



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio **Escola Secundária Quinta das Palmeiras**

Bárbara Marina Pereira Martins

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, outubro de 2018

Agradecimentos

Ao terminar este Estágio Pedagógico, quero deixar os meus agradecimentos a todos que de uma forma direta ou indireta contribuíram para que o mesmo fosse possível, nomeadamente:

Aos meus pais por todos os valores que me transmitiram ao longo da minha vida, bem como o carinho e amor que me deram.

Ao meu irmão e amigos pelo apoio e ajuda que me têm dado ao longo destes anos.

Às minhas colegas de estágio Adriana Silva e Maura Duarte, por toda a amizade, companheirismo e entreaajuda ao longo deste ano.

Ao Professor Cooperante Nuno Rodrigues, por todos os ensinamentos transmitidos, ajudando-me a evoluir profissionalmente e pessoalmente.

Ao Professor Doutor Júlio Martins, como Professor orientador, pela sua disponibilidade para esclarecer todas as minhas dúvidas que foram surgindo ao longo desta caminhada, pelas sugestões, apoio e correções.

Por fim, à Escola Secundária Quinta das Palmeiras, por me ter acolhido e ter permitido a concretização deste estágio.

Resumo

O presente relatório de estágio pedagógico apresenta resumidamente as experiências vivenciadas ao longo do ano letivo 2017/2018, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras e no Conservatório de Música da Covilhã. Ao longo do mesmo encontra-se uma contextualização e objetivos do Agrupamento, as várias dificuldades sentidas e as estratégias utilizadas para as combater, bem como a perceção dos erros e a evolução na operacionalização desses mesmos. Houve também a colaboração com a direção de turma e com o desporto escolar (Badminton e Multiatividades ao Ar Livre). Paralelamente ao descrito anteriormente, foi realizado um trabalho de investigação, juntamente com as minhas colegas de estágio, tendo sido aplicado às duas turmas do 12º ano que nos foram atribuídas, onde visava comparar os valores obtidos no pré e pós teste do grupo de controlo e experimental, bem como a melhoria da força dos membros superiores e inferiores em ambos os grupos, através da implementação de um programa de treino de força ao longo de 8 semanas.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Educação Física; Intervenção Pedagógica; Treino de Força; Contexto Escolar; Adolescentes.

Abstract

The present pedagogical report briefly presents the experiences of the 2017/2018 school year, at Escola Secundária Quinta das Palmeiras and at Covilhã Conservatory of Music. Along the same one is a contextualization and objectives of the Grouping, the several difficulties felt and the strategies used to fight them, as well as the perception of the mistakes and the evolution in the operationalization of these same ones. There was also collaboration with the class management and school sports (Badminton and Outdoor Multi-activities). In parallel to that described above, a research work was carried out, together with my internship colleagues, applied to the two classes of the 12th year that were assigned to us, in order to compare the values obtained in the pre- and post-test of the control group, as well as improving upper and lower limb strength in both groups through the implementation of a strength training program over 8 weeks.

Keywords

Pedagogical Internship; Physical Education; Pedagogical Intervention; Strength Training; School context; Adolescents.

Índice

Capítulo 1	
1 Introdução	1
2 Contextualização	
2.1 Escola	2
2.2 Projeto Educativo da Escola	2 - 3
2.3 Grupo Disciplinar de Educação Física	3
2.4 Professor Estagiário	4
Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	
I.I - 3.º ciclo e Secundário	
I.I.I - Ensino Secundário (1.º Período)	5 - 10
a) Princípios base	
b) Fundamentação do plano anual de turma	
c) Planeamento e Avaliação	
d) Condução do Ensino	
I.I.II - Ensino Secundário (2.º Período)	10 - 14
a) Princípios base	
b) Fundamentação do plano anual de turma	
c) Planeamento e Avaliação	
d) Condução do Ensino	
I.I.III - 3.º Ciclo do Ensino Básico (3.º Período)	14 - 18
a) Princípios base	
b) Fundamentação do plano anula de turma	
c) Planeamento e Avaliação	
d) Condução do Ensino	
Reflexão Global sobre a Área I	18 - 19
I.II - Ensino Básico	20 - 22
a) Fundamentação do Plano de Intervenção	
b) Planeamento e Avaliação	
c) Condução do Ensino	
d) Reflexão global sobre a Área I.II	
Área II - Participação na Escola	
Desporto Escolar	23 - 26
Ação de Intervenção na Escola	26 - 32
Reflexão Global sobre a Área II	32 - 33

Área III - Relação com a comunidade

Acompanhamento da Direção de Turma	34 - 35
Reflexão Final	36
Bibliografia	37 - 38

Capítulo 2 - Investigação e Inovação pedagógica

1 Introdução	39 - 40
2 Método	
2.1 Amostra	41
2.2 Procedimentos	41 - 43
2.3 Análise Estatística	44
3 Resultados	45 - 46
4 Discussão	47
5 Conclusão	48
6 Bibliografia	49 - 51
7 Anexos	52

Lista de Figuras

Figura 1 - Planeamento periódico das três turmas lecionadas.

Figura 2 - Análise descritiva das variáveis nominais.

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Programa de Treino implementado durante 8 semanas.

Tabela 2 - Análise descritiva das variáveis em estudo.

Tabela 3 - Comparação do desempenho entre os dois grupos, pré e pós o circuito.

Tabela 4 - Comparação do pré e pós no grupo controle.

Tabela 5 - Comparação do pré e pós no grupo experimental.

Tabela 6 - Verificação do pressuposto da normalidade.

Lista de Acrónimos

UBI	Universidade da Beira Interior
ESQP	Escola Secundária Quinta das Palmeiras
NEE's	Necessidades Educativas Especiais

Capítulo 1

1. Introdução

A disciplina de Educação Física na escola deve potenciar condições para que os alunos desenvolvam a sua autonomia no que diz respeito à prática de atividade física, de forma a que, fora do contexto escolar, os alunos mantenham uma prática de atividade física regular (Darido, 2004). Para que este processo decorra da melhor forma, o professor tem de intervir de forma irrepreensível, visto que este é o elo de ligação entre a escola, o aluno e a sociedade onde este está inserido (Galvão, 2009).

Desta forma, o presente estágio curricular foi inserido no âmbito da unidade curricular de Estágio do 2.º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior, com o principal objetivo de lecionar aulas, aplicando todos os conhecimentos adquiridos na formação académica anterior, bem como transmitir os conhecimentos necessários aos alunos para que melhorem as suas capacidades e adotem um estilo de vida saudável. Este estágio permite ainda desenvolver competências essenciais para a nossa vida profissional.

O estágio teve início no dia 4 de setembro de 2017 na Escola Secundária Quinta das Palmeiras e finalizou no dia 15 de junho de 2018, tendo a duração de 20 horas semanais. Ainda ao longo deste tempo, realizei estágio na Escola Internacional da Covilhã de forma a obter também experiência no 2.º ciclo, com a duração de dois meses, começando no dia 4 de janeiro e terminando no dia 1 de março de 2018.

O estágio pedagógico foi realizado no ano letivo 2017/2018, tendo acompanhado o 12.º A no primeiro período, o 12.º B no segundo período e o 8.º D no terceiro período. Acompanhei ainda o 5.º ano durante dois meses, lecionando duas unidades didáticas (Futebol e Judo). Paralelamente ao trabalho pedagógico com estas turmas, ainda fiquei responsável pelo Desporto Escolar (modalidade de Badminton e Multiatividades), acompanhamento dos alunos com Necessidades Educativas Especiais na hidroterapia e hipoterapia, acompanhamento na Direção de Turma (10.º A), bem como na organização de atividades extracurriculares.

Todo o processo de lecionação foi acompanhado pelo Professor Nuno Rodrigues na instituição de acolhimento, enquanto o orientador por parte da UBI foi o Professor Doutor Júlio Martins.

2. Contextualização

2.1 Escola

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras localiza-se na Covilhã, tendo 856 alunos do 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário e 95 professores, dos quais 84 são do quadro e 11 são contratados.

No 3.º ciclo existem 5 turmas do 7.º ano, 5 do 8.º ano e 6 do 9.º ano de escolaridade. No ensino secundário, existem 9 turmas de Ciências e Tecnologia (10.º, 11.º e 12.º anos) e 3 de Línguas e Humanidades (10.º, 11.º e 12.º anos). Ao nível dos cursos profissionais do nível secundário, existem ainda 3 turmas de Multimédia e 3 de Turismo.

No que diz respeito às infraestruturas da escola para a disciplina de Educação Física, esta contém dois polidesportivos exteriores, um pavilhão polidesportivo interior e um ginásio também interior.

2.2 Projeto Educativo da Escola

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras apresenta vários objetivos, entre os quais:

- Promover a formação integral dos alunos, dando maior ênfase aos valores humanos, transmitindo a promoção do respeito pelos outros e por si mesmos, sempre tendo por base a honestidade, justiça, liberdade e verdade.
- Proporcionar nos alunos a sua autoestima, o respeito pelas regras, responsabilidade e autonomia.
- Assegurar a formação escolar tanto para o terceiro ciclo, com também para o secundário, tendo por base o contexto cultural, social e as características dos alunos.
- Promover o trabalho colaborativo, construindo práticas profissionais de qualidade.
- Promover a igualdade de oportunidades de sucesso escolar, minimizando as desigualdades culturais, económicas e sociais, bem como as dificuldades específicas de aprendizagem e integração escolar.
- Proporcionar espaços de formação para toda a comunidade escolar e promover hábitos de vida saudáveis, e também promover a inovação tecnológica como processo de garantir a melhoria na aprendizagem dos alunos.
- Proporcionar aos alunos informação e conhecimento para que possam ser bem sucedidos na sociedade.

Para além destes, ainda existem outros não menos importantes que é possível consultar no link que se encontra em rodapé.¹

2.3 Grupo Disciplinar de Educação Física

O grupo de Educação Física é constituído por nove professores, dos quais três são estagiárias, que lecionam no Terceiro Ciclo do Ensino Básico e no Ensino Secundário. Este grupo, visa assegurar a implementação do currículo da disciplina, bem como organizar atividades extracurriculares de forma a que os alunos vivenciem a prática de atividade física fora do contexto de aula.

Deste modo, são organizadas várias reuniões de grupo disciplinar de forma a preparar todas estas atividades, como por exemplo discutir os assuntos relacionados com o Desporto Escolar, o Corta Mato, os Megas, entre outros e também discutir várias temáticas da disciplina, como por exemplo o planeamento das Unidades Didáticas e as avaliações.

No que se refere às aulas, cada professor é responsável pelo material e espaço durante as mesmas, sendo que os alunos, a partir do momento que soa o toque da campainha, têm 5 minutos para se equiparem e 10 minutos antes do término da aula para a sua higiene pessoal.

Assim sendo, apresenta-se de seguida, o planeamento anual das três turmas que lecionei ao longo do ano na Escola Secundária Quinta das Palmeiras. O planeamento de todas as turmas e anos existentes na escola tem em consideração o número mínimo de aulas por modalidade e o espaço disponível para a realização das aulas.

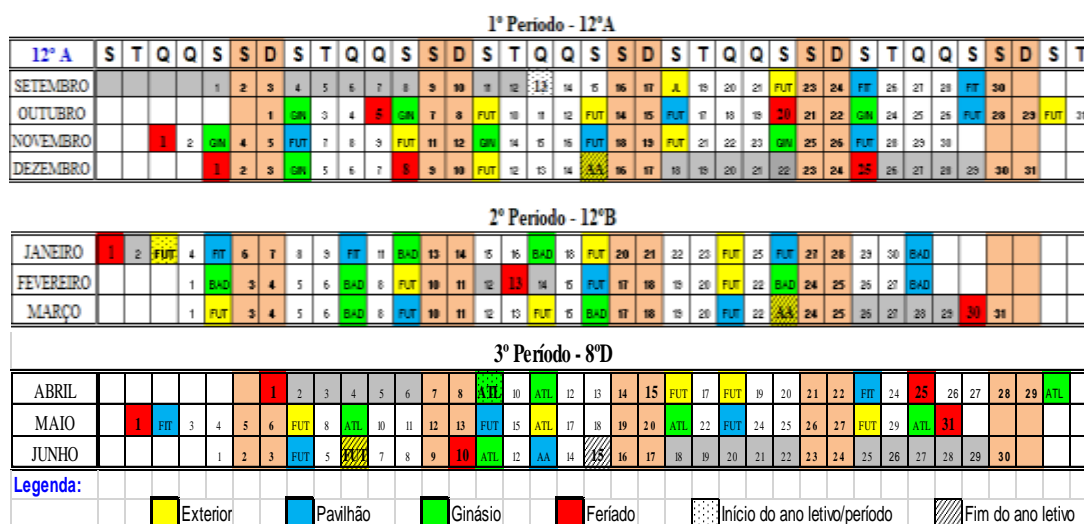


Figura 1 - Planeamento periódico das três turmas lecionadas.

¹ https://issuu.com/interino/docs/projeto_educativo_2013_-_2017 - Documento visualizado a 16-01-2018 pelas 10:26H.

2.4 Professor Estagiário

Com este estágio pedagógico e de acordo com o artigo 3.º (Objetivos do ciclo de estudos) do regulamento do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2.º ciclo), o professor estagiário tem como principais objetivos:

- 1- Desenvolver competências tanto científicas, como também operacionais e transversais relacionadas com o ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, de modo a permitir a reflexão sobre a adequação do processo de ensino e aprendizagem e dos recursos existentes, tendo sempre em consideração os objetivos a alcançar, as exigências da atividade física e os princípios morais e éticos que devem guiar toda a atividade profissional;
- 2- Desenvolver um conhecimento ao nível da utilização de materiais e equipamentos para a análise, avaliação e intervenção, bem como dos princípios educacionais e pedagógicos no âmbito do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar;
- 3- Desenvolver a capacidade para a prática de investigação científica em contextos do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar, bem como para a reflexão sobre as implicações inerentes aos resultados obtidos para uma intervenção em contextos alargados e multidisciplinares;
- 4- Contribuir para a afirmação do papel pedagógico da Educação Física e do Desporto como meio e conteúdo de uma educação completa, nomeadamente no âmbito da educação para a saúde e aquisição de estilos de vida saudáveis.

Com este estágio, o professor estagiário fica também a compreender a dinâmica envolvente de uma entidade escolar, o seu funcionamento e organização nos mais variados setores escolares.

Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

I.I - 3.º Ciclo e Secundário

I.I.I - Ensino Secundário (1.º Período)

a) Princípios Base

A Educação Física apresenta quatro princípios fundamentais no Ensino Secundário, segundo os autores Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), sendo estes:

- A garantia de atividade física motivada, em quantidades adequadas e com qualidade, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem dos alunos, e numa perspetiva de educação para a saúde, aperfeiçoando as características pessoais e dos companheiros;
- Promover a autonomia através da atribuição de responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades;
- Valorizar a criatividade dos alunos, a sua iniciativa e empenho nas atividades;
- Proporcionar a cooperação entre os alunos, melhorando a qualidade das suas prestações, especialmente nas situações de competição, e também proporcionar o aperfeiçoamento pessoal e o prazer proporcionado pelas atividades.

b) Fundamentação do Plano de Intervenção

A escolha das unidades didáticas a serem lecionadas no 1º período foi concebida tanto pelo docente orientador na instituição, Nuno Rodrigues, como também pelos alunos, e ainda tendo em conta o planeamento anual das Unidades Didáticas do grupo de Educação Física, onde existem várias modalidades que são obrigatórias lecionar num determinado período, assim como do planeamento anual das atividades letivas (definindo o número de aulas mínimo e máximo para cada modalidade). Desta forma, foram selecionadas as modalidades de futsal e ginástica acrobática no primeiro período, bem como o Fit Escola que está presente em todos os períodos, contanto também para a avaliação (2 blocos - 4 aulas).

Durante o primeiro período, ficou a meu encargo a turma A do 12.º ano, sendo esta constituída por vinte e nove alunos, onde dezasseis eram do sexo masculino e treze do sexo feminino.

c) Planeamento e Avaliação

Tendo em conta as modalidades lecionadas acima referidas, no começo da modalidade de futsal foi elaborada uma avaliação diagnóstica, uma vez que esta averigua se os alunos possuem os conhecimentos e aptidões necessários para iniciar novas aprendizagens (Portela, 2009) e, conseqüentemente, tendo em conta esses resultados, o espaço disponível para a prática das aulas e o material, realizou-se um planeamento definindo quais os conteúdos a abordar durante o período.

Neste sentido, foi possível verificar através da avaliação diagnóstica que os alunos demonstraram mais dificuldades na realização do remate e na desmarcação e tinham mais facilidade no passe e na receção. Assim sendo, ao longo das aulas estipuladas para esta modalidade, desenvolvi estratégias e exercícios que trabalhassem as componentes onde os alunos tiveram mais dificuldades. Era também perceptível que a maioria das raparigas apresentava muitas dificuldades em todas as componentes avaliadas, pelo que, de forma a combater esses resultados, optei por dividir a turma em dois grupos (alunos com mais dificuldades e alunos com menos dificuldades), de forma a que conseguissem evoluir mais facilmente nas componentes com registo de mais discrepância nos resultados, nomeadamente no passe, na receção e na condução de bola. Desta forma, foi garantido aos alunos com mais dificuldades um maior contacto com a bola e, conseqüentemente, mais oportunidade de evolução nos aspetos mencionados anteriormente, uma vez que o contacto com a bola é um fator importante e discriminante no desenvolvimento da técnica e desempenho do aluno (Ré e Barbanti, 2006).

No que se refere à abordagem desta modalidade (futsal), a presente unidade didática compreendeu 12 blocos, correspondendo a 24 aulas. Os locais utilizados para a prática desta modalidade foram os dois campos exteriores da Escola Secundária Quinta das Palmeiras e o pavilhão multidesportivo. No entanto, devido às condições meteorológicas adversas, por vezes o docente que se encontra no exterior passa a ocupar metade do pavilhão multidesportivo, o que significa que o docente que estava nesse espaço também fica apenas com metade (uma cortina dividia o pavilhão ao meio, para que duas turmas pudessem usufruir do espaço). Esta situação decorre do facto de existirem sempre três professores a lecionar, em simultâneo, aulas de Educação Física, onde cada um deles tem o seu espaço previamente definido. Quando ocorrem estas situações, o plano definido à priori, tem de sofrer alterações, na medida em que os exercícios que são realizados no exterior, ou até mesmo na totalidade do pavilhão, não são possíveis de ser realizados em metade deste, pois o espaço é muito reduzido para o número de alunos presentes. Assim, como professora estagiária, quando verificava que as condições atmosféricas não eram favoráveis para a realização dos exercícios no exterior ou na totalidade do pavilhão, elaborava um plano alternativo de forma a garantir que a aula decorresse sem adversidades e com o maior tempo de prática possível dos alunos.

Considero ainda que este tipo de adversidades proporcionou a que eu desenvolvesse capacidades de inflexão aos planos previamente definidos, apesar de considerar que os exercícios não ofereciam as melhores condições de aprendizagem devido ao elevado número de alunos existentes num espaço reduzido, assim como pela inexistência de jogo, fator determinante no empenho e evolução nos gestos técnicos por parte dos alunos, em especial dos alunos com baixo nível de desempenho (Graça e Mesquita, 2002).

No que diz respeito ao planeamento, os conteúdos trabalhados foram os gestos técnicos de passe, receção, condução de bola, remate, contenção/desarme e desmarcação. Estas situações foram trabalhadas através de exercícios específicos, uma vez que segundo Tessitore, Meeusen, Piacentini, Demarie e Capranica (2006), é importante realizar exercícios de forma isolada (fora do contexto competitivo) para melhorar índices específicos de aptidão fisiológica e ações técnicas e táticas. Por outro lado, os mesmos também foram trabalhados através de situações de jogo reduzido e formal, que permite aos alunos um número maior de oportunidades para praticarem tanto as habilidades motoras técnicas como táticas (Renshaw, Chow, Davids, e Hammond, 2010). Assim, ao longo das aulas, o jogo formal esteve sempre presente, mais propriamente na fase final da aula, de forma a que os alunos aplicassem todos os conteúdos abordados em exercícios específicos, adequando as suas ações às situações de jogo, atingindo o objetivo (marcar golo) e evitando que o adversário o fizesse.

Relativamente à modalidade de ginástica acrobática, esta não necessitou de avaliação diagnóstica, uma vez que os alunos deveriam realizar uma coreografia, por si definida, com os elementos abordados nas aulas. Nesse sentido, foi entregue aos alunos um guião que continha os elementos obrigatórios a inserir nas coreografias: 3 elementos acrobáticos - dois de equilíbrio e um de flexibilidade; 8 elementos de ligação; 11 figuras acrobáticas - seis pares, dois trios e três pirâmides; seleção de uma música). Os alunos foram ainda informados sobre a duração da coreografia, devendo esta ter entre 3 a 5 minutos.

Esta modalidade compreendeu 7 blocos, correspondendo a 14 aulas. O local definido para a sua prática foi o ginásio da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, sendo um espaço com dimensões muito reduzidas, mas suficiente para a prática da mesma, assim como estava equipado com todo o material necessário. O facto de ter apenas uma turma a usufruir do ginásio trazia vantagens, pois evitava as adversidades resultantes das condições meteorológicas.

As aulas de ginástica decorriam inicialmente com um aquecimento, que tinha como objetivo a ativação cardiorrespiratória, bem como o aumento da amplitude corporal. Posteriormente, os alunos dividiam-se em grupos para trabalhar as respetivas coreografias, sendo que já sabiam quantos colchões necessitavam e o espaço ocupado para os mesmos. Numa primeira fase, foi criada documentação específica de apoio aos alunos com figuras, pegas e elementos de

ligação, para que estes executassem com rigor e segurança os elementos que iam inserir nas coreografias. Ainda nesta fase, eu, de forma a monitorizar todos os procedimentos, ia circulando por todos os grupos dando feedbacks corretivos e motivacionais, bem como alertando para a segurança dos alunos. Mais tarde, com o decorrer das aulas, os alunos foram progredindo na realização da coreografia e, desta forma, dei a indicação de que já poderiam trazer a música escolhida por eles para começar a interligar as duas componentes. Para uma melhor organização, e tendo em conta que os grupos não poderiam treinar a coreografia com música, em simultâneo, num espaço reduzido, foram dados 10 minutos a cada grupo de forma alternada.

d) Condução do Ensino

No que diz respeito à minha intervenção na lecionação das aulas, foi perceptível, desde o início, uma boa interação entre docente e discentes, o que contribui para o sucesso da aprendizagem dos alunos (Masetto, 1997). Esta boa interação deveu-se ao facto da facilidade que tenho a interagir com as pessoas, da utilização de abusos de linguagem que criam proximidade com os alunos e um bom ambiente de aula e também os mesmos já estão habituados desde o segundo ciclo do ensino básico a ter professores estagiários. Ainda assim, tive várias dificuldades ao longo do período no que se refere a sanções disciplinares e ao total controlo da aula.

Numa primeira fase, as dificuldades prendiam-se com o controlo do mau comportamento de alguns alunos, pois chamava a atenção dos mesmos e eles continuavam com as mesmas posturas. Posteriormente, comecei a conhecê-los melhor e, por vezes, não lhes chamava a atenção de forma direta, ficando apenas a olhar para eles, o que surtia melhor efeito. Na minha opinião, este facto deve-se à necessidade de atenção que os alunos manifestavam através do mau comportamento e, ao ignorar, desvalorizava as suas atitudes infantis e proporcionava um clima de maior calma.

Em termos de organização dos alunos, na modalidade de futsal, existiram situações que comprovaram a necessidade de adotar a estratégia de dividir os alunos de acordo com as dificuldades que manifestavam, nomeadamente a necessidade de um aluno com mais dificuldades que, em jogo formal, não acedia à bola e ficou desmotivado.

Ainda na organização dos alunos, mas na modalidade de ginástica acrobática, a estratégia que adotei foi dar aos alunos a opção de escolha dos grupos, monitorizando para que não existissem incongruências. Destaco o facto dos alunos do sexo masculino que apresentavam comportamentos desajustados terem ficado todos juntos, fator que foi permitido e de existir da minha parte mais atenção e controlo do grupo. Esta estratégia surtiu efeito, pois não

destabilizaram os restantes grupos e todos eles tiveram uma boa prestação nas suas coreografias.

Com o decorrer das aulas, fui tendo uma postura mais rígida de forma a que os alunos não desrespeitassem o funcionamento das aulas, permitindo maior controlo e aplicação de sanções sobre a falta de conduta por parte dos discentes.

Outra dificuldade sentida deveu-se ao meu tom de voz ser muito baixo e, quando os alunos se encontravam dispersos no campo, fazer-me ouvir. Para corrigir esta falha, sempre que queria dar uma informação, apitava e juntava os alunos para que todos ouvissem. Desta forma, na minha transmissão de informação tentava ser sempre objetiva, concisa e rápida, para que os alunos não tivessem quebras e o tempo útil de atividade física fosse o maior possível. Porém, nalgumas situações, para evitar as conversas paralelas dos alunos, adotava uma atitude calma e assertiva para que os alunos também acalmassem e depois passava a informação ou as orientações. Quando esta estratégia não funcionava, optava pela responsabilização dos alunos mais perturbadores com a intenção de não se voltar a repetir.

Quanto à explicação e operacionalização dos exercícios, optava sempre por exemplificar (com a participação de um aluno), com o objetivo dos alunos perceberem mais facilmente o que era pretendido realizar e não existissem tantas dúvidas, porque ao visualizarem conseguem interpretar e absorver a informação com maior facilidade e eficácia. Todavia, por vezes, existiam alunos desatentos e quando questionados não sabiam responder. O facto de colocar um aluno a exemplificar dava-me mais liberdade para ter a perceção de quem estava atento ou não. No que toca à operacionalização, tinha em conta a escolha e sequência dos exercícios, com o propósito de não perder muito tempo nos ajustes do material, contando sempre com a ajuda dos alunos que não faziam aula e dos que tinham atestado médico. No final de cada aula, optava por dar informações relevantes das aulas seguintes, bem como alertar para comportamentos inadequados e valorizar os aspetos positivos, de modo a melhorarem na próxima e permanecerem motivados.

Relativamente ao meu posicionamento em aula, tinha sempre a preocupação de estar de frente para todos os alunos, porém, ocasionalmente, cometia o erro de virar costas a uma parte da turma, bem como não prestar tanta atenção e foco aos alunos mais distantes do meu campo de visão, dificultando assim a minha intervenção relativamente aos mesmos. Este aspeto foi melhorando ao longo do período e, com a prática, conseguia ter maior visão periférica, controlando melhor o comportamento dos discentes mais perturbadores, bem como os erros dos alunos na realização dos exercícios.

Nas últimas aulas foi realizada a avaliação sumativa das duas modalidades de forma a avaliar o processo de ensino-aprendizagem, visto que segundo Rosado e Silva (1999), esta revela o

desenvolvimento dos conhecimentos, das competências, das capacidades e das atitudes dos alunos, onde se verificou a evolução dos mesmos relativamente à avaliação diagnóstica.

Por fim, realço ainda que a minha maior dificuldade ao longo deste período era a conduta de alguns alunos e o empenho e motivação de outros, que pode estar relacionado com o facto da disciplina de Educação Física não contar para a média final de avaliação de ingresso no ensino superior, pelo que os alunos manifestam menor motivação e interesse.

Tendo em conta tudo o que foi referido anteriormente, considero que a condução do ensino foi evoluindo ao longo do tempo, em que numa fase inicial apresentava várias dificuldades em controlar o grupo e o que ia surgindo fora do planeamento e, posteriormente, fui adotando estratégias de acordo com o conhecimento e as características da turma, para a organização da aula, como também nos seus intervenientes e controlo disciplinar.

I.I.II - Ensino Secundário (2.º Período)

a) Princípios Base

Ao longo deste período continuei com o mesmo ano de escolaridade, e desta forma, os princípios base são os mesmos referidos anteriormente no ponto I.I.I.

b) Fundamentação do Plano de Intervenção

Neste 2º período, a escolha das unidades didáticas a serem lecionadas foram estipuladas tanto pelo professor orientador Nuno, como também pelos alunos, onde estes mesmos escolheram uma modalidade de desportos coletivos - Futsal. A outra modalidade lecionada foi o Badminton, sendo esta obrigatória neste período, através do planeamento anual das Unidades Didáticas do grupo de Educação Física. Ambas também foram planeadas tendo em conta o planeamento anual das atividades letivas, definindo este o número de aulas mínimo e máximo para cada modalidade. Ao longo deste também foi abordado o Fit Escola, contando também para a avaliação dos alunos (2 blocos - 4 aulas).

Durante o segundo período, fiquei encarregue de lecionar à turma B do 12º ano, contando esta com vinte e seis alunos, onde dezassete eram do sexo feminino e nove do sexo masculino.

c) Planeamento e Avaliação

No começo de ambas as modalidades, foi elaborada uma avaliação diagnóstica, de forma a perceber em que nível é que os alunos se encontravam, realizando posteriormente um planeamento dos conteúdos a serem abordados ao longo das aulas, tendo em conta os

resultados obtidos nessa avaliação, bem como o espaço e o material disponíveis para a prática das aulas.

Assim sendo, na modalidade de futsal, foi possível verificar através da avaliação diagnóstica, que os alunos demonstraram mais dificuldades na condução de bola e na contenção/desarme, e demonstram mais facilidade no passe e receção. Deste modo, ao longo das aulas estipuladas para esta modalidade, optei por elaborar exercícios mais específicos que trabalhassem as componentes onde os alunos apresentaram mais dificuldades. É importante referir ainda que, como na turma do primeiro período, a maioria das raparigas apresentava muitas dificuldades na realização desta modalidade, onde optei novamente por dividir a turma em dois grupos (alunos com mais dificuldades e alunos com menos dificuldades), de forma a que todos evoluíssem nos vários conteúdos abordados ao longo do período. Onde os que tinham mais facilidade não desmotivassem pelo facto de terem a tarefa facilitada quando competiam contra os alunos com menos capacidades, e os alunos com mais dificuldades conseguissem ter contacto com a bola e não desmotivassem pelo facto de não conseguirem obter sucesso na realização dos exercícios pelos outros terem mais capacidades que eles.

Desta forma, no que diz respeito à abordagem desta modalidade - futsal, foi lecionada em 11 blocos, correspondendo a 22 aulas, sendo que o espaço para a prática da mesma recaiu sobre os dois campos exteriores da ESQP, bem como o pavilhão multidesportivo. Tal como aconteceu no primeiro período, quando as condições meteorológicas eram adversas, o docente que se encontra no exterior passa a ocupar metade do pavilhão multidesportivo, e consequentemente o que estava nesse espaço fica também a ocupar apenas metade. É importante salientar que ao longo deste período, esta situação ocorreu um maior número de vezes comparando com o primeiro período, mas ainda assim, tinha sempre elaborado um plano B, de forma a preparar a aula para o pavilhão dividido, tendo sempre em conta o tempo útil de prática dos alunos, pois o espaço era bastante reduzido para o número de alunos da turma. Este tipo de situações proporcionou-me uma maior capacidade de organização da aula e dos exercícios, pois tinha que colocar os alunos a realizarem situações distintas e em simultâneo, de modo a obter o tempo máximo possível de prática dos discentes. Porém, considero que estas aulas não ofereciam as melhores condições de aprendizagem, onde nem era possível realizar jogo formal. Deste modo, optava nestas mesmas, por trabalhar mais especificamente cada componente técnica.

Posto isto, os conteúdos abordados foram os gestos técnicos de passe, receção, condução de bola, remate, contenção/desarme e desmarcação. Estes conteúdos foram trabalhados através de exercícios específicos, bem como situação de jogo reduzido e formal. Tendo em conta o que referi anteriormente, devido às condições meteorológicas, quando me encontrava no pavilhão dividido optava por realizar exercícios mais específicos, uma vez que o espaço era bastante reduzido, e quando me encontrava no exterior ou no pavilhão por inteiro, realizava

mais situações de jogo, tanto reduzido como formal, de forma a que os alunos aplicassem todos os conteúdos abordados em exercícios específicos, adequando as suas ações às situações de jogo, atingindo o objetivo (marcar golo) e evitando que o adversário o fizesse.

Na modalidade de badminton, verificou-se através da avaliação diagnóstica, que os alunos demonstraram mais dificuldades na realização do gesto técnico remate, e mais facilidade no gesto técnico clear, bem como demonstraram uma prestação mediana nos gestos técnicos lob, amorti e serviço (longo e curto). Deste modo, ao longo das aulas estabelecidas para esta modalidade, optei por realizar exercícios específicos para trabalhar cada componente técnica da modalidade, mas dando mais ênfase as que demonstraram piores resultados na avaliação diagnóstica, ou seja, o remate. Ainda assim, as componentes que obtiveram um resultado intermédio, também dei alguma importância nos exercícios específicos trabalhando com mais frequência essas mesmas. É importante referir que não há grandes discrepâncias entre os alunos, sendo que estão maioritariamente todos ao mesmo nível.

Relativamente à abordagem desta modalidade, foi adestrada em 9 blocos, correspondendo a 18 aulas, sendo que os espaços para a prática desta recaíram sobre o pavilhão multidesportivo e o ginásio da ESQP. Como referido na modalidade anterior, também na abordagem desta, tinha o pavilhão multidesportivo dividido quando as condições meteorológicas eram adversas. Porém, como esta também era praticada no ginásio, tinha mais facilidade em adaptar o plano para quando acontecia estas situações, uma vez que o ginásio apresentava dimensões bastantes reduzidas, e deste modo, a modalidade em questão torna-se mais fácil ser lecionada em espaços reduzidos comparando com o futsal. Ainda assim, este tipo de situações dificultam o processo de ensino-aprendizagem, uma vez que os discentes têm um tempo de prática mais reduzido, pois o número de alunos é muito elevado para o espaço em questão.

Por conseguinte, os conteúdos abordados foram os gestos técnicos de lob, clear, amorti, remate e serviço - curto e longo. Todos eles foram trabalhados tanto em exercícios específicos como também em jogo. Quando lecionava no ginásio ou no pavilhão dividido optava por trabalhar cada gesto técnico mais isolado, enquanto que quando lecionava no pavilhão por inteiro, aproveitava o facto de o mesmo ter a marcação de quatro campos competitivos e realizava jogo formal.

d) Condução do Ensino

Neste segundo período já não tive dificuldades no controlo disciplinar, sendo que a turma era mais calma e demonstrava um comportamento exemplar, onde mantinham o silêncio sempre que eu queria dar alguma informação e ao longo das aulas demonstravam empenho e interesse nas tarefas.

Ainda assim, senti novamente dificuldades na minha projeção de voz, em que por vezes não me conseguia fazer ouvir quando os alunos se encontravam mais distantes. E quando o pavilhão era dividido, com a outra turma ao lado a fazer barulho, nessas situações era-me complicado conseguir transmitir a informação aos alunos. Consequentemente, para tentar minimizar esta lacuna, juntava sempre os alunos em meu redor para conseguir que todos ouvissem a explicação. No que toca à minha transmissão de informação, esta em relação ao primeiro período, era mais fácil, uma vez que os alunos estavam atentos e não era necessário eu estar a parar para alertar a má conduta dos mesmos, onde tentava ser concisa e rápida para aumentar o tempo útil de prática dos discentes.

Já no que diz respeito à explicação e operacionalização dos exercícios, pedia sempre a um aluno para exemplificar, de forma a que os alunos ao visualizarem percebessem mais facilmente o que era pretendido realizar. Ainda assim, existia sempre um grupo de raparigas que por vezes não entendiam, e eu optava por colocar a turma toda a realizar e depois ia individualmente a esse grupo explicar novamente, de forma a que os restantes alunos já estivessem em prática. Na operacionalização dos exercícios, tinha sempre o cuidado de aumentar a complexidade à medida que a aula decorria, bem como escolhia o material tendo sempre em conta o que ia realizar ao longo da aula para não existirem quebras na passagem de um exercício para outro. Para facilitar este aspeto, ainda colocava os alunos com atestado médico a ajudarem-me na montagem e desmontagem do material. Também como no período passado, no final de cada aula, dava informações relevantes acerca das aulas seguintes, bem como valorizava os aspetos positivos e o comportamento, de forma a que os alunos permanecessem motivados e melhorassem os aspetos onde tinham mais dificuldades.

Relativamente ao meu posicionamento, melhorei neste aspeto, sendo que procurava estar sempre de frente para todos os alunos, e através deste também conseguia dar feedbacks aos alunos mais distantes, para que eles percebessem que mesmo não estando perto deles estava a observá-los.

Em termos de organização dos alunos, na modalidade de futsal, procedi da mesma maneira que no primeiro período, onde dividi a turma em dois grupos, colocando sempre os alunos com mais dificuldades juntos, bem como os com menos dificuldades. Optei novamente por esta estratégia, uma vez que surtiu efeito nos alunos do primeiro período, pois melhoraram as suas capacidades na modalidade em questão.

Ainda em relação à organização dos alunos, mas na modalidade de badminton, nesta como os alunos se encontravam em níveis semelhantes, apenas dava a indicação do número de elementos por grupo e deixava ao critério dos alunos escolherem esse mesmo grupo. Com esta estratégia, as aulas decorriam com normalidade e os alunos demonstravam sempre empenho e motivação na realização das tarefas.

Nas últimas aulas realizou-se a avaliação sumativa de ambas as modalidades lecionadas ao longo do período, com o intuito de avaliar o processo de ensino-aprendizagem dos discentes, verificando-se evolução dos mesmos comparando com a avaliação diagnóstica. É importante realçar ainda, que nestas aulas, no que diz respeito à organização dos alunos, optava por, nos exercícios específicos, colocá-los por ordem numérica facilitando assim a minha análise e observação para proceder à avaliação.

Em suma, realço a minha evolução no que diz respeito ao controlo disciplinar da turma, bem como na facilidade em corrigir os erros dos alunos e em dar mais feedbacks motivacionais. Este aspeto verificou-se devido ao facto de já ter mais contacto no que toca à leção das aulas e, assim sendo, essa tarefa tornou-se mais fácil após maior experiência. Realço também o facto desta turma ter apresentado uma conduta disciplinar muito positiva, o que facilitou bastante o processo ensino-aprendizagem, e estes alunos eram mais empenhados e interessados comparando com os do período anterior, e denotaram maior preocupação nos feedbacks dados por mim, onde tentavam sempre evoluir nos aspetos que demonstravam mais dificuldades.

I.I.III - 3.º Ciclo do Ensino Básico (3.º Período)

a) Princípios Base

A Educação Física apresenta quatro princípios fundamentais no Ensino Básico 3º Ciclo, segundo os autores Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), sendo estes:

- A motivação na atividade física, em quantidades adequadas e com qualidade, que é determinada através do tempo de prática nas situações de aprendizagem dos alunos, e num ponto de vista de educação para a saúde, melhorando a nível pessoal e dos companheiros;
- Atribuir responsabilidades aos alunos para providenciar a sua autonomia, relativamente à resolução dos problemas consequentes da organização de atividades;
- Reconhecer a criatividade, iniciativa e empenho nas atividades por parte dos alunos;
- Possibilitar aos alunos o melhoramento das suas capacidades, bem como a cooperação entre eles, particularmente através de situações de competição, e proporcionar ainda o gosto e aperfeiçoamento pessoal por meio das atividades.

b) Fundamentação do Plano de Intervenção

As unidades didáticas neste 3º período foram selecionadas tendo em conta, novamente, o docente orientador Nuno e o planeamento anual das Unidades Didáticas do grupo de Educação Física, o qual indica quais as modalidades obrigatórias a lecionar em cada período, e

recorreu-se ainda ao planeamento anual das atividades letivas, onde define o número de aulas mínimo e máximo para cada modalidade. Assim sendo, ao longo deste período foram abordadas a modalidade de futsal e de atletismo, e ainda o Fit Escola (2 blocos - 3 aulas).

Chegando ao último período do ano letivo, finalizei o meu percurso com a turma D do 8º ano, sendo constituída por trinta alunos, entre eles 19 do sexo masculino e 11 do sexo feminino.

c) Planeamento e Avaliação

Considerando as modalidades lecionadas acima referidas, no início da abordagem da modalidade de futsal foi elaborada uma avaliação diagnóstica, de modo a determinar o nível dos alunos e realizar um planeamento - indicando quais os conteúdos a abordar durante o período, tendo em conta esses resultados, bem como o espaço e o material disponíveis para a prática das aulas.

Assim, foi possível verificar, através da avaliação diagnóstica, que os alunos demonstraram mais dificuldades na realização do remate, na desmarcação e na contenção/desarme e tinham mais facilidade no passe e na receção. Neste sentido, ao longo das aulas estipuladas para esta modalidade, apliquei exercícios específicos que trabalhassem as componentes onde os alunos tiveram mais dificuldades. De forma a combater esses resultados, tal como nos períodos anteriores, optei por dividir a turma em dois grupos (alunos com mais dificuldades e alunos com menos dificuldades) de forma a que conseguissem evoluir mais facilmente nas várias componentes abordadas nas aulas. Desta forma, foi garantido aos alunos com mais dificuldades um maior contacto com a bola e, conseqüentemente, mais oportunidade de evolução nos aspetos técnicos e táticos da modalidade, bem como os que tinham menos dificuldades não desmotivavam pelo facto de terem mais facilidade na prática ao competir com os menos evoluídos.

Relativamente à abordagem da modalidade em questão - futsal, a unidade didática da mesma compreendeu 7 blocos, o que corresponde a 11 aulas. Da mesma forma que nos períodos anteriores, os locais utilizados para a sua prática foram os dois campos exteriores e o pavilhão multidesportivo da ESQP. Contrariamente aos períodos passados, ao longo deste não se verificou o contratempo causado pelas condições meteorológicas adversas, o que facilitou a organização das aulas e a aprendizagem dos alunos, onde possibilitou a realização de jogo formal em todas as aulas desta modalidade.

Quanto ao planeamento, os conteúdos trabalhados foram os gestos técnicos de passe, receção, condução de bola, remate, contenção/desarme e desmarcação. Estas situações foram trabalhadas da mesma forma que o descrito nos períodos passado, ou seja, através de exercícios específicos, bem como de situações de jogo reduzido e formal. Ao longo das aulas, o jogo formal esteve sempre presente, nomeadamente na fase final da aula (quando eram

aulas de 90 minutos) e maioritariamente na aula toda (quando eram aulas de 45 minutos), com o intuito dos alunos aplicarem todos os conteúdos abordados em exercícios específicos, adequando as suas ações às situações de jogo, atingindo o objetivo (marcar golo) e evitando que o adversário o fizesse.

Por outro lado, em relação à modalidade de atletismo, não foi realizada uma avaliação diagnóstica devido ao facto do número de aulas ser muito reduzido, e também porque foram abordadas quatro vertentes desta modalidade, sendo elas, estafetas, salto em altura, salto em comprimento e lançamento do peso. Neste sentido, optei por, ao longo das aulas, exercitar logo a técnica completa de cada uma. Ainda assim, recorri a alguns exercícios de progressão para alunos que apresentassem mais dificuldades na sua realização.

Esta modalidade compreendeu 9 blocos, correspondendo a 12 aulas. O local definido para a sua prática foi o ginásio, o pavilhão multidesportivo e as caixas de areia existentes nos campos exteriores da Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Deste modo, a escolha da vertente da modalidade de atletismo a ser lecionada em cada aula foi efetuada consoante o espaço em que me encontrava, uma vez que cada local em específico tinha as condições ideais para realizar a modalidade, isto é, quando me encontrava no ginásio realizava salto em altura, quando ocupava o pavilhão realizava estafetas e, por fim, nas caixas de areia existentes nos campos exteriores realizava o salto em comprimento e o lançamento do peso.

Na abordagem desta modalidade, optei por realizar logo a técnica completa, sem isolar cada etapa, de maneira a que os alunos tivessem sequência nas fases de cada vertente, pois facilitava a sua aprendizagem. No entanto, no salto em altura, devido à dificuldade dos alunos na realização do mesmo, coloquei progressões no início da sua abordagem, e só posteriormente, passei para a execução completa da técnica (Fosbury Flop - estipulada no programa nacional de educação física para este ano de escolaridade). Por exemplo, nas primeiras aulas, coloquei um banco sueco à frente da fasquia, e os alunos tinham de realizar apenas a fase de transposição da mesma, de modo a perceberem o quanto tinham de elevar o seu centro de gravidade para atingirem o objetivo - transpor a fasquia sem a derrubar. Consequentemente, após esta aplicação, quando os alunos passaram para a realização completa da técnica melhoraram neste aspeto, obtendo assim um melhor desempenho.

d) Condução do Ensino

Neste terceiro período demonstrei claramente evolução no que diz respeito às dificuldades sentidas descritas nos períodos anteriores, nomeadamente no controlo disciplinar e na projeção da voz, onde ao longo do mesmo fui tendo, sempre que necessário, uma postura rígida, por forma a que os alunos tivessem respeito pelo discente e pelos colegas, permitido assim que as aulas decorressem com um bom funcionamento. Ainda no que diz respeito à

projeção da voz, consegui elevar o tom da mesma, para que os alunos mais distantes me conseguissem ouvir, não perdendo tanto tempo útil de prática para os juntar e, posteriormente, dar a informação.

Ainda assim, as adversidades que senti neste período foi a gestão do tempo nas aulas de 45 minutos, isto porque ao planear uma aula deste teor, é necessário ter sempre em conta que os alunos têm entre 5 a 10 minutos para se apresentarem na mesma após o toque de entrada, e têm 5 minutos para se desequiparem e apresentarem na aula seguinte de outra disciplina. Assim sendo, existe uma limitação clara no tempo útil da aula, dificultando assim a lecionação dos conteúdos previstos para a mesma. Consequentemente, de forma a tentar combater esta adversidade, nestas aulas optava por, no aquecimento já dividir a turma nos grupos/equipas que iam funcionar no decorrer da mesma e apresentar apenas um exercício, nas aulas de atletismo, e realizar somente jogo formal nas aulas de futsal.

Já no que diz respeito à explicação e operacionalização dos exercícios, como funcionou de forma prática e bem sucedida nos períodos anteriores, procedi da mesma forma, isto é, pedia sempre a um aluno para exemplificar, de forma a que os restantes ao visualizarem percebessem mais facilmente o que era pretendido realizar. Na operacionalização dos exercícios, tinha sempre o cuidado de aumentar a complexidade à medida que a aula avançava, bem como escolhia o material tendo sempre em conta o que ia realizar ao longo da mesma para não existirem quebras na mudança de exercícios. Para facilitar este aspeto, ainda colocava os alunos que não realizavam aula a auxiliarem-me na montagem e desmontagem do material. Também como nos períodos passados, no final de cada aula, dava informações relevantes acerca das aulas seguintes, bem como valorizava os aspetos positivos e o comportamento, de forma a que os alunos permanecessem motivados e melhorassem os aspetos onde tinham mais dificuldades.

Relativamente ao meu posicionamento, fui melhorando o mesmo ao longo do ano, sendo que procurava estar sempre de frente para todos os alunos, e através deste também conseguia dar feedbacks aos alunos mais distantes, para que eles percebessem que mesmo não estando perto deles estava a observá-los, o que nesta faixa etária é extremamente importante, uma vez que quando os alunos vêem o professor distante tentam sempre perturbar a aula, conversando ou até mesmo brigando com os colegas.

Em termos de organização dos alunos, na modalidade de futsal, procedi da mesma maneira que nos restantes períodos, onde dividi a turma em dois grupos, o grupo dos alunos com mais dificuldades e os com menos dificuldades. Optei novamente por esta estratégia, uma vez que surtiu o efeito desejado nas turmas anteriores, pois demonstraram melhorias nas suas capacidades na modalidade em questão.

Ainda em relação à organização dos alunos, mas na modalidade de atletismo, como os alunos se encontravam em níveis semelhantes, apenas dava a indicação do número de elementos por grupo e deixava ao critério dos alunos escolherem esse mesmo grupo. Optei novamente por esta estratégia (no período anterior verificou-se este aspeto na modalidade de badminton), uma vez que as aulas decorriam com normalidade e os alunos demonstravam sempre empenho e motivação na realização das tarefas.

Nas últimas aulas realizou-se a avaliação sumativa de ambas as modalidades lecionadas ao longo do período, com o intuito de avaliar o processo de ensino-aprendizagem dos discentes, verificando-se evolução dos mesmos comparando com a avaliação diagnóstica. É importante realçar ainda que optei pelo mesmo método utilizado nestas aulas no segundo período, onde no que diz respeito à organização dos alunos, optava por, nos exercícios específicos, colocá-los por ordem numérica facilitando assim a minha análise e observação para proceder à avaliação.

Por fim, quanto há relação docente/discente esta, foi muito positiva, pois utilizei com mais frequência abusos de linguagem que permitiu criar um bom ambiente de aula e proximidade com os alunos.

Em suma, tendo em conta tudo o que foi referido anteriormente, considero que a condução do ensino foi evoluindo ao longo do ano letivo, onde numa fase inicial apresentava várias dificuldades nos aspetos relacionados com a leção das aulas de Educação Física e, posteriormente, fui adotando estratégias e métodos consoante as características e as necessidades de cada turma para combater essas dificuldades. Realço ainda a minha evolução no que diz respeito ao controlo disciplinar, bem como na facilidade em corrigir os erros dos alunos e em dar mais feedbacks motivacionais, sendo este um papel bastante positivo para os alunos, principalmente de faixas etárias mais baixas. Este aspeto verificou-se devido ao facto de já ter mais contacto no que toca à leção das aulas e, assim sendo, essa tarefa tornou-se mais fácil após maior experiência.

Reflexão global sobre a Área I

Ao longo deste ano letivo adquiri muitas competências, tanto a nível pessoal como profissional, para ter sucesso como professora, sendo que fui evoluindo progressivamente no meu desempenho. É também importante referir que o acompanhamento por parte do professor orientador Nuno Rodrigues foi essencial na minha evolução, bem como a minha motivação e gosto em melhorar em todos os aspetos.

O acompanhamento era feito diariamente, porém também existia sempre uma reunião semanal, que visava realizar uma reflexão das aulas lecionadas ao longo dessa semana, debatendo os aspetos positivos e negativos da minha leção, de forma a melhorar constantemente e procurar aplicar novas estratégias para os problemas que iam surgindo, conseguindo assim ultrapassar as dificuldades sentidas.

Ainda de forma a atingir o sucesso, ficou acordado com o professor orientador entregar relatórios de cada aula lecionada, bem como de todas as atividades extracurriculares realizadas ao longo do ano, por forma a refletir e auto avaliar o meu desempenho e o sucesso da atividade para melhorar nas seguintes. Este aspeto permitiu reconhecer as dificuldades e pensar sobre elas, de forma a solucioná-las e preveni-las nas aulas/atividades seguintes.

No início do ano, senti várias dificuldades como o controlo disciplinar, a projeção de voz, a visão periférica e o meu correto posicionamento ao longo de toda a aula. Com a ajuda do professor orientador fui evoluindo em todos estes aspetos, e o facto de me colocar num local com maior visão fez com que facilitasse também o controlo disciplinar dos alunos. Ainda assim, a minha projeção de voz ao longo do primeiro período evoluiu muito pouco, e de forma a combater esta lacuna, sempre que queria dar informação, juntava a turma para o fazer.

Já no segundo período, com uma turma mais calma, já consegui melhorar o meu posicionamento tendo melhor visão periférica, não virando costas aos alunos, salvo raras exceções, como por exemplo quando ia de um campo para o outro no exterior, que por momentos tinha de virar costas a uma parte da turma. O controlo disciplinar nesta turma não era uma adversidade, uma vez que eram bastante educados e respeitadores, sendo que facilitou o processo ensino-aprendizagem e o tempo útil de aula era superior ao período anterior. Consequentemente, neste período a minha projeção de voz já era melhor, também pelo facto de existir um maior silêncio e permitir a facilidade de me fazer ouvir a uma maior distância.

Por fim, no terceiro período, após ultrapassadas a maioria das dificuldades sentidas ao longo do ano enumeradas no relatório, surgiu um novo obstáculo - gestão do tempo nas aulas de 45 minutos, sendo que os alunos tinham muito pouco tempo útil de aula. Numa primeira fase, tentava realizar exercícios novos e mais específicos, mas nunca conseguia concluir estes e, mais tarde, optei por realizar apenas jogo formal, quando eram aulas de futsal, e a técnica completa, quando eram aulas de atletismo, e deste modo, estas passaram a ser mais rentáveis e os alunos metiam em prática tudo o que realizavam nos exercícios específicos das aulas anteriores, adaptando sempre à situação que encontravam no momento. É importante realçar ainda que nesta faixa etária os feedbacks, tanto motivacionais como corretivos, tinham maior impacto do que na faixa etária dos períodos anteriores.

Área I.II - Ensino Básico

a) Fundamentação do Plano de Intervenção

A minha primeira abordagem no ensino do 2.º ciclo realizou-se no Conservatório de Música da Covilhã, sendo que esta instituição tem uma turma de cada ano de escolaridade deste ciclo (5.º e 6.º anos). Tendo em conta o horário das aulas de Educação Física, as três estagiárias lecionaram apenas o 5.º ano de escolaridade.

Esta intervenção ocorreu no início do segundo período (4 de janeiro) e terminou a 1 de março, onde foram lecionadas duas unidades didáticas, sendo estas Futebol e Desportos de Combate - Judo. Cada estagiária ficou responsável por lecionar três aulas, para garantir uma divisão equitativa. Nesse sentido, eu lecionei as três primeiras aulas onde abordei a modalidade de Futebol.

b) Planeamento e Avaliação

O planeamento e a avaliação tiveram por base o número de aulas estipuladas para as unidades didáticas, bem como o conhecimento que o professor orientador João Sá Pinho tinha acerca dos alunos. Desta forma, foram estipuladas 5 aulas para a modalidade de Futebol e 4 para o Judo.

Em relação às aulas que lecionei (Futebol), estas foram realizadas no pavilhão desportivo da escola, que apresentava dimensões reduzidas, mas como a turma era constituída apenas por 6 alunos, o espaço não se tornou uma dificuldade para o ensino-aprendizagem. A escola também dispunha do material necessário para a leção desta modalidade.

Relativamente à caracterização da turma, esta era composta por 5 raparigas e 1 rapaz, muito disciplinados e empenhados, que sabem estar em sala de aula, ouvem a informação do professor e querem aprender, o que facilita bastante o processo de ensino-aprendizagem dos mesmos e, conseqüentemente, também foi possível criar uma boa relação docente-discente.

As aulas eram realizadas à quinta feira, das 11 às 13 horas, sendo que os alunos dispunham de 20 minutos para se equiparem e para irem para o pavilhão e 30 minutos para a sua higiene pessoal, pelo que a duração da aula para a atividade física era de 70 minutos.

Posto isto, na primeira aula foi realizada a avaliação diagnóstica para se perceber em que nível é que os alunos se encontravam na respetiva modalidade. Nesta fase, foi possível verificar uma grande discrepância entre os alunos, com dois níveis evidentes, isto é, existiam duas raparigas com um nível muito acima da média e os restantes apresentavam mais

dificuldades. Deste modo, ao longo das aulas criei condicionantes a estas duas alunas de forma a elas terem as mesmas dificuldades na execução dos exercícios em relação aos restantes alunos, para que todos melhorassem as suas capacidades não havendo desmotivação nem desinteresse. Ao longo das aulas foram então abordados o passe/recepção, condução de bola, remate, contenção/desarme, desmarcação e leitura de jogo.

Uma vez que não lecionei a última aula da modalidade, não realizei a avaliação sumativa, ainda assim dei informações sobre os alunos de acordo com o que observei nas minhas aulas e as respetivas capacidades ao longo das mesmas.

c) Condução do Ensino

A condução do ensino foi realizada indo sempre ao encontro das medidas estabelecidas pelo professor orientador João Sá Pinho, quer na organização dos exercícios, quer na gestão do tempo de aula, tendo o orientador acompanhado as estratégias utilizadas.

No que diz respeito à gestão do tempo de aula, o mesmo deu indicações quanto ao funcionamento implementado pela instituição, propondo o término da atividade física 20 minutos antes do término da aula, de forma a garantir o maior tempo possível de prática.

Já no que toca à organização dos exercícios, ao longo da aula os exercícios iam sempre aumentando o seu nível de complexidade até atingir o jogo formal. Outro aspeto importante na escolha destes, era o facto de todos os exercícios terem o máximo de relação com o jogo formal, isto é, existir sempre uma relação jogador-bola-adversário-colega, bem como a dinamização de exercícios estruturados de forma a que os alunos, sozinhos, descubram o caminho mais fácil para atingirem o objetivo pretendido. Em cada exercício, existia a preocupação de criar diversas variantes para as alunas com um nível muito avançado, para garantir uma elevada motivação e sentissem as mesmas dificuldades que os restantes na sua evolução.

Inicialmente, senti mais dificuldades na gestão do tempo de cada exercício, uma vez que o número de alunos era reduzido, o que fazia com que os mesmos se cansassem e saturassem mais rápido em relação ao que encontrava no secundário e no 3.º ciclo do ensino básico com maior número de alunos e menos repetições dos exercícios. Para melhorar este aspeto, comecei por realizar um leque mais diversificado de exercícios por aula, reduzindo o tempo destes (muita intensidade e pouca duração). Também por serem poucos alunos, era possível individualizar a aprendizagem, pelo que, ao longo da aula, ia parando os exercícios e corrigindo os erros individuais, como por exemplo os posicionamentos tendo como referência o adversário e a bola, as tomadas de decisão e a leitura de jogo. De referir ainda que os alunos facilmente se motivavam, tanto pela competição entre eles, como pelo feedback

corretivo e motivacional, sendo alunos bastante empenhados e com vontade em aprender cada vez mais.

Por fim, é importante realçar que as aulas tiveram um bom funcionamento, de fácil organização, com um tempo de prática elevado e com uma relação docente-discente muito próxima, o que fez com que esta experiência fosse muito benéfica para mim. Os objetivos foram alcançados, existindo uma clara evolução dos alunos na modalidade lecionada, em especial os alunos que inicialmente apresentavam mais dificuldades.

d) Reflexão Global sobre a Área I.II

Esta experiência no 2.º ciclo foi muito enriquecedora para a minha vida tanto pessoal como profissional, sendo que o contacto com esta faixa etária é completamente diferente das faixas etárias mais elevadas (3.º ciclo e secundário), pois os alunos respeitam mais o professor e veem-no como um exemplo e uma autoridade.

Ao longo do tempo que estive em contacto com este ano de escolaridade, fui evoluindo bastante no que toca à minha intervenção em aula, nomeadamente no encaminhamento de feedback corretivo e motivacional, aspeto fundamental para a motivação dos alunos pois, segundo Bidutte (2001), o aluno tende a gerar um comportamento positivo quando recebe elogios tanto pelos colegas, como pelo professor, ou até mesmo por outros indivíduos e, conseqüentemente, diminui os seus comportamentos negativos. Desta forma, o professor orientador João Sá Pinho contribuiu bastante neste aspeto, na medida em que no fim de cada leção, o professor orientador dava a sua opinião quanto aos aspetos positivos, bem como quanto aos aspetos a melhorar nas aulas seguintes. Nesse sentido, no final de cada aula, eu realizava um relatório expondo o que correu mal em cada exercício e apresentando propostas de melhoria para essas dificuldades identificadas.

Destaco ainda o facto da turma ter um número reduzido de alunos, o que fez com que o acompanhamento fosse mais individualizado, facilitando assim o processo ensino-aprendizagem. Refiro ainda o comportamento exemplar dos alunos e o seu empenho nas aulas, conseguindo assim um bom ambiente de aula e conseqüentemente uma relação docente-discentes muito próxima. Este facto permitiu-me ter um maior à vontade para corrigir os erros e intervir na aula, fazendo com que os alunos evoluíssem e melhorassem as suas capacidades.

Área II- Participação na Escola

Desporto Escolar

Segundo o Sr. Secretário de Estado da Educação Valter Lemos (28 de fevereiro de 2009), citado por Varelas (2010), o Desporto Escolar, visto como uma vertente de atuação pedagógica, contribui claramente para a qualidade da escola pública e para a igualdade de oportunidades no acesso à prática desportiva.

Assim sendo, no desporto escolar, as modalidades abordadas foram o Badminton e as Multiatividades ao Ar Livre, uma vez que eram as delegadas ao professor orientador de estágio. Nesta área, a intervenção e abordagem são bastante distintas das aulas habituais, uma vez que aqui participam apenas os alunos interessados, ou seja, têm uma motivação diferente daquela que apresentam em contexto de aula.

Badminton:

No que diz respeito à modalidade de Badminton, esta decorria duas vezes por semana (às quartas feiras das 14:15 às 16:00 horas e às quintas feiras das 16:35 às 17:15 horas). Ficou definido no início que as estagiárias iriam dirigir os treinos, pelo que fizemos a divisão equitativa e implementávamos rotatividade de três em três semanas.

Para que os alunos tivessem conhecimento de como era a modalidade e do procedimento da mesma, foi realizado no início do ano letivo o Open Day de Badminton, como forma de captar interesse por parte dos alunos para a prática deste desporto escolar. Esta atividade decorreu no dia 11 de outubro e teve o efeito desejado, sendo que a maioria dos participantes no open day inscreveram-se para a modalidade.

Em relação aos treinos, realizavam-se às quartas e quintas feiras no ginásio e no pavilhão da escola respetivamente. Pela impossibilidade dos alunos do sexo feminino estarem presentes no treino de quarta, este era composto, maioritariamente, por alunos do sexo masculino. É importante destacar ainda que este grupo de alunos pertencia ao escalão de iniciados.

Relativamente aos planos de treino, estes inicialmente eram compostos, na sua maioria, por exercícios específicos para trabalhar cada gesto técnico à parte (serviço longo e curto, lob, clear, amorti, remate e deslocamentos), terminando sempre com situação de jogo formal. Já numa fase mais avançada, e com a aproximação dos torneios regionais/distritais, os planos eram à base de jogo formal, onde os alunos realizavam torneios internos entre eles, de forma a que houvesse uma maior preocupação na leitura do jogo, isto é, os alunos comesçassem a perceber onde se encontrava o adversário e utilizarem o gesto técnico mais adequado para

criar maiores dificuldades ao mesmo. A utilização deste tipo de torneios internos levou a que os alunos tivessem uma maior motivação e até uma melhor ligação entre eles, tornando um ambiente competitivo saudável, verificando-se, por vezes, entreaajuda e espírito de equipa, assim como maior empenho e dinâmica nos treinos.

Ao longo do ano existiram três concentrações da modalidade em questão, dado que a primeira foi organizada pela nossa escola no dia 11 de janeiro e as restantes foram organizadas pelas escolas do Fundão e Castelo Branco nos dias 5 de março e 24 de abril, respetivamente. De salientar ainda que nestas últimas duas concentrações apenas acompanhei os nossos alunos na deslocação, bem como em contexto de competição, motivando-os e corrigindo-os para que atingissem o sucesso no torneio. E ainda, na competição do dia 5 de março, auxiliiei o professor responsável pela organização no que diz respeito ao preenchimento do programa do excel, bem como na distribuição dos boletins de jogo pelos vários campos.

I Concentração de Badminton:

Para esta concentração, organizada pela nossa escola, foram realizadas várias tarefas nos dias anteriores, bem como no próprio dia. Desta forma, na preparação da mesma, marcámos as linhas que estavam pouco visíveis nos 4 campos formais existentes no pavilhão multidessportivo, fizemos a impressão dos boletins de jogo para o dia da prova e verificámos o estado das redes, uma vez que estas têm pouca utilidade.

No que diz respeito à convocatória dos alunos, nós estagiárias, juntamente com o professor orientador Nuno, fizemos a seleção do grupo, tendo em consideração a assiduidade dos alunos aos treinos e o seu desempenho, tentando sempre que todos eles participassem pelo menos numa das competições existentes (pares femininos e masculinos; pares mistos; singulares femininos e masculinos).

Esta concentração contou com a presença de 25 alunos, dos quais 12 eram da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 10 da Escola de Penamacor, 1 da Escola da Gardunha e Xisto e 3 da Escola Secundária Campos Melo.

Já no dia da prova, logo à chegada, foram delineadas as tarefas e conseqüentemente fez-se a distribuição dos professores para cada uma. Deste modo, uma das estagiárias ficou na organização e distribuição dos alunos pelos campos e eu e a restante estagiária ficámos na mesa, com a responsabilidade de colocar os resultados dos jogos e atribuir os nomes nos boletins consoante esses resultados. Para esta tarefa tínhamos como suporte um programa de Excel com os quadros competitivos previamente feitos, sendo este próprio para as competições desta modalidade. Neste programa apenas temos de colocar os resultados, uma

vez que as conjugações para as fases finais (quartos de final, meias finais e finais) são efetuadas de forma automática.

Por fim, e de modo geral, o torneio correu bem e teve poucos momentos de paragem, uma vez que os campos estavam sempre com jogos a decorrer devido à boa organização e ao bom trabalho em equipa entre mesa-distribuição de boletins-organização dos alunos. Também é de referir que a participação nesta prova foi de grande sucesso, uma vez que os nossos alunos conseguiram alcançar o primeiro lugar em todas as competições, tendo tido estes uma prestação exemplar.

Multiatividades ao Ar Livre:

Nesta modalidade, não existiam treinos regulares, apenas existiu a realização do Open Day de Multiatividades no início do ano letivo e as concentrações foram realizadas no terceiro período, uma vez que é quando as condições meteorológicas são mais adequadas para a prática desta modalidade.

No que diz respeito ao Open Day, realizado a 29 de novembro, este teve pouca adesão, que pode ter sido pelo facto dos alunos não tomarem atenção aos cartazes afixados na escola, mais precisamente, nos locais que eles mais frequentam (bar, pavilhão multidesportivo e secretaria). Deste modo, nos próximos anos a divulgação deverá ser repensada, implementando outras formas de divulgação, como por exemplo, ir às salas para que os alunos tomem conhecimento da atividade.

Ao longo do ano existiram três concentrações desta modalidade, dado que a primeira, tal como a de badminton, foi organizada pela nossa escola (18 de abril), e as outras duas apenas acompanhámos os nossos alunos. A segunda realizou-se no Tortosendo (2 de maio) e a terceira na Lageosa (23 de maio).

I Concentração de Multiatividades:

Esta concentração realizou-se na Escola Secundária Quinta das Palmeiras no dia 18 de abril pelas 14:30h, contando com a participação de 23 alunos de diversas escolas, sendo estas a ESQP, o Tortosendo e a Lageosa.

O objetivo da prova era a realização de 100 pontos no menor tempo possível e com o circuito feito em estrela, isto é, teriam de ir a dois pontos facultativos para depois realizarem uma atividade obrigatória. Esta era constituída por 20 pontos de controlo, dos quais 5 eram obrigatórios (atividades) e os restantes serviam apenas para anotarem a coordenada que estava mencionada em cada local.

Inicialmente, tendo em conta a organização da atividade, é importante destacar que houve um trabalho prévio por parte de nós estagiárias e do professor Nuno para que esta decorresse, nomeadamente a preparação dos mapas e dos cartões de controlo, verificar qual o material necessário, a constituição do regulamento e a distribuição de tarefas pelos diferentes professores disponíveis.

Já no dia da prova, da parte da manhã, estivemos a preparar os locais das atividades que iam ser realizadas, bem como dar a indicação a cada professor o que era pretendido realizar na sua tarefa. Por sua vez, da parte da tarde, com a chegada dos participantes, foi explicado aos mesmos o procedimento da prova e posteriormente procedeu-se ao início da mesma.

No que diz respeito à minha tarefa no decorrer da prova, fiquei responsável pela atividade da aranha, que consistia em um elemento da equipa transpor uma “teia” de fio (cordas), sem que tocasse em nenhum deles. Sempre que tocava era descontado um ponto num total máximo de 10 pontos.

Por fim, à medida que os alunos iam chegando à meta, foi averiguado o cartão de controlo, de forma a perceber se haviam erros ou não, para que se pudesse posteriormente atribuir uma classificação.

De uma maneira geral as atividades desenvolvidas decorreram de forma bastante positiva, não havendo nenhum problema a destacar, e foi possível verificar que os alunos se mostraram dinâmicos e divertidos durante toda a atividade, principalmente nas balizas obrigatórias, ou seja, nas atividades.

Ação de Intervenção na Escola

Ao longo do ano, na escola, são organizadas várias atividades de forma a que os alunos vivenciem novas experiências fora do contexto das aulas habituais. De seguida serão apresentadas as várias atividades que contaram com a participação das estagiárias.

Open Day Badminton:

Esta atividade decorreu no dia 11 de outubro com o objetivo de motivar e chamar os alunos a participarem no desporto escolar da modalidade em questão. Esta contou com a presença de 12 alunos, sendo que 8 eram do 3.º ciclo e 4 do secundário, ambos do sexo masculino e com idades compreendidas entre os 12 e 17 anos.

Na organização do mesmo, dividiram-se os alunos pelos ciclos, sendo que um campo era destinado aos do secundário e os outros três campos eram para o 3.º ciclo, pois eram mais

alunos. Estes últimos realizavam apenas um set, para que os jogos não demorassem muito tempo, enquanto que os alunos do secundário realizam dois sets. Em cada campo existia um árbitro que era sempre um aluno que estivesse de fora naquele momento.

No decorrer do torneio, foi possível observar que os alunos participantes estavam bastante empenhados e tinham gosto em praticar esta modalidade, assim como também foi perceptível a discrepância entre os alunos, ou seja, havia um grupo com um nível técnico muito superior a outro, verificando-se este aspeto em ambos os ciclos.

De modo geral, o torneio cativou alguns dos alunos participantes a inscreverem-se no desporto escolar, bem como proporcionou aos mesmos a possibilidade de realizarem atividade física num contexto mais competitivo e motivante, comparando com o funcionamento das aulas de Educação Física.

Dia Mundial da Bolota - “Com a orientação vamos explorar e muitas bolotas semear”:

No dia 11 de novembro celebrou-se o Dia Mundial da Bolota. Este consistiu na realização de uma caça ao tesouro e a plantação de bolotas, com o intuito de reflorestar uma área da Serra afetada pelos incêndios florestais.

Para a realização desta atividade, foi necessária uma preparação prévia com as professoras estagiárias e dois professores responsáveis pela atividade, no sentido de fazer o reconhecimento do local para segurança dos participantes e a colocação das caixas nos locais correspondentes aos locais assinalados nos mapas.

No dia da atividade que iniciou às 9 horas da manhã, a concentração realizou-se no Estádio Santo Espinto, na cidade da Covilhã, com o intuito de ser explicado aos participantes o funcionamento e as atividades que iriam ser realizadas ao longo do percurso. Esta contou com a presença de 15 pessoas, sendo que 8 delas eram crianças e 7 eram adultos.

Ao longo do percurso, os participantes iam encontrando as caixas que continham uma pergunta e os mesmos tinham de responder na sua folha de controlo. É importante referir que a divisão foi feita em 5 grupos, porém devido à amizade que os participantes tinham, acabaram por realizar o percurso todos juntos, sendo que quando um grupo encontrava a caixa, os restantes já sabiam onde estava, apenas as perguntas eram respondidas individualmente pelos grupos.

No decorrer da mesma, nós, estagiárias, ficámos mais próximas dos participantes mais novos, pois estes só queriam correr e encontrar o mais rápido possível as caixas, sendo que tivemos sempre em atenção a seguranças dos alunos, uma vez que o terreno era baldio e tínhamos de

estar sempre atentas e avisando os mesmos para não se aproximarem da berma. Fomos dando pistas quando eles tinham mais dificuldade em encontrar as caixas e criámos uma relação de confiança e boa disposição com eles, criando assim um bom ambiente na atividade.

Depois de uma pausa para o lanche, e após percorrermos mais de metade do percurso, chegámos à Casa da Mata Nacional, onde se procedeu a plantação das bolotas. Posteriormente, o Professor Jorge deu a indicação dos locais mais adequados para realizar a plantação, bem como explicou os procedimentos para a mesma.

Depois da plantação das bolotas naquele local, que decorreu durante uma hora, prosseguimos com o percurso até à meta final. Nesta última fase, tivemos de ter algum cuidado com os participantes, uma vez que o percurso era bastante inclinado e teria de ser realizado de forma lenta e cuidadosa.

De forma geral, a atividade decorreu de forma positiva e os participantes mostraram motivação e gosto em terem participado na mesma. Ainda assim, considero que teve pouca adesão devido ao facto de ter sido realizada a um sábado de manhã e muitos dos alunos terem atividades extracurriculares nesse horário, não podendo assim participarem nesta atividade.

Open Day Multiatividades ao Ar Livre:

Esta atividade decorreu no dia 29 de novembro com o mesmo objetivo do Open Day de Badminton, ou seja, motivar e chamar os alunos a participarem no desporto escolar da modalidade em questão. Esta contou com a presença de 7 alunos, dos quais 6 eram do 7.º ano de escolaridade e 1 do 8.º ano.

A atividade iniciou-se com a distribuição dos mapas aos grupos (fez-se a divisão dos alunos em três grupos), onde este indicava os procedimentos da mesma. A prova era constituída por 15 balizas, sendo que 4 delas eram de cariz obrigatório e podiam valer no máximo 10 pontos e as restantes 11 valiam 6 pontos. Assim, de forma estratégica, cada equipa tinha de selecionar um determinado número de balizas de forma a perfazerem 100 pontos. Nas balizas obrigatórias os alunos tinham de realizar as atividades correspondentes e nas restantes tinham de escrever, na folha de controlo, o código que se encontrava lá descrito.

Em cada baliza obrigatória encontrava-se um monitor, sendo este papel desempenhado pelas 3 estagiárias e o professor Nuno. Numa dessas balizas, o objetivo era os alunos com cordas amarradas aos pés (aos pares) realizarem um pequeno percurso e irem buscar uma bola de ténis (valendo 1 ponto cada uma). Na outra baliza, os alunos, a uma determinada distância, tinham de derrubar 5 pinocos com uma bola, e cada pinoco correspondia a uma pergunta (cada resposta correta valia 1 ponto). Na terceira baliza, os alunos realizavam escalada nos

espaldares do ginásio, onde apenas podiam colocar os apoios nas marcas que lá se encontravam (a pontuação era definida de acordo com o tempo que demoravam - até 1 minuto e 30 segundos ganhavam 10 pontos; entre 1 minuto e 30 segundos a 2 minutos ganhavam 5 pontos; de 2 minutos a 3 minutos ganhavam 1 ponto; mais do que 3 minutos não ganhavam pontos). Por último, na quarta, realizavam o jogo da garrafa, sendo que durante 3 minutos teriam de colocar a garrafa em pé, o maior número de vezes possível (1 vez - 3 pontos; 2 vezes - 6 pontos; 3 vezes - 10 pontos).

De forma geral, os alunos que participaram mostraram-se bastante empenhados e afirmaram gostar deste tipo de atividades, que consideram desafiantes e exigentes ao nível da capacidade de estratégia e trabalho em equipa. Ainda assim, a atividade teve pouca adesão, sendo que estávamos à espera de maior adesão, principalmente por parte dos alunos de faixas etárias mais baixas. Este facto pode dever-se à diminuta divulgação da atividade, ainda que tenhamos colocado os cartazes nos sítios mais frequentados pelos alunos (pavilhão e bar), estes não tomam atenção às informações expostas e, desta forma, deveríamos ter pedido aos professores para divulgarem a atividade nas suas aulas.

Mega Sprinter 2018 - Fase Escola:

Esta atividade decorreu no dia 23 de fevereiro pela parte da manhã, sendo que se realizou no Complexo Desportivo da Covilhã, tendo como principal objetivo apurar os alunos para a fase Distrital da competição.

Ao longo desta, primeiramente, realizou-se a prova de velocidade, onde estavam os professores todos responsável pela mesma, e nós estagiárias, tivemos a função de fotografar a prova. Esta mesma dividiu-se pelos vários escalões, bem como por género (Infantis, Iniciados e Juvenis), sendo que se realizavam series de 5/6 alunos. Os professores realizaram várias funções, tais como dar o início à prova (apito), filmar a chegada dos alunos e anotar as classificações obtidas, onde se verificou uma grande eficácia e rapidez na organização da prova, facilitando assim o desenrolar da mesma.

Posteriormente, seguiu-se a divisão dos professores pelas várias provas (salto em altura, salto em comprimento e lançamento do peso), que funcionavam em simultâneo, dividindo os alunos pelos vários escalões, e efetuavam a rotação após o término da prova. No que diz respeito à minha intervenção, fiquei, na maioria do tempo, no Salto em altura, a auxiliar o professor Nuno Rodrigues, efetuando a chamada dos alunos e registando o seu desempenho, bem como em conjunto com o mesmo, organizava toda a logística do equipamento para a prova, nomeadamente, colocação da vara, subida ou descida da altura da mesma e a recomposição do colchão para a segurança dos alunos. Também ao longo desta, circulei pelas outras provas, uma vez que também tinha a função de fotografar a atividade.

Por fim, após os vários escalões rodarem pelas três provas, foi realizada a do Km, onde decorreu de forma bastante rápida, uma vez que o número de alunos inscritos era menor.

É importante referir ainda que a adesão à atividade foi positiva, na medida em que os alunos mostraram bastante interesse em participar na mesma, e existiam alunos de todos os escalões, ou seja, desde do 7º ano até ao 12º ano, contando assim a atividade com cerca de 80 alunos.

Considero que esta atividade foi bastante enriquecedora, pois adquiri um melhor conhecimento acerca da organização da mesma, principalmente, na organização dos alunos (desde da saída da escola até à competição propriamente dita), do espaço, da distribuição dos professores por várias estações, da gestão e rentabilização do tempo disponível.

Semana da Leitura - “Mexo o pensamento”:

A atividade acima referida decorreu no dia 8 de março pelas 15h na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, contando com a presença de cerca de 70 alunos do 7º ano de escolaridade. Esta foi realizada pelos dois Núcleos de Estágio da instituição, mais especificamente pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, bem como de Português e Espanhol. A mesma foi inserida na Semana da Leitura que decorre todos os anos na escola.

Os alunos tinham como objetivo realizarem um peddypaper, que continha pontos facultativos e obrigatórios. A prova era constituída por 17 balizas, sendo que 6 delas eram de cariz obrigatório e podiam valer no máximo 10 pontos e as restantes 11 valiam 5 pontos. Assim, de forma estratégica, cada equipa tinha de selecionar um determinado número de balizas de forma a perfazerem 100 pontos no menor tempo possível. Nas balizas obrigatórias os alunos tinham de realizar as atividades correspondentes (remetendo para as disciplinas de Educação Física, Português e Espanhol) e nas restantes, recorreu-se à aplicação “QRcode reader” para aumentar o entusiasmo e dinâmica da atividade, sendo que, em cada ponto facultativo, existia um determinado código que remetia a uma pergunta, à qual teriam de responder nos respetivos cartões de controlo. No final da atividade, foi realizada uma aula de zumba, em que se contou com a presença de uma convidada das estagiárias de Educação Física, com o objetivo de os alunos vivenciarem esta experiência.

No início da atividade, os alunos formaram grupos de 5 e 6 elementos, onde se procedeu à explicação da mesma e à entrega dos mapas e cartões de controlo, e também foi solicitado a estes mesmos que instalassem a aplicação nos seus telemóveis de forma a conseguirem realizar a atividade. Posteriormente, à medida que os grupos iam chegando após terminarem o percurso, iam-se juntando no pavilhão multidesportivo para se realizar a aula de zumba.

De uma forma geral, os alunos gostaram da atividade peddypaper, especialmente por causa da aplicação que estava inerente ao mesmo, sendo que foi uma estratégia de juntar as novas tecnologias à própria atividade. Ainda assim, mais especificamente na aula de zumba, os alunos não se mostraram predispostos a interagir e a realizar o solicitado pela professora, talvez devido ao facto de serem mais novos e terem vergonha por não saberem realizar a dança em si. Deste modo, considero que esta última era mais apropriada se fosse realizada numa faixa etária mais elevada.

Projeto Palmeiras Mais e Melhor Saúde - PMMS:

No início do ano letivo, o professor orientador Nuno, propôs-nos participarmos no projeto Palmeiras Mais e Melhor, que consistia em acompanhar os alunos com Necessidade Educativas Especiais (NEE's) na hidroterapia e na hipoterapia. Ambas as modalidades, decorriam às quartas feiras, de forma alternada, sendo que a primeira era das 9 às 10 horas na Piscina Municipal da Covilhã, e a segunda das 10 às 12 horas na Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa. Devido ao horário das aulas que lecionávamos no estágio, fiquei responsável pelo acompanhamento destes alunos na hipoterapia durante o primeiro período e na hidroterapia durante o terceiro período.

Na hipoterapia, a minha função era contabilizar os tempos que cada um andava em cima do cavalo, de forma a dividir o mesmo equitativamente pelos alunos, para que todos tivessem o mesmo tempo de atividade. Esta divisão deveu-se ao facto de existir apenas um cavalo, fazendo com que houvesse uma maior preocupação no controlo do tempo, não prejudicando nenhum aluno. Também era minha função, enquanto um aluno andava, acompanhar os restantes que estavam à espera, por vezes interagindo com eles falando acerca do que realizavam no seu dia a dia e, por outro lado, íamos dar uma volta à quinta para que eles pudessem observar as tarefas que os alunos da escola estavam a realizar com os cavalos (por exemplo, escovarem os cavalos, lavarem-nos e alimentarem-nos).

Em relação à hidroterapia, primeiramente, ajudava os alunos a equiparem-se e, de seguida, auxiliava os mesmos já na aula em si, onde me centralizava mais nos alunos com mais dificuldades, sendo que ajudava no processo de entrarem na água, bem como nos vários exercícios propostos pelo professor responsável. No decorrer da mesma ia repetindo várias vezes aos alunos o que era pretendido fazer para que estes se mantivessem motivados e sempre em prática, uma vez que este tipo de população exige um acompanhamento mais individualizado. É importante reforçar, que o facto de eu estar sempre a interagir com eles despoletava-lhes maior empenho, desenvolvendo assim as suas capacidades.

Na minha opinião, a atividade da hidroterapia é mais benéfica que a da hipoterapia, pois nesta última o tempo útil de prática dos alunos não passa dos 10 minutos, sendo que acaba

por não trazer qualquer benefício para eles. Assim sendo, considero que poderiam substituir esta atividade por outra, fazendo com que estes alunos realizassem mais atividade física, podendo até mesmo realizarem apenas hidroterapia durante este tempo que está estipulado para ambas as atividades.

É importante realçar ainda que estes alunos requerem mais atenção e afeto, sendo que valorizam bastante este aspeto, notando-se assim a sua felicidade quando interagimos com eles. Deste modo, considero esta experiência bastante enriquecedora, na medida em que, é possível obter um contacto com outro tipo de população e perceber que por vezes, estes valorizam mais a nossa atenção e a nossa informação do que os alunos nas turmas habituais, criando-se assim uma relação muito próxima entre os alunos e professor, sendo sempre desafiante a lecionação devido às suas características.

Reflexão global sobre a Área II

No começo do ano letivo, o professor orientador definiu como se iria processar a organização do desporto escolar, sendo que ao seu encargo estavam as modalidades de badminton e multiactividades ao ar livre. Deste modo, juntamente com as minhas duas colegas de estágio, ficámos responsáveis pelos treinos de badminton realizados às quartas feiras e às quintas entre as 14h:15 - 16h:00 e entre as 16h:35 - 17h:15, respetivamente. Também dentro desta modalidade, organizámos um open day e uma concentração que estava ao cargo da nossa escola, bem como ainda acompanhámos os nossos alunos nas saídas para a participação nas restantes provas (2 provas, sendo uma delas distrital).

Com esta experiência, tive a possibilidade de ter um primeiro contacto como treinadora, sendo este papel bem distinto do das aulas de Educação Física, uma vez que os alunos estão mais predispostos a realizar os exercícios e apresentam-se lá por vontade própria, o que permite um ambiente mais agradável e a relação docente-discente torna-se mais próxima, facilitando assim o processo de ensino-aprendizagem.

Por outro lado, na modalidade de multiatividades ao ar livre, realizámos novamente um open day e também ficámos encarregues da organização da primeira concentração, bem como no acompanhamento dos alunos nas outras duas. Com esta participação, obtive um maior à vontade para realizar provas e atividades escolares.

Relativamente à minha intervenção na escola, destaco a atividade do Dia Mundial da Bolota, da Semana da Leitura - “Mexe o pensamento”, e ainda o Projeto Palmeiras Mais e Melhor Saúde, sendo que, através destas, adquiri competências a nível da organização de eventos/atividades, bem como a nível pessoal e profissional, nomeadamente ao lidar com

peças portadoras de deficiência, que exigem mais de nós tanto em termos emotivos como também em competências.

Realço ainda, no que diz respeito ao Projeto dos NEE's, que inicialmente senti dificuldades no contacto com os mesmos, por ter receio de como lidar com eles, mas rapidamente esse receio desapareceu, e apercebi-me que este tipo de população valoriza muito a parte socio-afetiva, e quando ganham confiança são muito dados às pessoas, facilitando assim o processo de trabalho com eles.

Por fim, considero fundamental a participação nesta área, uma vez que me proporcionou o contacto com uma realidade diferente do contexto escolar, isto é, a realização de atividades fora das aulas habituais de Educação Física, desempenhando uma vasta variedade de funções, enriquecendo assim o meu leque de experiências.

Área III - Relação com a Comunidade

Direção de Turma

Ao longo do ano letivo, mais especificamente no segundo período, tive a oportunidade de acompanhar a direção de turma do 10ºA do Curso de Humanidades de Ciências e Tecnologia. Esta turma em particular, não fazia parte das que lecionava, uma vez que o professor orientador não era responsável por nenhuma direção de turma. Assim sendo, fiquei com a Professora Fernanda Batista e todas as quintas feiras pelas 9h encontrava-me com a mesma de forma a tratar de assuntos relacionados com a turma.

O diretor de turma é o principal responsável pela turma que lhe é atribuída, sendo que com o auxílio dos outros professores das várias disciplinas, devem solucionar os problemas e dificuldades sentidos pelos alunos, ou até mesmo pelos docentes, de forma a obter o máximo sucesso no processo de ensino-aprendizagem.

Relativamente à minha intervenção nesta área, uma vez que fiquei encarregue da mesma apenas no segundo período, todos os assuntos relacionados com a caracterização da turma e planos curriculares já estavam realizados desde o início do ano letivo. Deste modo, as tarefas que fui desenvolvendo ao longo do período em questão passaram por justificar as faltas dos alunos no programa dos diretores de turma, onde a professora Fernanda inicialmente explicou-me os procedimentos, e posteriormente já o realizava sozinha, também arquivava os papéis no dossier da turma, por ordem alfabética, realizei convocatórias para os encarregados de educação com o intuito de irem levantar as notas do primeiro período dos seus educandos, ou então autorizarem estes a levarem as mesmas para casa e realizei ainda convocatórias para os encarregados de educação dos alunos mais desestabilizadores e com plano de recuperação (não obtiveram rendimento positivo em uma ou mais disciplinas no período anterior) com o objetivo de estes se deslocarem à escola no horário de atendimento (quartas-feiras das 11:45h ao 12:30h) para conversar com a diretora de turma.

Por fim, no término do período estive presente na reunião de conselho de turma, onde foram abordados assuntos como a confirmação das avaliações atribuídas por cada professor nas diversas disciplinas, discussão das notas de Cidadania para poderem ser lançadas, preenchimento dos planos de recuperação dos alunos com níveis inferiores a 10 valores e apreciação global da turma no que diz respeito ao desempenho e comportamento dos alunos, bem como também foram abordados assuntos sigilosos sobre alguns alunos mais problemáticos. Mais especificamente, a minha função nesta reunião passou por anotar as notas de todos os alunos às várias disciplinas e ajudar a diretora de turma na realização da ata.

De um modo geral, ao ter este contacto com uma direção de turma permitiu-me conhecer todos os processos burocráticos que é necessário ter dos alunos e dos seus encarregados de educação, e também como se procede uma reunião do conselho de turma e respetiva realização da ata.

Reflexão Final

Terminado o estágio pedagógico é essencial refletir sobre todo o meu percurso ao longo deste ano.

No que diz respeito à lecionação, inicialmente sentia um desconforto e nervosismo quando ia dar uma aula, pelo facto de ser uma nova realidade e por ser o primeiro contacto com os alunos. Ao longo do tempo estes aspetos foram desaparecendo, e fui adquirindo um maior à-vontade na lecionação e no papel de professora, tentando sempre atingir o melhor desempenho possível. O facto de ter a possibilidade de lecionar a várias faixas etárias e, portanto, vários anos de escolaridade, permitiu-me adquirir uma maior experiência e adaptar-me a cada situação diversificada, pondo assim em prática os vários conhecimentos adquiridos no mestrado, e até mesmo na licenciatura, enriquecendo assim o meu currículo.

É um ano em que se está constantemente em aprendizagem, e sempre a tentar solucionar as adversidades que vão surgindo ao longo do mesmo, onde o papel do professor orientador é muito importante neste aspeto. O facto de o professor orientador realizar as reuniões e requerer as reflexões de cada aula, permitiu-me que identificasse os erros e problemas, e posteriormente, corrigi-los e fazer com que não se voltassem a repetir, utilizando várias estratégias.

Em suma, considero ter cumprido o meu dever no estágio, tanto com a escola, como também com todos os envolventes da mesma (professores, funcionários e alunos), onde dei sempre o meu melhor e procurei que os alunos tivessem sucesso, tanto a nível pessoal como escolar. E sinto que, após este ano, estou melhor preparada para o meu futuro, tanto profissional como pessoal.

Bibliografia

- Bidutte, L. d. C. (2001). Motivação nas aulas de educação física em uma escola particular. *Psicologia Escolar e Educacional*, 5(2), 49-58.
- Darido, S. C. (2004). A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 18(1), 61-80.
- Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2017/2018). Projeto Educativo 2013/2017. Acedido a 16 de janeiro de 2018, em https://issuu.com/interino/docs/projeto_educativo_2013_-_2017.
- Galvão, Z. (2009). Educação física escolar: a prática do bom professor. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 1(1).
- Graça, A., e Mesquita, I. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(5), 67-79.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., e Mira, J. (2001). Programa de Educação Física (10º, 11º e 12º anos-Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos). Lisboa: Ministério da Educação Departamento do Ensino Secundário.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., e Mira, J. (2001). Programa Nacional de Educação Física-Ensino Básico 3º Ciclo. Ministério da Educação.
- Masetto, M. T. (1997). Didática: a aula como centro Didática: a aula como centro.
- Portela, A. (2009). Percepção de estudantes estagiários relativamente à avaliação em educação física, quanto ao género e à modalidade desportiva: um contributo para a formação de professores.
- Ré, A., e Barbanti, V. (2006). Uma visão macroscópica da influência das capacidades motoras no desempenho esportivo. SILVA, LRR Desempenho esportivo: treinamento com crianças e adolescentes. São Paulo: Phorte.
- Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., e Hammond, J. (2010). A constraints-led perspective to understanding skill acquisition and game play: A basis for integration of motor learning theory and physical education praxis? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(2), 117-137.

Rosado, A., e Silva, C. (1999). Conceitos básicos sobre avaliação das aprendizagens. *Pedagogia do Desporto-Estudos*, 6.

Tessitore, A., Meeusen, R., Piacentini, M., Demarie, S., e Capranica, L. (2006). Physiological and technical aspects of " 6-a-side" soccer drills. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 46(1), 36.

Universidade da Beira Interior (2016/2017). Regulamento do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º ciclo). Documento interno, UBI. Covilhã.

Varelas, T. I. A. M. (2010). O desporto escolar como medida de combate ao insucesso e abandono escolar.

CAPÍTULO 2

Investigação e Inovação pedagógica

O Efeito da Aplicação de um Treino de Força nos Adolescentes em Contexto Escolar.

1. Introdução

A atividade física apresenta uma elevada importância no dia a dia das crianças, uma vez que está associada ao seu desenvolvimento e possui virtudes terapêuticas. Assim, uma boa aptidão física melhora significativamente as capacidades funcionais das crianças, e por consequente, a sua qualidade de vida (Edouard, Gautheron, D´Anjou, Pupier, e Devillard, 2007). Para alcançarem uma boa aptidão física as crianças devem estar envolvidas em aulas de Educação Física onde realizem treino de força e de resistência simultaneamente (Santos et al., 2012).

Segundo Medicine (2012) a aptidão física é “um conjunto de atributos ou características que os indivíduos possuem ou adquirem e que se relacionam com a capacidade de realizar atividade física”. Outras definições como a de Corbin, Pangrazi e Franks (2000) defendem que a aptidão física é “um estado de bem-estar psicológico, associado a um baixo risco de desenvolvimento prematuro de doenças e a capacidade de realizar uma variedade de atividades físicas com energia”.

Deste modo, uma das principais componentes da aptidão física é a força (de Oliveira e Gallagher, 1997) na qual nos vamos debruçar neste estudo. Assim sendo, segundo Medicine (2013) os níveis de força muscular relacionam-se com a capacidade que um individuo tem para realizar atividades que solicitem um elevado nível de intensidade muscular. Já Cohen e Abdalla (2003), defendem que a força muscular é “a capacidade do músculo esquelético produzir tensão e força máxima a uma dada velocidade”, onde não só é importante para o desempenho desportivo, como também para a saúde. Na mesma sequência de ideias, segundo Badillo e Ayestarán (2002), o conceito de força pode ser definido de vários pontos de vista, como da física onde “é a capacidade da musculatura produzir aceleração ou deformação de um corpo, mantendo-o imóvel ou abrandar o seu movimento”, ou desportivo em que “é a

capacidade que o músculo tem em produzir tensão ao ativar-se, ou como se entende habitualmente, ao contrair-se”.

Assim sendo, segundo Santos, Marinho, Costa, Izquierdo e Marques (2011), o treino da força é definido como “um método especializado de condicionamento que envolve o uso progressivo de uma ampla gama de cargas e uma variedade de modos de treino (por exemplo, pesos livres, máquinas de peso, elásticos, bolas medicinais e peso corporal) projetando melhorias na saúde, na aptidão e na performance desportiva.” Evidências científicas defendem que o treino de força deve ser uma estratégia eficaz de desempenho para a juventude e manutenção da saúde, desde que seja cuidadosamente prescrito e acompanhado (Faigenbaum, 2007; Sharma, 2006; Izquierdo-Gabarren et al., 2010).

Na literatura existem estudos que defendem que o treino de força proporciona melhorias significativas na saúde tanto em crianças como em jovens, tais como melhorias na composição corporal, coordenação motora, controlo e prevenção de lesões e doenças (Faigenbaum e Myer, 2010; Costa et al., 2016).

Consequentemente, a implementação deste tipo de treino nas escolas pode oferecer as condições ideais para promover a atividade física, que durante a infância e a adolescência, influencia positivamente a saúde de um adulto (Alves, Marta, Neiva, Izquierdo, e Marques, 2016).

Desta forma, existem vários estudos em contexto escolar que aplicam este tipo de treino juntamente com o treino de resistência, onde concluem que nesta faixa etária, os ganhos de força e potência são evidentes aquando a participação num programa de treino de resistência (Faigenbaum et al., 1996; Falk e Tenenbaum, 1996). Também Chtara et al. (2005), indica que os treinos de força e aeróbio induzem melhorias evidentes na aptidão física de crianças e adolescentes. No mesmo seguimento, o treino concorrente contribui para a melhoria da aptidão física nesta faixa etária quando aplicado duas vezes por semana no início das aulas de Educação Física (Costa et al., 2016).

Por outro lado, segundo Santos et al. (2012), estudos em adolescentes mencionam adaptações idênticas nos níveis de força através da implementação de programas tanto de treino de força, como também de treino concorrente, força e aeróbio.

Como a maioria dos estudos referidos anteriormente utilizaram o tema da força com aplicação do treino concorrente, é importante estudar se o treino da força por si só também obtém as melhorias evidenciadas na literatura num contexto escolar. Neste sentido, entende-se a importância de estudar o efeito da aplicação do treino de força em adolescente neste mesmo contexto.

2. Método

2.1. Amostra

A amostra é constituída por 44 alunos de duas turmas do 12º ano, sendo que 24 são rapazes e 20 são raparigas (figura 2), com idades compreendidas entre os 17 e 18 anos (média \pm dp: 17.6 \pm 0.497 anos). Para efetuar os testes, dividiu-se a amostra em dois grupos de 22 alunos cada, sendo que um constituirá o grupo controlo (8 rapazes e 14 raparigas) e o outro o experimental (16 rapazes e 6 raparigas).

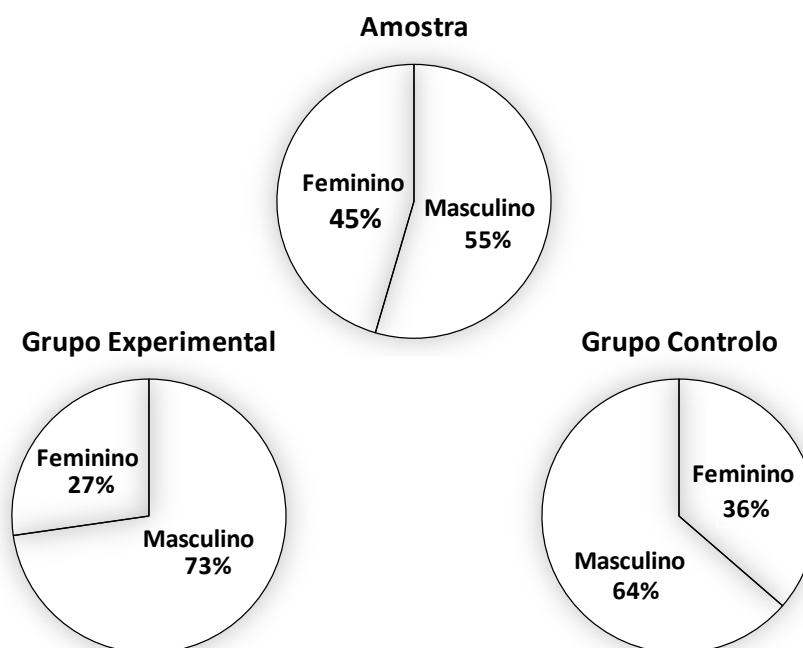


Figura 2 - Análise descritiva das variáveis nominais.

2.2. Procedimentos

O presente estudo consiste em apresentar um desenho longitudinal de medidas repetidas durante 8 semanas (9 de janeiro a 12 de março), onde foi implementado um plano de treino com o objetivo de verificar se através de um circuito de força existem melhorias nos alunos ao nível dos membros inferiores e superiores. Neste estudo existe um grupo controlo e um experimental, sendo que a sua escolha foi de forma aleatória e os alunos têm a mesma idade e características, assim sendo não existiu critérios de inclusão, bem como foi autorizado pela escola e pelos alunos a aplicação do mesmo. Por forma a avaliar o desempenho dos alunos recorreu-se a vários testes, como o salto horizontal, lançamento da bola medicinal de 1 Kg, lançamento da bola medicinal de 3 Kg e flexões.

Salto Horizontal

O teste da impulsão horizontal permite avaliar a força muscular dos membros inferiores, esta consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento. Neste teste, o aluno deve posicionar-se de pé com estes à largura dos ombros e perpendicular à fita métrica no início da mesma (demarcada por uma linha). De seguida deve saltar, fletindo os joelhos e puxando os braços atrás, o mais longe possível. A medição é realizada desde o início da linha até aos calcanhares do aluno (Alves et al.,2016).

Para registar os valores, existiam três avaliadores a fazer o controlo dos procedimentos, sendo que os alunos realizaram 3 saltos, aproveitando o valor superior. Posteriormente foi visto o grau de concordância dos valores máximos obtidos, sendo que para análise utilizou-se o valor médio obtido entre os avaliadores. É importante referir ainda que a diferença entre as observações nunca excedeu os 3 cm.

Lançamento da bola medicinal de 1 Kg e 3 Kg

Estes dois testes permitem avaliar a força muscular dos membros superiores e consistem em atingir a máxima distância num lançamento. A sua realização é igual em ambos os lançamentos, sendo que o aluno deve encontrar-se de pé com estes à largura dos ombros e perpendicular à fita métrica, posicionando-se no início da mesma numa linha delimitada. Após o seu correto posicionamento, o aluno deve fletir ligeiramente os joelhos e colocar, antes do lançamento, a bola acima da cabeça com os cotovelos ao nível dos olhos (Van den Tillaar e Marques, 2013).

Para registar os valores, existiam três avaliadores a fazer o controlo dos procedimentos, sendo que os alunos realizaram 3 lançamentos com cada bola, aproveitando o valor superior. Posteriormente foi visto o grau de concordância dos valores máximos obtidos, sendo que para análise utilizou-se o valor médio obtido entre os avaliadores. É importante referir ainda que a diferença entre as observações nunca excedeu os 5 cm.

Flexões

Este teste permite avaliar a força muscular dos membros superiores e consiste em executar o maior número de flexões a uma cadência pré-definida. Para este teste é necessário um rádio com a cadência para a realização das mesmas. O aluno deve encontrar-se em prancha na fase inicial do movimento, de seguida mantém esta posição e flete os cotovelos (formando um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço) e retorna à posição inicial (Castro-Piñero et al.,2010). Este movimento deve ser executado de forma lenta e controlada respeitando a cadência. O valor registado é o número de repetições realizadas.

Para registar os valores, existiam três avaliadores a fazer o controlo das realizações das flexões, sendo que os alunos eram divididos em grupos de 5 e à medida que iam parando (erros na execução ou cansaço) os avaliadores iam anotando o número de execuções já realizadas até ao momento. Posteriormente existia uma confirmação entre os valores retirados pelos observados, não se verificando diferenças nos mesmos.

Programa de treino implementado

O programa de treino de força implementado foi desenhado com base em estudos anteriores, aplicado em populações idênticas como o estudo Costa et al. (2016), sendo que foi realizado durante 8 semanas consecutivas.

Os treinos eram realizados duas vezes por semana, com mais de 48h de intervalo entre os mesmos, garantindo assim a recuperação completa por parte dos alunos. Este foi implementado durante o decorrer das aulas de Educação Física e tinha uma duração de 15 a 20 min. O programa de exercícios procurou estimular a força dos membros superiores e inferiores através de lançamentos da bola medicinal (1Kg e 3kg) e saltos horizontais (Alves et al., 2016; Costa et al., 2016). Foi proposto a cada aluno que realizasse cada repetição na velocidade máxima possível da fase concêntrica do movimento, fundamental para o processo de adaptação ao treino da força (González-Badillo e Sánchez-Medina, 2010). A sequência e a progressão das cargas do treino executado foi também adaptada para a população em causa com base em evidências anteriores, como mostram os estudos Alves et al. (2016) e Costa et al. (2016) e poderá ser consultado na Tabela 1.

O período de implementação do programa de treino foi precedido de uma avaliação inicial, realizada na semana anterior ao início do mesmo, e uma avaliação final, realizada na semana após o seu término.

Tabela 1 - Programa de treino implementado durante 8 semanas.

Exercícios	Semana							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Salto Horizontal	1x5	1x5	1x5	1x5	2x5	2x5	2x5	2x5
Lançamento 1Kg	2x8	2x8	2x8	2x8	3x8	3x8	3x8	3x8
Lançamento 3Kg	2x8	2x8	2x8	2x8	3x8	3x8	3x8	3x8

2.3. Análise Estatística

Foi criada uma base de dados e os dados foram tratados com o recurso ao software estatístico SPSS, versão 24.

Inicialmente foi realizada uma análise descritiva por forma a descrever os dados em análise. Utilizaram-se alguns métodos de inferência estatística, nomeadamente o teste t-student para amostras independentes, para comparar os dois grupos em estudo. Quando os pressupostos para a utilização deste teste não se verificaram (normalidade) recorreu-se ao teste de Mann-Whitney.

Para comparar a evolução dos participantes, em ambos os grupos, do pré-teste para o pós-teste recorreu-se ao teste t-student para amostras emparelhadas quando a normalidade se verificou. Quando a normalidade não se verificou recorreu-se ao teste Wilcoxon.

A normalidade foi verificada através do teste Shapiro-Wilk (Tabela 7 do Anexo), uma vez que $n < 30$ para cada grupo.

Foi assumida uma significância de 5%.

3. Resultados

Tabela 2 - Análise descritiva das variáveis em estudo.

	Média ± DP	
	Pré	Pós
Salto Horizontal (m)	1.80±0.33	1.86±0.35
Lançamento 1Kg (m)	7.6±2.32	8.0±2.57
Lançamento 3Kg (m)	5.1±1.61	5.3±1.71
Flexões (n)	18.7±6.67	21.7±9.07

No que diz respeito às variáveis em estudo, no salto horizontal a média de desempenho no pré é de 1,80 e no pós é de 1,86. No lançamento 1 Kg, a média no pré é de 7,6 metros e no pós é de 8,0 metros. No lançamento de 3 Kg, a média é de 5,1 metros no pré e de 5,3 metros no pós. Por fim, nas flexões é de 18,7 no pré e 21,7 no pós. Concluimos portanto que para todas as variáveis há um aumento dos valores das médias do pré para o pós-teste.

Tabela 3 - Comparação do desempenho entre os dois grupos, pré e pós o circuito.

	Grupo	Pré		Pós	
		Média ± DP	p-value	Média ± DP	p-value
Salto Horizontal (m)	Controlo	1.73±0.35	0.185 ^{#1}	1.72±0.35	0.020 ^{#1**}
	Experimental	1.87±0.31		1.98±0.31	
Lançamento 1Kg (m)	Controlo	6.75±2.07	0.015 ^{#1**}	6.86±2.04	0.002 ^{#1*}
	Experimental	8.41±2.28		9.15±2.57	
Lançamento 3Kg (m)	Controlo	4.46±1.40	0.007 ^{#1*}	4.46±1.39	0.001 ^{#2*}
	Experimental	5.73±1.58		6.16±1.58	
Flexões (n)	Controlo	17.18±6.70	0.132 ^{#1}	18.00±7.75	0.001 ^{#2*}
	Experimental	20.23±6.44		25.41±8.92	

^{#1} - Teste t para amostras independentes; ^{#2} - Teste de Mann-Whitney; * p<0.01; ** p<0.05

A análise da tabela mostra, no que respeita ao salto horizontal, que apenas existem diferenças significativas entre o grupo de controlo e experimental após a implementação do programa de treino, sendo a média significativamente superior no grupo experimental. Tanto no lançamento de 1Kg como no de 3 Kg as diferenças entre os grupos são significativas nos dois momentos, sendo que no grupo experimental a média é significativamente superior à do

grupo de controlo (p -value < 0.05). Relativamente às flexões a diferença entre os grupos apenas é significativa no pós teste, sendo a média superior no grupo experimental (p -value < 0.01).

Tabela 4 - Comparação do pré e pós no grupo controlo.

		Grupo Controlo	
		Média das diferenças \pm DP	p -value
Salto Horizontal (m)	Pré – Pós	0.04 \pm 0.01	0.186 ^{#3}
Lançamento 1Kg (m)	Pré – Pós	-0.12 \pm 0.33	0.111 ^{#3}
Lançamento 3Kg (m)	Pré – Pós	0.00 \pm 0.02	0.390 ^{#3}
Flexões (n)	Pré – Pós	-0.82 \pm 2.89	0.198 ^{#3}

^{#3} - Teste t para amostras emparelhadas

No grupo controlo verifica-se que nenhuma das variáveis apresenta diferenças significativas do pré para o pós (p -value > 0.05), o que significa que não houve melhorias no desempenho destes alunos.

Tabela 5 - Comparação do pré e pós no grupo experimental.

		Grupo Experimental	
		Média das diferenças \pm DP	p -value
Salto Horizontal (m)	Pré – Pós	-0.12 \pm 0.07	0.000 ^{#3***}
Lançamento 1Kg (m)	Pré – Pós	-0.74 \pm 0.72	0.000 ^{#3***}
Lançamento 3Kg (m)	Pré – Pós	-0.21 \pm 0.30	0.000 ^{#4***}
Flexões (n)	Pré – Pós	-3.00 \pm 4.20	0.000 ^{#4***}

^{#3} - Teste t para amostras emparelhadas; ^{#4} - Teste de Wilcoxon; *** p <0.001

No que diz respeito ao grupo experimental, verifica-se que para todas as variáveis as diferenças são significativas do pré para o pós (p -value < 0.001). Uma vez que a média das diferenças é sempre negativa, significa que o valor do desempenho dos alunos é sempre superior no pós teste, havendo assim uma melhoria dos mesmos após a aplicação do circuito.

4. Discussão

Com o presente estudo pretendemos examinar os efeitos de um plano de treino de força no desempenho da força muscular em adolescentes, ao longo das aulas de Educação Física. Os resultados obtidos evidenciaram um aumento significativo no que diz respeito à força dos membros superiores e inferiores após a realização do programa de treino implementado. Assim, estes resultados suportam a hipótese de aplicar este tipo de programas de treino em aulas de Educação Física, de modo a aumentar o desempenho de força e, conseqüentemente, a aptidão física dos alunos tornando-os mais saudáveis.

No que diz respeito à análise dos resultados obtidos, é possível verificar que após o programa de treino de 8 semanas, o grupo experimental apresentou melhorias significativas em todas as variáveis em estudo (salto horizontal, lançamento da bola medicinal de 1 e 3 kg e flexões), enquanto o grupo de controlo não apresentou melhorias nas mesmas. O mesmo se verificou no estudo de Falk e Tenenbaum (1996), onde estes defendem que após programas de treino de resistência de 8 a 20 semanas, existe aumento de força de 13-30% em crianças pré-adolescentes. No mesmo seguimento, no estudo de Chtara et al. (2005), existem evidências de que o treino de força e o treino aeróbio induzem melhorias significativas na aptidão física de crianças e adolescentes, bem como segundo Santos, Marinho, Costa, Izquierdo e Marques (2011), existe uma influência positiva no desempenho de força após a aplicação de um treino de força, estando este aplicado tanto em treino concorrente como não.

É importante salientar que este programa de treino foi desenvolvido para ser aplicado em contexto escolar de forma a não ter valor dispendioso e ser fácil de ser executado nas aulas de Educação Física, sendo que era realizado no decorrer da aula numa das estações, de modo a integrar o mesmo sem modificar o programa estipulado para o ano de escolaridade, uma vez que segundo Santos et al. (2011), a aula em circuito apresenta vantagens pedagógicas.

Em suma, torna-se de facto evidente que as aulas de Educação Física carecem de um programa de treino de força, demonstrando o estudo em causa que, uma aula por si só não evidência melhorias no desempenho da força dos membros superiores e inferiores dos alunos. Assim, como Oliveira e Gallagher (1997) defendem, entende-se a necessidade de utilizar este programa de treino como complemento às várias atividades físicas e desportivas das crianças.

5. Conclusão

A aplicação do programa de treino de força teve como principal objetivo comparar os valores obtidos no pré e pós teste de ambos os grupos, bem como a melhoria da força dos membros superiores e inferiores igualmente em ambos os grupos.

Assim, foi bem evidente que o programa de treino aplicado durante uma aula de Educação Física, com uma duração de 15 minutos, obteve melhorias na capacidade física dos alunos apenas no grupo experimental, o que vem de acordo com a literatura apresentada. Deste modo, sugere-se que sejam aplicados treinos de força nas aulas de Educação Física trazendo benefícios não só nos resultados avaliados dos alunos, mas também à saúde dos mesmos.

Porém, o estudo apresenta várias limitações, uma das quais é o facto dos elementos dos grupos em estudo, experimental e controlo, já possuírem diferenças antes de se iniciar o treino implementado, isto é, já apresentarem discrepâncias nos valores do pré teste. Também o facto de existir monotonia no programa implementado faz com que os alunos por vezes desmotivem, não fazendo o exercício na máxima velocidade. Assim por forma a melhorar este trabalho, sugeria que o programa implementado tivesse uma maior diversidade de exercícios fáceis e possíveis de realizar em aula.

Como perspetiva futura, sugeria que se realizasse um trabalho idêntico com outras componentes da aptidão física, como a flexibilidade e a composição corporal.

6. Bibliografia

- Alves, A. R., Marta, C. C., Neiva, H. P., Izquierdo, M., e Marques, M. C. (2016). Concurrent training in prepubescent children: the effects of 8 weeks of strength and aerobic training on explosive strength and VO2max. *Journal of strength and conditioning research*, 30(7), 2019-2032. doi: 10.1519/JSC.0000000000001294
- Badillo, J. J. G., e Ayestarán, E. G. (2002). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: Aplicación al alto rendimiento deportivo (Vol. 302): Inde.*
- Castro-Piñero, J., Ortega, F. B., Artero, E. G., Girela-Rejón, M. J., Mora, J., Sjöström, M., e Ruiz, J. R. (2010). Assessing muscular strength in youth: usefulness of standing long jump as a general index of muscular fitness. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1810-1817. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181ddb03d
- Chtara, M., Chamari, K., Chaouachi, M., Chaouachi, A., Koubaa, D., Feki, Y., e Amri, M. (2005). Effects of intra-session concurrent endurance and strength training sequence on aerobic performance and capacity. *British journal of sports medicine*, 39(8), 555-560. doi: 10.1136/bjism.2004.015248
- Cohen, M., e Abdalla, R. J. (2003). *Lesões nos esportes: diagnóstico, prevenção, tratamento*
Lesões nos esportes: diagnóstico, prevenção, tratamento.
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., e Franks, B. D. (2000). *Definitions: Health, fitness, and physical activity. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest.*
- Costa, A., Gil, M., Sousa, A., Ensinas, V., Espada, M., e Pereira, A. (2016). Effects of concurrent strength and endurance training sequence order on physical fitness performance in adolescent students. *Journal of Physical Education and Sport*, 16, 1202-1206. doi: 10.7752/jpes.2016.04191
- de Oliveira, A. R., e Gallagher, J. D. (1997). Treinamento de força muscular em crianças: novas tendências. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 2(3), 80-90. doi: 10.12820/rbafs.v.2n3p80-90
- Edouard, P., Gautheron, V., D'Anjou, M.-C., Pupier, L., e Devillard, X. (2007). Training programs for children: literature review. Paper presented at the *Annales de réadaptation et de médecine physique*. doi: 10.1016/j.annrmp.2007.04.015

- Faigenbaum, A. D. (2007). State of the Art Reviews: Resistance Training for Children and Adolescents: Are There Health Outcomes? *American Journal of Lifestyle Medicine*, 1(3), 190-200. doi: 10.1177/1559827606296814
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Cahill, B., Chandler, J., Dziados, J., Elfrink, L. D., e Nitka, M. (1996). YOUTH RESISTANCE TRAINING: POSITION STATEMENT PAPER AND LITERATURE REVIEW Position Statement. *Strength and Conditioning Journal*, 18(6), 62-76. doi: 10.1519/1073-6840(1996)018<0062:YRTPSP>2.3.CO;2
- Faigenbaum, A. D., e Myer, G. D. (2010). Pediatric resistance training: benefits, concerns, and program design considerations. *Current sports medicine reports*, 9(3), 161-168. doi: 10.1249/JSR.0b013e3181de1214
- Falk, B., e Tenenbaum, G. (1996). The effectiveness of resistance training in children. *Sports medicine*, 22(3), 176-186. doi: 10.2165/00007256-199622030-00004
- González-Badillo, J. J., e Sánchez-Medina, L. (2010). Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. *International journal of sports medicine*, 31(05), 347-352. doi: 10.1055/s-0030-1248333
- Izquierdo-Gabarren, M., Expósito, R. G. D. T., Garcia-Pallares, J., Sanchez-Medina, L., De Villarreal, E. S. S., e Izquierdo, M. (2010). Concurrent endurance and strength training not to failure optimizes performance gains. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 42(6), 1191-1199. doi: 10.1249/MSS.0b013e3181c67eec
- Medicine, A. C. o. S. (2012). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*: Lippincott Williams and Wilkins.
- Medicine, A. C. o. S. (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*: Lippincott Williams and Wilkins.
- Santos, A., Marinho, D., Costa, A., Izquierdo, M., e Marques, M. (2011). The effects of concurrent resistance and endurance training follow a specific detraining cycle in young school girls. *Journal of human kinetics*, 29(Special Issue), 93-103. doi: 10.2478/v10078-011-0064-3
- Santos, A. P., Marinho, D. A., Costa, A. M., Izquierdo, M., e Marques, M. C. (2012). The effects of concurrent resistance and endurance training follow a detraining period in elementary school students. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1708-1716. doi: 10.1519/JSC.0b013e318234e872

Sharma, M. (2006). School-based interventions for childhood and adolescent obesity. *Obesity reviews*, 7(3), 261-269. doi: 10.1111/j.1467-789X.2006.00227.x

Van den Tillaar, R., e Marques, M. C. (2013). Reliability of seated and standing throwing velocity using differently weighted medicine balls. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(5), 1234-1238. doi: 10.1519/JSC.0b013e3182654a09

7. Anexos

Tabela 6 - Verificação do pressuposto da normalidade.

	Grupo	Pré (<i>p-value</i>) ^{#5}	Pós (<i>p-value</i>) ^{#5}
Salto Horizontal	Controlo	0.692	0.783
	Experimental	0.704	0.156
Lançamento 1Kg	Controlo	0.105	0.166
	Experimental	0.062	0.149
Lançamento 3Kg	Controlo	0.053	0.059
	Experimental	0.201	0.042
Flexões	Controlo	0.375	0.246
	Experimental	0.117	0.002

^{#5} – Teste de Shapiro-Wilk

Verificou-se a normalidade para todas as situações à exceção das variáveis lançamento 3Kg e flexões no grupo experimental no pós teste ($p < 0.05$).