



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

**Aplicação de um programa de atividade física
como meio para desenvolver competências de
cidadania em crianças desfavorecidas.**

Alexandre Pimentel da Silva

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutora Kelly O'Hara

Covilhã, outubro de 2016

Resumo

A prática de atividade física é um importante fator de desenvolvimento das crianças, tanto física como psicológica. Esse desenvolvimento deve começar o mais cedo possível, sendo ele, intra e interpessoal. Têm surgido diversos programas para que exista esse desenvolvimento positivo das crianças. Desses programas, destaca-se o programa de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social, proposto por Donald Hellison. Este programa, auxilia a formar do carácter de crianças e jovens de cariz problemático, ajudando-os a responsabilizarem-se pelo próprio futuro.

Para dar suporte a esta investigação e ajudar no cumprimento dos objetivos, foram aplicados testes físicos (Testes de fitnessgram e flexiteste) e questionários (SAQ, PACS e Bar-On) a duas instituições, uma constituída pelo grupo de controlo (11 participantes) e a outra constituída pelo grupo de intervenção (11 participantes), com idades médias de 15 e 13 anos, respetivamente. Desta forma, foi possível conhecer as necessidades e aplicar o programa nestas instituições, recolhendo dados e verificando a validade do mesmo.

Dos resultados obtidos, nas capacidades físicas e sociais, verificam-se melhorias nas valências abordadas, ainda que nem todas com significado estatístico ($p < 0.05$).

Palavras-chave

Responsabilidade social; atividade física; problemas sociais; desigualdade social

Abstract

Physical activity practise is an important factor in children's physical and psychological development. This development should start as soon as possible. Some programs have emerged so that children's positive development may exist. From this programs, Donald Hellison's "Teaching Personal and Social Responsibility" is highlighted. This program assists in shaping the nature of troubled children, helping them to be responsible by their own future.

To support this investigation and to help fulfilling its objectives, physical tests were applied (Fitnessgram test and Flexitest) and surveys (SAQ, PACS and Bar-On) to two institutions, one constituted by the control group (11 participants) and the other by the intervention group (11 participants), with an age average of 15 and 13 years, respectively. This way, it was possible to know this institutions needs and to apply the program, gathering data and confirming its validity.

In the results obtained, in physical and social capabilities, improvement was verified in the addressed matters, although not all had statistical meaning.

Keywords

Social Responsibility; Physical Activity; Social Problems; Social Inequality

Índice

Resumo	iii
Abstract	iv
Lista de Gráficos	ix
Lista de Tabelas	xi
Lista de Acrónimos.....	xiii
Capítulo I.....	1
1. Introdução.....	1
1.1. Objetivos do Estágio	3
1.1.1. Objetivo Geral.....	3
1.1.2. Objetivo Específico.....	4
1.2. Área de Intervenção	4
1.3. Programa.....	5
1.3.1. Caracterização da Turma.....	5
1.4. Materiais/Recursos Envolvidos.....	5
1.5. Estado da Arte.....	6
Capítulo II.....	8
2. Estratégias de intervenção.....	8
2.1. Design Experimental	8
2.1.1. Observação	8
2.1.2. Pesquisa	8
2.1.3. Desenvolvimento da estrutura do projeto	9
2.1.4. Intervenção Prática	11
2.1.5. Avaliação	11
2.1.6. Análise dos resultados obtidos:.....	12
Capítulo III	15
3. Trabalho de Introdução à Investigação.....	15
3.1. Introdução.....	15
3.1.1. Objetivo	16
3.2. Metodologia.....	16
3.2.1. Amostra.....	16
3.2.2. Métodos de avaliação	16
3.2.3. PACS.....	17
3.2.4. SAQ.....	17

3.2.5.	Avaliação da Inteligência Emocional (Bar-On).....	17
3.2.6.	Intervenção	18
3.3.	Apresentação e Discussão dos Resultados	19
3.3.1.	Testes de aptidão física	19
3.3.2.	Competências sociais	21
3.3.2.1.	SAQ.....	21
3.3.2.2.	PACS.....	26
3.3.2.3.	Avaliação da Inteligência Emocional (Bar-On).....	27
3.4.	Conclusões e Limitações	28
Capítulo IV	30
4.	Conclusão	30
Capítulo V	32
5.	Bibliografia.....	32
Anexo 1 - Planeamento da intervenção.....		34
Anexo 2 - Planos de aula.....		40
Anexo 3 - Reflexões dos planos		162
Anexo 4 - Questionários aplicados		176
Anexo 5 - Avaliação da intervenção		186

Lista de Gráficos

Gráfico 1. Pontuação média de respostas iniciais e finais no grupo de intervenção.

Gráfico 2. Pontuação média de respostas iniciais e finais no grupo de intervenção.

Gráfico 3. Pontuação média das respostas iniciais e finais ao questionário do grupo de intervenção - género masculino

Gráfico 4. Pontuação média das respostas iniciais e finais ao questionário do grupo de intervenção - género feminino

Gráfico 5. Valores da média referente ao grupo de intervenção no questionário PACS

Gráfico 6. Valores da média referente ao grupo de controlo no questionário PACS

Lista de Tabelas

Tabela 1. Calendarização dos objetivos das sessões.

Tabela 2. Exemplos de situações práticas usadas para aprendizagem de conceitos.

Tabela 3. Exemplo de situações práticas usadas para o relaxamento muscular.

Tabela 4. Valências inerentes à prática de atividade física (adaptado de Vasconcelos-Raposo (2012))

Tabela 5. Descrição das capacidades físicas a avaliar, testes de avaliação e protocolo dos mesmos.

Tabela 6. Valores referentes à média e desvio-padrão do IMC no grupo de controlo e grupo de intervenção.

Tabela 7. Valores referentes à média, desvio padrão e test t de student dos testes físicos inicial e final.

Tabela 8. Valores médios das competências sociais iniciais e finais do grupo de intervenção e de controlo

Tabela 9. Valores médios do género masculino e feminino no questionário Bar-On no grupo de intervenção

Tabela 10. Valores médios do género masculino e feminino no questionário Bar-On no grupo de controlo

Lista de Acrónimos

TPSR	Teaching Personal and Social Responsibility
GI	Grupo de Intervenção
GC	Grupo de Controlo
SFSC	Sport of social changes
CACFF	Centro assistencial cultural e formativo do Fundão
SAQ	Sports attitudes questionnaire
PACS	Prova de avaliação de competências sociais

Capítulo I

1. Introdução

A noção de escola com uma população estudantil homogénea já não pode fazer parte do discurso pedagógico do presente, ou seja, é necessário dar resposta a todas as crianças resultantes desta diversidade (Nogueira, 2011). Por isso, é cada vez mais importante uma grande flexibilidade na aplicação de estratégias de ensino. A educação de hoje não igual à de anos anteriores, tendo sido sujeita a várias alterações. O processo de massificação do ensino com a chegada da escolaridade obrigatória leva-nos à conclusão que atualmente todas as crianças estão dentro do sistema de ensino, então para transmitir e maximizar os conhecimentos transmitidos na escola, é necessário conhecer os dois tipos de saberes: o que a criança traz consigo (fruto do que é transmitido em casa) e os saberes transmitidos pela própria escola (Nogueira, 2011).

Deste modo, facilmente depreendemos a pressão social que é feita às escolas na transmissão de conhecimentos, capaz de dar resposta a toda a diversidade cultural e social. Com este processo de massificação, surge a necessidade de intervir no sentido de ajudar as crianças e jovens a serem bem-sucedidos durante a adolescência, juventude e, posteriormente, enquanto adultos (Loureiro, 2013), dando ferramentas importantes na sua formação e ajudá-los a responsabilizar-se pelo seu próprio desenvolvimento e despertar o interesse pelo bem-estar dos outros.

O desporto é visto como meio facilitador para alcançar esses objetivos na medida em que, permite adquirir vários valores intrapessoais como a humildade, espírito de sacrifício, autodisciplina e interpessoais como o respeito pelos outros, a cooperação, a responsabilidade social e o trabalho em equipa (Loureiro, 2013).

A promoção da atividade física em crianças tem assim um papel importante no “combate” desta diversidade social, económica e cultural. Para além disso, é uma importante prioridade de saúde pública, diminuindo assim a prevalência de obesidade e desta forma aumentar a saúde pública em idades mais adultas, sendo essa obesidade definida pela Organização Mundial de Saúde como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura que podem afetar a saúde (Bertollo & Bertollo, 2013). Apesar das crianças serem o segmento mais ativo da população, há grandes preocupações quanto às quedas da atividade física, que se refletirão mais tarde nas suas vidas, pois estamos perante o período crítico para o desenvolvimento de padrões de estilo de vida destas crianças (Bertollo & Bertollo, 2013). É por isso fundamental para os jovens desenvolver as suas habilidades comportamentais e cognitivas para estabelecer padrões de adultos saudáveis e desta forma, tentar mudar comportamentos na idade adulta.

Esta secção destaca as diretrizes de atividade física na juventude e os papéis únicos que as escolas têm para jovens de promoção da atividade física. A prática da atividade física não potencia apenas o aumento da aptidão física, como ajuda na integração destas crianças na sociedade. É então, desta forma, que se pretende usar a prática da atividade física. O difícil continua a ser interagir com vários grupos de diversas origens sociais e culturais.

O desporto deve ser usado como uma ferramenta que permite contribuir para resultados positivos em áreas como o desenvolvimento económico, inclusão social, coesão cultural, estilo de vida saudáveis, educação, igualdade de género, bem como a reconciliação e consolidação da paz. Estes autores pretendem uma mudança de comportamentos usando o desporto como catalisador para desenvolver a capacidade social (Sherry, Schulenkorf, & Chalip, 2015).

O desporto é por isso usado visto ter a capacidade de alcançar uma variedade de pessoas, e usar a dinâmica em torno do desporto como veículo estratégico para alcançar metas de desenvolvimento social. Para isso, surgem programas desportivos de intervenção psicológica com o objetivo de desenvolver/transmitir as competências sociais das crianças e dos jovens. D. R. Hellison (2011), um dos maiores impulsionadores deste tipo de programas, criou o modelo TPSR (*Teaching Personal and Social Responsibility*), que se propõe a formar o carácter de crianças e jovens de cariz problemática, ajudando-os desta forma a responsabilizarem-se pelo próprio futuro.

Se não existir esta reciprocidade oferta educativa/expectativas dos alunos, o risco se de reunir um conjunto de fatores que levam ao insucesso, abandono da escola e fraco desenvolvimento de competências para a integração social é elevado (Nogueira, 2011). Paralelamente ao sucesso educativo, a questão da indisciplina assume igualmente uma importância acrescida no contexto escolar. A indisciplina deve aqui ser entendida como a quebra das regras explícitas e implícitas que estabelecem o código de conduta, orientada por valores, individuais e coletivos. Indisciplina é então definida como todo o ato perturbador das normas estabelecidas, causado por problemas comportamentais (Nogueira, 2011).

A Educação Física é vista como uma área de formação educativa muito importante na transmissão de valores, sendo uma oportunidade para jovens poderem interagir com os outros, utilizando simplesmente o divertimento através do jogo (Nogueira, 2011). Para além disso, o desporto é propício a uma educação informal, muito diferente do tipo de educação dentro de uma sala de aula, contribuindo assim para o desenvolvimento positivo do jovem na sociedade.

Segundo Bar-On (1997), é importante desenvolver tanto uma capacidade intrapessoal como interpessoal. A capacidade intrapessoal refere-se à capacidade, competências e habilidades que pertencem a uma mesma pessoa, fazendo referência à compreensão emocional, que

pressupõe a capacidade de expressar e comunicar os próprios sentimentos e necessidades. Dentro desta capacidade intrapessoal está inerente o autoconhecimento, autoassertividade, autoconsideração, auto-atualização e independência. O autoconhecimento sendo a capacidade de compreender os sentimentos dos outros, a assertividade a capacidade para expressão sentimentos, crenças e pensamentos e defender os direitos próprios de maneira firme e não destrutiva, a autoconsideração a capacidade para respeitar e aceitar a si mesmo, a auto-atualização a capacidade para conhecer e dar-se conta das suas capacidades e a independência a capacidade de autocontrolar e autodirigir o pensamento e as ações para se sentir livre e emocionalmente independente. A capacidade interpessoal por sua vez, refere-se à capacidade para escutar, compreender e apreciar os sentimentos dos outros, para que desta forma, se torne um membro construtivo e cooperativo de um grupo, mantendo relações satisfatórias, tendo uma gestão de stress e adaptando-se ao problemas do quotidiano e desta forma, aumentar o estado de humor geral, mantendo o otimismo e uma aparência positiva. Tanto as capacidades interpessoais e intrapessoais necessitam estar interligadas para que desta forma exista um aumento significativo na responsabilidade social das crianças.

A responsabilidade pessoal é então definida como a assunção de responsabilidade sobre a sua vida e os seus comportamentos. O individuo deve ser capaz de aceitar as tarefas enquanto inserido na sociedade, com o objetivo de fazê-las bem de acordo com a capacidade pessoal e arrecadando com as consequências das suas decisões (Anderman & Anderman, 1999). Este conceito é multidimensional e implica um senso de propósito e conetividade com os outros, podendo ser entendida como um compromisso na ajuda aos que o rodeiam (da Costa Serpa, 2014). Neste contexto, o desenvolvimento da responsabilidade social tem sido apresentado como um objetivo explícito para a educação (Krumboltz, Ford, Nichols, & Wentzel, 1987).

Sendo assim, é importante o uso do desporto e da atividade física visto que oferece oportunidades de integração social, o que faz da prática desportiva um excelente meio para desenvolver valores pessoais e sociais.

1.1. Objetivos do Estágio

1.1.1. Objetivo Geral

O estágio desenvolvido teve como objetivo aprofundar competências profissionais, assim como o conhecimento no âmbito do Exercício e Saúde. O presente estágio teve lugar no Matriz E6G - Fundão onde foi aplicado um programa de exercício físico direcionado para crianças com dificuldade de inclusão/desfavorecidas.

1.1.2. Objetivo Específico

Com a realização deste estágio, reputou-se que ocorre-se melhorias ao nível das competências científicas inerentes ao processo de avaliação, planeamento e intervenção e, desta forma, aprofundar conhecimentos inerentes à importância da capacidade social ligadas às Ciências do Desporto.

Numa primeira fase, o objetivo primacial foi a procura de informação científica que indicasse a necessidade da população-alvo, assim como trabalhos já realizados e respetivas conclusões, para que desta forma, fosse possível perceber o tipo de intervenção e maximizar os recursos científicos existentes. Depois da pesquisa, foi importante perceber o objetivo de intervenção para que desta forma, se monte os exercícios e planos de aula adequado às necessidades da população. Foram aplicados também diferentes métodos de avaliação para perceber o nível de capacidades tanto sociais como físicas e assim, desenvolver a comunicação e estratégias de motivação, sempre com o objetivo de estabelecer relações sócio afetivas, facilitando desta forma a aprendizagem dos conhecimentos transmitidos nas aulas lecionadas.

1.2. Área de Intervenção

Tendo as Ciências do Desporto influência tanto nas relações interpessoais como intrapessoais, assim como nos efeitos benéficos para a saúde, o foco deste estágio é desenvolver um programa que melhore as competências sociais dos jovens, ao mesmo tempo que se promove estilos de vida mais saudáveis e o bem-estar tanto físico como psicológico. Este foco torna-se respeitável e mais fácil de manipular pois, o contexto desportivo é propício a uma educação informal, que pode contribuir para um desenvolvimento positivo na sociedade. É importante então intervir no sentido de ajudar estes jovens a serem bem sucedidos durante a adolescência, para que possam levar os ensinamentos transmitidos para a sua fase adulta e assim, tornar a sociedade mais inclusiva.

Não pode, porém, ser esquecido que o projeto educativo na transmissão destes conhecimentos da escola na área de educação pessoal e social, é da responsabilidade de todas as áreas curriculares e não apenas da Ciências do Desporto.

1.3. Programa

O programa aplicado tem como objetivo avaliar o impacto de uma estratégia de intervenção em crianças desfavorecidas para que seja possível avaliar o impacto do mesmo tanto ao nível social como na aquisição de hábitos de vida saudáveis.

1.3.1. Caracterização da Turma

Foram selecionados 11 alunos da instituição Matriz E6G, de ambos os géneros, sujeitos a critérios de inclusão de modo a selecionar alunos com carências integrativas e/ou desfavorecidas. O grupo é constituído por 8 crianças do género feminino e 3 crianças do género masculino. A turma era composta por crianças com uma média de idades de 13 anos.

Foram usados, como referido, critérios de inclusão que incluía crianças com perfil de risco como, abandono, insucesso escolares, desocupação, comportamentos socialmente indesejáveis, sujeitos a medidas tutelares educativas ou sujeitos a medidas de promoção e proteção. Os principais problemas observados nas primeiras sessões incluem a incapacidade de trabalhar em equipa, défice de responsabilidade, falta de coordenação, desrespeito e incumprimento das regras impostas. No grupo não existia muita variedade no que toca a necessidades sociais e físicas, facilitando desta forma os exercícios e a formação de equipas.

1.4. Materiais/Recursos Envolvidos

A aplicação prática deste projeto terá lugar na instituição Matriz E6G, cuja entidade promotora é o centro assistencial cultural e formativo do Fundão (CACFF), financiado pelo programa “Escolhas”. O Matriz E6G é uma instituição inserida num território de baixa densidade cuja dinâmica populacional dos últimos anos se tem caracterizado por um crescente decréscimo, onde se destaca uma diminuição das classes mais jovens e um aumento das classes mais idosas. Para além desse ponto crítico, destaca-se o crescente aumento do fraco aproveitamento escolar dos jovens, aumento dos “novos pobres” e aumento do número de pessoas em situação de vulnerabilidade social. Esta instituição pretende dar oportunidade para jovens/crianças se tornarem cidadãos plenos e consistentes dos próprios projetos de vida, ultrapassando as dificuldades que são apresentadas no quotidiano das crianças tendo como objetivo geral capacitar a população infantil, juvenil e adulta da cidade do Fundão, envolvendo-os na criação de respostas que contribuam para o desenvolvimento social através de uma rede de parcerias, capazes de criar dinâmicas empreendedoras que promovam a autonomia dos jovens e desta forma, a inclusão social da população regional.

O Matriz E6G possuía espaço próprio, adequado às atividades programadas. O material utilizado, diferentes a cada aula, era fornecido pelo departamento de Ciências do Desporto - UBI, tendo que ser requisitado antecipadamente a cada aula. O material utilizado era selecionado de modo a tornar as aulas mais atrativas para que desta forma existisse uma maximização no interesse pela realização das aulas.

No Matriz E6G fomos sempre muito bem recebidos e tivemos todos os apoios necessários para a realização das sessões.

1.5. Estado da Arte

O modelo TPSR é um dos modelos mais consistentes e bem-sucedidos referenciado várias vezes na literatura por diversos autores. Este modelo tem como objetivo levar a criança à autorresponsabilização pelo seu próprio destino. A criação de um ambiente positivo e de auto-descoberta influencia os objetivos do programa (D. Hellison & Martinek, 2006). Este modelo procura formar o caráter e ajudar os jovens expostos a condições sociais muito problemáticas a responsabilizar-se pelo seu próprio futuro. O modelo em causa é constituído por apenas dois valores relativos ao bem-estar e desenvolvimento pessoal (valor do esforço e da autonomia) e dois valores relativos ao bem-estar e integração social. Com apenas dois eixos, este modelo proporciona uma redução de objetivos de trabalho para que desta forma, as crianças se lembrem dele dentro e fora do contexto desportivo. O programa de responsabilidade pessoal e social de Hellison é composto por cinco níveis de responsabilidade, onde cada nível define comportamentos, atitudes e valores de responsabilidade social (D. R. Hellison, 2011).

Segundo D. R. Hellison (2011), os jovens em risco, encontram-se no nível 0 que se caracteriza por comportamento irresponsáveis, falta de autocontrolo, falta de objetivos a médio e longo prazo e desinteresse pelo seu futuro, colocando sempre a responsabilidade do seu insucesso nos outros. Para conseguir ultrapassar estas dificuldades, os jovens no nível 0 terão de superar progressivamente os níveis definidos pelo programa. Este modelo é constituído então por cinco níveis de responsabilidade social e pessoal: (1) Respeito pelos sentimentos e direitos dos outros; (2) Esforço e cooperação; (3) Autonomia; (4) Liderança; (5) transferência para fora da aula. Para que exista progresso a nível de responsabilidade social é necessário que exista progressão, desde o nível I até ao V, sendo que esse progresso nem sempre é feito de forma linear.

Analisando individualmente cada nível, no nível 1 os jovens apesar de não participarem ativamente nas atividades diárias, nem mostrando grandes melhorias ao nível de responsabilidade social, conseguem controlar o seu comportamento, não interferindo no

processo ensino/aprendizagem dos colegas. Alunos inseridos neste nível, conseguem fazê-lo sem a necessidade de constante supervisão. Em suma, neste nível inicial, os alunos têm o mínimo de respeito pelos sentimentos e direitos dos outros, tendo autocontrole nos seus comportamentos. No nível 2, esforço e cooperação, os alunos não mostram apenas respeito pelos outros, são também capazes de aceitar mudanças. Neste nível, o primeiro componente é a auto motivação e o esforço pois, o esforço é muito importante em qualquer contexto onde se pretende obter melhorias e desta forma evoluir, estabelecendo um ambiente positivo de aprendizagem. No nível 3, autonomia, os alunos não mostram apenas respeito e participação, conseguindo trabalhar sem constante supervisão. Um aluno de nível 3 é capaz de identificar as suas necessidades, encorajando desta forma o trabalho independente. No nível 4, liderança, o aluno para além de respeitar os outros, ser participativo e ter autonomia, é capaz de ter um perfil de liderança e ajuda para com os seus colegas, mostrando a sua noção de responsabilidade, dando apoio aos colegas e mostrando preocupação pelo comportamento dos mesmos. Por fim, o nível 5, de transferência para fora do contexto de aula, este nível é o mais avançado, cujo objetivo é levar todos os ensinamentos dos níveis anteriores para fora da aula, em casa, com amigos, e desta forma, provocar uma análise interna em relação às diferenças e evolução das suas atitudes. Alunos inseridos nestes níveis devem ser um modelo positivo para os outros.

Sherry et al. (2015), por sua vez, falam-nos de programas sport of social changes (SFSC), que em países desenvolvidos são dirigidos para comunidades identificadas como marginalizadas ou em situação de risco, ou em comunidades que necessitam de desenvolvimento e regeneração, inclusão social e jovens em risco. Estes programas utilizam o desporto como meio para ajudar tanto países desenvolvidos como em desenvolvimento através de iniciativas de capacitação e desenvolvimento de competências, promoção de estilo de vida saudáveis e transmissão de valores de cidadania a fim duma mudança social. Para ajudar no processo de transmissão destes valores, foram introduzidos programas de desenvolvimento que ajudam os jovens a tentar promover relações entre os jovens para criar ambientes que lhes permitam desenvolver autodireção e competências de vida (Hamilton, Hamilton, & Pittman, 2004).

Capítulo II

2. Estratégias de intervenção

O conceito de intervenção refere-se ao ato de exercer em determinada situação na tentativa de alterar um resultado. Neste caso, designamos intervenção, o ato de intervir positivamente na ação com o objetivo de melhorar o processo de aprendizagem destes jovens desfavorecidos, tanto ao nível social como ao nível da aptidão física.

Este estágio teve a duração de cinco meses dividido em seis fases fundamentais, entre elas, a (1) observação, (2) pesquisa, (3) desenvolvimento da estrutura do projeto, (4) intervenção prática, (4) avaliação, (6) análise dos resultados obtidos.

2.1. Design Experimental

Todo o processo experimental foi realizado e aplicado pelo investigador. No processo de investigação, foi tido em consideração pontos importantes para garantir o sucesso da aplicação prática, tais como, despertar a atenção dos alunos, avaliar o conhecimento sobre os temas selecionados e conduzir o processo de aprendizagem através da auto-descoberta inserido em situações práticas. O estágio dividiu-se então em cinco fases:

2.1.1. Observação

Numa primeira fase, foi organizada uma reunião com a instituição Matriz E6G de modo a dar a conhecer os objetivos do projeto, os pontos a ser trabalhados e perceber, desta forma, a disponibilidade da instituição. Depois da aceitação do projeto, esta fase caracterizou-se pelo primeiro contacto com a instituição e os alunos. Depois de conhecida a instituição, a sua disponibilidade e as necessidades da mesma, seguiu-se a calendarização das sessões descrita na tabela 1 (Anexo 1)

2.1.2. Pesquisa

Depois de conhecida a disponibilidade da instituição seguiu-se a pesquisa com o intuito de conhecer o estado da arte do tema assim como, a população-alvo a ser trabalhada, conhecendo desta forma, os principais problemas e necessidades da população, para que fosse possível desenvolver a estrutura do projeto com base na necessidade da população-alvo. Realizou-se então uma recolha de informação de forma a conhecer os programas já existentes e as suas conclusões. A recolha de informação foi realizada através de várias bases de dados como a Web os Science, Scopus, EBSCO, Google académico, assim como artigos científicos e livros fornecidos pelo orientador.

Para a recolha de informação nestas bases de dados foram utilizadas várias palavras-chave de forma a abranger o maior número de informação possível e assim, conhecer o estado da arte do tema. As palavras-chaves utilizadas, incluíam: Social Responsibility; Through Physical Activity; Social Problems; Social Inequality; Physical Activity. As palavras-chaves foram procuradas em Inglês e em Português de modo a conhecer também estudos a nível nacional. Durante a primeira fase de pesquisa, tornou-se como prioridade perceber os benefícios da atividade física, a importância da inclusão social na sociedade, os problemas inerentes à exclusão social e a importância destes programas de exercício físico no desenvolvimento de competências de cidadania em crianças desfavorecidas. Depois de definidos os objetivos, foi importante perceber como se conseguiria desenvolver as competências de cidadania como a responsabilidade, cooperação e respeito, diminuindo desta forma, os problemas sociais e emocionais dos jovens envolvidos. Foi então, importante definir os valores a serem trabalhados, assim como a sua ordem. Dentro destes valores destacam-se os valores descritos na tabela 2 (Anexo 1).

2.1.3. Desenvolvimento da estrutura do projeto

Depois de conhecidas as necessidades, foi montada uma estrutura de trabalho capaz de ir de encontro às necessidades da população-alvo, tendo em vista uma decisão final mais assertiva possível. O principal objetivo no desenvolvimento da estrutura foi evitar a repetição, de modo a que os alunos percebam as situações e as suas funcionalidades, para que possam colocar em prática no seu dia-dia. Cada jogo desenvolvido, teve como base a motivação, interesse e espírito crítico do aluno, ao mesmo tempo que potenciava o trabalho de equipa dos mesmos. A estrutura do projeto teve por base programas já existentes, ajustando os mesmos às necessidades dos alunos envolvidos, de modo a ir de encontro aos objetivos propostos inicialmente na fase de pesquisa. Os objetivos sociais passam por desenvolver o respeito, o trabalho em equipa, a cooperação e a responsabilidade. Os objetivos físicos passam pela melhoria da capacidade cardiorespiratória, flexibilidade e resistência muscular.

O programa foi realizado ao longo de 21 semanas (de 13 de janeiro a 24 de junho), com duas sessões por semana no grupo de intervenção (quarta-feira e sexta-feira). As sessões continham uma primeira fase de ativação (aquecimento) de 10 a 15 minutos com exercícios diferenciados de equilíbrio, progressões com obstáculos, manipulação de alguns constrangimentos, sempre com exercícios de baixa/média intensidade.

Depois da fase de ativação, segue-se a parte fundamental do plano/aula onde, através de exercícios adaptados e manipulados se estimula capacidades sociais tanto individuais como em grupo, para que desta forma, os alunos possam ter um vasto descobrimento de potencialidades individuais e coletivas, preparando-os para os prós-sociais em que estão inseridos. Para esse descobrimento, os exercícios em contexto de jogo foram privilegiados em detrimento de outros jogos. Segundo (Paes & Balbino, 2009), os jogos devem ser divertidos,

cativantes e estimulantes, para que desta forma se aumente os níveis de motivação e se potencie a aprendizagem. Segundo estes autores, é fundamental compreender as experiências vivenciadas pelas crianças no tempo livre, percebendo a cultura juvenil que se encontra em constante transformação.

As regras destes jogos foram manipulados de modo a irem de encontro aos objetivos inicialmente propostos e potenciando assim os a aprendizagem das competências referidas. O jogo deve ter dificuldades e desafios que levem o aluno a pensar, a estruturar, a cooperar com os restantes de modo a ter uma decisão final mais assertiva e desta forma ganhar o jogo.

Esta situação prática divide-se em objetivo de aprendizagem, descrição do exercício e variantes. Na tabela 3 (Anexo 1) segue um exemplo de uma situação prática lecionada durante o projeto.

A última fase dos planos passa pelos alongamentos e relaxamento muscular, para que desta forma, os alunos estabilizem os níveis de frequência cardíaca ao mesmo tempo que manipulam/melhoram a flexibilidade, através do estiramento das fibras musculares, fazendo desta forma um aumento do seu comprimento e com isto, um aumento da movimentação articular fundamental para o bom funcionamento do corpo, proporcionando maior agilidade de elasticidade e prevenção de lesões. Na tabela 4 (Anexo 1) segue o exemplo de uma situação prática de alongamentos e relaxamento muscular.

As sessões terminam com um reforço positivo sobre o trabalho realizado, uma apreciação sobre alguns detalhes importantes da sessão, reforçando alicerces de afetividade e potenciando a confiança que o aluno deposita no estagiário.

2.1.4. Intervenção Prática

A intervenção prática incidiu na lecionação das aulas, com objetivo da auto-descoberta dos alunos, de modo a desenvolver capacidades sociais e físicos através de exercícios realizados a cada aula. Para maximizar os objetivos pretendidos, foi procurado estímulos através de feedback's positivos e motivacionais de modo a potenciar relações sócio-afetivas entre os alunos e desta forma, evitar comportamentos indesejados entre os mesmos, entre os quais, batota e comportamentos agressivos. Todos os exercícios foram criados de modo a provocar alteração nos alunos, de modo a criar uma reflexão interna e uma tomada de decisão em tempo útil, levantando hipóteses, tendo sempre em conta o objetivo do exercício proposto. Conhecer as dificuldades e interesse dos alunos era algo fundamental nas sessões, de modo a perceber e maximizar a motivação e a aprendizagem dos mesmos. Todos os exercícios eram explicados de forma simples e consiza, aumentando o tempo de prática e diminuindo o tempo de explicação, assim como a diminuição dos tempos de transição e conseqüente aumento do tempo útil da aula. A gestão da aula representa um elemento primordial na eficácia do ensino das actividades físicas e desportivas (Costa, 1988). Por gestão da aula entende-se o conjunto de comportamentos do professor que controlam o tempo, os espaços, os materiais, as actividades da aula e o comportamento dos alunos (Pereira, Mesquita, & dos Santos Graça, 2010). Os exercícios tinham sempre uma componente de pontuação/competição de modo a motivar os alunos. As equipas por sua vez eram sempre feitas tendo em conta o nível de empenho e disciplina dos alunos, mantendo assim as equipas equilibradas, evitando a desmotivação dos alunos e comportamentos mais graves que perturbem seriamente as actividades das turmas. Segundo Abreu (2000), a disciplina é uma dimensão muito importante no processo de ensino-aprendizagem, contudo, não deve ser vista como um fim, mas como um meio importante para ajudar o professor a alcançar os objectivos de ensino definidos. Ainda assim, não é fácil ter o controlo destas situações por estas serem influenciadas por diversos fatores, endógenos e exógenos, que ditam o comportamento dos alunos. Como referido anteriormente, cada vez menos presente e atenta à educação e aos problemas dos filhos, a família, tende a passar toda a responsabilidade da educação para a escola e para os professores. Sendo assim, cabe ao professor ter o controlo da aula. Características como a experiencia profissional, as motivações, a inteligência, os conhecimentos, os valores e atitudes parecem ser as características mais importantes que o professor deve possuir de modo a evitar comportamentos indesejados por parte dos alunos (Farrell, 2015).

2.1.5. Avaliação

Foram aplicados um conjunto de testes tanto físicos como questionários de avaliação da cidadania. Esta avaliação foi aplicada no inicio e no fim do estágio. A tabela 5 (anexo 5) mostra o conjunto de testes utilizados.

Inicialmente, foram retirados os valores de índice de massa corporal e aplicados testes físicos que avaliaram a capacidade cardiorespiratória, resistência muscular e a flexibilidade. Para a avaliação da capacidade cardiorespiratória foi utilizado através do vai-vem, a resistência muscular através do push up test (Golding, Myers, & Sinning, 1982) e sit up test (Golding et al., 1982). A flexibilidade por sua vez, foi avaliada através de flexitestes como a extensão da anca (Fernandes, 1998), flexão da anca (Fernandes, 1998) e Sit and Reach (Wells & Dillon, 1952).

Para além dos testes físicos, para avaliar as competências sociais das crianças, foram aplicados três questionários, entre eles, Sports attitudes Questionnaire (SAQ) (Anexo 4); Bar-On (Anexo 4) e Prova de avaliação de competências Sociais (PACS) (Anexo 4). Estes questionários permitiam avaliar as competências sociais dos alunos.

2.1.6. Análise dos resultados obtidos:

De modo a perceber a validade do estágio, foram comparados os resultados iniciais e finais. Estes resultados foram codificados e introduzidos no programa informático SPSS (statistical Package for Social Sciences), bem como o Software Microsoft Office Excel, para que fosse possível a sua análise e comparação. Os dados foram analisados recorrendo à estatística descritiva (média e desvio padrão).

Para analisar as competências físicas dos alunos, foi igualmente usado o test t de student para amostras emparelhadas, de modo a comparar os resultados iniciais e finais dos participantes.

Na análise dos questionários, no questionário SAQ, foram calculadas as médias de cada grupo (intervenção e controlo) e separadas por géneros. Os níveis de significância foram obtidos usando um teste wilcoxon. No questionário PACS, composto por uma escala que varia de 0 a 100, os valores entre 30 e 40 representam competências sociais baixas, valores entre 50 a 60 competências sociais são considerados médios e valores acima de 70 competências sociais muito acima da média. O questionário Bar-On, tal como no PACS, utiliza um sistema de média de valores, numa escala de 0 a 100, onde neste caso, valores entre 40 e 60 são considerados como tendo uma perceção de competência emocional média, 60 e 70 uma perceção mais positiva. Valores abaixo de 40 e acima de 70 são considerados muito abaixo da média e muito acima da média, respetivamente.

2.2. Resultados e controlo

Durante todo o processo, é importante que os participantes tentem encontrar soluções de forma a responder eficazmente aos importantes desafios que lhe são colocados. É de salientar que cada criança tem uma forma de ver, estar e sentir diferente, assim como situações

sociais também distintas. Sendo assim, e para alcançar todo o grupo, é importante dar feedback's, motivar e comunicar com todos, em grupo e individualmente, conseguindo desta forma, direcionar as competências sociais indesejáveis em competências sociais desejáveis.

Após a análise dos valores dos testes iniciais foi possível a construção de situações que fossem de encontro às necessidades sociais e físicas de cada aluno. Numa primeira fase, a construção desses planos não foi fácil, derivado às grandes carências sócias dos alunos. Os alunos mostravam desinteresse e anti-desportivismo. Nas primeiras aulas, optou-se por conversas frequentes com os alunos, no início ou no fim da aula, dando feedbacks, experiências e fazendo com que o aluno fizesse uma reflexão interna acerca do seu comportamento. Inicialmente, era necessário chamar múltiplas vezes até que, toda a turma, estivesse pronta a fazer a aula, levando a perda de tempo, importante para essa transmissão de conhecimentos. Após o avanço das aulas, essas atitudes menos desejadas foram sendo cada vez mais escassas, havendo cada vez mais uma ideia intrínseca de trabalho de equipa e de respeito pelos outros, passando de um nível 0 de competência social para um nível 1 segundo (D. R. Hellison, 2011).

As aulas deixaram de ser vistas como uma obrigação, mas sim como um bem importante no seu desenvolvimento, sendo os próprios alunos, mais tarde, a chamar os colegas para fazer a aula. Essa mudança, deve-se muito aos feedbacks dados pelos orientadores que sempre transmitiram valores positivos e motivacionais.

Quanto às competências, os alunos mostravam carências ao nível do entusiasmo, cooperação, lealdade, auto-controlo, autoiniciativa, nobeza competitiva e espírito de equipa. A forma mais fácil de conquistar os alunos, é através de exercícios lúdicos e de competição. Eram notórias as diferenças no desempenho em exercícios quando estes envolviam este tipo de estrutura. Muitos exercícios foram repetidos ao longo do projeto para que desta forma, fosse possível comparar e perceber se a nossa intervenção estava bem encaminhada. As melhoras foram registadas em várias sessões, como é possível observar nas reflexões de aula (Anexo 3). As aulas eram divididas tendo em conta competências interpessoais no caso do entusiasmo, auto-controlo, autoiniciativa e intencionalidade, procurando sempre que pretendido potenciar estas valências, exercícios de foro individual. Pelo contrário, para melhorar competências intrapessoais, procurávamos os exercícios em grupo e assim, potenciar a cooperação, a amizade, lealdade e espírito de equipa. Os alunos tinham diferentes “velocidades” de aprendizagem, o que pode ser visto de forma positiva, tendo em conta que, alunos com um nível de competência social maior, ajuda alunos com um nível de competência social mais fraco. Desta forma, são sempre potenciadas valências muito importantes a levar para fora do contexto de aula.

No início das sessões, tal como referido anteriormente, tivemos muitas dificuldades no que toca a dinâmica de grupo. Os alunos tinham comportamentos desviantes, o que não facilitava

em exercícios que potenciasses o trabalho em equipa. Para colmatar essa adversidade, começou-se por fazer exercícios que envolvessem apenas dois alunos por equipa, dando sempre feedback's e tentando potenciar a dinâmica de grupo. Quando essa dinâmica parecia já adquirida, começámos por construir exercícios com três elementos. Outra dificuldade encontrada, deparava-se com a falta de atenção na explicação dos exercícios. Neste caso, para evitar a repetição e a perda de tempo, foi importante incluir a demonstração. Após essa mudança, a explicação dos exercícios foi sempre acompanhada pela demonstração, facilitando a compreensão dos exercícios por parte dos alunos.

Em fases mais avançadas do estágio, uma das estratégias encontradas para evitar a desorganização foi a promoção da liderança, onde em cada equipa era escolhido um líder, que ouvia a opinião dos restantes colegas. Desta forma, seria potenciado o trabalho em equipa e a cooperação entre alunos.

No caso da nobreza-competitiva, uma das estratégias usadas para o seu desenvolvimento, era a recompensa. Assim, caso o aluno conseguisse alcançar os objetivos propostos, podia escolher um exercício para os últimos minutos da aula ou dar sugestões de exercícios para futuras aulas. Este tipo de proximidade entre o aluno e o orientador torna-se pertinente quando se quer implementar um clima positivo e motivador na turma.

De não esquecer que os alunos devem ser vistos como recursos a ser desenvolvidos, ou seja, devem ser desenvolvidos a partir das qualidades que já possuem. Sendo assim, cabe ao orientador perceber e direcionar cada aluno para os objetivos. Os orientadores devem então estar preparados para reagir a situações adversas no contexto em que estão inseridos.

O grande objetivo deste projeto sempre foi a passagem das valências transmitidas e adquiridas de dentro do ginásio para fora do mesmo. Apesar do tempo fora do contexto de aula ter sido reduzido, foi possível observar melhorias de comportamento, sendo visível a amizade, a cooperação e o querer ser melhor. O escasso tempo fora do contexto de aula deveu-se a fatores alheios, impossível de serem controlados.

Outra limitação encontrada depara-se com o facto de os alunos não participarem em todas as sessões, ou abandonarem as sessões a meio por motivos pessoais, sendo sempre necessária uma alteração rápida dos exercícios. Ao perderem as aulas, os alunos perdem bases importantes na formação de competências sociais.

Após todas estas adaptações, o programa tornou-se não só importante para os alunos como também para o orientador, visto ter sido uma experiência muito gratificante quando nos deparamos com situações indesejadas e sabemos alterar o exercício de forma a mudar o rumo das sessões.

Capítulo III

3. Trabalho de Introdução à Investigação

3.1. Introdução

A prática de desporto, é visto como um meio de extrema importância para a socialização conseguindo atingir valores como o trabalho de equipa, amizade e a solidariedade, fundamentais para vencer a pobreza neste tipo de população (Vianna & Lovisolo, 2011). Os benefícios que se pretendem gerar através da execução desta atividade passam por proporcionar experiências sociais em desporto, focado em crianças que não podem usufruir destes aspetos, com o objetivo de garantir a igualdade de oportunidades e fomentando a autodescoberta, o aumento da autoconfiança, autoestima, da cooperação e do trabalho em grupo, bem como de aspetos relacionados com a gestão e controlo emocional, reunindo crianças de diferentes crenças e culturas e desta forma facilitando as vivências em sociedade e promovendo um desenvolvimento saudável e integral.

Para além destes aspetos, outro objetivo é desenvolver as suas habilidades comportamentais e cognitivas para estabelecer padrões de adultos saudáveis e desta forma, tentar mudar comportamentos na idade adulta, contribuindo desta forma para o aumento da saúde pública num futuro próximo. O desporto é então usado então como catalisador para desenvolver hábitos de uma vida saudável, assim como uma sociedade mais inclusiva. Todos os processos sociais que tomam lugar aquando da prática desportiva, estão relacionados com ações grupais e individuais e à tomada de decisões e escolhas, o que faz da participação no desporto um excelente meio para desenvolver valores pessoais e sociais (Cecchini, Montero, Alonso, Izquierdo, & Contreras, 2007).

A aplicação prática deste projeto terá lugar na instituição Matriz E6G, cuja entidade promotora é o centro assistencial cultural e formativo do Fundão (CACFF), financiado pelo programa “Escolhas”. O Matriz E6G é uma instituição inserida num território de baixa densidade cuja dinâmica populacional dos últimos anos se tem caracterizado por um crescente decréscimo, onde se destaca uma diminuição das classes mais jovens e um aumento das classes mais idosas. Para além desse ponto crítico, destaca-se o crescente aumento do fraco aproveitamento escolar dos jovens, aumento dos “novos pobres” e aumento do número de pessoas em situação de vulnerabilidade social. Esta instituição pretende dar oportunidade para jovens/crianças se tornarem cidadãos plenos e consistentes dos próprios projetos de vida, ultrapassando as dificuldades que são apresentadas no quotidiano das crianças tendo como objetivo geral capacitar a população infantil, juvenil e adulta da cidade do Fundão, envolvendo-os na criação de respostas que contribuam para o desenvolvimento social através

de estratégias apoiadas em redes de parcerias, suscetíveis de criar dinâmicas empreendedoras que promovam a autonomia e a inclusão social da população envolvida do projeto.

Trabalhar com crianças com este tipo de necessidades para fortalecer a capacidade de adaptação para enfrentar o futuro tem sido um tema relevante na psicologia de hoje (D. R. Hellison, 2011). No contexto desportivo o desenvolvimento positivo da juventude, tem noções amplas que contribuem para o desenvolvimento de diversas competências que podem ajudar a criança no contexto desportivo e na sua vida no futuro (Anderman & Anderman, 1999).

3.1.1. Objetivo

Avaliar o efeito de um programa de atividade física que procura aumentar os níveis de Atividade Física no interior e simultaneamente promover competências de cidadania em crianças desfavorecidas.

3.2. Metodologia

3.2.1. Amostra

Foram selecionados 22 alunos de cada instituição, sujeitos a critérios de inclusão de modo a selecionar alunos com carências integrativas e/ou desfavorecidas, com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos em anos de escolaridade compreendidos entre o 6º e o 10º ano. O grupo de alunos foram divididos em dois grupos, um grupo de intervenção (GI), constituído por 11 crianças e um grupo de controlo (GC), constituído igualmente por 11 crianças. No grupo de intervenção 3 desses 11 participantes são do género masculino e no grupo de controlo, 3 dos 11 participantes são do género feminino. A média de idades do grupo de intervenção é de 13 anos e a média de idades do grupo de controlo é de 15 anos.

No grupo de controlo não serão aplicados quaisquer tipos de aplicações práticas, estando estes apenas sujeitos a aulas correntes de Educação física das respetivas escolas. Por outro lado, no grupo de intervenção serão aplicados todo o tipo de exercícios que vão de encontro aos nossos objetivos práticos e teóricos.

Para tal, foram usados, como referido, critérios de inclusão que incluía crianças com perfil de risco: abandono e insucesso escolar, desalojamento, comportamentos problemáticos, sujeitos a medidas tutelares educativas ou sujeitos a medidas de promoção e proteção.

3.2.2. Métodos de avaliação

Para a análise dos respetivos grupos (GI e GC) foram utilizados testes de avaliação física e três questionários de avaliação de competências sociais. Os testes de avaliação física

aplicados fazem parte do fitnessgram e testes de flexibilidade. Para avaliar competências sociais foram realizados três questionários de avaliação dos quais, Sports Attitudes Questionnaire (SAQ); Bar-on e Prova de Avaliação de Competências Sociais (PACS).

3.2.3. PACS

O questionário PACS tem como objetivo principal avaliar as competências sociais globais tendo sido utilizado por Pinto, Taveira, Candeias, Araújo, and Mota (2013), e desenvolvido por Candeias (2008). O PACS permite-nos avaliar as competências sociais em situações interpessoais, em situações estruturadas e formais e em situações íntimas e informais. O questionário é composto por seis situações de skills comportamentais, cognitivas e emocionais, destinado a crianças dos 12 aos 18 anos (Pinto et al., 2013). Recolheu-se o auto registo das competências de 1 a 5, onde o 1 corresponde a muito pobre e o 5 a muito bom. Ocorreu ainda a recolha do auto registo de facilidade onde o 1 corresponde a muito difícil e o 5 a muito fácil.

3.2.4. SAQ

Em relação ao questionário SAQ é um questionário que avalia competências sociais e atitudes no desporto, que permite validar a sua estrutura multidimensional para atletas com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos. Este questionário foi traduzido e validado em português por (Gonçalves, Silva, Chatzisarantis, Lee, & Cruz, 2006). Segundo estes autores, a versão portuguesa do questionário de atitudes face ao desporto parece apta a ser utilizada em futuras pesquisas. O questionário original de Vallerand et al (1997), era composto por 26 perguntas, adaptado a 23 perguntas por Lee et al (2006). As 23 perguntas de resposta múltipla, utilizam uma escala de Likert. Nessa escala, o 1 corresponde ao “não concordo totalmente com a afirmação”; e o 5 ao “concordo totalmente com a afirmação”, sendo os pontos intermédios do 2 até ao ponto 4. Este questionário é contituido por quatro fatores distintos, duas socialmente positivas (empenho e convenção) e duas socialmente negativas (batota e anti-desportivismo). Esta divisão de fatores, permite uma elevada consistência interna, para além de estar em consonância conceptual com os instrumentos propostos por Vallerand (Gonçalves et al., 2006).

3.2.5. Avaliação da Inteligência Emocional (Bar-On)

A inteligência emocional constitui um recente constructo psicológico e, atualmente, é um dos aspetos da inteligência mais discutidos. É um tema que se encontra em constante desenvolvimento, abrangendo diversas áreas de pesquisa.

O questionário Bar-on, tem como objetivo a avaliação das componentes que definem a inteligência emocional e os seus métodos (Bar-On, 1997). No modelo de Bar-On são

mencionadas cinco dimensões: competências interpessoais, competências intrapessoais, competências de adaptação à realidade, competências de adaptação às situações de stress e, por último, as competências de humor geral.

Este questionário é realizado sob um formato Likert de quatro pontos, em que 1 significa “nunca” e 4 significa “sempre”. O questionário encontra-se estruturado em 7 dimensões: Intrapessoal, Interpessoal, Adaptabilidade, Gestão do Stress, Humor Geral, Impressão Positiva e Índice de Inconsistência. A Adaptabilidade, que avalia a capacidade de adaptação das emoções, pensamentos, sentimentos e comportamentos face a diferentes situações. Intrapessoal, que avalia a capacidade de expressão dos sentimentos, pensamentos, e necessidades. Interpessoal, que avalia a capacidade de escuta, compreensão e apreciação dos sentimentos dos outros. Humor Geral, que avalia o grau de otimismo e pensamento positivo. Gestão do Stress, que avalia a capacidade de controlo, tranquilidade e calma face a situações stressantes. Após o estudo dos dados coletados, os resultados destas 5 componentes traduz-se no Quociente de Inteligência Emocional, este quociente é calculado através da soma dos resultados das subescalas, acima apresentadas, multiplicando-se esse resultado por 5. Quanto maior o quociente, maior será a tolerância da criança a conflitos com outras crianças (Bar-On, 1997).

A escala utilizada neste tipo de questionário é conhecida como impressão Positiva, criada com o propósito de detetar os alunos que queriam dar uma impressão positiva e exagerada de si mesmos, para além disso, as pontuações mais elevadas indicam autodeceção ou então falta de autoconsciência mais do que impressão positiva.

3.2.6. Intervenção

A primeira fase (avaliação inicial) teve a duração de uma semana (de 4 a 8 de janeiro), e pretende recolher toda a informação necessária sobre as capacidades tanto físicas como sociais das crianças. As capacidades físicas são focadas na flexibilidade, resistência muscular e capacidade cardiorrespiratória. Para tal, são usados um conjunto de testes, aplicados de forma individual, tendo em conta todas as normas de segurança e higiene, assim como as regras de realização dos mesmos. As capacidades sociais, focadas nas competências sociais da criança para lidarem com situações interpessoais são avaliadas através de questionários (SAQ, PACS e Bar-On) que avaliam a competência social da criança do ponto de vista dos colegas, permitindo uma avaliação panorâmica (360°) da competência social.

A segunda fase (programa de treino) teve a duração de 21 semanas (13 de Janeiro a 24 de Junho), com duas sessões por semana no grupo de intervenção (quarta-feira e sexta-feira) e uma sessão por semana no grupo de controlo (segunda-feira), com cerca de 60 minutos por sessão. A estrutura dos planos de aula no grupo de controlo e grupo de intervenção são idênticos, com uma primeira fase de ativação (aquecimento) de 10 a 15 minutos com

exercícios diferenciados de equilíbrio, progressões com obstáculos, manipulação de alguns constrangimentos, sempre com exercícios de baixa/média intensidade.

Depois da fase de ativação, segue-se a parte fundamental do plano/aula onde, através de exercícios adaptados e manipulados se estimula capacidades sociais tanto individuais como em grupo, para que desta forma, os alunos possam ter um vasto descobrimento de potencialidades individuais e coletivas, preparando-os para os pró-sociais em que estão inseridos.

A última fase dos planos passa pelos alongamentos e relaxamento muscular, para que desta forma, os alunos estabilizem os níveis de frequência cardíaca ao mesmo tempo que manipulam/melhoram a flexibilidade, através do estiramento das fibras musculares, fazendo desta forma um aumento do seu comprimento e com isto, um aumento da movimentação articular fundamental para o bom funcionamento do corpo, proporcionando maior agilidade de elasticidade e prevenção de lesões.

No final da aplicação do programa será realizada uma avaliação final com duração de duas semanas (15 a 24 de Junho) onde serão usados os mesmos testes da avaliação inicial. Os dados serão recolhidos e para perceber a influência que o projeto teve na melhoria das capacidades tanto sociais como físicas dos alunos.

3.3. Apresentação e Discussão dos Resultados

3.3.1. Testes de aptidão física

Na tabela 6 (Anexo 5) são apresentados os valores referentes ao índice de massa corporal e na tabela 7 (Anexo 5) os valores referentes à média, desvio padrão e test t de student dos testes físicos inicial e final do género masculino e feminino.

Analisando os valores referentes à tabela 6, ou seja, média e desvio-padrão das amostras, verifica-se que não são visíveis diferenças no IMC das amostras no teste inicial e final. Os valores da média inicial e final do IMC para indivíduos do género masculino são igual na fase inicial e final, não sendo verificadas quaisquer alterações, sendo esse valor de 20. Este valor reflete um nível abaixo do peso ideal. No género feminino, por sua vez, também se mantém igual na fase inicial e final, ainda que com valores diferentes. O grupo de controlo registou um IMC mais elevado, sendo este de 21 valores e no grupo de intervenção de 18. Sendo assim, o grupo de intervenção feminino apresenta um nível baixo de peso ideal e o grupo de controlo apresenta um nível normal de peso. Estes resultados estão de acordo com o estudo de Sekulic, Krstulovic, Katic, and Ostojic (2006)

Na tabela 7 podemos observar que existiram melhorias a todos os níveis, do teste inicial ao teste final. Analisando individualmente os testes, verifica-se que no grupo de intervenção em apenas três testes ocorreram melhorias significativas. Os testes que apresentaram melhorias foram o sit up, vai-vem e extensão da anca do membro inferior esquerdo, com $p=0,005$, $p=0,003$ e $p=0,0025$, respetivamente. No grupo de controlo verifica-se melhorias no teste de sit-up, push-up e vai-vem, ainda que, apenas o teste push-up apresenta melhorias com significado estatístico com $p=0,022$. Verificando os valores por género, é possível concluir que no grupo de intervenção, o género masculino nos valores de sit-up passaram da zona não-saudável para a zona saudável, ocorrendo desta forma uma melhoria do teste inicial e final assim como, no teste de sit and reach, passando do bom para o muito bom. Quanto à extensão da anca (membro inferior esquerdo), também existiram melhorias, passando do nível 1 para o nível 2. Nos testes de push up existiram também melhorias mantendo a médias dos alunos na zona saudável. A média do vai-vem apresenta melhorias ainda que, continuam na zona não saudável. No teste de flexão da anca não ocorreram quaisquer alterações mantendo desta forma o mesmo valor. No grupo do género feminino, os alunos apresentam melhorias em todos os testes. No teste de Sit-up os alunos mantiveram acima da zona saudável, assim como no teste sit and reach registando uma classificação de muito bom. Os valores observados da extensão da anca registaram melhorias, passando de um nível 2 para um nível 3. No teste de push-up, foram observadas melhorias passando da zona não saudável para a zona saudável. No Vai-vem, os alunos também apresentaram melhorias ainda que, se mantiveram na mesma zona. Por fim, no teste de flexão da anca, houve um pequeno decréscimo no membro inferior esquerdo passando de 3 para 2 e mantendo os valores no membro inferior direito.

Quanto ao grupo de controlo, no género masculino os valores de sit-up mantiveram-se iguais na zona saudável, assim como os valores de extensão da anca. Os valores de sit and reach aumentaram consideravelmente subindo de um nível normal para bom de flexibilidade. Quanto ao teste de push up e vai-vem, os valores subiram, colocando os níveis de aptidão física do não saudável para o saudável no caso do push up e mantendo os níveis baixos no caso do vai-vem. No teste de flexão da anca, os valores observados mantiveram-se inalterados durante os testes iniciais e finais. No género feminino, os valores de sit-up e push-up subiram ficando os dois em níveis de aptidão física saudáveis. Em contrapartida, nos restantes testes, os alunos tenham apresentado valores mais baixos no teste final, ficando desta forma, em testes como o vai-vem e sit and reach em zona abaixo do saudável.

Depois da análise dos dados e comparando os dois grupos, é possível observar uma melhoria de valores no grupo de intervenção, tal como era espectável, revelando-se um programa eficiente na melhoria das competências físicas dos alunos envolvidos.

3.3.2. Competências sociais

3.3.2.1. SAQ

As 23 perguntas de resposta múltipla, utilizam uma escala de Likert. Nessa escala, o 1 corresponde ao “não concordo totalmente com a afirmação”; e o 5 ao “concordo totalmente com a afirmação”, sendo os pontos intermédios do 2 até ao ponto 4. Este questionário é contituído por quatro fatores distintos, duas socialmente positivas (empenho e convenção) correspondentes às perguntas (1, 4, 6, 8, 11, 12, 15, 17, 21, 22) e duas socialmente negativas (batota e anti-desportivismo) correspondentes às perguntas (2, 3, 5, 7, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 23). Espera-se que nos fatores de socialmente positivos a pontuação varie entre 4 e 5 valores enquanto que nos fatores socialmente negativos essa pontuação varie entre 1 e 2.

No Gráfico 1 é possível observar a variação da média destes dois fatores (socialmente positivos e socialmente negativos)

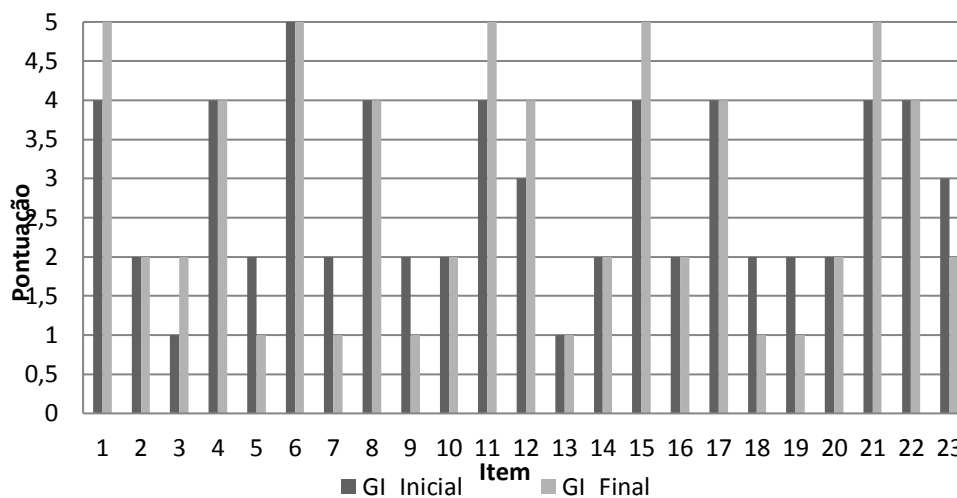


Gráfico 1. Pontuação média de respostas iniciais e finais no grupo de intervenção.

Depois de analisado os dados, para a competências socialmente desejadas, no que diz respeito ao Empenho (item 1, 6, 11, 15, 21), é possível verificar que o item 6 (Dou sempre o meu melhor) foi o único nível em que não foi registado qualquer tipo de melhorias, tendo tido a pontuação de 5 valores. Os itens 1, 11, 15 e 21 por sua vez, foram verificadas melhorias em relação ao teste inicial e final. Ainda assim, apenas o item 1 e 11 tiveram significância estatística com $p=0,008$ no item 1 e $p=0,034$ no item 11 ($pvalue<0,05$). A grande maioria das

subidas estão em concordância com o estudo efetuado por Lee, Whitehead, and Balchin (2000).

Analisando detalhadamente as competências socialmente desejáveis (convenção e empenho), podemos verificar que no empenho, composta pelos itens 1, 6, 11, 15 e 21, os itens 1, 11, 15 e 21 mostraram melhorias enquanto o item 6 desta mesma competência se manteve do questionário inicial para o final. Dos itens em que ocorreram melhorias, apenas o item 1 e 11 mostraram significância estatística com $p=0,008$ e $p=0,034$, respectivamente, passando da pontuação 4 para 5. Na convenção, composta pelos itens 4, 8, 12, 17 e 22, os itens 4, 8, 17 e 22 não refletiram mudanças mantendo os mesmos valores do questionário inicial para o final. Nesta categoria (convenção) apenas o item 12 apresentou melhorias significativas com $p=0,047$, passando da pontuação 4 para 5.

Nas competências socialmente indesejáveis (Anti-desportivismo e batota), é possível verificar que no anti-desportivismo, composta pelos itens 2, 7, 10, 14, 18, 20 e 23, os itens 2, 10, 14 e 20 se mantiveram inalteráveis enquanto que os itens 7, 18 e 23 apresentaram descidas. No item 7 e 18 essa descida passou da pontuação 2 para o 1 e o item 23 da pontuação 3 para 2. Ainda assim, nenhuma das descidas observadas apresenta uma descida com significado estatístico. Na categoria batota, constituída pelos itens 3, 5, 9, 13, 16 e 19, apenas o item 3 apresentou uma subida ainda que, sem significância estatística. No item 5, 9 e 19 ocorreram uma descida dos valores, passando estes de 2 para 1, também sem significado estatístico. Os itens 13 e 16 mantiveram os seus valores do questionário inicial para o final.

No gráfico 2 é possível observar a variação das pontuações médias no grupo de controlo.

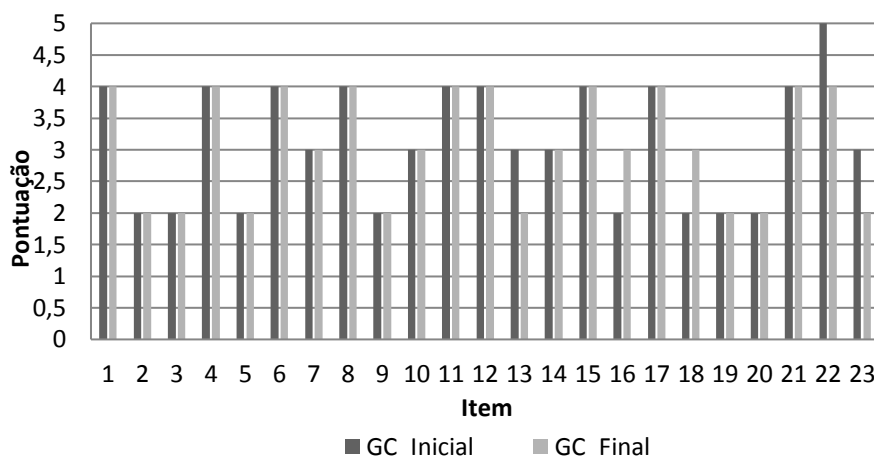


Gráfico 2. Pontuação média de respostas iniciais e finais no grupo de intervenção.

Relativamente ao grupo de controlo, na generalidade dos itens, todos eles se mantiveram com os mesmos valores desde a aplicação do questionário inicial para a aplicação do questionário final. No campo das competências socialmente desejadas (empenho e

convenção), relativamente ao empenho, composto pelos itens 1, 6, 11, 15 e 21, todos os itens se mantiveram iguais, algo que no grupo de intervenção só tinha acontecido no item 6. Na valência convenção, constituída pelos itens 4, 8, 12, 17 e 22, verifica-se que, tal como no empenho não existiram variações em praticamente todos os itens à excepção do item 22 que apresentou uma descida de pontuação, variando de 4 para 5, sem significância estatística.

Nas competências indesejáveis (anti-desportivismo e batota), também não se verificaram muitas alterações. Relativamente ao anti-desportivismo, composto pelos itens 2, 7, 10, 14, 18, 20 e 23, apenas se verificou alterações nos itens 18 e 23. No item 18 observou-se uma subida na pontuação de 2 para 3, ainda que não pode ser vista como uma melhoria neste item. No item 23, registou-se uma descida na pontuação, de 3 para 2, sem significância estatística. Na categoria batota, constituída pelos itens 3, 5, 9, 13, 16 e 19, apenas os itens 13 e 16 mostraram alterações. O item 13, tendo observado uma descida de 3 para 2 e o item 16 com uma subida na pontuação de 2 para 3, sem significância estatística.

Na tabela 8 (Anexo 5) é possível observar as médias gerais dos alunos nas competências socialmente desejáveis e indesejáveis na avaliação inicial e final, possibilitando desta forma a comparação dos dados obtidos. Verificando essa mesma tabela é possível observar a superioridade na maioria dos fatores, tendo em conta que nos valores indesejável se pretenda valores mais baixos. Apenas no fator convenção se pode verificar valores mais baixos no grupo de intervenção, ao contrário do que se verificou nos restantes. Na avaliação final, o grupo de intervenção apresenta, melhores resultados em todos os fatores, tendo a convenção passado de um nível mais baixo para um nível idêntico, passando de 3,3 para 4.

Verificando a tabela, é possível concluir que, tal como esperado, os valores da média em competências socialmente indesejáveis (anti-desportivismo e batota), apresentaram um decréscimo de 2,1 para 1,7 e 1,7 para 1,3, respetivamente. Contudo, apenas a valência correspondente ao anti-desportivismo apresentou uma melhoria significativa com $p=0,021$. Em relação às competências socialmente desejáveis (empenho e convenção), ambas, tal como era espectável, apresentaram melhorias de 4,2 para 5 e 3,3 para 4, respetivamente. Dessas melhorias, apenas o empenho teve uma subida com significado estatístico ($p=0,005$).

Relativamente ao grupo de controlo, todos os valores de mantiveram inalterados no anti-desportivismo, batota e empenho, tendo apenas a convenção obtidos valores distintos do questionário inicial para o final, tendo essa descida passado de 4,2 para 4.

No gráfico 3 é possível observar os dados relativo ao género masculino e no gráfico 4 os dados relativo ao género feminino para que, desta forma, seja possível comparar a diferença de resultados entre géneros. Tendo em conta que os dados do grupo de controlo se mantiveram iguais, apenas se mostra pertinente analisar os dados do grupo de intervenção.

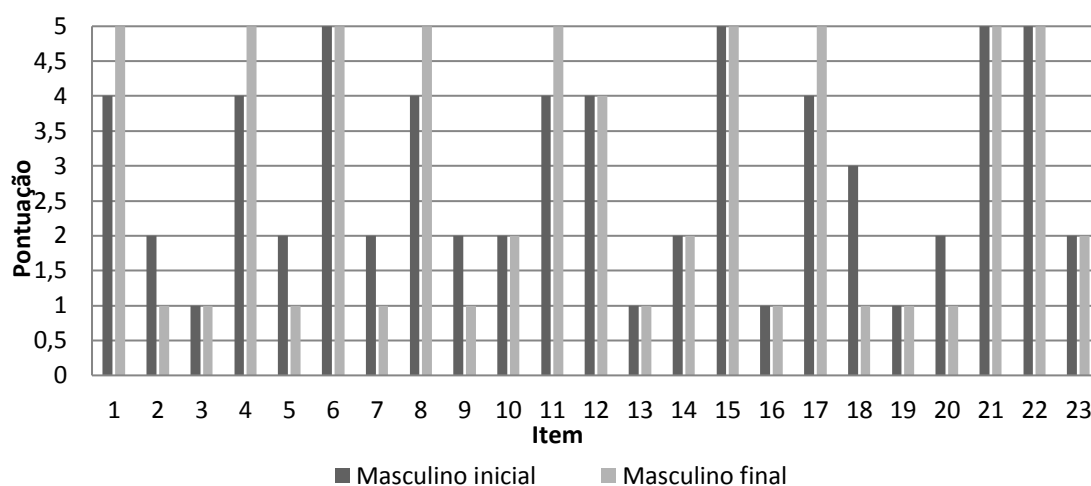


Gráfico 3. Pontuação média das respostas iniciais e finais ao questionário do grupo de intervenção - gênero masculino

Analisando o gráfico 3, é possível concluir que em competências socialmente desejáveis (empenho e convenção), ocorreram melhorias na maioria das valências. Na categoria empenho, foram registadas melhorias nos itens 1 e 11, com as pontuações de 4 para 5 nos dois itens. Na convenção, os itens 4, 8 e 17 verificou-se melhorias nos resultados tendo a pontuação passado de 4 para 5 como era esperado. Em competências socialmente indesejáveis, ocorreram algumas descidas como era esperado, sendo que neste tipo de competências as descidas são vistas de forma positiva. Nas categorias anti-desportivismo, os itens 2, 7, 18 e 20 apresentaram descidas, tendo esse descido sido de 2 para 1 nos itens 2, 7 e 20, e no item 18 de 3 para 1. Na batota, também ocorreram descidas nos itens 5 e 9, tendo os itens 3, 13, 16 e 19 mantidos os mesmos valores. Em todas as competências, no gênero masculino, as variações não apresentaram significado estatístico para $p < 0,005$.

O gráfico 4 mostra-nos as variações de resultados da média no gênero feminino.

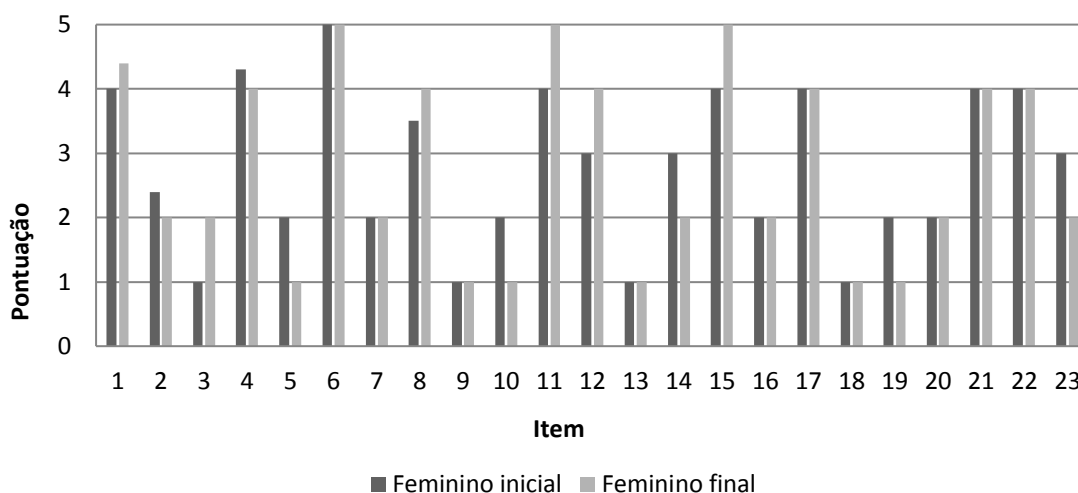


Gráfico 4. Pontuação média das respostas iniciais e finais ao questionário do grupo de intervenção - gênero feminino

Analisando o gráfico 4, podemos concluir que nas competências socialmente desejadas, existiram melhorias na maioria dos pontos. Na categoria do empenho, o item 1, 11 e 15 verificaram-se melhorias passando da pontuação 4 para 4,4, 5 e 5, respetivamente. Destas melhorias apenas o item 1 e 11 tiveram significado estatístico com $p=0,034$ e $p=0,046$, respetivamente. Nos itens 6 e 21 não se registaram alterações. Na convenção, apenas o item 3 apresentou uma descida de pontuação, passando de 4,3 para 4. Nos itens 8 e 12 ocorreram melhorias de 3,5 para 4 no caso do item 8 e de 3 para 4 no caso do item 12. Os restantes itens desta categoria mantiveram-se com os mesmos itens.

Relativamente aos itens associados a competências socialmente indesejáveis, na categoria anti-desportivismo, ocorreram algumas descidas, como era o esperado. Essa descida verificou-se nos itens 2, 10, 14 e 23. No item 2 essa descida foi de 2,4 para 2, no item 10 de 2 para 1, no item 14 de 3 para 2 e no item 23 de 3 para 2. As descidas verificadas não tiveram significado estatístico. Os restantes níveis desta categoria (7, 18 e 20) não apresentaram alterações. Na outra categoria das competências indesejadas (batota) ocorreram apenas descidas, como era o esperado, no item 5 e 19, ambas passando da pontuação 2 para 1. No item 3 verificou-se uma subida, algo que não era especável, passando da pontuação 1 para 2. Todos os outros itens (9, 13 e 16) mantiveram-se com a mesma pontuação.

Ao comparar os dois géneros, verifica-se que nas competências socialmente desejadas (Empenho e convenção), apenas na categoria convenção existe diferenças de progresso entre os dois géneros, sendo os itens 4, 12 e 17 o espelho dessas diferenças. Nas competências socialmente indesejáveis, verificou-se diferenças nas duas categorias (Anti-desportivismo) e batota, onde os itens 7, 10, 14, 18, 20 e 23 (no caso do anti-desportivismo) e itens 3, 9 e 19 (no caso da batota) demonstram essas diferenças de progresso.

3.3.2.2. PACS

O índice de competência social avaliada através deste teste, mostra-nos um índice que reflete o valor nessa subescala através de Notas T que variam entre 0 a 100 com média de 50 e desvio-padrão de 10 pontos. Sendo assim, os valores abaixo de 40 estão abaixo da média, ou seja, nível de competências sociais muito baixo, valores entre 40 e 60 reflete um nível de competência social média, valores acima de 60 considera-se um nível de competência social muito alta e acima de 70 competências sociais muito altas.

Depois de analisados os dados, verifica-se que a média inicial é de 38 (SD=± 4) e a média final é 39 (SD=± 2). No grupo de controlo verificou-se uma média inicial de 39 (SD=±6) em ambas as análises (inicial e final). Analisando estes valores gerais, podemos concluir que ambos os grupos (grupo de controlo e intervenção) se encontram abaixo da média, refletindo assim nível de competências sociais muito baixas. Verificando os valores das médias final, verifica-se que no grupo de controlo não existiu qualquer melhoria ao contrário do grupo de intervenção que melhorou em 1 valor (de 38 para 39).

Analisando individualmente os valores das médias do grupo de intervenção (Gráfico 5) e grupo de controlo (Gráfico 6), podemos observar algumas alterações nas médias.

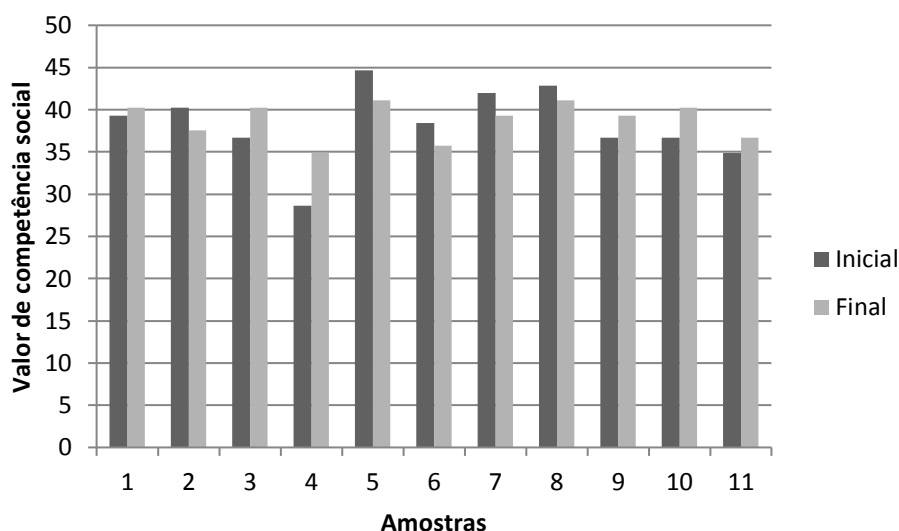


Gráfico 5. Valores da média referente ao grupo de intervenção no questionário PACS

Tendo em conta que no grupo de intervenção as amostras 1, 2 e 3 são do género masculino e as restantes amostras são do género feminino, é possível verificar que no teste inicial, 7 das amostras estão abaixo de 40 (nível abaixo da média) tendo competências sociais muito baixas. As restantes amostras têm valores acima de 40, ainda que abaixo de 60, o que reflete um nível de competência média. Dessas amostras que estão acima de 40, apenas uma amostra é do género masculino. No teste final, os resultados não foram muito diferentes, ainda que 6

das amostras estão abaixo de 40 e 5 amostras estão acima de 40. Das amostras acima de 40, estão 2 amostras no género masculino, apresentando desta forma uma pequena melhoria. No grupo de intervenção, as médias do género masculino registou 39,32(SD=± 2) e o género feminino registou 37,25 (SD=± 5), encontrando-se ambos os valores abaixo de 40.

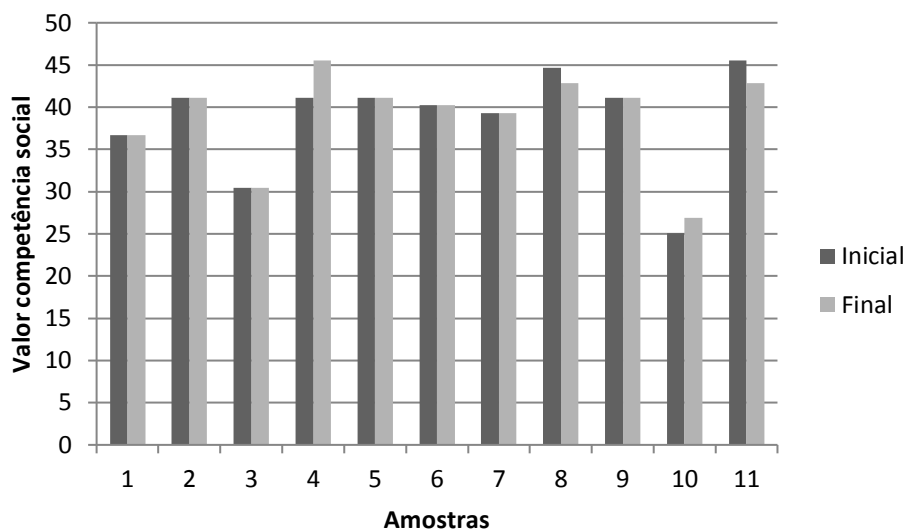


Gráfico 6. Valores da média referente ao grupo de controlo no questionário PACS

No grupo de controlo, a amostra 1, 2 e 3 são do género masculino e as restantes amostras do género feminino. Neste grupo, no teste inicial, 4 das amostras estão abaixo de 40 e 7 amostras estão acima dos 40 mas, tal como no grupo de intervenção, nenhuma amostra conseguiu alcançar o 60, tendo níveis de competência social médios e abaixo da média. No teste final, os resultados mantiveram-se os mesmos que no teste inicial, ocorrendo apenas algumas mudanças nos valores mas nunca ultrapassando o valor 40. Quanto à média geral, o género masculino obteve 39,66 (SD=± 5) e o género feminino 36,95 (SD=± 9).

Depois de comparados os dois géneros, conclui-se que não existem diferenças significativas do teste inicial e final, tanto no grupo de controlo, como no grupo de intervenção, mantendo os níveis de competência social no médio/abaixo da média.

3.3.2.3. Avaliação da Inteligência Emocional (Bar-On)

Neste questionário de inteligência emocional de Bar-On, a análise consiste em verificar os valores em média obtidos pelas amostras. Valores entre 40 e 60 têm uma percepção de competência social média e os indivíduos entre 60 e 70 têm uma percepção de competência social acima da média.

Na tabela 9 (Anexo 5) é possível verificar essa pontuação do grupo de intervenção no género masculino e feminino e na tabela 10 (Anexo 5) a pontuação em média no grupo de controlo para o género masculino e feminino.

Analisando a tabela 9 (Anexo 5), é possível observar que não existe diferenças significativas nos valores médios dos dois géneros, ainda que nenhum aluno tenha ultrapassado 60 na inteligência emocional, ou seja, nenhum aluno do grupo de intervenção tem perceção das competências positiva. Os valores variam de 48 (valor mais baixo) e 55 (valor mais alto), refletindo desta forma, uma competência emocional média. O valor mais baixo foi registado na fase de teste com 48, tendo subido para 55 no teste final, tendo sido obtido pelo género feminino. Nas restantes competências (intra-pessoal, inter-pessoal, gestão de stress e adaptabilidade), os valores mantiveram-se mais ou menos equilibrados, tanto no teste inicial como no final, registando ainda assim a maior diferença na gestão do stress, no teste inicial, com o género masculino a registar 1,9 e o género feminino a registar 1,5. Na generalidade, a gestão do stress continua ainda assim a ser a competência com valores mais baixos.

Analisando a tabela 10 (Anexo5), é possível observar que no que toca à inteligência emocional, os valores variam de 51 a 54, mostrando pouca variedade de resultados. O valor mais baixo foi registado no teste final no género masculino, e o valor mais alto no teste inicial também no género masculino, refletindo a descida ocorrida e uma competência emocional média. Nas restantes competências (intra-pessoal, inter-pessoal, gestão de stress e adaptabilidade), os valores mantiveram-se mais ou menos equilibrados, tal como se tinha verificado no grupo de intervenção, tendo neste caso, sido registada valores mais baixos nas competências intra-pessoais e de adaptabilidade, na fase inicial, por parte do género feminino. Em contrapartida, obtiveram resultados mais altos nas competências interpessoais e na gestão de stress. Na fase final, apesar dos resultados se terem mantido equilibrados, é possível observar valores mais altos na competência intrapessoal e interpessoal no género feminino mas mais baixos na competência adaptabilidade.

3.4. Conclusões e Limitações

Tendo em conta os resultados obtidos, é possível verificar que no teste que avaliou o IMC os participantes do grupo de controlo apresentaram os mesmos valores do teste inicial e final, tanto no grupo de intervenção como no grupo de controlo. O grupo masculino dos dois grupos obteve o mesmo valor médio de 20. No grupo de controlo, o género feminino obteve valores médios mais elevados que o grupo de intervenção, com 21 e 18, respetivamente. A maior limitação neste teste, deparou-se com a falta de recolha de dados quanto à altura e peso durante a aplicação do programa, podendo ter influenciado os valores, tendo em conta que os participantes se encontram em fase de crescimento.

Depois de analisados os testes físicos aplicados é possível concluir que no grupo de intervenção todos os testes, à exceção da extensão da anca, que manteve os mesmos valores de média, subiram. Ainda assim, a extensão da anca (esquerda e direita) e o vai-vem apresentem significado estatístico com $p=0,025$, $p=0,046$ e $p=0,003$, respetivamente. No grupo de controlo também se verificaram algumas subidas com o push-up e a extensão da anca direita apresentem significado estatístico com $p=0,022$ e $p=0,046$, respetivamente.

Como limitações deste teste, é importante realçar que na fase de implementar os testes iniciais, a motivação dos participantes era muito reduzida, não tendo dado o seu melhor em alguns dos testes. Outra limitação, depara-se com a falta de material adequado à prática de atividade física que os participantes levavam, não tendo maneira de controlar essa falta. Ainda assim, tentámos realçar a importância de levar material adequado de aula para aula. O baixo número de aulas leccionadas durante a semana e a pouca assiduidade dos participantes, podem ter influenciado estes valores.

Quanto aos questionários, de um modo geral, as crianças apresentaram melhorias. Dessas melhorias nem todas tiveram significado estatístico ainda assim, as melhorias ocorreram de acordo com o que era esperado, depois de ser notório o progresso de aula para aula. Apesar das melhorias terem ocorrido, existiram limitações que foram verificadas logo no início da entrega dos questionários pois, nem todos os participantes estavam presentes nas sessões, sendo muito difícil ter tudo pronto respeitando a calendarização. Outra limitação encontrada depara-se com a dificuldade dos participantes em perceber os questionários, tendo sempre sido precisa supervisão por parte do orientador.

No fim da aplicação de todas as avaliações e verificando os dados obtidos, é enriquecedor e motivante ver o progresso dos participantes, todas as conquistas mesmo com algumas dificuldades encontradas.

Capítulo IV

4. Conclusão

No início deste projeto, propusemo-nos a transmitir conhecimentos de cidadania em crianças desfavorecidas, a implementar um programa facilitador dessa mesma transmissão. Fazendo uma reflexão de todo o processo, podemos concluir que a implementação do TPSR em crianças desfavorecidas, é uma excelente forma de transmitir conhecimentos e valências importantes de cidadania, levando essas valências para o futuro, numa perspetiva de “passagem de testemunho” de uns alunos para os outros. Eram nitidas em todas as aulas as diferenças entre os diferentes níveis apontados por D. R. Hellison (2011), onde alunos com um nível de responsabilidade social mais elevado “educavam” alunos com esse mesmo nível mais baixo. O balanço feito após o programa é bastante positivo, apercebendo-me de uma evolução que ocorreu quer a nível de conhecimento teórico, quer a nível de competências práticas dentro de um contexto de aula.

A passagem do teórico para o contexto de prática, é bastante enriquecedor, na medida em que é necessário aprender valências facilitadoras para lecionar neste tipo de contexto. A capacidade de saber interpretar as dificuldades sociais das crianças e direcionar para capacidades sociais mais positivas é muito importante. Com isto, conseguir que leve ferramentas e o prepare para as dificuldades que se lhe irão deparar, na construção de um projeto futuro.

Este projeto foi também muito enriquecedor para mim, na medida em que permitiu o trabalho com pessoas de várias idades e dificuldades. Com isso foi possível concluir que cada aluno tem uma necessidade diferente que o identifica. Segundo Loureiro (2013) a motivação intrínseca e o interesse influenciam a capacidade de responsabilidade pessoal e social, tal como se confirmou neste projeto. Por isso, era importante manter todos os participantes motivados e interessados, através de jogos e competição, facilitando desta forma, a transmissão dos conhecimentos propostos nos objetivos. Através desses jogos, os alunos exercitam a mente, potenciando a evolução de hábitos sociais (Paes & Balbino, 2009).

Analisando o impacto que o programa teve na instituição e nos objetivos traçados, é possível concluir que o programa teve um impacto muito positivo tanto na instituição, como nos objetivos traçados, dando desta forma ferramentas importantes ao orientador para futuras pesquisas.

Quanto a limitações, a mais relevante coincide com a falta de experiência com este tipo de população. O medo de não ser respeitado por crianças e não conseguir captar a atenção dos

participantes, mas esse medo foi rapidamente ultrapassado quando se proibiu atitudes tão simples como não mascar pastilhas elásticas nas aulas, sentar no ato de explicação dos exercícios ou não praticar a aula de boné. Com isso, foi conseguido transmitir algumas competências sociais iniciais importantes no cotidiano dos participantes.

Foi importante conhecer os participantes, as suas necessidades sociais e as suas capacidades para que desta forma, fossem construídos os exercícios com foco nessas necessidades.

Outra limitação encontrada foi a falta de material e por vezes de espaço por parte da instituição, sendo necessário o material ser requisitado com antecedência no Departamento de Ciências de Desporto para que fosse transportado até à instituição. O material estava sempre limitado ao que o carro conseguia levar, sendo sempre necessária uma ligeira atenção à quantidade de material utilizado. Muitas vezes, o espaço também não estava disponível, sendo necessário criar alternativas.

Em estudos futuros era interessante dar continuidade ao projeto, potenciando a experiência acumulada e assim facilitar a integração e adaptação dos novos colegas, tornando o processo num ciclo e assim, influenciar o futuro social da região.

Por último, e em título de conclusão, é importante salientar a importância que este tipo de projetos possuem, pela educação através do desporto e o processo de mudança tanto nos alunos como no orientador pois, ambos aprendem a cada sessão, tornando esta experiência motivadora e enriquecedora.

Capítulo V

5. Bibliografia

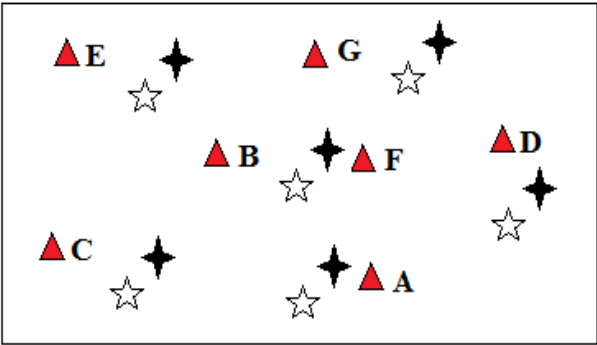
- Abreu, S. A. T. (2000). A Gestão do tempo, a oportunidade de prática e os comportamentos de indisciplina no ensino do rolamento à frente, à rectaguarda e do apoio facial invertido, em aulas de Educação Física: Um Estudo de caso em professoras mais e menos experientes.
- Anderman, L. H., & Anderman, E. M. (1999). Social predictors of changes in students' achievement goal orientations. *Contemporary Educational Psychology*, 24(1), 21-37.
- Bar-On, R. (1997). *BarOn emotional quotient inventory: Multi-health systems*.
- Bertollo, S. H. J., & Bertollo, M. (2013). OBESIDADE INFANTIL: ASPECTOS E PERSPECTIVAS ACERCA DA ATIVIDADE FÍSICA. *Salão do Conhecimento*, 1(01).
- Candeias, C. S. P. (2008). FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS.
- Cecchini, J. A., Montero, J., Alonso, A., Izquierdo, M., & Contreras, O. (2007). Effects of personal and social responsibility on fair play in sports and self-control in school-aged youths. *European Journal of sport science*, 7(4), 203-211.
- Costa, F. A. A. C. d. (1988). O sucesso pedagógico em educação física: estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de ensino.
- da Costa Serpa, D. S. O. (2014). *Desenvolvimento Pessoal e Social em Desporto: Relações entre Responsabilidade Pessoal e Social, Orientação Motivacional e Atitudes Face ao Desporto*. Universidade de Lisboa.
- Farrell, M. (2015). *Guia do professor: Dificuldades de Relacionamento Pessoal, Social e Emocional: Estratégias educacionais em necessidades especiais*: Penso Editora.
- Fernandes, F. (1998). Avaliação física. *Ribeirão Preto: Vermelhinho*.
- Golding, L. A., Myers, C. R., & Sinning, W. E. (1982). *The Y's Way to Physical Fitness: A Guide Book for Instructors*: YMCA of the USA, Program Resources.
- Gonçalves, C. E., Silva, M. J. C., Chatzisarantis, N., Lee, M. J., & Cruz, J. (2006). Tradução e validação do SAQ (Sports Attitudes Questionnaire) para jovens praticantes desportivos portugueses com idades entre os 13 e os 16 anos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(1), 38-49.
- Hamilton, S. F., Hamilton, M. A., & Pittman, K. (2004). Principles for youth development. *The youth development handbook: Coming of age in American communities*, 2, 3-22.
- Hellison, D., & Martinek, T. (2006). Social and individual responsibility programs. *The handbook of physical education*, 610-626.
- Hellison, D. R. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*: Human Kinetics.
- Krumboltz, J., Ford, M., Nichols, C., & Wentzel, K. (1987). The goals of education. *The study of Stanford and the schools: Views from the inside: Part II*. Stanford, CA: School of Education.
- Lee, M. J., Whitehead, J., & Balchin, N. (2000). The measurement of values in youth sport: Development of the Youth Sport Values Questionnaire. *Journal of sport and exercise psychology*, 22(4), 307-326.
- Loureiro, D. (2013). *Responsabilidade Pessoal e Social no Desporto-estudo da relação da motivação intrínseca, competência, enjoyment, orientação motivacional e clima motivacional, em função dos géneros*.
- Nogueira, H. d. O. (2011). O Modelo de desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social em lares especializados de infância e juventude.
- Paes, R. R., & Balbino, H. F. (2009). A pedagogia do esporte e os jogos coletivos. *DE ROSE, D. et al. Esporte e atividade física na infância e adolescência: uma abordagem multidisciplinar*. Porto Alegre: Artmed, 73-83.

- Pereira, F. R. M., Mesquita, I. M. R., & dos Santos Graça, A. B. (2010). A investigação sobre a eficácia pedagógica no ensino do desporto-doi: 10.4025/reveducfis. v21i1. 6914. *Journal of Physical Education*, 21(1), 147-160.
- Pinto, J. C., Taveira, M. d. C., Candeias, A., Araújo, A., & Mota, A. (2013). Análise Fatorial Confirmatória da Prova de Avaliação de Competência Social face à Carreira. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(3), 469-478.
- Sekulic, D., Krstulovic, S., Katic, R., & Ostojic, L. (2006). Judo training is more effective for fitness development than recreational sports for 7-year-old boys. *Pediatric exercise science*, 18(3), 329.
- Sherry, E., Schulenkorf, N., & Chalip, L. (2015). Managing sport for social change: The state of play. *Sport Management Review*, 18(1), 1-5.
- Vianna, J. A., & Lovisolo, H. R. (2011). A inclusão social através do esporte: a percepção dos educadores. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(2), 285-296.
- Wells, K. F., & Dillon, E. K. (1952). The sit and reach—a test of back and leg flexibility. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 23(1), 115-118.

Anexo 1 - Planeamento da intervenção

Tabela 1. Calendarização dos objetivos das sessões.

Tabela 2. Exemplos de situações práticas usadas para aprendizagem de conceitos.

Objetivo de aprendizagem	Descrição do exercício	Variantes
Trabalho em equipa	<p>Divide-se os alunos em 4 equipas (4 equipas de 5 elementos). No meio do campo encontra-se 1 bola de pilates. Cada equipa não pode transpor a linha a tracejado e tem que acertar com as bolas de ténis na bola de pilates sendo que o objetivo é que esta chegue ao campo do adversário. Para facilitar o exercício vão ser criados dois campos de jogos para que todos os alunos estejam em movimento, ao fim de 5 minutos trocam-se duas equipas (para mudar a competição).</p>	<p>Caso o exercício se encontre demasiado fácil adicionar outra bola de pilates para dificultar o exercício.</p>
Cooperação	<p>Formam-se grupos de dois alunos. Cada grupo tem um percurso para percorrer (ex: ACDFEGB) um dos alunos tem de estar de olhos vendados e o seu colega vai guia-lo. Em cada letra que forem tem uma pergunta para responder sobre frequência cardíaca. Ao final dos percursos os alunos tem de mostrar a resposta a cada pergunta e por cada resposta certa ganham um ponto.</p> 	<p>Os alunos para além de se deslocarem até ao ponto correspondente, tem ainda de fazer essa deslocação consoante o que o professor diz, por exemplo, tem de ir a saltar, posição de caranguejo, entre outros.</p>

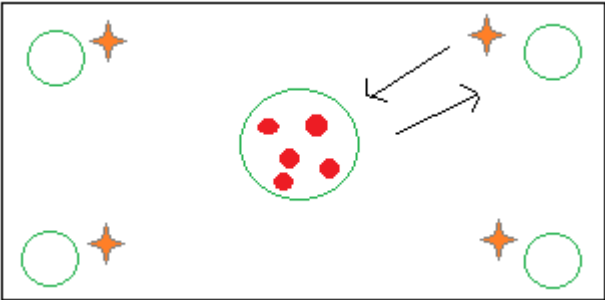
<p>Lealdade Desportiva (batota)</p>	<p>Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lêem essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.</p>	<p>Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.</p>
<p>Respeito</p>	<p>Cada aluno encontra-se num dos arcos, no meio dos arcos haverá outro arco com bolas. O objetivo do jogo é colocar três bolas no arco, que lhes pertence, ou seja, os alunos tem de ser os mais rápidos para conseguir apanhar, inicialmente, as bolas que se encontram no meio e de seguida roubar as bolas dos seus colegas. Os alunos não podem evitar que os adversários lhes roubem as bolas em sua posse.</p> 	<p>Aumentar ou diminuir o número de bolas iniciais, tal como, o número de bolas que os alunos tem de conseguirter em sua posse.</p>

Tabela 3. Exemplo de situações práticas usadas para o relaxamento muscular.

Objetivo desportivo	Descrição	Variantes
<p>Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.</p>	<p>Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.</p>	<p>Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.</p>

Tabela 4. Valências inerentes à prática de atividade física (adaptado de Vasconcelos-Raposo (2012))

Valência	Descrição
Entusiasmo (1)	É um elemento fundamental dado que um indivíduo entusiasmado influencia os outros participantes nas mesmas atividades, sendo um valor potencializador em atividades de grupo e dirigidas para a comunidade de modo geral. Visa incrementar, a abrangência nas iniciativas e atividades próprias e nas dos outros, sempre que o indivíduo conte com a possibilidade de sucesso através da sua entrega.
Cooperação (2)	De certo modo, este valor está ligado ao entusiasmo e baseia-se no crescimento da habilidade de averiguar as perspectivas que os outros cidadãos defendem, no sentido de serem encontradas táticas de operação que estimulem a maior parte dos integrantes. (verifica se não queres manter participantes ou integrantes). Beneficia a equipa sem que o individuo prescindia dos objetivos próprios. Com a cooperação, tencionamos suscitar o conceito de que os índices de produtividade individual só têm verdadeira relevância quando considerados ao nível da comunidade na qual o individuo se inclui.
Lealdade (3)	Esta virtude é conquistada com o progresso da coerência entre as ações e a consideração individual como valor integralizado dos comportamentos e atitudes, na medida em que o componente reconhecido para a inserção do indivíduo nas ações de equipa sejam os princípios que sustenta, tendo por suporte o princípio básico do respeito pelos demais..
Amizade (4)	Vem no seguimento da estimulação recíproca entre cidadãos que se reúnem com o intuito de levar a termo, com triunfo, indeterminada tarefa. São componentes deste valor os elementos como o mútuo respeito, a dedicação ao que se apresentou como projeto comum, o empenho e honestidade com os outros integrantes da equipa e ser-se verídico em relação aos outros.
Auto-controlo (5)	Significa ter a perceção da verdadeira função que se possui nas atividades em que se insere e ter a compreensão de que o todo produz, incessantemente, mais e melhor que o indivíduo. Por

	intermédio da prática desportiva é plausível demonstrar aos jovens a norma comportamental de que a nossa liberdade acaba onde inicia a dos outros, assim como se aumenta quando os outros voluntariamente se juntam às nossas iniciativas.
Alerto (6)	Quando o indivíduo tem a consciência de que pode participar nas atividades com o intuito de dar o seu contributo e similarmente aprender algo de novo a fim de aprimorar as suas capacidades.
Autoiniciativa (7)	Este valor envolve uma suprema relevância visto que se encontra ligado a uma busca contínua para se ser superior sem que para isso seja preciso menosprezar os outros. Incentiva a ideia que entre nós e os nossos triunfos está somente a nosso esforço e a persistência em desejar ir mais longe e que esse esforço deverá necessitar do pacto que admitimos diante de nós mesmos e de que os sonhos são atingíveis se estivermos cientes da realidade, se trabalharmos e se formos disciplinados no trabalho.
Intencionalidade (8)	Visa o crescimento da capacidade de enfrentar as tentações, preservando a orientação dos esforços para se cumprir os objetivos que foram estabelecidos sendo critério de sucesso. Uma vez que todo o comportamento é intencional, implica prematuramente o treino dos jovens segundo os benefícios da definição de objetivos.
Condicionamento (9)	Diz respeito à estabilidade determinada entre o exercício físico, o descanso e os hábitos alimentares. Da influência destes surge uma formação moral, mental e física apropriada às exigências do mundo produtivo, em particular dos que ambicionam posições de liderança. A fusão destes fatores desenvolve a resistência mental. Este aspeto baseia-se na autodisciplina.
Habilidade (10)	Progresso da sabedoria necessária para realizar eficiente (com o menor esforço possível) e eficazmente (conseguindo os objetivos primeiramente estabelecidos) as tarefas pertencentes às ações em causa. Acarreta a preparação para melhor analisar e, em consequência, reagir às situações de surpresa. Da prática desportiva deverá assimilar-se o trabalho disciplinado e adequadamente conduzido a fim de se potencializar a inteligência, da mesma forma como esta pode ser aferida por intermédio das capacidades que o indivíduo apresenta em contextos específicos. Torna-se essencial a consciência dos jovens para o processo que conduz a essas estratégias para a resolução de problemas.

Espirito de equipa (11)	Possuir a capacidade de ajustar os interesses próprios em função dos do coletivo, é a consciencialização para perceber como as vitórias do coletivo também são um meio para a promoção pessoal. A realidade da sociedade contemporânea é de tal forma complexa que requer níveis de intervenção dificilmente ao alcance de um só indivíduo. É com base nesta constatação que tão frequentemente somos expostos aos apelos para a constituição de equipas multidisciplinares, para que os sucessos possam ser alcançados o mais eficientemente possível.
Firmeza/Atitude (12)	Ser firme e ter atitude é ser-se aquilo que se é estando confortável em qualquer situação em que o indivíduo se depare. Por outras palavras, é estar de acordo consigo mesmo, com os seus valores e atitudes. É visto como um processo de desenvolvimento de uma orientação cognitiva para a mestria e tendo por base uma motivação intrínseca.
Auto-confiança (13)	É ter respeito pelos outros sem se ter medo, é saber que nos preparamos o melhor possível para as dificuldades com que nos deparamos. É ter a consciência que quem trabalha sempre alcança.
Nobreza competitiva (14)	É procurar ser-se amanhã melhor do que se é hoje, algo que se faz com base numa motivação intrínseca. Ter a certeza que tudo fizemos para sermos melhor amanhã do que fomos hoje.

Anexo 2 - Planos de aula

Objetivos gerais: Avaliações físicas.

Objetivos Desportivos: Resistência muscular, Força de membros superiores e inferiores, avaliação da aptidão cardiorrespiratória.

Objetivos Sociais: Trabalho em equipa, cooperação, lealdade

Material: Bola de esponja, conjunto de marcadores, cronometro, step e polares.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Resistência muscular, Força de membros superiores e inferiores, tempo de reação e coordenação tal como concentração.

Objetivo social: Trabalho em equipa, cooperação, lealdade

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas (5 elementos cada equipa). Jogo dos dez passes, o objetivo de cada equipa é conseguir fazer dez passes seguidos com a mão, sem que a outra equipa consiga roubar a bola ou sem a bola cair ao chão. Quando a equipa realiza os dez passes ganha um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar a capacidade cardiorrespiratória dos alunos, tal como, a agilidade e concentração em realizar o exercício corretamente.

Variantes: Caso o exercício esteja demasiado fácil de se realizar, na execução de passes os alunos não podem passar para a mesma pessoa que fez o passe. Pode-se ainda aumentar o número de passes que tem de realizar até ganhar um ponto, tal como redução do campo e ainda definir um tempo que o aluno possa estar com a bola na mão.

Exercício 2 - Avaliações físicas

Tempo: 30 minutos

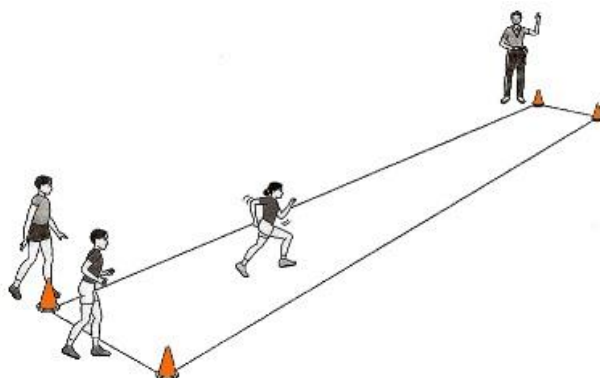
Objetivo desportivo: Avaliar a aptidão cardiorrespiratória

Descrição dos exercícios:

Vai e Vem

Os alunos devem percorrer a máxima distância possível (20 metros) para um lado e para outro, sempre aumentando a velocidade a cada minuto. Os alunos que vão realizar o teste colocam-se atrás da linha de partida. O teste começa ao sinal sonoro da música. Devem correr até à linha lateral e tocar nessa linha com o pé só quando ouvirem o sinal sonoro - um toque. De seguida devem inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Durante a execução do teste ouvem-se dois tipos de toque ou sinal sonoro: Um toque ou sinal sonoro indica o final do tempo de cada percurso de 20 metros; Três toques ou sinais sonoros no final de cada minuto indicam o final de cada patamar de esforço. Este serve para avisar de que o ritmo vai acelerar e que tem de aumentar a velocidade de corrida, para conseguires percorrer a distância de 20 metros em menos tempo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: O teste acaba quando não forem capaz de alcançar a linha antes do sinal sonoro, por duas vezes; Analisar os sinais extremos de fadiga.

PLANO DE AULA Nº 2- UBI | FUNDÃO | Data: 8 de Janeiro de 2016

Objetivos gerais: Trabalho de equipa, coordenação, concentração, melhorar resistência muscular, força de membros superiores e inferiores, o tempo de reação. Avaliações físicas de cada aluno.

Objetivos Desportivos: Avaliações físicas, melhorar resistência muscular, força de membros superiores e inferiores, o tempo de reação.

Objetivos Sociais: Potenciar a noção de trabalho em equipa, cooperação, entusiasmo e intencionalidade.

Material: 2Bolas de esponja, 10 Bastões de esponja, 1 conjunto de marcadores, 5 colchões de fitness e 1 fita métrica.

Exercício 1

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Resistência muscular, Força de membros superiores e inferiores, tempo de reação e coordenação tal como concentração.

Objetivo social: Trabalho em equipa, Cooperação, Entusiasmo

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas (5 elementos cada equipa). Jogo dos dez passes, o objetivo de cada equipa é conseguir fazer dez passes seguidos com a mão, sem que a outra equipa consiga roubar a bola ou sem a bola cair ao chão. Quando a equipa realiza os dez passes ganha um ponto.

Exemplo:



Variantes: Caso o exercício esteja demasiado fácil de se realizar, na execução de passes os alunos não podem passar para a mesma pessoa que fez o passe. Pode-se ainda aumentar o número de passes que tem de realizar até ganhar um ponto, tal como redução do campo e ainda definir um tempo que o aluno possa estar com a bola na mão.

Exercício 2

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Resistência muscular, Força de membros superiores e inferiores, tempo de reação e coordenação tal como concentração.

Objetivo social: Trabalho em equipa, Cooperação, Entusiasmo e intencionalidade

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas (5 elementos cada equipa). Cada elemento da equipa tem nas mãos um bastão de esponja dobrado o jogo consiste em realizar dez passes seguidos agarrando e lançando a bola ao colega com o bastão, sem que a outra equipa consiga roubar a bola ou sem a bola cair ao chão. Quando a equipa realiza os dez passes ganha um ponto.

Exemplo:



Variantes: Caso o exercício esteja demasiado fácil de se realizar, na execução de passes os alunos não podem passar para a mesma pessoa que fez o passe. Pode-se ainda aumentar o número de passes que tem de realizar até ganhar um ponto, tal como redução do campo.

Exercício 3- Avaliações físicas

Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Resistência Muscular

Descrição dos exercícios:

SIT UP

1. O indivíduo coloca-se em posição de decúbito dorsal, com dedos entrelaçados e apoiados na região posterior da cabeça, com os joelhos flexionados a cerca de 90° (coxa e perna), e com os pés unidos e mantidos fixos no solo, apoiados na região dos tornozelos, com auxílio do avaliador.
2. O movimento inicia-se pela flexão do tronco, tomando-se como referência o contacto dos cotovelos com a parte anterior das coxas, e o contacto da zona lombar com o tapete no movimento de extensão do tronco.
3. Determina-se o número máximo de repetições realizadas de forma contínua num minuto.

PUSH UP

1. O indivíduo coloca-se em posição de decúbito ventral, com apoio das mãos e dos pés na posição habitual de flexões dos braços.
2. As mãos devem ficar colocadas sob a projeção dos ombros, com os dedos em extensão, com os cotovelos estendidos, e com os membros inferiores em extensão completa, paralelos e ligeiramente afastados com os dedos fletidos suportando o pé.
3. As raparigas flexionam os joelhos e apoiam-nos no chão.
4. Com a extensão dos membros superiores mantendo os joelhos e as costas em extensão, inicia-se o movimento através da flexão dos membros superiores até cerca de 90° (o antebraço fica paralelo ao solo), tendo como referência a aproximação do tronco ao solo.

Exemplos:

Variáveis de controlo: Ter atenção à respiração dos alunos quando realizam o exercício, verificar se os alunos estão a tomar posturas corretas quando realizam as avaliações.

Exercício 4- Avaliações físicas

Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Flexibilidade

Descrição dos exercícios:

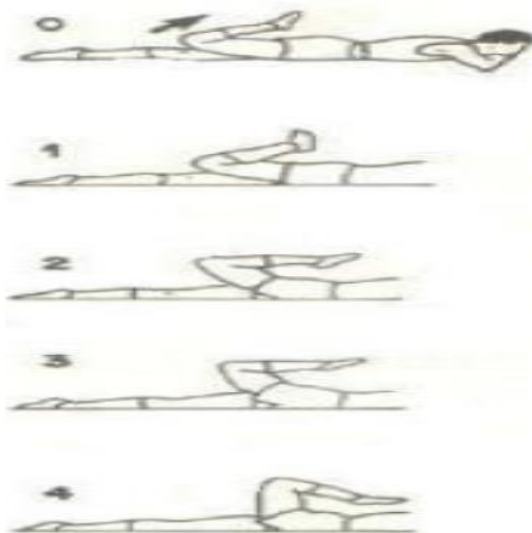
Extensão da anca

Avaliado: deitado em decúbito ventral, com os braços estendidos à frente do corpo e com o joelho direito fletido.

Avaliador: posicionado lateralmente ao avaliado, agachado ou ajoelhado realizar a extensão da anca direita do mesmo, colocando a mão esquerda por baixo do joelho direito, e a direita de modo a empurrar a crista ilíaca direita do avaliado contra o solo.

Observação: a parte mais difícil deste movimento é manter a espinha anterosuperior da crista ilíaca em contacto com o solo. Não se considera a posição do pé na avaliação. É útil pedir ao avaliado que inicie o movimento, o que diminui a necessidade de emprego de força por parte do avaliado.

Exemplo:



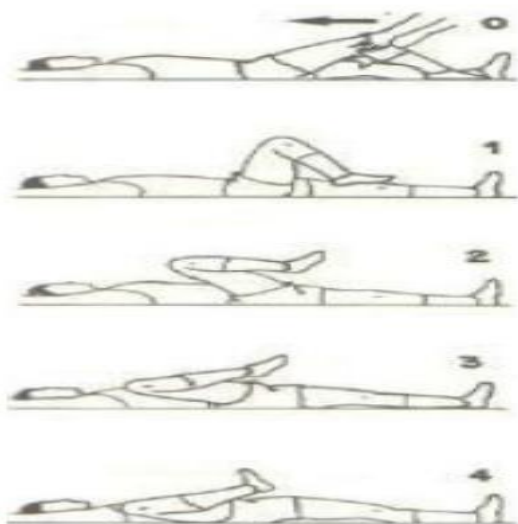
Flexão da anca

Avaliado: deitado em decúbito dorsal, com os braços acima da cabeça, perna esquerda estendida e direita flexionada, colocar a coxa sobre o tórax.

Avaliador: em pé, usando a mão direita para manter o joelho esquerdo do avaliado estendido e com a mão esquerda colocada no terço proximal anterior da perna direita. Realizar a flexão da anca direita do avaliado.

Observação: em alguns casos pode ser necessário que o avaliador use o peso do seu corpo para conseguir a amplitude máxima do movimento, usando para isso as duas mãos sobre a perna direita do avaliado e o seu joelho direito para manter a perna esquerda do avaliado estendido. Para alcançar as amplitudes correspondentes aos valores 3 e 4 é preciso executar uma pequena abdução da anca do avaliado. É muito importante evitar que haja rotação da anca, o que pode ser detetado pela perda de contacto entre a nádega esquerda e o solo.

Exemplo:



SitandReach

1. O voluntário realiza um breve aquecimento.
2. Descalço, senta-se com as pernas estendidas, pés ligeiramente afastados, com as solas dos pés contra a base de uma superfície plana imóvel perpendicular (degrau escadas ou 4/5 tapetes)
3. Colocar a régua no cimo dessa superfície.
4. Colocar uma mão em cima da outra e realizar a flexão do tronco lentamente. Se necessário recorrer ajuda de colega para manter as pernas estendidas (sem ocorrência de flexão dos joelhos)
5. Manter a posição máxima durante 3/5 segundos
6. Medir a distância a partir dos dedos do pé. Será positiva se o voluntário ultrapassar esse limite, será negativa se não o conseguir
7. Anotar o melhor resultado de 3 tentativas, com intervalo de repouso entre elas de 1 min.

Exemplo:



PLANO DE AULA Nº 3- UBI | FUNDÃO | Data: 13 de Janeiro de 2016

Objetivos gerais:Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos:Execução de ações motoras básicas, força de membros superiores e inferiores, resistência muscular e precisão.

Objetivos Sociais:Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, lealdade, amizade, autoiniciativa, nobreza competitiva, firmeza/ atitude, cooperação e condicionamento.

Material: Arcos; Bolas de esponja; Conjunto de cones; Bolas de ténis; Bolas de pilates; Pedras do rio; Antas; Pranchas de Ski`s.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo:Execução de ações motoras básicas.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, lealdade, amizade e autoiniciativa.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas com o mesmo número de elementos para cada lado. Cada equipa tem o objetivo de entrar dentro dos arcos posicionados no campo adversário sem serem apanhados. Por cada aluno que entre no arco a equipa ganha 1 ponto, quando os alunos são apanhados sem cumprirem o objetivo (entrar dentro dos arcos) são obrigados a voltar ao seu campo para retomar outra vez o jogo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Alunos parados/ Desinteressados; Realização correta do exercício; Pontuação de cada equipa.

Variantes: Caso o exercício não esteja a cumprir com os objetivos previstos, adicionar uma bola por equipa. Ao seja, a bola terá de passar por todos os elementos da equipa para poder ser deixada no arco do campo adversário.

Exercício 2

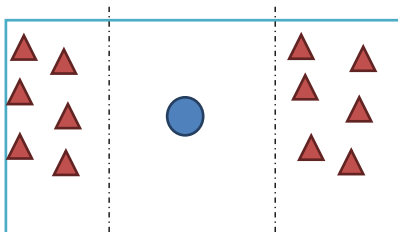
Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Força de membros superiores, trabalho de equipa e precisão.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, nobreza competitiva, firmeza/ atitude, entusiasmo e autoiniciativa.

Descrição do exercício: Divide-se os alunos em 4 equipas (4 equipas de 5 elementos). No meio do campo encontra-se 1 bola de pilates. Cada equipa não pode transpor a linha a tracejado e tem que acertar com as bolas de ténis na bola de pilates sendo que o objetivo é que esta chegue ao campo do adversário. Para facilitar o exercício vão ser criados dois campos de jogos para que todos os alunos estejam em movimento, ao fim de 5 minutos trocam-se duas equipas (para mudar a competição).

Exemplo:



Variáveis de controlo: Alunos parados/ Desinteressados; Realização correta do exercício; Observar se a bola de pilates chega a um dos lados do campo.

Variantes: Caso o exercício se encontre demasiado fácil adicionar outra bola de pilates para dificultar o exercício.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Força de membros superiores e inferiores; coordenação; Resistência muscular;

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, condicionamento e amizade.

Descrição do exercício: 4 Equipas de 5 elementos cada; Cada equipa é organizada por uma refeição (pequeno almo, lanche da manhã, almoço, lanche e jantar); Cada aluno representa um alimento dessa mesma refeição, sendo que cada um tem o número de calorias do seu alimento. Após a distribuição dos alimentos os alunos de cada grupo executam os percursos montados (5 min cada estação).

Percursos:

A- Os alunos devem percorrer uma determinada distância por exemplo:

1º Em posição de prancha, o segundo aluno passa por baixo do outro e coloca-se em prancha, o terceiro passa por baixo do 1º e do 2º e coloca-se em prancha e sempre assim; Outros exemplos: pernas afastadas e passam por baixo; Em posição de caranguejo; Salto ao eixo, de frente; entre outros; (5min.)

B- Os alunos devem passar por cima das pedras do rio com as antas calçadas e de seguida têm que saltar de arco em arco até chegar ao final do percurso (5 min.)

C- 50 Saltos à corda a pares (no caso de número ímpar saltam sozinhos); depois colocam-se em posição de caranguejo, com as mãos a segurar os pés dos colegas e contornam os cones nessa posição; (5 min.)

D- Com os ski's os alunos devem passar o percurso marcado com cordas e cones (5min.);

No fim de todas as equipas concluir todas as estações retiram o número gasto de calorias, em cada percurso, ao seu elemento e por fim somam os alimentos de cada um (já com as calorias gastas) para desta forma verem o número de calorias que a refeição contém.

Nota: os valores das Kcal não correspondem aos valores reais dos alimentos.

Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, velocidade, agilidade, força explosiva.

Variantes: 4 equipas de 5 elementos cada; Cada equipa orienta um aluno por refeição (pequeno almo, lanche da manhã, almoço, lanche e jantar); Neste momento cada aluno cria a

respetiva refeição e soma as calorias consumidas por refeição; No fim de todas as equipas concluírem as dietas, cada uma inicia um percurso (5 min cada estação).

No fim de todos os grupos passarem por todos os percursos, os alunos devem somar as calorias gastas e subtrair as calorias consumidas;

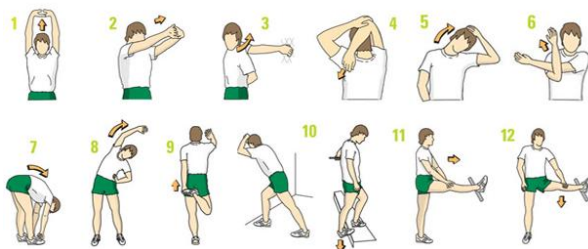
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variante: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 4- UBI | FUNDÃO | Data: 15 de Janeiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Execução de ações motoras básicas, força de membros superiores e inferiores, resistência muscular e precisão.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, habilidade, autoiniciativa, cooperação, amizade, autocontrolo, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Objetivos de Aprendizagem de Conceitos: Benefícios da atividade física.

Material: 10 coletes, 10 cordas, 1 conjunto de marcadores, 4 bases e estacas amarelas, 10 arcos e 2 bolas de pilatos.

Exercício 1

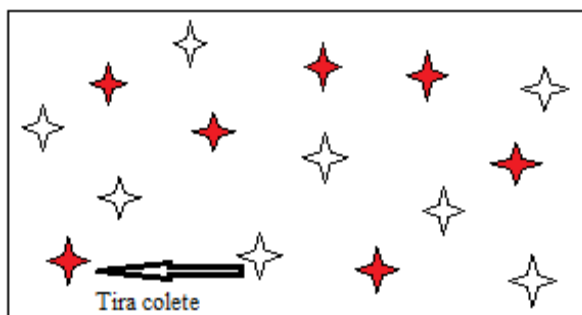
Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Execução de ações motoras básicas.

Objetivo social: Melhorar amizade, autocontrole, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas com o mesmo número de elementos. É atribuído a cada aluno 1 colete, o objetivo é apanhar o colete dos colegas sem deixar que roubem o seu colete. Ganha a equipa que conseguir juntar mais coletes.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Alunos parados/ Desinteressados, realização correta do exercício. Alunos com muitos coletes ou sem coletes;

Variantes: Equilíbrio das equipas; inserir mais coletes no jogo; aumentar/diminuir o espaço.

Exercício 2

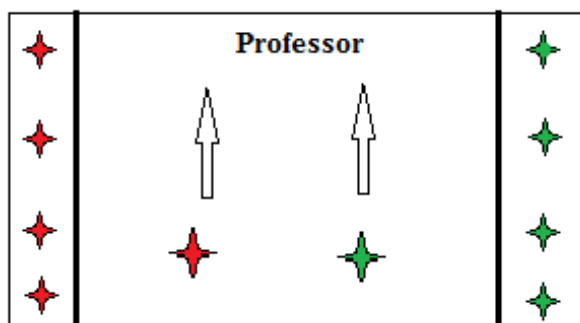
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Execução de ações motoras básicas, trabalho de equipa, força explosiva, velocidade de reação.

Objetivo social: Melhorar autoiniciativa, habilidade e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são separados em duas equipas, dispostos em lados opostos do campo, o objetivo consiste em responder a uma pergunta imposta pelo professor, enquanto os alunos pensam na resposta, saltam à corda. A cada aluno é atribuído um número. No início de cada ronda/pergunta, é mencionado o número que vai responder. O aluno que responder primeiro de cada equipa, corre até ao centro e apanham um lenço posicionado no mesmo. Ganha a equipa que acertar mais perguntas.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Validade das respostas, velocidade da realização do exercício.

Variantes: Aumentar/diminuir espaço entre equipas; aumentar/diminuir dificuldade das perguntas; Mais de que um aluno corre para o lenço.

Exercício 3

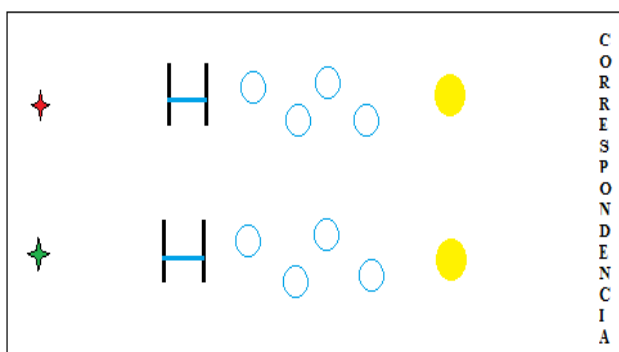
Tempo: 25 min

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação e força explosiva.

Objetivo Social: Melhorar espírito de equipa, habilidade, autoiniciativa, cooperação e amizade.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas. Cada equipa, tem como objetivo ultrapassar uma série de obstáculos para recolher as correspondências corretas. A estação é dividida por 3 tipos de obstáculos. (1) os alunos correm até uma barreira onde passam por cima da corda, por baixo e de novo por cima (sempre da mesma corda), (2) passar por dentro dos arcos apenas com 1 pé, (3) sentado numa bola de pilates deslocar cerca de 5 metros, e desta forma, recolher as correspondências a ser montadas no início da estação. Ganha a equipa que conseguir mais correspondências corretas.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar a capacidade física de cada um, a sua rapidez e o trabalho entre equipa.

Variantes: Acrescentar ou diminuir o circuito realizado antes das correspondências, por exemplo, saltar de arco em arco com dois pés, até chegar as cordas para saltar em vez de se correr tem de se deslocar agarrando os calcanhares, entre outros.

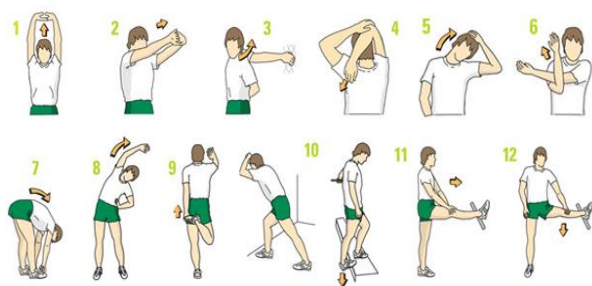
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 5- UBI | FUNDÃO | Data: 20 de Janeiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Trabalho de força muscular, melhoria de capacidade cardiorrespiratória e agilidade.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, lealdade, autoiniciativa, autocontrolo e habilidade.

Material: 2 bolas de pilatos, 1 conjunto de cones, 1 bola de futsal e 6 bases e estacas amarelas (para fazer balizas).

Exercício 1

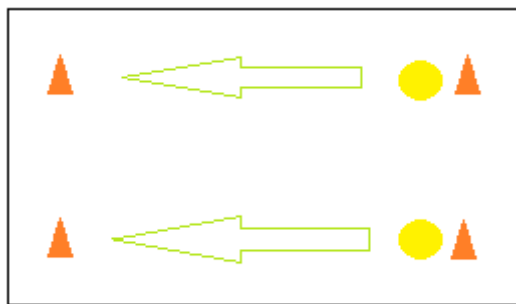
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Trabalho de força muscular e agilidade.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, lealdade e amizade.

Descrição do exercício: 2 equipas, cada uma com uma bola de pilatos. A equipa têm que conseguir deslocar-se num dado percurso, transportando a bola todos em conjunto da forma que lhes é pedida, por exemplo, sem usar as mãos, só com um dedo, só com a cabeça, entre outros.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Observar se os alunos trabalham em equipa utilizando estratégias para conseguirem realizar o exercício proposto.

Variantes: Consoante a dificuldade do exercício aumentar o grau de dificuldade ou diminuir, variando as formas que se usa para transportar a bola de pilatos.

Exercício 2

Tempo: 15 minutos

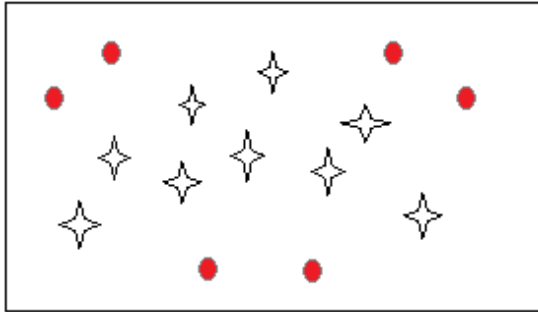
Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, lealdade, amizade, autoiniciativa, autocontrolo e habilidade.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, o objetivo do jogo é marcar golo nas três balizas existente no campo. Conta como golo se este for marcado de frente ou por trás da

baliza desde que a bola seja recebida por um jogador da mesma equipa. Quando a equipa marca golo pode agarrar numa das correspondências que se encontram ao lado das balizas. Após um dos elementos levar a correspondência e coloca-la no sítio certo volta ao jogo. Todos os elementos da equipa tem de pelo menos fazer uma correspondência, caso contrário retiram-se pontos a equipa que não cumprir as regras.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos dos alunos em relação aos benefícios da atividade física, a sua concentração e resistência cardiorrespiratória.

Variantes: Caso o exercício esteja demasiado difícil para a execução dos alunos as equipas marcam golo sem ser necessário um colega da mesma equipa receber a bola do outro lado da baliza.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Variáveis de controlo: Pretende-se observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

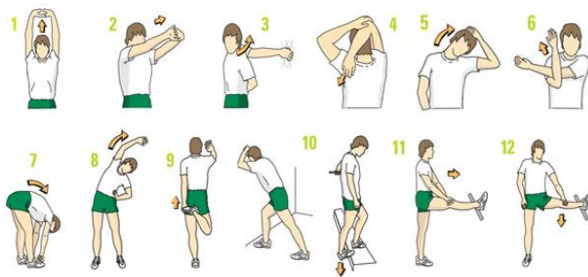
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 6- UBI | FUNDÃO | Data: 22 de Janeiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Força membros superiores e inferiores, flexibilidade, coordenação entre equipa, precisão e resistência cardiorrespiratória.

Objetivos Sociais: Melhorar entusiasmo, habilidade, firmeza/atitude, autoiniciativa e autocontrolo, espírito de equipa, nobreza competitiva, cooperação e intencionalidade.

Material: Conjunto de marcadores, 2 bolas suíças, 3 conjuntos de cones, 10 coletes, 1 bola de futsal e correspondências.

Exercício 1

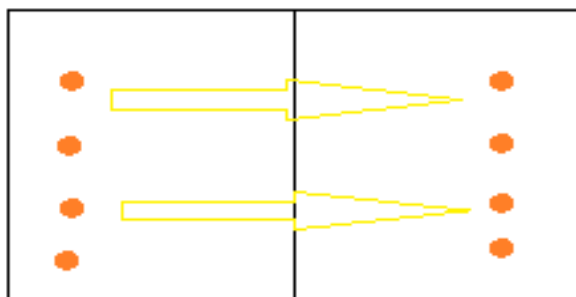
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Força membros superiores e inferiores, flexibilidade e coordenação entre equipa.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, habilidade, autoiniciativa, nobreza competitiva e cooperação.

Descrição do exercício: Os alunos dividem-se em grupos de dois. O objetivo de cada equipa é chegar de um cone ao outro o mais rápido possível, da maneira que for dito pelo orientador. Inicialmente, os alunos têm de passar por baixo das pernas, ou seja, passa por baixo e mete-se a frente do seu colega para este passar por baixo das suas pernas de forma a chegarem ao outro cone. Todas as equipas ganham pontos consoante o lugar de chegada de cada uma.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, velocidade e agilidade.

Variantes: Aumentar o número de elementos da equipa e pode-se ainda acrescentar obstáculos enquanto os alunos executam o que é pedido.

Exercício 2

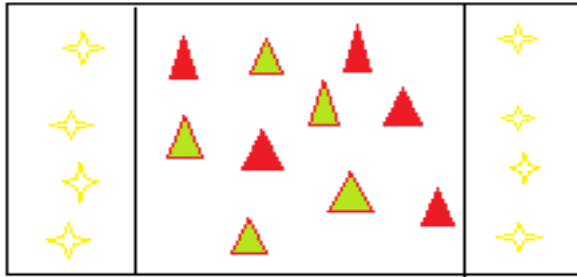
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Precisão, concentração e força de membros superiores.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, autoiniciativa, habilidade, cooperação, entusiasmo e intencionalidade.

Descrição do exercício: Os alunos dividem-se em duas equipas. Cada equipa encontra-se no seu campo de jogo. Entre cada equipa estão cones com imagens de várias posturas diárias corretas e incorretas. O objetivo de cada equipa é deitar a baixo os cones com as imagens das posturas incorretas atirando bolas de ténis. Cada vez que uma equipa derruba um cone com imagem incorreta ganha um ponto e cada vez que derruba uma imagem correta perde um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, concentração, agilidade.

Variantes: Caso o exercício esteja a ser demasiado difícil e os alunos não consigam deitar os cones ao chão, pode-se reduzir a área de jogo. Caso seja demasiado fácil aumentar a área de jogo e adicionar mais cones com outro tipo de imagens.

Exercício 3

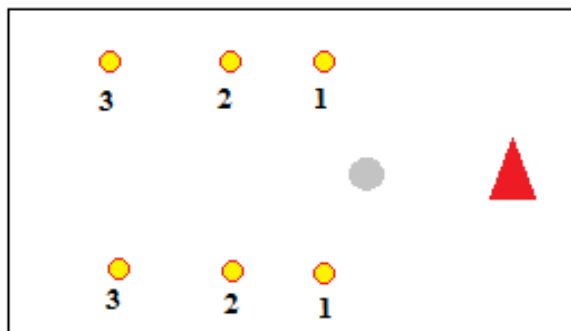
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Resistência cardiorrespiratória, força de membros inferiores, precisão e concentração.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, habilidade, firmeza/atitude, autoiniciativa e autocontrolo.

Descrição do exercício: Os alunos formam duas equipas. Cada equipa insere-se atrás do cone com o número 1. Os alunos terão que um a um percorrer um trajeto, a correr, (cone 1-2-1-3-1), quando chegam a última vez ao cone 1 os alunos terão de ir a correr até à bola que se encontra no meio do campo e o primeiro aluno a chegar tenta acertar e derrubar os cones que estão à sua frente. Dependendo do número de cones derrubados os alunos tiram o número de correspondências dos cones derrubados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a coordenação, velocidade, agilidade, força explosiva e o seu conhecimento em relação aos benefícios da atividade física.

Variantes: Se for demasiado fácil aumentar o número de cones que tem de percorrer e a distância da bola aos cones que tem de derrubar.

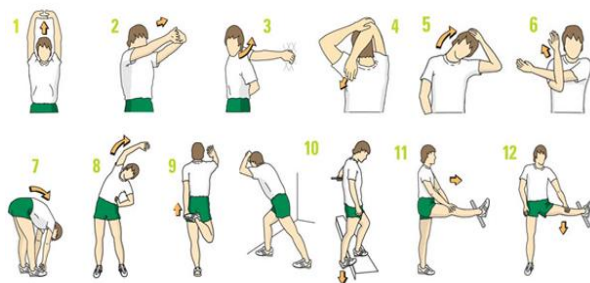
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 7- UBI | FUNDÃO | Data: 27de Janeiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Resistência cardiorrespiratória, velocidade, concentração agilidade, força de membros superiores, precisão e força explosiva.

Objetivos Sociais: Melhorar firmeza/atitude, habilidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, espírito de equipa, entusiasmo, cooperação e lealdade.

Material: 1 conjunto de marcadores, 2 bolas de pilatos, 20 bolas de ténis, 3 conjuntos de cones e 20 bolas de esponja.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Resistência cardiorrespiratória, velocidade, concentração e agilidade.

Objetivo Social: Melhorar firmeza/atitude, habilidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, espírito de equipa, entusiasmo e cooperação.

Descrição do exercício: Jogo da lagarta, o objetivo é apanhar todos os alunos até restar apenas um, sendo este o vencedor. Cada vez que um aluno é apanhado deve formar uma corrente com todos os outros jogadores apanhados, assim sucessivamente até restar apenas um aluno (aluno vencedor). Quando os alunos são apanhados, tem a hipótese de se conseguirem salvar respondendo corretamente a uma pergunta sobre os benefícios da atividade física. Caso respondam corretamente tem a oportunidade de voltar a ganhar.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar a concentração dos mesmos.

Variantes: Caso os alunos estejam sempre a responder corretamente as perguntas, quando apanhados, cada aluno terá apenas uma oportunidade para responder a uma pergunta. Ou seja, caso o aluno seja apanhado e responda bem a pergunta continua a tentar ganhar o jogo mas se volta a ser apanhado não terá a oportunidade de voltar a ser salvo.

Exercício 2

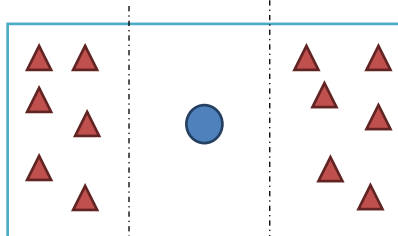
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Força de membros superiores, trabalho de equipa e precisão.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, nobreza competitiva, firmeza/atitude, entusiasmo e autoiniciativa.

Descrição do exercício: Divide-se os alunos em 4 equipas (4 equipas de 5 elementos). No meio do campo encontra-se 1 bola de pilates. Cada equipa não pode transpor a linha a tracejado e tem que acertar com as bolas de ténis na bola de pilates sendo que o objetivo é que esta chegue ao campo do adversário. Para facilitar o exercício vão ser criados dois campos de jogos para que todos os alunos estejam em movimento, ao fim de 5 minutos trocam-se duas equipas (para mudar a competição).

Exemplo:



Variáveis de controlo: Alunos parados/ Desinteressados; Realização correta do exercício; Observar se a bola de pilates chega a um dos lados do campo.

Variantes: Caso o exercício se encontre demasiado fácil adicionar outra bola de pilates para dificultar o exercício.

Exercício 3

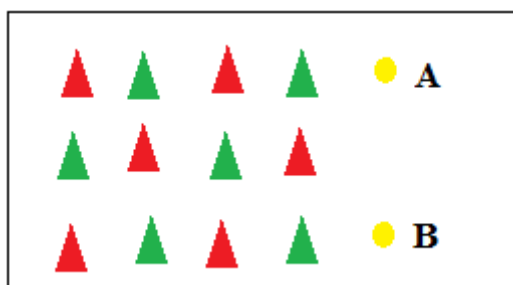
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, agilidade, precisão, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, lealdade, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e entusiasmo.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas colocadas lado a lado. Serão espalhados previamente cones em toda a área de jogo de uma forma aleatória com imagens de posturas corretas e incorretas do dia-a-dia. Apenas dois alunos, um de cada equipa, competem de cada vez. O jogador da equipa "A" tem como objetivo "queimar" o jogador da equipa "B" com uma bola. O jogador da equipa "B" tem como objetivo derrubar os cones com as imagens das posturas incorretas o mais rápido possível, com qualquer parte do corpo. Cada vez que um jogador da equipa "B" é queimado, este é substituído por um jogador da sua equipa. O mesmo acontece com a equipa "A", cada vez que um jogador atira a bola. Quando todos os jogadores tiverem passado, os papéis invertem. Ganha a equipa que derrubar os cones no menor espaço de tempo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar a forma como os alunos estão organizados. Verificar se todos os alunos realizam o exercício. Controlar o cumprimento das regras. Ter em atenção o tempo disponível para cada uma das equipas. Pretende-se avaliar a agilidade, velocidade, a concentração e ainda a velocidade explosiva.

Variantes: Aumentar de uma forma gradual o número de cones colocados no espaço de jogo, de modo a aumentar a dificuldade. Limitar o número de bolas da equipa A, desta forma os jogadores terão de correr e apanhar as bolas disponíveis o mais rápido possível, para conseguir "queimar" os jogadores da equipa "B".

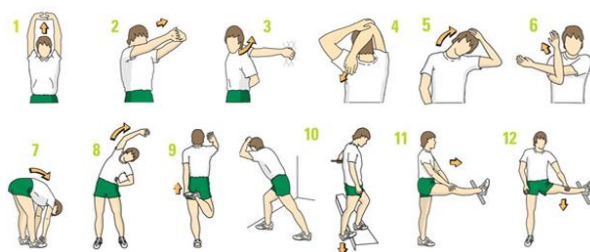
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força, precisão e coordenação motora.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, autocontrolo, alerta, habilidade, autoiniciativa, nobreza competitiva, lealdade e intencionalidade.

Material: Coletes, 6 bolas de esponja, 4 cordas, 1 conjunto de cones e marcadores e 10 arcos.

Exercício 1

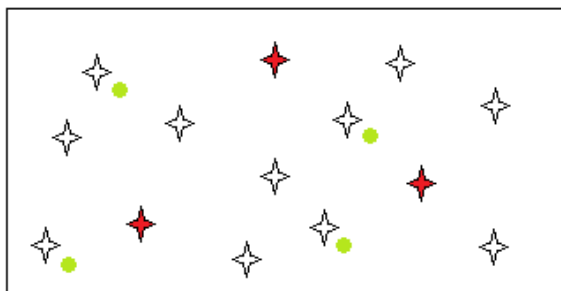
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade e coordenação motora.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, autocontrolo, alerta, habilidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Dois ou três alunos vão ter em sua posse um colete, cada um com um colete, estes alunos tem o objetivo de apanhar os colegas que se encontram com uma bola nas mãos. Serão distribuídas 4 bolas de esponja pelos alunos que estão a fugir, tendo estas que estar sempre em circulação pelos alunos. Cada aluno nunca pode ficar com a bola mais de 10 segundo em sua posse.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar as capacidades de coordenação motora dos alunos tal como a sua resistência e agilidade na execução do exercício.

Variantes: Os alunos que estão apanhar deverão apanhar aqueles que não se encontram com a bola na mão. Se o exercício estiver a ser demasiado complicado para os alunos que estão apanhar, reduz-se o número de bolas em jogo e aumenta-se o número de crianças a apanhar.

Exercício 2

Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Aumentar as capacidades de coordenação motora, a força, a precisão, melhorar a capacidade de concentração e a agilidade.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, cooperação, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade e habilidade.

Descrição do exercício: Competição entre 2 equipas, as equipas têm de passar por um conjunto de obstáculos para conseguirem alcançar imagens de vários tipos de alimentos, para no final em equipa construírem uma refeição do dia que contenha o menos de calorias possíveis. Estas imagens vão-se encontrar no final do percurso numeradas, e os alunos vão ter que acertar com bolas nos arcos correspondentes aos números das imagens. Antes disto, têm de conseguir transportar as bolas que vão lançar até ao sítio pretendido passando por um percurso.

1º: Saltar de um lado para o outro por cima de cordas;

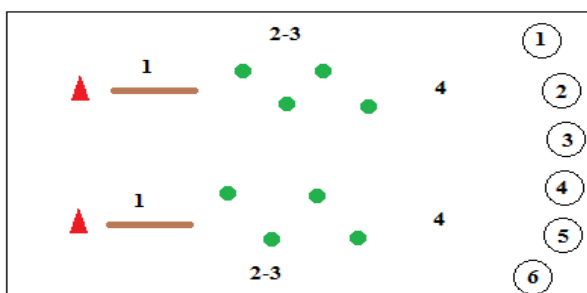
2º: Sentam-se no chão em fila e têm de se agarrar pelos pés e fazerem um percurso contornando obstáculos;

3º: Voltando ou mesmo sítio dois a dois fazendo carrinho de mão, ou seja, um dos alunos com as mãos no chão e o outro em pé agarrar os pés do outro;

4º: Formam uma fila e agarrarem-se uns aos outros transportando as bolas entre as pernas, ao voltar colocam-se em fila em posição de prancha, e o primeiro aluno tem de passar por debaixo dos outros e por aí a fora até voltarem ao sítio;

5º: Lançar as bolas para os arcos numerados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se o aluno executa o movimento de saltar de um lado para o outro do banco e se o realiza de forma correta. Averiguar se os alunos estão a contornar todos

os marcadores e não estão a saltar algum. Conseguir perceber se os alunos estão a trabalhar em equipa e se estão a interagir uns com os outros. Observar os alunos quando transportam as bolas de um sítio ao outro, tomando atenção se eles estão a conseguir executar o que lhes é pedido e ainda verificar se os alunos conseguem acertar no arco da imagem que retiram sem fazerem batota.

Variantes: Colocar rolos de esponja no chão para eles saltarem. Colocar obstáculos ou retirar conforme o grau de dificuldade. Levar bola 2 a 2 com a cabeça. Aumentar/diminuir a distâncias aos arcos.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar os conhecimentos que cada aluno tem em relação aos benefícios originados pela prática de atividade física. Observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com “pistas” caso as perguntas sejam muito difíceis.

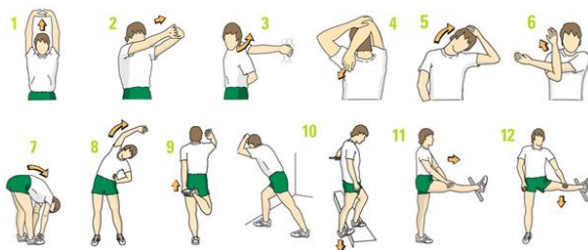
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 9- UBI | FUNDÃO | Data: 5 de Fevereiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força explosiva e coordenação motora.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade, nobreza competitiva e lealdade..

Material: 10 coletes, 1 conjunto de cones,

Exercício 1

Tempo: 15 minutos

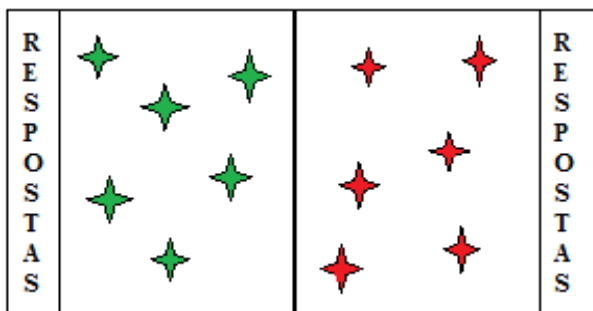
Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade e força explosiva.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: O jogo consiste em duas equipas, em que cada uma delas fica de lados opostos da área de jogo. Ambos os grupos vão ter em sua posse diversas perguntas sobre frequência cardíaca e em cada lado, vão estar respostas a essas mesmas perguntas. Cada

equipa terá de "roubar" as respostas às suas perguntas e ao mesmo tempo proteger as respostas colocadas do seu lado do campo (os elementos não podem ser tocados pelo adversário), caso seja apanhado, deverá permanecer no mesmo sítio e só poderá voltar ao jogo quando for salvo por um companheiro. No final as equipas que conseguiram retirar as respostas terão de fazer correspondência com as suas respostas.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e os seus conhecimentos em relação aos conteúdos teóricos aplicados neste exercício.

Variantes: Modificar a forma de salvar o colega de equipa, por exemplo, só é salvo quando outro colega da equipa passar por baixo das pernas do que foi apanhado.

Exercício 2

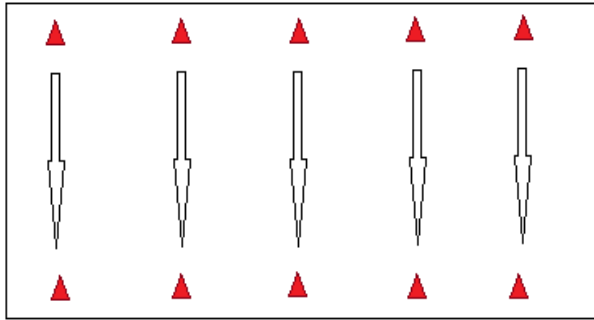
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Coordenação motora, agilidade e melhoria da capacidade cardiorrespiratória.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, lealdade, amizade, entusiasmo, habilidade e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos dividem-se em pares, cada equipa tem em sua posse um arco. O objetivo do exercício é passar dentro do arco para chegar ao outro lado do campo. Ou seja, o primeiro aluno agarra no arco e o outro passa por dentro deste, este aluno passa a agarrar o arco e o outro passa por dentro e assim sucessivamente até chegarem a zona delimitada. Todas as equipas ganham pontos conforme a ordem de chegada.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Observar se os objetivos implícitos ao exercício estão a ser aplicados, tanto os objetivos sociais como os desportivos.

Variantes: Inicialmente os alunos passam de frente pelo arco, mas conforme o passar do exercício, deve-se aumentar o grau de dificuldade. Por exemplo, os alunos tem de passar virados de costas para o arco, um dos alunos vai com os olhos tapados e tem de passar pelo arco através das indicações do seu colega e quando chegam ao final trocam de papéis.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Exemplo:

- 1- “O que pode elevar a frequência cardíaca de uma pessoa?” Atividade Física;
- 2- “A nossa frequência cardíaca baixa quando?” Estamos num ambiente confortável;
- 3- “Qual é uma das formas que podemos controlar a frequência cardíaca?” A respiração.

Variáveis de controlo: Pretende-se observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

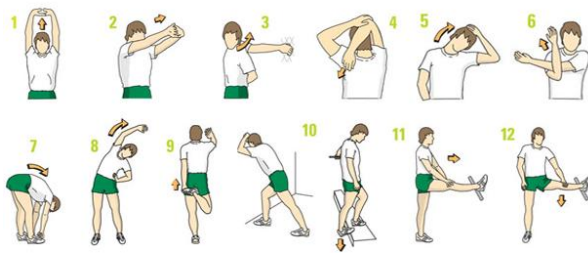
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 10 - UBI | FUNDÃO | Data: 12 de Fevereiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força, precisão e coordenação motora.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, alerta, lealdade, amizade, habilidade, autocontrolo, autoiniciativa, firmeza/atitude, nobreza competitiva e intencionalidade.

Material: Conjunto de cones, coletes, conjunto de marcadores, bola de esponja e bolas de

pilatos.

Exercício 1

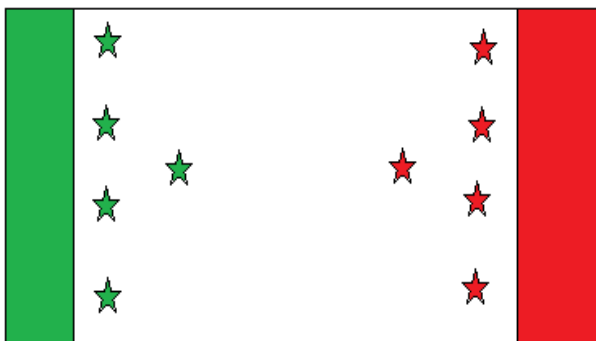
Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e agilidade

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas cada equipa tem de proteger a sua área, o objetivo é conseguirem alcançar a área da equipa adversaria sem serem apanhados. Caso os alunos sejam apanhados tem de regressar a sua área de jogo e voltar a tentar chegar a adversária.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e atingir os objetivos pretendidos pelos exercícios.

Variantes: Quando o aluno é apanhado por outro da equipa adversaria, este tem de ficar parado no sítio onde foi “morto”ate que um colega da sua equipa o vá salvar.

Exercício 2

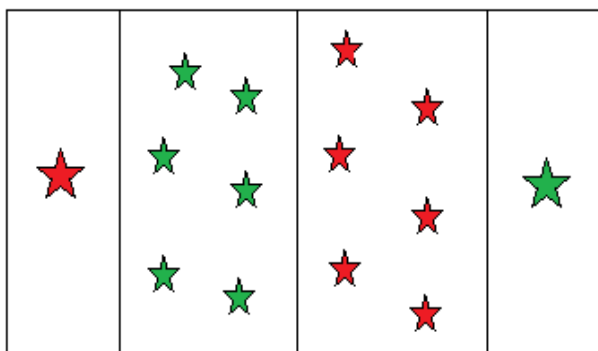
Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força e precisão.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade e espírito de equipa.

Descrição do exercício: Jogo do mata. Formam-se duas equipas cada equipa escolhe um colega de equipa para ir para as extremidades do campo, o chamado piolho, o objetivo da equipa é fazer 4 passes seguidos entre o piolho, correspondente a sua equipa, ao quarto passe o elemento que possui a bola tem de matar um colega da equipa adversaria. Se este mata o colega da equipa adversaria, este ainda tem uma hipótese de se salvar. O aluno que matou e o aluno que foi morto, vão ate uma área definida e tem pegar numa bola de pilatos, após terem em sua posse a bola estes tem-se de empurrar um ao outro, com a bola, para fora do campo delimitado. Se o aluno que foi inicialmente morto ganhar neste campo de salvação volta de novo ao jogo se não ganhar passa a ser outro piolho para a equipa dele.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e atingir os objetivos pretendidos pelos exercícios.

Variantes: Variar o número de passes entre as equipas consoante a dificuldade da equipa em realizar os mesmos.

Exercício 3

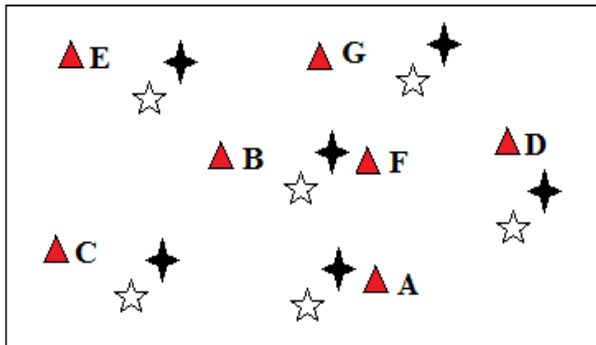
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação motora, precisão, capacidade de concentração e capacidade cognitiva.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, alerta, lealdade, amizade e habilidade.

Descrição do exercício: Formam-se grupos de dois alunos. Cada grupo tem um percurso para percorrer (ex: ACDFEGB) um dos alunos tem de estar de olhos vendados e o seu colega vai guia-lo. Em cada letra que forem tem uma pergunta para responder sobre frequência cardíaca. Ao final dos percursos os alunos tem de mostrar a resposta a cada pergunta e por cada resposta certa ganham um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e os seus conhecimentos em relação aos conteúdos teóricos aplicados neste exercício.

Variantes: Os alunos para além de se deslocarem até ao ponto correspondente, tem ainda de fazer essa deslocação consoante o que o professor diz, por exemplo, tem de ir a saltar, posição de caranguejo, entre outros.

Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

Objetivos gerais:Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos:Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, precisão, agilidade, força de membros inferiores, coordenação e força explosiva.

Objetivos Sociais:Melhorar o espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, nobreza competitiva, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade e condicionamento.

Material: 12 arcos, 8 estacas e bases amarelas, 20 bolas de ténis, 4 cordas, 1 conjunto de marcadores e 10 coletes.

Exercício 1

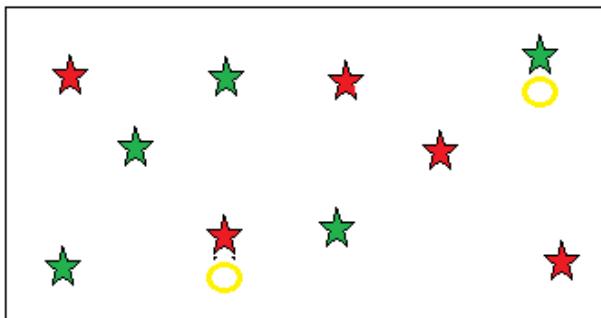
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e precisão.

Objetivo social:Melhorar o espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, um elemento de cada equipa tem em sua posse um arco que simbolizam as balizas que a equipa tem de defender. O objetivo do jogo é executar dez passes seguidos, pela equipa, e acertar no arco que a outra equipa possui.Cada vez que a equipa consegue acertar com a bola no arco ganha um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se os alunos estão a trabalhar em equipa e se estão atingir o objetivo pretendido com o exercício.

Variantes: Mudar o número de passes que é necessário fazerem para marcar “golo” consoante o grau de dificuldade do exercício. Aumentar o número de arcos por equipa para se poder marcar ponto, e cada arco tem a sua pontuação.

Exercício 2

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Exemplo:

- 4- “Quando alguém te assusta o que acontece?” Aumento da frequência cardíaca;
- 5- “Quando estamos calmos a relaxar, o que acontece com a frequência cardíaca?” A frequência cardíaca baixa;
- 6- “Qual é uma das formas que podemos controlar a frequência cardíaca?” A respiração.

Variáveis de controlo: Pretende-se observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

Exercício 3

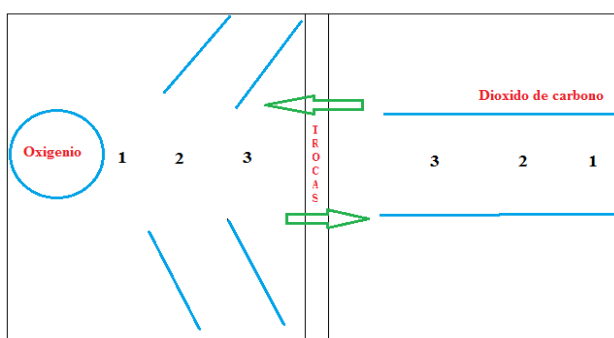
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força de membros inferiores, coordenação e força explosiva.

Objetivo social:Melhoria do espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa divide-se ao meio. O objetivo do exercício consiste na passagem de determinados obstáculos para se simular as trocas respiratórias. Cada equipa tem de ter elementos numa ponta do campo e na outra ponta do campo, os elementos que se situam na “cabeça” terão de transportar o oxigénio até aos elementos da equipa que se encontram nos “pés” do boneco. Os elementos que se encontram nos “pés” do boneco terão que transportar o dióxido de carbono até aos seus colegas que transportam o oxigénio. Após ambos os elementos (um em cada lado do campo) passarem pelos obstáculos definidos pelos professores, tem que se encontrar no meio do campo e realizarem a troca de oxigénio e dióxido de carbono. Esta troca é feita de mão para mão, após a troca voltam a ultrapassar os obstáculos e de seguida saem novos elementos da equipa para executar nova troca. Ganha a equipa que realizar primeiro as trocas todas necessárias.

Exemplo:



- 1- Os alunos agarram os calcanhares e andam uma determinada distância.
- 2- Os alunos correm até uma barreira onde passam por cima da corda, por baixo e de novo por cima (sempre da mesma corda).
- 3- Saltar de arco em arco com os dois pés.

Variáveis de controlo: Observar se os alunos estão a executar o exercício corretamente sem fazerem batota. Verificar se estes realizam a troca corretamente, de mão para mão.

Variantes: O percurso realizado antes de executarem as trocas poderá ser alterado, como por exemplo, executarem saltos de canguru, de seguida fazerem apenas 10 saltos de um lado para o outro da corda e por último saltar de arco em arco apenas com um pé.

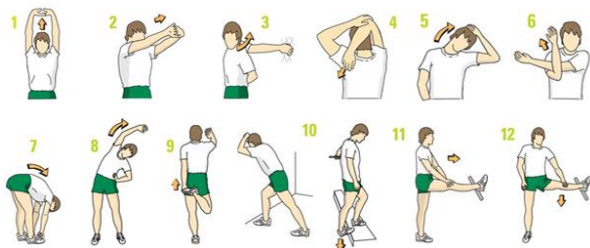
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 12- UBI | FUNDÃO | Data: 24 de Fevereiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade e força explosiva, a precisão, agilidade, força de membros inferiores e coordenação.

Objetivos Sociais: Melhoria do espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, habilidade e firmeza/atitude.

Material: 12 arcos, 8 estacas e bases amarelas, 20 bolas de ténis, 4 cordas, 1 conjunto de marcadores, 10 coletes e 1 bola de esponja.

Exercício 1

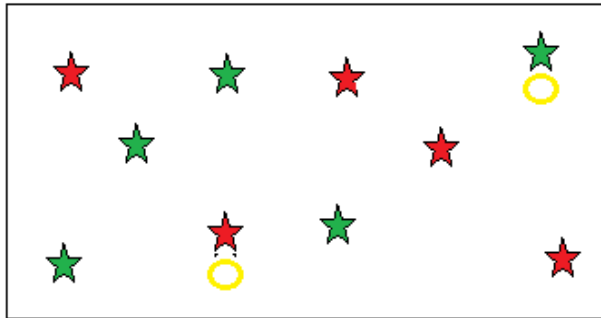
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e precisão.

Objetivo social: Melhorar o espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, um elemento de cada equipa tem em sua posse um arco que simbolizam as balizas que a equipa tem de defender. O objetivo do jogo é executar dez passes seguidos, pela equipa, e acertar no arco que a outra equipa possui. Cada vez que a equipa consegue acertar com a bola no arco ganha um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se os alunos estão a trabalhar em equipa e se estão atingir o objetivo pretendido com o exercício.

Variantes: Mudar o número de passes que é necessário fazerem para marcar “golo” consoante o grau de dificuldade do exercício. Aumentar o número de arcos por equipa para se poder marcar ponto, e cada arco tem a sua pontuação.

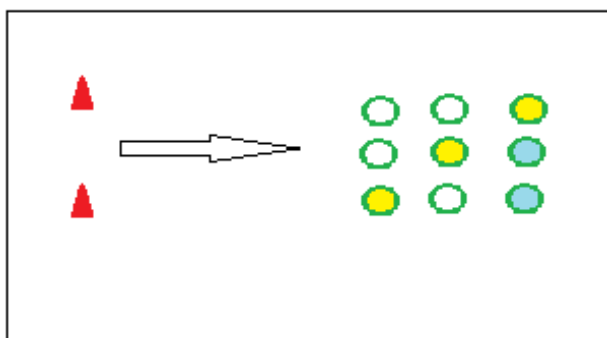
Exercício 2

Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e velocidade explosiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa tem em sua posse três coletes. O objetivo do jogo é conseguirem fazer três em linha nos arcos dispostos a sua frente. Ou seja, um elemento de cada equipa corre até aos arcos deixando o colete no arco mais apropriado para se conseguir fazer três em linha.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar a capacidade que os alunos tem de verificar qual o melhor sítio para colocar o colete.

Variantes: Colocar um percurso antes dos alunos chegarem aos arcos, como por exemplo, saltar cinco vezes a corda, andarem em posição de caranguejo, entre outros.

Exercício 3

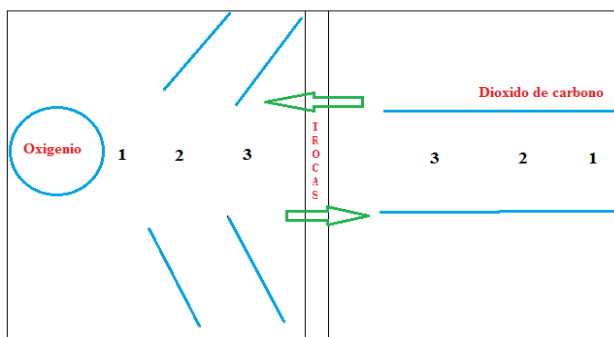
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força de membros inferiores, coordenação e força explosiva.

Objetivo social: Melhoria do espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa divide-se ao meio. O objetivo do exercício consiste na passagem de determinados obstáculos para se simular as trocas respiratórias. Cada equipa tem de ter elementos numa ponta do campo e na outra ponta do campo, os elementos que se situam na “cabeça” terão de transportar o oxigénio até aos elementos da equipa que se encontram nos “pés” do boneco. Os elementos que se encontram nos “pés” do boneco terão que transportar o dióxido de carbono até aos seus colegas que transportam o oxigénio. Após ambos os elementos (um em cada lado do campo) passarem pelos obstáculos definidos pelos professores, tem que se encontrar no meio do campo e realizarem a troca de oxigénio e dióxido de carbono. Esta troca é feita de mão para mão, após a troca voltam a ultrapassar os obstáculos e de seguida saem novos elementos da equipa para executar nova troca. Ganha a equipa que realizar primeiro as trocas todas necessárias.

Exemplo:



- 4- Os alunos agarram os calcanhares e andam uma determinada distância.
- 5- Os alunos correm até uma barreira onde passam por cima da corda, por baixo e de novo por cima (sempre da mesma corda).

6- Saltar de arco em arco com os dois pés.

Variáveis de controlo: Observar se os alunos estão a executar o exercício corretamente sem fazerem batota.

Variantes: O percurso realizado antes de executarem as trocas poderá ser alterado, como por exemplo, executarem saltos de canguru, de seguida fazerem apenas 10 saltos de um lado para o outro da corda e por último saltar de arco em arco apenas com um pé.

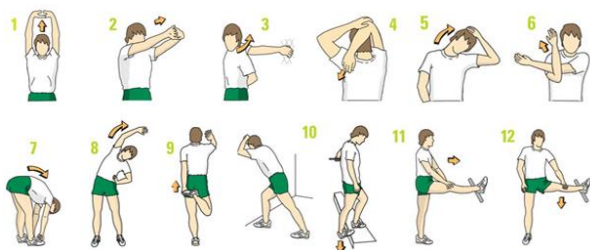
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 13- UBI | FUNDÃO | Data: 26 de Fevereiro de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade e força explosiva, a precisão, agilidade, força de membros inferiores e coordenação.

Objetivos Sociais: Melhoria do espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, amizade,

lealdade, alerta, intencionalidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, habilidade e firmeza/atitude.

Material: 12 arcos, 8 estacas e bases amarelas, 20 bolas de ténis, 4 cordas, 1 conjunto de marcadores, 10 coletes e 1 bola de esponja.

Exercício 1

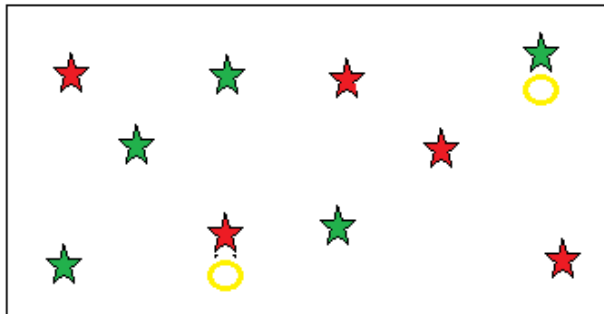
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e precisão.

Objetivo social: Melhorar o espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, um elemento de cada equipa tem em sua posse um arco que simbolizam as balizas que a equipa tem de defender. O objetivo do jogo é executar dez passes seguidos, pela equipa, e acertar no arco que a outra equipa possui. Cada vez que a equipa consegue acertar com a bola no arco ganha um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se os alunos estão a trabalhar em equipa e se estão atingir o objetivo pretendido com o exercício.

Variantes: Mudar o número de passes que é necessário fazerem para marcar “golo” consoante o grau de dificuldade do exercício. Aumentar o número de arcos por equipa para se poder marcar ponto, e cada arco tem a sua pontuação.

Exercício 2

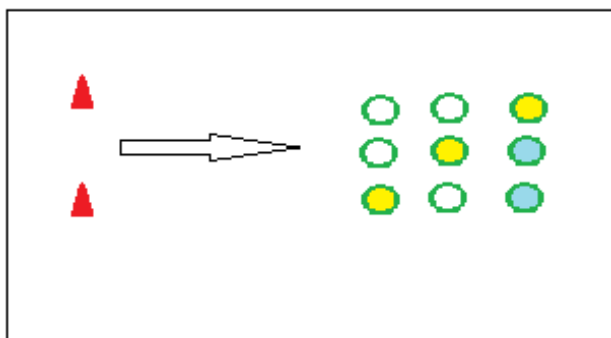
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e velocidade explosiva.

Objetivos Social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, alerta, autoiniciativa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa tem em sua posse três coletes. O objetivo do jogo é conseguirem fazer três em linha nos arcos dispostos a sua frente. Ou seja, um elemento de cada equipa corre até aos arcos deixando o colete no arco mais apropriado para se conseguir fazer três em linha.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se a capacidade que os alunos têm de verificar qual o melhor sítio para colocar o colete.

Variantes: Colocar um percurso antes dos alunos chegarem aos arcos, como por exemplo, saltar cinco vezes a corda, andarem em posição de caranguejo, entre outros.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

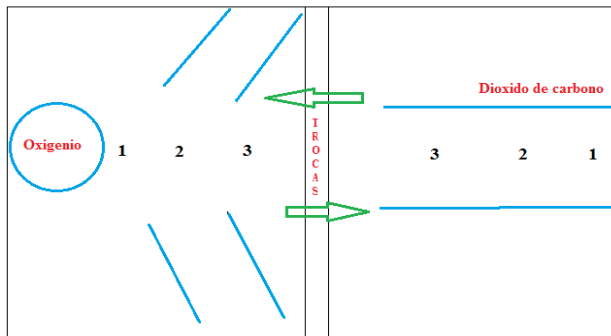
Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força de membros inferiores, coordenação e força explosiva.

Objetivo social: Melhoria do espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa divide-se ao meio. O objetivo do exercício consiste na passagem de determinados obstáculos para simular as trocas respiratórias. Cada equipa tem de ter elementos numa ponta do campo e na outra ponta do campo, os elementos que se situam na “cabeça” terão de transportar o oxigénio até aos elementos da equipa que se encontram nos “pés” do boneco. Os elementos que se encontram nos “pés” do boneco terão que transportar o dióxido de carbono até aos seus colegas que transportam o oxigénio. Após ambos os elementos (um em cada lado do

campo) passarem pelos obstáculos definidos pelos professores, tem que se encontrar no meio do campo e realizarem a troca de oxigénio e dióxido de carbono. Esta troca é feita de mão para mão, após a troca voltam a ultrapassar os obstáculos e de seguida saem novos elementos da equipa para executar nova troca. Ganha a equipa que realizar primeiro as trocas todas necessárias.

Exemplo:



- 7- Os alunos agarram os calcanhares e andam uma determinada distância.
- 8- Os alunos correm até uma barreira onde passam por cima da corda, por baixo e de novo por cima (sempre da mesma corda).
- 9- Saltar de arco em arco com os dois pés.

Variáveis de controlo: Observar se os alunos estão a executar o exercício corretamente sem fazerem batota.

Variantes: O percurso realizado antes de executarem as trocas poderá ser alterado, como por exemplo, executarem saltos de canguru, de seguida fazerem apenas 10 saltos de um lado para o outro da corda e por último saltar de arco em arco apenas com um pé.

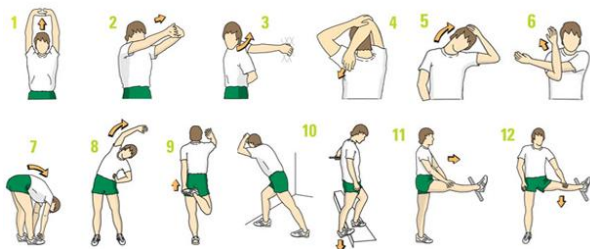
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA N° 14- UBI | FUNDÃO | Data: 2 de Março de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade explosiva e força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa, intencionalidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Material: Arcos, bolas de pilatos, coletes, cordas, pedras do rio, estacas, bolas de esponja, conjunto de cones e marcadores.

Exercício 1

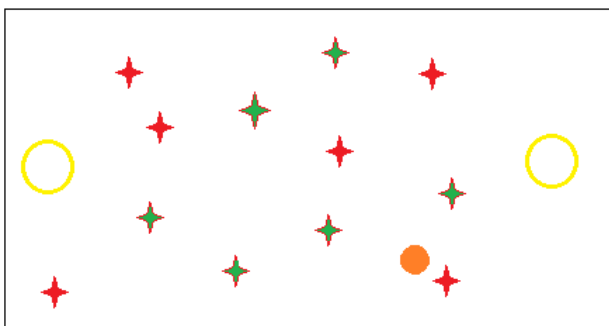
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Duas equipas o objetivo da equipa é fazer 5 passes seguidos com a bola de pilatos e de seguida tem de colocar a mesma no arco da equipa adversaria.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a executar da melhor maneira o exercício pretendido, observar se estão a fazer o número de passes pedidos. Contudo apurar se os objetivos desportivos e sociais estão a ser desenvolvidos.

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo ou do número de passes que tem de executar entre a equipa conforme a dificuldade do exercício.

Exercício 2

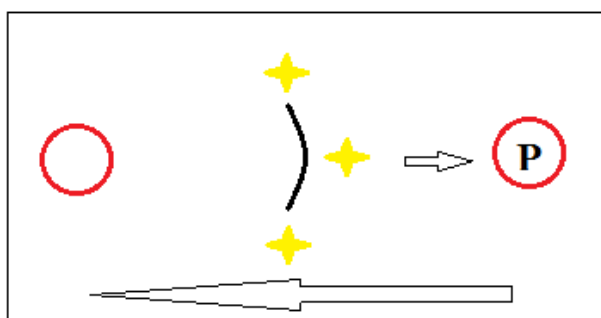
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e força explosiva.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, espírito de equipa, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade e firmeza/atitude.

Descrição do exercício: Formam-se equipas de três e cada equipa tem uma corda. O objetivo do exercício é separar as posturas corretas das incorretas. Dois dos alunos girão a corda enquanto o outro tem de saltar cinco vezes e ir buscar uma imagem de postura correta levando para o lado oposto de onde a foi buscar, passando novamente pela corda e saltar mais cinco vezes. Cada vez que um aluno vai buscar uma imagem tem de trocar de lugar com outro colega da sua equipa. Ganha a equipa que conseguir separar mais imagens corretas em cinco minutos.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Variar o número de vezes que os alunos tem de saltar a corda tal como o número de imagens que devem apanhar. Variar a forma como os alunos podem saltar, por exemplo, só saltar com a perna esquerda ou com a direita.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal. Ao fim de cinco minutos as equipas tem de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação a execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo.

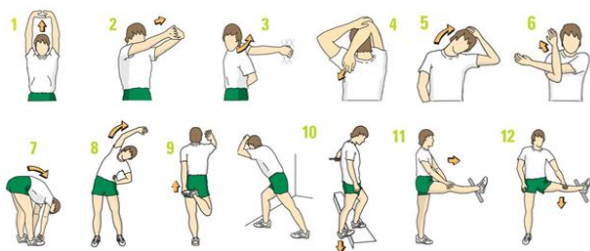
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 15- UBI | FUNDÃO | Data: 4 de Março de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, força, equilíbrio e velocidade.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude, nobreza competitiva, cooperação, autocontrolo e intencionalidade.

Material: Bolas de pilatos, pedras do rio, estacas, cones, caixas, cadeiras e arcos.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, força, equilíbrio e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, autocontrolo, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade, firmeza/atitude e ainda nobreza competitiva.

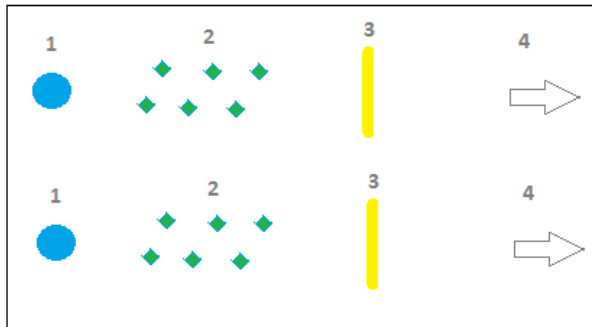
Descrição do exercício: Divide-se a turma em dois grupos, o objetivo do jogo é preparar o organismo para o resto da aula. Cada equipa tem de percorrer um determinado percurso de maneira a que acabem primeiro que a outra equipa. O percurso é constituído por:

1. Subir escadas e pegar numa bola de pilatos, e com esta realizam o resto do percurso;

2. Passar as pedras do rio com bola de pilatos;
3. Executar 5 saltos de um lado para o outro com bola;
4. Fazer 5 passes contra a parede com a bola na mão.

Executam o exercício ao ir e ao vir deixando a bola de pilatos no cimo das escadas para o próximo aluno.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar a execução dos alunos ao realizar o exercício, observar se os alunos estão a corresponder tanto com os objetivos do jogo como também os objetivos sociais e desportivos.

Variantes: Modificar o percurso a realizar, tal como, o transporte da bola de pilatos.

Exercício 2

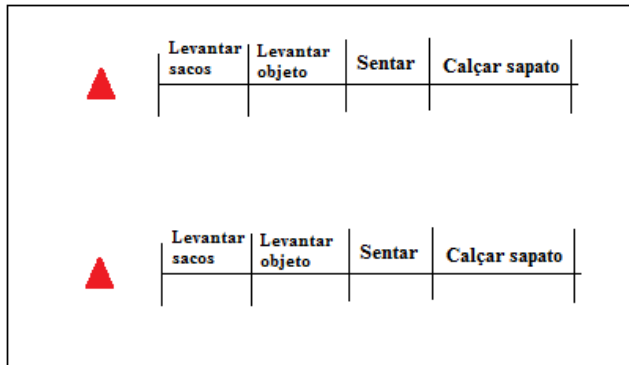
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de força explosiva e agilidade.

Objetivos Sociais: Potenciar autocontrolo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Formam-se duas ou três equipas, cada aluno tem de realizar corretamente as posturas que lhe são dadas. A primeira postura que cada aluno deve realizar corretamente é simular que estão a levantar sacos, a segunda levantar um objeto, depois tem de se sentar de forma correta e simular que estão a apertar um sapato. Cada aluno realiza este exercício da forma que eles acham mais correta, por cada postura correta a equipa ganha um ponto. Ganha a equipa que ao final tiver mais pontos.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Avaliar se ajudarão uns aos outros para atingirem a maior pontuação possível.

Variantes: Alterar as posturas que os alunos tem de executar para outras que não as mesmas já feitas.

Exercício 3

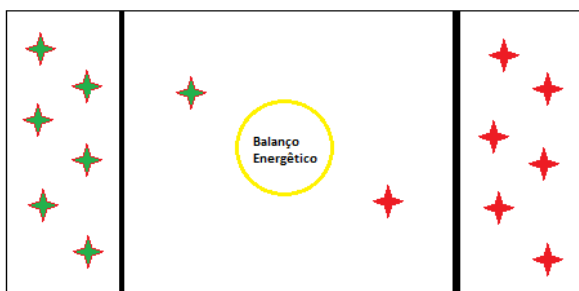
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória e velocidade.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Duas equipas, cada aluno corresponde a um número. Objetivo do jogo é completar o mais rápido possível um conjunto de correspondências sobre o balanço energético que cada equipa possui. Para completarem a correspondência tem primeiro de realizar o exercício de forma a irem buscar um papel ao arco que se encontra no centro das duas equipas. O jogo realiza-se da seguinte forma: O professor chama um número, por exemplo o número 4, os dois alunos com o número 4 saem do seu sítio com o objetivo de conseguirem apanhar um papel que se encontra no arco ao meio do campo. Assim que chegam ao arco o aluno que conseguir tirar um papel primeiro tem de fugir imediatamente de novo para o seu lugar sem ser apanhado pelo colega adversário que não conseguiu chegar primeiro aos papéis, se o aluno que apanha o papel primeiro é apanhado de seguida o papel fica para a equipa adversaria.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar se os alunos estão a executar corretamente o exercício, controlar o tempo que demoram para tirarem o papel do arco, tal como, observar se os alunos estão atingindo o objetivo pretendido do jogo.

Variantes: No tempo de espera os alunos tem de estar numa determinada posição ou tem de saltar a corda. Aumentar ou diminuir o número de papéis que os alunos podem tirar do arco.

Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade explosiva e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa, intencionalidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Material: Arcos, coletes, conjunto de cones, marcadores, imagens de posturas corretas e incorretas, bolas.

Exercício 1

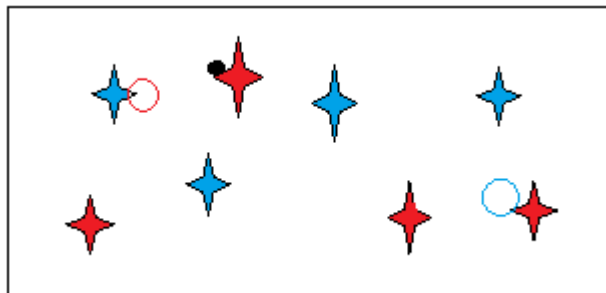
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, amizade, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas. Cada equipa possui um arco que será a baliza e deverá ser transportado por um aluno de cada equipa. O objetivo do exercício é tentar acertar com a bola no arco da equipa adversária ao mesmo tempo que defende o arco da sua equipa. Este objetivo só poderá ser executado depois da equipa fazer 5 passes entre si. Cada bola que passe no arco contará um ponto. Ganha a equipa com mais pontos conquistados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar a existência de alunos parados/desinteressados, assim como a realização correta do exercício (sem batotas) e desequilíbrio nas equipas.

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo. Colocar mais que dois arcos em jogo. Aumentar ou diminuir o número de passes até poder finalizar no arco adversário. Colocar duas bolas em jogo.

Exercício 2

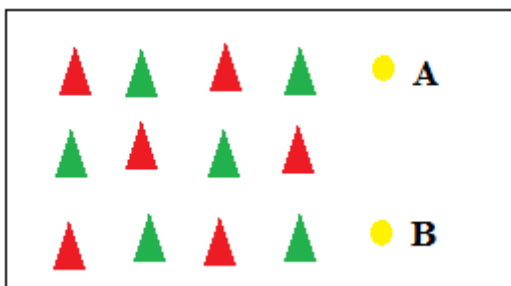
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria das capacidades cardiorrespiratórias, precisão, velocidade, resistência muscular e agilidade.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, lealdade, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e entusiasmo.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas colocadas lado a lado. Serão espalhados previamente cones em toda a área de jogo de uma forma aleatória com imagens de posturas corretas e incorretas do dia-a-dia. Apenas dois alunos, um de cada equipa, competem de cada vez. O jogador da equipa "A" tem como objetivo "queimar" o jogador da equipa "B" com uma bola. O jogador da equipa "B" tem como objetivo derrubar os cones com as imagens das posturas incorretas o mais rápido possível, com qualquer parte do corpo. Cada vez que um jogador da equipa "B" é queimado, este é substituído por um jogador da sua equipa. O mesmo acontece com a equipa "A", cada vez que um jogador atira a bola. Quando todos os jogadores tiverem passado, os papéis invertem. Ganha a equipa que derrubar os cones no menor espaço de tempo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar a forma como os alunos estão organizados. Verificar se todos os alunos realizam o exercício. Controlar o cumprimento das regras. Ter em atenção o tempo disponível para cada uma das equipas. Pretende-se avaliar a agilidade, velocidade, a concentração e ainda a velocidade explosiva.

Variantes: Aumentar de uma forma gradual o número de cones colocados no espaço de jogo, de modo a aumentar a dificuldade. Limitar o número de bolas da equipa A, desta forma os

jogadores terão de correr e apanhar as bolas disponíveis o mais rápido possível, para conseguir "queimar" os jogadores da equipa "B".

Exercício 3

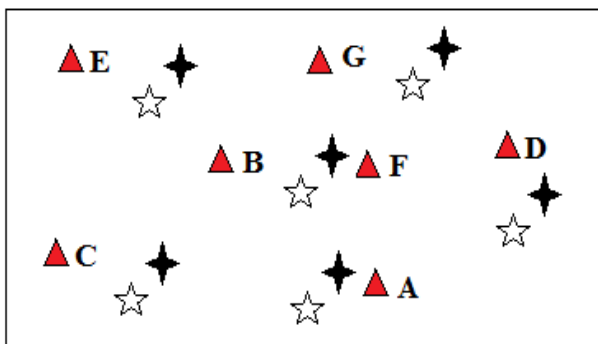
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação motora, precisão, capacidade de concentração e capacidade cognitiva.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, alerta, lealdade, amizade e habilidade.

Descrição do exercício: Formam-se grupos de dois alunos. Cada grupo tem um percurso para percorrer (ex: ACDFEGB) um dos alunos tem de estar de olhos vendados e o seu colega vai guia-lo. Em cada letra que forem tem uma pergunta para responder sobre frequência cardíaca. Ao final dos percursos os alunos tem de mostrar a resposta a cada pergunta e por cada resposta certa ganham um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa

Variantes: Os alunos para além de se deslocarem até ao ponto correspondente, tem ainda de fazer essa deslocação consoante o que o professor diz, por exemplo, tem de ir a saltar, posição de caranguejo, entre outros.

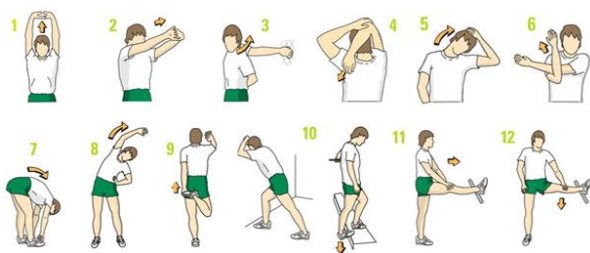
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deverão realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 17- UBI | FUNDÃO | Data: 23 de Março de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, tal como, velocidade explosiva, força explosiva, precisão e agilidade.

Objetivos Sociais: Potenciar autocontrolo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, nobreza competitiva, entusiasmo, cooperação, espírito de equipa, amizade, alerta e intencionalidade.

Material: Cordas, arcos, cones, pedras do rio, cadeiras, sacos e caixas.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

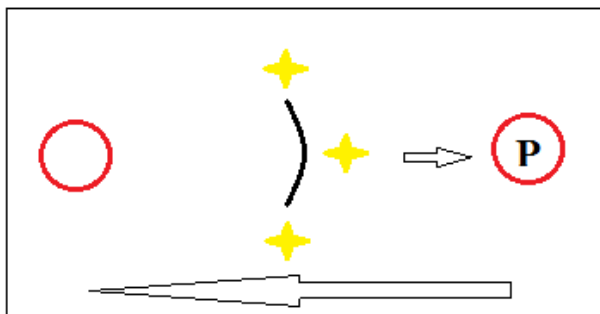
Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e força explosiva.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, espírito de equipa, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade e firmeza/atitude.

Descrição do exercício: Formam-se equipas de três e cada equipa tem uma corda. O objetivo do exercício é separar as posturas corretas das incorretas. Dois dos alunos gira a corda enquanto o outro tem de saltar cinco vezes e ir buscar uma imagem de postura correta

levando para o lado oposto de onde a foi buscar, passando novamente pela corda e saltar mais cinco vezes. Cada vez que um aluno vai buscar uma imagem tem de trocar de lugar com outro colega da sua equipa. Ganha a equipa que conseguir separar mais imagens corretas em cinco minutos.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Variar o número de vezes que os alunos tem de saltar a corda tal como o número de imagens que devem apanhar. Variar a forma como os alunos podem saltar, por exemplo, só saltar com a perna esquerda ou com a direita.

Exercício 2

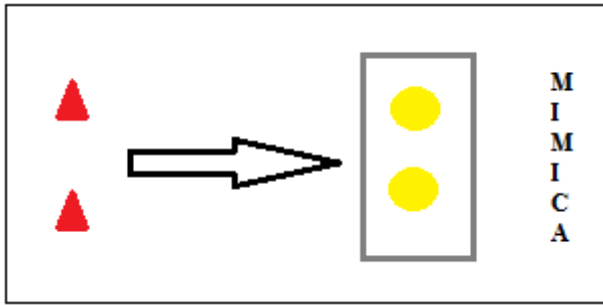
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força explosiva e precisão.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, amizade, autoiniciativa, habilidade e firmeza/atitude.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, o objetivo do exercício é os alunos passarem por um conjunto de obstáculos até chegarem a um arco onde estão diversas palavras relacionadas com o balanço energético, posturas corporais, benefícios da atividade física e frequência cardíaca. O aluno que realiza o exercício pega numa palavra sem escolher vê essa palavra e realiza mimica, os seus colegas de equipa tem de adivinhar que palavra é. Todos os alunos tem de executar o exercício, ganha a equipa que conseguir acertar mais palavras.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros e respeitando-se.

Variantes: Variar os exercícios do percurso que tem de realizar até chegar a palavra, tal como as palavras que estão dispostas. Para além disto pode-se por os alunos a realizar o percurso em equipa até um deles chegar as palavras para executar a mimica.

Exercício 3

Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de força explosiva e agilidade.

Objetivos Sociais: Potenciar autocontrolo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Formam-se duas ou três equipas, cada aluno tem de realizar corretamente as posturas que lhe são dadas. A primeira postura que cada aluno deve realizar corretamente é simular que estão a levantar sacos, a segunda levantar um objeto, depois tem de se sentar de forma correta e simular que estão a apertar um sapato. Cada aluno realiza este exercício da forma que eles acham mais correta, por cada postura correta a equipa ganha um ponto. Ganha a equipa que ao final tiver mais pontos.

Exemplo:

▲	Levantar sacos	Levantar objeto	Sentar	Calçar sapato
▲	Levantar sacos	Levantar objeto	Sentar	Calçar sapato

Variáveis de controlo: Avaliar se se ajudarão uns aos outros para atingirem a maior pontuação possível.

Variantes: Alterar as posturas que os alunos tem de executar para outras que não as mesmas já feitas.

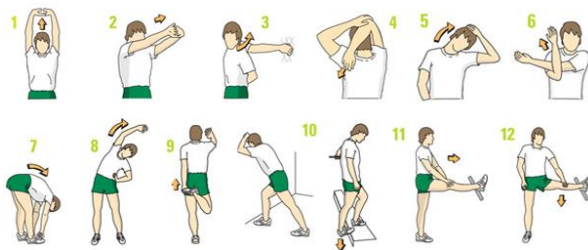
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 18- UBI | FUNDÃO | Data: 25 de Março de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força, precisão e coordenação motora.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, autocontrolo, alerta, habilidade, autoiniciativa, nobreza competitiva, lealdade e intencionalidade.

Material: Coletes, 6 bolas de esponja, 4 cordas, 1 conjunto de cones e marcadores e 10 arcos.

Exercício 1

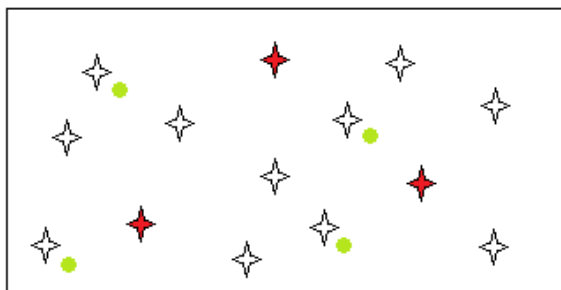
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade e coordenação motora.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, autocontrolo, alerta, habilidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Dois ou três alunos vão ter em sua posse um colete, cada um com um colete, estes alunos tem o objetivo de apanhar os colegas que se encontram com uma bola nas mãos. Serão distribuídas 4 bolas de esponja pelos alunos que estão a fugir, tendo estas que estar sempre em circulação pelos alunos. Cada aluno nunca pode ficar com a bola mais de 10 segundo em sua posse.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar as capacidades de coordenação motora dos alunos tal como a sua resistência e agilidade na execução do exercício.

Variantes: Os alunos que estão apanhar deverão apanhar aqueles que não se encontram com a bola na mão. Se o exercício estiver a ser demasiado complicado para os alunos que estão apanhar, reduz-se o número de bolas em jogo e aumenta-se o número de crianças apanhar.

Exercício 2

Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Aumentar as capacidades de coordenação motora, a força, a precisão, melhorar a capacidade de concentração e a agilidade.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, cooperação, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade e habilidade.

Descrição do exercício: Competição entre 2 equipas, as equipas têm de passar por um conjunto de obstáculos para conseguirem alcançar imagens de vários tipos de alimentos, para no final em equipa construírem uma refeição do dia que contenha o menos de calorias possíveis. Estas imagens vão-se encontrar no final do percurso numeradas, e os alunos vão ter que acertar com bolas nos arcos correspondentes aos números das imagens. Antes disto, têm de conseguir transportar as bolas que vão lançar até ao sítio pretendido passando por um percurso.

1º: Saltar de um lado para o outro por cima de cordas;

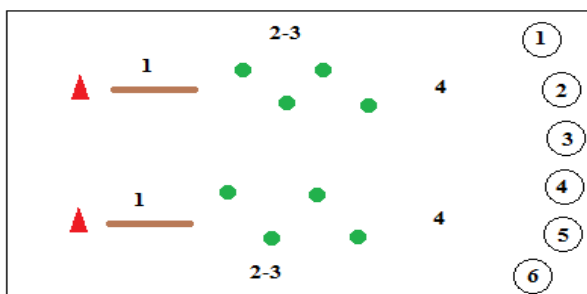
2º: Sentam-se no chão em fila e têm de se agarrar pelos pés e fazerem um percurso contornando obstáculos;

3º: Voltando ou mesmo sítio dois a dois fazendo carrinho de mão, ou seja, um dos alunos com as mãos no chão e o outro em pé agarrar os pés do outro;

4º: Formam uma fila e agarrarem-se uns aos outros transportando as bolas entre as pernas, ao voltar colocam-se em fila em posição de prancha, e o primeiro aluno tem de passar por debaixo dos outros e por aí a fora até voltarem ao sítio;

5º: Lançar as bolas para os arcos numerados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se o aluno executa o movimento de saltar de um lado para o outro do banco e se o realiza de forma correta. Averiguar se os alunos estão a contornar todos os marcadores e não estão a saltar algum. Conseguir perceber se os alunos estão a trabalhar em equipa e se estão a interagir uns com os outros. Observar os alunos quando transportam as bolas de um sítio ao outro, tomando atenção se eles estão a conseguir executar o que lhes é pedido e ainda verificar se os alunos conseguem acertar no arco da imagem que tiram sem fazerem batota.

Variantes: Colocar rolos de esponja no chão para eles saltarem. Colocar obstáculos ou retirar conforme o grau de dificuldade. Levar bola 2 a 2 com a cabeça. Aumentar/diminuir a distâncias aos arcos.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Exemplo:

Variáveis de controlo: Observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com “pistas” caso as perguntas sejam muito difíceis.

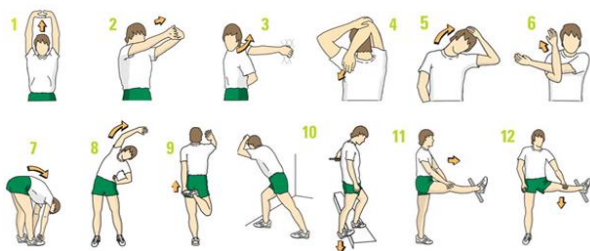
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 19- UBI | FUNDÃO | Data: 1 de Abril de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, precisão, velocidade e força explosiva.

Objetivos Sociais: Melhorar entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade, espírito de equipa, nobreza competitiva, condicionamento e firmeza/atitude.

Material: Bola de esponja, cones, conjunto de marcadores, arcos, coletes e bolas de pilatos.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

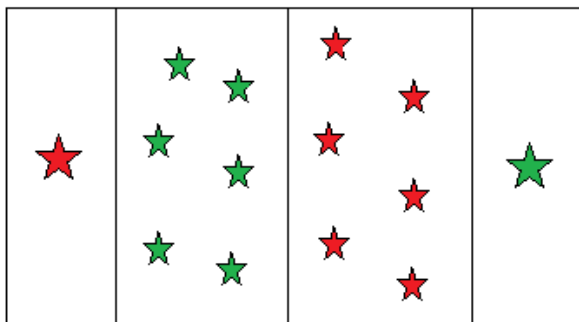
Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força e precisão.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade e espírito de equipa.

Descrição do exercício: Jogo do mata. Formam-se duas equipas cada equipa escolhe um colega de equipa para ir para as extremidades do campo, o chamado piolho, o objetivo da equipa é fazer 4 passes seguidos entre o piolho, correspondente a sua equipa, ao quarto passe o elemento que possui a bola tem de matar um colega da equipa adversaria. Se este mata o

colega da equipa adversaria, este ainda tem uma hipótese de se salvar. O aluno que matou e o aluno que foi morto, vão ate uma área definida e tem pegar numa bola de pilatos, após terem em sua posse a bola estes tem-se de empurrar um ao outro, com a bola, para fora do campo delimitado. Se o aluno que foi inicialmente morto ganhar neste campo de salvação volta de novo ao jogo se não ganhar passa a ser outro piolho para a equipa dele.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e atingir os objetivos pretendidos pelos exercícios.

Variantes: Variar o número de passes entre as equipas consoante a dificuldade da equipa em realizar os mesmos.

Exercício 2

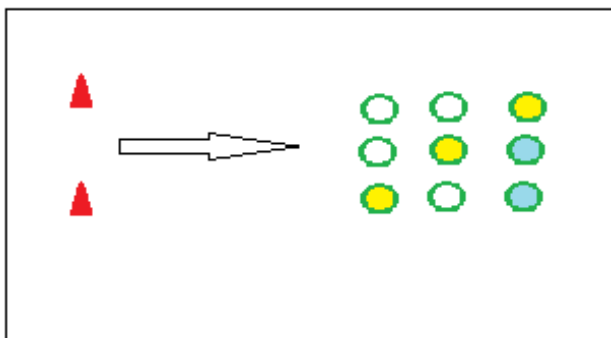
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e velocidade explosiva.

Objetivos Social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, alerta, autoiniciativa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa tem em sua posse três coletes. O objetivo do jogo é conseguirem fazer três em linha nos arcos dispostos a sua frente. Ou seja, um elemento de cada equipa corre ate aos arcos deixando o colete no arco mais apropriado para se conseguir fazer três em linha.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se os alunos estão a trabalhar em equipa, se estão atingindo o objetivo pretendido com o exercício, tal como, a capacidade que os alunos tem de verificar qual o melhor sítio para colocar o colete.

Variantes: Colocar um percurso antes dos alunos chegarem aos arcos, como por exemplo, saltar cinco vezes a corda, andarem em posição de caranguejo, entre outros. Em vez de poderem fazer os três em linha em qualquer direção, só podem fazer consoante o que o orientador diz, por exemplo, só na diagonal.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Variáveis de controlo: Pretende-se observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

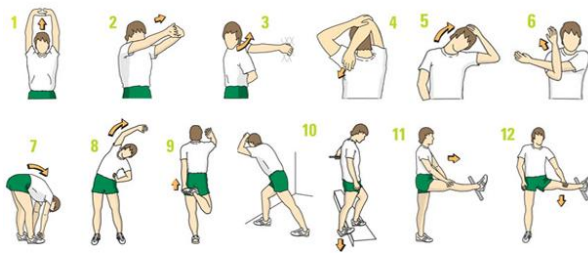
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA N° 20- UBI | FUNDÃO | Data: 6 de abril 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade explosiva e força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa, intencionalidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Material: Arcos, bolas de pilatos, coletes, cordas, pedras do rio, estacas, bolas de esponja, conjunto de cones e marcadores.

Exercício 1

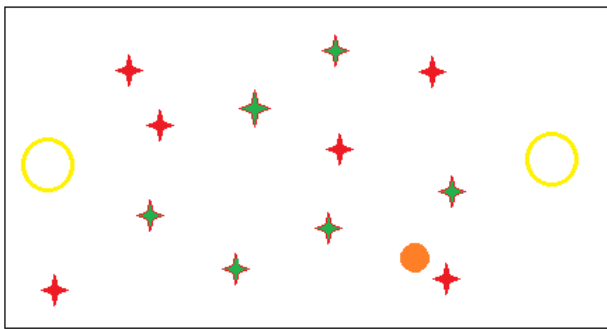
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Duas equipas o objetivo da equipa é fazer 5 passes seguidos com a bola de pilatos e de seguida tem de colocar a mesma no arco da equipa adversaria.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a executar da melhor maneira o exercício pretendido, observar se estão a fazer o número de passes pedidos. Contudo apurar se os objetivos desportivos e sociais estão a ser desenvolvidos.

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo ou do número de passes que tem de executar entre a equipa conforme a dificuldade do exercício.

Exercício 2

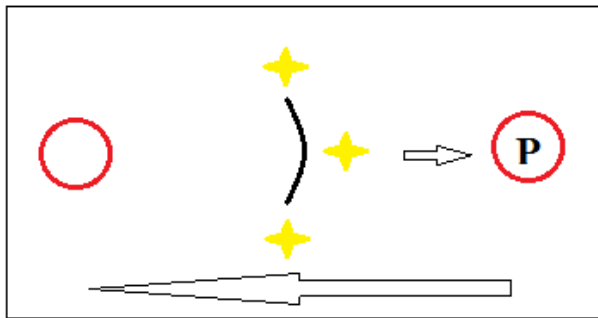
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e força explosiva.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, espírito de equipa, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade e firmeza/atitude.

Descrição do exercício: Formam-se equipas de três e cada equipa tem uma corda. O objetivo do exercício é separar as posturas corretas das incorretas. Dois dos alunos girão a corda enquanto o outro tem de saltar cinco vezes e ir buscar uma imagem de postura correta levando para o lado oposto de onde a foi buscar, passando novamente pela corda e saltar mais cinco vezes. Cada vez que um aluno vai buscar uma imagem tem de trocar de lugar com outro colega da sua equipa. Ganha a equipa que conseguir separar mais imagens corretas em cinco minutos.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Variar o número de vezes que os alunos tem de saltar a corda tal como o número de imagens que devem apanhar. Variar a forma como os alunos podem saltar, por exemplo, só saltar com a perna esquerda ou com a direita.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal. Ao fim de cinco minutos as equipas tem de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação a execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo.

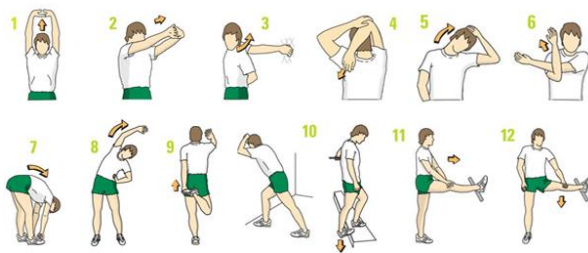
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 21- UBI | FUNDÃO | Data: 8 de Abril de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa, nobreza competitiva, firme/atitude,

lealdade e intencionalidade.

Material: Conjunto de cones, conjunto de marcadores, bolas de pilatos, arcos, cordas, pedras do rio, estacas, bolas de esponja e sky´s.

Exercício 1

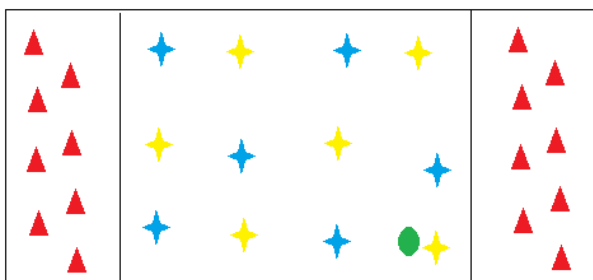
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Duas equipas o objetivo da equipa é fazer 5 passes seguidos com a bola de pilatos e de seguida tem de derrubar os cones da equipa adversária, ganha a equipa que conseguir derrubar primeiro os cones.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a executar da melhor maneira o exercício pretendido, observar se estão a fazer o número de passes pedidos. Contudo apurar se os objetivos desportivos e sociais estão a ser desenvolvidos.

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo ou do número de passes que tem de executar entre a equipa conforme a dificuldade do exercício.

Exercício 3

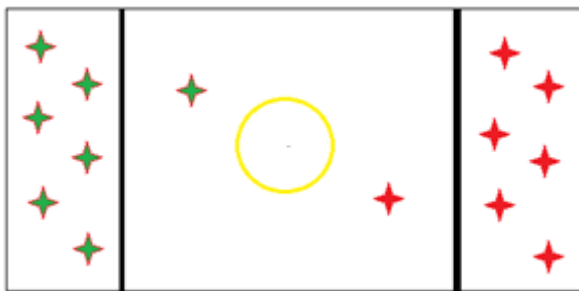
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória e velocidade.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Duas equipas, cada aluno corresponde a um número. Objetivo do jogo é completar o mais rápido possível um conjunto de correspondências sobre os benefícios da atividade física que cada equipa possui. Para completarem a correspondência tem primeiro de realizar o exercício de forma a irem buscar um papel ao arco que se encontra no centro das duas equipas. O jogo realiza-se da seguinte forma: O professor chama um número, por exemplo o número 4, os dois alunos com o número 4 saem do seu sítio com o objetivo de conseguirem apanhar um papel que se encontra no arco ao meio do campo. Assim que chegam ao arco o aluno que conseguir tirar um papel primeiro tem de fugir imediatamente de novo para o seu lugar sem ser apanhado pelo colega adversário que não conseguiu chegar primeiro aos papéis, se o aluno que apanha o papel primeiro é apanhado de seguida o papel fica para a equipa adversaria.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar se os alunos estão a executar corretamente o exercício, controlar o tempo que demoram para tirarem o papel do arco, tal como, observar se os alunos estão atingindo o objetivo pretendido do jogo.

Variantes: No tempo de espera os alunos tem de estar numa determinada posição ou tem de saltar a corda. Aumentar ou diminuir o número de papéis que os alunos podem tirar do arco.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal e relacionar com um dos conceitos já tratados ao longo das aulas. Ao fim de cinco minutos as equipas tem de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os

percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação a execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente. Observar os conhecimentos em relação as matérias abordadas ao longo do ano.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo.

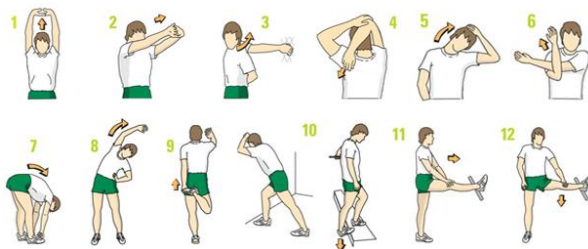
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, tal como, velocidade explosiva, força explosiva, agilidade e precisão.

Objetivos Sociais: Melhorar firmeza/atitude, habilidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, espírito de equipa, entusiasmo, cooperação, autocontrolo, alerta, condicionamento, amizade, lealdade e intencionalidade.

Material: 10 coletes, 10 arcos e 10 bolas de esponja, bolas de pilatos, cones, conjunto de marcadores, antas, pedras do rio, medidor de frequência cardíaca e pranchas de ski.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, tal como, velocidade explosiva, força explosiva e agilidade.

Objetivo social: Melhorar firmeza/atitude, habilidade, nobreza competitiva, autoiniciativa, espírito de equipa, entusiasmo e cooperação.

Descrição do exercício: Jogo da lagarta/corrente. É escolhido um aluno aleatoriamente, esse aluno começa apanhar os outros, cada vez que alguém é apanhado junta-se aos outros que já foram, formando uma corrente humana. Ganha o aluno que for apanhado por último.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão atingindo os objetivos pretendidos do exercício. Observar se os alunos quando apanham outro colega não estão separados.

Variantes: Por dois alunos a apanhar inicialmente, em vez de uma corrente humana vão existir duas. Ganha a corrente/lagarta que tiver mais elementos.

Exercício 2

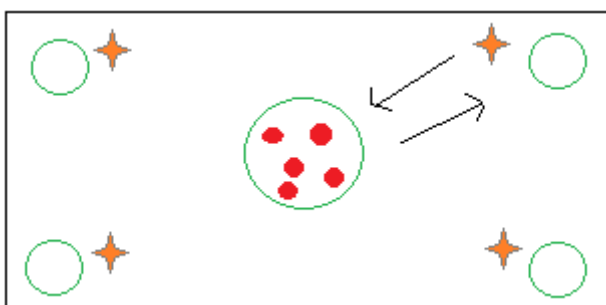
Tempo: 15 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e a velocidade de reação e explosiva.

Objetivo social: Potenciar entusiasmo, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Cada aluno encontra-se num dos arcos, no meio dos arcos haverá outro arco com bolas. O objetivo do jogo é colocar três bolas no arco, que lhes pertence, ou seja, os alunos tem de ser os mais rápidos para conseguir apanhar, inicialmente, as bolas que se encontram no meio e de seguida roubar as bolas dos seus colegas. Os alunos não podem evitar que os adversários lhes roubem as bolas em sua posse.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a realizar o exercício corretamente, observar se os alunos deixam que os adversários roubarem as bolas e se os alunos apenas transportam uma bola de cada vez.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de bolas iniciais, tal como, o número de bolas que os alunos tem de conseguirter em sua posse.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força e precisão.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, cooperação, amizade, alerta, lealdade, intencionalidade e espírito de equipa..

Descrição do exercício: Formam-se equipas de dois. Todos os alunos medem a sua FC por apalpação, de seguida calcula a sua frequência cardíaca máxima e utilizam monitores de FC. Divide-se os alunos por grupos e todos tem de realizar um percurso para aumentar a frequência cardíaca, outro para fazer descer a mesma e tem de fazer um percurso mantendo a sua FC num determinado intervalo.

Variáveis de controlo: Observar se os alunos estão a corresponder aos objetivos do exercício.

Variantes: Os alunos tem de executar um percurso onde tem de atingir diferentes intervalos de frequência cardíaca.

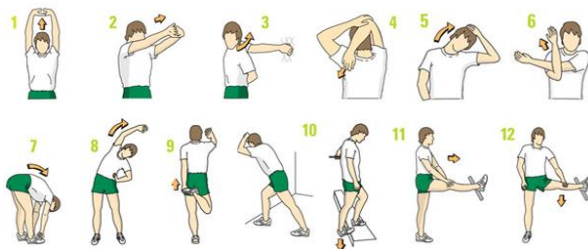
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 23- UBI | FUNDÃO | Data: 15 de Abril de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, tal como, velocidade explosiva, força explosiva, precisão e agilidade.

Objetivos Sociais: Potenciar autocontrolo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, nobreza competitiva, entusiasmo, cooperação, espírito de equipa, amizade, alerta e intencionalidade.

Material: Cordas, arcos, cones, pedras do rio, cadeiras, sacos e caixas.

Exercício 1

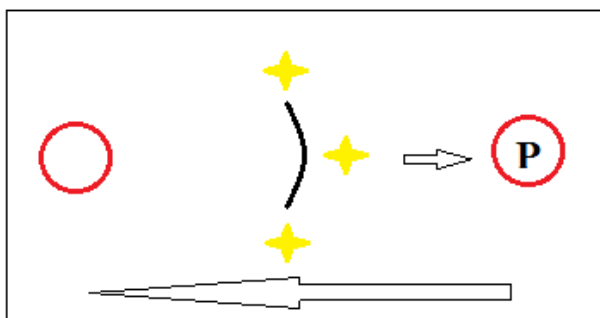
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e força explosiva.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, espírito de equipa, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade e firmeza/atitude.

Descrição do exercício: Formam-se equipas de três e cada equipa tem uma corda. O objetivo do exercício é separar as posturas corretas das incorretas. Dois dos alunos gira a corda enquanto o outro tem de saltar cinco vezes e ir buscar uma imagem de postura correta levando para o lado oposto de onde a foi buscar, passando novamente pela corda e saltar mais cinco vezes. Cada vez que um aluno vai buscar uma imagem tem de trocar de lugar com outro colega da sua equipa. Ganha a equipa que conseguir separar mais imagens corretas em cinco minutos.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Variar o número de vezes que os alunos tem de saltar a corda tal como o número de imagens que devem apanhar. Variar a forma como os alunos podem saltar, por exemplo, só saltar com a perna esquerda ou com a direita.

Exercício 2

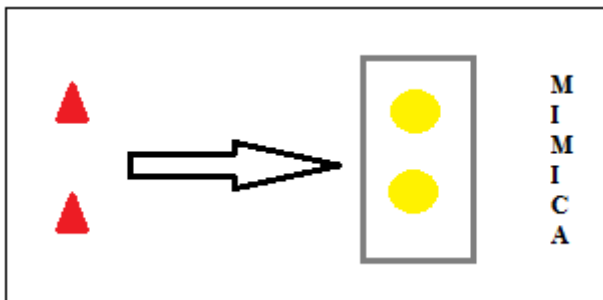
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força explosiva e precisão.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, amizade, autoiniciativa, habilidade e firmeza/atitude.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, o objetivo do exercício é os alunos passarem por um conjunto de obstáculos até chegarem a um arco onde estão diversas palavras relacionadas com o balanço energético, posturas corporais, benefícios da atividade física e frequência cardíaca. O aluno que realiza o exercício pega numa palavra sem escolher vê essa palavra e realiza mimica, os seus colegas de equipa tem de adivinhar que palavra é. Todos os alunos tem de executar o exercício, ganha a equipa que conseguir acertar mais palavras.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar a capacidade de expressão perante os seus colegas. Observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros e respeitando-se.

Variantes: Variar os exercícios do percurso que tem de realizar até chegar a palavra, tal como as palavras que estão dispostas. Para além disto pode-se por os alunos a realizar o percurso em equipa até um deles chegar as palavras para executar a mimica.

Exercício 3

Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de força explosiva e agilidade.

Objetivos Sociais: Potenciar autocontrolo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Formam-se duas ou três equipas, cada aluno tem de realizar corretamente as posturas que lhe são dadas. A primeira postura que cada aluno deve realizar corretamente é simular que estão a levantar sacos, a segunda levantar um objeto, depois tem de se sentar de forma correta e simular que estão a apertar um sapato. Cada aluno realiza este exercício da forma que eles acham mais correta, por cada postura correta a equipa ganha um ponto. Ganha a equipa que ao final tiver mais pontos.

Exemplo:

▲	Levantar sacos	Levantar objeto	Sentar	Calçar sapato
▲	Levantar sacos	Levantar objeto	Sentar	Calçar sapato

Variáveis de controlo: Avaliar a capacidade de comunicarem entre si e se ajudarem uns aos outros para atingirem a maior pontuação possível.

Variantes: Alterar as posturas que os alunos tem de executar para outras que não as mesmas já feitas.

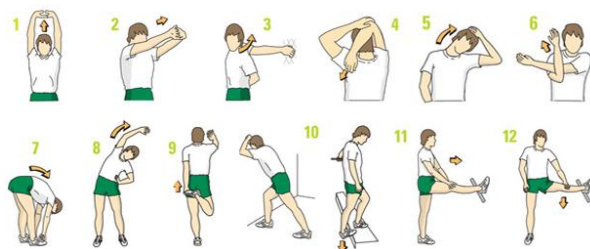
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 24- UBI | FUNDÃO | Data: 20 de Abril de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, precisão, velocidade e força explosiva.

Objetivos Sociais: Melhorar entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Material: Bola de esponja, bolas de pilatos, cones, conjunto de marcadores, arcos, coletes, antas, pedras do rio, medidor de frequência cardíaca e pranchas de sky.

Exercício 1

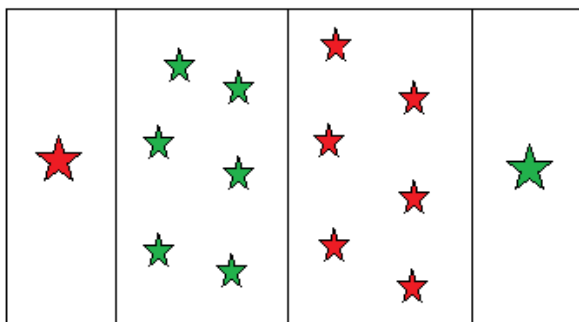
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força e precisão.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade e espírito de equipa.

Descrição do exercício: Jogo do mata. Formam-se duas equipas cada equipa escolhe um colega de equipa para ir para as extremidades do campo, o chamado piolho, o objetivo da equipa é fazer 4 passes seguidos entre o piolho, correspondente a sua equipa, ao quarto passe o elemento que possui a bola tem de matar um colega da equipa adversaria. Se este mata o colega da equipa adversaria, este ainda tem uma hipótese de se salvar. O aluno que matou e o aluno que foi morto, vão ate uma área definida e tem pegar numa bola de pilatos, após terem em sua posse a bola estes tem-se de empurrar um ao outro, com a bola, para fora do campo delimitado. Se o aluno que foi inicialmente morto ganhar neste campo de salvação volta de novo ao jogo se não ganhar passa a ser outro piolho para a equipa dele.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e atingir os objetivos pretendidos pelos exercícios.

Variantes: Variar o número de passes entre as equipas consoante a dificuldade da equipa em realizar os mesmos.

Exercício 2

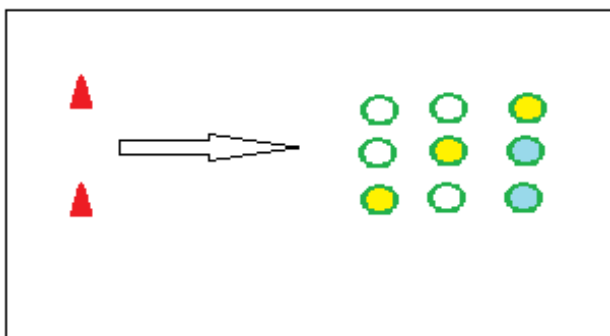
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e velocidade explosiva.

Objetivos Social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, alerta, autoiniciativa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa tem em sua posse três coletes. O objetivo do jogo é conseguirem fazer três em linha nos arcos dispostos a sua frente. Ou seja, um elemento de cada equipa corre até aos arcos deixando o colete no arco mais apropriado para se conseguir fazer três em linha.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se os alunos estão a trabalhar em equipa, se estão atingindo o objetivo pretendido com o exercício, tal como, a capacidade que os alunos têm de verificar qual o melhor sítio para colocar o colete.

Variantes: Colocar um percurso antes dos alunos chegarem aos arcos, como por exemplo, saltar cinco vezes a corda, andarem em posição de caranguejo, entre outros. Em vez de poderem fazer os três em linha em qualquer direção, só podem fazer consoante o que o orientador diz, por exemplo, só na diagonal.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força e precisão.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, cooperação, amizade, alerta, lealdade, intencionalidade e espírito de equipa.

Descrição do exercício: Todos os alunos medem a sua FC por apalpação, de seguida calcula a sua frequência cardíaca máxima e utilizam monitores de FC. Divide-se os alunos por grupos e todos tem de realizar um percurso para aumentar a frequência cardíaca, outro para fazer descer a mesma e tem de fazer um percurso mantendo a sua FC num determinado intervalo.

Variáveis de controlo: Observar se os alunos estão a corresponder aos objetivos do exercício.

Variantes: Os alunos tem de executar um percurso onde tem de atingir diferentes intervalos de frequência cardíaca.

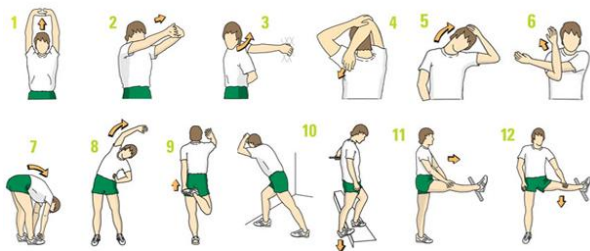
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 25- UBI | FUNDÃO | Data: 22 de Abril de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Execução de ações motoras básicas, melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade de reação e explosiva, força de membros inferiores, precisão e concentração.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, lealdade, amizade, autoiniciativa, autocontrolo, alerta, habilidade, nobreza competitiva e firmeza/atitude.

Material: Conjunto de cones, conjunta de marcadores, arcos, bola de futsal e bolas de esponja.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Execução de ações motoras básicas.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, lealdade, amizade e autoiniciativa.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas com o mesmo número de elementos para cada lado. Cada equipa tem o objetivo de entrar dentro dos arcos posicionados no campo adversário sem serem apanhados. Por cada aluno que entre no arco a equipa ganha 1 ponto, quando os alunos são apanhados sem cumprirem o objetivo (entrar dentro dos arcos) são obrigados a voltar ao seu campo para retomar outra vez o jogo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Alunos parados/ Desinteressados; Realização correta do exercício; Pontuação de cada equipa.

Variantes: Caso o exercício não esteja a cumprir com os objetivos previstos, adicionar uma bola por equipa. Ao seja, a bola terá de passar por todos os elementos da equipa para poder ser deixada no arco do campo adversário.

Exercício 2

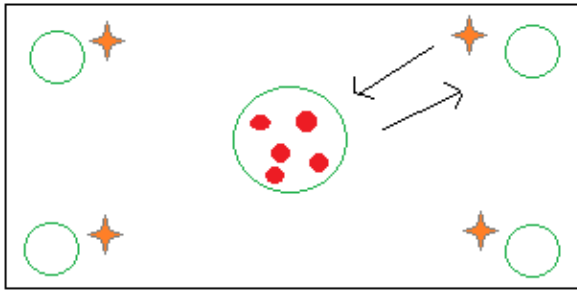
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e a velocidade de reação e explosiva.

Objetivo social: Potenciar entusiasmo, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Cada aluno encontra-se num dos arcos, no meio dos arcos haverá outro arco com bolas. O objetivo do jogo é colocar três bolas no arco, que lhes pertence, ou seja, os alunos tem de ser os mais rápidos para conseguir apanhar, inicialmente, as bolas que se encontram no meio e de seguida roubar as bolas dos seus colegas. Os alunos não podem evitar que os adversários lhes roubem as bolas em sua posse.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a realizar o exercício corretamente, observar se os alunos deixam que os adversários roubarem as bolas e se os alunos apenas transportam uma bola de cada vez.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de bolas iniciais, tal como, o número de bolas que os alunos tem de conseguirter em sua posse.

Exercício 3

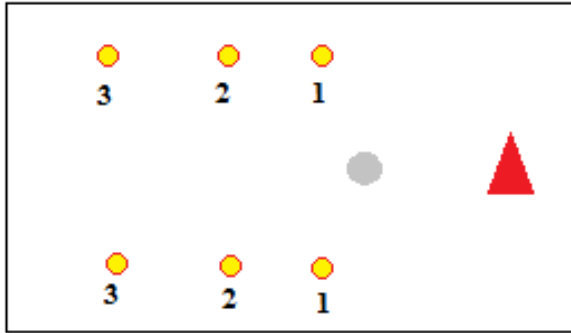
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Resistência cardiorrespiratória, força de membros inferiores, precisão e concentração.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, habilidade, firmeza/atitude, autoiniciativa e autocontrolo.

Descrição do exercício: Os alunos formam duas equipas. Cada equipa insere-se atrás do cone com o número 1. Os alunos terão que um a um percorrer um trajeto, a correr, (cone 1-2-1-3-1), quando chegar a última vez ao cone 1 os alunos terão de ir a correr até a bola que se encontra no meio do campo e o primeiro aluno a chegar tenta acertar e derrubar os cones que estão a sua frente. Dependendo do número de cones derrubados os alunos tiram o número de correspondências dos cones derrubados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a coordenação, velocidade, agilidade, força explosiva.

Variantes: Se for demasiado fácil aumentar o número de cones que tem de percorrer e a distância da bola aos cones que tem de derrubar.

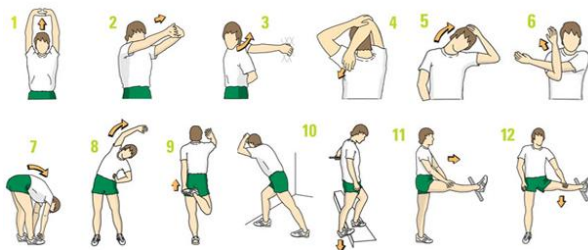
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

Objetivos gerais:Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos:Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, força, equilíbrio e velocidade.

Objetivos Sociais:Potenciar entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude, nobreza competitiva, cooperação, autocontrolo e intencionalidade.

Material: Bolas de pilatos, pedras do rio, estacas, cones, caixas, cadeiras e arcos.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, força, equilíbrio e velocidade.

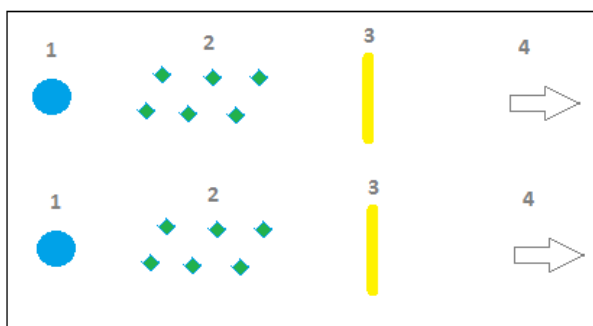
Objetivo social:Potenciar o entusiasmo, cooperação, autocontrolo, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade, firmeza/atitude e ainda nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Divide-se a turma em dois grupos, o objetivo do jogo é preparar o organismo para o resto da aula. Cada equipa tem de percorrer um determinado percurso de maneira a que acabem primeiro que a outra equipa. O percurso é constituído por:

5. Subir escadas e pegar numa bola de pilatos, e com esta realizam o resto do percurso;
6. Passar as pedras do rio com bola de pilatos;
7. Executar 5 saltos de um lado para o outro com bola;
8. Fazer 5 passes contra a parede com a bola na mão.

Executam o exercício ao ir e ao vir deixando a bola de pilatos no cimo das escadas para o próximo aluno.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar a execução dos alunos ao realizar o exercício, observar se os alunos estão a corresponder os objetivos do jogo.

Variantes: Modificar o percurso a realizar, tal como, o transporte da bola de pilatos.

Exercício 2



Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de força explosiva e agilidade.

Objetivos Sociais: Potenciar autocontrolo, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Formam-se duas ou três equipas, cada aluno tem de realizar corretamente as posturas que lhe são dadas. A primeira postura que cada aluno deve realizar corretamente é simular que estão a levantar sacos, a segunda levantar um objeto, depois tem de se sentar de forma correta e simular que estão a apertar um sapato. Cada aluno realiza este exercício da forma que eles acham mais correta, por cada postura correta a equipa ganha um ponto. Ganha a equipa que ao final tiver mais pontos.

Exemplo:

	Levantar sacos	Levantar objeto	Sentar	Calçar sapato
	Levantar sacos	Levantar objeto	Sentar	Calçar sapato

Variáveis de controlo: Avaliar se os alunos têm a capacidade de comunicar entre si e se ajudam uns aos outros para atingirem a maior pontuação possível.

Variantes: Alterar as posturas que os alunos tem de executar para outras que não as mesmas já feitas.

Exercício 3

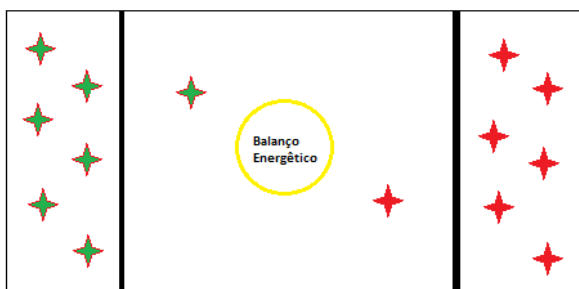
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória e velocidade.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Duas equipas, cada aluno corresponde a um número. Objetivo do jogo é completar o mais rápido possível um conjunto de correspondências sobre o balanço energético que cada equipa possui. Para completarem a correspondência tem primeiro de realizar o exercício de forma a irem buscar um papel ao arco que se encontra no centro das duas equipas. O jogo realiza-se da seguinte forma: O professor chama um número, por exemplo o número 4, os dois alunos com o número 4 saem do seu sítio com o objetivo de conseguirem apanhar um papel que se encontra no arco ao meio do campo. Assim que chegam ao arco o aluno que conseguir tirar um papel primeiro tem de fugir imediatamente de novo para o seu lugar sem ser apanhado pelo colega adversário que não conseguiu chegar primeiro aos papéis, se o aluno que apanha o papel primeiro é apanhado de seguida o papel fica para a equipa adversaria.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar se os alunos estão a executar corretamente o exercício, controlar o tempo que demoram para tirarem o papel do arco, tal como, observar se os alunos estão atingindo o objetivo pretendido do jogo.

Variantes: No tempo de espera os alunos tem de estar numa determinada posição ou tem de saltar a corda. Aumentar ou diminuir o número de papéis que os alunos podem tirar do arco.

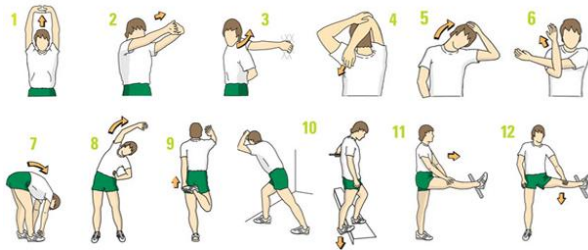
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deverão realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 27- UBI | FUNDÃO | Data: 4 de Maio de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade explosiva e força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa, intencionalidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Material: Arcos, bolas de pilatos, coletes, cordas, pedras do rio, estacas, bolas de esponja, conjunto de cones e marcadores.

Exercício 1

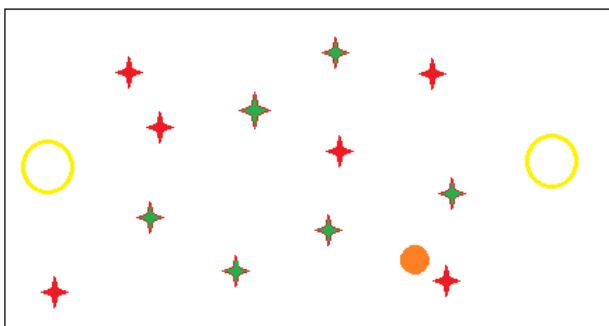
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Duas equipas o objetivo da equipa é fazer 5 passes seguidos com a bola de pilatos e de seguida tem de colocar a mesma no arco da equipa adversaria.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a executar da melhor maneira o exercício pretendido, observar se estão a fazer o número de passes pedidos. Contudo apurar se os objetivos desportivos e sociais estão a ser desenvolvidos.

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo ou do número de passes que tem de executar entre a equipa conforme a dificuldade do exercício.

Exercício 2

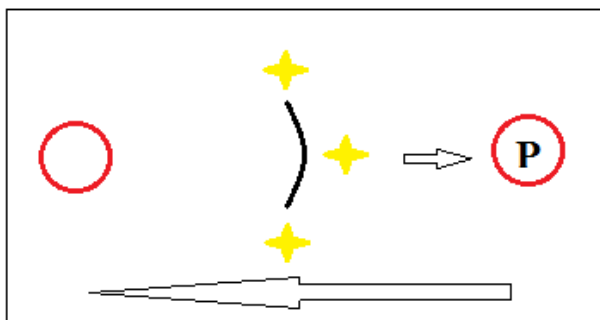
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e força explosiva.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, espírito de equipa, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade e firmeza/atitude.

Descrição do exercício: Formam-se equipas de três e cada equipa tem uma corda. O objetivo do exercício é separar as posturas corretas das incorretas. Dois dos alunos gira a corda enquanto o outro tem de saltar cinco vezes e ir buscar uma imagem de postura correta levando para o lado oposto de onde a foi buscar, passando novamente pela corda e saltar mais cinco vezes. Cada vez que um aluno vai buscar uma imagem tem de trocar de lugar com outro colega da sua equipa. Ganha a equipa que conseguir separar mais imagens corretas em cinco minutos.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se perceber se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Variar o número de vezes que os alunos tem de saltar a corda tal como o número de imagens que devem apanhar. Variar a forma como os alunos podem saltar, por exemplo, só saltar com a perna esquerda ou com a direita.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal. Ao fim de cinco minutos as equipas tem de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação a execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo.

Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA N° 28- UBI | FUNDÃO | Data: 11 de Maio de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa, nobreza competitiva, firme/atitude, lealdade e intencionalidade.

Material: Conjunto de cones, conjunto de marcadores, bolas de pilatos, arcos, cordas, pedras do rio, estacas, bolas de esponja e sky's.

Exercício 1

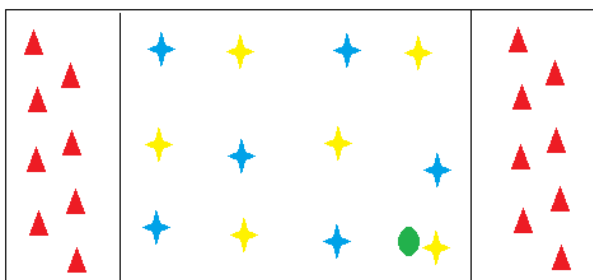
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Duas equipas o objetivo da equipa é fazer 5 passes seguidos com a bola de pilatos e de seguida tem de derrubar os cones da equipa adversária, ganha a equipa que conseguir derrubar primeiro os cones.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a executar da melhor maneira o exercício pretendido, observar se estão a fazer o número de passes pedidos. Contudo apurar se os objetivos desportivos e sociais estão a ser desenvolvidos.

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo ou do número de passes que tem de executar entre a equipa conforme a dificuldade do exercício.

Exercício 3

Tempo: 20 minutos

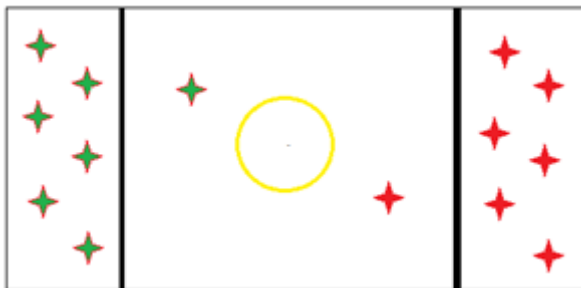
Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória e velocidade.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Duas equipas, cada aluno corresponde a um número. Objetivo do jogo é completar o mais rápido possível um conjunto de correspondências sobre os benefícios da atividade física que cada equipa possui. Para completarem a correspondência tem primeiro de realizar o exercício de forma a irem buscar um papel ao arco que se encontra no centro das duas equipas. O jogo realiza-se da seguinte forma: O professor chama um número, por exemplo o número 4, os dois alunos com o número 4 saem do seu sítio com o objetivo de conseguirem apanhar um papel que se encontra no arco ao meio do campo. Assim que chegam ao arco o aluno que conseguir tirar um papel primeiro tem de fugir imediatamente de novo para o seu lugar sem ser apanhado pelo colega adversário que não conseguiu chegar primeiro

aos papéis, se o aluno que apanha o papel primeiro é apanhado de seguida o papel fica para a equipa adversária.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar se os alunos estão a executar corretamente o exercício, controlar o tempo que demoram para tirarem o papel do arco, tal como, observar se os alunos estão atingindo o objetivo pretendido do jogo.

Variantes: No tempo de espera os alunos tem de estar numa determinada posição ou tem de saltar a corda. Aumentar ou diminuir o número de papéis que os alunos podem tirar do arco.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal e relacionar com um dos conceitos já tratados ao longo das aulas. Ao fim de cinco minutos as equipas tem de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação a execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo.

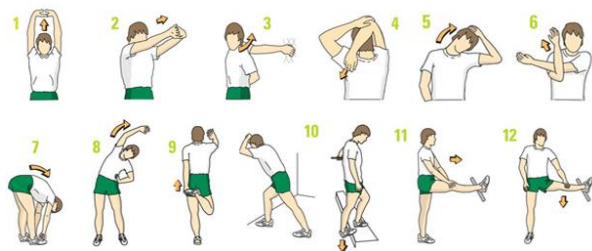
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA N° 29- UBI | FUNDÃO | Data: 23 de Maio de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Trabalho de força muscular, melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, velocidade, tempo de reação ao estímulo.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação, amizade, entusiasmo, lealdade, autoiniciativa, autocontrolo e habilidade.

Material: 2 bolas, 1 conjunto de cones, 1 conjunto de coletes (2 cores), 9 arcos.

Exercício 1

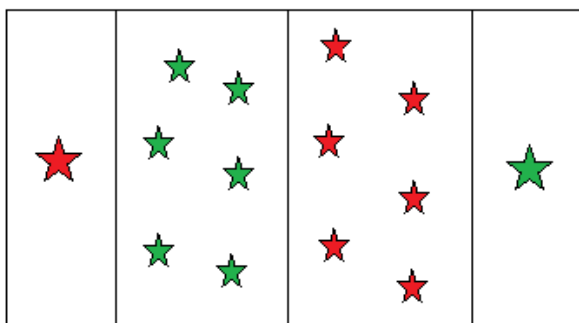
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força e precisão.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, autoiniciativa, intencionalidade, habilidade e espírito de equipa.

Descrição do exercício: Jogo do mata. Formam-se duas equipas cada equipa escolhe um colega de equipa para ir para as extremidades do campo, o chamado piolho, o objetivo da equipa é fazer 4 passes seguidos entre o piolho, correspondente a sua equipa, ao quarto passe o elemento que possui a bola tem de matar um colega da equipa adversaria. Se este mata o colega da equipa adversaria, este ainda tem uma hipótese de se salvar. O aluno que matou e o aluno que foi morto, vão ate uma área definida e tem pegar numa bola de pilatos, após terem em sua posse a bola estes tem-se de empurrar um ao outro, com a bola, para fora do campo delimitado. Se o aluno que foi inicialmente morto ganhar neste campo de salvação volta de novo ao jogo se não ganhar passa a ser outro piolho para a equipa dele.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa e atingir os objetivos pretendidos pelos exercícios.

Variantes: Variar o número de passes entre as equipas consoante a dificuldade da equipa em realizar os mesmos.

Exercício 2

Tempo: 20 minutos

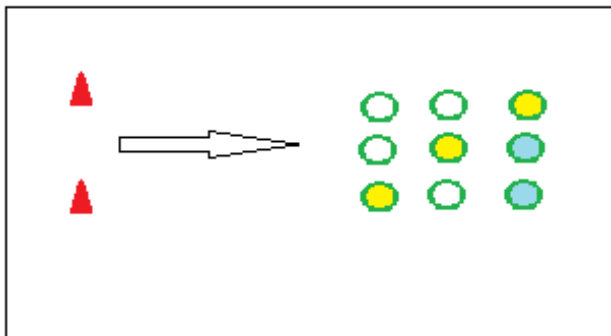
Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória e velocidade explosiva.

Objetivos Social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, alerta, autoiniciativa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas, cada equipa tem em sua posse três coletes. O objetivo do jogo é conseguirem fazer três em linha nos arcos dispostos a

sua frente. Ou seja, um elemento de cada equipa corre até aos arcos deixando o colete no arco mais apropriado para se conseguir fazer três em linha.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Averiguar se os alunos estão a trabalhar em equipa, se estão a atingir o objetivo pretendido com o exercício, tal como, a capacidade que os alunos têm de verificar qual o melhor sítio para colocar o colete.

Variantes: Colocar um percurso antes dos alunos chegarem aos arcos, como por exemplo, saltar cinco vezes a corda, andarem em posição de caranguejo, entre outros. Em vez de poderem fazer os três em linha em qualquer direção, só podem fazer consoante o que o orientador diz, por exemplo, só na diagonal.

Exercício 3

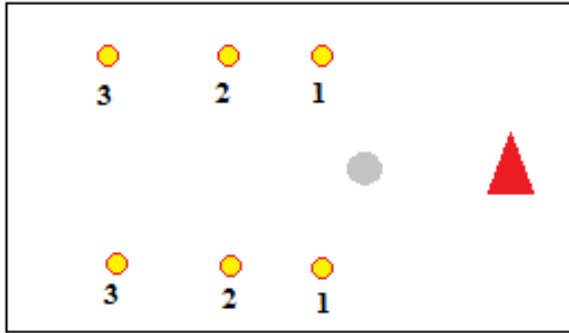
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Resistência cardiorrespiratória, força de membros inferiores, precisão e concentração.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, habilidade, firmeza/atitude, autoiniciativa e autocontrolo.

Descrição do exercício: Os alunos formam duas equipas. Cada equipa insere-se atrás do cone com o número 1. Os alunos terão que um a um percorrer um trajeto, a correr, (cone 1-2-1-3-1), quando chegar a última vez ao cone 1 os alunos terão de ir a correr até à bola que se encontra no meio do campo e o primeiro aluno a chegar tenta acertar e derrubar os cones que estão à sua frente. Dependendo do número de cones derrubados os alunos tiram o número de correspondências dos cones derrubados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a coordenação, velocidade, agilidade, força explosiva.

Variantes: Se for demasiado fácil aumentar o número de cones que tem de percorrer e a distância da bola aos cones que tem de derrubar.

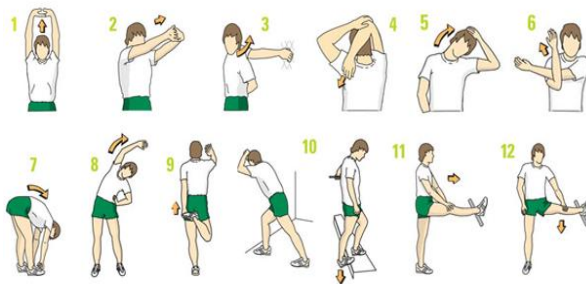
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Flexibilidade, coordenação entre equipa e resistência cardiorrespiratória.

Objetivos Sociais: Melhorar entusiasmo, habilidade, firmeza/atitude, autoiniciativa e autocontrolo, espírito de equipa, nobreza competitiva, cooperação e intencionalidade.

Material: Conjunto de marcadores, conjuntos de cones, coletes, palavras relacionadas com o balanço energético, posturas corporais, benefícios da atividade física e frequência cardíaca.

Exercício 1

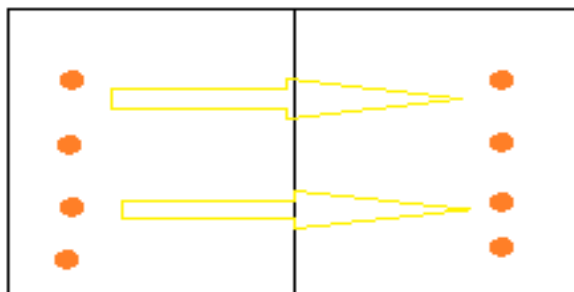
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Força membros superiores e inferiores, flexibilidade e coordenação entre equipa.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, habilidade, autoiniciativa, nobreza competitiva e cooperação.

Descrição do exercício: Os alunos dividem-se em grupos de dois. O objetivo de cada equipa é chegar de um cone ao outro o mais rápido possível, da maneira que for dito pelo orientador. Inicialmente, os alunos tem de passar por baixo das pernas, ou seja, passa por baixo e mete-se a frente do seu colega para este passar por baixo das suas pernas de forma a chegarem ao outro cone. Todas as equipas ganham pontos consoante o lugar de chegada de cada uma.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, velocidade e agilidade.

Variantes: Aumentar o número de elementos da equipa e pode-se ainda acrescentar obstáculos enquanto os alunos executam o que é pedido.

Exercício 2

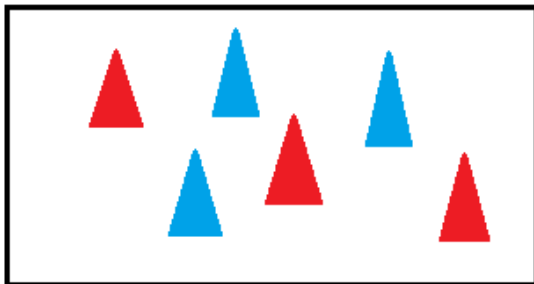
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Concentração, agilidade, velocidade.

Objetivo social: Autoiniciativa, habilidade, cooperação, entusiasmo e intencionalidade.

Descrição do exercício: Os alunos distribuídos aleatoriamente pelo campo, é atribuído a cada aluno um colete que estará preso nos calções/calças do mesmo, o objetivo é apanhar os coletes dos colegas sem deixar que os coletes presos a si sejam roubados. O jogo será repetido 2 vezes com duração de 7 minutos. Na segunda parte do jogo, os alunos serão separados por equipas. Ganham os alunos com mais coletes colecionados durante esse tempo (primeiro jogo) ou a equipa com o maior número de coletes (segundo jogo). O grande objetivo deste exercício é a auto-descoberta do aluno sobre a diferença entre o trabalho individual e em grupo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, concentração, agilidade e comunicação.

Variantes: Aumentar ou diminuir o tamanho do campo e o número de coletes em jogo, tendo em conta a dificuldade de execução do exercício.

Exercício 3

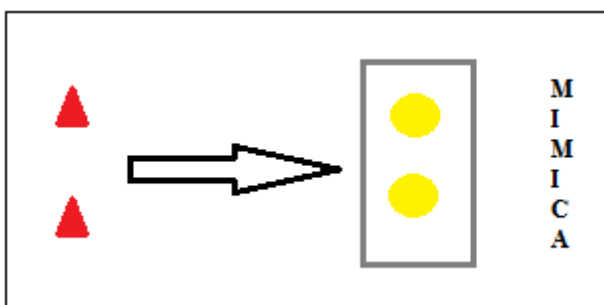
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força explosiva e precisão.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, amizade, autoiniciativa, habilidade e firmeza/atitude.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, o objetivo do exercício é os alunos passarem por um conjunto de obstáculos até chegarem a um arco onde estão diversas palavras relacionadas com o balanço energético, posturas corporais, benefícios da atividade física e frequência cardíaca. O aluno que realiza o exercício pega numa palavra sem escolher vê essa palavra e realiza mímica, os seus colegas de equipa tem de adivinhar que palavra é. Todos os alunos tem de executar o exercício, ganha a equipa que conseguir acertar mais palavras.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros e respeitando-se.

Variantes: Variar os exercícios do percurso que tem de realizar até chegar a palavra, tal como as palavras que estão dispostas. Para além disto pode-se por os alunos a realizar o percurso em equipa até um deles chegar as palavras para executar a mímica.

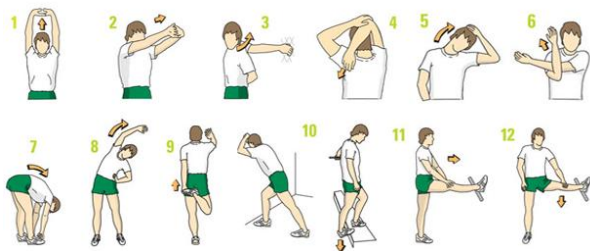
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 31- UBI | FUNDÃO | Data: 20 de Maio de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade explosiva e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa, intencionalidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Material: Arcos, coletes, conjunto de cones, marcadores, pedras do rio, estacas, bolas.

Exercício 1

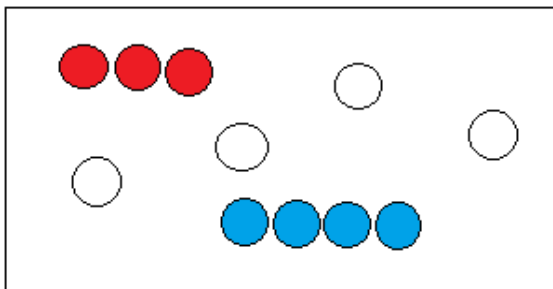
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, amizade, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Este exercício é denominado de jogo da lagarta. Este jogo consiste em destacar dois alunos pra apanhar os restantes que estão aleatoriamente divididos pelo campo. O objetivo é apanhar o maior número de colegas. Assim que os colegas são apanhados, junta-se a quem está a apanhar e assim sucessivamente até apanhar todos os alunos. A lagarta com mais alunos vence.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar a existência de alunos parados/desinteressados, assim como a realização correta do exercício (sem batotas).

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo. Colocar mais que dois alunos a apanhar (mais que duas lagartas).

Exercício 2

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal. Ao fim de cinco minutos as equipas tem de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação a execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo

Exercício 3

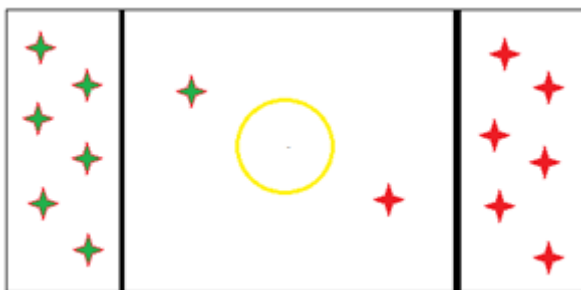
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória e velocidade.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firme/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Duas equipas, cada aluno corresponde a um número. Objetivo do jogo é completar o mais rápido possível um conjunto de correspondências sobre os benefícios da atividade física que cada equipa possui. Para completarem a correspondência tem primeiro de realizar o exercício de forma a irem buscar um papel ao arco que se encontra no centro das duas equipas. O jogo realiza-se da seguinte forma: O professor chama um número, por exemplo o número 4, os dois alunos com o número 4 saem do seu sítio com o objetivo de conseguirem apanhar um papel que se encontra no arco ao meio do campo. Assim que chegam ao arco o aluno que conseguir tirar um papel primeiro tem de fugir imediatamente de novo para o seu lugar sem ser apanhado pelo colega adversário que não conseguiu chegar primeiro aos papéis, se o aluno que apanha o papel primeiro é apanhado de seguida o papel fica para a equipa adversaria.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar se os alunos estão a executar corretamente o exercício, controlar o tempo que demoram para tirarem o papel do arco, tal como, observar se os alunos estão a atingir o objetivo pretendido do jogo.

Variantes: No tempo de espera os alunos tem de estar numa determinada posição ou tem de saltar a corda. Aumentar ou diminuir o número de papéis que os alunos podem tirar do arco.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, velocidade, força explosiva, força de membros superiores e inferiores, precisão e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Melhorar o entusiasmo dos alunos, tal como, a cooperação, amizade, alerta, autoiniciativa, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: A turma é dividida em dois grupos, cada grupo tem de construir uma estação/circuito sem a ajuda dos professores com o material disponível para tal e relacionar com um dos conceitos já tratados ao longo das aulas. Ao fim de cinco minutos as equipas tem de ter o seu circuito montado para que a outra equipa o execute. Antes de executarem os percursos um elemento de cada equipa explica como realizar o percurso. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o percurso realizado pela outra equipa.

Variáveis de controlo: Verificar se os alunos estão a cooperar uns com os outros na formação dos percursos e se todos estão a ter ideias para o mesmo. Em relação a execução dos percursos verificar se os alunos estão a realizar os mesmos corretamente.

Variantes: Aumentar ou diminuir o número de materiais disponíveis para a formação dos percursos, tal como, o tempo para preparação do mesmo.

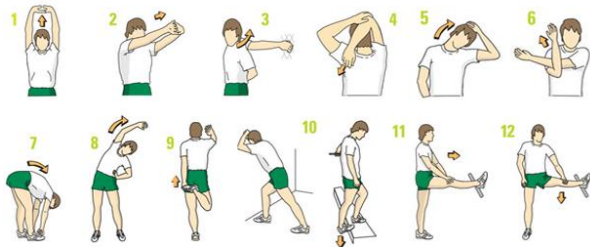
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 31- UBI | FUNDÃO | Data: 25 de Maio de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva, velocidade explosiva e equilíbrio.

Objetivos Sociais: Potenciar o entusiasmo, cooperação, lealdade, amizade, alerta, habilidade, espírito de equipa, intencionalidade, autoiniciativa, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Material: Arcos, coletes, conjunto de cones, marcadores, imagens de posturas corretas e incorretas, bolas.

Exercício 1

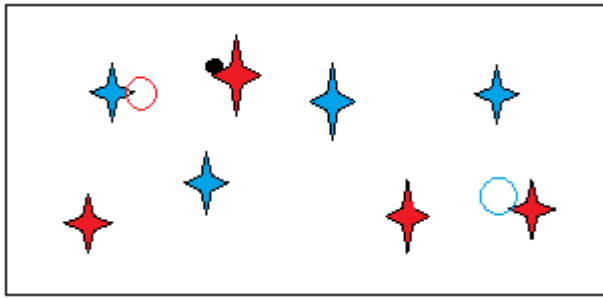
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, força explosiva e velocidade.

Objetivo social: Potenciar o entusiasmo, cooperação, amizade, habilidade, espírito de equipa e intencionalidade.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas. Cada equipa possui um arco que será a baliza e deverá ser transportado por um aluno de cada equipa. O objetivo do exercício é tentar acertar com a bola no arco da equipa adversária ao mesmo tempo que defende o arco da sua equipa. Este objetivo só poderá ser executado depois da equipa fazer 5 passes entre si. Cada bola que passe no arco contará um ponto. Ganha a equipa com mais pontos conquistados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar a existência de alunos parados/desinteressados, assim como a realização correta do exercício (sem batotas) e desequilíbrio nas equipas.

Variantes: Aumentar ou diminuir o espaço do campo. Colocar mais que dois arcos em jogo. Aumentar ou diminuir o número de passes até poder finalizar no arco adversário. Colocar duas bolas em jogo.

Exercício 2

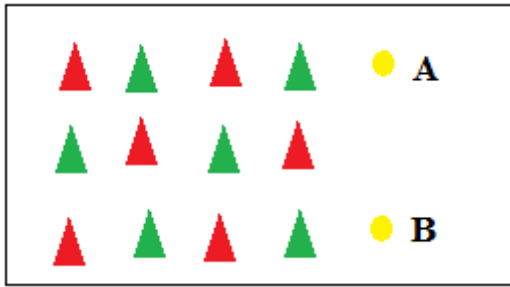
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria das capacidades cardiorrespiratórias, precisão, velocidade, resistência muscular e agilidade.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, lealdade, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e entusiasmo.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas colocadas lado a lado. Serão espalhados previamente cones em toda a área de jogo de uma forma aleatória com imagens de posturas corretas e incorretas do dia-a-dia. Apenas dois alunos, um de cada equipa, competem de cada vez. O jogador da equipa "A" tem como objetivo "queimar" o jogador da equipa "B" com uma bola. O jogador da equipa "B" tem como objetivo derrubar os cones com as imagens das posturas incorretas o mais rápido possível, com qualquer parte do corpo. Cada vez que um jogador da equipa "B" é queimado, este é substituído por um jogador da sua equipa. O mesmo acontece com a equipa "A", cada vez que um jogador atira a bola. Quando todos os jogadores tiverem passado, os papéis invertem. Ganha a equipa que derrubar os cones no menor espaço de tempo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar a forma como os alunos estão organizados. Verificar se todos os alunos realizam o exercício. Controlar o cumprimento das regras. Ter em atenção o tempo disponível para cada uma das equipas. Pretende-se avaliar os conhecimentos em relação as posturas do dia-a-dia, tal como, a agilidade, velocidade, a concentração e ainda a velocidade explosiva.

Variantes: Aumentar de uma forma gradual o número de cones colocados no espaço de jogo, de modo a aumentar a dificuldade. Limitar o número de bolas da equipa A, desta forma os jogadores terão de correr e apanhar as bolas disponíveis o mais rápido possível, para conseguir "queimar" os jogadores da equipa "B".

Exercício 3

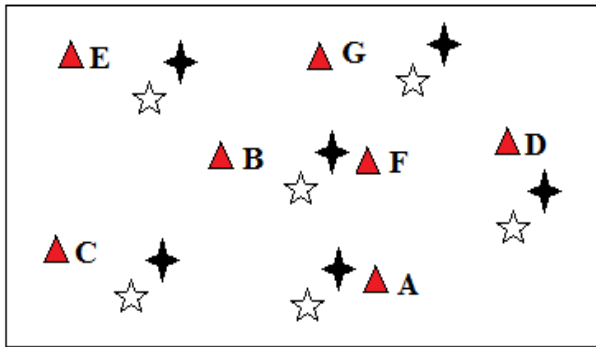
Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria de capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação motora, precisão, capacidade de concentração e capacidade cognitiva.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, alerta, lealdade, amizade e habilidade.

Descrição do exercício: Formam-se grupos de dois alunos. Cada grupo tem um percurso para percorrer (ex: ACDFEGB) um dos alunos tem de estar de olhos vendados e o seu colega vai guia-lo. Em cada letra que forem tem uma pergunta para responder sobre frequência cardíaca. Ao final dos percursos os alunos tem de mostrar a resposta a cada pergunta e por cada resposta certa ganham um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa.

Variantes: Os alunos para além de se deslocarem até ao ponto correspondente, tem ainda de fazer essa deslocação consoante o que o professor diz, por exemplo, tem de ir a saltar, posição de caranguejo, entre outros.

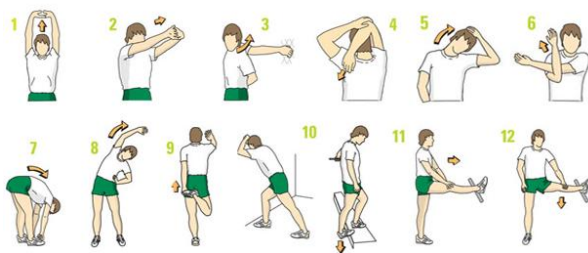
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

Objetivos gerais:Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos:Aumentar as capacidades de coordenação motora, a força, a precisão, melhorar a capacidade de concentração, agilidade, capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais:Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, cooperação, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade, habilidade, condicionamento e firmeza/atitude.

Material: Conjunto de marcadores, cones, coletes, cordas, arcos, estacas, bolas de esponja, bolas de pilatos, medidores de frequência cardíaca, pedras do rio, antas e pranchas de sky.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Aumentar as capacidades de coordenação motora, a força, a precisão, melhorar a capacidade de concentração e a agilidade.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, entusiasmo, cooperação, amizade, lealdade, alerta, intencionalidade e habilidade.

Descrição do exercício: Competição entre 2 equipas, as equipas têm de passar por um conjunto de obstáculos para conseguirem alcançar imagens de vários tipos de alimentos, para no final em equipa construírem uma refeição do dia que contenha o menos de calorias possíveis. Estas imagens vão-se encontrar no final do percurso numeradas, e os alunos vão ter que acertar com bolas nos arcos correspondentes aos números das imagens. Antes disto, têm de conseguir transportar as bolas que vão lançar até ao sítio pretendido passando por um percurso.

1º: Saltar de um lado para o outro por cima de cordas;

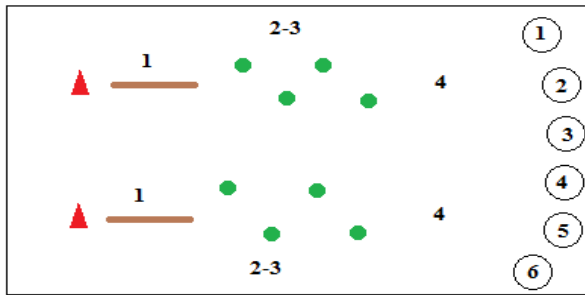
2º: Sentam-se no chão em fila e têm de se agarrar pelos pés e fazerem um percurso contornando obstáculos;

3º: Voltando ou mesmo sítio dois a dois fazendo carrinho de mão, ou seja, um dos alunos com as mãos no chão e o outro em pé agarrar os pés do outro;

4º: Formam uma fila e agarrarem-se uns aos outros transportando as bolas entre as pernas, ao voltar colocam-se em fila em posição de prancha, e o primeiro aluno tem de passar por debaixo dos outros e por aí a fora até voltarem ao sítio;

5º: Lançar as bolas para os arcos numerados.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se o aluno executa o movimento de saltar de um lado para o outro do banco e se o realiza de forma correta. Averiguar se os alunos estão a contornar todos os marcadores e não estão a saltar algum. Conseguir perceber se os alunos estão a trabalhar em equipa e se estão a interagir uns com os outros. Observar os alunos quando transportam as bolas de um sítio ao outro, tomando atenção se eles estão a conseguir executar o que lhes é pedido e ainda verificar se os alunos conseguem acertar no arco da imagem que retiram sem fazerem batota.

Variantes: Colocar rolos de esponja no chão para eles saltarem. Colocar obstáculos ou retirar conforme o grau de dificuldade. Levar bola 2 a 2 com a cabeça. Aumentar/diminuir a distâncias aos arcos.

Exercício 2

Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força e precisão.

Objetivos Sociais: Potenciar entusiasmo, cooperação, amizade, alerta, lealdade, intencionalidade e espírito de equipa.

Descrição do exercício: Todos os alunos medem a sua FC por apalpação, de seguida calcula a sua frequência cardíaca máxima e utilizam monitores de FC. Divide-se os alunos por grupos e todos tem de realizar um percurso para aumentar a frequência cardíaca, outro para fazer descer a mesma e tem de fazer um percurso mantendo a sua FC num determinado intervalo.

Variáveis de controlo: Observar se os alunos estão a corresponder aos objetivos do exercício

Variantes: Os alunos tem de executar um percurso onde tem de atingir diferentes intervalos de frequência cardíaca.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Variáveis de controlo: Pretende-se observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

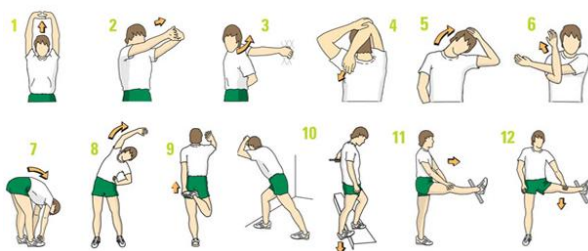
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA N° 34- UBI | FUNDÃO | Data: 1 junho de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força explosiva, capacidade cognitiva dos alunos, capacidade cardiorrespiratória, precisão, velocidade e resistência muscular.

Objetivos Sociais: Melhorar entusiasmo, cooperação, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, nobreza competitiva, espírito de equipa, lealdade, condicionamento e amizade.

Material: Coletes, conjunto de marcadores, cones e bolas de esponja.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

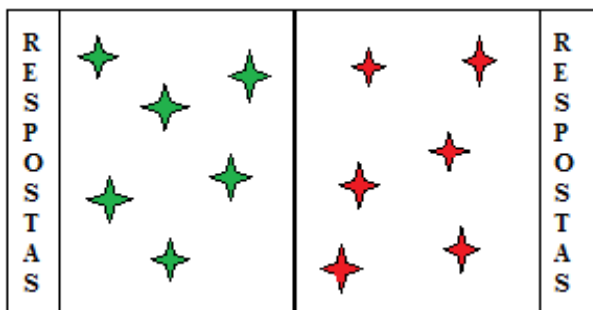
Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade, força explosiva e ainda a melhoria da capacidade cognitiva dos alunos.

Objetivo social: Melhorar entusiasmo, cooperação, autocontrolo, alerta, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: O jogo consiste em duas equipas, em que cada uma delas fica de lados opostos da área de jogo. Ambos os grupos vão ter em sua posse diversas perguntas sobre frequência cardíaca e em cada lado, vão estar respostas a essas mesmas perguntas. Cada equipa terá de "roubar" as respostas às suas perguntas e ao mesmo tempo proteger as respostas colocadas do seu lado do campo (os elementos não podem ser tocados pelo adversário), caso seja apanhado, deverá permanecer no mesmo sítio e só poderá voltar ao

jogo quando for salvo por um companheiro. No final as equipas que conseguiram retirar as respostas terão de fazer correspondência com as suas respostas.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos executam corretamente o exercício. Avaliar se os alunos estão a trabalhar em equipa.

Variantes: Modificar a forma de salvar o colega de equipa, por exemplo, só é salvo quando outro colega da equipa passar por baixo das pernas do que foi apanhado.

Exercício 2

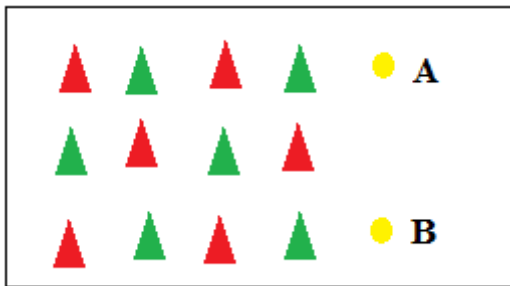
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Melhoria das capacidades cardiorrespiratórias, precisão, velocidade, resistência muscular e agilidade.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, lealdade, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude e entusiasmo.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas colocadas lado a lado. Serão espalhados previamente cones em toda a área de jogo de uma forma aleatória com imagens de posturas corretas e incorretas do dia-a-dia. Apenas dois alunos, um de cada equipa, competem de cada vez. O jogador da equipa "A" tem como objetivo "queimar" o jogador da equipa "B" com uma bola. O jogador da equipa "B" tem como objetivo derrubar os cones com as imagens das posturas incorretas o mais rápido possível, com qualquer parte do corpo. Cada vez que um jogador da equipa "B" é queimado, este é substituído por um jogador da sua equipa. O mesmo acontece com a equipa "A", cada vez que um jogador atira a bola. Quando todos os jogadores tiverem passado, os papéis invertem. Ganha a equipa que derrubar os cones no menor espaço de tempo.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Controlar a forma como os alunos estão organizados. Verificar se todos os alunos realizam o exercício. Controlar o cumprimento das regras. Ter em atenção o tempo disponível para cada uma das equipas.

Variantes: Aumentar de uma forma gradual o número de cones colocados no espaço de jogo, de modo a aumentar a dificuldade. Limitar o número de bolas da equipa A, desta forma os jogadores terão de correr e apanhar as bolas disponíveis o mais rápido possível, para conseguir "queimar" os jogadores da equipa "B".

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Exemplo:

- 7- "O que pode elevar a frequência cardíaca de uma pessoa?" Atividade Física;
- 8- "A nossa frequência cardíaca baixa quando?" Estamos num ambiente confortável;
- 9- "Qual é uma das formas que podemos controlar a frequência cardíaca?" A respiração.

Variáveis de controlo: Pretende-se observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

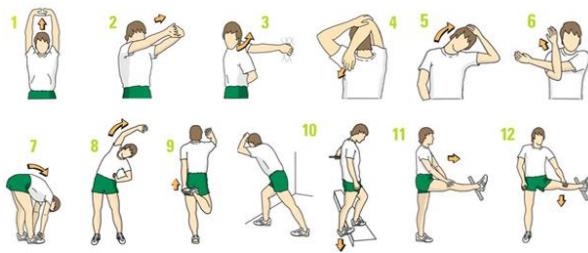
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 35- UBI | FUNDÃO |Data: 3 junho de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Execução de ações motoras básicas, força explosiva, velocidade de reação, melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação, força de membros superiores e inferiores, coordenação e resistência muscular.

Objetivos Sociais: Melhorar autoiniciativa, habilidade, nobreza competitiva, espírito de equipa, cooperação, amizade, entusiasmo e condicionamento.

Material: Coletes, conjunto de marcadores, bolas de pilatos, estacas, arcos, cordas, bolas de esponja, cones, pedras do rio, antas e pranchas de Ski`s.

Exercício 1

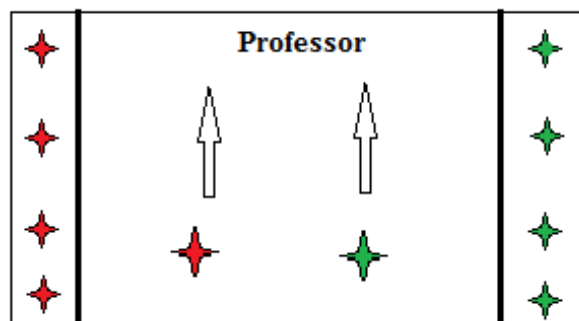
Tempo: 10 minutos

Objetivo desportivo: Execução de ações motoras básicas, força explosiva e velocidade de reação.

Objetivo social: Melhorar autoiniciativa, habilidade e nobreza competitiva.

Descrição do exercício: Os alunos são separados em duas equipas, dispostos em lados opostos do campo, o objetivo consiste em responder a uma pergunta imposta pelo professor, enquanto os alunos pensam na resposta, saltam à corda. A cada aluno é atribuído um número. No início de cada ronda/pergunta, é mencionado o número que vai responder. O aluno que responder primeiro de cada equipa, corre até ao centro e apanham um lenço posicionado no mesmo. Ganha a equipa que acertar mais perguntas.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Validade das respostas, velocidade da realização do exercício e trabalho em equipa.

Variantes: Aumentar/diminuir espaço entre equipas; aumentar/diminuir dificuldade das perguntas; Mais de que um aluno corre para o lenço.

Exercício 3

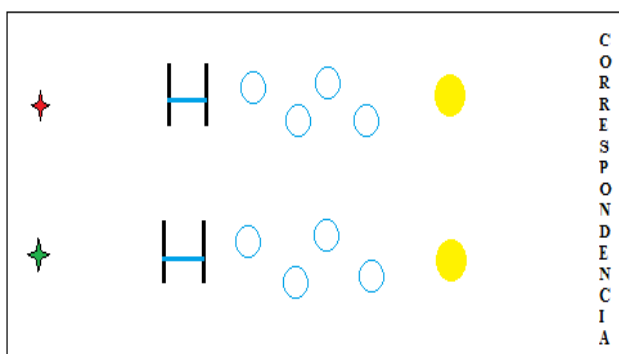
Tempo: 15 min

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória, agilidade, coordenação e força explosiva.

Objetivo Social: Melhorar espírito de equipa, habilidade, autoiniciativa, cooperação e amizade.

Descrição do exercício: Os alunos são divididos em duas equipas. Cada equipa, tem como objetivo ultrapassar uma série de obstáculos para recolher as correspondências corretas. A estação é dividida por 3 tipos de obstáculos. (1) os alunos correm até uma barreira onde passam por cima da corda, por baixo e de novo por cima (sempre da mesma corda), (2) passar por dentro dos arcos apenas com 1 pé, (3) sentado numa bola de pilates deslocar cerca de 5 metros, e desta forma, recolher as correspondências a ser montadas no início da estação. Ganha a equipa que conseguir mais correspondências corretas.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se avaliar a capacidade física de cada um, a sua rapidez e o trabalho entre equipa.

Variantes: Acrescentar ou diminuir o circuito realizado antes das correspondências, por exemplo, saltar de arco em arco com dois pés, ate chegar as cordas para saltar em vez de se correr tem de se deslocar agarrando os calcanhares, entre outros.

Exercício 3

Tempo: 30 minutos

Objetivo desportivo: Força de membros superiores e inferiores; coordenação; Resistência muscular;

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, condicionamento e amizade.

Descrição do exercício: 4 Equipas de 5 elementos cada; Cada equipa é organizada por uma refeição (pequeno almo, lanche da manhã, almoço, lanche e jantar); Cada aluno representa

Equipa:	TOTAL
---------	-------

um alimento dessa mesma refeição, sendo que cada um tem o número de calorias do seu alimento. Após a distribuição dos alimentos os alunos de cada grupo executam os percursos montados (5 min cada estação).

Percursos:

E- Os alunos devem percorrer uma determinada distância por exemplo:

1º Em posição de prancha, o segundo aluno passa por baixo do outro e coloca-se em prancha, o terceiro passa por baixo do 1º e do 2º e coloca-se em prancha e sempre assim; Outros exemplos: pernas afastadas e passam por baixo; Em posição de caranguejo; Salto ao eixo, de frente; entre outros; (5min.)

F- Os alunos devem passar por cima das pedras do rio com as antas calçadas e de seguida têm que saltar de arco em arco até chegar ao final do percurso (5 min.)

G- 50 Saltos à corda a pares (no caso de número ímpar saltam sozinhos); depois colocam-se em posição de caranguejo, com as mãos a segurar os pés dos colegas e contornam os cones nessa posição; (5 min.)

H- Com os ski's os alunos devem passar o percurso marcado com cordas e cones (5min.);

No fim de todas as equipas concluir todas as estações retiram o número gasto de calorias, em cada percurso, ao seu elemento e por fim somam os alimentos de cada um (já com as calorias gastas) para desta forma verem o número de calorias que a refeição contém.

Calorias gastas em cada percurso: A- 4 Kcal ; B- 3 Kcal; C-2 kcal; D-1 kcal;						
Pequeno-almoço	Leite = 10 Kcal	Cereais = 18 Kcal	Sumo de laranja = 8 Kcal	Pão = 16 Kcal	Manteiga = 14 Kcal	
Calorias após exercício						
Almoço	Sopa = 28 Kcal	Batatas Fritas = 35 Kcal	Bife = 30 Kcal	Sumo = 12 Kcal	Maçã = 12 Kcal	
Calorias após exercício						
Lanche	Leite com chocolate = 20 Kcal	Pão = 16 Kcal	Manteiga = 10 Kcal	Fiambre = 14 Kcal	Laranja = 12 Kcal	
Calorias após exercício						
Jantar	Sopa = 28 Kcal	Batata cozida = 30 Kcal	Peixe = 20 Kcal	Sumo = 12 Kcal	Maçã = 12 Kcal	
Calorias após exercício						
TOTAL de calorias ao fim do dia						

Nota: os valores das Kcal não correspondem aos valores reais dos alimentos.

Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, velocidade, agilidade, força explosiva e noções matemáticas.

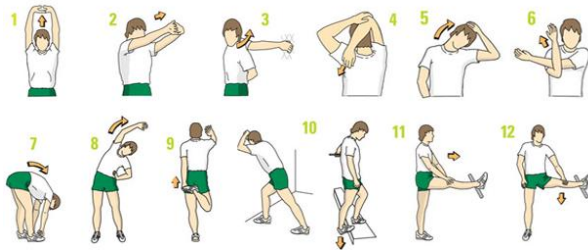
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

PLANO DE AULA Nº 36- UBI | FUNDÃO | Data: 8 junho de 2016

Objetivos gerais: Melhorar capacidades físicas, sociais e cognitivas.

Objetivos Desportivos: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força explosiva, precisão, concentração e força de membros superiores.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, cooperação, amizade, autoiniciativa, habilidade, firmeza/atitude, entusiasmo, intencionalidade e condicionamento.

Material: Conjunto de marcadores, cones, coletes, bolas de pilatos, arcos, estacas, cordas, pedras do rio e antas.

Exercício 1

Tempo: 10 minutos

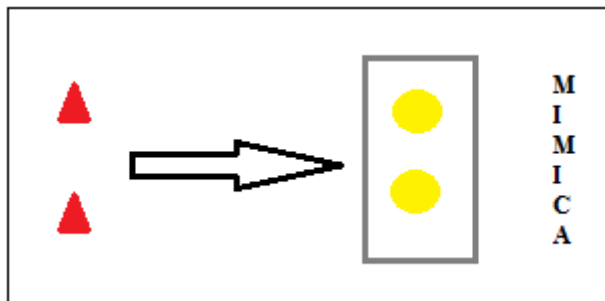
Objetivo desportivo: Melhoria da capacidade cardiorrespiratória, velocidade explosiva, força explosiva e precisão.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, cooperação, amizade, autoiniciativa, habilidade e firmeza/atitude.

Descrição do exercício: Formam-se duas equipas, o objetivo do exercício é os alunos passarem por um conjunto de obstáculos até chegarem a um arco onde estão diversas palavras relacionadas com o balanço energético, posturas corporais, benefícios da atividade física e frequência cardíaca. O aluno que realiza o exercício pega numa palavra sem escolher vê essa palavra e realiza mimica, os seus colegas de equipa tem de adivinhar que palavra é.

Todos os alunos tem de executar o exercício, ganha a equipa que conseguir acertar mais palavras.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Pretende-se a capacidade de expressão perante os seus colegas. Observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros e respeitando-se.

Variantes: Variar os exercícios do percurso que tem de realizar até chegar a palavra, tal como as palavras que estão dispostas. Para além disto pode-se por os alunos a realizar o percurso em equipa até um deles chegar as palavras para executar a mimica.

Exercício 2

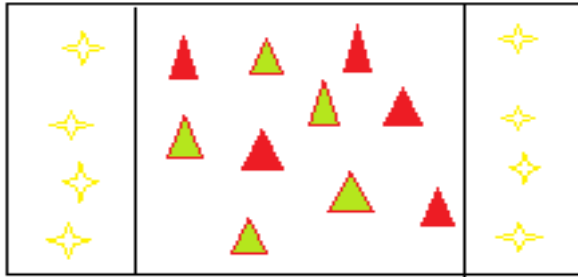
Tempo: 20 minutos

Objetivo desportivo: Precisão, concentração e força de membros superiores.

Objetivo social: Melhorar espírito de equipa, autoiniciativa, habilidade, cooperação, entusiasmo e intencionalidade.

Descrição do exercício: Os alunos dividem-se em duas equipas. Cada equipa encontra-se no seu campo de jogo. Entre cada equipa estão cones com imagens de várias posturas diárias corretas e incorretas. O objetivo de cada equipa é deitar a baixo os cones com as imagens das posturas incorretas atirando bolas de ténis. Cada vez que uma equipa derruba um cone com imagem incorreta ganha um ponto e cada vez que derruba uma imagem correta perde um ponto.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Neste exercício pretendemos avaliar a noção de trabalho em equipa, coordenação, concentração, agilidade.

Variantes: Caso o exercício esteja a ser demasiado difícil e os alunos não consigam deitar os cones ao chão, pode-se reduzir a área de jogo. Caso seja demasiado fácil aumentar a área de jogo e adicionar mais cones com outro tipo de imagens.

Exercício 3

Tempo: 25 minutos

Objetivo desportivo: Melhorar capacidade cardiorrespiratória e capacidade cognitiva de cada aluno.

Objetivos Sociais: Melhorar espírito de equipa, condicionamento, firmeza/atitude, cooperação e amizade.

Descrição do exercício: Formam-se 2 equipas. O caça ao tesouro será composto por 20 pistas onde as respostas as pistas estarão escondidas pelo recinto da aula. O professor junta a equipa e dá a primeira pista um dos alunos lê essa mesma pista e todos os elementos tentam responder corretamente, assim que responderem corretamente poderão procurar a imagem certa escondida. A próxima pista só é entregue quando a equipa encontra a imagem da anterior e esteja toda junto ao professor. Ganha a equipa que conseguir acabar primeiro o caça ao tesouro.

Variáveis de controlo: Pretende-se observar se os alunos trabalham em equipa, ajudando-se uns aos outros.

Variantes: Caso o exercício seja demasiado complicado para certos alunos deve-se adaptar o exercício de forma a ter em conta os aspetos de cada aluno, por exemplo facilitar nas perguntas feitas. Outra das formas é tentar ajudar os alunos com pistas caso as perguntas sejam muito difíceis.

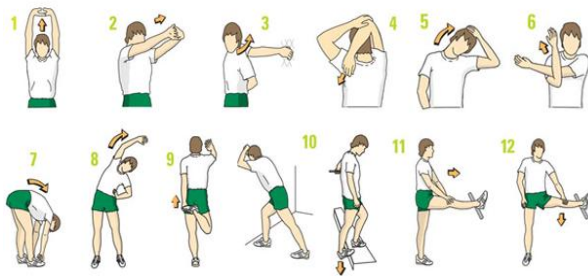
Exercício 4

Tempo: 5 minutos

Objetivo desportivo: Alongamento dos músculos mais utilizados ao longo da aula.

Descrição do exercício: Os alunos deveram realizar os exercícios de alongamentos orientados por um dos professores corretamente.

Exemplo:



Variáveis de controlo: Verificar se os alunos conseguem realizar os exercícios corretamente optando pelas posturas corretas ao realizarem os mesmos, de forma a alongarem corretamente.

Variantes: Executar o alongamento do músculo de diferentes maneiras caso o aluno não consiga executar corretamente o alongamento inicial.

Anexo 3 - Reflexões dos planos

REFLEXÃO DE AULA Nº 1- UBI | FUNDÃO | Data: 6 de Janeiro de 2016

Num primeiro contacto com a turma, foi notórias as carências sociais dos participantes no programa. Com os alunos a fazerem muito barulho, sem o mínimo de ordem e desinteressados para o que iam fazer.

A aula começou com um exercício de aquecimento que, não correu muito bem logo na formação de equipas, querendo juntar o “grupo de amigos”. As equipas foram feitas aleatoriamente para que não existessem diferenças de capacidades físicas entre os participantes. As equipas iam sendo misturadas de forma a obter o maior equilíbrio possível. Na execução do exercício, os alunos não respeitavam as regras, ocorrendo muita batota e sempre com o sentimento de querer ser melhor que os adversários, levando a situações de individualismo. Para combater isso, diminuiu-se o número de paços com a bola na mão. Depois desse ajuste, os alunos não conseguiam completar os 10 passes, algo que foi diminuído para 5 passos, posteriormente. Após algumas chamadas de atenção, os alunos conseguiram completar o objetivo do jogo.

Na realização do vai-vem, foram encontradas limitações no espaço, tendo de haver uma adaptação do mesmo, sem que influenciasse o teste executado.

Nesta aula, e por ser a primeira, os objetivos sociais passavam pelo entusiasmo, cooperação, amizade e auto-confiança.

Apesar de terem cumprido os objetivos dos exercicios, ainda que com dificuldade, os objetivos sociais foram um fracasso.

No final da aula, e tentando mudar o rumo da primeira aula, foi tido em conta reforços positivos e motivacionais, explicando que os exercicios eram muito mais que meros circuitos ou jogos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 2- UBI | FUNDÃO | Data: 8 de Janeiro de 2016

Numa tentativa de saber se resultou a consciencialização por parte dos alunos, foi repetido o mesmo exercício da ultima aula. Notaram-se algumas diferenças na forma como os alunos entravam no ginásio, ainda que com algumas atitudes indesejáveis. Neste plano pretendeu-se potenciar a noção de trabalho em equipa, cooperação, entusiasmo e intencionalidade. Os objetivos desportivos passavam por melhorar a resistência muscular e força dos membros

superiores e inferiores. Posteriormente, foram aplicadas as avaliações físicas iniciais, correspondentes ao sit-up e push up.

No primeiro exercício, ao contrário do que se tinha passado na aula anterior superou as expectativas, muito porque a explicação já tinha sido feita na aula anterior, não sendo necessário estar atento à explicação para perceber o exercício.

O segundo exercício teve como objetivo principal o trabalho em equipa e o combate à batota. Este exercício não correu como o pretendido uma vez que os alunos não conseguiram completar os passes seguidos. Tendo isso em conta, chamou-se a atenção dos mesmos propondo o afastamento pelo campo. Para facilitar a conquista de pontos e criar, desta forma uma competição mais intensa, diminuiu-se o número de passes necessários para conquistar 1 ponto.

No restante tempo de aula, foram aplicadas as avaliações iniciais correspondentes à componente física, sendo eles o sit-up, push-up, extensão, flexão da anca e sit and reach. A maior dificuldade destes testes foram as posturas, sendo necessária a supervisão do orientador para uma correta execução dos testes. Essa supervisão atrasou um pouco a aula, tendo continuado os testes depois da aula. Antes de cada teste, era dada uma breve explicação sobre os protocolos de avaliação.

REFLEXÃO DE AULA Nº 3- UBI | FUNDÃO | Data: 13 de Janeiro de 2016

No exercício de aquecimento, os alunos permaneciam muito tempo dentro do seu campo, estagnando um pouco o jogo, sendo imposto um limite de tempo no seu campo a cada participante. Após essa regra, os alunos passavam para o outro lado sem qualquer tipo de estratégia, levando a sua “captura” demasiado fácil. Depois de um pequeno feedback, dizendo para procurar estratégias facilitadoras que os permitam entrar no campo adversário sem serem apanhados, o exercício começou a ter mais dinâmica, algo que se notava no entusiasmo dos alunos no exercício. Os objetivos físicos deste exercício foram cumpridos com facilidade.

No segundo exercício, dada a dificuldade dos alunos em transpor a bola de pilates, foi incluída uma segunda bola no exercício, aumentando as opções de acerto. A agressividade dos alunos e o entusiasmo de querer mandar sempre as bolas de ténis com mais força foi outros aspeto negativo, tendo esses alunos sido proibida apanhar duas bolas de ténis, jogando apenas com uma. Dada a vontade de jogar e querer arremessar sempre mais bolas, esta adaptação mostrou-se eficaz.

No último exercício, sendo um exercício que requeria bastante atenção na explicação, muito as alunos não atingiram os objetivos numa fase inicial, tendo sido necessárias duas demonstrações para que os objetivos fossem cumpridos.

Nesta aula, os alunos mostraram um sentido de cooperação e trabalho de equipa que ainda não tinha sido visto nas primeiras duas sessões.

REFLEXÃO DE AULA Nº 4- UBI | FUNDÃO | Data: 15 de Janeiro de 2016

No primeiro exercício, de aquecimento, foi notória a diferença de capacidades físicas como a agilidade e tempo de reação, levando alguns dos alunos, com capacidades mais baixas a desistir dos exercícios. Para alterar essa tendência, os alunos não podiam ter mais que dois coletes na sua posse, levando a um equilíbrio entre alunos. Neste exercício verificaram-se valências que não tinham sido verificadas nos exercícios das aulas anteriores, como a amizade, a habilidade e a nobreza competitiva na maioria dos elementos. Sendo assim, neste exercício, os objetivos foram cumpridos.

No segundo exercício, os participantes não perceberam o exercício, tendo sido necessária uma segunda explicação. No início do exercício, o mesmo teve de ser interrompido devido ao desequilíbrio das equipas, sendo necessário separar os elementos mais problemáticos da mesma equipa. Depois desta alteração, verificaram-se melhorias, ainda que com algumas deficiências na execução, demonstrando falta de aptidão física. No exercício final, estranhamente ao que aconteceu nos restantes, não foram verificados problemas relevantes na execução do mesmo.

REFLEXÃO DE AULA Nº 5- UBI | FUNDÃO | Data: 20 de Janeiro de 2016

No primeiro exercício, teve como principal objetivo físico o trabalho da força e agilidade, visto que na aula anterior os alunos terem demonstrado algumas dificuldades neste tipo de exercícios. Ao longo do exercício, o nível de dificuldade foi aumentando até ao ponto em que os alunos sentissem dificuldade em executar, ao mesmo tempo que lhes eram dados feedbacks de motivação e de posição tanto dos membros superiores, inferiores e equilíbrio. A vontade de querer ser melhor também não ajudava, visto que, quanto mais rápido o participante tentava fazer o exercício, pior era a execução do mesmo.

No segundo exercício, sendo um exercício em que envolve alguma “skill” futebolística, notaram-se diferenças de habilidades muito grandes entre os alunos, levando à desmotivação dos mesmos. Para culmar isso, limitamos o número de toques na bola dos alunos mais habilidosos e permitindo apenas apanhar a pista se um elemento da mesma equipa recebesse a bola do outro lado. Depois do ajuste, os alunos mostraram-se muito mais motivados, trabalharam mais em equipa aumentando assim os níveis de confiança.

O terceiro exercício, mostrou-se ser o mais eficiente para o trabalho em equipa até ao momento, visto ser um exercício que é adorado pela maior parte das crianças, por envolver uma auto-superação.

Nesta aula, os objetivos sociais propostos foram cumpridos ainda que, a competência auto-controlo tenha sido a menos conseguida.

REFLEXÃO DE AULA Nº 6- UBI | FUNDÃO | Data: 22 de Janeiro de 2016

No primeiro exercício verificou-se mais uma vez o problema de fazer rápido e mal. Para colmatar isso, se os alunos executassem mal o exercício, voltavam para o fim da fila. Depois de implementar essa regra, os participantes foram mais auto-conscientes. Essa auto-confiança levou a que os alunos tivessem de confiar no seu parceiro e saber trabalhar em equipa, objetivos que foram cumpridos.

No segundo exercício, foi necessário explicar como se executava o exercício através da demonstração. No início, os alunos mostraram algumas dificuldades, colmatadas com feedbacks dados pelos orientadores. Com o aprimoramento das habilidades e tendo a consciência que em trabalho de equipa se consegue chegar mais facilmente ao objetivo, os alunos começaram a ganhar uma confiança e motivação extra em si mesmo e nos outros. Neste exercício visto cada equipa ter uma pontuação diferente, ficou implícito que cada equipa contava os próprios pontos. Com o entusiasmo e o querer ganhar, muitas das equipas esqueceram-se dos seus próprios resultados, usufruindo desse aspeto para fazer batota e contar mais pontos que os que tinham sido conquistados.

No terceiro exercício, era notória a paragem de muitos alunos, tendo que esperar que os colegas acabassem para começar mas, tendo em conta o espaço e o material disponível foi a única maneira de conseguir manter algum controlo no exercício.

REFLEXÃO DE AULA Nº 7- UBI | FUNDÃO | Data: 27 de Janeiro de 2016

No primeiro exercício, o exercício correu como o esperado visto que os alunos já o conheciam, tendo cumprido com todos os objetivos propostos.

No segundo exercício, em comparação com a ultima vez que este exercício foi utilizado, teve melhorias. Desta vez também se acrescentou uma bola de pilates extra mas, ao contrário do que se tinha passado na ultima vez que o exercício foi utilizado, para uma equipa ganhar teria de colocar as duas bolas de pilates no campo adversário. Tendo esta sido uma alteração eficaz, potenciando o trabalho em equipa, a cooperação e a intencionalidade. Objetivos esses traçados para este plano.

No terceiro exercício, foi necessária uma segunda explicação para que o exercício pudesse continuar. Ao longo do exercício, foi visível a intensidade com que as bolas eram lançadas para o colega de forma a o aleijar. Para combater essa agressividade, aumentou-se a distância ao “alvo” para esses alunos. Essa alteração vai aumentar o nível de dificuldade, potenciando a auto-reflexão do participante, para que numa próxima situação, não cometa os mesmos erros.

REFLEXÃO DE AULA Nº 8- UBI | FUNDÃO | Data: 3 de Fevereiro de 2016

No primeiro exercício, todos os objetivos foram cumpridos. Sendo eles, o auto-controlo, alerta, intencionalidade e a auto-confiança. Todos os objetivos foram cumpridos ainda que com algumas dificuldades.

O segundo exercício mostrou-se um exercício bastante eficiente quando se quer potenciar o trabalho de equipa, a cooperação e o entusiasmo pois, todos os obstáculos a serem ultrapassados, têm de ser feitos em equipa. Ainda assim, foram notórias as dificuldades observadas, o que era espetável estando a trabalhar com crianças que nunca trabalharam em equipa. Essas dificuldades foram, mais uma vez, colmatadas com feedbacks na correção de movimentos, transmitindo sempre uma mensagem positiva para todas as equipas, potenciando desta forma a auto-superação e a descoberta de trabalhar em equipa.

No último exercício, caça ao tesouro, tal como o ultimo realizado cumpriu com todos os objetivos propostos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 9- UBI | FUNDÃO | Data: 5 de Fevereiro de 2016

O primeiro exercício realizado nesta aula, pretendeu-se avaliar o entusiasmo, a cooperação, o autocontrolo e a nobreza competitiva. Neste exercício tivemos de fazer uma série de alterações, visto que os alunos não conseguiam alcançar o objetivo. Para facilitar a conquista do objetivo, e tendo em conta que não estava a haver qualquer tipo de trabalho em equipa, implementamos o jogo do “congela”, onde cada aluno que fosse apanhado, teria de se manter imóvel até que alguém da sua equipa passasse por baixo das pernas. Essa foi uma alteração eficaz tendo todas as respostas sido respondidas posteriormente.

O segundo exercício, ao contrário do primeiro foi bem executado, cumprindo com os objetivos e mostrando grande entusiasmo e entrega.

O último exercício, tal como o segundo correu como planeado e cumpriu assim os objetivos.

É espetável que com o avanço das aulas, os objetivos propostos nos exercícios sejam alcançados com mais facilidade.

REFLEXÃO DE AULA Nº 10- UBI | FUNDÃO | Data: 12 de Fevereiro de 2016

Nesta aula, é esperado que os objetivos sócias como o espírito de equipa, cooperação, entusiasmo, alerta, lealdade, amizade, intencionalidade e nobreza competitiva sejam cumpridos.

No primeiro exercício, verificaram-se bastantes melhorias em relação às aulas anteriormente leccionadas. Neste exercício, foi implementada a mesma regra do “congela” da última aula, tornando assim o exercício mais dinâmico e interessante para quem o pratica. Com isso, beneficiaremos no cumprimento dos objetivos propostos com mais facilidade, ao mesmo tempo que motivamos os nossos alunos.

No segundo exercício, notaram-se algumas diferenças ao nível de procura da bola, ou seja, havia alunos que corriam a sua área toda tentando alcançar todas as bolas e outros, esperando que alguém lhe passasse a bola. Para combater essa dificuldade, o aluno que matava numa ronda não poderia matar na próxima. Na parte da bola de pilates, outra dificuldade encontrada foi na diferença de força entre os alunos, muito devido às diferenças de idade. Neste caso, a regra imposta era que o aluno com mais força não poderia usar o auxílio dos membros superiores. Essas mudanças ajudaram a cumprir alguns objetivos como o entusiasmo, alerta e nobreza competitiva.

No terceiro exercício, a maior dificuldade foi a falta de boas instruções aos colegas vendados, tendo muitas vezes que fazer batota e recorrer ao toque. Neste exercício, os orientadores deram feedbacks com estratégias facilitadoras para a comunicação entre o aluno vendado e não vendado. Desta forma, foi possível melhorar o trabalho em equipa, a cooperação, a amizade e a intencionalidade.

REFLEXÃO DE AULA Nº 11- UBI | FUNDÃO | Data: 17 de Fevereiro de 2016

No primeiro exercício, deparámo-nos com vários problemas. Um dos problemas foi no aluno que possuía o arco pois, todos queriam ficar com o arco. Nesta situação optamos por colocar o arco de forma rotativa de maneira a passar por todos os alunos. Outro problema surgiu na individualidade, ou seja, todos queriam marcar golos sem a ajuda dos colegas de equipa. Para colmatar isso, limitámos o número de passos com a bola na mão, potenciando assim o trabalho de equipa e a entreaajuda. Neste exercício foi possível observar trabalho de equipa, depois das alterações feitas, auto-confiança na hora de finalizar e nobreza competitiva evitando assim as batotas.

No segundo exercício, o caça ao tesouro mais uma vez, mostrou-se um exercício eficaz para o trabalho em equipa, amizade e cooperação. Tendo alcançado todos os objetivos propostos.

O terceiro exercício, não se realizou por falta de tempo.

REFLEXÃO DE AULA Nº 12- UBI |FUNDÃO | Data: 24 de Fevereiro de 2016

No primeiro exercício, continuou-se a notar o mesmo problema de toda a gente querer o arco. A estratégia continuou a ser a rotatividade do arco pelos elementos da equipa. Ao contrário do que se passou na última vez que se utilizou este exercício, não foi necessário limitar o número de passos com a bola na mão dos alunos, tendo estes a capacidade de trabalhar em equipa e cooperarem entre eles em prol do objetivo. Os alunos mantiveram-se entusiasmados e leais às regras.

No segundo exercício, foi necessária a explicação três vezes e a demonstração, na medida em que alguns alunos não estavam a perceber os objetivos do exercício. Depois de percebidas as regras, o jogo decorreu com fluidez tendo sido repetido por várias vezes. Os alunos mostraram sempre uma enorme motivação. O trabalho em equipa foi a valência que mais realçou pois, antes de cada elemento partir para colocar o arco, ouvia o conselho dos colegas.

No terceiro exercício, a explicação teve de ser feita por várias vezes até os alunos perceberem o objetivo do exercício. Ainda assim, depois das explicações, foi necessário feedback de forma a cumprir os objetivos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 13- UBI |FUNDÃO | Data: 26 de Fevereiro de 2016

Este plano é igual ao anterior pois, para além de poucos alunos na aula anterior, e tendo em conta a importância desta aula, sentimos necessidade de aperfeiçoar algumas lacunas tanto nos feedbacks como no cumprimento dos objetivos por parte dos alunos e dar oportunidade a todos os alunos do projeto fazerem todos os exercícios.

No primeiro exercício, ao contrário da aula anterior, quando dissemos que seria o mesmo exercício da última aula, os alunos definiram sem ajuda do orientador o portador do arco. A estratégia ainda assim, continuou a ser a rotatividade do arco pelos elementos da equipa, de forma a dar a mesma oportunidade a todos os alunos. Os alunos mostraram, mais uma vez, capacidade de trabalhar em equipa e cooperarem entre eles em prol do objetivo. Os alunos mantiveram-se entusiasmados e leais às regras.

No segundo exercício, desta vez, uma explicação foi o suficiente para que todos percebessem o exercício, na medida em que alguns alunos não estavam a perceber os objetivos do exercício. Depois de percebidas as regras, o jogo decorreu com fluidez tendo sido repetido por várias vezes. Os alunos mostraram sempre uma enorme motivação. O trabalho em equipa

foi a valência que mais realçou pois, antes de cada elemento partir para colocar o arco, ouvia o conselho dos colegas.

No terceiro exercício, foram cumpridos todos os objetivos, tais como trabalho em equipa, cooperação, habilidade, intencionalidade.

REFLEXÃO DE AULA Nº 14- UBI | FUNDÃO | Data: 2 de Março de 2016

O exercício inicial, teve como objetivo potenciar o entusiasmo, cooperação, amizade, intencionalidade, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva. Este exercício foi de fácil compreensão tendo sido explicada apenas uma vez. Apesar disso, alguns alunos com habilidades mais fracas tiveram dificuldade na execução do exercício, tendo sido a homogeneização da equipas a única estratégia encontrada para colmatar esta dificuldade. Apesar disso, os alunos mostraram-se sempre muito entusiasmados, trabalhando em equipa, mostrando amizade e ajuda. Desta forma é possível concluir que os objetivos sociais foram cumpridos.

No exercício seguinte, foi executado na perfeição, cumprindo os objetivos na generalidade, ainda que houvesse sempre alguns alunos desinteressados. Ainda assim, o número de alunos desinteressados tem vindo a cair de aula para aula, o que confirma a validade deste projeto. Os objetivos sociais deste exercício eram os mesmos do exercício anterior.

O último exercício mostrou ser um dos melhores exercícios para potenciar o entusiasmo, a autosuperação e a auto-confiança. Todos os alunos trabalhavam em grupo e encontravam formas de fazer um percurso difícil mas nunca impossível. Visto que na primeira tentativa de uma equipa a montar uma estação, montou uma estação impossível de ser completada. Coube-nos alertar para uma montagem de estação consciente. Depois desse alerta, o exercício foi repetido por duas vezes, tendo cumprido os objetivos traçados.

É de salientar o progresso dos alunos a nível de aptidão física de aula para aula.

REFLEXÃO DE AULA Nº 15- UBI | FUNDÃO | Data: 4 de Março de 2016

No primeiro exercício, foi necessária a demonstração do exercício para que todos ficassem a perceber. O exercício foi executado de forma eficiente, respeitando as regras impostas e cumprindo com os objetivos propostos: auto-controlo, intencionalidade, habilidade, firmeza/atitude e auto-confiança.

No segundo exercício, foi necessária uma supervisão dos orientadores para o cumprimento dos objetivos. Neste exercício não ocorreram dificuldades passivas de serem observadas, tendo os alunos mostrado auto-confiança, habilidade e intencionalidade.

No terceiro exercício, foi visível a diferença de agilidade entre alunos. Para colmatar essa diferença, os elementos de cada equipa que partiam para o arco tinham capacidades de aceleração parecidas para que o exercício se tornasse mais justo e não houvesse desmotivação por parte dos participantes. A entreaajuda para completar as correspondências esteve visível durante o exercício, indo de encontro aos objetivos deste plano referenciados nos exercícios anteriores.

REFLEXÃO DE AULA Nº 16- UBI | FUNDÃO | Data: 11 de Março de 2016

No primeiro exercício, repetido pela terceira vez, é visível o progresso existente desde a primeira vez que foi utilizado. Os alunos, demonstram uma capacidade de cooperação, trabalho de equipa, lealdade e nobreza competitiva muito maior. Sendo assim, o exercício foi completado com sucesso, onde todos os alunos se mostraram participativos e motivados. Ainda assim, foi visível algum tipo de tentativa de batota por parte dos elementos mais problemáticos.

No segundo exercício, tendo em conta que começou por ser muito difícil, foram colocados de forma gradual cones no espaço de jogo, até um maior nível de equilíbrio das equipas. Todos os alunos se mostraram entusiasmados, com enorme vontade de jogar. O ponto fraco deste jogo é o baixo número de alunos em atividade, derivado ao espaço limitado existente. Ainda assim, os alunos mostraram-se com auto-confiança e com nível bastante aceitável de habilidade.

No terceiro exercício, a maior dificuldade foi a falta de comunicação entre o aluno com venda e sem venda, recorrendo ao toque para orientar o colega, algo que não era permitido, demonstrando desta forma um comportamento indesejável. Para tentar colmatar essa falha, foram dados feedback de ajuda para os alunos com mais dificuldades, tentando dar ferramentas importantes enquanto este guiava o colega. Neste exercício foi possível ver amizade, lealdade, cooperação e intencionalidade na maioria dos alunos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 17- UBI | FUNDÃO | Data: 23 de Março de 2016

O primeiro exercício, foi executado com muita facilidade, sendo necessária a alteração de algumas regras de modo a dificultar o exercício. Para proceder a esse aumento de dificuldade, o número de saltos à corda aumenta e limitamos os saltos à corda, ou seja, através da variação da forma com que os alunos saltam à corda (Só com a perna direita ou só com a perna esquerda). Depois dessa alteração, foi visível a diferença, sendo necessário um

trabalho em grupo muito maior para alcançar o objetivo. Verificou-se também um entusiasmo muito maior por parte dos alunos depois dessas mesmas alterações.

No segundo exercício, os alunos respeitaram-se, mostraram-se entusiasmados e trabalharam em equipa, algo derivada à parte lúdica da mímica. O trabalho em equipa foi a competência mais inerente durante a execução do exercício. Depois de alguns exercícios, é possível concluir que o espírito de equipa e a capacidade de trabalhar em grupo tem aumentado de aula para aula.

O terceiro exercício, foi executado na perfeição, cumprindo os objetivos na generalidade, ainda que houvesse sempre alguns alunos desinteressados. Ainda assim, o número de alunos desinteressados tem vindo a cair de aula para aula, o que confirma a validade deste projeto. Ao contrário da última vez que este exercício foi aplicado, os feedback como forma de ajuda têm sido cada vez menos necessários, dada a auto-confiança e auto-controlo dos alunos, controlando desta forma emoções sempre com foco no objetivo.

REFLEXÃO DE AULA Nº 18- UBI | FUNDÃO | Data: 25 de Março de 2016

No primeiro exercício, foi notória a dificuldade na passagem da bola de aluno para aluno, de maneira salva-lo. A falta de perceção do que está a acontecer à volta foi notória. Um meio facilitador poderia ser aumentar o número de bolas e assim, o número de alunos que se podem salvar, mas ao mesmo tempo, o número de bolas iria atrapalhar ainda mais os alunos com mais dificuldades, tendo este exercício sido um fracasso. Dado isso, prosseguiu-se para o próximo exercício.

O exercício seguinte pelo contrário, foi bastante produtivo, não tendo sido necessário a alteração do mesmo. Os alunos estavam entusiasmados, mostraram uma grande capacidade de trabalho em equipa, uma enorme cooperação em todos os momentos do exercício. Este foi um dos exercícios que mais me surpreendeu pela positiva.

O último exercício da caça ao tesouro manteve a mesma ordem de pensamentos das restantes aulas, cumprindo todos os objetivos de forma competente.

PLANO DE AULA Nº 19- UBI | FUNDÃO | Data: 1 de Abril de 2016

No primeiro exercício do jogo do mata, foram possíveis observar alguns problemas no que diz respeito ao trabalho de equipa, tal como na última vez que este exercício foi utilizado. A estratégia utilizada foi a mesma da última aula, visto que tinha dado resultado na melhoria do trabalho de equipa entre os alunos.

O exercício seguinte, o jogo do galo com os coletes, este exercício demonstra ainda uma falta de atenção por parte de alguns alunos, levando a que errem este tipo de exercícios. Sendo necessário direcioná-los para o objetivo. Para tal, foram dados feedbacks para que o aluno pedisse ajuda a membros da equipa para conseguir ultrapassar as adversidades daquele exercício. Neste exercício foi possível observar valências importantes na construção de comportamentos desejáveis, sendo o alerta a capacidade em destaque.

O último exercício da caça ao tesouro manteve a mesma ordem de pensamentos das restantes aulas, cumprindo todos os objetivos de forma competente. Este exercício continua a ser utilizado como estratégia motivadora para estes alunos.

REFLEXÃO DE AULA Nº 20- UBI | FUNDÃO | Data: 6 de abril 2016

No primeiro exercício, o único problema encontrado foi o aglomerar de alunos junto da bola, algo que foi tentado colmatar através de feedbacks mas sem sucesso. Desta vez, e como forma motivacional dos alunos, os orientadores participaram no exercício, ao mesmo tempo que continuavam a dar feedbacks importantes para o cumprimento dos objetivos. O trabalho de equipa continua bastante visível, ainda que outras valências também tenham sido notadas como, cooperação, amizade, intencionalidade e auto-controlo.

O exercício seguinte trabalhava as mesmas valências do exercício anterior. Este exercício por sua vez ocorreu sem nada de relevante para apontar no que diz respeito a dificuldades e limitações.

O último exercício continua a ser um dos exercícios mais importantes no que toca ao trabalho em equipa e no que toca ao entusiasmo, à autosuperação e à auto-confiança. Todos os alunos trabalhavam em grupo e encontravam formas de fazer um percurso difícil mas nunca impossível. Visto que na primeira tentativa de uma equipa a montar uma estação, montou uma estação impossível de ser completada. Coube-nos alertar para uma montagem de estação consciente. De modo a dificultar um pouco o exercício no fim, foram retirados alguns materiais.

REFLEXÃO DE AULA Nº 21- UBI | FUNDÃO | Data: 8 de Abril de 2016

No primeiro exercício, depois de algum cone derrubado pela bola de pilates, os alunos tinham de se distribuir outra vez aleatoriamente pelo campo e desta forma colmatar dificuldades encontradas em exercícios anteriores. A distribuição era feita através do feedback dos alunos. Neste exercício, estavam inerentes capacidades como o entusiasmo, cooperação, amizade, alerta, intencionalidade, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva. Todos os objetivos foram observados, ainda que uns com mais ênfase que outros.

Continua visível o melhoramento da aptidão física geral dos alunos.

No segundo exercício, os objetivos inerentes eram o mesmo que no primeiro exercício, tendo cumprido, mais uma vez, os objetivos propostos.

No último exercício, o exercício usado foi o mesmo da última aula mas com materiais diferentes, para que desta forma, os alunos não mecanizem as estações, criando sempre novas alternativas e potenciando o trabalho em grupo. Começa a ser visível neste tipo de exercícios a existência de um líder, que ajuda os colegas com mais dificuldades na execução das tarefas.

REFLEXÃO DE AULA Nº 22- UBI | FUNDÃO | Data: 13 de Abril de 2016

No primeiro exercício da lagarta, inicialmente os alunos não se mostravam interessados quando entraram no ginásio, algo que mudou quando começou o exercício, tendo completado o exercício cumprindo objetivos como o trabalho de equipa e cooperação.

O segundo exercício requer alguma atenção na explicação, o que não houve, tendo que o mesmo ser demonstrado para que toda a gente percebesse. Neste exercício verificaram-se capacidades de entusiasmo, alerta, intencionalidade, frieza/atitude e auto-confiança. Ainda que, essas capacidades tenham vindo a diminuir, visto ser um exercício muito desgastante fisicamente.

De forma a tornar o último exercício mais motivador para as crianças, foi atribuído um sistema de pontuação para que houvesse algum tipo de competitividade. Os objetivos observados são os mesmos que nos restantes dois exercícios.

REFLEXÃO DE AULA Nº 23- UBI | FUNDÃO | Data: 15 de Abril de 2016

No primeiro exercício, ao contrário da última vez que este exercício foi realizado, os alunos foram divididos por equipas de três para que desta forma os orientadores conseguissem ter um maior controlo da pontuação das equipas, evitando injustiças que podem levar a desmotivação dos alunos. Neste exercício a lealdade, auto-confiança e a cooperação foram as capacidades que mais se destacaram.

No segundo exercício, os alunos respeitaram-se, mostraram-se entusiasmados e trabalharam em equipa, algo derivada à parte lúdica da mímica. O trabalho em equipa foi a competência mais inerente durante a execução do exercício. Depois de alguns exercícios, é possível realçar que o espírito de equipa e a capacidade de trabalhar em grupo tem aumentado de aula para aula.

REFLEXÃO DE AULA Nº 24- UBI | FUNDÃO | Data: 20 de Abril de 2016

No primeiro exercício do jogo do mata, foram possíveis observar alguns problemas no que diz respeito ao trabalho de equipa, tal como na última vez que este exercício foi utilizado. A estratégia utilizada foi a mesma da última aula, visto que tinha dado resultado na melhoria do trabalho de equipa entre os alunos. Este tipo de exercícios continua a ser usados como estratégia de motivação dos participantes.

O exercício seguinte, o jogo do galo com os coletes, este exercício demonstra ainda uma falta de atenção por parte de alguns alunos, levando a que errem este tipo de exercícios, tal como já se tinha verificado. Sendo necessário direcioná-los para o objetivo. Para tal, foram dados feedbacks para que o aluno pedisse ajuda a membros da equipa para conseguir ultrapassar as adversidades daquele exercício. Neste exercício foi possível observar valências importantes na construção de comportamentos desejáveis, sendo o alerta a capacidade em destaque.

No ultimo exercício é visível melhorias ao nível do conhecimento de si próprio, notou-se interesse em saber mais, e o interesse de partilhar o sentimento com os outros. Neste tipo de exercícios, os alunos têm que ter competências de amizade e lealdade pelo colega com mais dificuldades.

REFLEXÃO DE AULA Nº 25- UBI | FUNDÃO | Data: 22 de Abril de 2016

O primeiro exercício realizado nesta aula, pretendeu-se avaliar o entusiasmo, a cooperação, o autocontrolo e a nobreza competitiva. Neste exercício tivemos de fazer uma série de alterações, visto que os alunos não conseguiam alcançar o objetivo. Para facilitar a conquista do objetivo, e tendo em conta que não estava a haver qualquer tipo de trabalho em equipa, implementamos o jogo do “congela”, onde cada aluno que fosse apanhado, teria de se manter imóvel até que alguém da sua equipa passasse por baixo das pernas. Essa foi uma alteração eficaz tendo todas as respostas sido respondidas posteriormente. Apesar do trabalho de equipa ter vindo a aumentar noutros exercícios, neste continua a ser um exercício onde a individualidade ainda está bem patente.

O segundo exercício é um excelente exercício para potenciar a capacidade cardiorespiratória dos alunos, ao mesmo tempo que para atingir o objetivo necessitem de auto-confiança, habilidade, intencionalidade, alerta e autoiniciativa.

Neste ultimo exercício, com o objetivo de reduzir o ritmo da aula para evitar desmotivação dos alunos foi importante para observar valências adquiridas fora do contexto do exercício (quando esperam a sua vez). Foi possível observar auto-controlo, firmeza/atitude, respeito pelos que estavam a fazer o exercício e entusiasmo, mesmo sem estar a participar

imediatamente no exercício. É de realçar que estas atitudes não podem ser generalizadas pois, continuam a haver membros com competências sociais indesejáveis.

REFLEXÃO DE AULA Nº 26- UBI | FUNDÃO | Data: 27 de Abril de 2016

No primeiro exercício, aumentámos a dificultando da estação, com foco na motivação intrínseca dos nossos participantes, levando a que estes adquiram competências socialmente desejáveis. Independentemente do aumento do exercício, os alunos de um modo geral conseguiram completar o exercício demonstrando algumas competências importantes como a auto-confiança, entusiasmo, intencionalidadee autoiniciativa.

No terceiro exercicio os alunos demonstraram alguma falta de atenção e desinteresse, sendo necessário aplicar estratégias que mudem o rumo do exercicio. Neste caso, tentou-se potenciar o clima de competição e dando feedbacks positivos e de motivação. Após a estratégia usada, os alunos demonstraram mais querer e motivação. A competição tem-se revelado uma excelente ferramenta para cativar a atenção deste tipo de população.

REFLEXÃO DE AULA Nº 27- UBI | FUNDÃO | Data: 4 de Maio de 2016

No primeiro exercício, depois de algum cone derrubado pela bola de pilates, os alunos tinham de se distribuir outra vez aleatoriamente pelo campo e desta forma colmatar dificuldades encontradas em exercícios anteriores. A distribuição era feita através do feedback dos alunos. Neste exercicio, estavam inerentes capacidades como o entusiasmo, cooperação, amizade, alerta, intencionalidade, habilidade, espírito de equipa e nobreza competitiva. Todos os objetivos foram observados, ainda que uns com mais ênfase que outros.

Continua visível o melhoramento da aptidão física geral dos alunos.

No segundo exercício, os objetivos inerentes eram o mesmo que no primeiro exercicio, tendo cumprido, mais uma vez, os objetivos propostos.

No ultimo exercício, o exercício usado foi o mesmo da ultima aula mas com materiais diferentes, para que desta forma, os alunos não mecanizem as estações, criando sempre novas alternativas e potenciando o trabalho em grupo. Começa a ser visível mais uma vez, neste tipo de exercícios a existência de um líder, que ajuda os colegas com mais dificuldades na execução das tarefas.

REFLEXÃO DE AULA Nº 28- UBI | FUNDÃO | Data: 11 de Maio de 2016

No primeiro exercício, continua a ser difícil para os alunos fazerem a totalidade dos passes neste tipo de exercicios com bolas de pilates. Ainda assim, a solução encontrada foi de

aumentar o tamanho do campo e dar mais liberdade ao portador da bola. As competências sociais que mais deram nas vistas foram o trabalho em equipa, cooperação, habilidade, auto-confiança e nobreza competitiva.

No segundo exercício, foi possível observar grande interesse e empenho por parte dos alunos tentando ganhar o jogo a todo o custo, refletindo muita nobreza competitiva e auto-confiança.

O último exercício continua a ser um dos exercícios mais importantes no que toca ao trabalho em equipa, no que toca ao entusiasmo, à autosuperação e à auto-confiança. Todos os alunos trabalhavam em grupo e encontravam formas de fazer um percurso difícil mas nunca impossível. Procuram sempre saber a opinião dos orientadores e estão sempre abertos a sugestões. Este aspeto aumenta o nível motivacional dos alunos, aumenta a imaginação dos mesmos e em exercícios deste género é possível verificar quase todas as competências socialmente desejáveis por parte da maioria.

PLANO DE AULA Nº 34- UBI | FUNDÃO | Data: 1 junho de 2016

Os planos anteriores não constam para reflexões, pois essas mesmas aulas não foram lecionada por indisponibilidade da instituição.

Chegamos a uma fase em que pouco se tem a acrescentar no que toca a limitações e dificuldades, muito pela proximidade criada e o respeito mutuo entre os alunos e os orientadores. Todos os exercícios são executados com enorme empenho e dedicação, sendo visível a maioria das competências sociais desejadas nos comportamentos dentro do ginásio. A continuidade deste tipo de exercícios, serve para que os alunos consigam levar estes conhecimentos para fora da aula, não se singindo apenas ao ginásio. Os restantes exercícios até o final do projeto foram selecionados de acordo com o grau de importâncias que estes acarretam. Para além de que, as próximas aulas vão ter um foco diferente, visto que vão ser aplicados os testes físicos e questionários para a recolha dos valores finais.

Anexo 4 - Questionários aplicados

Prova de Avaliação de Competência Social– PACS/ Jovem

De seguida são apresentadas 6 situações sociais, relativamente às quais deve responder a 4 questões. Em cada questão deverá indicar como seria o seu desempenho (Folha de resposta). Para cada situação deverá apreciar como seria o seu desempenho (de pobre a excelente) e o nível de dificuldade/facilidade que a resolução desta situação representaria para si:

Imagine a seguinte situação de exemplo:

Vai haver um concurso de apresentação de trabalhos na sua escola. Esta turma está a preparar um trabalho para apresentar oralmente no dia do concurso. Cada turma deve escolher um porta-voz que apresente e defenda o trabalho em público.

Usando a grelha de resposta:

1 = nunca 2 = poucas vezes 3 = por vezes 4 = muitas vezes 5 = sempre

Situação de trabalho de casa	Nunca	Poucas Vezez	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					X
Esta situação para mim seria fácil			X		
O meu desempenho nesta situação seria pobre				X	
O meu desempenho nesta situação seria excelente	x				

1. Situação de trabalho de casa

Nesta escola, todos os alunos se queixam, porque este ano os professores passaram trabalhos de casa para as férias do Natal. Os alunos desta turma mais do que queixarem-se ou ficarem zangados, juntaram-se e pediram aos professores para ouvirem o seu lado da história. Um grupo de professores concordou em conversar com um representante dos alunos sobre as suas razões na próxima reunião de professores.

Situação de trabalho de casa	Nunca	Poucas Vezez	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					
Esta situação para mim seria fácil					
O meu desempenho nesta situação seria pobre					
O meu desempenho nesta situação seria excelente					

2. Situação de um duplo encontro

Há um aluno(a) bastante contente porque finalmente conseguiu um encontro com alguém de quem gosta à muito tempo. Porém essa pessoa irá acompanhada pelo(a) primo(a), que durante esta semana se encontra de visita em sua casa. Esse aluno(a) vem pedir-lhe ajuda para escolher alguém da turma que o(a) acompanhe ao encontro e que na altura adequada se retire com o(a) primo(a) e o(a) deixe a sós com a pessoa de quem gosta.

Situação de um duplo encontro	Nunca	Poucas Vezes	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					
Esta situação para mim seria fácil					
O meu desempenho nesta situação seria pobre					
O meu desempenho nesta situação seria excelente					

3. Situação de uma nomeação para liderar um grupo

Esta turma tem de realizar trabalhos de grupo onde é suposto estudarem literatura portuguesa de uma forma mais divertida. Para este trabalho os grupos de 5 a 10 elementos devem escolher um tema que retrate algum acontecimento importante da literatura portuguesa. Cada grupo deve ter um director ou líder que organize e coordene os esforços do grupo.

Situação de uma nomeação para liderar um grupo	Nunca	Poucas Vezes	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					
Esta situação para mim seria fácil					
O meu desempenho nesta situação seria pobre					
O meu desempenho nesta situação seria excelente					

4. Situação de um colega (par) conselheiro

O psicólogo e assistente social da escola estão a tentar desenvolver um novo programa em que estudantes com problemas podem procurar outros estudantes para os ajudarem. Estes estudantes chamar-se-ão pares conselheiros e devem ser pessoas em quem os outros estudantes sintam que podem confiar para exporem os seus problemas. Também procuram alguém que seja bom escutante e que se preocupe de facto com os colegas.

Situação de um colega (par) conselheiro	Nunca	Poucas Vezes	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					
Esta situação para mim seria fácil					
O meu desempenho nesta situação seria					

pobre					
O meu desempenho nesta situação seria excelente					

5. Situação de reunião de pais

Esta turma está muito entusiasmada com a possibilidade de fazer uma viagem de finalistas para um destino exótico para a qual já tem a verba necessária. Os pais de alguns alunos não concordam com o destino escolhido pela turma pois é demasiado longe. Se esses alunos não tiverem autorização dos pais, a viagem não se poderá realizar, pois eles também contribuíram para angariar o dinheiro que paga a viagem. A turma decidiu pedir a esses pais para virem à escola ouvir os argumentos da turma. Os pais concordaram em conversar com um representante da turma sobre a viagem de finalistas e o destino escolhido.

Situação de reunião de pais	Nunca	Poucas Vezes	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					
Esta situação para mim seria fácil					
O meu desempenho nesta situação seria pobre					
O meu desempenho nesta situação seria excelente					

6. Situação de um estudante visitante

Um(a) dos(as) professores(as) teve um grave acidente. Os colegas da turma juntaram-se e decidiram fazer algo. A turma pede-lhe ajuda para decidir quem escolher (na turma) para fazer uma visita ao(à) professor(a) e à sua família. Essa pessoa deverá levar chocolates/flores e tentar expressar o quanto os estudantes lamentam o sucedido e desejam uma rápida recuperação.

Situação de um estudante visitante	Nunca	Poucas Vezes	Por vezes	Muitas vezes	Sempre
Esta situação para mim seria difícil					
Esta situação para mim seria fácil					
O meu desempenho nesta situação seria pobre					
O meu desempenho nesta situação seria excelente					

Questionário de Atitudes Desportiva (SAQ)

		Discord o totalme nte com afirmaç ão	Não concor do com afirma ção	Não concor do nem discord o com afirma ção	Concor do com afirma ção	Concor do plenam ente com afirma ção
1	Vou a todos os treinos	1	2	3	4	5
2	Às vezes perco tempo a perturbar os adversários	1	2	3	4	5
3	Era capaz de fazer batota se isso me ajudasse a ganhar	1	2	3	4	5
4	Cumprimento os adversários após uma derrota	1	2	3	4	5
5	Se os outros fazem batota, penso que também o posso fazer	1	2	3	4	5
6	Dou sempre o meu melhor	1	2	3	4	5
7	Como não é contra as regras pressionar psicologicamente os adversários, posso fazê-lo	1	2	3	4	5
8	Cumprimento o treinador adversário	1	2	3	4	5
9	Faço batota se ninguém der por isso	1	2	3	4	5
10	Por vezes tento enganar os meus adversários	1	2	3	4	5
11	Estou sempre a pensar em como melhorar	1	2	3	4	5
12	Felicito os adversários por um bom jogo ou por um bom	1	2	3	4	5

	desempenho					
1 3	Por vezes é preciso fazer batota	1	2	3	4	5
1 4	Penso que posso perturbar os adversários desde que não viole as regras	1	2	3	4	5
1 5	Esforço-me sempre, mesmo que saiba que vou perder	1	2	3	4	5
1 6	Não há problema em fazer batota se ninguém notar	1	2	3	4	5
1 7	Seja qual for o resultado, cumprimento os meus adversários	1	2	3	4	5
1 8	Se não quiser que alguém jogue bem, tento perturbá-lo um pouco	1	2	3	4	5
1 9	Por vezes faço batota para obter vantagem	1	2	3	4	5
2 0	É uma boa ideia irritar os meus adversários	1	2	3	4	5
2 1	Não desisto, mesmo depois de ter cometido erros	1	2	3	4	5
2 2	Depois de ganhar, cumprimento os meus adversários	1	2	3	4	5
2 3	Tento que os árbitros decidam a meu favor, mesmo que não seja verdade	1	2	3	4	5

Questionário de Inteligência Emocional de Bar-On

	Muito raramente é verdadeiro para mim	Raramente é verdadeiro para mim	Frequentemente é verdadeiro para mim	Muito frequentemente é verdadeiro para mim
1. Gosto de me divertir.	1	2	3	4
2. Compreendo bem como as outras pessoas se sentem.	1	2	3	4
3. Consigo ficar calmo, mesmo quando estou aborrecido.	1	2	3	4
4. Sou feliz.	1	2	3	4
5. Preocupo-me com o que acontece aos outros.	1	2	3	4
6. É-me difícil controlar a minha raiva.	1	2	3	4
7. É-me fácil dizer aos outros como me sinto.	1	2	3	4
8. Gosto de todas as pessoas que conheço.	1	2	3	4
9. Sinto-me seguro de mim mesmo.	1	2	3	4
10. Consigo perceber como se sentem as outras pessoas.	1	2	3	4
11. Sei como me manter calmo.	1	2	3	4
12. Tento responder perguntas difíceis de diferentes formas.	1	2	3	4
13. Penso que, a maioria das coisas que faço, são bem-feitas.	1	2	3	4
14. Sou capaz de respeitar os outros.	1	2	3	4
15. Fico muito aborrecido com algumas coisas.	1	2	3	4
16. É fácil para mim adaptar-me (entender) às coisas novas.	1	2	3	4
17. Falo com facilidade sobre os meus sentimentos.	1	2	3	4
18. Tenho bons pensamentos acerca das outras pessoas.	1	2	3	4
19. Penso que vai correr tudo bem.	1	2	3	4
20. Ter amigos é importante.	1	2	3	4
21. Tenho conflitos com os outros.	1	2	3	4
22. Compreendo perguntas complicadas (difíceis).	1	2	3	4
23. Gosto de rir.	1	2	3	4
24. Tento não magoar os sentimentos das outras pessoas.	1	2	3	4
25. Penso num problema até conseguir resolvê-lo.	1	2	3	4
26. Tenho mau feitio.	1	2	3	4
27. Nada me incomoda.	1	2	3	4
28. É difícil falar dos meus sentimentos mais profundos.	1	2	3	4
29. Sei que as coisas vão correr bem.	1	2	3	4
30. Consigo pensar em boas respostas, para responder às perguntas difíceis.	1	2	3	4
31. Consigo descrever os meus sentimentos com facilidade.	1	2	3	4
32. Sei como me divertir.	1	2	3	4

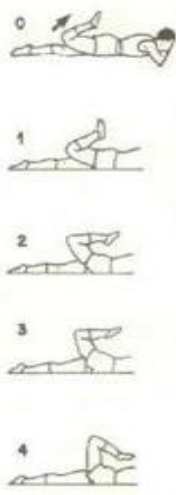
	Muito raramente é verdadeiro para mim	Raramente é verdadeiro para mim	Frequentemente é verdadeiro para mim	Muito frequentemente é verdadeiro para mim
33. Devo dizer a verdade.	1	2	3	4
34. Quando quero consigo encontrar várias maneiras de responder a uma pergunta difícil.	1	2	3	4
35. Irrito-me com facilidade.	1	2	3	4
36. Gosto de ajudar os outros.	1	2	3	4
37. Sinto-me infeliz.	1	2	3	4
38. Consigo encontrar diferentes maneiras de resolver os problemas.	1	2	3	4
39. São necessárias muitas coisas para que eu me aborreça.	1	2	3	4
40. Sinto-me bem comigo mesmo.	1	2	3	4
41. Faço amigos com facilidade.	1	2	3	4
42. Considero-me o melhor em tudo o que faço.	1	2	3	4
43. É fácil dizer aos outros como me que sinto.	1	2	3	4
44. Quando tenho de responder a perguntas difíceis, penso em muitas soluções.	1	2	3	4
45. Sinto-me mal quando magoo as outras pessoas.	1	2	3	4
46. Quando me aborreço com alguém é por muito tempo.	1	2	3	4
47. Gosto de ser como sou.	1	2	3	4
48. Sou bom a resolver problemas.	1	2	3	4
49. É difícil esperar pela minha vez.	1	2	3	4
50. Gosto das coisas que faço..	1	2	3	4
51. Gosto dos meus amigos.	1	2	3	4
52. Não tenho dias maus.	1	2	3	4
53. Tenho dificuldade em falar dos meus sentimentos.	1	2	3	4
54. Aborreço-me com facilidade.	1	2	3	4
55. Percebo quando um dos meus amigos não está feliz.	1	2	3	4
56. Gosto do meu corpo.	1	2	3	4
57. Mesmo quando as coisas se complicam, não desisto.	1	2	3	4
58. Quando me aborreço, ajo sem pensar..	1	2	3	4
59. Sei quando os outros estão aborrecidos, mesmo que não me digam.	1	2	3	4
60. Gosto da minha aparência.	1	2	3	4


Fim.

Obrigada pela tua colaboração! 😊

Anexo 5 - Avaliação da intervenção

Tabela 5. Descrição das capacidades físicas a avaliar, testes de avaliação e protocolo dos mesmos.

Competência/Capacidade		Teste	Descrição	Exemplo
Flexibilidade	Anca	Extensão da anca (Extensão)	Deitado em decúbito ventral, com os braços estendidos à frente do corpo e com o joelho direito fletido.	
		Flexão da anca (Flexão)	Deitado em decúbito dorsal, com os braços acima da cabeça, membro inferior esquerdo estendido e direito flexionado, colocar a coxa sobre o tórax.	
	Tronco	Sit and reach modificado	Descalço, o avaliado senta-se com as pernas estendidas, pés ligeiramente afastados, com as solas dos pés contra a base de uma superfície plana imóvel perpendicular. É colocada uma régua no cimo dessa superfície. O avaliado terá de colocar	

			<p>uma mão em cima da outra e realizar a flexão do tronco lentamente. Manter a posição de flexão máxima durante 3/5 segundos. A distância é medida a partir dos dedos dos pés. A marca zero é colocada 23cm antes dos pés.</p>	
Resistência muscular	Abdominal	Sit Up	<p>O aluno coloca-se em posição de decúbito dorsal, com os joelhos flexionados a cerca de 90° (coxa e perna), com as mãos apoiadas no solo e com os pés unidos e mantidos fixos no solo. O movimento inicia-se pela flexão do tronco, tomando-se como referência o contacto da ponta dos dedos com os tornozelos, e o contacto da zona lombar com o tapete no movimento de extensão do tronco.</p>	
	Membros superiores	Push UP	<p>O aluno coloca-se em posição de decúbito ventral, com apoio das mãos e dos pés no solo. As mãos devem ficar colocadas sob a projeção dos ombros e membros superiores estendidos. O aluno terá de fazer baixar o corpo de forma uniforme até os membros superiores fazerem 90 graus. O corpo deverá estar sempre em extensão.</p>	

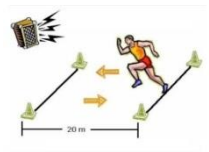
Capacidade Cadiorespiratória	Vai e vem	<p>Numa distância de 20 metros entre dois cones, o avaliado terá de percorrer a maior distância ao ritmo do sinal sonoro que aumenta progressivamente em períodos consecutivos de 1 minuto.</p>		

Tabela 6. Valores referentes à média e desvio-padrão do IMC no grupo de controlo e grupo de intervenção.

IMC do grupo de intervenção							
Inicial				Final			
Masculino		Feminino		Masculino		Feminino	
Média	Desvio-Padrão	Média	Desvio-Padrão	Média	Desvio-Padrão	Média	Desvio-Padrão
20	4	18	2	20	3	18	2

IMC do grupo de controlo							
Inicial				Final			
Masculino		Feminino		Masculino		Feminino	
Média	Desvio-Padrão	Média	Desvio-Padrão	Média	Desvio-Padrão	Média	Desvio-Padrão
20	6	21	2	20	6	21	3

Tabela 7. Valores referentes à média, desvio padrão e test t de student dos testes físicos inicial e final.

Testes Físicos										
						Extensão da anca		Flexão da anca		
			Sit up	Push up	Sit and reach	Esquerda	Direita	Esquerda	Direita	Vai e vem
Grupo de Intervenção	Inicial	Masculino	45(SD=±26)	15(SD=±15)	16(SD=±11)	1(SD=± 1)	1(SD=± 0)	2(SD=± 1)	2(SD=± 1)	34(SD=±14)
		Feminino	44(SD=±27)	7(SD=± 7)	20(SD=±10)	2(SD=± 1)	2(SD=± 1)	3(SD=± 1)	3(SD=± 1)	23(SD=± 7)
		Total M/F	44(SD=±25)	9(SD=± 10)	19(SD=±10)	2(SD=± 1)	2(SD=± 1)	2(SD=± 1)	3(SD=± 1)	26(SD=±10)
	Final	Masculino	53(SD=±22)	17(SD=±16)	18(SD=± 9)	2(SD=± 1)	1(SD=± 1)	2(SD=± 1)	2(SD=± 1)	42(SD=±11)
		Feminino	47(SD=±26)	9(SD=± 4)	20(SD=±12)	3(SD=± 1)	3(SD=± 1)	3(SD=± 1)	3(SD=± 1)	35(SD=±17)
		Total M/F	49(SD=±24)	11(SD=± 9)	20(SD=±11)	3(SD=± 1)	2(SD=± 1)	3(SD=± 1)	3(SD=± 1)	37(SD=±15)
		Teste de Wilcoxon	P=0,005	P=0,108	P=0,232	P=0,025	P=0,046	P=0,083	P=0,317	P=0,003
Grupo de Controlo	Inicial	Masculino	26(SD=± 12)	11(SD=± 9)	4(SD=± 5)	1(SD=± 1)	2(SD=± 1)	1(SD=± 1)	2(SD=± 1)	33(SD=±16)
		Feminino	14(SD=±4)	6(SD=±5)	6(SD=±9)	1(SD=±1)	2(SD=±0)	1(SD=±0)	2(SD=± 1)	25(SD=±9)
		Total M/F	22(SD=±11)	10(SD=±8)	4(SD=±6)	1(SD=±1)	2(SD=±1)	1(SD=±0)	2(SD=±1)	30(SD=±14)
	Final	Masculino	26(SD=±13)	13(SD=±10)	6(SD=±6)	1(SD=±1)	2(SD=±1)	1(SD=±1)	2(SD=±1)	34(SD=±14)
		Feminino	17(SD=±4)	9(SD=±9)	-2(SD=±15)	0(SD=±1)	2(SD=±0)	0(SD=±1)	2(SD=±0)	24(SD=±11)
		Total M/F	23(SD=±12)	12(SD=±9)	4(SD=±9)	1(SD=±1)	2(SD=±1)	1(SD=±1)	2(SD=±1)	31(SD=±14)
		Teste de Wilcoxon	p=0,609	p=0,022	p=0,356	p=0,102	p=0,046	p=0,317	p=0,083	p=0,535

Tabela 8. Valores médios das competências sociais iniciais e finais do grupo de intervenção e de controlo

		Socialmente indesejáveis		Socialmente desejáveis	
		Anti-desportivismo	Batota	Empenho	Convenção
Grupo de intervenção	Inicial	2,1	1,7	4,2	3,3
	Final	1,7	1,3	5	4
Grupo de controlo	Inicial	2,6	2,2	4	4,2
	Final	2,6	2,2	4	4

Tabela 9. Valores médios do género masculino e feminino no questionário Bar-On no grupo de intervenção

Grupo de intervenção						
Competências		Intra Pessoal	Interpessoal	Gestão do stress	Adaptabilidade	QE Emocional
Inicial	Masculino	2	3,5	1,9	2,8	51
	Feminino	2,1	3,21	1,5	2,7	48
	Total	2	3,4	1,7	2,8	50
Final	Masculino	2,4	3,6	1,8	3,1	55
	Feminino	2,6	3,5	1,8	3	55
	Total	2,5	3,6	1,8	3	55

Tabela 10. Valores médios do género masculino e feminino no questionário Bar-On no grupo de controlo

Grupo de controlo						
Competências		Intra Pessoal	Interpessoal	Gestão do stress	Adaptabilidade	QE Emocional
Inicial	Masculino	2,4	3,2	2,2	3,1	54
	Feminino	2,1	3,3	2,4	2,8	52
	Total	2,2	3,2	2,3	2,9	53
Final	Masculino	2,2	3	2	3	51
	Feminino	2,4	3,3	2	2,9	53
	Total	2,3	3,1	2	3	52