípico devido à COVID 19, o GEF tentou cumprir o Programa Nacional de EF, no entanto, deliberou uma série de normas restritivas à prática e que vão ao encontro do que foi emanado pela Direção Geral de Saúde (DGS), que passo a referir (anexo 1):

- A saída e a entrada dos alunos na sala de aula deve ser feita um a um e com do respetivo distanciamento entre eles (três metros);

- Os alunos entram na sala de aula por ordem numérica e com máscara, a explicação da aula será dada com ela colocada, no fim da explicação, esta deve ser guardada na respetiva mochila dentro de uma mica ou num saco próprio;
- Os alunos sempre que possível devem vir equipados de casa;
- Os alunos que não realizarem a aula apresentam o respetivo relatório que o justifique, em casa, estes têm que o refazer num documento Word e enviar ao professor por email, num prazo máximo de vinte e quatro horas;
- Os alunos deixam as mochilas junto à sala de aula, mas estas, têm de estar a uma distância de três metros entre elas;
- Como máximo serão admitidos grupos de seis alunos, ficando ao critério do professor a sua utilização ao não, sendo que os grupos devem se manter durante quinze dias;
- As bolas dos desportos coletivos (DC) deveram ser numeradas de um a trinta;
- Não se iram fazer recuperações de aprendizagens, visto que, as condições devido ao SARS-CoV-2, designado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como COVID-2, não nos permite;
- Não se equaciona nenhuma proposta para o Desporto Escolar (DE), visto que, à data está suspenso;
- Os professores que faltam nos tempos intermédios iram ser substituídos;
- O professor terá de planificar as suas aulas para os diferentes regimes, sendo eles: ensino presencial, ensino misto e E@D.
- Obrigatoriedade de fazer avaliação de diagnóstico, utilizando o programa *FITescola*®;
- Na avaliação de diagnóstico serão aplicados os testes do programa *FITescola*®, seguindo protocolo dos mesmos, os testes a aplicar são: - Flexibilidade (ombros aos dois braços); - Força e Resistência (abdominal); - Flexões de braços; - Impulsão horizontal e vertical;
- Os critérios de avaliação deverão ter em conta os três momentos: presencial e misto (está avaliação consta num documento...), a avaliação não presencial (consta no documento atestados médicos 3º ciclo). Eventualmente os critérios de avaliação poderão ser alterados consoante a evolução ou não da Pandemia. Os critérios de avaliação para os cursos profissionais manterem-se, adaptando-se ao que já está criado.

Relativamente à utilização dos espaços de prática, estando o ginásio interdito à mesma por ordem do Diretor, o GEF também deliberou normas que passo a citar:

- Campos de Basquetebol do pátio Superior e Albi – Basquetebol e Ténis;
- Espaços exterior específico de Atletismo e Patinagem – Atletismo e Patinagem;
- Pátio Superior Vedado – Andebol e Corfebol (existe possibilidade de Futebol e Ténis);
- Pátio Inferior Vedado – Futebol e Floorball (existe a possibilidade de Andebol e Corfebol);
- Espaço exterior além do mencionado anteriormente – Condição Física mais Orientação.

No entanto, estas são medidas excecionais devido à situação vivida em Portugal Continental, onde a Pandemia afeta o quotidiano de todos os cidadãos.

Porém, é da competência do GEF delinear o funcionamento da disciplina de EF, formalizando os procedimentos em ata para que todos os professores os possam cumprir, sendo eles:

- Organizar um planeamento distribuído pelos diferentes períodos do ano letivo que deverá ser

cumprido por todos os professores do GEF;

- Distribuir o conteúdo programático em unidades didáticas;
- Definir a avaliação a utilizar nas unidades didáticas;
- Facultar aos alunos os critérios de avaliação adotados para cada ciclo de ensino e proceder ao esclarecimento de dúvidas que aí possam existir;
- Optar por unidades de ensino constantes do programa, que possam ser desenvolvidas na escola, mediante o material e instalações desportivas existentes;
- Definir o esquema de rotatividade e utilização das instalações desportivas e do material existente;
- Caracterizar e gerir segundo normas específicas os recursos materiais.

No entanto, para cada unidade didática e consoante a aptidão geral da turma e o nível de prática dos mesmo o GEF deve determinar as dimensões sócio afetivas, cognitivas e motoras.

2.3. Professor Estagiário

O EP é a etapa onde o Professor Estagiário (PE) coloca em prática e desenvolve os conhecimentos adquiridos durante a sua formação académica quer a nível científico quer a nível teórico. Mas para que isto aconteça, deve ter a capacidade refletiva e adaptativa sobre a organização da disciplina da EF na escola onde está integrado, tendo sempre presente as aprendizagens essenciais com articulação do perfil dos alunos no Sistema Educativo Português (SEP).

Neste sentido, Resende e Pereira (2019) defendem que o EP garante ao PE o desenvolvimento dos seus conhecimentos teóricos e práticos, elabora e fortalece planos de intervenção, analisa a prática pedagógica, troca experiências e estabelece ligações com os alunos. Assim, as competências do professor são cada vez mais complexas e diversificadas. Esperando-se que este seja competente num largo espetro de domínios, desde o conhecimento científico da matéria de ensino, à sua aplicação psicopedagógica, assim como em metodologias de ensino, de animação de grupos e promover a diversidade, (Rodrigues, 2009).

Conforme, o Regulamento do EP do 2º Ciclo de Estudo em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário da UBI, o artigo 2.º define os objetivos, que passo a elencar:

- a) Desenvolver competências científicas da área de docência;
- b) Desenvolver conhecimentos de metodologias e estratégias do processo de ensino e aprendizagem;
- c) Desenvolver a capacidade de adquirir novos conhecimentos sobre a organização e o funcionamento da disciplina de EF, da Escola e do Sistema Educativo;
- d) A inclusão na comunidade escolar como docente e nas atividades da escola.

Contudo, convém salientar que de uma maneira geral o nosso maior objetivo é aumentar o interesse dos alunos pela disciplina de EF, proporcionando-lhes assim um estilo de vida saudável e combater o sedentarismo. Já ao nível dos mestrados, estes têm um papel muito semelhante ao do professor titular, mas sem qualquer tipo de remuneração, o que deve ser enaltecido visto que, tem de conciliar o EP com o trabalho e vida própria.

3. Intervenção

Neste ponto será abordada como foi realizada a intervenção teórico/prática no estágio curricular do 2º ciclo de estudos do mestrado em EF nos ensinamentos básico e secundário da UBI, e que teve uma particularidade muito grande, porque este ano letivo decorreu em tempo de Pandemia.

Como este ano letivo foi atípico, a escola a mando do diretor e este em concordância com a DGS, colocou uma série de normas e restrições à prática da disciplina de EF que passarei a descrever:

- 1- a saída e a entrada dos alunos na sala de aula deve ser feita um a um e com do respetivo distanciamento entre eles (três metros);
- 2- os alunos entram na sala de aula por ordem numérica e com máscara, a explicação da aula será dada com ela colocada, no fim da explicação, esta deve ser guardada na respetiva mochila dentro de uma mica ou num saco próprio;
- 3- os alunos sempre que possível devem vir equipados de casa;
- 4- os alunos deixam as mochilas junto à sala de aula, mas estas, têm de estar a uma distância de três metros entre elas;
- 5- o DE até novas ordens não se leciona, o ginásio e balneários estão interditos.
- 6- como máximo serão admitidos grupos de seis alunos, ficando ao critério do professor a sua utilização ao não, sendo que os grupos devem se manter durante quinze dias;
- 7- está interdita a utilização de material com exceção das bolas dos DC e estas, deveram ser numeradas de um a trinta;
- 8- não se iram fazer recuperações de aprendizagens, visto que, as condições devido ao SARS-CoV-2, designado pela OMS como COVID-19, não nos permite;
- 9- aconselhar os alunos a trazer uma garrafa de água e uma toalha de casa, que depois a colocam num saco, dentro sua mochila;
- 10- aconselhar os alunos a trazer consigo um frasco de álcool gel;
- 11- obrigatoriedade de fazer avaliação de diagnóstico, utilizando o programa *FITescola*®;
- 12- na avaliação de diagnóstico serão aplicados os testes do programa *FITescola*®, seguindo protocolo dos mesmos, os testes a aplicar são: - Flexibilidade (ombros aos dois braços); - Força e Resistência (abdominal); - Flexões de braços; - Impulsão horizontal e vertical;
- 13- os critérios de avaliação deverão ter em conta os três momentos: presencial e misto (está avaliação consta num documento...), a avaliação não presencial (consta no documento atestados médicos 3º ciclo). Eventualmente os critérios de avaliação poderão ser alterados consoante a evolução ou não da Pandemia. Os critérios de avaliação para os cursos profissionais manterem-se, adaptando-se ao que já está criado;
- 14- Estas são medidas excecionais devido à situação vivida em Portugal Continental, onde a Pandemia afeta o quotidiano de todos os cidadãos.

Nas reuniões que o teve GEF no início de cada período ficou também estabelecido quais eram as matérias que se iriam lecionar. No primeiro período, nas primeiras cinco semanas trabalha-se a condição física, nas seguintes oito semanas Atletismo. Nas aulas em que chova leciona-se a

matéria da área dos conhecimentos. No segundo período e com o aumento de número casos de COVID-19 e por sugestão do coordenador do GEF só se irá lecionar a modalidade de badminton e dança, porque não se sabe, se as escolas se mantêm abertas ou se fecham, o que veio a acontecer a vinte e dois janeiro por ordem governamental e durante todo o segundo período. No terceiro período ficou definido como não se lecionou as modalidades do segundo período serão estas que iram ser lecionadas.

Assim, intervenção relativamente ao 2º ciclo do ensino básico foi realizada na turma do 5º A, através da observação de um número limitado de aulas. Em termos teórico/práticos esta foi realizada numa turma partilhada com o meu colega de estágio, numa turma do 3º ciclo do ensino básico o 9º C. Enquanto a nível individual, esta foi executada numa turma do secundário ensino profissional o 10º Desporto 2.

Seguidamente, tentarei demonstrar toda a abordagem interventiva que realizei, ao longo do ano letivo nas diferentes turmas.

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

Neste ponto irei descrever como decorreu o processo ensino-aprendizagem durante o EP, aqui pude demonstrar em termos teóricos (porque tivemos E@D) e colocar em prática tudo o que aprendi durante a minha formação académica. O estágio teve a duração de ano letivo, além de lecionar os conteúdos dos programas da disciplina de EF (limitados às normas e regras impostas pelo GEF) nos anos previamente determinadas, tentei inculcar aos alunos o gosto pela atividade física, visto que está é extremamente importante desde a nível físico, social e mental.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

Como a ESAL não leciona o 2º ciclo do ensino básico, foi necessário recorrer a uma escola do agrupamento para que pudesse ter contato com este nível de ensino. Foi definido pela Professora Cooperante (PC) Paula Espírito Santo que a leção seria durante o segundo período, mas devido a COVID-19 e ao fato de as escolas estarem encerradas durante esse tempo, só foi possível observar a turma do 5º A da Escola Básica João Roiz, que pertence ao agrupamento de Escolas Amato Lusitano e isto ocorreu no terceiro período e durante cinco semanas de 14 de abril a 12 de maio. Por várias razões, nomeadamente, a Pandemia de COVID-19, as várias restrições impostas pela direção do agrupamento e à incompatibilidade de horários dos vários professores, só foi possível observar um bloco de 45 minutos que era lecionado à quarta-feira das 8:10 às 8:55h.

A turma do 5º A é constituída por 24 alunos dos quais 9 são rapazes e 15 são raparigas, 4 tem nacionalidade brasileira e os restantes 20 são de nacionalidade portuguesas, a média de idades dos alunos é de ± 9.7 . As aulas decorrem à segunda-feira das 8:55h às 10:25h bloco de 90 minutos e à quarta-feira das 8:10h às 8:55 h bloco de 45 minutos. A turma apresenta uma rapariga com necessidades educativas especiais e nenhum aluno ficou retido ao longo do seu

ciclo de estudos. Relativamente aos Encarregados de Educação, estes são maioritariamente do género feminino, vinte, e quatro do género masculino.

3.1.1.1. Princípios Base

Segundo o Decreto-Lei nº 55/2018 o atual programa do governo assume como prioridade a concretização de uma política educativa centrada nas pessoas que garanta a igualdade de acesso à escola pública, promovendo o sucesso educativo e, por essa via, a igualdade de oportunidades numa sociedade que enfrenta novos desafios. Com o objetivo de garantir que todos os alunos adquiram os conhecimentos e desenvolvam as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Essas competências estão inseridas nas aprendizagens essenciais para o 5º ano do 2º ciclo do ensino básico e onde o aluno deve procurar o êxito pessoal e do grupo, além de:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.
7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

3.1.1.2. Planeamento

O planeamento como refere Bento (2003), é o meio de racionalização do processo de ensino, de identificação das relações regulares e reguláveis entre o ensino e aprendizagem. Sendo esta, a direção pedagógica básica que o professor deve seguir, baseando-se no programa da disciplina e nas decisões que devem ser tomadas em função da análise de determinada situação. Neste sentido, o planeamento é uma reflexão pormenorizada a cerca da direção e do controlo do processo de ensino da disciplina interligada com o sistema de ensino e o currículo, objetivando a sua realização prática.

Assim sendo, este foi elaborado pelo professor titular da disciplina, professor Carlos Silva que também é o diretor de turma, sendo realizado de acordo com os critérios, normas e regras que o GEF determinou na primeira reunião de início ao ano letivo, indo ao encontro do que está estabelecido nos programas nacionais da disciplina de EF para o ano em causa e não esquecendo que os alunos nestas idades apresentam diferentes níveis de habilidades motoras e aprendizagem, encontrando-se estes no Período Pré-Pubertário, caracterizado pelo pico da velocidade de crescimento da sua fase sensível de desenvolvimento como refere, Cordovil e Barreiros (2014). O planeamento da disciplina teve que obedecer à rotatividade de espaços para que todos os professores da escola pudessem usufruir dos vários espaços de prática, visto que quinzenalmente cada professor lecionava no pavilhão e nos espaços exteriores. O núcleo de estágio limitou-se a observar parte das unidades didáticas, mais concretamente três aulas de badminton e três aulas de atletismo.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

O processo de ensino/aprendizagem ficou ao encargo do professor titular da disciplina de EF o Professor Carlos Silva. Das aulas que pudemos observar, o professor na parte inicial efetuava um aquecimento geral, envolvendo todos os grupos musculares. Na parte fundamental da aula os conteúdos temáticos para essa aula, badminton ou atletismo e no retorno á calma ou parte final eram executados alguns alongamentos dos grupos musculares mais solicitados na aula.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação segundo Miras e Solé (1992), é o processo de determina a extensão com que os objetivos educacionais se realizaram. Trata-se de recolher informação e de proceder a um juízo de valor, muitas vezes, com o sentido de conduzir a uma tomada de decisão. No agrupamento de escolas Amato Lusitano a avaliação obedece a uma série de critérios definidos pelo Conselho Pedagógico para cada ano de escolaridade, onde no 2º ciclo vão ao encontro das orientações do currículo nacional. Os critérios são operacionalizados pelo conselho de turma, do 2º ciclo, no âmbito do projeto curricular de turma e compete ao órgão de gestão a divulgação, no portal do agrupamento, dos critérios gerais de avaliação definidos.

Neste sentido, a avaliação da disciplina obedeceu a tais critérios e foi realizada pelo professor titular, sendo esta realizada continuamente ao longo do ano letivo. Os alunos também participaram na avaliação através da auto e hétero avaliação.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico

Neste nível de ensino, o EP foi realizado na turma do 9º C na ESAL, turma que estava ao encargo da PC Paula Espírito Santo. Seguidamente, irei descrever nos tópicos princípios base, planeamento, ensino/aprendizagem, avaliação e como decorreu cada um deles.

A turma do 9º C é constituída por 22 alunos repartida em 12 rapazes e 10 raparigas, estando uma rapariga a frequentar o ensino doméstico, todos eles são de nacionalidade portuguesas, a média de idades dos alunos é de ±13,9. As aulas decorrem à terça-feira num bloco de 45 minutos das 14:30h às 15:15h e à sexta-feira das 8:00h às 9:30h num bloco de 90 minutos. Relativamente aos Encarregados de Educação, estes são maioritariamente do género feminino, dezoito, e três do género masculino. Partilho esta turma com o meu colega de estágio João Bispo e iniciamos o processo de ensino-aprendizagem desde o primeiro dia de aulas.

3.1.2.1. Princípios Base

Segundo o Decreto-Lei nº 55/2018 o atual programa do governo assume como prioridade a concretização de uma política educativa centrada nas pessoas que garanta a igualdade de acesso à escola pública, promovendo o sucesso educativo e, por essa via, a igualdade de oportunidades numa sociedade que enfrenta novos desafios. Com o objetivo de garantir que todos os alunos adquiram os conhecimentos e desenvolvam as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Essas competências estão inseridas nas aprendizagens essenciais para o 9º ano do 3º ciclo do ensino básico e onde o aluno deve procurar o êxito pessoal e do grupo, além de:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
3. Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
4. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
5. Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
6. Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
7. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

3.1.2.2. Planejamento

Na primeira reunião com PC foi definido que o núcleo de estágio iria elaborar o planejamento da turma a lecionar, neste caso o 9º ano. Como refere Bento (2003), citado por Leite (2010), o planejamento significa planejar os elementos do processo de ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da sua realização, significa delinear o mais concretamente possível, as estruturas e linhas básicas essenciais das tarefas e processos pedagógicos. Assim sendo, e segundo Gil (2012), este é realizado para que os objetivos da disciplina possam ser atingidos pelos alunos, e o conteúdo programático vá de encontro aos objetivos, estratégias e recursos a adotar no processo de aprendizagem, bem como os critérios de avaliação.

Contudo, nessa mesma reunião foi delineado um conjunto de normas e regras que os alunos deveriam de cumprir ao longo do ano letivo nas aulas de EF, como por exemplo:

1 - Os(as) alunos(as) só podem entrar nas instalações desportivas após autorização do professor;

2 - Os(as) alunos(as) só devem iniciar as atividades à ordem do professor;

3 - Os(as) alunos(as) devem guardar uma distância razoável do(a) colega (3 metros), antes de dar início à tarefa;

4 - Os(as) alunos(as) deverão regressar à posição inicial nos corredores específicos para o efeito, devendo este ato ser uma rotina, para evitar a ocorrência de situações de risco.

5 - Os(as) alunos(as) de acordo com a especificidade de cada espaço desportivo ou modalidade desportiva, têm que usar um equipamento adequado, podendo este ser constituído por: sapatilhas, meias de algodão, calções ou calças de fato de treino, t-shirt ou sweetshirt de mangas compridas, boné ou gorro;

6 - Não é permitido o uso de relógios, pulseiras, anéis, fios, brincos e outros objetos que possam prejudicar a prática nas aulas de EF;

7 - Nenhum aluno poderá sair da aula sem autorização do professor, se lhe for permitido, ao fazê-lo tem que respeitar as regras de circulação impostas pela escola;

8 - Os(as) alunos(as) que não realizarem aula têm que efetuar um relatório referente à mesma, utilizando um modelo previamente disponibilizado no classroom.

Porém, o planejamento anual das modalidades a lecionar, segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) para o ano em causa, teve que ser alterado devido à Pandemia COVID-19, este apesar de bem concebido pelo Ministério da Educação, atualmente, tem objetivos operacionais de difícil alcance para a maioria dos alunos(as). Foi dada liberdade, autonomia e pedida criatividade ao núcleo de estágio para planejar e lecionar as aulas devido à limitação prática da disciplina. Importa referir que o planejamento devido às circunstâncias adversas, teve que ir ao encontro da rotatividade dos espaços de prática determinados pelo GEF, sendo eles todos exteriores e ter em conta as condições atmosféricas específicas do dia da aula. As unidades didáticas planeadas foram elaboradas e baseadas no plano anual que teve como base o modelo de Vickers (1990) tendo este modelo como base quatro níveis: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais.

Contundo, por ser um ano letivo atípico devido à Pandemia, ao oitavo dia do mês de outubro de dois mil e vinte, o GEF reuniu e ficou definido na ata número 46 (anexo 2) que as matérias a serem lecionadas nas turmas de nono até final do primeiro período seria a modalidade de atletismo, o conteúdo definido da área do conhecimento e o *FITescola*®. No dia dezasseis do mês de dezembro de dois mil e vinte o GEF voltou a reunir e ficou definido na ata número 47 (anexo 3) quais as modalidades a lecionar para o segundo período, sendo elas, badminton e dança. Entretanto, no início do segundo período, mais concretamente no de vinte e dois de janeiro de dois mil e vinte e um o ensino passou a ser à distância por ordem do Governamental como consequência do elevadíssimo número de infeções por COVID-19. No dia vinte e quatro de março de dois mil e vinte e um o GEF voltou a reunir para definir o planeamento do terceiro período, ficou definido na ata número 50 (anexo 4) que, como as matérias do segundo período não foram abordadas, estas transitavam para este período.

As unidades didáticas de atletismo e badminton procuraram ir ao encontro dos objetivos gerais estipulados, e consequentemente os planos de aula (anexo 5) foram elaborados segundo a perspetiva de Bento (2003), como um modelo racional, um meio de reconhecimento antecipado e de regulação do comportamento atuante, assumindo as funções de motivação e estimulação, orientação e controlo, transmissão de vivências e experiências e racionalização da ação, fazendo com que os alunos tivessem o máximo empenho motor diminuindo assim a abstinência à prática nas aulas de EF, o que nesta turma pela elevada assiduidade foi verificado e conseguido.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

No ensino-aprendizagem importa uma vez mais salientar as dificuldades existentes na condução deste, devido ao fato de o GEF ter determinado a não utilização de material para as aulas práticas de EF.

Porém, com todos estes constrangimentos, o GEF determinou que no 1º período só iríamos abordar nas primeiras cinco semanas a condição física, orientação e as restantes oito semanas a modalidade de atletismo.

Assim, nas aulas de condição física os alunos chegavam ao espaço destinado à prática, consoante a rotatividade deste pelos professores de EF, encaminhavam-se para o local que estava previamente sinalizado no chão com ponto amarelo, colocavam aí a sua mochila, tiravam a máscara à ordem do professor e então começava a aula. Esta privilegiou o estilo da ginástica sueca pelo fato de os alunos manterem o respetivo distanciamento entre si de três metros. Os exercícios eram executados por vagas, pelo que os alunos estavam dispostos ao longo das linhas laterais do campo de futsal, eles realizavam as tarefas conforme o plano de aula estabelecido para essa lição. Claro que, ao fim de três, quatro aulas os alunos, professores e estagiários estavam cansados de fazer a mesma coisa ou algo muito parecido. Depois de todos demonstrarem o seu descontentamento com estas aulas, a decisão de todos os professores foi que se podia introduzir a dança, mas só aquela onde o contato não está presente, então

propusemos aos alunos recriar a coreografia da música *Jeruzalema*. As aulas tornaram-se mais dinâmicas, porque a condição física era dada pelo professore estagiário que demonstrava a execução dos exercícios ou gesto técnicos. Caso não tivesse muito à vontade para o fazer, pedia a um aluno que o fizesse e na dança eram os alunos que tinham maior apetência na coreografia que conduziam a aula. Os *feedbacks* foram constantes quer os motivacionais quer os corretivos, como refere Rink (1993), mantem os alunos concentrados nas tarefas de aprendizagem e serve para motivar e monitorizar as respostas dos alunos. No caso da condição física estes eram dados no sentido de corrigir a execução do gesto técnico realizado e como estas aulas eram muito fatigantes para os alunos era necessário estar sempre a motivá-los para que não desistissem da tarefa. Já na dança os *feedbacks* eram mais no sentido da correção dos passos, ritmo e movimentos.

A unidade didática (UD) de atletismo foi introduzida à oitava semana e sempre que a condição atmosférica fosse adversa lecionava-se a matéria da área dos conhecimentos. Os planos de aula tiveram de ir ao encontro da forma como esta foi operacionalizada pelo GEF e obedecendo ao que está estabelecido nas aprendizagens essenciais, então:

- velocidade 40 metros (nível introdução) e 40 a 60 metros (nível elementar);
- estafetas 4 x 50 metros (nível introdução) e 4 x 60 metros (nível elementar) (sem transmissão, só com entrada na zona de transmissão);
- transposição de obstáculos (nível introdução) e barreiras (nível elementar) – somente o mesmo aluno manipula/levanta as barreiras;
- salto em comprimento (nível introdução e nível elementar - sem utilizar a caixa de saltos) – ex: sempre partindo parado realizam saltos para a frente sem balanço, quadruplo salto, quádruplo salto, ensino da receção
- triplo salto (nível elementar - sem utilizar a caixa de saltos) – ex: sempre partindo parado realizam jogo do estica, salto para a frente a pés juntos e sem balanço, 3 coxinhos membro inferior direito, 3 coxinhos membro inferior esquerdo, coxinho-step-step, ensino da receção;
- resistência.

Os *feedbacks* de uma forma geral foram constantes motivacionais e corretivos no sentido da correção da execução técnica do movimento.

O segundo período iniciava-se e Portugal registava um aumento exponencial do número de casos de COVID-19. O GEF reuniu para debater o que se iria lecionar, devido à incerteza que pairava no ar se a escola fechava ou não como tinha acontecido no ano transato, ficou decidido, continuar a abordar a dança sem contato e introduzia-se a modalidade de badmínton. Entretanto, a vinte e dois de janeiro de dois mil e vinte as aulas foram suspensas pelo fato já citado e o ensino passou a ser à distância. Aqui passamos a ter aulas síncronas e assíncronas, nas primeiras e após reunião com PC ficou decidido que executamos o programa de treino que vamos utilizar para nosso projeto de investigação, desenvolvendo assim condição física dos alunos e que apresentávamos power points sobre alguns conteúdos, nomeadamente, sobre a história das raquetes, a modalidade de badmínton e as danças tradicionais portuguesas. Seguidamente nas aulas assíncronas os alunos realizavam testes sobre os conteúdos

apresentados nos power points ou realizavam tarefas a pares ou individualmente sobre os conteúdos apresentados.

No terceiro período quando as aulas passaram a ser presenciais o GEF reuniu novamente para delinear a estratégia a seguir neste período, e ficou decidido que, como se tinha pedido no segundo período aos alunos para comprarem uma raquete de badminton como forma de proteção individual contra a pandemia de COVID-19, e quase todos os alunos acharam por bem adquirir a mesma, optou-se por continuar a lecionar a modalidade de badminton. Depois de efetuar avaliação de diagnóstico para obter informações sobre as dificuldades e capacidades dos(as) alunos(as), os planos de aula foram realizados de acordo com a UD tendo em conta que os alunos só poderiam usar a raquete e o volante, o restante material estava interdito. Os conteúdos lecionados foram: serviço, posição base, lob, clear, drive, *amorti* e situação de jogo singulares. Aqui os *feedbacks* também foram motivacionais para que os alunos não perdessem o interesse na aula e corretivos no sentido de corrigir a execução técnica de cada gesto. Para uma melhor apreensão por parte dos alunos o método de ensino utilizado foi a demonstração de como se executava cada gesto técnico.

O estilo de ensino mais utilizado na turma foi o da tarefa porque o professor seleciona os conteúdos, objetivos, as estratégias e a forma de organização do processo de ensino, passando algumas decisões para os alunos dando-lhes autonomia e alguma individualização de execução nos exercícios, por forma a que os objetivos específicos daquela lição fossem alcançados.

3.1.2.4. Avaliação

No início do ano letivo a ESAL reúne o Conselho Pedagógico do Agrupamento para definir os critérios de avaliação para cada ciclo e ano de escolaridade, de acordo com as orientações do currículo nacional. A avaliação está relacionada com a verificação dos objetivos educacionais. Neste sentido, e em função da finalidade da avaliação consideramos três tipos de avaliação: primeiro a avaliação de diagnóstico, que serve para preparar os alunos para a aprendizagem, segundo a avaliação formativa, que visa verificar a existência ou não de dificuldades por parte do aluno nas aprendizagens e por último, a avaliação sumativa, que controla se os alunos atingiram os objetivos previamente fixados, (Bloom, Hastings e Madaus, 1971).

Já, Ribeiro (1999) refere que a avaliação diagnóstica (AD) pretende reunir as diversas informações de cada aluno, e da turma em geral, para tomar decisões consoante o desenrolar da modalidade, ou seja, funciona como ferramenta de base para saber o seu nível relativamente a aprendizagens anteriores, prever dificuldades e orientar o professor.

Porém, a AD na modalidade atletismo foi realizada através de uma tabela que contemplava certos movimentos técnicos a saber: velocidade 40m, apoio ativo da parte anterior do pé, extensão perna de impulsão, não desacelera, inclina o tronco; estafetas, sem acentuada desaceleração na zona de transmissão; obstáculos, transpõe com fluidez; barreiras, ataca longe, eleva o joelho, rasante na barreira, não desacelera; salto em comprimento, eleva a coxa queda a pés juntos, extensão da perna de impulsão. Na tabela a escala escolhida foi: 1 não executa e 5

executa. Foi a partir daqui que os planos de aula foram concebidos, tentando ir ao encontro das dificuldades predominantes na turma. A avaliação sumativa (AS) é composta pela componente prática, prática 55%, os conhecimentos 10%, *FITescola*® 15% e valores 20% da nota final.

No segundo período e com o E@D os alunos realizaram vários testes (anexo 6) nas aulas assíncronas em formato digital na plataforma *google forms*, a AS foi feita através da média ponderada dos respetivos testes, mais a nota do 1º período a dividir por 2.

No terceiro período voltou o ensino presencial e comecei a lecionar a modalidade de badminton, foi realizada a AD para verificar se os alunos dominavam alguns gestos técnicos como a posição base, o serviço, lob, clear, drive, *amorti* e situação de jogo singulares, para isso foi feita uma tabela, com a seguinte classificação; 1 não executa, 2 executa com dificuldades e 3 executa sem dificuldades. Consoante as dificuldades apresentadas elaboraram-se os planos de aula com os diferentes conteúdos a lecionar. A AS foi baseada na mesma tabela da AD, sendo composta pela componente prática 55%, os conhecimentos 10%, *FITescola*® 15%, valores 20% da nota final e o resultado destes parâmetros foram somados às notas finais do primeiro e segundo período dividindo estes por 3 e assim obtivemos a nota final do 3º período.

Os alunos que não executavam a aula por algum motivo, realizavam um relatório da mesma num modelo previamente disponibilizado no *classroom*, este era contabilizado para a nota final entrando no parâmetro conhecimentos.

Ao longo de cada período foram avaliados três domínios fundamentais, o domínio psicomotor, que compreende as habilidades motoras e a aptidão física, o domínio cognitivo, caracterizado pela cultura desportiva, e o domínio sócio-afetivo, que engloba os conceitos psicossociais.

3.1.3. Ensino Secundário

Neste nível de ensino, o EP foi realizado na ESAL numa turma profissional do 10 ano de Desporto que estava ao encargo da PC Paula Espírito Santo. Seguidamente, irei explanar os tópicos princípios base, planeamento, ensino/aprendizagem e avaliação, explicando detalhadamente cada um deles.

A turma do 10º ano Desporto é constituída por 26 alunos repartida em 14 rapazes e 12 raparigas, tendo uma rapariga mudado de estabelecimento de ensino e um rapaz está a faltar desde o início do ano letivo, todos eles são de nacionalidade portuguesas, a média de idades dos alunos é de ±15,4. As aulas decorrem à terça-feira num bloco de 90 minutos das 16:10h às 17:45h. A turma apresenta dois rapazes com necessidades educativas especiais e treze alunos já ficaram retidos no seu percurso académico. Relativamente aos Encarregados de Educação, estes são maioritariamente do género feminino, dezoito, e seis do género masculino. O processo de ensino-aprendizagem também começou desde o início do ano letivo.

3.1.3.1. Princípios Base

Na gestão e organização do ensino é pertinente criar, no início do ano letivo documentos auxiliares para uma correta ação pedagógica. Neste sentido, é fundamental a recolha de informação relativa às turmas onde irá decorrer essa intervenção, aferindo assim, a aptidão física, socio-afetiva e cognitiva dos alunos e turma. Através dessa análise consegue-se então criar procedimentos para que se desenvolva o processo ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo, para que no final se atinja os objetivos propostos.

Segundo Quina (2009), os anos 10, 11 e 12 do ensino secundário, são anos onde as turmas consensualmente escolhem duas matérias a serem lecionadas. É nestes anos onde a competição deve marcar a sua presença, pois é um meio motivacional para os discentes. Esta tem um papel fundamental nestes anos de ensino.

No entanto, os cursos profissionais de EF ao nível do secundário, regem-se através do programa da disciplina, o qual tem um papel fundamental no processo de desenvolvimento dos jovens, visto que, se mantém no currículo até ao término deste ciclo de estudos. A composição da disciplina está inscrita na matriz curricular, sendo esta constituída por módulos e onde a carga horária é menor relativamente aos outros cursos de nível secundário, com a finalidade promover nos seus praticantes as seguintes competências:

- Visando a aptidão física, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar:
 - consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras;
 - alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, nas correspondentes variações de duração, intensidade e complexidade.
- Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente:
 - a ética e espírito desportivo;
 - a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade;
 - a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.
- Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente de cultura, quer na dimensão individual, quer social.
 - Assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, considerando nesse conjunto, os diferentes tipos de atividades físicas:
 - as atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
 - as atividades rítmicas expressivas (dança), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;

- as atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
- os jogos tradicionais e populares, (DGFV 2004/2005).

Porém, este é um ano de estabilização de aprendizagens e de revisão dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico, permitindo que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem áreas alternativas, ou ainda recuperem conhecimentos em que tenham sentido mais dificuldades, (AE, 2018).

3.1.3.2. Planeamento

Neste ponto importa referir que devido à limitação prática imposta na escola à disciplina de EF, o planeamento no ensino secundário foi muito similar ao do ensino básico. Assim, após reunião com a PC foi definido que a turma do 10º ano ficaria ao meu encargo e elaboraria o seu planeamento anual.

Como refere Garganta (1991), planejar ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente os objetivos a atingir, os meios e os métodos a aplicar.

Já, Bento (2003), salienta que o planeamento é o meio de racionalização do processo de ensino, de identificação das relações regulares e reguláveis entre o ensino e aprendizagem. Sendo esta, a direção pedagógica básica que o professor deve seguir, baseando-se no programa da disciplina e nas decisões que devem ser tomadas em função da análise de determinada situação. Neste sentido, o planeamento é uma reflexão pormenorizada a cerca da direção e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina interligada com o sistema de ensino e o currículo, objetivando a sua realização prática.

Contudo, nessa mesma reunião foi delineado um conjunto de normas e regras que os alunos deveriam de cumprir ao longo do ano letivo nas aulas de EF, como por exemplo:

- 1 - Os(as) alunos(as) só podem entrar nas instalações desportivas após autorização do professor;
- 2 - Os(as) alunos(as) só devem iniciar as atividades à ordem do professor;
- 3 - Os(as) alunos(as) devem guardar uma distância razoável do(a) colega (3 metros), antes de dar início à tarefa;
- 4 - Os(as) alunos(as) deverão regressar à posição inicial nos corredores específicos para o efeito, devendo esta ato ser uma rotina, para evitar a ocorrência de situações de risco.
- 5 - Os(as) alunos(as) de acordo com a especificidade de cada espaço desportivo ou modalidade desportiva, têm que usar um equipamento adequado, podendo este ser constituído por: sapatilhas, meias de algodão, calções ou calças de fato de treino, t-shirt ou sweatshirt de mangas compridas, boné ou gorro;
- 6 - Não é permitido o uso de relógios, pulseiras, anéis, fios, brincos e outros objetos que possam prejudicar a prática nas aulas de EF;
- 7 - Nenhum aluno poderá sair da aula sem autorização do professor, se lhe for permitido, ao fazê-lo tem que respeitar as regras de circulação impostas pela escola;

8 – Os(as) alunos(as) que não realizarem aula têm que efetuar um relatório referente à mesma, utilizando um modelo previamente disponibilizado no classroom.

Porém, o planejamento anual das modalidades a lecionar, segundo o PNEF para 10º ano, teve que ser alterado devido à Pandemia SARS-COV-2, apesar destes aparentemente estarem bem pensados, nem todos os(as) alunos(as) conseguem alcançar os seus objetivos operacionais. Como no planejamento do 9º ano, aqui também foi dada total liberdade, autonomia e pedida criatividade para planejar e lecionar a disciplina, tendo este que ir ao encontro da rotatividade dos espaços de prática determinados pelo GEF, sendo eles todos exteriores e ter em atenção às condições atmosféricas específicas do dia da aula. As UD planeadas foram elaboradas e baseadas no plano anual que teve como base o modelo de Vickers (1990) tendo este modelo como base quatro níveis: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais.

Contundo, por ser um ano letivo atípico devido à Pandemia, ao oitavo dia do mês de outubro de dois mil e vinte, o GEF reuniu e ficou definido na ata número 46 que as matérias a serem lecionadas nas turmas do décimo até final do primeiro período seria a modalidade de atletismo, o conteúdo definido da área do conhecimento e o *FITescola*®. No dia dezasseis do mês de dezembro de dois mil e vinte o GEF voltou a reunir e ficou definido na ata número 47 quais as modalidades a lecionar para o segundo período, sendo elas, badminton e dança. Entretanto, no início do segundo período, mais concretamente no de vinte e dois de janeiro de dois mil e vinte e um o ensino passou a ser à distância por ordem do Governamental como consequência do elevadíssimo número de infeções por COVID-19. No dia vinte e quatro de março de dois mil e vinte e um o GEF voltou a reunir para definir o planejamento do terceiro período, ficou definido na ata número 50 que, como as matérias do segundo período não foram abordadas, estas transitavam para este período.

O elenco modular para a disciplina de EF para o 10º ano curso profissional técnico de desporto contempla no currículo os seguintes módulos: jogos coletivos, atletismo, dança, ginástica e atividades físicas em contexto saúde, este é o elenco modular constante no currículo, que foi adaptado devido às atuais condições (COVID-19) e resoluções determinadas pelo agrupamento e GEF.

Neste sentido, e como em termos práticos as modalidades abordadas foram o atletismo e badminton, as unidades didáticas procuraram ir ao encontro dos objetivos gerais estipulados, e consequentemente os planos de aula foram elaborados segundo a perspectiva de Bento (2003), como um modelo racional, um meio de reconhecimento antecipado e de regulação do comportamento atuante, assumindo as funções de motivação e estimulação, orientação e controlo, transmissão de vivências e experiências e racionalização da ação, fazendo com que os alunos tivessem o máximo empenhamento motor diminuindo assim a abstinência à prática nas aulas de EF, o que nesta turma pela elevada assiduidade e vontade de fazer a aula foi verificado e conseguido.

3.1.3.3. Ensino/Aprendizagem

Relativamente ao ensino/aprendizagem no ensino secundário neste caso no 10º ano, este foi muito similar, posso dizer quase igual ao do 3º ciclo.

Quando estamos limitados na utilização de material, o GEF nas suas reuniões estabelece as normas e regras já citadas, onde estas ficam escritas em ata, não temos muitas mais alternativas, se não em seguir o que já estava estabelecido para o 9º ano, por sugestão da PC. Certo é, que o programa da disciplina de EF do curso profissional técnico de desporto do 10º ano é lecionado por módulos, onde o elenco modelar contempla as seguintes matérias: módulo 1 Jogos Coletivos I (os alunos escolheram basquetebol), previstos 15 tempos letivos; módulo 4 Ginástica IV, previstos 14 tempos letivos; módulo 7 Atletismo, previstos 14 tempos letivos; módulo 10 Dança, previstos 15 tempos letivos; módulo 13 Atividades Físicas/Contexto Saúde III, previstos 11 tempo letivos. No entanto, numa dessas reuniões foi referido que os professores de EF que lecionam os cursos profissionais que sejam o mais criativos possíveis no planeamento das aulas de modo a conseguir lecionar as matérias do programa. Entretanto, o PC face à ausência de material e às contingências da prática decidiu que iríamos abordar o que lecionávamos à turma do 9º ano.

Assim, nas primeiras cinco semanas lecionou-se a condição física e orientação. Nas restantes semanas abordamos a modalidade de atletismo e se as condições atmosféricas fossem adversas lecionava-se a matéria da área dos conhecimentos. O GEF operacionalizou a forma de lecionar a modalidade de atletismo segundo o que está estabelecido nas aprendizagens essenciais e os planos de aula foram de acordo ao que previamente foi estabelecido, e os conteúdos eram:

- velocidade 40 metros (nível introdução) e 40 a 60 metros (nível elementar);
- estafetas 4 x 50 metros (nível introdução) e 4 x 60 metros (nível elementar) (sem transmissão, só com entrada na zona de transmissão);
- transposição de obstáculos (nível introdução) e barreiras (nível elementar) – somente o mesmo aluno manipula/levanta as barreiras;
- salto em comprimento (nível introdução e nível elementar - sem utilizar a caixa de saltos) – ex: sempre partindo parado realizam saltos para a frente sem balanço, quadruplo salto, quádruplo salto, ensino da receção
- triplo salto (nível elementar - sem utilizar a caixa de saltos) – ex: sempre partindo parado realizam jogo do estica, salto para a frente a pés juntos e sem balanço, 3 coxinhos membro inferior direito, 3 coxinhos membro inferior esquerdo, coxinho-step-step, ensino da receção;
- resistência.

Porém, esta é uma turma um pouco indisciplinada, talvez por metade ter reprovado ao longo do seu curto percurso académico, são muito faladores, criam-se muito grupinhos e no início era difícil que eles prestassem atenção ao que lhe estava a transmitir, a estratégia foi separar alguns elementos desses grupos, usar o apito para eles prestarem atenção ao que era dito e colocar intensidade nos exercícios que efetuavam. Por esta razão o estilo de ensino o

dotado foi o de comando. Os *feedbacks* forma corretivos quando a execução do exercício não fosse o mais correta e motivadores para que tivessem um grande empenhamento na tarefa.

No início do segundo período, Portugal via drasticamente subir o número de pessoas infetadas com COVID-19. O governo a vinte e dois de janeiro de dois mil e vinte decide que o país entrava novamente em confinamento e encerrar as escolas. Entretanto, já o GEF tinha reunido para decidir o que lecionar neste período e optou pela modalidade dança e a modalidade badminton. Mas com o encerramento da escola veio o E@D e passamos a ter aulas síncronas e assíncronas, nas primeiras e após reunião com PC ficou decidido que executamos o programa de treino que vamos utilizar para nosso projeto de investigação, desenvolvendo assim condição física dos alunos e que apresentávamos power points sobre alguns conteúdos, nomeadamente, sobre a história das raquetes, a modalidade de badminton e as danças tradicionais portuguesas. Seguidamente nas aulas assíncronas os alunos realizavam testes sobre os conteúdos apresentados nos power points ou realizavam tarefas a pares ou individualmente sobre os conteúdos apresentados.

O GEF no início do terceiro período reúne novamente para planear o que se iria lecionar, e decide por dar continuidade ao que foi proposto no segundo período, até porque foi pedido aos alunos para adquirirem uma raquete de badminton e estes ainda não tiveram oportunidade de a usar. Entretanto, ao fazer AD deparo-me que alguns alunos(as) têm alguma dificuldade nesta modalidade, os planos são estabelecidos de acordo com a UD adaptando-os a realidade da turma, onde os conteúdos lecionados foram: a posição base, o serviço, lob, drive, clear, *amorti*, remate e situação de jogo singulares.

No início de cada conteúdo lecionado tinha preocupação de utilizar o método de ensino da demonstração de como se realizava o gesto técnico ou se não tinha muito à vontade para o fazer pedia a um aluno com mais apetência para o executar. No que refere aos *feedbacks* Petrica (2003), salienta que a observação assume um papel importante, pois não há *feedback* sem uma boa observação que permita detetar os erros de *performance*, aqui o mais dominante foi o *feedback* positivo que segundo Sisto (1993), é um reforço e visa reforçar a assimilação de um esquema ou gesto, reforçando e/ou remediando uma lacuna, servindo também para que os alunos não desmotivassem e continuassem a executar a tarefa, ao mesmo tempo que fazia algumas correções de movimentos na execução dos gestos técnicos.

3.1.3.4. Avaliação

A avaliação na ESAL é definida no início do ano letivo pelo Conselho Pedagógico do Agrupamento que estabelece os critérios de avaliação para o ensino secundário, de acordo com as orientações do currículo nacional.

Porém, como refere Lemos (1993), a função da avaliação é determinada consoante as tarefas ou a fase do processo educativo em que ela acontece. Assim, na fase de planificação do processo educativo, a avaliação tem como função orientar este processo, enquanto no decorrer da aprendizagem tem a função de o regular.

Já, Rosado e Silva, (2021), referem que a avaliação é extremamente importante no processo de ensino-aprendizagem, é necessário classificar os alunos (avaliação sumativa) atribuindo-lhes notas. Também na avaliação das aprendizagens é preciso avaliar as aptidões cognitivas, sócio-afetivas e motoras, correspondendo, estas aptidões a um domínio essencial da avaliação. Esta é a forma de averiguar se o aluno aprendeu os conteúdos que lhe foram lecionados, assim, informamos os mesmos do seu valor relativo, do seu grau de sucesso nas aprendizagens.

Contudo, no início do processo de ensino-aprendizagem foi realizada a AD e como refere Luckesi (2006), esta serve para verificar e diagnosticar os pontos fortes e fracos dos alunos, sendo uma forma do professor conseguir uma melhor construção da aprendizagem com o objetivo de os motivar para alcançarem resultados satisfatórios e ao mesmo tempo fazer com que os alunos aprofundem os seus conhecimentos.

Assim, no primeiro período a AD foi realizada na modalidade atletismo através de uma tabela que contemplava certos movimentos técnicos a saber: velocidade 60m, apoio ativo da parte anterior do pé, extensão perna de impulsão, não desacelera, inclina o tronco; estafetas, sem acentuada desaceleração na zona de transmissão; obstáculos, transpõe com fluidez; barreiras, ataca longe, eleva o joelho, rasante na barreira, não desacelera; salto em comprimento, eleva a coxa queda a pés juntos, extensão da perna de impulsão. Na tabela a escala escolhida foi: 1 não executa e 20 executa. Os planos de aula foram baseados e elaborados mediante as dificuldades apresentadas pela turma segundo a AD, já a AS foi sustentada pela mesma tabela distribuída da seguinte forma, os módulos de atividades físicas são avaliados com a ponderação de 70% nos conhecimentos e capacidades e de 30% nos valores.

No segundo período e com o E@D exploramos os conteúdos teóricos de todos os módulos; os alunos realizaram vários testes (anexo 6) nas aulas assíncronas em formato digital na plataforma *google forms*, sendo esta a forma encontrada para executarmos a AS dos mesmos, tendo a seguinte ponderação de 70% nos conhecimentos e capacidades (conhecimento das regras/regulamentos/leis de jogo e técnico das matérias (nos jogos desportivos coletivos também tático) e de 30% nos valores.

No terceiro período voltou o ensino presencial e comecei a lecionar a modalidade de badminton, realizei a AD para perceber se os alunos dominavam os seguintes gestos técnicos: posição base, o serviço, lob, drive, clear, *amorti*, remate e situação de jogo singulares, sendo elaborado uma tabela com a seguinte classificação; 1 não executa, 2 executa com dificuldades e 3 executa sem dificuldades. Através das dificuldades enquadrei os conteúdos aos planos de aula, por fim realizei a AS baseada na tabela da AD, tendo esta a seguinte ponderação de 70% nos conhecimentos e capacidades e de 30% nos valores.

Os alunos que não executavam a aula por algum motivo, realizavam um relatório da mesma num modelo previamente disponibilizado no *classroom*, este era contabilizado para a nota final entrando no parâmetro conhecimentos.

Os três domínios fundamentais foram avaliados ao longo de cada período, sendo eles o domínio psicomotor, que compreende as habilidades motoras e a aptidão física, o domínio

cognitivo, caracterizado pela cultura desportiva, e o domínio sócio-afetivo, que engloba os conceitos psicossociais.

3.1.4. Reflexão Global sobre a Área I

A reflexão que faço da organização e gestão do ensino e da aprendizagem é que o desenvolvimento evolutivo deste processo foi muito enriquecedor e contribui eficazmente na missão que futuramente devo ter como professor, ficando com conhecimentos mais profundos sobre a planificação, organização e todo o envolvimento do processo de ensino, assim o EP ajudou-me bastante evoluir quer a nível profissional quer a nível pessoal.

Porém, esta evolução desenvolveu-se à medida que as aulas iam decorrendo e o PC teve um papel muito importante neste processo, sem a sua ajuda seria bastante mais difícil que ele fosse tão eficaz, o seu empenhamento, ajuda e intervenções cirúrgicas, ou seja, naquele preciso momento, ajudaram-me a corrigir certas e determinadas situações no processo ensino-aprendizagem que não estavam a correr como o desejado. Outro fator deveu-se às reflexões orais que tínhamos no final de cada aula, estas também tiveram a sua pertinência na forma como a aula seguinte era preparada e lecionada, contribuíram para suprimir erros cometidos e ajudar para que os objetivos da próxima lição fossem alcançados. Outra estratégia que ajudou na minha evolução foi as reflexões que fui fazendo sobre os planos de aula ministrados.

Contudo, é necessário frequentar uma escola para se perceber todo o trabalho do professor, este não se limita às que passa a lecionar na escola, é preciso preparar aulas, os testes, os planos de recuperação, planificar o ano, as atividades, as avaliações, entre outras tarefas. A tarefa mais difícil de todas é a avaliação, dar notas, a grande dor de cabeça do professor, porque ficamos sempre na dúvida se estamos a ser o mais justo com o aluno(a) A, B e C... As aulas foram passando e deparava-me com um enorme turbilhão de pensamentos, ideias e trabalhos por resolver, porque o papel do professor não é só o de lecionar, como já referi, também tem que estar atento se as raparigas têm o cabelo solto, estas devem apanhá-lo, se têm brincos, quem está a mastigar chiclete, quem não faz a aula, dar tarefas a estes, hora do início da aula, o espaço da aula a utilizar, o colega que está a lecionar aulas no espaço próximo do nosso, etc. Aspetos que hoje já estão mais mecanizados, basta olhar para a turma para me aperceber destes aspetos, mas há sempre um ou outro que nos escapa, com os anos e alguma experiência talvez consiga dominar melhor esta situação.

Ultrapassado este obstáculo, surgiu outro, o plano de aula, não havia forma de acertar com os objetivos comportamentais e definir bem os aspetos a considerar na realização, só ao fim de algumas aulas e com correções da PC é que o consegui fazer corretamente.

Um problema que reconheço é a minha colocação de voz, postura e colocação na aula, esta tem de ser melhorada, sendo mais dinâmico, entusiasta e motivador, o que fui melhorando ao longo do ano letivo. Relativamente à colocação de voz, esta não é muito elevada e falar utilizando máscara ainda torna mais difícil que me faça ouvir e fazer perceber em todo o espaço de aula. Outro aspeto a ser melhorado é a observação da turma, pois foco-me mais numa parte da turma ficando só com os registos destes e o correto é a turma no seu global, ficando assim

sem uma ideia clara do nível da turma se encontra, este aspeto ao longo das aulas foi-se resolvendo.

Relativamente ao E@D, esta forma de ensino-aprendizagem foi totalmente nova para mim e deveras constrangedora e desafiante ao mesmo tempo, nunca tinha lecionado desta maneira. Nas aulas síncronas dávamos matéria, o programa de treino e apresentação de power points e nas assíncronas realizavam testes ou trabalhos sobre os power points apresentados. A dificuldade sentida neste tipo de ensino-aprendizagem verificou-se ao nível do controlo da turma, visto que não conseguimos perceber se os alunos estão com a devida atenção às aulas, ou seja, aos power points apresentados, eles podem estar a ver outras coisas no computador sem que consigamos perceber tal fato.

Resumindo, é mais trabalhoso e saturante lecionar desta forma, requer muito mais pesquisa por parte do professor na preparação das aulas. Como as aulas de EF são o meio para que os alunos possam elevar a sua aptidão física, assim, devido a todos os constrangimentos é muito mais difícil que isso aconteça.

Em suma, penso que as expectativas do trabalho realizado na escola foram alcançadas, sendo que, o trabalho de um professor é muito mais do que a complexa lecionação de aulas.

3.2. Área II – Participação na Escola

Nesta área será abordada a participação que tive na escola no que refere ao DE e intervenção escolar, irei referir o que foi feito em relação a esta matéria pelo núcleo de estágio na escola secundária Amato Lusitano.

3.2.1. Desporto Escolar

Primeiramente importa definir o que se entende por DE, que segundo o Decreto-Lei n.º95/91 o DE é um conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.

Já o artigo 51 da Lei de Bases do Sistema Educativo (n.º46/86), refere que o DE visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo a sua gestão ser fomentada pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados.

Porém, o professor de EF responsável de uma determinada modalidade no DE, tem uma série de incumbências a efetuar segundo o artigo 19º do Regulamento do DE para o ano de 2020/21, a saber: elaborar o plano técnico anual da sua equipa com a definição de objetivos; promoção de ações de recrutamento e divulgação da modalidade; realizar sessões de treino previstas no plano de atividades; atualizar as fichas de presença e a base de dados; acompanhar

e preparar as competições; realizar ações formação, cumprindo as regras de higiene e segurança, no âmbito da CIVID-19, para os alunos com funções de juízes-árbitros, em articulação com o Coordenador Técnico do Clube do DE; elaborar relatórios de atividades, que deverá incluir a avaliação qualitativa referente ao desempenho e assiduidade dos alunos; colaborar com o Coordenador Técnico do Clube do DE e adjuntos na elaboração e operacionalização do Plano do Clube do Desporto Escolar (PCDE).

Contudo, devido à Pandemia de COVID-19 a direção da ESAL baseando-se nas normas da DGS e em concordância com GEF deliberaram que este ano letivo, sendo ele atípico, não se usaria o material para a prática das aulas de EF, por esse motivo não fazia sentido o funcionamento do DE.

No entanto, os treinos deste, seriam à quarta-feira num bloco de 45 minutos da 13:00h às 13:45 e no mesmo dia num bloco de 90 minutos das 13:45h às 15:15, a modalidade lecionada seria *Boccia*. Por este motivo, o PC atribui ao núcleo de estágio uma tarefa que era o planeamento de um conjunto de treinos (Macro ciclo), na qual o núcleo idealizou 35 planos de treino para a referida modalidade, que seriam lecionados nessas aulas. Porém, a ESAL tem como oferta formativa nesta aérea as modalidades de Basquetebol, Futsal, Natação, Ténis, Ténis de Mesa, Xadrez, Atividades Rítmicas Expressivas e Badminton.

3.2.2. Intervenção na Escola

Em relação à intervenção na escola, o Plano Anual de Atividades¹ para o ano 2020/2021 demonstra que não estão estabelecidas nenhuma atividade relacionadas com a área da EF. No entanto, a PC pediu ao núcleo de estágio para idealizar a atividade de Corta-Mato e Megas em tempo de COVID-19, o que o mesmo elaborou.

Corta-Mato

Resumidamente, posso especificar o que foi feito em relação a esta matéria, assim o corta-mato só seria realizado pelas turmas da ESAL e da escola João Roiz, onde eram apurados os primeiros classificados de cada escalão, através programa *FITescola*[®] teste vaivém, este seria realizado no início do segundo período, data a qual o GEF introduziu o mesmo, visto que, no primeiro período estava interdito de ser executado. Devido à Pandemia o percurso seria no espaço exterior da ESAL, existe um documento orientador de suporte ao que acabei de referir.

Megas

Sucintamente, os megas só admitiam a participação das turmas de ESAL e da escola João Roiz. Através do programa *FITescola*[®] apuravam-se os participantes de cada escalão e a sua realização seria na zona de lazer de Castelo Branco na pista de atletismo.

¹ [Plano Anual de Atividades para o ano 2020/2021](#), acessado em 25/05/2021.

Socrative

No mês outubro o núcleo de estágio teve uma formação na plataforma *Socrative* com a professora Raquel Afonso, no sentido de adquirir conhecimento de como se executam testes em formato digital nessa mesma plataforma. O que foi bastante útil para utilizarmos no segundo período quando ficamos confinados em casa e o ensino passou ser à distância.

Torneio inter-turmas de Badminton

Foi proposto pelo professor Carlos Silva ao núcleo de estágio participar no torneio de badminton inter-turmas do 2º ciclo que iria decorrer na Escola João Roiz, onde a nossa função seria de estar na mesa a cronometrar o tempo de jogo máximo de cinco minutos ou anotar os vencedores, quem chega-se primeiro aos 11 pontos ganhava. No entanto, esta atividade foi proposta ao GEF na reunião do terceiro período e este não autorizou a sua realização, argumentando que, como o DE não estava a ser realizado, não fazia sentido a realização deste torneio.

Torneio inter-turmas de Ténis de Mesa

No mesmo dia do torneio badminton inter-turmas do 2º ciclo, iria também decorrer na mesma escola o torneio de Ténis de Mesa, onde o núcleo de estágio também iria participar, com a função de estar na mesa a cronometrar o tempo de jogo máximo de cinco minutos ou anotar os vencedores, quem chega-se primeiro aos 11 pontos ganhava. No entanto, na reunião do terceiro período esta atividade foi proposta ao GEF e este não autorizou a sua realização, argumentando que, como o DE não estava a ser realizado, não fazia sentido a realização deste torneio.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

Ao iniciar o EP e em concordância com a PC o núcleo de estágio no que refere ao DE iria lecionar a modalidade de *Boccia*, visto que, era esta a modalidade que a PC lecionava na escola. No entanto, é de salientar uma vez mais que este ano letivo o DP na ESAL não se realizou/praticou por ordens da direção de vido à Pandemia COVID-19.

Porém, como o DE não está contemplado no plano anual de atividades da escola este ano letivo, a PC decidiu que o núcleo de estágio iria teoricamente planear um Macroциclo de treinos da referida modalidade, planeamos 35 planos de treino para lecionar ao longo do ano letivo, mais um cartaz de divulgação da modalidade, o qual seria afixado pela escola. O núcleo de estágio realizou esta tarefa com alguma dificuldade porque era uma modalidade nova para ele e nunca tinha tido contato com a mesma, tornando-se assim um desafio a sua realização. Depois de algumas pesquisas no sentido de aprofundar os conhecimentos, tanto a nível técnico-tático, quer de regras, ficamos assim familiarizados com a modalidade e conseguimos elaborar os ditos planos de treino.

Certo é que, o DE é mais do que isto, faltou ter o contato com o grupo-equipa para poder lecionar e perceber se os planos e métodos de treino que iríamos desenvolver iam ao encontro do que nos foi proposto pela PC, acompanhar o grupo-equipa às provas/competições, participar em todo o processo de organização de uma prova/competição, vivenciar o envolvimento que estas proporcionam quer aos participantes (grupo-equipa) quer aos professores e perceber a logística que estas envolvem. Mas devido as circunstâncias adversas não nos foi permitido realizar tal experiência.

Em relação à intervenção na escola, esta foi bastante positiva no que refere à formação que o núcleo de estágio teve com a plataforma *Socrative*, foi de grande utilidade, porque como todo o segundo período o ensino passou a ser à distância, esta ajudou-nos na elaboração de testes que os alunos realizavam no final de cada aula em que eram apresentados power points sobre algumas matérias.

No que refere ao corta-mato e megas, a sua organização e realização ficaram no papel porque estes também não se realizaram. Idealizamos todo o processo organizativo e o que ele envolve, sendo executado na área exterior da ESAL, na zona de lazer de Castelo Branco pista de atletismo e com a restrita participação dos alunos da ESAL e escola João Roiz.

Também iríamos participar nos torneios inter-turmas de badmínton e ténis de mesa, onde o nosso papel seria estar na mesa a cronometrar o tempo de jogo (cinco minutos por jogo) e/ou apontar os resultados dos jogos (o primeiro a chegar aos 11 pontos ganha). Na reunião que o GEF teve no início do terceiro período e quando este assunto foi proposto ao grupo pelo professor Carlos Silva, o GEF decidiu pela não realização desta atividade, explicando que com todos os constrangimentos que houve à prática da EF desde o início do ano letivo, o DE não se realizou por causa disso, não fazia sentido ir agora realizar esta atividade.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

No que concerne à relação com a comunidade irei abordar o papel do diretor de turma e suas tarefas, seguindo-se uma breve descrição da minha integração com o meio escolar.

3.3.1. Direção de Turma

As funções que um docente deve executar enquanto diretor de turma (DT), estão regulamentadas pelo Despacho 8/SERE/89, na Portaria 921/92, nos artigos 9.º e 10.º do Decreto Regulamentar 10/99. Como refere Clemente e Mendes (2013), a missão do diretor de turma é uma das mais importantes no contexto escolar, já que este assume a ligação entre os professores de cada turma, entre alunos, familiares e encarregado de educação tendo a responsabilidade de analisar as competências e perfil que suportam a sua função de mediação.

A mesma linha de ideias é defendida por Lopes (2016), onde refere que o DT pode, igualmente, desempenhar um importante papel dinamizador de estratégias de mediação,

enquanto considerado líder intermédio, isto porque estabelece relações com os alunos, conselho de turma, direção da escola e encarregados de educação.

O Diretor de Turma, segundo Favinha (2006) no âmbito das competências de coordenação do Conselho de Turma, deve dinamizar a planificação, desenvolvimento e avaliação de todas as atividades a desenvolver em todas as áreas e disciplinas, uma vez que a este órgão cabe pronunciar-se sobre as propostas apresentadas pelos docentes que as lecionam e assumir responsabilidade coletiva sobre todos os atos de cada elemento do órgão do Conselho de Turma.

Já, Vieira (2018), complementa este pensamento atribuindo várias responsabilidades ao DT sendo elas: liderar os conselhos de turma e o serviço de orientação escolar; certificar a coordenação entre os grupos de disciplinas; solicitar e velar a utilização de material didático para os diferentes grupos de disciplinas; sugerir ao diretor que represente a utilidade do ensino e da ação educativa dos discentes; assegurar a execução das instruções superiores, além destas, o DT deve ter um horário estabelecido para receber os encarregados de educação individualmente; organizar e solicitar reuniões de explicação sobre a orientação, avaliação, disciplina e atividades escolares; transmitir a assiduidade, aproveitamento e comportamento dos alunos. E em relação aos alunos deve, junto destes eleger o delegado de turma; reunir com os alunos sempre que for pertinente fazê-lo quer a pedido destes ou por sua própria iniciativa; estar em contato com o delegado de turma ficando assim ocorrente dos episódios que sucedam na turma.

Contudo, a ESAL tem bem definido através do Regulamento Interno² para o ano vigente as funções do DT, que é eleito pelo Diretor da escola, ente os professores da mesma e com o perfil definido pelo Conselho Pedagógico com a competência de: presidir e coordenar as reuniões do conselho de turma; representar o conselho de turma e promover a articulação com as famílias e encarregados de educação e com as organizações do meio; desempenhar as tarefas pedagógico-administrativas inerentes à função; coordenar e acompanhar a atividade dos professores-tutores, constituídos no âmbito da turma; colaborar com o Conselho Pedagógico e com o Diretor em matérias específicas, quando para tal for solicitado; dar execução às orientações do Conselho Pedagógico que se destinam a promover a qualidade da ação educativa e o desenvolvimento de projetos inter e transdisciplinares; promover e facilitar a correta e harmónica integração dos alunos da turma, na vida do AEAL; garantir a circulação atualizada da informação pelos professores da turma e entre a escola e os encarregados de educação. Compete ainda ao DT, como coordenador do Projeto Curricular de turma, a responsabilidade da adoção de medidas tendentes à melhoria das condições de aprendizagem e à promoção de um bom ambiente educativo, competindo-lhe articular a intervenção dos professores da turma e dos pais e encarregados de educação e colaborar com estes no sentido de prevenir e resolver problemas comportamentais ou de aprendizagem. Por último, caso o DT se encontre temporariamente impedido de exercer as suas funções, o Diretor designa outro professor da turma para o substituir.

² [Regulamento Interno ESAL para o ano 2020/2021](#), acedido em 25/05/2021.

Porém, o compromisso que tive na direção de turma do 12º ano do curso profissional de Desporto foi essencialmente no acompanhamento e coadjuvação nesse trabalho e onde procurei estar sempre informado sobre todo o processo, visto que, era a turma que estava atribuído ao PC com um horário de atendimento às terças-feiras das 13h às 14h:30. Ao longo do ano letivo percebi que o diretor de turma tem que ser metódico, organizado, disciplinado, competente e bom comunicador, só assim se consegue desempenhar esta função com o máximo rigor e responsabilidade.

3.3.2. Integração com o Meio

Relativamente à minha integração com o meio ou comunidade escolar posso referir que foi bastante positiva e de fácil interação com os agentes educativos. A ESAL foi a escola que frequentei na minha adolescência foi aqui que adquiri o gosto pelo desporto, posso até referir que foi esta escola que despertou em mim a vontade de ser professor de EF.

Uns dias antes de começar o ano letivo o GEF teve uma reunião com o então Diretor da escola professor João Belém, que teve a hombridade de dar as boas-vindas ao núcleo de estágio e apresentá-lo aos restantes professores do grupo de EF, também foi aqui, que ficamos a saber as inúmeras limitações para a prática das aulas de EF, como venho referenciando ao longo deste RE.

No que diz respeito ao contato com os outros professores que lecionam na escola, este foi meramente formal na sala dos professores limitado pelo distanciamento que a Pandemia nos obrigava a ter. O maior contato que tive, foi com aqueles que partilhávamos as mesmas turmas, através de reuniões de fim de período na plataforma *google meet*. Julgo se fosse noutra altura este poderia ter sido mais interativo e despendido mais tempo de convívio com eles.

Apesar do GEF ter uma sala própria, talvez devido às mesmas circunstâncias não era muito frequentada, mas estes sempre que tínhamos reuniões em conjunto, para delinear que matérias e conteúdos que iríamos abordar ao longo do ano letivo, posso dizer que foram sempre no início e no fim de cada período, ou sempre que nos encontravam tinham a preocupação de perguntar se estava tudo bem e se necessitávamos alguma coisa da parte deles, se sim, era só pedir. Era nessa sala que o núcleo de estágio ao longo do ano reunia com a PC, para as famosas reuniões de estágio, para planear matérias, conteúdos, atividades e delinear estratégias que se iriam desenvolver nas turmas que lecionávamos, sendo o relacionamento entre nós bastante harmonioso. Posso também acrescentar que para além do pessoal docente, os restantes auxiliares da ação educativa eram de uma amabilidade para conosco invejável e sempre prontos a ajudar naquilo que necessitássemos.

Por último, no que diz respeito às turmas intervencionadas procurei criar sempre um bom ambiente, ter uma relação saudável e cordial com os alunos, para que as aulas corressem pelo melhor sem sobressaltos criando assim um clima simpático e prazeroso no sentido de poder desenvolver as atividades da forma mais adequada, apesar de alguns alunos terem um feitio inconveniente.

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III

A consideração que faço sobre a direção de turma e a minha integração com o meio escolar é que estes são relevantes e têm a sua importância em todo o processo de ensino-aprendizagem. Apesar, de como disse anteriormente o meu papel na direção de turma foi apenas de coadjuvação e ajuda à DT, a única tarefa concreta que fiz foi marcar as faltas no programa *innovar*, ou seja, a oportunidade de interagir com os intervenientes nesta matéria foi um pouco limitada. No entanto, é de enaltecer o papel que o DT tem em conduzir todo o processo de uma direção de turma, no relacionamento com os pais e no desenvolvimento pessoal e social dos alunos. Mas, não é fácil lidar com certos pais, tutores, Encarregados de Educação e alunos, o DT tem de ser flexível e bom comunicador para fazer passar a mensagem que necessita transmitir, porque por vezes há um exagerado excesso de proteção, zelo, arrogância e falta de educação (não generalizando) desses agentes para com o DT e própria instituição. Nem todos os professores têm aptidões ou vocação para exercer esta função, não querendo dizer com isso que sejam maus professores, maus profissionais, para desempenhar este cargo é não têm jeito. Outro aspeto está relacionado com o tempo que o DT dispõe, certo é que no seu horário existe um bloco de dois tempos (neste caso) para desempenhar esta função o que julgo ser demasiado curto devido aos inúmeros afazeres que eles têm, onde por vezes despendem do seu tempo de lazer para agilizar certos processos. Mesmo assim, embora a minha função fosse um pouco passiva mais de observação, considero que aprendi muito acerca do papel do diretor de turma.

Na integração com o meio escolar depreendi longo no começo do ano letivo, que quanto mais variadas fossem as vivências e experiências em que colaborasse maiores seriam os ensinamentos que poderia adquirir. Esta integração é fundamental para nos podermos sentir bem e úteis, fazendo assim parte de um todo, onde todos trabalham em prol do bem comum fazendo com que a instituição consigam alcançar o seu projeto educativo. É através de um bom ambiente, de um clima saudável e com motivação de todos os agentes educativos que se conseguem atingir todos os objetivos institucionais. Tendo eu uma personalidade um pouco tímida e introvertida, com o passar do tempo fui-me libertando dessa timidez e ganhando confiança com todos os envolvidos, posso dizer de uma forma geral que me senti integrado no meio, fazendo assim parte da “família escolar” que me acolheu de braços abertos.

As turmas estudadas, como referenciei neste relatório, forneceram-me um leque de informações e características, as quais me permitiram planificar as aulas de acordo com essas especificidades, servindo de base para que o processo de ensino-aprendizagem e socialização com as turmas/alunos fluísse da melhor forma contribuindo dessa forma, para que as ações tomadas fossem as mais ponderadas possíveis.

4. Reflexão Final

Agora concluído o EP e fazendo uma retrospectiva da minha formação como professor e a todo o processo de ensino-aprendizagem onde houve bastantes reflexões, análises e observações do mesmo, posso salientar que alcancei todas as expectativas por mim objetivadas. Decorrido este período de formação, adquiri um vasto e fundamental conhecimento sobre a atividade de professor, mas também tenho a certeza de que os conhecimentos obtidos são insuficientes considerando o complexo e exigente trabalho que um docente deve ter. Nóvoa (1992), refere que a formação de professores é um dos domínios mais decisivos nas mudanças desenvolvidas nos sistemas educacionais, pois, os professores são atores centrais na formulação e no desenvolvimento de inovações que objetivam um ensino de qualidade. Assim, espero que esta formação num futuro próximo me possa ajudar a tomar decisões e ter comportamentos que me levem a apresentar uma superior e rigorosa qualidade de ensino.

Por outro lado, gostaria de ter aplicado nas aulas lecionadas ao longo deste ano letivo, todos os conhecimentos adquiridos neste mestrado, nomeadamente, a leção das UD que constam nos Programas Nacionais de EF para 9º e 10º ano, exceto as de atletismo e badminton, que foram aquelas que realmente abordei. Esta lacuna deve-se ao fato de na ESAL como já mencionei anteriormente neste RE, e por determinação do GEF devido à Pandemia, as únicas que iriam ser abordadas ao longo do ano letivo. Podendo mesmo considerar este aspeto uma enorme falha deste EP, não sendo culpa da UBI ou mesmo da ESAL, o fato deve-se à Pandemia que assola o mundo inteiro, mas na minha opinião, acho que a escola onde estagiei teve um excesso de zelo quanto às medidas preventivas e restritivas que foram aplicadas à prática da EF, mas como não sou eu que mando nada houve a fazer, tivemos que seguir as regras impostas por quem de direito exerce o poder.

Ao longo do ano letivo deparei-me com algumas situações menos próprias, refiro-me aos comportamentos dos alunos, talvez por ser estagiário e por estes terem ganho alguma confiança para com a minha pessoa, nem sempre tiveram um comportamento mais correto, tendo que por vezes ter uma postura mais firme, rígida e impor mais respeito para que eles entendessem e conseguissem fazer a distinção entre meu papel o de professor e o deles o de alunos.

Os erros cometidos durante este EP serviram para fortalecer as minhas aprendizagens, no sentido que num futuro próximo, espero, esses erros sejam debelados, contribuindo assim para aumentar e desenvolver as minhas capacidades de leção, organização e planeamento das aulas, fazendo com que o empenamento e tempo útil de prática aumente, dar *feedbacks* mais concretos e o meu deslocamento pelo espaço de aula ser mais abrangente, obtendo assim um bom empenamento motor por parte dos discentes. Para isso muito contribui a PC, visto que sem a sua ajuda neste processo ensino-aprendizagem seria bem mais trabalhoso e difícil de ultrapassar.

Com o encerramento das escolas por ordem Governamental devido ao elevado número de pessoas infetadas com a doença de COVID-19, o segundo período passou a ter um ensino à distância, sendo necessário adquirir novos métodos ensino e de trabalho para os quais não estava preparado, mas com alguma autoformação e formação administrada pela ESAL consegui

ultrapassar esse obstáculo. Procurei que nenhum aluno se sentisse prejudicado por tal fato, tentei que eles tivessem o mesmo empenho nestas aulas tal e qual estivessem a trabalhar nas aulas presenciais. Mas, as aulas de EF são práticas de uma forma geral e com este tipo de ensino a motivação e controlo dos alunos/turma não é o mesmo, no sentido de saber estes estão atentos ou empenhados neste tipo de aulas/tarefas. Por outro lado, a preparação das aulas requer uma maior pesquisa dos conteúdos a lecionar, aprendizagem de novas matérias e técnicas de ensino, ou seja, este tipo de ensino é muito mais trabalhoso para um professor de EF.

Por último, considero que todo o percurso desenvolvido neste EP foi muito positivo, onde procurei ser o mais profissional possível e tentei dar o melhor de mim em todas as situações, sendo elas, nas aulas lecionadas, no relacionamento com os alunos, no envolvimento com todos os agentes educativos da ESAL e para com o meu colega de estágio. Nas aulas, procurei criar um ambiente saudável, para que a transmissão de conhecimentos e aprendizagens fosse eficaz e ocorresse sem nenhum tipo de sobressalto para que os objetivos propostos fossem alcançados por todos os alunos, procurando assim o sucesso destes, sendo o sucesso deles o meu.

Ao longo da vida o ser humano está numa constante aprendizagem, procura novos desafios e alcança determinados objetivos, a realização deste EP foi um dos meus objetivos alcançados e superados, com esta enriquecidíssima experiência procurarei desempenhar da melhor forma o papel do profissional de EF.

5. Referências

- . Aprendizagens Essenciais (2018). 5º Ano | Ensino Básico Educação Física. Aprendizagens Essenciais | Articulação com o Perfil dos Alunos. República Portuguesa, Educação. Acedido a 18 de fevereiro de 2021. Fonte: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/5_educacao_fisica.pdf
- . Aprendizagens Essenciais (2018). 9º Ano | Ensino Básico Educação Física. Aprendizagens Essenciais | Articulação com o Perfil dos Alunos. República Portuguesa, Educação. Acedido a 18 de fevereiro de 2021. Fonte: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_9a_ff.pdf
- . Aprendizagens Essenciais (2018). 10º Ano | Ensino Secundário Educação Física. Aprendizagens Essenciais | Articulação com o Perfil dos Alunos. República Portuguesa, Educação. Acedido a 18 de fevereiro de 2021. Fonte: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_educacao_fisica.pdf
- . Bento, J. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física, 3ª edição. Livros Horizonte, Lisboa.
- . Bloom, B., Hastings e Madaus (1971). Handbook on Formative and Sumative Evaluation of Student Learning. New York: McGraw-Hill Book Company. (Manual de Avaliação Formativa e Sumativa do Aprendizado Escolar. S. Paulo: Livraria Pioneira Editora.)
- . Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? Revista Horizonte,18(108) 15-24.
- . Carvalhinho, L., & Rodrigues, J. (2004). Formação Desportiva. Perspectivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo. Lisboa: Edições FMH.
- . Clemente, F., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. Exedra: Revista Científica, (7), 70-85.
- . Cordovil, R., & Barreiros, J. (2014). Desenvolvimento motor na infância. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- . Decreto-Lei 95/1991 de 25 de fevereiro. O quadro geral da Educação Física e do desporto escolar como unidades coerentes de ensino. Diário da República, 1.ª Série - A — N.º 47. Acedido a 10 de maio de 2021. Fonte: www.dre.pt
- . Decreto-Lei 55/2018 de 6 de julho. O currículo dos ensinos básico e secundário, os princípios orientadores da sua conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens, de modo a garantir que todos os alunos adquiram os conhecimentos e desenvolvam as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Diário da República, 1.ª Série — N.º 129. Acedido a 10 de maio de 2021. Fonte: www.dre.pt
- . Direção-Geral de Formação Vocacional (2004/2005). Programa Componente de Formação Sociocultural. Disciplina de Educação Física. Cursos Profissionais de Nível Secundário. Acedido

- a 18 de fevereiro de 2021. Fonte: <https://cnapef.files.wordpress.com/2012/12/programa-cursos-profissionais.pdf>
- . Decreto Regulamentar 10/99, de 21 de julho.
 - . Despacho 8/SERE/89, de 8 de fevereiro.
 - . Favinha, M. (2006). A Direção de Turma e a Mediação: A Coordenação da Gestão Curricular nos 2º e 3º ciclos do Ensino Básico. Tese de doutoramento. Universidade de Évora, Departamento de Pedagogia e Educação.
 - . Gil, A. C. (2012). Metodologia do ensino superior. 4.ed. São Paulo: Atlas.
 - . Lei n.º 46, Lei de Bases do Sistema Educativo. Diário da República n.º 237/1986, Série I de 1986-10-14. Acedido a 10 de maio de 2021. Fonte: www.dre.pt
 - . Leite S. (2010) - Relatório Final de Estágio de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
 - . Lopes, F. S. (2016). O papel do diretor de turma na vida dos alunos.
 - . Luckesi, C. (2006). Avaliação da aprendizagem escola: estudos e proposições. 18ª edição. São Paulo: Cortez, 2006.
 - . Miras, N., Solé, I. (1992). La evaluación del aprendizaje y la evaluación en el proceso de enseñanza e aprendizaje. Desarrollo psicológico y educación II. Psicología de la Educación. Madrid. Alianza.
 - . Nóvoa, A. (1992). Os professores e sua formação. Dom Quixote, Editora. Lisboa.
 - . Petrica, J. M. P. D. (2003). A formação de professores de Educação Física, análise da dimensão visível e invisível do ensino em função de modelos distintos de preparação para a prática. Vila Real: J. Petrica. Dissertação de Doutoramento apresentada à Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
 - . Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
 - . Resende, M. S., & Pereira, E. L. (2019). *Contribuições do Estágio Curricular Supervisionado para a Prática Pedagógica de um Professor de Educação Física*. Revista Inter Ação, 44(3), 755-767
 - . Rodrigues, E. (2009). *Supervisão Pedagógica: Desenvolvimento da autonomia e da capacidade reflexiva dos estudantes estagiários*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
 - . Universidade da Beira Interior (2020/2021). Regulamento do 2º Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Documento interno, UBI. Covilhã.
 - . Vickers, J. N. (1990). Instructional design for teaching physical activities: A knowledge structures approach. Human Kinetics Publishers, Inc., Box 5076, Champaign, IL 61825- 5076.
 - . Vieira, L. J. O. (2018). O diretor de turma: placenta entre a escola e a comunidade: o diretor de turma e a comunidade (Doctoral dissertation).
 - . Ribeiro, L. (1999). Tipos de avaliação. Avaliação da Aprendizagem, 75-92.
 - . Rink, J. E. (1993). Teaching physical education for learning (2nd ed ed.). St. Louis: Mosby.

- . Rosado, A., & Silva, C. (2021). Conceitos Básicos Sobre Avaliação das Aprendizagens. FMH.
- . Sisto, F. (1993). Fundamentos para uma aprendizagem construtivista. Pro-posições, 4(2), 38-52.

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

Análise da Condição Física em Contexto Escolar: desenvolvimento da aptidão física na aula de Educação Física em tempo de pandemia.

1. Introdução

A condição física em contexto escolar só poder ser analisada através da disciplina de EF, onde esta segundo Bailey (2006), tem papel fundamental no desenvolvimento integral do aluno, possibilitando o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo, além de estimular estilos de vida saudáveis, socialização, espírito de equipa, prática de atividade física e desportiva. Assim, a EF está estritamente ligada à atividade física, sendo esta designada por qualquer forma de exercício físico que envolva o corpo em movimento, Bercovitch (2012).

Contudo, muitos autores (Strong, et al. (2015); Dantas (1985); Camliguney, Asiye Filiz. et al. (2012); Ardoy, eta al & Ortega (2011)) relacionam de forma muito próxima três conceitos: atividade física, aptidão física, condição física e treino pliométrico. Para que um sujeito se encontre numa zona saudável de condição/aptidão física (referente a valores protocolados segundo género e idade), necessita de executar tarefas físicas (atividade física), ao fazê-lo (é porque tem alguma aptidão física para o fazer) e conseqüentemente consegue atingir determinados valores propostos, aumentando assim a sua condição física. No entanto, neste estudo foi executado um treino pliométrico, ou seja, um programa de treino, ao logo de oito semanas para ajudar no desenvolvimento da aptidão física do público-alvo.

Neste sentido, o American College of Sports Medicine (ACSM, 2013), define atividade física como qualquer movimento corporal que é produzido pela contração músculo-esquelética e que acarreta um gasto energético, o que vai ao encontro do que é defendido pela "Organização Mundial de Saúde", s/d), que define a aptidão/condição física como sendo, a capacidade para realizar trabalho muscular de forma satisfatória. Atualmente a recomendação diária de atividades física em crianças e jovens é de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa, 5 vezes por semana, (Strong, et al 2015). Tal não sucede nos dias de hoje, havendo cada vez mais crianças e jovens adeptos de uma vida sedentária, preferindo passar o dia a ver televisão ou a jogar computador. As escolas, também não têm contribuído para o combate ao sedentarismo jovem, centrando horários escolares onde os alunos passam a maior parte do tempo sentados nas salas de aula, onde adotam posturas incorretas, do que em aulas que promovam a atividade física, como é o caso da EF. Estas aulas são para muitos alunos o único momento do dia onde realizam atividade física, sendo para eles uma disciplina fulcral para a sua qualidade de vida. Com a crescente urbanização, característica do mundo contemporâneo, a sedentarização originou a diminuição dos níveis de aptidão física em crianças e jovens. Sabemos que a condição física

geral desta faixa etária deve ser trabalhada nas escolas, sendo a disciplina de EF um meio privilegiado para promover a prática da atividade física e, por conseguinte, atitudes e comportamentos responsáveis concordantes com hábitos de vida saudável, (Rodrigues, Bezerra, & Saraiva, 2005).

A condição física é uma medida integrada de todas as funções e estruturas envolvidas no desempenho de atividade física e/ou exercício. Estas incluem as funções músculo-esquelética, cardiorrespiratória, de pressão e circulação sanguíneas, endócrina e metabólica e ainda psiconeurológica (Arday, Fernández-Rodríguez, Ruiz, Chillón, España-Romero, Castillo, & Ortega, 2011, p.485).

Já o termo aptidão física tem vindo a ser definido de forma mais restrita, devido ao crescente interesse sobre tópicos como a inatividade física, a aptidão cardiovascular e a obesidade em crianças e jovens, registando-se uma maior atenção sobre medições da resistência e da composição corporal e menor sobre outras dimensões de condição física ligadas ao desenvolvimento motor e às atividades diárias, como sejam a força, coordenação motora e a flexibilidade (Haugen, et al., 2013).

A atividade física é dos elementos principais para que um adolescente se consiga desenvolver e aperfeiçoar as suas características morfológicas, psicológicas e físicas (Barros, 1993). A prática de atividade física regular tem benefícios e melhorias em vários problemas de saúde sendo alguns a osteoporose, diabetes, doenças cardiorrespiratórias e obesidade. Com a prática regular de atividade física, na condição funcional do corpo, elevam-se várias capacidades físicas como, a força, resistência muscular, a flexibilidade e a capacidade cardiorrespiratória.

A disciplina de EF tem um papel muito importante para o desenvolvimento da condição física e foi nela que o treino pliométrico foi executado. É nesta disciplina que os alunos devem aprender a criar hábitos saudáveis para a manutenção e melhoria da sua qualidade de vida (Camliguney et. al. 2012) e vida desportiva pode ser determinada pelas experiências que ocorreram durante o tempo escolar (Hardman et. al. 2013).

Assim, é pertinente usar o treino pliométrico para o desenvolvimento e incremento da força explosiva, da potência muscular, e da coordenação motora em crianças e jovens, visto que este solicita um grande número de fibras musculares (Vissing, Brink et al. 2008; Markovic and Mikulic 2010). O movimento pliométrico é caracterizado pelo rápido alongamento (ação excêntrica), seguido pelo encurtamento rápido (ação concêntrica) dos grupos musculares solicitado pela ação, (Komi 2000; de Villarreal, Kellis et al. 2009; McKay and Henschke 2012). Ou seja, este tipo de treino visa o ganho muscular, como sugere a própria palavra que deriva da palavra grega *plethyein* (plio = aumento, e metria = medidas), Dantas (1985).

Alguns estudos, como o de Almeida e Rogatto, (2007), verificaram que mesmo com pouco tempo de treino, quatro semanas de treino pliométrico, houve um aumento da performance dos atletas. Na mesma linha de pensamento, Shah (2012), refere que o treino pliométrico é normalmente usado com o objetivo de melhorar algumas variáveis da aptidão física, por exemplo: a velocidade, força dinâmica e explosiva, flexibilidade, resistência aeróbica, equilíbrio e lateralidade, visto que, este recruta um grande número de fibras musculares nas diferentes ações. Este tipo de treino também é recomendado pela *National Strength and Conditioning*

Association como forma de incremento desta variáveis em crianças e jovens, Faigenbaun, et al (2009).

Assim, os exercícios aplicados no treino pliométrico são executados para aumentar a velocidade e a potencia dos membros inferiores como dos membros superiores, porém, os exercícios escolhidos devem privilegiar a simples execução, deste modo a adaptação neural aos mesmo tornar-se-á mais fácil (Jorge & Palavicini, 2009).

Importa referir que os programas de Educação Física realçam que os alunos deverão ser capazes de elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente da resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas gerais e específicas e de conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar (Programa Nacional de Educação Física no Ensino Secundário, pág. 14). Os programas nacionais de Educação Física admitem, igualmente, o trabalho específico e integrado das capacidades motoras (condicionais e coordenativas), respeitando os procedimentos metodológicos válidos para o treino de cada uma dessas capacidades e a relação (de contraste ou complementaridade) com as restantes situações educativas da aula, evidenciando, deste modo, o importante valor da aptidão física, nas finalidades da EF na escola.

Neste sentido, Ardoy et al. (2011) destacam que 220 minutos semanais de Educação Física representam um estímulo suficiente para melhorar a condição física, sobretudo a componente da capacidade aeróbia que está fortemente relacionada com a saúde cardiovascular nas crianças e adolescentes.

No entanto, a condição física no Programa Nacional de Educação Física possui um programa comum para cada ciclo de escolaridade, que inclui o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas (resistência, força, flexibilidade e destreza geral) e a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001). Tendo este, a finalidade no ensino secundário melhorar a saúde e do bem-estar dos sujeitos, implicando a elevação e manutenção das capacidades motoras, e o aumento da performance energético-funcional e sensoriomotora em trabalho muscular diversificado com variações de duração, intensidade e complexidade. Não esquecendo que para se melhorar é necessário fazer uma avaliação prévia, implementar-se um programa de treino, a meio deste volta-se a avaliar, definindo alguns ajustes se for pertinente fazê-lo.

O processo de avaliação para que os valores referentes à Zona Saudável de Aptidão Física para cada capacidade motora devem ser considerados como referência, sendo fundamental que em cada ano de escolaridade os alunos atinjam essa mesma zona saudável. Silverman, Keating e Phillips (2008) apontam duas razões pelas quais os testes de avaliação da aptidão física poderão ser valiosos na escola: a primeira consiste na compreensão dos conceitos atividade física e aptidão relacionada com a saúde, por parte dos alunos (deve constar no currículo), e a segunda, é que os professores podem ensinar aos alunos várias formas de atividade física existentes e como melhorar cada componente da aptidão relacionada com a saúde.

Foi através do *FITescola*[®] que é destinado a alunos do ensino básico e secundário, que foi avaliada a aptidão e atividade física em crianças e jovens, para isso foi aplicada uma bateria de testes que engloba a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular (Vieira, Castro, Minderico & Sardinha, 2016).

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo analisar se um programa de treino realizado durante 8 semanas nas aulas de EF (sendo estas divididas em ensino presencial 2 aulas, e ensino à distância as restantes 6 aulas) contribuiu para o desenvolvimento da aptidão física em tempo de pandemia, nomeadamente, na aptidão cardiorrespiratória e força muscular de alunos pertencentes ao 10^o ano de escolaridade.

2. Metodologia

2.1. Desenho do estudo

Para responder ao objetivo do estudo, foram avaliados os alunos pertencentes a uma turma do ensino secundário, 10^o ano de escolaridade, na semana que antecedeu ao período de confinamento decretado pelo Governo português, e na semana imediatamente após o regresso ao regime presencial, ou seja, 8 semanas depois. As variáveis de aptidão física avaliadas foram a aptidão cardiorrespiratória (teste de vaivém), a força superior (flexões dos membros superiores), força média (abdominais), e a força inferior (salto horizontal).

2.2. Sujeitos

O presente estudo integrou 22 estudantes do 10^o ano de escolaridade (n=22), de ambos os sexos e todos eles estudantes na ESAL. Na Tabela 1 podem ser observadas as características antropométricas dos sujeitos avaliados. Os alunos estavam familiarizados com os exercícios de avaliação utilizados e todos eles participaram nas aulas de EF.

Tabela 1 - Características dos alunos avaliados (média ± desvio-padrão).

Variáveis	n = 22
Idade (anos)	15.50 ± 0.67
Altura (m)	1.70 ± 0.09
Massa corporal (kg)	59.05 ± 9.46
Índice de massa corporal (kg/m ²)	20.41 ± 2.97

2.3. Procedimentos

O programa de treino foi executado nas aulas de EF ao longo do segundo período e durante oito semanas, sendo que as duas primeiras sessões/semanas de treino foram em regime presencial nas aulas de EF e as restantes 6 sessões/semanas forma em regime de ensino à distância no domicílio de cada aluno(a). Este consistia em um aquecimento de 1-3 minutos de mobilidade geral, de seguida aplicaram-se as 8 sessões/semanas de treino, nas quais se executavam 8 exercícios com um determinado número de repetições (anexo 7), nos quais privilegia-se a execução com o peso do próprio corpo com uma intensidade máxima, sendo o tempo de recuperação entre séries/repetições de 1 a 2 minutos. É de salientar que os exercícios 7 e 8 do programa de treino não foram realizados quando os(as) alunos(as) estavam em regime de ensino à distância por falta de espaço no domicílio para a sua realização.

Para avaliar o desenvolvimento da aptidão física dos sujeitos foi aplicado o programa *FITescola*[®] que foi concebido pela Faculdade de Motricidade Humana juntamente com a Direção Geral da Educação (Programa *FITescola*[®], 2015), deste programa foram avaliadas 4 variáveis, a saber: aptidão cardiorrespiratória (teste de vaivém), a força superior (flexões dos membros superiores), força média (abdominais), e a força inferior (salto horizontal). Estas variáveis foram avaliadas no início e no final do programa de treino.

O programa *FITescola*[®] auxilia na monitorização do nível de atividade e aptidão física e dos comportamentos sedentários dos alunos nos ensinos básico e secundário, estando este disponível numa plataforma digital.

Contudo, o objetivo do *FITescola*[®] (Programa *FITescola*[®], 2015), é avaliar a aptidão e atividade física de crianças e adolescentes. Essa avaliação é realizada através de uma bateria de testes dividida em três áreas, a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão neuromuscular, sendo que, neste trabalho iremo-nos focar na aptidão aeróbia e na aptidão neuromuscular, que seguidamente passarei a descrever os quatro testes realizados, aqueles que o GEF autorizou devido à Pandemia.

2.3.1. Avaliação antropométrica

Foram avaliadas as medidas antropométricas para caracterização da amostra. Todas as medidas foram avaliadas de acordo com padrões internacionais para avaliação antropométrica e foram obtidas antes de qualquer teste de desempenho físico.

Índice de Massa Corporal

O índice de massa corporal (IMC) serve para avaliar o peso do indivíduo em relação à sua estatura e assim indicar se está dentro do peso ideal, acima ou abaixo do peso desejado, ou seja, relaciona o peso (kg) e a estatura (kg/m^2). O teste foi realizado numa balança de bioimpedância (Tanita), mas também foi necessário saber a altura, para isso usou-se uma fita métrica. Os valores são confirmados numa tabela protocolada por idade e género.

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$$

Massa Gorda

A massa gorda (MG) é o conjunto das gorduras do nosso corpo. É essencial para o bom funcionamento do organismo. Trata-se de uma reserva de energia que é utilizada pelo corpo principalmente durante longos períodos de esforço com uma intensidade baixa a moderada. Para avaliar o MG usamos a balança de bioimpedância (Tanita). Esta avaliação consiste em estimar em termos percentuais (%) a massa adiposa (gordura) e massa isenta de gordura (músculos, órgãos e ossos). Os valores são confirmados numa tabela protocolada por idade e género.

2.3.2. Avaliação da aptidão cardiorrespiratória (aeróbia)

Neiva et al. (2011), referem que, na avaliação aeróbia pretendesse avaliar o VO_2 máximo o qual irá ter implicações no consumo máximo de O_2 , indivíduos que tenham maior resistência aeróbica devido ao treino exterior, tem valores mais elevados do que os indivíduos sedentários ou com uma carga de treino mais baixa da aptidão cardiorrespiratória.

Para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória foi utilizado o teste de vaivém. Após o final do teste, é registado o número de percursos que o aluno efetuou e calculado o $\text{VO}_{2\text{máx}}$, onde os valores são confirmados com os valores padrão validados cientificamente por género e idade.

$$\text{VO}_{2\text{máx}}(\text{ml/kg/min}) = 41,76799 + (0,49261 * \text{percursos}) - (0,00290 * \text{percursos}^2) - (0,61613 * \text{IMC} + 0,34787 * \text{género} * \text{idade})$$

[Género; raparigas = 0; rapazes = 1; IMC, kg/m^2 ; Idade, anos]

Tabela 2 - Descrição FITescola® Teste Vaivém (aptidão aeróbia).

Teste Vaivém (aptidão aeróbia)

Objetivo: O teste consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

Equipamento: Espaço exterior ou interior com área suficiente para um percurso de 20 metros; Fita Métrica; Cones; Rádio com leitor de CD ou MP3.

Procedimento: Dividir a turma em dois grupos, um grupo realiza a contagem das repetições e o outro realiza o teste. Após a divisão e explicação de como são executadas as flexões de braços inicia-se o teste.

-
- 1 - O aluno que realiza o teste coloca-se na linha de partida e o outro aluno coloca-se atrás para efetuar a contagem;
 - 2 - O aluno em avaliação percorre o percurso de 20 metros entre as duas marcas delimitadas antes de ouvir o sinal sonoro e esperar até ao próximo sinal sonoro;
 - 3 - Após o sinal sonoro, o aluno deve inverter o sentido da corrida e correr até à outra marca obedecendo à mesma regra;
 - 4 - O áudio ajuda o aluno a controlar o seu ritmo de corrida da prova, que aumenta progressivamente até ao máximo de 120 percursos;
 - 5 - O sinal sonoro indica o fim de um percurso e o triplo indica a mudança de uma etapa;
 - 6 - Se o aluno não conseguir alcançar a linha final antes do sinal sonoro deve inverter o sentido de corrida mesmo que ainda não tenha atingido a linha final;
 - 7 - O aluno tem no máximo duas faltas durante o decorrer do teste, à terceira falta o teste acaba. O aluno deve tentar realizar o teste o máximo tempo que conseguir;
 - 8 - Depois de terminar o teste, o aluno deve realizar o retorno à calma no espaço indicado previamente pelo professor;
 - 9 - O aluno que ficou a registar deve indicar o número de percursos que o colega realizou e trocar com o colega para realizar o teste como descrito anteriormente.
-

Interpretação: Verificar o número de repetições com os valores de referência por género e idade disponibilizados pelo *FITescola*®.

Imagem:



Figura 3 - demonstração do vaivém

(Fonte: Programa *FITescola*®, 2015)

2.3.3. Avaliação da força

Para a avaliação da força dos membros superiores (MS) foram realizados exercícios de flexões de braços.

Tabela 3 - Descrição FITescola® Teste Flexões de Braços.

Teste Flexões de Braços

Objetivo: O teste consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

Equipamento: Colchões de ginásio (opcional), rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste com a cadência para a realização das flexões de braços.

Procedimento: Dividir a turma em dois grupos, um grupo realiza a contagem das repetições e o outro realiza o teste. Após a divisão e explicação de como são executadas as flexões de braços inicia-se o teste.

1 - O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial).

2 - O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. (posição final).

3- O retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta (respeitando a cadência) e controlada até o cotovelo ficar em completa extensão. Em cada minuto o aluno realiza no total 20 flexões de braços o que corresponde a uma flexão de braços durante 3 s.

4- O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta ou não respeitar a cadência sonora; não realiza o ângulo de 90° na descida; não fica em posição de prancha; incompleta extensão dos cotovelos quando volta ao ponto 1.

Interpretação: Verificar o número de repetições com os valores de referência por género e idade disponibilizados pelo *FITescola*®.

Imagem:

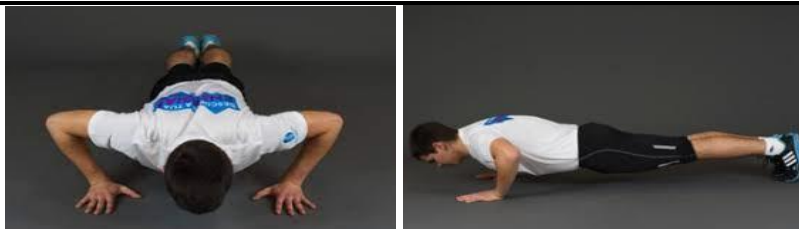


Figura 4 - demonstração flexões de braços

(Fonte: Programa *FITescola*®, 2015)

A força média foi avaliada através da realização de abdominais.

Teste dos Abominais

Objetivo: O teste consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

Equipamento: Colchões de ginásio, rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste com a cadência para a realização dos abdominais.

Procedimento: Dividir a turma em dois grupos, um grupo realiza a contagem das repetições e o outro realiza o teste. Após a divisão e explicação de como são executados os abdominais inicia-se o teste.

1- O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície.

2- O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos.

3- Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão.

4- Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por min (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares.

5- O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta, quando: levantar os pés do solo; a cabeça não toca no colchão; a palma das mãos não toca nos joelhos; agarrar os joelhos com as mãos.

Interpretação: Verificar o número de repetições com os valores de referência por género e idade disponibilizados pelo FITescola®.

Imagem:



Figura 5 - demonstração abdominais

Foi também avaliada a força dos membros inferiores (MI) através da realização impulsão horizontal.

Tabela 5 - Descrição FITescola® Teste da Impulsão Horizontal.

Teste da Impulsão Horizontal

Objetivo: O teste consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

Equipamento: Espaço exterior ou interior sem superfície escorregadia, fitacola, cones e fita métrica.

Procedimento:

- 1 - Desenhe uma linha horizontal no ponto de partida e linhas de referência a cada 10 cm (1 m após a linha inicial).
- 2- Coloque a fita métrica perpendicularmente às linhas horizontais para facilitar a medição da distância alcançada.
- 3 - Após a fase de preparação da zona do salto explique os procedimentos do teste:
 - a) o aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros;
 - b) partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível;
 - c) o professor/avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.
- 4 - Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 1 m e 56 cm o valor registado é de 156 cm).
- 5 - Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta.

Interpretação: Verificar o número de repetições com os valores de referência por género e idade disponibilizados pelo FITescola®.

Imagem:



Figura 6 - demonstração impulsão horizontal

2.4. Análise Estatística

Para a análise dos dados foi utilizado o programa *Microsoft Office Excel 2007* e o programa de análise estatística da *IBM Statistical Package of Social Science (SPSS) 27.0*, ambos para *Windows*. O cálculo de médias, desvios-padrão e 95% de intervalo de confiança (IC95%) foram realizados por métodos estatísticos padronizados. A normalidade da distribuição foi examinada através do teste de Teste Shapiro-wilk e foram adotados testes paramétricos para a análise dos dados. Para realizar a comparação entre momentos, Pré e Pós intervenção para cada grupo, foi utilizado o *paired t-test*. Foram calculadas as alterações percentuais entre a avaliação inicial (Pré) e a avaliação após o período letivo (Pós) $(\text{Pós-Pré})/\text{Pré} \times 100$. As magnitudes dos efeitos foram calculadas para estimar a variância entre os momentos, através do Cohen's *d*. Foram considerados pequenos os valores entre 0.20 e 0.60, moderados entre 0.60 e 1.20 e grandes entre 1.20 e 2.00 e muito grandes se ≥ 2.00 . O nível de significância estatístico foi considerado para $p \leq 0.05$.

3. Resultados

Analisando os dados obtidos relativamente às variáveis de aptidão cardiorrespiratória, podemos verificar a existência de diferenças significativas entre o momento de avaliação inicial e final no número de percursos realizados no teste de vaivém e no consumo máximo de oxigénio (Tabela 6). Os dados são confirmados pela Figura 7, em que se verifica uma diminuição moderada das variáveis analisadas no que se refere à aptidão cardiorrespiratória.

Tabela 6 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória para toda a amostra ($n = 22$). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Pré	Pós	Valor de <i>p</i>	Tamanho do efeito (<i>d</i>)
Vaivém (percursos)	60.24 \pm 27.82	54.38 \pm 28.33	< 0.01**	0.66
Consumo máximo de oxigénio (mL/kg/min)	48.99 \pm 7.41	47.97 \pm 8.06	0.01**	0.56

** $p \leq 0.01$

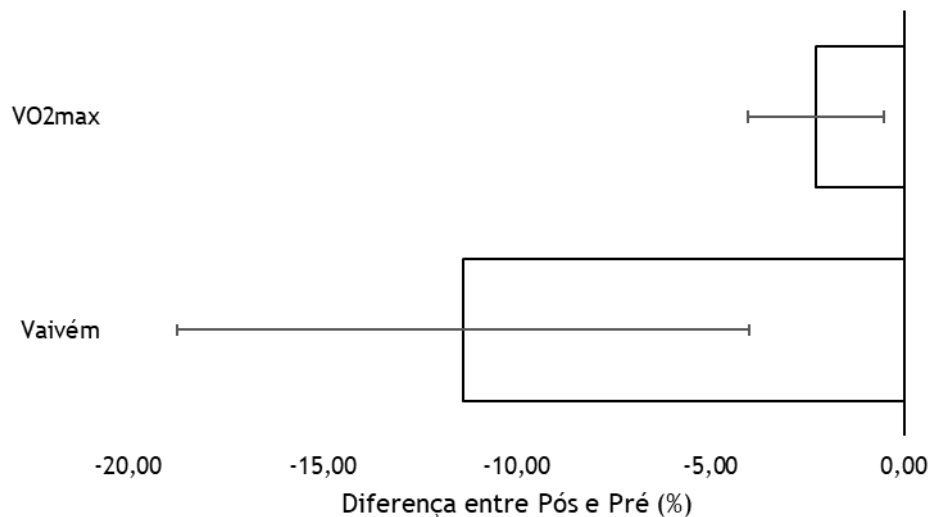


Figura 7 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), no número de percursos (Vaivém) e consumo máximo de oxigénio (VO2max), n = 22.

Na Tabela 7 e na Figura 8 podemos observar os dados obtidos na avaliação da força muscular e a alteração causada pelo período de confinamento. Podemos verificar uma melhoria significativa no salto horizontal e nas flexões dos membros superiores.

Tabela 7 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular para toda a amostra (n = 22). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Pré	Pós	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Salto horizontal (n)	1.87 \pm 0.35	1.94 \pm 0.34	<0.01**	1.20
Flexões de membros superiores(n)	14.55 \pm 7.08	20.45 \pm 12.29	<0.01**	0.71
Abdominais (n)	63.82 \pm 23.52	59.14 \pm 22.81	0.06	0.46

**p<0.01

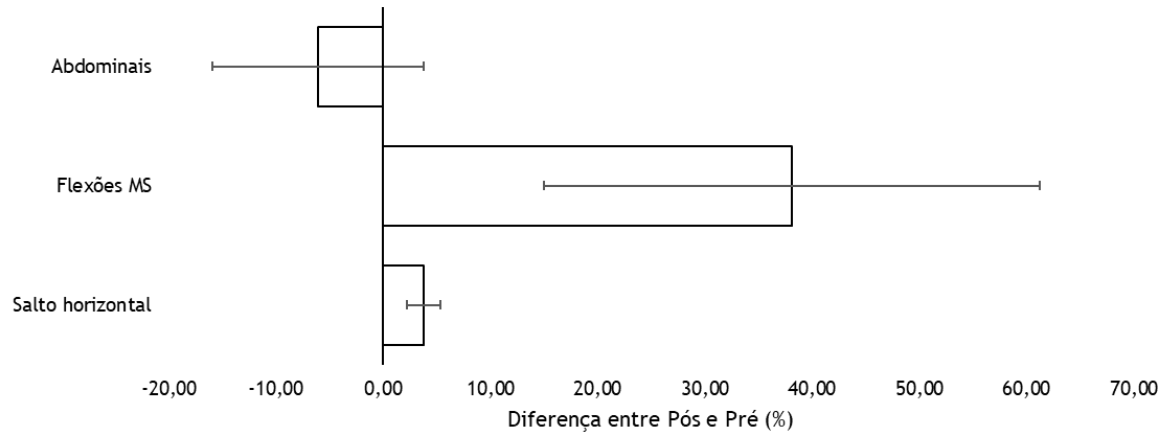


Figura 8 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), nos abdominais, flexões dos membros superiores (MS) e no salto horizontal, n = 22.

Analisando os dados obtidos em cada sexo, verificamos que, apesar das diferenças não terem sido significativas, parece existir uma tendência para a diminuição da aptidão cardiorrespiratória nas raparigas e nos rapazes do 10^o ano de escolaridade, durante o período com aulas à distância (Tabela 8).

Tabela 8 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória por sexo. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Sexo	Pré	Pós	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Vaivém (percursos)	Masculino (n = 11)	79.64 \pm 21.65	73.18 \pm 23.72	0.06	0.64
	Feminino (n = 11)	38.90 \pm 15.26	33.70 \pm 15.84	0.07	0.66
Consumo máximo de oxigénio (mL/kg/min)	Masculino (n = 11)	54.96 \pm 2.00	54.30 \pm 2.48	0.20	0.41
	Feminino (n = 11)	42.53 \pm 5.37	41.01 \pm 5.90	0.06	0.69

*p<0.05

No que se refere à força muscular, as raparigas demonstraram melhorias significativas no salto horizontal, mas não foram notadas alterações nas outras variáveis. No que se refere ao sexo masculino, houve uma melhoria no salto horizontal e nas flexões dos membros superiores, contudo registou-se uma diminuição da força abdominal em ambos os géneros (Tabela 9).

Tabela 9 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular por sexo. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Sexo	Pré	Pós	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Salto horizontal (n)	Masculino (n = 11)	2.13 \pm 0.27	2.19 \pm 0.25	< 0.01**	1.36
	Feminino (n = 11)	1.62 \pm 0.21	1.68 \pm 0.20	< 0.01**	1.02
Flexões de membros	Masculino (n = 11)	18.00 \pm 7.34	27.73 \pm 11.85	< 0.01**	0.98

superiores(n)	Feminino (n = 11)	11.09 ± 5.01	13.18 ± 7.77	0.19	0.42
Abdominais (n)	Masculino (n = 11)	75.55 ± 15.51	68.45 ± 15.17	< 0.01**	0.94
	Feminino (n = 11)	52.09 ± 24.87	49.82 ± 25.92	0.55	0.19

**p<0.01

4. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo verificar os efeitos de um programa de treino pliométrico nas aulas de EF ao longo do 2º período em ensino presencial e à distância em tempo de pandemia, no que refere à aptidão cardiorrespiratória (teste de vaivém), à força superior (flexões dos membros superiores), à força média (abdominais), e à força inferior (salto horizontal) em alunos do 10º ano ensino secundário.

Ao longo da implementação do programa de treino verificamos que houve um aumento da força nos membros superiores e inferiores, indo ao encontro do que refere Shah (2012), que o método do treino pliométrico é normalmente usado com o objetivo de melhorar algumas variáveis da aptidão física, por exemplo: força dinâmica e explosiva e resistência aeróbia, visto que, este recruta um grande número de fibras musculares nas diferentes ações, no entanto, verificou-se que obtivemos um retrocesso não muito significativo da força média e na aptidão cardiorrespiratória, este fato deve-se a dois fatores, primeiro como estávamos em confinamento os alunos tinham pouca ou quase nula atividade física e por outro lado, os exercícios que desenvolvem essas capacidades não foram executados por falta de espaço nos domicílios dos alunos.

Pela análise da resistência aeróbia podemos observar uma diminuição desta capacidade nos sujeitos estudados (n=22), onde o número de percursos (teste vaivém) e o consumo de VO_{2max} regrediu, ou seja, o Pré teste em média apresentava valores mais elevados do que o Pós teste, uma explicação para este retrocesso poderá ser pelo fato de os alunos estarem em E@D ou porque os exercícios 7 e 8 do programa de treino não terem sido executados pelos sujeitos pela falta de espaço nos seus domicílios, e onde a mobilidade destes com o confinamento pela COVID-19 foi menor, assim poderá justificar-se esta tendência.

No que respeita à aptidão neuromuscular, a avaliação da força muscular superior (flexões dos membros superiores) e força muscular inferior (impulsão horizontal) verificou-se uma melhoria significativa destas variáveis nos sujeitos (n=22) do Pré para o Pós teste, o que vai ao encontro do que é defendido por Garcia et al. (2003), visto que o treino pliométrico desenvolve a força explosiva de ambos os membros e Marques et al. (2005) afirmam que a repetição regular desses exercícios proporcionam um treinamento tanto neurológico quanto muscular capaz de aperfeiçoar o desempenho de potência dos músculos específicos. No que se refere à força média (abdominais) esta variável diminuiu, o Pré apresentava um valor médio (63.82 ± 23.52) mais elevados do que o Pós teste (59.14 ± 22.81), nos sujeitos avaliados (n=22), podendo isso ter acontecido pelo constrangimento de as aulas serem *online* e por consequência os sujeitos estarem grande período de tempo sem qualquer tipo de atividade física devido ao confinamento imposto pelo governo português.

Efetuada uma análise por gênero, as tendências mantêm-se iguais ao supracitado. Na aptidão aeróbia Teste Vaivém o gênero masculino (n=11) realizou menos percursos, visto que, no Pré teste eles realizaram em média de (79.64 ± 21.65) e no Pós teste realizaram só (73.18 ± 23.72) , isto representa média menos 6 percursos. O mesmo se passa com o gênero feminino (n=11) que em média realizaram no Pré teste (38.90 ± 15.26) e no Pós teste (33.70 ± 15.84) , ou seja, realizaram em média menos 5 percursos. Logo se ambos os gêneros diminuíram a sua aptidão cardiorrespiratória, é natural que o VO_{2max} também tenha diminuído, como refere Bompa (2002) a principal fonte energética de um indivíduo é o oxigênio estando este relacionado com a resistência aeróbia, sendo esta a capacidade que um indivíduo tem em realizar exercício de média e longa duração, onde este depende, essencialmente, do seu metabolismo aeróbio.

Já na força muscular, salto horizontal o gênero feminino (n=11) o programa de treino surtiu efeito, visto que se demonstraram melhorias significativas das médias no que se refere aos valores do Pré (1.62 ± 0.21) e do Pós (1.68 ± 0.20) teste, no entanto não se verificaram alterações nas outras variáveis estudadas (flexões dos membros superiores e abdominais), pelo fato do ensino ser à distância ou como defende Weineck (2005) a falta de evolução nestas variáveis pode estar relacionada com o fato de as alunas não terem assimilado a mecânica correta dos exercícios, por conseguinte, verificar-se-á um déficit técnico o que leva a uma má eficiência dos exercícios.

No que refere ao gênero masculino (n=11) o programa de treino realizado por estes melhorou força muscular, variável salto horizontal com valores médios no Pré teste de (2.13 ± 0.27) e no Pós teste de (2.19 ± 0.25) , o mesmo foi constatado na variável flexões dos membros superiores com valores médios no Pré teste de (18.00 ± 7.34) e no Pós teste (27.73 ± 11.85) , visto que este método de treino como salienta de Moura et al. (2018) mostra uma grande hipótese de desenvolver as aptidões físicas da força e da potência com a prática deste tipo de treinos. Porém, observou-se uma diminuição média da variável abdominais, pode dever-se ao fato da inatividade física que prevaleceu no período de confinamento provocada pelo E@D, estando os jovens largos períodos de tempo sentados ao computador a assistir às aulas *online*, onde houve uma drástica diminuição de movimento por parte dos sujeitos.

O estudo apresenta algumas limitações, nomeadamente a amostra que poderia ser maior, mas devido à Pandemia de COVID-19 e como ESAL e DGS emitiram regras e normas, nas quais as turmas deviam de funcionar como bolhas, foi-me vedado o acesso a mais turmas, visto que não lecionava com estas. Como o programa de treino foi executado maioritariamente em E@D foi mais difícil ou quase impossível corrigir os erros de execução quando os alunos realizavam o programa de treino. Também a motivação e empenho dos alunos neste tipo de ensino não é mesmo que nas aulas presenciais.

5. Conclusão

Nesta investigação podemos concluir que o efeito do programa de treino em tempo de pandemia aplicado no início das aulas de EF em ambos os géneros, desenvolveu a aptidão neuromuscular, nomeadamente, a força superior (flexões de braços e força inferior (impulsão horizontal), como demonstram os resultados obtidos.

Porém, devido ao fato do ensino passar a ser à distância e termos de abdicar dos exercícios 7 e 8 a resistência aeróbia (vaivém) e a força media (abdominais) não apresentaram diferenças estatisticamente significativas conforme esperado, acreditamos que se as aulas não fossem E@D, este método de programa de treino surtia o efeito desejado, verificando-se melhorias em todas as variáveis estudadas.

Contudo, um programa deste género ou similar poderia ser aplicado no início das aulas de EF, assim os alunos com este método de treino, melhoravam a sua aptidão física e serviria de motivação extra para as aulas, garantindo um maior tempo efetivo de prática de atividade física.

Em suma, este método de programa de treino necessitaria de ser implementado e praticado nas aulas de EF nas restantes escolas nacionais para aferir e relacionar a sua eficácia nas modificações produzidas nos alunos.

6. Referências

- . ACSM. (2013). American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for exercises testing and prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- . Almeida, G. T., & Rogatto, G. P., (2007). Efeitos do método pliométrico de treinamento sobre a força explosiva, agilidade e velocidade de deslocamento de jogadoras de futsal. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, Mato Grosso*, v. 2, n. 1, p. 23-38, mar.
- . Ardoy, D. N., Fernández-Rodríguez, J. M., Ruiz, J. R., Chillón, P., España-Romero, V., Castillo, M. J., & Ortega, F. B. (2011). Improving Physical Fitness in Adolescents Through a School-Based Intervention: the EDUFIT Study. *Revista Española de Cardiología (English Edition)*, 64(6), 484-491.
- . Barros, R. (1993). Os adolescentes e o tempo livre: lazer atividade física. In: Coates V, Françoso LA, Beznos GW. *Medicina do adolescente*. São Paulo: Sarvier.
- . Bercovitch, F. B. (2012). *Human Biogeography* University of California Press, Berkeley, 2012, vii+ 319 pp., ISBN 978-0-5202-7211-8, \$60 (hardback). *International Journal of Primatology*, 33(6), 1506.
- . Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Bompa, T. O. (2002). *Treinamento Total para Jovens Campeões*. Revisão Científica de Aylton J. Figueira Jr. Barueri: Manole.
- . Dantas, E. (1985). *A prática da preparação física*. Rio de Janeiro, RJ: Sprint.
- . de Moura, D. P., da Silva, T. A. O., Garcia, V. B., & Dos Santos, J. W. (2018). Efeitos do programa de treinamento pliométrico nas capacidades físicas do futsal. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(37), 124-129.
- . Camliguney, Asiye Filiz. et al. (2012). Differences in physical activity levels in 8-10 year-old girls who attend physical education classes only and those who also regularly perform extracurricular sports activities. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, v. 46, p. 4708-4712.
- . de Villarreal, E. S., E. Kellis, et al. (2009). "Determining variables of plyometric training for improving vertical jump height performance: a meta-analysis." *J Strength Cond Res* 23(2): 495-506.
- . Faigenbaum. A. D. et al, (2009). Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper From the National Strength and Conditioning Association. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, [S.I.], v. 23.
- . Garcia, D.; Herrero, J.A.; De Paz, J.A. (2003). Metodologia del Entrenamiento Pliométrico. *Rev. Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, v. 3, n. 12, p. 190-204.
- . IBM Corp. Released, (2017). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 25.0*. Armonk, NY: IBM Corp.
- . Haugen, T., Ommundsen, Y., & Seiler, S. (2013). The Relationship Between Physical Activity and Physical Self-Esteem in Adolescents: The Role of Physical Fitness Indices. *Pediatric Exercise Science*, 25(1), 138-153.

- . Hardman, C. M. et al. (2013). Participação nas aulas de educação física e indicadores de atitudes relacionadas à atividade física em adolescentes. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 623-631, out./dez.
- . Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física para o 10º, 11º e 12º anos: Cursos gerais e cursos tecnológicos. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação.
- . Jorge, K. & Palavicini, L., (2009). Pliometria, forma de aumentar o desempenho de atletas iniciantes da modalidade de voleibol com idades entre os 12 e 14 anos, na execução do salto vertical. *Ágora: Revista de divulgação científica*. Mafra, v. 16, n. 2.
- . Komi, P. V. (2000). "Stretch-shortening cycle: a powerful model to study normal and fatigued muscle." *J Biomech* 33(10): 1197-1206.
- . Markovic, G. and P. Mikulic (2010). "Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lowerextremity plyometric training." *Sports Med* 40(10): 859-895.
- . Marques, Mário A. Cardoso; González-Badillo, Juan (2005). O Efeito do Treino de Força Sobre o Salto Vertical em Jogadores de Basquetebol de 10-13 anos de Idade. *Rev. Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 13, n. 2, p. 93-100.
- . McKay, D. and N. Henschke (2012). "Plyometric training programmes improve motor performance in prepubertal children." *Br J Sports Med* 46(10): 727-728.
- . Ministério da Educação / Departamento do Ensino Secundário (2001). Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos – Cursos Gerais e Cursos Tecnológicos (pp. 14; 76-78)
- . Neiva, H. P., Fernandes, R., & Vilas-Boas, J. P. (2011). Anaerobic critical velocity in four swimming techniques. *International Journal of Sports Medicine*.
- . Rodrigues, L. P., Bezerra, P., & Saraiva, L. (2005). Influência do meio (urbano e rural) no padrão de aptidão física de rapazes de Viana do Castelo, Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 77-84.
- . Silverman, S., Keating, X., & Phillips, S. R. (2008). A Lasting Impression: A Pedagogical Perspective on Youth Fitness Testing. *Measurement In Physical Education & Exercise Science*, 12(3), 146-166.
- . Strong, M., R., Blinkie, C., Daniels, S., Dishuman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Nixon, P., Pivamik, J. (2015). Evidence based physical activity for school-age youth *Journal of Pediatrics*, 6(146), 732-737
- . Vieira, P., Castro, M., Minderico, C. & Sardinha, L. (2016). Conceção da Plataforma. *FITescola®*. VII Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente.
- . Vissing, K., M. Brink, et al. (2008). "Muscle adaptations to plyometric vs. resistance training in untrained young men." *J Strength Cond Res* 22(6): 1799-1810.
- . Weineck, J. (2005). *Biologia do esporte*. 7ª edição. São Paulo: Manole
- . <https://www.questionpro.com/blog/pt-br/desenho-de-pesquisa/> (acedido em 21/10/2020)

7. Anexos

Anexo 1 – Ata 45

RETIRADO APÓS DEFESA

Anexo 2 – Ata 46

RETIRADO APÓS DEFESA

Anexo 3 – Ata 47

RETIRADO APÓS DEFESA

Anexo 4 – Ata 50

RETIRADO APÓS DEFESA

Anexo 5 – Plano de aula Badminton

Plano de Aula									
PROFESSOR	João Bispo, Marco Antunes		AULA N.º		LOCAL	Campo Superior		ANO/TURM A	9ºC
DATA	09/04/2021	HORA	8h			90m	N.º DE ALUNOS	22 alunos	
UNIDADE DIDÁTICA	Badminton								
OBJETIVOS DA AULA	Exercitação das pegas, do serviço curto, do serviço longo, do clear, do lob, dos deslocamentos, da posição base e do jogo 1x1.								
MATERIAL	Máscara; Volante; Raquete;								
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO					ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO		
P A R T E I N I C I A L	-Organização do grupo -Aquecimento	Fazer chamada. Aquecimento membros superiores e inferiores.					Distanciamento social Uso de máscara	10m	
P A R T E	- Força; -Condição física; - Flexibilidade;	1º Exercício: Realização do programa de treino.						10m	

F U N D A M E N T A L	-Posição Base; - Deslocamentos;	<p>2º Exercício: sustentação do volante</p> <p>Cada aluno com uma raquete e um volante, de uma forma livre, realizam toques com a raquete de várias formas (mão direita, mão esquerda, por detrás das costas, por baixo da perna, baixos, altos, alternadamente de um lado e do outro da raquete...);</p>		5m
	-Posição Base; - Deslocamentos;	<p>3º Exercício: sustentação do volante</p> <p>Os alunos juntam-se em grupos de 2 com um volante cada grupo. Cada aluno terá uma raqueta e colocar-se-á um de cada lado da rede frente a frente. Ao sinal do professor os alunos terão que realizar o maior número de transposições da rede, jogando em cooperação com o colega.</p>	- Utilizando os diversos batimentos, os pares de alunos deverão jogar em cooperação, evitando que o volante caia no chão. Cada vez que o volante toca no chão, as duplas deverão iniciar a contagem.	10m
	- Pegas da raquete; - posição base; - serviço curto; - lob;	<p>4º Exercício: Serviço curto e Lob</p> <p>Os alunos dividem-se em pares, um em cada lado do campo. Um dos alunos realiza serviço curto e o colega devolve em lob.</p>	Após o lob, o aluno agarra o volante e volta a reiniciar o exercício.	10m
	- Pegas da raquete; - posição base; - serviço curto; - clear;	<p>5º Exercício: Serviço curto e Clear</p> <p>Mantendo a mesma organização do exercício anterior, um aluno executa serviço longo e o seu colega devolve em clear.</p>	Após o clear, o aluno agarra o volante e volta a reiniciar o exercício.	10m
	- Aplicação de todos os conteúdos abordados até ao momento.	<p>6º Exercício: Rei do campo</p> <p>Os alunos dividem-se em pares pelo espaço da aula, um de cada lado da rede. Serão realizados jogos de 3 minutos, e no final o aluno que ganhou dirige-se um campo para o seu lado esquerdo ou direito, em direção à baliza. Quem perder dirige-se para o lado oposto.</p>	Os alunos realizam o jogo 1x1 competindo contra o seu adversário.	20m
	-Retorno à calma	Por fim serão feitos alguns alongamentos.	Alongar os grupos musculares mais solicitados na	5m
P A R T E F I N A				

L



aula.

Distanciamento social.

Observações:

Os alunos que não realizarem a aula irão fazer a descrição da aula e enviá-la por mail até à aula seguinte.

Distanciamento social;

Uso de máscara, tiram-na à ordem do professor.

Todos os exercícios são realizados individualmente.

Todos os exercícios utilizam exclusivamente o peso do corpo.

Os alunos que não realizarem a aula irão fazer a descrição da aula e enviá-la por mail até à aula seguinte.

Os alunos têm que sair da aula 10 minutos mais cedo para se desequipar.

REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:

O plano de aula foi executado conforme o planeado, devo elevar um pouco mais o meu tom de voz para que os alunos consigam ouvir os *feedbacks* corretivos e motivacionais que foram dados ao longo da aula. Devo corrigir a minha no espaço de aula, devo percorrer todo o espaço da mesma.

Anexo 6 – Exemplo parte de um teste com 20 perguntas



Name _____

Date _____

10º Desp2 Capacidades Motoras

Score _____

1. As capacidades motoras dividem-se em:
 - A Condicionais, resistência, força e flexibilidade;
 - B Coordenativa, condicionais e destreza geral.
 - C Condicionais e coordenativas.
 - D Coordenativas, velocidade, ritmo, equilíbrio e condicionais.

2. A definição de capacidades motoras é:
 - A Conseguir executar ações motoras desde as mais básicas até as mais complexas.
 - B Conseguir só executar as ações motoras mais complexas.
 - C Conseguir executar ações motoras básicas.
 - D Nenhuma das respostas está correta.

3. As capacidades motoras condicionais manifestam-se através de:
 - A Velocidade, Ritmo, Força e Flexibilidade.
 - B Força, Resistência, Velocidade e Diferenciação Cinestésica.
 - C Flexibilidade, Força, Resistência e Velocidade.
 - D Nenhuma das respostas está correta.








4. As capacidades motoras coordenativas manifestam-se através de:
 - A Orientação espacial, ritmo, equilíbrio e reação.
 - B Orientação espacial, velocidade, reação e ritmo.
 - C Ritmo, Orientação Espacial, Flexibilidade e Diferenciação Cinestésica.
 - D Destreza geral, resistência, ritmo, orientação espacial e força.


5. A capacidade motora Velocidade permite:
 - A Realizar movimentos com pouco gasto energético.
 - B Realizar movimentos num menor tempo possível.
 - C Ter um grande gasto energético ao percorrer um curto percurso.
 - D Nenhuma das opções está correta.

Anexo 7 – Programa de treino

PERSONAL TRAINING em EDUCAÇÃO FÍSICA – PLANO DE TREINO Data:

Nome			10º ANO
Nº	Turma		
OBJETIVO	Melhoria da Aptidão/Condição Física Geral		
MÉTODO DE TREINO	Calistênico / Pliométrico		

EXERCÍCIO	SEMANAS							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	SÉRIES							
1 	2X5	2X5	2X5	3X5	3X5	4X5	4X5	4X5
SALTO VERTICAL COM CONTRAMOVIMENTO (Descanso entre séries 1 a 2 minutos)								
2 	2X5	2X5	2X5	3X5	3X5	4X5	4X5	3X5
AGACHAMENTO COM SALTO (Descanso entre séries 1 a 2 minutos)								
3 	4X5	4X5	4X5	6X5	9X5	12X5	12X5	8X5
FLEXÕES DE BRAÇOS (Descanso entre séries 1 a 2 minutos)								
4 	5	2X5	2X5	2X5	2X5	2X5	2X5	2X5
SALTO POR CIMA DE CAIS OU BARREIRA (min 40 cm) (Descanso entre séries 1 a 2 minutos)								
5 	5	2X5	2X5	2X5	2X5	2X5	2X5	2X5
AFUNDO COM SALTO (Descanso entre séries 1 a 2 minutos)								
6 	10	4X5	4X5	6X5	6X5	6X5	6X5	6X5
EMPRURRAR (FLEXÃO DE BRAÇOS) PAREDE COM IMPULSÃO (Descanso entre séries 1 a 2 minutos)								
7 	1	2	2	2	2	2	2	2
ESTAFETA SPRINT VAI E VEM (10m) (Descanso entre séries 1 a 2 minutos)								

8		1	2	2	2	2	2	2	1
ESTAFETA SPRINT EM OITO (10M) (Descanso entre séries 1 a 2 minutos)									

Calendário

Semana	Treino	Dia	Mês
1	1	12	Janeiro
2	2	19	Janeiro
3	3	23	Fevereiro
4	4	2	Março
5	5	9	Março
6	6	16	Março
7	7	23	Março
8	8	30	Março

Avaliação

Avaliação Inicial	5 de janeiro
Avaliação Final	27 de março e 6 de maio

Observações:

- 1 aula de 90m todas as terça-feira;
- Os primeiros 2 treinos foram presenciais o resto foi em Ensinos à Distância (E@D);
- 22 de janeiro fecharam as escolas devido à Pandemia COVID 19;
- 8 de fevereiro começou o E@D;
- Desde o dia 8 de fevereiro que só executamos os exercícios 1,2,3,4 e 5.
