

Relatório de Estágio Pedagógico
As aulas de Educação Física em regime online: os
efeitos de um programa de treino concorrente em
alunos pertencentes ao 7º ano de escolaridade

Versão definitiva após defesa

João Filipe dos Santos Charro

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física
nos ensinos básico e secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Mário António Cardoso Marques

Dezembro de 2021

Agradecimentos

À minha família por toda a compreensão, apoio, e por todos os sacrifícios realizados para que conseguisse terminar esta importante etapa.

Aos meus colegas de estágio, por todo o auxílio, entreaajuda, e amizade demonstrada ao longo de todo o ano letivo.

Aos meus amigos por estarem sempre presentes durante o meu percurso.

Ao Professor Doutor Mário Marques pela dedicação, orientação e auxílio prestado ao longo de todo o estágio.

Ao Professor Carlos Bombas por todos os ensinamentos, concelhos, e críticas construtivas transmitidas, que contribuíram para o meu crescimento profissional.

Aos meus alunos pelas adversidades e obstáculos que criaram ao longo do ano letivo, contribuindo para o meu desenvolvimento profissional.

Ao agrupamento de escolas Afonso de Albuquerque por me terem acolhido e contribuído para a minha formação.

Por último e não menos importante agradecer à Universidade da Beira Interior pelos ensinamentos transmitidos.

Resumo

O relatório de estágio foi realizado no âmbito do mestrado em ensino de educação física no ensino básico e secundário. O estágio foi realizado no ano letivo 2020/2021 na escola secundária Afonso de Albuquerque na cidade da Guarda.

O estágio pedagógico revelou-se de extrema importância, já que permitiu colocar em prática todo o conhecimento adquirido permitindo vivenciar o ensino, e aperfeiçoar a prática da docência na disciplina de educação Física. O relatório de estágio apresenta-se dividido em dois capítulos, o primeiro capítulo aborda a contextualização da escola, a caracterização do grupo de educação física na escola Afonso de Albuquerque, as tarefas associadas à lecionação de aulas na disciplina de educação física como o planeamento, condução de ensino, e a avaliação das várias modalidades que foram lecionadas ao longo do ano letivo. Houve também oportunidade devido ao confinamento decretado pelo governo português de intervir num contexto diferenciado de ensino à distância, além da descrição da intervenção daquele que foi o foco principal do estágio, foram também realizadas atividades e tarefas fora do contexto das aulas como a preparação de atividades para o desporto escolar que infelizmente não chegou a acontecer devido à covid-19, o acompanhamento da direção de turma, e também algumas atividades que foram realizadas pelos estagiários para servir a comunidade escolar como a implementação de percursos de orientação dentro do recinto escolar. No segundo capítulo é apresentado um trabalho de investigação, que teve como principal objetivo verificar o efeito de um período de confinamento na aptidão física dos alunos. Participaram no estudo 19 alunos do 7º ano, com o intuito de verificar alterações na aptidão física foi usada a bateria de testes FITescola, que foi aplicado antes e após o período de confinamento, os resultados mostraram que as aulas de educação física à distância permitiram manter algumas componentes da aptidão física, tais como a capacidade cardiorrespiratória, a velocidade, agilidade, e melhorar significativamente a força dos membros superiores, inferiores e abdominal. Concluiu-se, que mesmo em contexto de ensino à distância as aulas de educação física conseguiram ter um impacto positivo na aptidão física dos alunos, já que conseguiram manter e até melhorar algumas das componentes da aptidão física.

Palavras-Chave

Estágio pedagógico; Educação física; Planeamento; Intervenção; Aptidão física.

Abstract

The internship report was carried out within the scope of the master's degree in physical education in basic and secondary education. The internship was held in the school year 2020/2021 at the Afonso de Albuquerque high school in the city of Guarda. The pedagogical internship proved to be extremely important, as it allowed to put into practice all the knowledge acquired, allowing to experience teaching, and to improve the practice of teaching in the discipline of physical education. The internship report is divided into two chapters, the first chapter addresses the contextualization of the school, the characterization of the physical education group at the Afonso de Albuquerque school, the tasks associated with teaching classes in the physical education discipline such as planning, conducting teaching, and evaluating the various modalities that were taught throughout the school year, there was also an opportunity due to the confinement decreed by the Portuguese government to intervene in a different context of distance learning, in addition to the description of the internship that was the main focus of the internship, activities and tasks were also carried out outside the context of classes, such as the preparation of activities for school sports, which unfortunately did not happen due to covid-19, the monitoring of the class direction, and also some activities that were carried out by the interns to serve the school community, such as the implementation of orientation routes within the school premises. In the second chapter, an investigation work is presented, which had as main objective to verify the effect of a period of lockdown on student's physical fitness. 19 7th grade students participated in the study, in order to verify changes in physical fitness, the FITescola test battery was used, which was applied before and after the lockdown, the results showed that distance physical education classes allowed to maintain some components of physical fitness, such as cardiorespiratory capacity, speed, agility, and significantly improve upper, lower and abdominal strength. It was concluded, that even in the context of distance learning, physical education classes managed to have a positive impact on the physical fitness of students, as they managed to maintain and even improve some of the components of physical fitness.

Key words

Pedagogical internship; physical education; planning; intervention; physical fitness

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract	vii
Índice	ix
Lista de Figuras	xii
Lista de Tabelas	xiv
Lista de Acrónimos	xvi
Capítulo 1 – Introdução pedagógica	1
1. Introdução	1
2. Contextualização.....	3
2.1. Escola	3
2.2. Grupo de Educação Física	4
2.3. Professor estagiário	4
3. Intervenção.....	5
3.1. Área 1- Organização do ensino e gestão da aprendizagem	6
3.1.1. 3º ciclo do ensino básico.....	6
3.1.1.1. Princípios base	7
3.1.1.2. Fundamentação do plano anual de turma	8
3.1.1.3. Planeamento	9
3.1.1.4. Avaliação.....	12
3.1.1.5. Condução do ensino	13
3.1.2. Reflexão global sobre a área I.....	18
3.2. Área II- Participação na escola	22
3.2.1. Desporto escolar.....	22
3.2.2. Ação de intervenção na escola	22
3.2.3. Reflexão global sobre a área II.....	24
3.3. Área III- Relação com a comunidade	25
3.3.1. Acompanhamento da direção de turma.....	25
3.3.2. Ação de integração com o meio	26
3.3.3. Estudo da turma	26
3.3.4. Reflexão global sobre a área III	27
4. Reflexão final	28
5.Referências bibliográficas.....	30
CAPÍTULO 2 - Investigação e Inovação Pedagógica	31
1. Introdução.....	31
2. Metodologia.....	34
2.1. <i>Sujeitos</i>	34
2.2. <i>Procedimentos</i>	35
2.3.1. testes de aptidão física.....	37
2.4. Análise e tratamento de dados	40
3. Resultados	41

4. Discussão	43
5. Conclusão	46
6. Referências bibliográficas.....	47
7. Anexos.....	50
7.1. Plano de aula	50
7.2. Horário do estagiário.....	51
7.3. Roulement.....	53
7.4. Operacionalização das UD.....	55
7.5. Exemplo de avaliação.....	56
7.6. Formulário de aula à distância.....	57
7.7. Percurso de orientação (ponte a ponte)	66
7.8. Cartaz de divulgação desporto escolar	67
7.9. Mini teste para avaliação de conhecimentos (basquetebol).....	68

Lista de Figuras

figura 1 - Cidade da Guarda.....	3
Figura 2- Critérios de avaliação.....	13
Figura 3- Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), no número de percursos (Vaivém) e consumo máximo de oxigénio (VO ₂ max), n = 19.....	41
Figura 4- Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), na velocidade e na agilidade, n = 19.....	42
Figura 5- Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), nos abdominais, flexões dos membros superiores (MS), no salto vertical e no salto horizontal, n = 19.....	43

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Objetivos a atingir pelo professor estagiário	5
Tabela 2 - Características dos alunos da turma avaliada (média \pm desvio-padrão).	35
Tabela 3 - Exercícios para reforço muscular aplicados durante o ensino à distância.....	36
Tabela 4 - Conteúdos e modalidades abordadas durante o ensino à distância	36
Tabela 5 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória para toda a amostra (n = 19). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.	41
Tabela 6 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de agilidade e velocidade para toda a amostra (n = 19). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.	42
Tabela 7 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular para toda a amostra (n = 19). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.....	42

Lista de Acrónimos

EP	Estágio pedagógico
UBI	Universidade da Beira Interior
AEAAG	Agrupamento escolas Afonso de Albuquerque
EF	Educação física
PC	Professor cooperante
GEF	Grupo educação física

Capítulo 1 – Introdução pedagógica

1. Introdução

O presente trabalho consiste no relatório de estágio elaborado no âmbito do mestrado em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário da Universidade da Beira Interior. O estágio pedagógico (EP) foi desenvolvido durante o 2º ano de mestrado, sendo um culminar de um trajeto académico, que tem como objetivo principal a aquisição de competências profissionais para a lecionação da disciplina de educação física. O estágio, possibilitou experienciar o trabalho de um professor de educação física de forma supervisionada, a instituição de acolhimento para a realização do (EP) foi a escola secundária Afonso de Albuquerque, situada na cidade da Guarda, onde surgiu a hipótese de desempenhar as funções que cabem a um professor estagiário de educação física.

O estágio proporcionou a intervenção nas várias áreas de ação de um professor de educação física, desde a organização e planeamento, preparação e lecionação das aulas de educação física, participação no processo de avaliação dos alunos na disciplina de educação física, alguma intervenção no desporto escolar, realização de atividades de integração e interação com a comunidade escolar, auxílio e participação/ na lecionação de aulas de cidadania.

O EP revelou-se como a etapa mais importante de todo o trajeto académico, já que permitiu aplicar todo o conhecimento que foi sendo adquirido ao longo dos anos de formação académica, além disso o estágio também permitiu obter um conhecimento mais aprofundado sobre o funcionamento da comunidade escolar, e de todo o processo associado à organização, gestão e planeamento das aulas, consoante as condições espaciais e materiais. Possibilitou também o desenvolvimento de competências que são importantes para qualquer professor de educação física, como o saber lidar melhor com a imprevisibilidade de situações que por vezes podem ocorrer no seio escolar, autonomia, e saber gerir situações e comportamentos desviantes que quebram o clima de aula.

O Estágio é, assim, encarado como o contacto com a realidade (Francisco & Pereira, 2004) em que o aluno vai passando, de forma progressiva a professor. Tal como Carvalhinho e Rodrigues (2004) referem, a realização de um estágio pedagógico corresponde a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores que, através do conjunto de experiências vivenciadas ao longo do seu

processo, tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de saberes pedagógicos diversificados. A realização de um estágio pedagógico é vista pelo aluno estagiário como o momento mais marcante e com maior significado na sua formação como futuro profissional educativo (Carvalhinho & Rodrigues, 2004), devido aos imensos desafios que ele encontra ao longo do mesmo. A realização de um estágio pedagógico é vista pelo aluno estagiário como o momento mais marcante e com maior significado na sua formação como futuro profissional educativo (Carvalhinho & Rodrigues, 2004), devido aos imensos desafios que ele encontra ao longo do mesmo.

Não esquecer o bom clima que foi criado para o desempenho de funções inerentes a qualquer professor estagiário de educação física, fruto da boa aceitação e disponibilidade, não só do professor cooperante, mas também dos restantes professores de educação física que se mostraram sempre disponíveis para auxiliar no que fosse necessário, o que contribuiu para desempenhar as funções com descontração e naturalidade.

Ao longo do estágio houve oportunidade de lecionar três turmas distintas, 7^oF, 10^oB e 10^oG, já que havia uma rotação com as outras turmas dos restantes colegas do núcleo de estágio, embora no meu caso houve um maior foco na turma do 7^o ano.

2. Contextualização

Neste ponto estão informações que têm como objetivo contextualizar a escola Afonso de Albuquerque que se situa na cidade da Guarda, o AEAAG e também a atividade desenvolvida ao longo do ano letivo pelo professor estagiário.

2.1. Escola

A escola onde foi realizado o estágio pedagógico foi a escola mãe do Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque Guarda, mais concretamente a escola Secundária Afonso de Albuquerque, sendo esta a única escola do agrupamento que tem turmas do 3º ciclo e secundário, o agrupamento tem ainda a seu encargo 3 escolas com 1º ciclo e jardins de infância, 7 escolas somente para 1º ciclo, uma escola para o 2º ciclo e claro a escola sede, escola Afonso de Albuquerque, a maioria das escolas que o agrupamento engloba estão localizadas na cidade da Guarda, embora outras se localizem em meios semiurbanos e rurais.

A escola secundária Afonso de Albuquerque atualmente (2020/2021) abrange 20 turmas do 3º ciclo perfazendo um total de 470 alunos apenas do 3º ciclo, 19 turmas do secundário com um total de alunos de 523, 4 turmas do ensino profissional que se dividem entre os cursos profissionais de gestão desportiva e hotelaria com um total de 107 alunos e ainda 3 turmas de recorrente e uma de EFA. No total estão inscritos 2095 alunos no AEAAG, desses 2095, 1149 estão inscritos na escola sede do agrupamento, divididos por um total de 46 turmas.



Figura 1 - Cidade da Guarda

Em relação às instalações a escola Afonso de Albuquerque tem ao dispor dos alunos um bar, uma reprografia, biblioteca, sala de estudo, laboratório, dois átrios, refeitório, e rádio, em relação aos espaços para a prática de atividade física a escola inclui um pavilhão, ginásio, e um espaço exterior equipado com tabelas para basquetebol, uma rede de voleibol, e duas balizas, de referir a arrecadação onde é acondicionado todo o material que é usado nas aulas de educação física e também no desporto escolar.

2.2. Grupo de Educação Física

O grupo disciplinar de educação física da escola secundária Afonso de Albuquerque é constituído por 15 professores mais três professores estagiários, de referir que 3 dos 15 professores que fazem parte do grupo de educação física são professores contratados.

Todas as semanas, normalmente às segundas-feiras existiam reuniões do grupo de educação física, o fato de essas reuniões acontecerem segunda feita dificultava a presença dos estagiários nas mesmas, já que coincidia com o horário da aula. Durante as reuniões eram debatidas questões relacionadas com a rotação dos espaços, medidas preventivas no âmbito do covid-19, critérios de avaliação, e troca de ideias entre os professores acerca dos meios e métodos para lecionar determinadas modalidades tendo em conta o contexto atual de pandemia. As reuniões do GEF em que participava foram de extrema importância na definição de alguns aspetos para auxiliar a lecionação de aulas de educação física.

2.3. Professor estagiário

O estágio apresenta-se como uma ferramenta de extrema importância para o professor estagiário, servindo para colocar em prática, e consolidar todos os conhecimentos já adquiridos, dando oportunidade ao professor estagiário de poder experienciar o papel de professor, acompanhando os alunos ao longo do ano letivo, permitindo assim que o estagiário vivencie situações típicas do ensino da educação física e lide com as várias adversidades que podem surgir no meio escolar.

De acordo com o artigo nº5 do regulamento de estágio pedagógico do 2º ciclo de estudos em ensino de educação física, a prática de ensino supervisionada visa a análise e discussão relativa quer ao planeamento e realização da intervenção dos estagiários, considerando os meios, instrumentos pedagógicos, e didáticos que suportam a sua intervenção de acordo com as orientações dos programas de educação física, as

observações letivas às aulas dos estagiários pelos orientadores, bem como outras colaborações no âmbito da docência.

O estagiário deve intervir em três áreas de intervenção: i) Organização e gestão do ensino e da aprendizagem ii) Participação na escola e relação com a comunidade iii) Desenvolvimento profissional.

O professor estagiário de acordo com o regulamento da UC de estágio apresenta várias competências a atingir:

Tabela 1 - competências a atingir pelo professor estagiário

desenvolver e aprofundar conhecimentos científicos da área da docência;
desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de ensino e aprendizagem;
A aprendizagem de conhecimentos e o desenvolvimento da capacidade de reflexão sobre a organização e o funcionamento da aula de Educação Física, da Escola e do Sistema Educativo;
A integração progressiva e orientada do estagiário no exercício da prática profissional docente e nas atividades desenvolvidas na comunidade escolar.

3. Intervenção

O capítulo da intervenção encontra-se dividido em três subcapítulos, “organização e gestão do ensino e da aprendizagem”, a “participação na escola” e “relação com a comunidade”, onde são abordadas as atividades que foram desenvolvidas ao longo do estágio pedagógico, desde as aulas lecionadas na escola Afonso de Albuquerque, a participação na escola fora do contexto de aula, como a colaboração com o desporto escolar que não foi muita devido à situação pandémica do covid-19, e mencionar outras atividades que foram desenvolvidas pelo núcleo de estágio relacionadas à educação física, e que no geral beneficiaram a escola e de alguma forma os professores de educação física da escola secundária Afonso de Albuquerque.

3.1. Área 1- Organização do ensino e gestão da aprendizagem

Ao longo deste ponto é descrito o processo de ensino e aprendizagem, que foi realizado com as turmas do 7ºF,10ºB e 10ºG, fazendo uma retrospectiva de todo o processo de planeamento, organização, intervenção, operacionalização, condução e avaliação que foi realizado ao longo de todo o ano letivo. De referir que esta foi uma das áreas onde o trabalho como professor estagiário teve maior foco.

3.1.1. 3º ciclo do ensino básico

Como definido numa das primeiras reuniões com o professor cooperante que ocorreram antes do início das aulas, cada estagiário iria lecionar EF a uma das três turmas que o professor cooperante tinha ao seu encargo, ao longo dos vários períodos letivos haveria rotações das turmas entre os professores estagiários em deviam assumir as turmas dos colegas de estágio durante algumas semanas. O professor era responsável por um total de três turmas, uma de 7º ano, e duas de 10º ano, tendo sido atribuída como turma principal a turma de 7º ano.

O estágio foi iniciado no dia 14 de setembro, uma semana antes do início do ano letivo através de reuniões com o grupo de educação física da escola Afonso de Albuquerque, onde foram abordados assuntos relativamente à rotação dos espaços desportivos, e foram também definidas medidas que deviam ser adotadas durante as aulas de educação física com o objetivo de mitigar ao máximo o risco de infeção por covid-19 durante as aulas de educação física, a primeira semana de estágio serviu também para conhecer melhor o professor cooperante, assim como as instalações e o pessoal docente e não docente, o que serviu para facilitar a integração na escola, antes ainda de se iniciarem as aulas, o que possibilitou aos estagiários iniciarem o estágio com mais confiança e à vontade.

O estágio propriamente dito com lecionação de aulas foi iniciado no dia 19 de setembro, de salientar que num período inicial sensivelmente durante as duas primeiras semanas o professor cooperante assumiu o controle e planeamento das aulas, cabendo aos estagiários a observação das aulas e por vezes alguma intervenção durante essas aulas iniciais.

A turma do 7º ano atribuída para a lecionação de aulas era composta por um total de 22 alunos, 7 rapazes e 15 raparigas. Semanalmente as aulas eram distribuídas em três blocos, dois blocos de 50 minutos na segunda-feira, ou seja, uma aula de 100 minutos, e outro bloco de 50 minutos na quinta-feira.

3.1.1.1. Princípios base

Ao longo do estágio tinha em conta os princípios fundamentais durante os três períodos, quer em regime de aulas presenciais, quer em regime de ensino á distância, princípios esses que estão estipulados no programa nacional de educação física do 3ºciclo do ensino básico, por João Jacinto, João Comédias, Jorge Mira e Lúcia Carvalho.

Os quatro princípios fundamentais:

- A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.
- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades.
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

3.1.1.2. Fundamentação do plano anual de turma

O planeamento anual de turma é fundamental para definir e concretizar objetivos, o professor deverá elaborar o plano anual tendo em conta o contexto escolar em que se insere a turma e as características da mesma, para assim tornar o processo de ensino mais justo e individualizado, respeitando assim os diferentes ritmos de aprendizagem de cada aluno. A avaliação inicial é algo a ter em conta para a elaboração do plano anual de turma já que serve para determinar as aptidões e dificuldades de cada aluno nas diferentes matérias.

Para além do que é referido, o professor de educação física na realização do plano anual de turma deve ter em conta o programa nacional de educação física, embora este deva ser adaptado ao contexto real, já que por vezes os conteúdos programáticos não correspondem à realidade. Para Bento (2003, p.59) um plano anual é um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Previamente, esse mesmo programa é sujeito a uma reflexão, avaliação por parte do professor com o objetivo de definir e estipular objetivos a serem trabalhados ao longo do ano letivo. Os restantes detalhes e medidas didáticas-metodológicas são realizadas no planeamento da Unidade didática e da aula. (Bento,2003).

Dentro de cada turma existem alunos diferentes com respostas motoras e níveis de desenvolvimento diferenciados, necessitando de progressões ajustadas ao seu nível de ensino e de desenvolvimento, para ultrapassar esse problema os planeamentos foram alterados sempre que surgisse a necessidade. Segundo Bento (2003) o planeamento anual assume-se como uma visão geral e menos específica que foca essencialmente o programa de ensino no local e nas pessoas que o envolvem. O plano anual é um mero documento orientador que deve ter em conta as características diferenciadas dos alunos, podendo sofrer alterações se assim se justificar, com o objetivo de melhorar o processo ensino-aprendizagem da turma em questão. A planificação pode ser contraproducente se os professores a tornarem rígida e não adaptarem a sua aula às necessidades dos alunos”. (Damião, 1996).

O planeamento anual foi principalmente realizado pelo professor orientador cooperante tendo em conta as dificuldades dos alunos durante as avaliações iniciais, as avaliações iniciais foram úteis também para dividir os alunos em três grupos de trabalho de acordo com a performance dos alunos (níveis de aprendizagem), tal como

foi aconselhado pela direção geral de saúde no documento orientador sobre a realização das aulas práticas de educação física.

A maioria das aulas foi planeada e lecionada usando um estilo de ensino politemático, para isso cada aula era planeada com pelo menos três estações, onde eram abordadas modalidades diferentes em cada uma delas, durante a aula cada grupo deveria passar pelas várias estações ajustando o exercício se necessário, dependendo também do nível de aprendizagem dos elementos de cada grupo, favorecendo desta forma a individualização do processo ensino-aprendizagem. O método de ensino que acabou por ser mais utilizado ao longo do ano letivo foi o método global (ensinar pelo jogo), foi utilizado o método global, porque pareceu ser o mais seguro num contexto de pandemia, ao contrário do método de ensino analítico, que favorecia o ajuntamento dos alunos em fila, diminuía o tempo útil de aula, além de ter que envolver um número maior de material, o que por vezes levava a perdas de tempo na desinfecção de material antes de cada rotação entre estações, além disso a necessidade de um maior número de material podia condicionar a aula de outros professores de educação física.

O estilo politemático aliado ao método global mostrou-se benéfico para os alunos, já que existe uma maior individualização, os conteúdos são relembrados e consolidados ao longo do ano letivo, e não são lecionados apenas num determinado número de aulas, respeitando ritmos diferenciados de aprendizagem e uma maior inclusão dos alunos, embora traga algumas desvantagens para o professor como por exemplo um planeamento e controlo das aulas mais difícil, já que as aulas exigem várias estações com grande diversidade de atividades, mas para os alunos traz um maior benefício já que podem experienciar um maior leque de modalidades, melhorando assim o reportório motor.

3.1.1.3. Planeamento

Como já foi referido o foco aconteceu principalmente na turma do 7º ano, embora houvesse períodos de rotação entre as outras turmas que estavam ao encargo dos outros professores estagiários. Relativamente ao planeamento das aulas de educação física foram tidos em conta os objetivos definidos no PNEF, o planeamento anual, a performance que os alunos demonstravam ao longo das aulas, e também a rotação semanal de espaços desportivos entre as várias turmas.

O plano de aula era também importante já que era um documento orientador e auxiliar para o professor durante a aula, o plano de aula era realizado semanalmente tendo em conta as dificuldades dos alunos nas aulas anteriores, e também o espaço desportivo

atribuído para a realização da aula, o plano de aula deveria conter a descrição dos exercícios que seriam aplicados na aula, os conteúdos a trabalhar em cada estação, e também os objetivos comportamentais que os alunos deveriam por em prática em cada estação.

O plano de aula é apenas um documento orientador e que se necessário podiam ser feitas alterações durante o decorrer da aula, como chegou a acontecer durante uma fase inicial do estágio, em que determinadas propostas não causavam o efeito desejado.

Como referido no ponto anterior a maioria das aulas foram lecionadas através de aulas poli temáticas nas quais eram abordadas duas a três modalidades na mesma aula, para isso a turma foi dividida em três grupos de trabalho consoante o nível de performance que demonstraram na avaliação inicial, a divisão por grupos de trabalho facilita a individualização do processo ensino-aprendizagem, já que os conteúdos e métodos podem ser adaptados consoante o nível de capacidade dos alunos, foi usada esta abordagem também devido à recomendação da direção geral de saúde em criar grupos de trabalho, diminuindo assim o contacto entre alunos, com o objetivo de mitigar ao máximo o risco de infeção por covid-19 durante as aulas de educação física.

Já que existiam três grupos de trabalho as aulas eram compostas por três estações de forma a manter os três grupos envolvidos nos exercícios simultaneamente, em cada uma das estações eram abordadas diferentes modalidades, por exemplo numa fase inicial do 1º período como modalidades de pavilhão era possível abordar o vólei, basquetebol, condição física, e atletismo (corrida com barreiras), cada estação destinada a trabalhar uma modalidade, sendo que ao fim de determinado tempo dava-se a rotação entre as estações de forma a permitir que todos os alunos passassem pelas várias atividades propostas na aula, de referir que antes da rotação acontecer o material utilizado era devidamente desinfetado pelos alunos de forma a mitigar o risco de contágio por covid-19.

Para o ensino dos jogos desportivos coletivos predominantemente foi usado o método global, partindo do todo para o específico, do jogo para a técnica, o aluno aprende assim jogando em situações reais de jogo ou simuladas, devendo o professor acompanhar, dando feedbacks gerais para toda a equipa, ou por vezes feedbacks mais individuais. Nas primeiras aulas de introdução de uma modalidade nova para os alunos, era usado o modelo mais analítico, onde o foco dos exercícios era dar a conhecer e trabalhar os gestos técnicos de forma mais isolada, em séries de repetições de exercícios mais voltados para a aprendizagem, consolidação e melhorias ao nível da técnica dos alunos.

As modalidades a abordar nas aulas eram definidas tendo em conta a rotação semanal dos espaços desportivos atribuídos à turma, como modalidades de pavilhão durante o 1º período ao nível dos jogos desportivos coletivos foi abordado o basquetebol e voleibol, modalidades de raquetes badminton e ténis de mesa, e nas modalidades individuais o atletismo (corrida com barreiras), se o local da aula fosse o ginásio eram abordadas as modalidades ginástica de solo e dança, existindo também sempre uma terceira estação que numa fase inicial do ano letivo que servia para o trabalho da condição física, já numa fase mais adiantada do 1º período retirámos o trabalho de condição física, porque os alunos tinham desenvolvido significativamente as capacidades condicionais e coordenativas, tendo sido iniciada a abordagem ao salto em altura estilo tesoura. Como terceiro espaço tínhamos à disposição um espaço exterior onde durante o 1º período foi introduzida a orientação, neste espaço também era possível a abordagem de modalidades coletivas como o basquetebol e o voleibol.

Já no 2º período iniciou-se com a introdução do andebol e futsal onde foi realizada a avaliação diagnóstica, e na última semana antes do confinamento decretado pelo estado de emergência foram ainda trabalhados os fundamentos técnicos das modalidades de futsal e andebol, após o encerramento das escolas as aulas passaram a ser lecionadas em regime de ensino à distância, durante esta fase o objetivo estabelecido foi tentar através das propostas práticas evitar grandes percas nas capacidades dos alunos, através de exercícios que tinham transfere para as modalidades já abordadas durante o ensino presencial, as atividades propostas tinham também o objetivo de trabalhar a condição física dos alunos para evitar grandes percas na aptidão física dos alunos.

Além do referido nas aulas de ensino à distância havia sempre uma primeira parte teórica com a apresentação de uma ou mais temáticas relacionadas com a educação física, após as apresentações era realizado o teste *Ruffie* e *Dickson* para avaliação da capacidade cardiorrespiratória dos alunos, seguido depois de uma breve ativação geral através da sequência de posturas da saudação ao sol (ioga), e por último antes de avançar para a parte prática propriamente dita era realizado um conjunto de exercícios para reforço muscular, exercícios esses que já tinham sido introduzidos presencialmente durante o início do 2º período.

Durante o 3º período foi introduzidas as modalidades de *tag* rugby e corfebol, que poderiam ser lecionadas no pavilhão, o *tag* rugby tinha a vantagem de poder também ser abordado no espaço exterior, além das modalidades introduzidas durante o 3º período, as modalidades já anteriormente introduzidas no 1º e 2º períodos continuaram a ser trabalhadas ao longo do 3º período com o objetivo de desenvolver e

consolidar as aprendizagens, já que a qualidade técnica dos alunos após o confinamento piorou em todas as modalidades, o que pode estar relacionado com a quebra dos índices de coordenação que ocorreu durante o período de regime de ensino à distância.

3.1.1.4. Avaliação

Para Carvalho et al. (2000, p.195), “a avaliação no âmbito da educação física deve ser analisada de maneira ampla, contextualizada e inserida no projeto político-pedagógico da escola e não restrita a métodos, procedimentos técnicos e aplicação de testes físicos”. A avaliação, para Gardner (1995), permite focalizar as competências mais desenvolvidas do aluno e refletir sobre elas, para melhorar outras nas quais ela tenha menos desenvolvimento.

A avaliação da turma do 7ºF é feita numa escala de 1 a 5 e foi realizada através de três momentos de avaliação, avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa. A avaliação diagnóstica deve ser feita no início do 1º período, ou no início de uma unidade de ensino, tem a função de diagnosticar e verificar a presença ou ausência de pré-requisitos para novas aprendizagens, serve também para podermos detetar dificuldades para assim adaptar o processo de ensino-aprendizagem de modo a ir ao encontro dessas mesmas dificuldades, ajudando assim os alunos a ultrapassá-las identificando as causas dessas mesmas dificuldades. A avaliação formativa tem como função controlar e constatar se os objetivos que foram estabelecidos estão a ser alcançados pelos alunos, serve também para fornecer ao professor dados para aperfeiçoar o processo ensino aprendizagem, verificando se as dificuldades inicialmente identificadas estão a ser ultrapassadas ou não, a avaliação formativa é um processo contínuo que deve ser feita ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

Por último temos a avaliação sumativa que tem a função de classificar os resultados da aprendizagem alcançados pelos alunos de acordo com níveis de aproveitamento, que no caso do 7º ano vão de uma escala de 1 a 5, a avaliação sumativa deve ser feita normalmente no final de cada período. De referir que todas as avaliações foram sendo feitas em conjunto com o professor orientador, como um exercício académico, sendo depois revista pelo professor orientador, que efetuou ajustes na classificação caso necessário.

DOMÍNIOS	ÁREAS	7º ANO		8º ANO		9º ANO	
CAPACIDADES E CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%	75%	37,50%	80%	40,00%	85%	42,50%
	CONHECIMENTOS * TESTES / TRABALHOS - 75,0% * AVALIAÇÃO NAS AULAS - 25,0%		18,75%		20,00%		21,25%
	APTIDÃO FÍSICA * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%		18,75%		20,00%		21,25%
ATITUDES E VALORES	ASSIDUIDADE	25%	12,50%	20%	10,00%	15%	7,50%
	EQUIPAMENTO		5,00%		4,00%		3,00%
	PONTUALIDADE		2,50%		2,00%		1,50%
	EDUCAÇÃO / RESPEITO		2,50%		2,00%		1,50%
	ESPÍRITO CRÍTICO / AUTONOMIA		2,50%		2,00%		1,50%
			100,00%		100,00%		100,00%

Figura 2- Critérios de avaliação

3.1.1.5. Condução do ensino

A aula era iniciada com uma breve ativação geral que podia ser constituída por alguns jogos, ou então com uma corrida seguida de alguns exercícios de corrida com mudança de direção, saltos, skipping, após a ativação geral era realizada a mobilização articular, seguida de alguns alongamentos dinâmicos, e por fim terminava com um breve reforço muscular que consistia na execução de abdominais, dorsais, flexões e agachamentos. Após a parte inicial do aquecimento o professor estagiário apresentava aos alunos as várias estações que eram propostas nas aulas, explicando o que se pretendia em cada uma e demonstrando se necessário.

Para o ensino dos jogos desportivos coletivos, durante uma fase inicial de introdução de determinada modalidade era adotado um modelo mais analítico, já que os exercícios aplicados tinham o objetivo de trabalhar os gestos técnicos de forma isolada, numa fase mais adiantada adotava-se predominantemente um modelo de ensino global, através de jogos lúdicos que envolviam vários alunos simultaneamente na tarefa, conseguindo assim que dessa forma os alunos melhorassem a execução dos gestos técnicos e a relação com bola com oposição, mas também aspetos mais táticos, como a correta distribuição da equipa em campo, tentando assim resolver uma das problemáticas da turma de 7º ano em contexto de jogo, a aglomeração em torno da bola (i.e., jogo anárquico). Após algumas semanas quando de facto se verificou que os alunos estavam a melhorar era introduzido o jogo reduzido (3 vs.3) em que os alunos poderiam aplicar os gestos técnicos que tinham já apreendido anteriormente, conseguindo assim

trabalhar aspetos técnicos e táticos, assim como as leis do jogo das várias modalidades abordadas.

O voleibol foi a modalidade em que os alunos sentiram mais dificuldades e uma menor progressão, foi optado por iniciar o 1 vs.1 frente a frente sem rede para os alunos ganharem tempo de contacto com a bola, nesta fase o foco foi ensinar aos alunos a importância de manter a posição base durante o jogo, explicando que é importante manter esta posição durante o jogo de vôlei já que nos permite ter uma velocidade de deslocamento maior e reagir mais rapidamente, nesta fase houve também uma preocupação do professor estagiário em trabalhar o passe e de que forma este deve ser feito, demonstrando como devia ser feita a colocação das mãos durante o passe, penso que foi importante trabalhar este tipo de gestos técnicos como a posição base e o passe, pois só usando corretamente este tipo de recursos é possível avançar para o jogo propriamente dito. Quando os alunos de forma geral mostraram evoluções significativas foi introduzido o jogo 1x1 com rede, no grupo que estava num nível mais avançado optei por iniciar no 2x2, com o passar das aulas os alunos de forma geral foram melhorando, embora houvesse casos de alunos que tinham imensas dificuldades na coordenação óculo-manual não conseguindo realizar um total de 10 toques consecutivos, provavelmente pela falta de vivências no ano letivo anterior. Nos alunos que demonstraram melhorias significativas ainda foi introduzido o 3x3.

Já na ginástica de solo optou-se por ensinar e rever alguns elementos gímnicos como o rolamento à frente e atrás, ponte, roda, e o apoio facial invertido com a ajuda dos espaldares, todos os alunos mostraram evoluções significativas ao longo do ano letivo, principalmente o sexo feminino. Para visualizar melhor a qualidade de execução dos vários elementos gímnicos, e para efeitos de avaliação foi pedido aos alunos que realizassem uma sequência gímnica onde deviam realizar os vários elementos gímnicos trabalhados ao longo das aulas, a sequência devia ser executada com ritmo e ligação entre os elementos gímnicos.

Relativamente ao ensino da dança foram realizadas duas aulas onde foram executados vários passos básicos pelo professor estagiário, de forma a dar recursos aos alunos para que durante as aulas que eram realizadas no ginásio criassem uma coreografia utilizando os vários passos que foram apresentados, podendo também incluir outros passos se os alunos assim entendessem, nesta modalidade foi dada relativa liberdade aos alunos para criarem e aplicarem os passos como bem entenderam, cada grupo de trabalho no final do 1º período devia ter uma coreografia pronta para apresentar com uma duração máxima de 1 minuto.

No ensino do atletismo devido às restrições do covid-19 não foi permitido a utilização do estádio da cidade da Guarda o que impossibilitou o ensino de matérias como o salto e comprimento, triplo salto, lançamento do peso. Por isso optou-se apenas por realizar corrida com passagem de barreiras e já numa fase final do 1º período introduziu-se o salto em altura estilo tesoura.

Em relação à orientação foram apenas realizadas 3 aulas onde foram feitos vários tipos de percurso (i.e., ponte a ponte, percurso borboleta e percurso vai e vem) dentro do recinto escolar, percursos esses que foram previamente marcados pelos professores estagiários, para efeitos de avaliação foi contabilizado o tempo que os vários grupos demoraram a realizar os percursos propostos ao longo das aulas. De salientar que o núcleo de estágio teve como projeto a marcação dos três percursos de orientação e todos foram sinalizados dentro do recinto escolar. Já no 3º período introduzimos um percurso de orientação com 10 pontos de controlo, utilizando a aplicação “IOrienteeing” o que permitiu sinalizar os vários pontos de controlo com QRcodes gerados pela aplicação, além disso a aplicação indicava se os alunos tinham de facto passado por todos os pontos de controlo, e também permitiu criar rankings de acordo com o tempo demorado para efetuar o percurso.

Em relação ao badminton que foi iniciado numa fase final do 1º período, introduziu-se através do 1x1 com rede, como principal objetivo os alunos teriam de pelo menos realizar 10 batimentos consecutivamente, sendo o objetivo realizar batimentos consecutivos sem intenção de finalizar apenas foi ensinado aos alunos os batimentos *lob* e *clear*, no grupo de alunos que foram evoluindo mais rapidamente foi introduzido o 2x2, e também o 1x1 já com intenção de finalizar. Em algumas aulas chegou a ser introduzido o ténis de mesa através de jogo 2x2 como forma de complemento ao badminton, mas rapidamente foi optado por deixar de lado o jogo no ténis de mesa, achando mais benéfico para os alunos criar pequenos circuitos de destreza com a raquete de ténis de mesa e a bola, para assim ajudar a desenvolver o controlo da raquete e a coordenação óculo-manual.

Já no 2º período ficou previamente definido a introdução das modalidades de andebol e futsal, continuando sempre o trabalho nas restantes modalidades que foram abordadas no período anterior. Como tal já no segundo período ainda foi possível realizar duas aulas onde foram trabalhados os fundamentos técnicos das modalidades de andebol e futsal, mas devido ao encerramento das escolas devido ao aumento de casos do covid-19, a abordagem às modalidades que foram introduzidas como o andebol e futsal, assim como o trabalho que estava previamente planeado nas restantes

modalidades já trabalhadas durante o 1º período foi feito em regime de ensino à distância.

As aulas em regime de ensino à distância decorriam no horário normal, duas vezes por semana, as aulas eram planeadas de duas em duas semanas já que o estado de emergência era renovado pelo governo português a cada 15 dias. Para preparação das aulas era usado o “*Google forms*” que permitia criar formulários, onde eram colocadas as perguntas teóricas acerca dos temas apresentados, e também os vídeos ou imagens para auxiliar quer o professor na explicação do exercício quer os alunos durante a execução do mesmo.

Na parte inicial da aula eram abordadas algumas temáticas, consoante a duração da aula assim o número de temáticas abordadas, de referir que a teoria nunca foi o foco das aulas de EF à distância, mas servia para avaliar o nível de conhecimentos dos alunos e complementar a aula. A parte inicial da aula consistia em apresentar as temáticas através de apresentações em *power point*, após as apresentações os alunos respondiam às questões colocadas nos formulários acerca dos temas apresentados.

Após a parte teórica dava-se início à parte prática da aula que consistia na aplicação do teste de *Ruffier e Dickson*, os alunos efetuavam os trinta agachamentos em quarenta e cinco segundos, calculavam o índice de *Ruffier* com base na fórmula disponibilizada no formulário, colocando o resultado final no formulário, depois de obterem o valor no índice de *Ruffier* era calculado o índice de *Dickson* também com base na fórmula disponibilizada no formulário. Após a aplicação do teste *Ruffier e Dickson* dava-se início à parte principal da aula, que consistia sempre numa pequena ativação geral através de uma sequência de ioga “saudação ao sol”, depois da ativação geral era aplicado o reforço muscular que consistia na execução de um conjunto de exercícios que tinham o objetivo de melhorar os níveis de força dos alunos, os exercícios incluíam saltos com contramovimento, agachamentos com salto, flexões de braços, flexões na parede com impulsão, saltos com elevação dos joelhos à altura do peito, e afundo com salto.

A seguir ao reforço muscular eram iniciadas as propostas com atividades práticas, consoante a duração da aula mais, ou menos propostas de atividades práticas eram apresentadas, por exemplo no caso de a aula ser de 50 minutos normalmente apenas era realizada uma proposta prática, no caso de a aula ser de 100 minutos eram apresentadas duas ou mais propostas práticas para os alunos realizarem. As propostas práticas variavam de aula em aula tendo sido abordadas várias modalidades tanto

coletivas como individuais. O objetivo das propostas práticas era prevenir ao máximo as possíveis percas, quer a nível coordenativo, quer a nível da condição física, para que quando fosse retomado o ensino presencial os alunos pelo menos se mantivessem próximos do seu nível de prestação antes do período de confinamento. O tema das aulas, assim como as modalidades que eram abordadas nas atividades práticas variavam de semana em semana, tendo sido abordadas várias modalidades quer individuais, quer coletivas, nas modalidades coletivas foram abordadas o voleibol, andebol, e futsal com exercícios onde o foco era trabalhar o controlo de bola e o drible (coordenação óculo-manual e coordenação óculo-pedal).

Além das modalidades coletivas foram também abordados os desportos de raquetas com o mesmo objetivo das modalidades coletivas, evitar grandes percas na prestação dos alunos, as propostas que surgiram para as modalidades de raquetas focaram-se em trabalhar e desenvolver a relação aluno-raquete e bola, com o objetivo de melhorar o controlo de bola com a raqueta.

Nas modalidades individuais foi abordado o atletismo, através de exercícios que trabalhassem a técnica de corrida como *skippings* e jogos de coordenação de pés, a dança através de coreografias com sequência de vários passos diferentes, a ginástica de solo foi trabalhada com pequenos circuitos fáceis de montar em casa, os circuitos eram compostos por várias tarefas como a execução de elementos gímnicos da ginástica de solo mais simples, e que apresentavam menor perigosidade como o rolamento à frente e à retaguarda, os circuitos apresentavam outros exercícios além da realização de elementos gímnicos, que tinham o objetivo de melhorar as capacidades condicionais e coordenativas dos alunos.

No 3º e último período, o objetivo principal passou por recuperar as capacidades condicionais e coordenativas que sofreram algumas percas durante o período de confinamento, recorrendo a pequenos circuitos de condição física, e também à prática das modalidades já anteriormente abordadas nos períodos anteriores, foram também introduzidas novas modalidades durante o 3º período, como o *tag rugby* e o *corfebol*, em relação às modalidades individuais foi introduzida a ginástica de aparelhos, tendo sido introduzidos o salto ao eixo sobre o plinto usando o trampolim reuther, o salto em extensão e o salto engrupado, foram também abordados usando o trampolim reuther, e o mini trampolim, já numa fase final chegou a ser introduzida o rolamento saltado utilizando o mini trampolim.

Ao longo do ano letivo os alunos experienciaram um enorme leque de modalidades, ficando dessa forma a conhecer modalidades com as quais nunca tinham tido contato, como o caso da orientação, tag rugby e corfebol, apesar do encerramento das escolas durante quase todo o 2º ter prejudicado a evolução dos alunos, acabou por ser notória a progressão dos alunos ao longo do ano letivo, até nos alunos que demonstraram mais dificuldades, quer ao nível de condição física, conhecimentos, e performance nas várias modalidades abordadas, o que deixa uma sensação de dever cumprido, já que as aulas de EF parecem ter tido um impacto benéfico e transformativo nos alunos.

3.1.2. Reflexão global sobre a área I

Chegando ao fim do EP torna-se importante fazer uma reflexão de toda a intervenção efetuada na escola como professor estagiário. Ao longo de todo o EP, foi notória a evolução não só nas várias funções de professor, mas também em habilidades comportamentais (soft skills) importantes também para a prática da docência.

A adaptação à escola foi relativamente fácil, para isso contribuiu a forma como fomos recebidos não só pelo professor orientador cooperante, que desde o primeiro dia auxiliou na interação com a comunidade escolar facilitando a integração na escola, mostrando-se sempre atencioso e disponível para ajudar, mas também os professores do GEF que sempre nos trataram com respeito ajudando naquilo que fosse necessário, já com os restantes professores de outras áreas disciplinares o convívio não foi tanto como gostaríamos, mas durante os poucos momentos que existiu mostraram-se sempre cordiais para com todos os estagiários do núcleo de estágio.

Para a lecionação das aulas de educação física a escola dispunha de três espaços desportivos, pavilhão, ginásio, e espaço exterior, de salientar que a escola também dispunha de um pequeno salão que podia ser usado nas aulas de educação física como espaço alternativo, mas devido ao covid-19 a sua utilização não era permitida. Quer o pavilhão assim como o ginásio tinham boas condições para a prática de atividade física, já o espaço exterior apresentava alguma degradação, fruto também dos invernos rigorosos da cidade da Guarda, o piso apresentava algumas irregularidades, as tabelas de basquetebol estavam bastante danificadas, e as balizas não tinham rede e eram um pouco instáveis.

Ao longo do estágio foram sendo sentidas diversas dificuldades principalmente durante a fase inicial do estágio, quer no planeamento das aulas, avaliação e na lecionação das mesmas. Relativamente á planificação das aulas ficou logo definido no início do ano

letivo que a turma seria organizada em grupos consoante o nível de aprendizagem, mediante a observação da prestação dos alunos na avaliação diagnóstico.

Para a lecionação da aula foi adotado um estilo de ensino politemático, para tal era necessário incluir várias estações na aula sendo que cada uma era dedicada a uma modalidade, dois grupos eram compostos por seis alunos e um grupo por sete, como tal era necessário existirem três estações durante a aula de forma a que cada grupo ocupasse uma estação, ao fim de determinado tempo dependendo da duração da aula dava-se a rotação entre as estações, sem nunca esquecer a desinfecção do material utilizado para ficar disponível para o grupo seguinte.

Inicialmente surgiram dificuldades em acompanhar e observar todos os grupos espalhados pelas várias estações, era uma tarefa exigente, e conseqüentemente surgiram dificuldades na observação de todos os grupos. Numa fase inicial em determinados momentos durante a deslocação entre estações, ou quando surgia a necessidade de um acompanhamento mais próximo a um dos grupos, o posicionamento levava a que não visualizasse todas as estações. O professor cooperante alertou para esta situação, fornecendo algumas dicas bastantes úteis de como deveria ser feito o deslocamento pelas estações, como circular sempre por fora e não entre as estações, se surgir necessidade durante a aula de fazer um acompanhamento mais próximo e direto a um dos grupos ficar na melhor posição para observar toda a turma. Por vezes durante a realização dos exercícios a intervenção era feita sobretudo no grupo com maiores dificuldades, o que levava ao excesso de informação transmitida, e conseqüentemente levava a que o acompanhamento próximo fosse significativamente maior num dos grupos do que noutros, uma das estratégias que resultou foi dar tarefas com variantes mais simples para o grupo com mais dificuldade, o que favoreceu a motivação e a evolução dos alunos em termos de performance, resultando assim num tempo de prática durante a aula semelhante em todos os grupos.

Relativamente à intervenção em contexto de aula, existiam dificuldades em explicar de forma breve e concisa o que era pretendido nas várias estações, o que levava a que alguns dos alunos tivessem dificuldade em perceber aquilo que era pedido nos exercícios. Para modificar essa situação optava logo no início de cada aula, após a ativação funcional em demonstrar os exercícios propostos na aula para toda a turma, ao demonstrar aquilo que pretendia dos alunos para toda a turma ficava com a perceção de que os alunos percebiam melhor os exercícios, evitando assim percas de tempo desnecessárias durante a execução das várias tarefas propostas, já que os alunos

estavam mais esclarecidos sobre como proceder nos vários exercícios propostos, diminuindo assim o número de paragens durante a aula.

Ainda a respeito da intervenção e lecionação em contexto de aula, numa fase inicial do estágio era notório alguma dificuldade na projeção da voz e expressividade, o uso obrigatório de máscara, assim como o ruído que é típico de outras aulas de educação física no mesmo espaço veio também a dificultar ainda mais o problema, com a prática e o aumento de confiança ganho com o decorrer do estágio essa dificuldade foi sendo dissipada. Uma das estratégias que adotei foi ter a turma relativamente próxima para ouvirem aquilo que se pretendia em cada estação, ao nível dos *feedbacks* o professor cooperante chamou a atenção que por vezes fornecia demasiada informação, o que levava a que os alunos nem sempre conseguissem apanhar toda a informação transmitida, e sendo uma turma de 7^o ano os *feedbacks* deveriam ser mais curtos e concisos, por esse motivo optava por dar a informação transmitida nos *feedbacks* em partes, decompondo assim a informação em partes ao longo do exercício, e não fornecer ao aluno toda a informação de uma só vez, já que era difícil para os alunos conseguirem reter tanto conteúdo.

No planeamento da aula foram também surgindo algumas atribulações, principalmente nos exercícios que eram propostos, já que inicialmente limitavam-se apenas a trabalhar um ou dois gestos técnicos, o que por vezes causava alguma falta de empenho dos alunos por se saturarem rapidamente dos exercícios, o que causava distrações e comportamentos desviantes que quebravam o clima de aula. Em conversa com o professor cooperante foi sugerido utilizar exercícios mais lúdicos, já que envolviam todos os alunos, acabando por serem propostas mais enriquecedoras para o aluno, já que trabalham vários gestos técnicos num só exercício. No caso das modalidades coletivas optava por jogos que envolviam todo o grupo durante a sua realização, como o jogo dos dez passes, bola ao capitão, rabia, jogo (3x3), ou situações de finalização, entre outras propostas, as alterações nos exercícios propostos não só pareceram causar mais prazer e motivação ao aluno aquando da sua realização, mas também ajudava a desenvolver aspetos técnicos e táticos, melhorando assim a prestação do aluno quer ao nível técnico como tático. Ao fazer essa mudança no planeamento das aulas os alunos ficavam mais empenhados nas tarefas, aumentava o empenhamento durante a realização do exercício, e desta forma foi possível aumentar o tempo útil de aula, já que os alunos se envolviam mais nas tarefas, levando a que as paragens por distrações ou comportamentos desviantes se tornassem menos recorrentes.

Outra das dificuldades sentidas no planeamento foi a organização do espaço de aula, ou seja, colocar três estações a funcionar simultaneamente tendo em conta as condições de segurança, o espaço atribuído para a lecionação da aula, e também a interferência que as estações podiam causar no decorrer da aula, devendo organizá-las de modo a não condicionarem ou interferirem com outras estações. Em conversa com o professor cooperante foi sugerido que refletisse melhor na organização das estações pelo espaço de aula, e que realizasse em folha um esquema da aula com a distribuição espacial das estações tendo sempre em conta as condições de segurança, após adotar essa estratégia notei melhorias na organização do espaço de aula, garantindo assim que os alunos tinham espaço para a realização em segurança dos exercícios propostos em cada estação.

Já em relação à avaliação, foi notória algumas dificuldades na avaliação diagnóstica devido ao facto de ter ocorrido nas primeiras aulas do ano letivo, num contexto completamente novo para mim, condicionado pela covid-19, sem esquecer algum nervosismo sentido nos primeiros dias do estágio. No entanto em conjunto com o PC foi optado por realizar a avaliação diagnóstica nas várias modalidades que seriam abordadas durante o 1º período, utilizando predominantemente o jogo (3vs.3) para realizar essa observação inicial, que serviu também para posicionar os alunos por níveis de aprendizagem, o que permitiu posteriormente realizar os grupos de trabalho consoante o nível de aprendizagem apresentado.

De facto, o estágio foi um enorme desafio ao longo do qual foram surgindo vários obstáculos e dificuldades que obrigaram os estagiários a procurar soluções e alternativas, contribuindo assim para uma maior autonomia em contexto escolar. Ao longo de todo o estágio foi notório uma evolução de todos os estagiários em termos de organização, planeamento e condução da aula, para isso contribuiu bastante as reuniões com o professor orientador cooperante após as aulas, onde eram debatidos aspetos relacionados com as mesmas, como sugestões para corrigirmos determinados aspetos que corriam menos bem, assim como elogios de abordagens que eram realizadas corretamente. As conversas mais informais com os colegas do núcleo de estágio foram igualmente importantes para a evolução como professor, já que ajudavam a identificar aspetos menos corretos, e em conjunto tentar solucionar os problemas que foram surgindo ao longo do EP.

3.2. Área II- Participação na escola

Nesta área serão abordados os temas relacionados ao desporto escolar, apesar da pouca intervenção nesta área devido às restrições do covid-19, irei também abordar a ação de intervenção feita na escola.

3.2.1. Desporto escolar

Entende-se por Desporto Escolar (DE) o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo (Decreto-Lei n. 95/1991). São destinatários do DE os alunos dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas do ensino público, do ensino particular e dos estabelecimentos de ensino cooperativo, dependentes ou não do Ministério da Educação, desde que legalmente reconhecidas.

O desporto escolar tem como principal objetivo promover o acesso à prática desportiva de forma regular através da prática de variadas modalidades, onde os alunos podem optar por escolher aquela que preferem com o objetivo de aumentar assim o tempo de prática desportiva nos tempos livres dos alunos.

Devido ao ano letivo atípico não chegou a existir grande intervenção no desporto escolar. O professor orientador cooperante estava encarregue do desporto escolar na área das náuticas, como tal ainda foram realizadas algumas atividades tais como, contabilizar e verificar o estado do material (e.g., fatos térmicos, canoas), participação em algumas reuniões que tinham o objetivo de preparar e dar início aos treinos. Devido ao parecer da DGS que só permitiu a realização de treinos até grupos de no máximo 5 pessoas, o que acabava por não ser viável e como tal não foi possível intervir nesta área, chegou ainda a ser realizado um cartaz para atrair inscrições de alunos possivelmente interessados nas náuticas, mas devido ao parecer da DGS não foi necessário a sua divulgação já que não era previsto dar início aos treinos.

3.2.2. Ação de intervenção na escola

Durante o ano letivo para além da lecionação de aulas o núcleo de estágio organizou e participou em algumas atividades, mesmo não sendo possível cumprir com o programa anual de atividades devido às contingências do covid-19. O núcleo de estágio conseguiu ainda participar ativamente e organizar algumas atividades, tais como a implementação de percursos de orientação dentro do recinto escolar, participação em reuniões e

organização de todo o material para os treinos de desporto escolar na área das náuticas, participação nas aulas de cidadania, realização do inventário de todo o material presente na escola, e a criação de corredores de circulação através de sinalização para que os alunos circulassem em segurança entre os balneários e os espaços desportivos como forma de mitigar o risco de infeção por covid-19.

Implementação de percursos de orientação

Ao longo de todo o estágio uma das tarefas que acabou por ser implementada pelo núcleo de estágio foi a realização de um projeto que possa servir a escola, outros professores e os seus alunos. Depois de alguma reflexão em conjunto com o professor cooperante e os restantes colegas estagiários, tendo em conta todas as condicionantes e normas impostas pela DGS, a melhor opção foi criar percursos de orientação dentro do recinto escolar, já que é algo que pode ser usado por todos os professores de educação física, mesmo após o término do estágio, nos anos anteriores a abordagem à orientação por vezes era feita no exterior da escola mais propriamente no parque municipal da cidade da Guarda, mas devido às normas da DGS não seria possível levar os alunos em grupo para fora do recinto escolar, surgiu assim a necessidade de colmatar essa problemática. Em conjunto com os restantes colegas do núcleo de estágio foram então marcados três tipos de percursos no recinto escolar, um percurso vaivém com 8 pontos de controlo, ou seja o aluno ao chegar a determinado ponto terá de voltar ao ponto de partida inicial, um percurso borboleta também com 8 pontos de controlo em que o aluno a cada dois pontos de controlo realizados deve regressar ao ponto de partida, e por último um percurso ponte a ponte com um total de 10 pontos de controlo, neste tipo de percurso o aluno deve passar por todos os pontos de controle, e só no fim deve regressar ao ponto de partida, os pontos de controlo tinham localizações diferentes, e encontravam-se sinalizados no terreno com cores diferentes consoante o tipo de percurso a realizar.

Participação em reuniões e organização de todo o material para os treinos de desporto escolar na área das náuticas

No início do ano letivo foram realizadas duas reuniões com os professores que estavam responsáveis por organizar os treinos do desporto escolar na área das náuticas, nessas reuniões foram discutidos assuntos de como seria feito o transporte dos alunos e todo o material que seria envolvido, qual o número máximo de alunos que seria permitido nos treinos, quais seriam as aprendizagens essenciais que deveriam ser trabalhadas primeiro com os alunos, e também aspetos de segurança que devíamos ter em conta. Além das reuniões de preparação foi contabilizado todo o material que se encontrava

no clube náutico, chegando o mesmo a ser preparado para os treinos serem iniciados, desde os fatos térmicos, coletes, e embarcações como canoas e caiaques, apesar de toda esta preparação inicial não foi possível iniciar os treinos.

3.2.3. Reflexão global sobre a área II

As condicionantes provocadas pela pandemia covid-19 acabou por infelizmente prejudicar o contacto com o desporto escolar, como já foi referido no ponto anterior chegaram a ser realizadas reuniões de preparação para se dar início aos treinos de desporto escolar na área das náuticas, as reuniões ajudaram a perceber o planeamento, logística, organização, e questões de segurança que devem ser atempadamente planeadas para avançar para a prática em modalidades náuticas, pois necessitam de ser realizadas num espaço fora da escola, com imensas variáveis impossíveis de controlar, o processo de planeamento e preparação ganha outra dimensão quando comparado com modalidades que podem ser praticadas no interior da escola, que são de mais fácil operacionalização.

Além das reuniões de preparação os estagiários ficaram também responsáveis da elaboração de um cartaz de divulgação para atrair alunos para os desportos náuticos, cartaz esse que chegou a ser afixado na escola, infelizmente o professor cooperante que era responsável pela área das náuticas optou por não iniciar a prática, já que devido às condicionantes impostas pela DGS não era exequível avançar com os treinos, devido ao fato de apenas serem permitidos no máximo grupos de 5 pessoas fora do recinto escolar, o que na opinião do PC não era viável. Outra das tarefas que chegámos a realizar ainda no início do ano letivo relativamente também à área das náuticas, foi a contagem de todo o material presente no clube náutico da escola, desde o número de embarcações, capacetes, coletes e pagaias.

Relativamente às atividades realizadas, o núcleo de estágio ficou responsável por implementar percursos de orientação dentro do recinto escolar, para assim ser possível abordar a modalidade de orientação sem ser necessário sair do recinto escolar, algo que nos anos anteriores era feito, mas devido às restrições provocadas pelo covid-19 este ano letivo não foi possível. Daí surgiu a necessidade de implementar percursos de orientação dentro do recinto escolar, em conversa com o PC e os colegas de estágio foram criados três tipos de percursos de orientação, um percurso vai e vem, um percurso borboleta, e um percurso ponte a ponte.

Para implementarmos os percursos de orientação na escola a primeira tarefa passou por realizar as cartas de orientação para cada percurso, para esse fim foi utilizada uma imagem satélite da escola e foram efetuadas as marcações dos pontos de controle na carta, após as marcações nas cartas para cada um dos três tipos de percursos foi necessário ir até ao terreno sinalizar os pontos de controle, para proceder à marcação dos pontos foram usadas latas de tinta em spray, os pontos de controle eram sinalizados no terreno com cores diferentes para diferenciar os três percursos existentes.

Já durante o 3º período surgiu a necessidade de inovar tecnologicamente utilizando outro meio mais sofisticado, e criámos um percurso com dez pontos de controlo utilizando a aplicação “Iorientering”, nesta aplicação é possível criar percursos de orientação, e para cada ponto de controle é gerado um Qrcode, o Qrcode era então colocado no terreno sinalizando assim o ponto de controle, o aluno só tinha de usar o leitor de Qrcode no telemóvel para validar o ponto de controle. O uso desta aplicação permitia criar rankings de acordo com o tempo que o aluno demorava a realizar o percurso, além de verificar se o aluno seguia a ordem correta dos pontos de controle, desta forma os alunos esforçavam-se mais e sentiam-se mais motivados, já que a aplicação criava rankings entre os grupos de acordo com o tempo que eles demoravam a realizar o percurso, levando a que houvesse desta forma mais competitividade entre as equipas.

De salientar que esta experiência na modalidade de orientação foi bastante importante, já que permitiu um maior conhecimento e á vontade para a abordagem da orientação e a sua operacionalização no futuro.

3.3. Área III- Relação com a comunidade

Nesta área irá ser abordado o acompanhamento à direção de turma, e também irá ser abordado a relação com todo o meio escolar (funcionários, professores e alunos).

3.3.1. Acompanhamento da direção de turma

Sobre este tópico de relação com a comunidade escolar é importante referir que foi nesta área que houve menor intervenção, já que a escola não permitia a presença de estagiários em qualquer reunião de direção de turma, já que de acordo com a escola os estagiários em termos legais atualmente não podiam participar, ou assistir a quaisquer reuniões de direção de turma, o que dificultou um pouco intervir nesta área, tendo em

conta o impedimento da direção na participação das reuniões, a abordagem ao diretor de turma foi feita junto do professor responsável por essa função na turma do 7º ano. O objetivo dessa reunião era ganhar algum conhecimento acerca da importância e funções desempenhadas por um diretor de turma.

3.3.2. Ação de integração com o meio

Em relação à integração com o meio escolar posso dizer que fomos extremamente bem-recebidos por todos os professores funcionários da escola, de referir também a forma como fomos recebidos pelo professor orientador Carlos Bombas que demonstrou enorme simpatia, e que desde cedo foi muito acessível, o que nos permitiu estar com um grande à vontade na escola quer fora do contexto de aula, durante reuniões com o grupo de educação física, e também dentro do contexto de aula.

De referir também algumas atividades que foram desenvolvidas como a marcação de percursos de orientação pelo recinto escolar usando a aplicação “*Iorientering*”, e também a participação em reuniões acerca do desporto escolar para as náuticas, reuniões essas que foram feitas no início do 1º período, e que infelizmente aquilo que foi preparado e discutido nessas reuniões não avançou devido ao agravamento da situação pandémica no país, estas atividades serviram também para aumentar o nível de conhecimento como professor de educação física, assim como melhorar ainda mais a relação e confiança com os professores de educação física envolvidos.

3.3.3. Estudo da turma

Em relação à turma do 7º F, esta era constituída por um total de 22 alunos sendo que dois dos alunos foram registados como casos de abandono escolar, já que nunca compareceram às aulas quer de educação física quer de outras disciplinas.

A maioria dos alunos desta turma eram pouco ativos, e praticam pouca atividade física fora do contexto escolar, o que depois se traduzia nalgumas dificuldades ao nível das capacidades condicionais e coordenativas afetando assim o desempenho do aluno.

No aspeto comportamental de forma geral não existiam grandes problemas, a maioria dos alunos demonstravam ser cordiais e cumpridores, apesar de haver momentos de tensão e de conflito entre os alunos, principalmente os alunos do sexo feminino, o que a meu ver é típico das idades pré-pubertárias, por vezes mostravam estar um pouco desmotivados para a prática de atividades físicas, com o passar do tempo e um maior conhecimento pessoal de cada aluno a desmotivação por parte dos alunos para a prática e a gestão de conflitos foi sendo ultrapassada.

3.3.4. Reflexão global sobre a área III

Apesar de não ser a principal área de intervenção acho importante e benéfico o acompanhamento mais próximo a uma direção de turma, no entanto como já referi a escola não autorizava que tal acontecesse.

Tendo em conta o impedimento da escola na participação e intervenção na direção de turma, o acompanhamento ao diretor de turma foi feito através de uma reunião com o DT da turma que assumi no início do ano letivo, o 7ºF, com o objetivo de obter o mínimo de conhecimento geral sobre as funções e importância de um diretor de turma, tanto para os alunos como encarregados de educação.

Através da conversa com o diretor de turma foi notório que ser diretor de turma exige esforço e dedicação, devido ao fato que normalmente existem sempre tarefas a realizar associadas à função de um diretor de turma. Algumas tarefas que são responsabilidade do diretor de turma passam por ter um horário de atendimento para informar os encarregados de educação da ação do aluno na vida escolar, criar um diálogo aberto com a turma, manter os encarregados de educação informados acerca do percurso escolar dos seus educandos quer através de correspondência por carta, reuniões ou contactos por telefone, manter informação atualizada sobre regime de faltas, procedimentos disciplinares, avaliações, entre outras informações pertinentes.

4. Reflexão final

Chegando ao final do EP deve ser realizado um balanço geral do mesmo, foi um longo e árduo caminho até chegar a este momento, caminho esse que contribuiu para o crescimento e desenvolvimento profissional como professor, tendo um papel importantíssimo na aplicação e consolidação e todos os conhecimentos que foram adquiridos ao longo de todo o trajeto acadêmico. Ao longo de todo o estágio o foco principal passava essencialmente por preparar e lecionar as aulas de EF à turma do 7ºF, apesar de haver períodos de rotação entre as turmas dos outros professores estagiários, ambas de 10º ano, ao ter sido mantida quase sempre a mesma turma fez com que fosse possível conhecer melhor o caráter e a personalidade de cada aluno, as dificuldades de cada um, valências, entre outros aspetos, o que ajudou a lidar melhor com os alunos e a motivá-los mais facilmente para a prática.

Em termos de planeamento, inicialmente foi difícil planejar as aulas de forma a abordar três modalidades diferentes através de três estações diferenciadas, aos poucos com o conhecimento mais profundo da turma, ganho de experiência, e um planeamento mais cuidado foi possível ultrapassar essas dificuldades ao nível do planeamento. A organização espacial era também uma problemática devido às dificuldades em organizar as três estações de acordo com o espaço atribuído para a leção da aula, não devendo esquecer as condições de segurança e a interferência que as estações podem ter entre elas, devendo reduzir esse impacto ao mínimo, a ajuda do professor cooperante e colegas de estágio foi determinante para organizar melhor as várias estações no espaço designado para a aula, uma melhor noção dos espaços de aula e dos recursos materiais tornou também mais fácil e rápido organizar e preparar o espaço de aula.

A rotação entre as estações por vezes também era problemática, já que os três grupos perdiam demasiado tempo com distrações, além do tempo gasto na desinfeção do material, para evitar essa perda de tempo desnecessária foi optado por enviar um grupo de cada vez para fazer a devida desinfeção do material utilizado, evitando assim interações com os elementos dos outros grupos. Ao nível da comunicação, numa fase mais precoce do EP foram notórias algumas dificuldades, já que por vezes a explicação demorava um pouco, o que por vezes levava a pequenas distrações, e comportamentos desviantes por parte dos alunos, causando assim um menor tempo útil de aula, com o passar das aulas e melhorias na capacidade de síntese foi possível reduzir a quantidade de informação restringindo-me só ao essencial, optando por dar mais informação de forma mais individualizada no decorrer da aula se necessário.

Um dos aspetos que ao longo do estágio pareceu influenciar a aprendizagem dos alunos é a motivação dos mesmos para a prática, já que ao longo de todo o estágio foi notório que com os alunos motivados é mais fácil manter um bom clima de aula e conseqüentemente uma melhoria na aprendizagem dos alunos. Outro dos aspetos que me parecem importantes no planeamento e condução da aula é a diferenciação de tarefas, devendo as mesmas ser adequadas consoante o nível dos alunos e as suas capacidades, para assim ser possível manter todos os alunos motivados, e conseqüentemente provocar transformação no desempenho do aluno e assim melhorar a sua performance.

De referir também o período de confinamento que praticamente durou todo o 2º período, durante o qual houve a lecionação de aulas em regime de ensino à distância, apesar de não ser o melhor método para abordar educação física, durante esse período foi possível por parte dos estagiários desenvolver outras competências que talvez em regime de ensino presencial não fossem tão necessárias, tendo servido assim como uma espécie de complemento para os estagiários, tornando assim o estágio ainda mais enriquecedor.

Resumidamente as lições que foram retiradas é que o estágio foi bastante positivo, houve uma evolução notória tanto do professor estagiário como dos alunos, para isso foi importante a interação na escola com toda a comunidade escolar, o que contribuiu para o desenvolvimento não só profissional, mas também pessoal. O estágio marca assim o final de uma grande etapa, tendo tido um papel fundamental na consolidação e aplicação de todos os conhecimentos adquiridos ao longo de todo o trajeto académico.

5.Referências bibliográficas

- Bento, O. (1996). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros horizonte
- Carvalhinho, L. & Rodrigues, J. (2004). *Formação Desportiva. Perspetivas de estudo nos contextos Escolar e Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Carvalho, M. H. C., et al. (2000). *Avaliar com os pés no chão: reconstruindo a prática pedagógica no ensino fundamental*. Pernambuco: UFPE.
- Damião, M. (1996). *Pré, inter e pós acção. Planificação e avaliação em pedagogia*. Coimbra: Minerva.
- Francisco, C., & Pereira, A. (2004). *Supervisão e sucesso do desempenho do aluno no estágio*. Revista digital – Buenos Aires – Año 10 – nº69.
- Gardner, H. (1995). *Inteligências múltiplas: a teoria na prática*. Porto Alegre: Artes Médicas.

CAPÍTULO 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

As aulas de educação física em regime online: os efeitos de um programa de treino concorrente em alunos pertencentes ao 7º ano de escolaridade.

1. Introdução

Apesar da relação entre atividade física e estado de saúde, observa-se ainda um alto índice de sedentarismo entre indivíduos, o que tem sido considerada uma das maiores preocupações da saúde pública mundial (Allender, Cowburn & Foster, 2006; Koezuka et al., 2006; Lopes & Maia, 2004). Com um estilo de vida cada vez mais sedentário, a atividade física é cada vez menor nas crianças, tornando-se uma ameaça à saúde pública (Marta et al., 2013a,b). Segundo a Organização Mundial de Saúde (2010), as crianças dos 5 aos 17 anos devem acumular 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, participar diariamente em exercícios que estimulem o desenvolvimento e manutenção da saúde, bem-estar e performance. Por exemplo, Stone, McKenzie, Welk e Booth (1998) já ressaltavam que uma parcela significativa de crianças e adolescentes não é suficientemente ativa, apontando-se índices de atividade física regular inferiores a 50%. Jenkins (2007) destaca que o estilo de vida sedentário é o terceiro maior risco de mortalidade e o quinto maior precursor de incapacitação no mundo pós-industrializado.

A melhoria da condição física, proporcionada pelo aumento da prática de atividade física, é considerada a segunda maneira mais eficaz de reduzir os riscos de doenças futuras (Jenkins, 2007). Se praticada regularmente, pelo menos desde a adolescência, a atividade física proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados preditores da condição de saúde para a vida adulta (Guerra et al., 2003; Twisk, 2001).

Segundo McArdle, Katch e Katch (2003) a atividade física pode ser considerada qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular que faz aumentar o dispêndio de energia e acarrete em diversas adaptações orgânicas que melhoram a saúde do indivíduo e consequentemente sua qualidade de vida. O sedentarismo é um

problema de saúde pública, de maior prevalência na população mundial (INFORMES, 2002), que foi gerado a partir das enormes mudanças que ocorreram no modo de vida das pessoas, sendo um fator agregador de doenças.

Hallal et al. (2003) salientam que a promoção da AF deve começar nos primeiros anos de vida, pois evidências mostram que adolescentes que seguem as recomendações mínimas de prática de AF e que tem uma boa alimentação têm menores riscos de ter doenças na vida adulta e possuem maiores tendências de continuarem ativos durante toda a vida. o professor de EF deve ser o mediador da prática de AF, tanto dentro como fora da escola, tendo importante papel em relação à promoção da saúde, educação e prevenção de doenças, contribuindo assim para hábitos de vida mais saudáveis (KRUG et al., 2009b). Sabe-se que a Educação Física Escolar (EFE) tem vários propósitos, e que esta, deve, com base no conhecimento corporal popular e de suas variadas formas de expressão cultural, almejar que o aluno possua um conhecimento organizado, crítico e autônomo sobre a cultura humana de movimento (DAÓLIO, 1996). Com isso, Ferreira (2001), enfatiza que a EFE deve despertar nos alunos o gosto e o prazer pela AF para que possam adotar um estilo de vida ativo. Devide (1996) acrescenta que a EFE deve levar os alunos a se exercitar, desenvolvendo, além dos conhecimentos necessários à prática, a consciência de sua importância e de seus benefícios para o seu bem-estar.

Existem diversas concepções, da autoria de organizações humanitárias e políticas (UNESCO, 1978, Parlamento Europeu, 2007, União Europeia, 2009) que atribuem importância à EF, definindo-a como um direito de todas as pessoas humanas e como um forte instrumento de inclusão social e de promoção das atividades físicas no seio juvenil. Em Portugal, são diversos os autores de referência (Sérgio, 2003; Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira 2005; Pires, 2007; Lopes, 2012; e Soares, 2012) que refletem sobre a temática, caracterizando a EF como um incentivo para um estilo de vida saudável, como uma atividade potenciadora do desenvolvimento da personalidade, das aptidões físicas, intelectuais, morais, sociais, psicológicas, e biológicas, e ainda como um instrumento de promoção de valores importantes para interagir num mercado de trabalho competitivo.

A Educação Física é como uma ciência autônoma ou relativamente autônoma, que possui seu próprio objeto de estudo (motricidade humana, ação motora, movimento humano, etc.) e caracteriza-se por ser uma área de conhecimento interdisciplinar, ganha espaço nessas áreas, onde é papel do profissional de educação física disseminar informações, acompanhar, prescrever exercícios e avaliar o estado de aptidão física

relacionada à saúde dos indivíduos (Ferreira, 2001). (Guedes, 1995) diz que a aptidão física seria moduladora dos atributos voltados à capacidade de realizar esforços físicos que possam garantir a sobrevivência das pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente que vivem. (Ferreira, 2001) acha que a avaliação da aptidão física relacionada à saúde em alunos se torna um instrumento de referência para profissionais de Educação Física, pois a partir desses dados, é possível realizar o planejamento das aulas de Educação Física baseado nas necessidades físicas dos estudantes, bem como subsidiar a avaliação das interferências e benefícios da prática de atividade física. (Devide, 1996) discorre que de fato, a ênfase da Educação Física na aptidão física encontra suporte teórico na influência benéfica do exercício para a saúde. De acordo com (Nahas, 2006), o professor de Educação Física é, antes, um promotor de saúde na escola, um profissional verdadeiramente da saúde, que possui a responsabilidade de relacionar princípios da alimentação saudável, a prevenção de doenças cardiovasculares e controle do estresse, consciencializar os alunos da importância de ter um estilo de vida ativo, com responsabilidade individual de conhecer, querer e agir em direção dos resultados da conexão orgânica e psicossocial.

Verifica-se então que a educação física tem um papel importantíssimo na melhoria e monitorização da aptidão física dos alunos, e promoção de hábitos de vida saudáveis, refletindo-se assim no estado de saúde dos alunos devido ao efeito benéfico da prática de atividade física, atividade essa que em grande parte dos alunos acontece somente durante as aulas de educação física.

Devido ao agravamento da situação pandêmica provocada pelo coronavírus SARS-COV-2, o governo decretou o encerramento de todos os estabelecimentos de ensino, e as aulas passaram a ser lecionadas em regime de ensino à distância. O ensino à distância limitou ainda mais a prática de exercício físico durante as aulas de educação física em tempos de pandemia, podendo também ter influenciado negativamente a aptidão física dos alunos. O ensino à distância trouxe várias dificuldades e desafios para a abordagem da educação física, desde o planejamento e elaboração de proposta práticas que fossem exequíveis de aplicar durante o confinamento, o espaço disponível que cada aluno tinha à disposição para a realização de exercício físico, assim como as dificuldades na observação dos alunos durante a execução das tarefas, limitando assim a intervenção do professor. Desta forma as componentes da aptidão física analisadas neste estudo podem ser condicionadas pelo contexto do ensino à distância, durante o qual foi realizado o estudo.

O presente estudo tem como objetivo de estudo examinar o efeito do confinamento na aptidão cardiorrespiratória, força, velocidade e agilidade dos alunos numa turma de 7^o ano, durante o estudo foram lecionadas aulas à distância durante 8 semanas. Apesar de as aulas serem lecionadas à distância foi colocada a hipótese que o período de confinamento tem um impacto negativo na aptidão cardiorrespiratória, força, velocidade e agilidade. A realização deste estudo prende-se pelo facto de existirem poucas pesquisas sobre o efeito que o período de confinamento, e a realização de aulas de educação física em contexto de ensino à distância teve na aptidão física dos alunos, fazendo assim emergir a necessidade de mais investigação.

2. Metodologia

2.1. Sujeitos

Participaram no estudo um total de 19 alunos (12.26 ± 0.65 de idade), 6 do sexo masculino e 13 do sexo feminino pertencentes ao 7^o ano do ensino básico. As características antropométricas detalhadas são descritas na Tabela 1. Todos os participantes foram totalmente informados, verbalmente e por escrito, sobre a natureza e as solicitações do estudo, bem como os potenciais riscos para a saúde. Os participantes foram informados de que poderiam retirar-se do estudo a qualquer momento, mesmo após terem dado o consentimento por escrito. Todos os pais forneceram seu consentimento informado para a participação voluntária dos filhos no estudo, que teve a aprovação da Comissão Consultiva de Ética da Universidade da Beira Interior e foi conduzido de acordo com a Declaração de Helsínquia.

Tabela 2 - Características dos alunos da turma avaliada (média \pm desvio-padrão).

Variáveis	n = 19
Idade (anos)	12.26 \pm 0.65
Altura (m)	1.59 \pm 0.06
Massa corporal (kg)	52.94 \pm 8.94
Índice de massa corporal (kg/m ²)	20.81 \pm 2.90

2.2. Procedimentos

Este estudo teve como objetivo verificar o impacto do período de confinamento na aptidão física dos alunos da turma de 7º ano, período esse que durou no caso da turma de 7º ano 11 semanas no total, sendo que durante oito semanas foram lecionadas aulas à distância. As variáveis da aptidão física analisadas foram a aptidão cardiorrespiratória (teste de vaivém), a força superior (teste de flexões de braços), força média (abdominais), força inferior (impulsão horizontal e vertical), a velocidade (20m de sprint), e a agilidade (teste de 4x10), para avaliar as variáveis apresentadas foi usada a bateria de testes “FITescola” respeitando todos os procedimentos indicados na plataforma do FITescola, e de acordo com a metodologia de Henriques-Neto, Duarte, Cláudia Minderico, Miguel Peralta, Adilson Marques, and Luís B. Sardinha. 2020.

As aulas de ensino à distância que foram lecionadas durante este estudo eram planeadas de forma quinzenal, consistiam quase sempre numa parte introdutória teórica, onde eram abordados temas relacionados com a educação física, após a apresentação das temáticas através de apresentações *power point* os alunos respondiam a algumas questões no formulário relacionadas com o tema apresentado, a parte teórica ocupava sensivelmente entre 10 a 20 minutos dependendo do número de temáticas apresentadas na aula, de salientar que o foco principal das aulas de EF eram as atividades práticas e não a parte teórica.

Após a parte teórica era aplicado em todas as aulas o teste de Ruffier e Dickson para avaliação da adaptação cardiorrespiratória, de seguida iniciava-se a parte principal da aula, que consistia sempre numa pequena ativação geral através de uma sequência de ioga “saudação ao sol”, seguido de um conjunto de exercícios para reforço muscular que se encontram apresentados na Tabela 3, de seguida eram iniciadas as propostas com atividades práticas, consoante a duração da aula mais, ou menos propostas de atividades práticas eram apresentadas, por exemplo no caso de a aula ser de 50 minutos normalmente apenas era realizada uma proposta prática, no caso de a aula ser

de 100 minutos eram apresentadas duas ou mais propostas práticas para os alunos realizarem.

Tabela 3 - Exercícios para reforço muscular aplicados durante o ensino à distância

Exercícios	1 semana		2 semana		3 semana		4 semana		5 semana		6 semana		7 semana		8 semana	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 Salto vertical com contramovimento	2x5		2x5		2x5		3x5		3x5		4x5		4x5		4x5	
2 Agachamento com salto		2x5		2x5		2x5		3x5		3x5		4x5		4x5		3x5
3 Flexões de braços	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	3x5	2x5	3x5	3x5	3x5	4x5	3x5	4x5	4x5	2x5
4 Salto por cima de caixa ou barreira (min 40 cm)	5		2x5		2x5		2x5		2x5		2x5		2x5		2x5	
5 Afundo com salto		5		2x5		2x5		2x5		2x5		2x5		2x5		2x5
6 Empurrar (flexão braços) parede com impulso	5	5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	3x5	2x5	3x5	2x5	3x5	2x5	3x5	2x5	3x5

As propostas práticas variavam de aula em aula tendo sido abordadas várias modalidades tanto coletivas como individuais, na Tabela 4 podem ser verificados os conteúdos abordados nas aulas de EF lecionadas à distância em cada semana.

Tabela 4 - Conteúdos e modalidades abordadas durante o ensino à distância

Semanas	Temáticas/Modalidades	Exercícios
1º	Origens da educação física. Fenômeno desportivo. Atletismo- técnica de corrida.	Introdução dos testes Ruffier e Dickson para avaliação da adaptação do coração ao esforço. Introdução da rotina de ioga saudação ao sol. Aplicação de um conjunto de exercícios para reforço muscular. Técnica de corrida com vários tipos de skipping. Skipping saltado, nadegueiro, baixo, médio, e alto.
2º	Postura corporal. Relação da aptidão física com a saúde. Ginástica- destrezas gímnicas	Através da visualização de um vídeo os alunos devem executar em casa de forma autónoma a sequência de exercícios apresentadas, onde devem pôr em práticas algumas das destrezas da ginástica.
3º	Jogos Olímpicos e benefícios da atividade física. Dança- Sequências de workout	Durante 15 minutos os alunos devem realizar as sequências coreográficas de workout apresentada no vídeo, cada sequência coreográfica tem a duração de 30 segundos.
4º	A educação física como disciplina. Futebol.	Sequência de exercícios de agilidade, potência dos membros inferiores e jogo de pés, como segunda proposta existe uma sequência de skills de controlo de bola.
5º	Rendimento escolar e obesidade. Voleibol	A proposta prática consiste num conjunto de exercícios para o melhoramento do controlo de bola no voleibol.
6º	Abordagem sistémica dos Desportos de Raquetas. Ténis de mesa	A proposta prática consiste num conjunto de exercícios que têm o propósito de trabalhar as skills de controlo de bola no ténis de mesa.
7º	Ética no desporto. Basquetebol/Andebol.	Os alunos têm um minuto para realizar cada exercício: Abdominais, agachamentos com salto, extensões de braços, deslocamentos em oito, deslocamentos em oito com bola nos pés, deslocamentos em oito sustentando com as mãos uma bola no ar, arremesso de uma bola ao cesto distanciado pelo menos a dois metros, remate a um cesto distanciado no mínimo a dois metros.
8º	Orientação. Abordagem Multidisciplinar da Orientação	Realização de um percurso ponte a ponte em casa onde os alunos devem calcular a distância percorrida utilizando o método do duplo passo. Identificação dos pontos cardiais. Realização de um percurso vai e vem.

De salientar que todas as propostas eram acompanhadas de um vídeo no formulário para auxiliar o professor estagiário na explicação do exercício, e também os alunos que podiam visualizar o vídeo durante a execução das propostas práticas, após os alunos terminarem a atividade prática respondiam a uma questão que estava relacionada com o exercício proposto. As avaliações decorreram na segunda semana do 2º período (pré confinamento) e na primeira semana do 3º período (pós confinamento) recorrendo à bateria de testes FITescola, nas variáveis abaixo descritas.

2.3.1. testes de aptidão física

De acordo com “O programa dos alunos ativos FITescola” abaixo estão citados os testes utilizados da bateria de testes FITescola.

Avaliação antropométrica

Para avaliação antropométrica apenas foi medida a massa corporal recorrendo a uma balança digital. a altura foi retirada usando um estadiómetro portátil, enquanto para cálculo do índice de massa corporal foi usada a fórmula desenvolvida por Lambert Quételet, peso/altura x altura, sendo que o peso deve estar em KG e a altura em metros o resultado final é dado em KG/m².

Avaliação da aptidão cardiorrespiratória

Para avaliação da aptidão cardiorrespiratória foi utilizado o teste de Vaivém, que consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia. O aluno a ser avaliado deve colocar-se na linha de partida enquanto o seu colega se coloca atrás do mesmo, com uma boa visibilidade, pronto para efetuar a contagem dos percursos. O aluno a ser avaliado corre ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas, e deve tocar na linha quando ouve o sinal sonoro. Ao sinal sonoro o aluno deve também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, o aluno deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro. O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso. Inicialmente a velocidade é mais reduzida (8,5 km/h) e aumenta progressivamente (0,5 km/h a cada minuto; 1 min é igual a uma etapa) até ao máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa. Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro,

deve inverter de imediato o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha. O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. A primeira falta será contabilizada para o resultado final.

Avaliação da força

Para avaliação da força dos membros inferiores foram realizados os testes de impulsão horizontal e vertical. O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores. O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros. Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível. O professor/avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar. O teste de Impulsão Vertical consiste em atingir a máxima distância num salto vertical a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores. O aluno deve posicionar-se de pé, perpendicular à parede e sobre a linha que assinala o salto, posicionando-se com os pés à largura dos ombros. O aluno deve estender o braço que se encontra mais próximo da parede para que o professor/avaliador possa registar a altura inicial que servirá de referência para o cálculo da distância máxima (marcando este ponto com giz). O aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar o mais alto possível. O professor/avaliador deve colocar-se de frente para a zona de salto e registar a altura alcançada. O resultado do salto será a distância entre a altura inicial e a altura máxima alcançada (calculada através da diferença entre a altura final e a altura inicial).

Avaliação da força dos membros superiores

O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial). O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. (posição final). O retorno à posição

inicial deve ser feito também de forma lenta (respeitando a cadência) e controlada até o cotovelo ficar em completa extensão. Em cada minuto o aluno realiza no total 20 flexões de braços o que corresponde a uma flexão de braços durante 3 segundos. O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta.

Avaliação da força média

O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície. O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos. Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão. Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por min (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares. O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições).

Avaliação da velocidade e agilidade

Consiste em realizar uma corrida de 40 m ou 20 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos. O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida, com os membros inferiores em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado à frente (partida de pé); A cronometragem é manual após um sinal auditivo e/ou visual; O cronómetro é acionado no momento em que é dado o sinal de partida; Os alunos não devem diminuir a velocidade na aproximação à linha final; O cronómetro é parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada; No final do teste, os alunos devem realizar o retorno à calma numa área seleccionada pelo professor.

O teste de Agilidade (4x10 m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução. O aluno deve posicionar-se atrás da linha que assinala o ponto de partida, assumindo uma posição de partida de pé e sem qualquer esponja na mão; após o sinal sonoro, o aluno deve dirigir-se o mais rápido possível na direção da esponja A, que está posicionada atrás da outra linha e, ao cruzar a linha com os dois pés, agarra a esponja A, trazendo-a para a linha inicial; a esponja A é trocada pela esponja B na linha inicial, devendo o aluno ultrapassar esta linha, com os dois pés, invertendo o mais rapidamente possível a sua direção, no sentido da esponja C; após a troca da esponja B pela esponja C, cruzando completamente a linha com os dois pés, o aluno deve regressar à linha de partida, o cronómetro é parado no momento em que o aluno transpõe a linha de chegada com um pé, trazendo na mão a esponja C.

2.4. Análise e tratamento de dados

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2007 e o programa de análise estatística Statistical Package of Social Science (SPSS) 27.0, ambos para Windows. O cálculo de médias, desvios-padrão foram realizados por métodos estatísticos padronizados com um intervalo de confiança de 95% (IC95%). A normalidade da distribuição foi examinada através do teste de Teste Shapiro-wilk e foram adotados testes paramétricos para a análise dos dados. Para realizar a comparação entre momentos, pré e pós intervenção para cada grupo, foi utilizado o *paired t-test*. Foram calculadas as alterações percentuais entre a avaliação inicial (pré) e a avaliação após o período letivo (pós) $(\text{Pós-Pré}) / \text{Pré} \times 100$. O tamanho de efeitos foi calculado, através do (Cohen's *d*). Foram considerados pequenos os valores entre 0.20 e 0.60, moderados entre 0.6 e 1.20 e grandes entre 1.20 e 2.00 e muito grandes se ≥ 2.00 . O nível de significância estatístico considerado foi $p \leq 0.05$.

3. Resultados

Observando os resultados de toda a amostra, podemos verificar na Tabela 5 e na Figura 3, que os resultados do teste de vaivém e do consumo de oxigénio não demonstraram alterações significativas durante o período de confinamento uma vez que $p \geq 0.05$. A magnitude do efeito foi ≤ 0.60 sendo o tamanho do efeito considerado pequeno para ambas as variáveis da aptidão cardiorrespiratória.

Tabela 5 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória para toda a amostra ($n = 19$). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Pré-teste	Pós-teste	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Vaivém (percursos)	15.10 \pm 9.11	17.53 \pm 10.58	0.09	0.42
Consumo máximo de oxigénio (mL/kg/min)	36.85 \pm 5.48	37.74 \pm 6.04	0.12	0.38

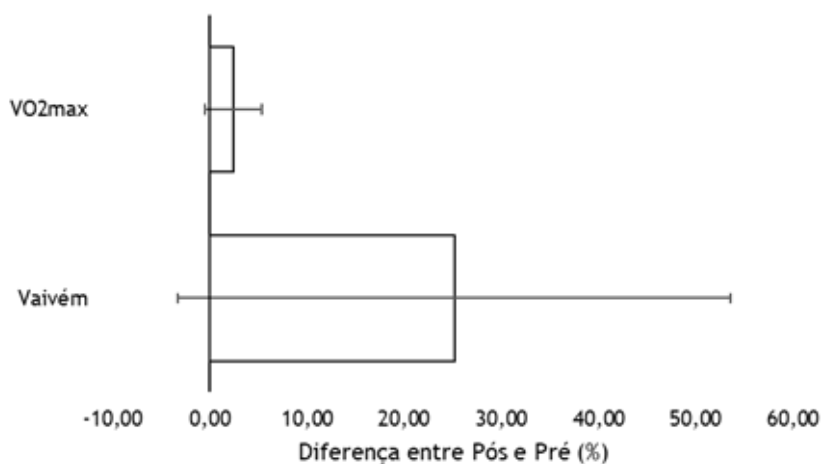


Figura 3 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), no número de percursos (Vaivém) e consumo máximo de oxigénio (VO2max), $n = 19$.

Na Tabela 6 e na Figura 4 podemos verificar os valores relativos à avaliação da velocidade e da agilidade antes e após o período de confinamento. Não foram verificadas alterações significativas durante o período analisado uma vez que $p \geq 0.05$. A magnitude do efeito foi ≤ 0.60 sendo o tamanho do efeito considerado pequeno para ambas as variáveis analisadas.

Tabela 6 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de agilidade e velocidade para toda a amostra ($n = 19$). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Pré	Pós	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Sprint 20m (s)	4.95 \pm 0.55	4.82 \pm 0.62	0.25	0.27
Agilidade (s)	13.44 \pm 1.14	13.83 \pm 1.16	0.12	0.38

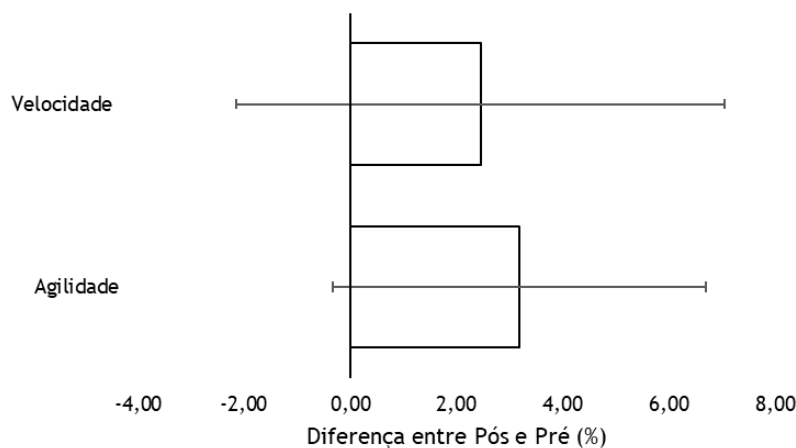


Figura 4 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), na velocidade e na agilidade, $n = 19$.

No que se refere às variáveis de força, podemos verificar alterações significativas no salto vertical, flexões de membros superiores e abdominais (Tabela 7). Na Figura 5 podemos verificar que os alunos do 7º ano demonstraram melhorias significativas na força dos membros inferiores, membros superiores e abdominal uma vez que $p \leq 0.05$. A magnitude do efeito foi ≥ 0.60 sendo o tamanho do efeito considerado moderado para ambas as variáveis analisadas.

Tabela 7 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular para toda a amostra ($n = 19$). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Pré	Pós	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Salto horizontal (cm)	122.16 \pm 23.22	135.05 \pm 22.77	0.09	0.41
Salto vertical (cm)	22.16 \pm 6.46	24.84 \pm 4.75	<0.01**	0.87
Flexões de membros superiores(n)	9.58 \pm 4.74	14.05 \pm 5.24	<0.01**	1.01
Abdominais (n)	35.00 \pm 15.70	44.47 \pm 18.18	0.04*	0.51

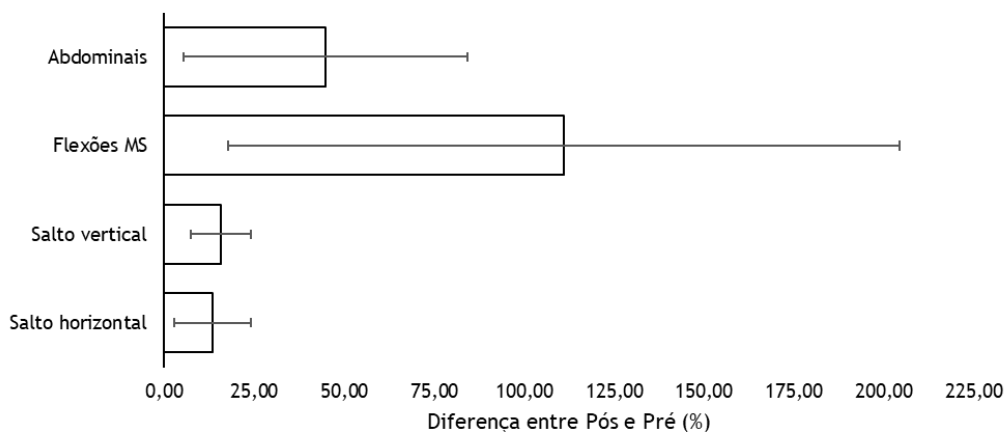


Figura 5 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), nos abdominais, flexões dos membros superiores (MS), no salto vertical e no salto horizontal, n = 19.

4. Discussão

o presente estudo, teve como principal objetivo verificar o impacto do confinamento na aptidão cardiorrespiratória, consumo máximo de oxigénio, velocidade, agilidade, e força dos alunos do 3º ciclo de ensino básico durante um período de confinamento (8semanas). Os resultados obtidos demonstraram ganhos significativos em todas as variáveis da força analisadas, exceto no salto horizontal, nas restantes componentes da aptidão física analisadas não foram verificadas alterações significativas. Podemos afirmar que as aulas de educação física lecionadas em regime de ensino á distância durante cerca de oito semanas, tendo em conta o contexto acabaram por ter um impacto positivo na aptidão física dos alunos, já que não ocorreram percas nas variáveis da aptidão física analisadas, verificando-se até melhorias significativas em quase todas as variáveis de força analisadas.

Durante o ensino à distância optámos por tentar manter uma estrutura e sequência de aula semelhante ao ensino presencial, a primeira parte da aula focada no trabalho de força, e uma segunda parte da aula com propostas de atividades física utilizando predominantemente o sistema aeróbio, combinando dessa forma o treino de força com o treino aeróbio (treino concorrente). Na realidade, as crianças e adolescentes que frequentam as aulas de educação física regularmente realizam em simultâneo o treino aeróbio e de força numa mesma aula com o intuito de melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a força, ainda que não de forma organizada, isto é, com a correta aplicação de programas específicos de treino combinado (Izquierdo-Gabarren et al.,

2010; Santos et al., 2012). De acordo com Kang & Ratamess (2014), o treino concorrente pode ser vantajoso, uma vez que podemos maximizar a força e a resistência de forma simultânea, permitindo deste modo não só reduzir os riscos associados à inatividade física, como também permitir realizar um conjunto de atividades diárias de forma confortável e segura. Segundo Marques, (2004), o treino de força em crianças pré-púberes é determinante para um desenvolvimento saudável nas crianças e jovens, pois tem um efeito positivo na aptidão física e contribui para a prevenção de lesões. A ordem da execução do treino de força *vs.* aeróbio pode ter vantagens, tornando o papel do professor importante na escolha da ordem dos exercícios, podendo tornar o treino concorrente mais eficaz de acordo com o objetivo pretendido (Kang & Ratamess 2014).

Em relação á força, das variáveis analisadas nos participantes do estudo após o período de confinamento apenas o salto horizontal não demonstrou melhorias significativas nas variáveis analisadas, apesar disso o nosso estudo vai assim um pouco ao encontro do estudo de Alves, Marta, Neiva, Izquierdo e Marques (2016), que tinha como objetivo de estudo analisar a interferência da ordem de treino aeróbio e de força (treino concorrente) ao longo de um período de oito semanas na força explosiva, e consumo máximo de oxigénio em crianças pré-pubertárias, no nosso estudo foi também possível melhorar significativamente a força, apesar de o salto horizontal não ter apresentado melhorias significativas.

A aptidão cardiorrespiratória não sofreu grandes alterações devido ao estímulo insuficiente para provocar alterações significativas na resistência aeróbia, presumivelmente em consequência da dificuldade em trabalhar a resistência aeróbia durante as aulas de educação física em regime de ensino á distância, devido ao espaço reduzido que a maioria dos alunos tinha ao seu dispor durante a aula, assim como a necessidade de dar ao alunos alguma liberdade para autorregular a intensidade e duração do exercício, o que pode ter levado a estímulos demasiados fracos para causar transformações relevantes na aptidão cardiorrespiratória dos alunos. O estudo publicado pela equipa FITescola do Ministério da Educação que teve como objetivo de estudo o impacto da pandemia no ano letivo 2019/2020 no desenvolvimento da aptidão física dos alunos portugueses mostra que o confinamento teve um impacto maior nos alunos mais novos, com idades entre os 9 e 14 anos. O estudo indica que o confinamento contribuiu para o aumento de peso e para a redução da aptidão aeróbia, no caso da aptidão aeróbia houve uma taxa de variação de -8% na “zona saudável” nos alunos com idades entre os 9 e 14 anos, no caso do nosso estudo apesar de não existir aumentos significativos, a aptidão aeróbia teve pequena melhorias embora

insignificantes, o que tendo em conta os resultados do estudo indicado acaba por ser positivo num contexto de confinamento.

Em relação à velocidade e agilidade, os valores obtidos mostram que não houve alterações significativas, segundo Hoffman e Maresh (2003) quando existe um aumento de força muscular, outras capacidades motoras sofrem alterações positivas, como é o caso da agilidade, velocidade e impulsão vertical. A força é a capacidade de superar ou sustentar uma resistência exterior, sendo a causa do movimento e não existindo isolada das outras capacidades, estando intimamente ligada à execução técnica e à velocidade (Barros, 2003). Já para Mahlo (1986, citado por Garganta et al., 2003), os aspetos físicos e técnico-coordenativos constituem uma unidade dialética estando ligada a todas as capacidades condicionais e coordenativas. De acordo com estes autores, e grande parte da literatura mostrar que um aumento de força pode eventualmente levar a melhoramentos em outras capacidades, isso não se verificou neste estudo, possivelmente por causa do contexto de ensino à distância durante o qual foi realizado o estudo, além disso a impossibilidade de realizar trabalho específico de velocidade durante o confinamento, e o aumento de massa corporal na maioria dos alunos após o período de confinamento pode ter influenciado a prestação dos alunos no teste de velocidade e agilidade.

A redução do dispêndio energético que ocorreu na maioria dos alunos durante o período de confinamento devido à redução de atividade física, pode resultar numa redução da aptidão física e conseqüentemente prejudicar o estado de saúde dos alunos, principalmente alunos que já tinham excesso de peso. O presente estudo teve como foco verificar que impacto o confinamento poderia ter na aptidão física dos alunos, as aulas de educação física lecionadas à distância assumiram então um papel importante para a concretização do estudo, já que tinham como principal preocupação trabalhar a aptidão física, para assim evitar grandes percas nas componentes da aptidão física durante o período de confinamento. A disciplina de educação física assume ainda uma importância maior durante esse período, pois como é sabido a atividade física ajuda a melhorar o rendimento escolar do aluno, ajuda a manter uma massa corporal saudável, como melhora a aptidão física dos alunos. Sendo este um dos objetivos da educação física que se encontra bem expresso nos programas curriculares e nas aprendizagens essenciais, “Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento das crianças e dos jovens”.

De salientar que o contexto de ensino à distância pode ter tido influência nos resultados obtidos. Desde logo a necessidade de dar ao alunos alguma liberdade para autorregular a intensidade e duração do exercício, o que pode ter levado a estímulos demasiados fracos para causar transformações relevantes na aptidão dos alunos, o espaço que os alunos tinham à disposição para pôr em prática as atividades propostas durante o ensino à distância, a falta de material para a prática de exercício físico, e a dificuldade na observação dos alunos durante a execução dos exercícios devido à dificuldade em controlar e observar todos os alunos através das câmaras, o que dificulta a observação da qualidade do movimento executado por parte dos alunos, cabendo ao professor dar feedbacks informativos de como realizar o exercício corretamente para que auxiliem o aluno durante a execução do exercício, todos os factos referidos podem ter influenciado os resultados obtidos no estudo.

De referir que a comparação com outros estudos se torna um pouco redutora, desde logo devido às diferenças não só metodológicas, mas também desde logo diferenças no contexto de confinamento em que se realizou este estudo, podendo ter influenciado os resultados obtidos. É notório também a necessidade de mais estudos que abordem os efeitos que o confinamento pode ter na aptidão física dos alunos.

5. Conclusão

Após um período de confinamento com aulas de educação física à distância, concluiu-se que apesar das limitações encontradas foi possível obter melhorias significativas em três das variáveis da força analisadas, assim como evitar percas nas restantes capacidades como a velocidade, agilidade e aptidão aeróbia, mesmo com espaço reduzido. Além disso este estudo demonstra que em situação de confinamento o trabalho de força pode ser realizado de forma eficaz, já que exige pouco espaço, não havendo necessidade de qualquer tipo de material, resultando em melhorias significativas, mesmo sendo as aulas lecionadas em regime de ensino à distância.

6. Referências bibliográficas

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2006). *Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies*. Health Education Research, 21(6), 826-835.
- Alves, A. R., Marta, C., Neiva, H. P., Nunes, C., Izquierdo, M., e Marques, M. C. (2016). *Does intrasession concurrent strength and aerobic training order influence training-induced explosive strength and VO2max in prepubescent children*. Journal of Strength and Conditioning Research Publish Ahead of Print, 36.
- Barros, J. (2003). *Particularidades do Planeamento do Treino da Força com Jovens*. Seminário Internacional Treino de Jovens. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal, - Comunicações 2002, 15-25
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. (2005). *Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: The influence of parents' role modeling behaviors and perceptions of their child's competence*. Psychology of Sport and Exercise, 6(4), 381-397.
- Comparison between Continuous and Fractionated Game Format on Internal and External Load in Small-Sided Games in Soccer. Available from: https://www.researchgate.net/publication/338484070_Comparison_between_Continuous_and_Fractionated_Game_Format_on_Internal_and_External_Load_in_Small-Sided_Games_in_Soccer [accessed Sep 23 2021].
- Daólio, J. (1996). *Educação Física Escolar: Em busca da pluralidade*. Revista Paulista de Educação Física, supl. 2, p. 40-42.
- Devide, F. P. (1996). *Educação Física e Saúde: Em busca de uma reorientação para sua práxis*. Revista Movimento. Porto Alegre: ano III, n. 5, p. 44-55.
- Ferreira, M. S. (2001). *Aptidão física e saúde na Educação Física Escolar*: Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v.22, n.2, p.41-54, jan., 2001.

- FITescola (2020). O Programa dos Alunos Ativos. Acedido em: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>.
- Gabarren, M. I., Expósito R. G. T., Pallarés, J. G., Medina L. S., Villarreal, ESS, & Izquierdo, M. (2010). *Concurrent endurance and strength training not to failure optimizes performance gains*. *Medicine Science Sports Exercise* 42: 1191– 1199.
- Garganta, R.; Prista, A.; Roig, J. (2003). *Musculação. Uma abordagem Dirigida para as Questões da Saúde e Bem Estar*, Cacém: A.Maniz Produções.
- Guedes, D. P. & Guedes, J. E. R. P. (1995). *Atividade física, aptidão física e saúde*. *Revista Brasileira de Atividade Física & saúde*, v. 1, n. 1, p. 18-35.
- Guerra, S., Oliveira, J., Ribeiro, J. C., Pinto, T. A., Duarte, J. A., & Mota, J. (2003). *Relação entre a atividade física regular e a agregação de fatores de risco biológicos das doenças cardiovasculares em crianças e adolescentes*. *Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil*, 3(1), 9-15.
- Hallal, P. C., et al. (2003). *Adolescent physical activity and health: a systematic review*. *Sports Medicine*, v.36, n.12, p.1019-1030.
- Hoffman JR, Maresh CM. In: Garret Jr We, Kirkendall DTN. *A Ciência do Exercício e dos Esportes*. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- Hopkins, W., Marshall, S., Batterham, A., Hanin, J. (2009). *Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science*. *Med. Sci. Sports Exerc.* 41, 3 (PDF)
- Impacto da pandemia no desenvolvimento da aptidão física dos alunos Portugueses. (2020). Acedido em: https://aeolivais.edu.pt/www/DOCS_DW/NOTICIAS/Impacto_da_Pandemia_no_Desenvolvimento_da_AF_dos_Alunos_Portugueses.pdf
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física*. Ensino Básico, 3º ciclo.
- Jenkins, C. D. (2007). *Construindo uma saúde melhor: Um guia para a mudança de comportamento*. Porto Alegre: Artmed.

- Krug, R. R., et al. (2009). *Perfil dos profissionais de Educação Física que atuam em academias de musculação na região central da cidade de Criciúma-SC*. Boletim Brasileiro de Educação Física, Brasília, v.73, p.1-9.
- Marques, M (2004). O trabalho de força no Alto Rendimento Desportivo: Da Teoria à Prática. Livros Horizonte. Lisboa, Portugal.
- Marta, C. C. (2013). *Determinant of physical fitness in prepubescent children and its training effects*. (Doctoral Dissertation, University of Beira Interior, Covilhã, Portugal.
- Ministério da Saúde (2002). Programa Nacional de Promoção da Atividade Física "Agita Brasil": Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida. Revista de Saúde Pública, 36(2): 254-6. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034->
- Nahas, M. V. (2006). Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Midiograf.
- Neto, H., Duarte, Minderico, C., Peralta, M., Marques, A., and Sardinha, L. B. (2020). "Test–Retest Reliability of Physical Fitness Tests among Young Athletes: The FITescola® Battery." *Clinical Physiology and Functional Imaging* 40(3):173–82.
- Santos, A., Marinho, D. A., Costa, A. M., Izquierdo, M., & Marques, M.C. (2012). The effects of concurrent resistance and endurance training follow a detraining period in elementary school students. *Journal Strength of Condition Resistance* 26: 1708–1716.
- Stone, E. J., McKenzie, T. L., Welk, G. J., & Booth, M. L. (1998). Effects of physical activity in youth: Review and synthesis. *American Journal of Preventive Medicine*, 15(4), 298-315.
- Unesco (1978). Carta Internacional da Educação Física e do Desporto da Unesco. Paris: Conferência Geral da Organização nas Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.

Willian D. M., Frank I. K., Victor L. K. (2003). *Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano*. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S. A., 1113p.

7. Anexos

7.1. Plano de aula

P L A N O D E A U L A								
PROFESSOR	João Charro		AULAN.º	68/69	LOCAL	pavilhão		
DATA	12/04/2020	HORA	8:30		DURAÇÃO	50min	N.º DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	Condição física, corfebol, andebol e futsal.							
Funções didáticas	Consolidar e reexaminar as regras e fundamentos técnicos nos JDC, o comportamento dos alunos em situação de jogo reduzido e melhorar as capacidades motoras e condição física através da prática dos JDC (futsal, andebol). Introdução da modalidade de corfebol.							
Sumário	Rotinas de ativação geral, mobilização articular, flexibilidade específica, reforço muscular localizado - força resistente. Conhecimentos/Aptidão Física/Atividades Físicas/Conhecimentos- corfebol. Regras e fundamentos técnicos; Futebol/Andebol .							

	PARTE/TEMPO (⌚)	CONTEÚDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	MATERIAL
P A R T E I N I C I A L	Inicial 10 minutos + 5 enquadrar o objetivo da aula 15 minutos	Processos administrativos Ativação funcional Reforço muscular	Os alunos dispostos em círculo respeitando a distância de segurança devem seguir as orientações dadas pelo professor e realizar a ativação geral seguida da mobilização articular e de exercícios de flexibilidade. Reforço muscular: Aplicação do programa de treino de reforço muscular para efeitos de investigação. Introdução teórica à modalidade de corfebol (regras e fundamentos técnicos)	O aluno escuta e observa com atenção as informações e demonstrações feitas pelo professor e executa os exercícios corretamente.	
P A R T E F U N D A M E N T A L	Parte fundamental Total 30 Minutos 10 minutos por estação	Aspetos técnico táticos em contexto de jogo reduzido.	1ª estação: Situação de jogo reduzido (3x3) andebol. 2ª estação: Situação de jogo reduzido (3x3) futsal. 3ª estação: Introdução à modalidade de corfebol com situação de jogo reduzido (3x3)	Ocupação racional dos espaços. Execução dos gestos técnicos de acordo com os critérios de êxito. Desmarcação em apoio aproximando-se do jogador com bola, ou em profundidade deslocando-se em direção ao alvo de finalização.	Sinalizadores. Bolas de andebol. Bolas de basquetebol. Bolas de futsal.
P A R T E	5 min	Retorno à calma através de alongamentos e exercícios de relaxamento.	Exercícios de alongamento	Alongar os grupos musculares mais solicitados durante a aula.	

7.2. Horário do estagiário

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.30	8.30	8.30		8.30	
9.00	EDF 07 ^o F	EDF 10 ^o B1		EDF 07 ^o F	
	EF:Esp5	EF:Esp4		EF:Esp3	
				9.20	
10.00	10.10	10.10		ERASMU	
				10.10	
	10.25	10.25		10.25	
11.00	EDF 10 ^o G	ERASMU		EDF 10 ^o G	
	EF:Esp2	11.15		EF:Esp4	
				11.15	
12.00	12.05				
13.00					
				13.05	
				Orienta	
				13.55	
14.00	13.55	13.55		13.55	13.55
	CL-620			Orienta	CID
	14.45			14.45	10 ^o B 10 ^o B
					F1:26 T1 T2
15.00	14.45	VELA		14.45	14.45
				EDF 10 ^o B1	
				EF:Esp4	
				15.35	
16.00	CFD-	16.25			CFD-
17.00	17.15				17.15

7.3. Roulement

R1	2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira				
	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN
08:30	12 E	7 F	7 A			10 A		10 B		PROF	1 TAG					10 F	7 F				1 TAG	11 F	12 B		
09:20	12 E	7 F	7 A		8 D	10 A		10 B	9 C	PROF	1 TAG			12 F		10 F	7 E	9 A			1 TAG	11 F	12 B		
10:10	7 B				8 D		8 C	10 D	7 G					12 F		10 G	7 G	7 E							
10:25		10 G	12 C	12 A		8 B			7 G	PROF	12 A	11 D	7 D						12 E		1 TAG	11 C	12 F		
11:15	7 B	10 G	12 C	11 D	12 B	8 B	11 A	3 TIG			12 A	12 C	10 C			10 E	9 B				8 A	11 C	8 C	7 D	12 D
12:05	12 D		9 G	11 D		11 E	11 A					9 E				10 E					8 A		8 C	7 D	12 D
13:05																									
13:55						11 C		8 F						7 B											9 E
14:45	8 E	7 E	9 A	10 E		11 F		8 A				9 D		11 B		11 A	10 B	10 A		PROF	8 B		11 E	9 E	
15:35	8 E	7 C	9 A	9 D	9 F			9 B			8 D	9 F		11 B		8 F	9 G	7 A	7 C	PROF	10 C	10 D	11 E	9 C	
16:25	10 F	7 C	11 B	9 D				9 B			8 E	9 F				8 F	9 G	3 TAG		PROF	10 C	10 D		9 C	

R2	2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira				
	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN
08:30		12 E	7 F	7 A		PROF	10 A		10 B			1 TAG					10 F	7 F				1 TAG	11 F	12 B	
09:20	8 D	12 E	7 F	7 A		PROF	10 A		10 B	9 C		1 TAG			12 F		10 F	7 E	9 A			1 TAG	11 F	12 B	
10:10	8 D	7 B						8 C	10 D	7 G					12 F		10 G	7 G	7 E						
10:25			10 G	12 C	12 A	PROF	8 B			7 G		12 A	11 D	7 D						12 E		1 TAG	11 C	12 F	
11:15	12 B	7 B	10 G	12 C	11 D		8 B	11 A	3 TIG			12 A	12 C	10 C			10 E	9 B			12 D	8 A	11 C	8 C	7 D
12:05		12 D		9 G	11 D		11 E	11 A				9 E					10 E				12 D	8 A		8 C	7 D
13:05																									
13:55						11 C		8 F						7 B											9 E
14:45		8 E	7 E	9 A	10 E	11 F		8 A				9 D		11 B	PROF	11 A	10 B	10 A				8 B		11 E	9 E
15:35	9 F	8 E	7 C	9 A	9 D			9 B			8 D	9 F		11 B	PROF	8 F	9 G	7 A	7 C			10 C	10 D	11 E	9 C
16:25		10 F	7 C	11 B	9 D			9 B			8 E	9 F			PROF	8 F	9 G	3 TAG				10 C	10 D		9 C

R3	2ª Feira					3ª Feira					4ª Feira					5ª Feira					6ª Feira				
	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN
08:30			12 E	7 F	7 A		PROF	10 A		10 B			1 TAG					10 F	7 F				1 TAG	11 F	12 B
09:20		8 D	12 E	7 F	7 A	9 C	PROF	10 A		10 B	12 F		1 TAG			9 A		10 F		7 E			1 TAG	11 F	12 B
10:10		8 D	7 B			7 G			8 C	10 D	12 F							10 G	7 G	7 E					
10:25	12 A			10 G	12 C	7 G	PROF	8 B					12 A	11 D	7 D	12 E							1 TAG	11 C	12 F
11:15	11 D	12 B	7 B	10 G	12 C			8 B	11 A	3 TIG			12 A	12 C	10 C			10 E	9 B		7 D	12 D	8 A	11 C	8 C
12:05			12 D		9 G			11 E	11 A					9 E				10 E			7 D	12 D	8 A		8 C
13:05																									
13:55								11 C		8 F				7 B											9 E
14:45	10 E		8 E	7 E	9 A			11 F		8 A			9 D				PROF	11 A	10 B	10 A			8 B		11 E
15:35	9 D	9 F	8 E	7 C	9 A					9 B			8 D	9 F		7 C	PROF	8 F	9 G	7 A	9 C		10 C	10 D	11 E
16:25	9 D		10 F	7 C	11 B					9 B			8 E	9 F			PROF	8 F	9 G	3 TAG	9 C		10 C	10 D	

R4	2 ^e Faire					3 ^e Faire					4 ^e Faire					5 ^e Faire					6 ^e Faire				
	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN
08:30	7 A			12 E	7 F	10 B		PROF	10 A					1 TAG					10 F	7 F	12 B			1 TAG	11 F
09:20	7 A		8 D	12 E	7 F	10 B	9 C	PROF	10 A			12 F		1 TAG		7 E	9 A		10 F		12 B			1 TAG	11 F
10:10			8 D	7 B		10 D	7 G			8 C		12 F				7 E			10 G	7 G					
10:25	12 C	12 A			10 G		7 G	PROF	8 B		7 D			12 A	11 D		12 E				12 F			1 TAG	11 C
11:15	12 C	11 D	12 B	7 B	10 G	3 TIG			8 B	11 A	10 C			12 A	12 C				10 E	9 B	8 C	7 D	12 D	8 A	11 C
12:05	9 G	11 D		12 D					11 E	11 A					9 E				10 E		8 C	7 D	12 D	8 A	
13:05																									
13:55						8 F			11 C			7 B										9 E			
14:45	9 A	10 E		8 E	7 E	8 A			11 F			11 B		9 D	10 A		PROF	11 A	10 B	11 E	9 E		8 B		
15:35	9 A	9 D	9 F	8 E	7 C	9 B						11 B		8 D	9 F	7 A	7 C	PROF	8 F	9 G	11 E	9 C		10 C	10 D
16:25	11 B	9 D		10 F	7 C	9 B								8 E	9 F	3 TAG		PROF	8 F	9 G		9 C		10 C	10 D

R5	2 ^e Faire					3 ^e Faire					4 ^e Faire					5 ^e Faire					6 ^e Faire				
	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN	PAV1	EXT	PAV2	SALA	GIN
08:30	7 F	7 A			12 E		10 B		PROF	10 A					1 TAG	7 F				10 F	11 F	12 B			1 TAG
09:20	7 F	7 A		8 D	12 E		10 B	9 C	PROF	10 A			12 F		1 TAG		7 E	9 A		10 F	11 F	12 B			1 TAG
10:10				8 D	7 B	8 C	10 D	7 G					12 F			7 G	7 E			10 G					
10:25	10 G	12 C	12 A				7 G	PROF	8 B		11 D	7 D			12 A		12 E				11 C	12 F			1 TAG
11:15	10 G	12 C	11 D	12 B	7 B	11 A	3 TIG		8 B		12 C	10 C		12 A	9 B				10 E		11 C	8 C	7 D	12 D	8 A
12:05		9 G	11 D		12 D	11 A			11 E	9 E					9 E				10 E		8 C	7 D	12 D	8 A	
13:05																									
13:55						8 F			11 C			7 B										9 E			
14:45	7 E	9 A	10 E		8 E	8 A			11 F		9 D	11 B				10 B	10 A		PROF	11 A		11 E	9 E		8 B
15:35	7 C	9 A	9 D	9 F	8 E		9 B				9 F	11 B		8 D		9 G	7 A	7 C	PROF	8 F	10 D	11 E	9 C		10 C
16:25	7 C	11 B	9 D		10 F		9 B				9 F				8 E	9 G	3 TAG		PROF	8 F	10 D		9 C		10 C

7.4. Operacionalização das UD

Aula	Temas	Local	Objetivos específicos	Conteúdos	Metodologia	Funções didáticas	Materiais
10-7°F	Resenha histórica da modalidade de basquetebol/voleibol. Principais regras basquetebol/vólei Elementos técnicos basquetebol/vólei. Atletismo/Técnica de	Pavilhão	Breve introdução das modalidades dando a conhecer a origem e evolução do basquete e vólei. Dar a conhecer as principais regras de jogo. Iniciar a aprendizagem de alguns elementos técnicos fundamentais do basquetebol	História e desenvolvimento das modalidades. Regras do jogo do basquetebol e voleibol Basquetebol: drible de progressão; passe de peito e recepção; lançamento em apoio.	Disposição dos alunos em círculo Distribuição dos grupos por estações	Introdução/ exercitação	Sinalizadores, bolas de basquetebol, bolas de voleibol.
11/12-7°F	Elementos técnicos de basquetebol e voleibol. Condição física	Pavilhão	Consolidar os elementos técnicos já lecionados. Introdução de novos elementos técnicos. Consolidar os elementos técnicos já lecionados. Introdução de novos elementos técnicos.	Basquetebol: controlo sobre o drible insistindo no lado mais fraco, passe picado, ocupação racional dos espaços. Voleibol: sustentação da bola no ar (1x1), deslocamentos específicos, posição base média e baixa.	Distribuição dos grupos por estações. Basquetebol: jogo dos 10 passes. Voleibol: 1x1 frente a frente sem rede Circuito em formato de quadrado, alternando o exercício a realizar entre	Exercitação	Sinalizadores, bolas de basquetebol, bolas de voleibol, banco sueco e colchões.
13/14-10*E	Elementos técnicos Basquetebol, voleibol. Basquetebol- passe e corta. Voleibol- jogo (3x3) com rede	Pavilhão	Melhorar a relação aluno bola Cortar em direção ao cesto. Consolidação de elementos técnicos já aprendidos. Distribuição correta dos alunos no espaço de jogo	Após o passe o aluno corta na vertical em direção ao cesto Recepção seguida de lançamento na passada Após o passe o aluno corta para o cesto e identificando a mão alvo. Deslocamentos específicos, alterna entre posição base	Grupo dividido ao meio formando duas colunas (esquerda e direita), após o passe o aluno corta em direção ao cesto recebe a bola e realiza lançamento na passada voleibol jogo reduzido (3x3).	Introdução/Exercitação	Sinalizadores, bolas de basquetebol e voleibol, tabelas de basquetebol.

7.5. Exemplo de avaliação

TURMA		AVALIAÇÃO FORMATIVA										Carlos Bombas / João Charro		01/10/2020		NÍVEIS				
7 ^º F		PRODUTO (50%)										PROCESSO (50%)	PERCENTAGEM (%)	NOTA	NI	I	E	A		
N.º	NOME	Ginástica de Sôco (vol. Basquiandra)	Atletismo (Corrida de Barrilões - 4 barrilões)	Danças (realiza passo quadrado)	Badminton (vol sem rede)	Basquetebol (Jogo 3x3)	Voleibol (Jogo 2x2)	Futebol (Jogo3x3)	Andebol (Jogo3x3)	Orientação (consegue orientar a carta no terreno)	NÃO INTRODUTÓRIOS				INTRODUTÓRIOS	ELEMENTARES	AVANÇADOS			
Escala de Classificação Não introdutório - 1 a 4 Introdutório - 5 a 6 Elementar - 7 a 8 Avançado - 9 a 10																				
1		5	5	6	4	5	4	4	5	5	6	53,9	IE	3	6	0	0			
2		5	5	6	4	4	4	4	4	5	6	52,8	IE	5	4	0	0			
3		6	6	7	4	4	4	4	5	6	6	55,6	IE	4	4	1	0			
4		8	7	6	4	5	4	4	5	6	6	57,2	IE	3	4	2	0			
5														0	0	0	0			
6														0	0	0	0			
7		7	6	7	4	4	4	4	4	6	7	60,6	IE	5	2	2	0			
8		8	7	6	4	5	4	4	5	6	6	57,2	IE	3	4	2	0			
9		5	4	6	3	4	3	3	3	5	6	50,0	IE	6	3	0	0			
10														0	0	0	0			
11		7	6	6	4	7	4	4	5	6	6	57,2	IE	3	4	2	0			
12		6	7	5	6	6	7	7	6	7	8	71,7	E	0	5	4	0			
13		4	5	7	4	4	4	4	4	6	6	53,3	IE	6	2	1	0			

7.6. Formulário de aula à distância

04/03/2021

Aulas 7 e 8 E@D EF 7ºF - 22/02/2021

Aulas 7 e 8 E@D EF 7ºF - 22/02/2021

Plano de aula de Educação Física para realizares em casa, de forma segura e divertida, no horário da disciplina.

***Obrigatório**

1. Endereço de email *

2. Data *

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

3. Aula em regime de E@D ministrada de forma: *

Marcar apenas uma oval.

- síncrona 50 minutos
 assíncrona 50 minutos + trabalho autónomo 50 minutos
 síncrona 50 minutos + assíncrona 50 minutos

4. Nome *

5. Nº *

**1. Área dos
Conhecimentos**

Realiza as tarefas propostas relativas aos temas: Grupo I - Educação Física e Grupo II - Fenómeno Desportivo.

Sumário aula 7 síncrona (50'): Introdução do tema "Origem dos Jogos Olímpicos"

As apresentações EF estão disponíveis na plataforma Google Classroom e na plataforma LeYa.

6. Os jogos olímpicos da antiguidade foram sempre realizados em que país? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Grécia
 Egípto
 Pérsia

7. Qual era a duração dos jogos olímpicos na grécia antiga? *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 3 dias
 5 dias
 6 dias
 7 dias

8. O Díaulos é uma prova... *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- de luta
 Equestre
 de corrida
 de pentatlo

9. 4. Quem foi Pierre de Coubertin? * 10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Responsável por fazer renascer os jogos olímpicos
- 1º atleta medalhado na grécia antiga
- 1º atleta medalhado na idade moderna

10. 5. A natação é considerada uma modalidade olimpica? ? * 10 pontos

Marcar tudo o que for aplicável.

- Sim
- Não

2. Área da Aptidão Física

Realiza as tarefas propostas.

Sumário aula 8 assincrona (50'): Continuação do teste de Ruffier & Dickson para avaliação da adaptação cardiorespiratória ao exercício. Exercitação das capacidades motoras coordenativas (ritmo, lateralidade, diferenciação cinestésica e coordenação óculo-pedal) e condicionais (flexibilidade, força e resistência) através de exercícios de condição física, footwork e controlo de bola no futebol.

Os vídeos e imagens das rotinas de logo, condição física e técnica de corrida estão hiperligados ao formulário. Para visualizar basta clicar na imagem.

Video de aplicação do teste de Ruffier & Dickson.



<http://youtube.com/watch?v=aS0Q8y4210>

<http://youtube.com/watch?v=aS0Q8y4210>

11. Após a aplicação do teste Ruffier & Dickon, indica a adaptação do teu coração ao esforço através do ÍNDICE DE RUFFIER = $((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$. * 25 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 0 < índice < 5 = boa adaptação ao esforço
- 5 < índice < 10 = adaptação ao esforço média
- 10 < índice < 15 = adaptação ao esforço insuficiente
- 15 < índice = má adaptação ao esforço – é necessário um exame complementar

12. Após a aplicação do teste Ruffier & Dickon, indica a capacidade de recuperação do teu coração depois de um esforço através do ÍNDICE DE DICKSON = $((P2 - 70) + 2x(P3 - P1)) / 10$. * 25 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Índice < 0 = excelente
- 0 a 2 = muito boa
- 2 a 4 = boa
- 4 a 6 = média
- 6 a 8 = fraca
- 8 a 10 = muito fraca
- 10 < índice = má adaptação

3. Área das Atividades Físicas

Realiza as tarefas propostas.

PARTE INICIAL: Visualiza e executa a sequência de exercícios "Saudação ao sol A"



[y=LisaWzENPeA](https://www.youtube.com/watch?v=LisaWzENPeA)

[http://youtube.com/watch?](http://youtube.com/watch?y=LisaWzENPeA)

13. Na ativação geral, em 5 minutos, quantas vezes consegues realizar a sequência *

20 pontos



Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- Outra: _____

14. PARTE PRINCIPAL: No reforço muscular, em 5 minutos, realiza as séries propostas para a 5 semana (9 aula), indicada na figura? *

20 pontos

Exercícios	Semanas/Séries																	
	1 semana		2 semana		3 semana		4 semana		5 semana		6 semana		7 semana		8 semana		9 semana	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Salto vertical com contagem oral	5	5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5
2. Apoio horizontal com salto	5	5	5	5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5
3. Flexões de braços	5	5	5	5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5
4. Salto com barra de apoio na base (até 30 cm)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5. Abdominal com salto	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6. Empurrar (bomba d'água) ou rede para agilidade	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7. Estrela opost. volt. e rev. (30s)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8. Estrela opost. em solo (30s)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Marcar apenas uma oval.

- 1 série
- 2 série
- 3 série
- 4 série

Visualiza e executa a sequência de exercícios de agilidade, potência dos membros inferiores e jogo de pés.



http://youtube.com/watch?v=gDazloD4w_0

http://youtube.com/watch?v=gDazloD4w_0

15. Em 15 minutos, quantas vezes consegues realizar a sequência de footwork na linha (do 1 ao 5), indicada no vídeo? Cada exercício deverá ser executado, no mesmo local, durante 20 segundos com intervalo de recuperação de 40 segundos. *

25 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- Outra: _____

Visualiza e executa a sequência de skills de controlo de bola no futebol.



<http://youtube.com/watch?v=xhYkzblCBv4>

16. Em 15 minutos, quantas vezes consegues realizar a sequência de controlo de bola no futebol (do 1 ao 5 do grupo 2), indicada no vídeo? Cada exercício deverá ser executado, no mesmo local, durante 30 segundos com intervalo de recuperação de 30 segundos. *

25 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- Outra: _____

15. Em 15 minutos, quantas vezes consegues realizar a sequência de footwork na linha (do 1 ao 5), indicada no vídeo? Cada exercício deverá ser executado, no mesmo local, durante 20 segundos com intervalo de recuperação de 40 segundos. *

25 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 4
 Outra: _____

Visualiza e executa a sequência de skills de controlo de bola no futebol.



<http://youtube.com/watch?v=xhYkzbiCBv4>

16. Em 15 minutos, quantas vezes consegues realizar a sequência de controlo de bola no futebol (do 1 ao 5 do grupo 2), indicada no vídeo? Cada exercício deverá ser executado, no mesmo local, durante 30 segundos com intervalo de recuperação de 30 segundos. *

25 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 4
 Outra: _____

17. PARTE FINAL: Em 5 minutos, quantas vezes consegue realizar a sequência de alongamentos ativos, com a duração 30 segundos cada exercício, indicada na figura? * 10 pontos

ALONGAMENTO

Faça todos os exercícios para ter um corpo mais flexível e com menor risco de lesões.

*Mantenha-se por volta de 30 segundos em cada posição.

1. Alongamento da coxa direita e esquerda.
2. Alongamento das costas, ombros e quadril (do lado e contrário).
3. Alongamento corpo, braços, cotovelo e punhos.
4. Alongamento costas e braços (do lado e contrário).
5. Alongamento do tronco (do lado e contrário).
6. Alongamento com pernas estendidas.

Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- Outra: _____

7.7. Percurso de orientação (ponte a ponte)



7.8. Cartaz de divulgação desporto escolar



The poster features a blue background with a white sailboat icon in the top left corner. The title 'CENTRO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DE ATIVIDADES NAÚTICAS DA GUARDA' is centered at the top in white. To the right is the logo for 'Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque' with the acronym 'AAA'. Three photographs show students participating in kayaking, sailing, and windsurfing. The event name 'Barragem do caldeirão' is written in a cursive font. The schedule and registration details are listed in the bottom right.

CENTRO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DE ATIVIDADES NAÚTICAS DA GUARDA

AAA Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque

Barragem do caldeirão

HORÁRIO:

2º FEIRA: 14:45 ÀS 17:15
3º FEIRA: 13:55 ÀS 16:25
6º FEIRA: 14:45 ÀS 17:15

LOCAL DE INSCRIÇÃO: GABINETE DO DESPORTO ESCOLAR

7.9. Mini teste para avaliação de conhecimentos (basquetebol)

Mini teste Basquetebol
Avaliação do conhecimento sobre história e regras básicas do basquetebol

***Obrigatório**

1. Email *

2. Em que país foi idealizado o basquetebol? 20 pontos

Marcar apenas uma oval.

Alemanha

Canadá

Estados Unidos da América

França

3. Em que ano o basquetebol foi inventado? 20 pontos

Marcar apenas uma oval.

1891

1895

1899

1900

4. Quem foi o inventor o basquetebol? 20 pontos

Marcar apenas uma oval.

Giovanni di Bardi

James Naismit

William George Morgan

Karl Schelenz

<https://docs.google.com/forms/d/1mynZ75o17XpDRWv25evCZQC7m5DQkUH9QzLz3Dmole8t> 1/4

5. Quantos passos sem utilizar o drible é possível realizar com a bola na mão? 20 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 2
 3
 4
 5

6. quantos segundos é possível manter a bola nas mãos sem realizar passe ou drible? 20 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 5
 3
 2
 4

7. No basquetebol a pontuação obtida pelos lançamentos varia consoante a distância para o cesto. Os pontos podem variar entre? 20 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 1 a 3
 2 a 3
 1 a 4
 2 a 4

8. Que nome se dá à área delimitada a amarelo?

20 pontos

Marcar apenas uma oval.



Indica a linha de três pontos



linha de lance livre



área restritiva

9. No basquetebol é possível driblar, interromper o drible segurando a bola e voltar a driblar novamente? 20 pontos

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

10. Quantas partes existem num jogo de basquetebol? *

20 pontos

Marcar apenas uma oval.

2

3

4

5

11. Existe um lançamento no basquete que apenas vale 1 ponto porquê? * 20 pontos

Marcar apenas uma oval.

Porque o lançamento é feito antes da linha dos três pontos.

Porque o lançamento é feito depois da linha dos três pontos.

porque resulta da cobrança de lançamento livre.

porque o lançamento é feito dentro da área restritiva.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários