



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico:
Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano

Rita Isabel Belo Correia

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

AGRADECIMENTOS

Não posso deixar passar a oportunidade de apresentar o devido reconhecimento a todos os que tornaram possível a realização e conclusão deste estágio.

Antes de mais, agradecer à escola e a todos os que a ela dizem respeito, pois permitiram-me vivenciar esta experiência, tornando-a única e bastante enriquecedora. Importante destacar o professor António Martins, o nosso orientador de estágio, que foi incansável, disponível, presente. Ficam na memória as conversas, os risos, os bons momentos. A ele o meu especial obrigado.

Agradecer também à Filipa, professora do ensino especial, sempre disponível... obrigado.

Ao colega Fábio Duarte, que me acompanhou nesta viagem. Bom trabalho!

De um modo geral, agradecer ao grupo de educação física, pela forma como nos acolheram, participando de uma forma positiva na nossa formação enquanto futuros docentes.

Aos professores Júlio Martins e Aldo Costa...

Aos amigos, sempre compreensivos, tolerantes e companheiros... enfim, amigos!

Principalmente à família, pelo incentivo, pelo apoio e compreensão. Por me fazerem sentir e acreditar, todos os dias, que conseguia. Orgulho por vos ter!

Ao Pedro, o mais precioso amparo. Obrigado por estares... obrigado por seres tu. Para sempre...

Resumo

Capítulo 1

O presente documento diz respeito ao relatório de estágio pedagógico, realizado no ano letivo 2011/2012 na Escola Secundária com 3º ciclo Amato Lusitano, em Castelo Branco.

O relatório de estágio tem como principal objetivo fazer uma descrição e análise das atividades realizadas, onde foram aplicados e aperfeiçoados todos os conhecimentos adquiridos durante o percurso académico. Ao longo deste ano letivo, desenvolveram-se estratégias, reformularam-se ideias de forma a transformar positivamente a atuação de um futuro professor de educação física.

É importante referir que o estágio pedagógico é uma ferramenta fundamental na formação de qualquer estudante, pois permite, de uma forma progressiva, aprofundar conteúdos, bem como estratégias, distinguindo as vantagens e traçando os benefícios das mesmas para o futuro.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Atuação Letiva, Ensino-Aprendizagem, Contexto Escolar.

Capítulo 2

O exercício físico constitui um importante fator para garantir níveis de saúde e bem-estar do ser humano. Particularmente as aulas de Educação Física assumem uma importante responsabilidade no que toca à promoção da aptidão física associada à saúde, visando a criação de hábitos de vida saudáveis e fisicamente ativos.

Objetiva-se no presente estudo: i) observar o efeito de um programa de treino de resistência aeróbia e velocidade, durante seis semanas, em alunos do ensino secundário; e, ii) saber de que forma este programa pode influenciar os resultados do pré-teste realizado (teste da milha, sprint de 20 m, salto com contra movimento, e arremesso da bola medicinal), comparando-os, também, com os resultados do grupo de controlo.

Com base nestes dados, podemos concluir que com um programa de treino da resistência e velocidade, foram registadas melhorias significativas em ambas as capacidades motoras, quer no género feminino, como no masculino. Verificámos ainda que este programa de treino influenciou significativamente os resultados do teste do CMJ.

Achamos de grande importância o treino específico das capacidades motoras nas aulas de educação física, de forma a melhorar o desempenho motor dos jovens.

Palavras-chave: Programa de treino, Velocidade, Resistência, Jovens, Contexto Escolar.

Abstract

Chapter 1

The present study refers to the teaching practise report, done in the school year of 2011/2012 at Escola Secundária with the third cycle Amato Lusitano, in Castelo Branco.

The main goal of this study is to fully describe and analyse the activities performed, for which were put in place and improved all the knowledge acquired along the academic course. During this year were developed new strategies and ideas to positively reformulate the future Physical Education teacher way of acting.

Is important to underline that the teaching practise is a fundamental tool to any student education, once it allows in a progressive way to develop contents as well as strategies, distinguishing and outlining their future advantages and benefits.

Keywords: Teaching practise, Teaching performance, Teaching-Training, School context.

Chapter 2

The physical activity is an important element to guaranty the human health and welfare levels. The Physical Education classes assume an important and particular role in the promotion of the physical skills linked to the health, by transmitting healthy and active habits.

The present study aim was to: i) note the endurance and velocity training effects during six weeks in high school students and ii) know in what way this program may influence the pre-test results (mile test, 20 meters sprint, against movement jump and medicinal ball pitch), comparing them also to the control group results.

Based on the collected information, we can conclude that with the endurance and velocity training, there were significant improvements in both physical skills, for the female gender ($p=.000$), as well as for the masculine gender ($p=.008$). It was also concluded that this training program had a significant and positive influence in the CMJ test results for the masculine gender ($p=.038$).

We think that a specific physical skills training developed in the Physical Education classes plays an important role in the improvement of the adolescents' physical performance.

Keywords: Training program, Velocity, Endurance, Adolescents, School context.

Índice

1.Introdução	1
2.Objetivos	2
2.1. Objetivos do Estágio	2
2.2. Objetivos da Escola	3
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física	4
3.Metodologia	5
3.1. Caraterização da Escola	5
3.2. Lecionação	6
3.2.1. Amostra	6
3.2.1.1. Caraterização da Turma 11ºCT2	6
3.2.1.2. Caraterização da Turma de Psicomotricidade	7
3.2.2. Planeamento	8
3.2.2.1. Turma 11º CT2	8
3.2.2.2. Turma de Psicomotricidade - Projeto “Especial - O futuro em construção”	12
3.2.2.3. Outras Turmas	15
3.2.2.4. Reflexão da Lecionação	15
3.3. Recursos Humanos	16
3.4. Recursos Materiais	18
3.5. Direção de Turma	21
3.5.1. Amostra	21
3.5.1.1. Caraterização da Turma 10ºAVIS2	21
3.5.2. Reflexão	22
3.6. Desporto Escolar	23
3.7. Atividades não Letivas	24

3.7.1. Atividades do Grupo Disciplinar	24
3.7.2. Atividades do Grupo de Estágio	25
4. Reflexão	29
5. Considerações Finais	29
6. Bibliografia	30
Capítulo 2 (Efeitos de um programa de resistência e velocidade em jovens adolescentes em contexto escolar)	32
1. Introdução	32
2. Métodos	33
2.1. Amostra	33
2.2. Instrumentos	35
2.3. Procedimentos	35
2.4. Análise Estatística	38
3. Resultados	39
4. Discussão	41
5. Conclusões	42
6. Bibliografia	42
Anexos	48

Lista de Quadros

Quadro 1: Distribuição dos espaços, matérias e duração das mesmas da turma 11ºCT2 no ano letivo 2011/2012	9
Quadro 2: Critério de avaliação para o ensino secundário.	12
Quadro 3: Distribuição da população escolar por categorias.	16
Quadro 4: Distribuição da população docente e não docente por categorias.	17
Quadro 5: Distribuição dos alunos da ESAL por ofertas formativas.	17
Quadro 6: Distribuição dos docentes do grupo de EF por categorias.	17
Quadro 7: Cargos de professores do Grupo de Educação Física.	18
Quadro 8: distribuição dos espaços e serviços na ESAL.	19
Quadro 9: Espaços para a prática da disciplina de educação física.	20
Quadro 10: Material existente para a prática da disciplina de educação física.	21
Quadro 11: Descrição dos jogos realizados no 1º Encontro Projeto Especial.	27

Lista de Tabelas

Tabela 1 Caraterísticas dos indivíduos pertencentes à amostra em estudo	34
Tabela 2 Plano de treino de resistência e velocidade	38
Tabela 3 Resultados	39

Capítulo I - Estágio Pedagógico

1. Introdução

Este documento intitulado relatório final de estágio pedagógico, tem como objetivo elaborar um balanço da atividade de estágio do presente ano letivo na Escola Secundária com 3º ciclo Amato Lusitano (ESAL), em Castelo Branco. Este estágio visa a formação profissional do estagiário, e surge após a conclusão do segundo ciclo de estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior, Covilhã.

Durante todo o percurso académico, foram sendo adquiridos conhecimentos teóricos fundamentais, mas que só assumem a sua importância quando aplicados na prática. O estágio pedagógico caracteriza-se assim, como um instrumento que permite uma aprendizagem de grande utilidade para qualquer futuro professor, pois possibilita o aperfeiçoamento e correção da atuação do estagiário, sob orientação do professor colaborante, e com a ajuda dos professores do grupo de educação física no geral.

Sendo o estágio pedagógico o último degrau deste mestrado, é igualmente o ponto de partida para a grande viagem que será a profissão de docente, viagem para a qual este processo nos prepara. Além disso, desenvolve nos futuros professores um desempenho crítico e reflexivo, capaz de dar resposta às exigências e desafios da profissão.

O professor não é simplesmente um transmissor de conhecimentos para os seus alunos, a sua função vai muito para além disso. Existem outros valores que cada professor deve fomentar nos alunos, tais como o prazer e a motivação de aprender novas matérias, por exemplo. O trabalho de relacionamento com os alunos aprende-se essencialmente com a convivência e a partilha de novas vivências. Neste sentido, o estágio pedagógico é uma ótima ferramenta para os professores estagiários, pois permite-nos também, um desenvolvimento a nível pessoal.

Por ser o último documento elaborado e tendo uma função de análise de todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo, este deve ser um estudo crítico, reflexivo da formação e do contexto de desenvolvimento do estágio. Deve ainda, resumir e avaliar toda a atividade desenvolvida durante este ano letivo em todas as áreas do estágio pedagógico.

No presente relatório é realizada primeiramente uma referência aos principais objetivos do estagiário, da escola e do grupo de educação física. Serão focadas as principais características da escola e da turma sobre a qual estão a ser desenvolvidas as atividades de

lecionação. Além disso, serão referenciadas também todas as atividades desenvolvidas durante o ano letivo organizadas pelo grupo de educação física e pelo grupo de estágio.

2. Objetivos

2.1. Objetivos do Estágio

Um dos objetivos cruciais do estágio pedagógico prendeu-se com o fato de este ser um processo de construção de conhecimentos e aprendizagens significativas na formação dos professores. É neste momento que o estagiário deve aplicar todos os saberes adquiridos ao longo do seu percurso escolar. Este revelou-se muito importante, na medida em que, é durante o estágio que os professores desenvolvem capacidades de liderança, comunicação dos conhecimentos, mostrando um perfeito domínio das matérias.

O ano de estágio é normalmente, o primeiro contato do professor com a profissão, e com o mundo do trabalho em geral. Deste modo, é um ano de inúmeras aprendizagens e vivências a nível profissional, mas também a nível pessoal. O estagiário está constantemente fora da sua zona de conforto, o que se revela um enorme desafio.

Além do orientador de estágio na escola ser muito importante, no que diz respeito ao acompanhamento na escola, nas aulas e em tudo o que se relaciona com as funções do professor estagiário, toda a comunidade docente e não docente tem um papel fundamental na nossa integração na escola.

Tudo isto é possível com a ajuda do professor orientador de estágio. Este deve conduzir o estágio sentido certo, de modo a que no final do estágio pedagógico, o estagiário esteja muito mais rico nas várias componentes pedagógicas e humanas.

Existem alguns objetivos que gostaria atingir durante o estágio pedagógico, sendo que todos eles vão sendo consolidados ao longo da carreira profissional:

- Aplicar em situação real os diversos conteúdos adquiridos;

- Desenvolver competências relacionadas com o planeamento das aulas, relações interpessoais com os alunos e professores, gestão da aula, avaliação e outros aspetos relacionados com a lecionação;

- Adquirir competências no que diz respeito aos cargos de administração escolar, conhecendo quais as funções reais a que os diversos cargos estão sujeitos;

- Desenvolver competências de trabalho em equipa, não só com os professores orientadores como também no âmbito do núcleo de estágio, procurando partilhar experiências e discutir estratégias de forma a contribuir para uma melhoria da formação e uma melhor atuação para com todos os intervenientes do processo de ensino.

2.2. Objetivos da Escola

O projeto educativo da ESAL centra-se no aluno, nos seus interesses e nas suas necessidades. Podemos enunciar os objetivos gerais que demarcam o modelo de formação da escola:

- Fomentar atitudes e comportamentos socioculturais harmonizáveis com os valores humanísticos expressos na sociedade portuguesa, como a cooperação e entreajuda, o respeito e a tolerância por si próprio, pelos outros e pelas instituições, através da realização, divulgação e participação em atividades letivas ou não letivas, previstas ou não no plano anual de atividades;

- Promover o sucesso educativo, usando possibilidades legais e didático-pedagógicas suscetíveis de implementar e desenvolver;

- Prevenir o abandono escolar através de medidas coletivas ou individuais, de despiste, aconselhamento e acompanhamento que procurem soluções para casos particulares.

Globalmente, na ESAL privilegia-se a diminuição do insucesso, a valorização transversal da Língua Portuguesa, o envolvimento em atividades de formação de valores, o domínio do uso das tecnologias da informação e comunicação, a promoção da Educação para a Saúde, o respeito pelos Direitos Humanos, o controlo da indisciplina e o reforço da participação dos pais na vida da escola.

A escola considera prioritárias: a organização pedagógica; a aprendizagem dos alunos, consubstanciada nos seus resultados; a Educação para os Direitos Humanos, para a criatividade e a autonomia; atualização e informação; a relação escola/comunidade; formação dos membros da comunidade educativa, com uma atenção especial ao nível das novas tecnologias e a avaliação das atividades realizadas.

2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

Segundo o programa de educação física do ensino secundário, os programas devem ter especial atenção a motivação dos alunos, visando o aperfeiçoamento pessoal no âmbito da educação física, na escola e ao longo da vida. Esta preocupação está presente nos objetivos da educação física do ensino secundário, e são eles:

- A garantia de atividade física motivada, adequada e em tempo suficiente para a prática nas situações de aprendizagem visando a educação para a saúde;
- A promoção da autonomia, atribuindo aos alunos responsabilidades que podem ser assumidas por eles, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias;
- A valorização da criatividade e iniciativa dos alunos, guiando-a para o aumento da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade;
- A orientação da sociabilidade entre os alunos, aliando-a à melhoria da qualidade das prestações, ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer que as atividades proporcionam nos alunos.

O grupo de educação física da ESAL está incluído estruturalmente no Departamento Curricular das Expressões. Através dos regulamentos internos que estabelecem o funcionamento de cada grupo disciplinar e a sua articulação com os departamentos curriculares onde se inserem ajudam a promover a avaliação interna / relatório de atividades através de um instrumento de recolha a preencher gradualmente ao longo do ano letivo e a partilhado na plataforma moodle que pretende, numa perspetiva de cooperação, analisar os resultados das avaliações de diagnóstico, sumativa e formativa, as discrepâncias, o cumprimento de programações, a aplicação dos critérios de avaliação, a operacionalização de matrizes conjuntas de testes, etc.

É da competência do grupo de educação física organizar um planeamento distribuído pelos diferentes períodos do ano letivo, assim como a distribuição do conteúdo programático em unidades didáticas, através de objetivos mínimos de ensino e da programação completa das várias matérias, que deverá ser cumprido por todos os professores do grupo.

O professor de educação física deve determinar em cada unidade didática as dimensões sócio-afetiva, cognitiva e motora, consoante a aptidão geral da turma e o nível de prática do grupo de alunos.

3. Metodologia

3.1. Caracterização da Escola

A Escola Secundária Amato Lusitano foi criada pelo Decreto nº 40209 de 28 de Junho de 1955, e tinha na altura o nome de Escola Industrial e Comercial de Castelo Branco. Provisoriamente começou por funcionar no velho Paço Episcopal, onde está instalado atualmente o Museu Francisco Tavares Proença Júnior.

O início das obras das atuais instalações começaram em 11 de novembro de 1959 e terminaram no dia 1 de outubro de 1962.

A escola foi dimensionada para uma população escolar mista de 1200 alunos onde se ministravam os Cursos do Ciclo Preparatório, Complementar de Aprendizagem - eletricitista - de Formação - eletromecânico, formação feminina, geral de comércio e secções preparatórias para os Institutos - de Mestrança - encarregado de obras - e oficinas anexas de canteiro e bordadora.

Na publicação do Diário da República, Portaria n.º 261/87 de 2 de Abril - ao abrigo do disposto no artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 93/86, de 10 de Maio surge a atual a Escola Secundária Amato Lusitano (ESAL).

Embora seja uma escola com um tipo de construção datado dos anos sessenta, as instalações manifestam um nível de qualidade bastante razoável. Tem melhorado claramente com a manutenção que se tem praticado, realizada quer a nível interno, dentro das possibilidades, quer a nível externo nos diferentes sectores do edifício.

A ESAL está situada na cidade de Castelo Branco, e presentemente a população escolar é de 877 alunos (repartidos pelo 3º ciclo, CEF's - 7 turmas com um total de 137 alunos - e ensino secundário - cursos científico-humanísticos, tecnológico e profissionais - 36 turmas com um total de 740 alunos); 134 docentes (sendo 113 de QND, 8 QZP e 13 contratados); uma psicóloga e 42 não docentes (12 assistentes técnicos e 30 assistentes operacionais).

Podemos distinguir na ESAL 4 blocos autónomos interligados: o bloco central, o dos ginásios e refeitório, o das oficinas (de Construção Civil, de Artes, de Mecânica, e de Eletricidade e Eletrónica) e o do bar dos alunos; O bloco central é constituído por 4 pisos. O 3º piso está dirigido para serviços de apoio às aulas e organização administrativa. É neste piso que se situa o Gabinete da Direção, os Serviços Administrativos, o Serviço de Ação Educativa, o armazém, a Sala de Professores, uma sala de apoio às atividades docentes e seguem-se salas de aula normais e cinco salas de informática. É também neste piso que está localizado o Gabinete de Educação Física e os ginásios grande e pequeno.

No 4º piso podemos encontrar mais salas de aula, assim como salas específicas de Desenho, o Gabinete de Apoio ao Ensino Especial, o gabinete de receção dos Pais e Encarregados de Educação e a Biblioteca Escolar.

No 2º piso encontramos igualmente salas de aula, balneários masculino e feminino, refeitório e oficinas.

No 1º piso podemos encontrar mais salas de aula, os laboratórios de física e química, mais uma sala de informática e o espaço 550, do Grupo de Informática. Finalmente no exterior está situado o Bar dos alunos, a Reprografia, 2 campos de jogos e um amplo pátio rodeado de espaços verdes.

3.2. Lecionação

3.2.1. Amostra

3.2.1.1. Caracterização da Turma 11ºCT2

A turma inicial do 11º CT2 era constituída por 35 alunos, sendo que uma aluna mudou de turma, e outra que estava matriculada só a Matemática A, anulado a matrícula. Atualmente a turma tem 33 alunos.

Existem treze alunos matriculados a todas as disciplinas que frequentam pela primeira vez o décimo primeiro ano, e um aluno está matriculado a treze disciplinas por se encontrar a repetir o ano. Os restantes alunos, matriculados a uma ou duas disciplinas nesta turma, encontram-se igualmente matriculados em turmas do décimo segundo ano, onde frequentam outras disciplinas. A média das idades dos alunos é de 17 anos, mas se considerarmos o grupo dos catorze alunos essa média baixa para os 16,2 anos. Na disciplina de Educação Física, estão inscritos 13 alunos, sendo 4 do sexo masculino e 9 do sexo feminino, nascidos entre 1994 e 1995. Neste caso a média de idades é de 16,5.

Na maior parte dos casos, é a mãe que exerce a função de encarregado de educação (vinte e três alunos). Apenas dois alunos têm o pai como encarregado de educação e seis são os próprios. Ainda, há um aluno que tem como encarregado de educação, a avó e outro a irmã. Apenas dois encarregados de educação possuem habilitações ao nível do ensino superior (um com mestrado e outra com a licenciatura), oito possuem o décimo segundo ano, dez possuem o nono ano, três com sexto ano e seis com o quarto ano. A situação profissional dos encarregados de educação acompanha a situação difícil que atravessa o país, existem entre estes seis desempregados e um reformado e as profissões são muito diversas desde o gerente de café ao talhante, do empresário ao operário da construção civil ou da auxiliar de educação ao professor.

3.2.1.2. Caracterização da Turma de Psicomotricidade

A turma é constituída por 5 alunos com Currículo Específico Individual (CEI), que frequentam os 7º, 8º 10º e 12º anos de escolaridade e com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos.

Estes jovens possuem um défice cognitivo com outros problemas associados, tais como síndrome alcoólico fetal, multideficiência (deficit cognitivo e deficiência motora, visual e auditiva associadas), défice cognitivo com hiperatividade associada, défice cognitivo com problemas emocionais associados.

São jovens que integram turmas do ensino regular, mas como já foi referido possuem um CEI, e tendo em conta as suas características apenas frequentam algumas disciplinas com a turma, sendo as outras disciplinas/áreas específicas, assim como a Psicomotricidade.

Tratando-se de alunos com Necessidades Educativas Especiais de caráter permanente (NEE-cp), tentou-se criar um conjunto de estratégias que visassem uma constante motivação e interesse pelas atividades propostas. Foi dada igual importância ao respeito pelos outros, à afetividade entre alunos e dos alunos com os professores, pois alguns deles apresentam algumas carências afetivas e emocionais, e era crucial para o grupo de estágio, criar um ambiente harmonioso no decorrer das aulas. Os professores tiveram também especial atenção ao fato de serem realizadas tarefas e jogos em que todos conseguissem ter êxito, nunca esquecendo o aspeto lúdico.

É importante salientar que esta foi uma experiência bastante enriquecedora e gratificante para o grupo de estágio quer a nível profissional como a nível pessoal.

3.2.2. Planeamento

3.2.2.1. Turma 11º CT2

A planificação anual da disciplina de educação física é construída com base no programa da mesma, seguindo as diretrizes do Ministério da Educação. Este tem em conta os objetivos e conteúdos a abordar nas diversas modalidades.

No início do ano letivo as aulas de educação física funcionavam em agrupamentos (para turmas do 11º e 12º anos), onde os alunos tinham oportunidade de escolher as modalidades “preferidas”, sendo depois agrupados em turmas segundo as suas preferências. Segundo o programa de educação física do ensino secundário, pode adotar-se um regime de opção, para que cada aluno tenha possibilidade de se aperfeiçoar nas seguintes matérias: duas de jogos desportivos coletivos, uma de ginástica ou atletismo, dança e outras duas. Durante seis semanas o grupo de estágio teve oportunidade de passar pelas diferentes áreas do atletismo acompanhando o professor orientador. As modalidades de atletismo e ginástica funcionaram nestes moldes, no entanto, por ordens superiores este formato de aula teve que ser alterado.

Assim sendo, os alunos integraram novamente as turmas iniciais com os respectivos professores.

Tendo em conta o calendário escolar e as respetivas interrupções letivas, foi construído pelo grupo disciplinar um modelo de organização curricular, contemplando as matérias do ensino secundário para o ano letivo, assim como a rotatividade dos espaços e a duração de cada matéria.

Desta forma, na turma do 11º CT2 foram lecionadas as seguintes matérias:

1º PERÍODO			
Espaço 1 Ginásio Grande	Espaço 5 Exterior	Espaço 5 Exterior	Espaço 1 Ginásio Grande
Av. Inicial/ Fitnessgram 2 Semanas	Atletismo/ Ginástica 6 Semanas	Basquetebol 4 Semanas	Fitnessgram 1 Semana
2º PERÍODO			
Espaço 4 e 3 Pátio superior e Pav. Municipal	Espaço 3 Pav. Municipal	Espaço 1 Ginásio Grande	Espaço 1 Ginásio Grande
Andebol 6 Semanas	Floorball 3 Semanas	Dança 2 Semanas	Fitnessgram 1 Semana
3º PERÍODO			
Espaço 3 e 1 Pav. Municipal e Ginásio Grande	Espaço 1 Ginásio Grande	Espaço 1 Ginásio Grande	
Badminton 6 Semanas	Recuperação 2 Semanas	Fitnessgram 1 Semana	

Quadro 1: Distribuição dos espaços, matérias e duração das mesmas da turma 11ºCT2 no ano letivo 2011/2012

Durante os três períodos letivos foram realizados os testes de condição física da bateria de testes do fitnessgram a fim de saber se os alunos se encontravam na zona saudável. O grupo de educação física considerou os seguintes testes: teste da milha - 1609 metros

(resistência aeróbia), senta e alcança (flexibilidade), abdominais (força e resistência abdominal), extensões de braços (força e resistência da região superior do corpo).

No que diz respeito à modalidade de atletismo, e seguindo as diretrizes do programa de educação física, as áreas abordadas foram a corrida de barreiras, velocidade, triplo salto, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso e resistência aeróbia (12 minutos). A avaliação contemplou 1 salto, 1 lançamento, 1 corrida e como opção a corrida de resistência aeróbia. Como já foi referido, esta modalidade funcionou em agrupamento, depois disto os alunos regressaram às suas turmas iniciais com o respetivo professor. É importante referir que a partir deste momento o grupo de estágio ficou inteiramente responsável pela turma atribuída pelo professor orientador. Na turma do 11º CT2, a modalidade que se seguiu foi o basquetebol. Após as 4 semanas atribuídas a esta modalidade realizaram-se os testes do fitnessgram.

Ao longo do 2º período foram lecionadas as modalidades de andebol durante 6 semanas, floorball durante 3 semanas, e ao longo de 2 semanas os alunos tiveram dança (merengue). A última semana foi novamente reservada para os testes de aptidão física do fitnessgram.

Finalmente no 3º período a modalidade de badminton foi a lecionada ao longo das primeiras 6 semanas, seguindo-se 2 semanas de recuperação. Durante estas aulas os alunos tiveram oportunidade de melhorar em duas modalidades / matérias dadas e ainda atletismo ou ginástica (consoante a escolha inicial). Os alunos realizam pela última vez os testes do fitnessgram.

Segundo a Organização Curricular e Programas do Ministério da Educação, a avaliação do produto da aprendizagem traduz não só a representação sintética do domínio do programa (na direção dos objetivos gerais) mas também a conclusão das etapas de balanço (consolidação, atualização) das conquistas realizadas num determinado período.

O processo de avaliação foi dividido em três momentos distintos: avaliação diagnóstica; formativa; e sumativa.

A avaliação diagnóstica teve como objetivos identificar as características dos alunos (principais potencialidades, dificuldades e necessidades) e valorizar a pertinência, adequação e viabilidade do programa. Foi realizada na primeira aula de cada unidade didática, centrando-se exclusivamente sobre o domínio psicomotor, através da observação direta e registados numa grelha, de modo a serem analisados. Depois disto, foram estabelecidos níveis de competências, visando um processo de ensino mais adequado à turma, sempre sob as diretrizes do Ministério da Educação que constam no programa de educação física.

A avaliação formativa teve como objetivos melhorar as possibilidades pessoais dos alunos; dar informação sobre a sua evolução e progresso; identificar os pontos críticos da aplicação do programa; otimizar a aplicação do programa. Podemos referir que foram contemplados, para além do domínio psicomotor, o domínio sócio-afetivo através da avaliação da pontualidade, assiduidade e participação (responsabilidade, motivação, empenhamento, comportamento e cooperação com os colegas); e o domínio cognitivo através do questionamento durante o decorrer das aulas.

Desta forma, o resultado da avaliação contínua dita uma possível adaptação das atividades de ensino-aprendizagem (tempos, recursos, motivações, estratégias, relacionamento, etc.). Foi utilizada a observação direta, de carácter global procurando indicadores que nos forneçam uma informação suficiente sobre as lacunas e dificuldades de aprendizagem, registando apenas os casos mais relevantes. Esta relaciona-se também com a questão do *feedback* pedagógico, devendo o professor apoiar a sua intervenção ao nível das componentes críticas.

A avaliação sumativa visou valorizar a obtenção dos objetivos, bem como as mudanças produzidas e verificar o valor de um programa elaborado para satisfazer as necessidades previstas. Esta foi feita através da observação direta, pretendendo verificar o nível de prestação dos alunos nas várias matérias, de uma forma indireta contemplando todos os elementos abordados ao longo da unidade didática. Os resultados foram registados numa grelha.

Foram realizadas três palestras (uma em cada período letivo) com os seguintes temas: “processo de controlo do esforço” (1º período), “fatores que influenciam as possibilidades de prática das atividades físicas a aptidão física e a saúde” (2º período) e “princípios fundamentais do treino das capacidades motoras” (3º período). Posteriormente os conhecimentos foram avaliados através de um teste teórico.

A avaliação da disciplina no final de cada período letivo foi baseada nos seguintes critérios:

Dimensões	Competências específicas	Conhecimento	10 %
		Atividades físicas e desportivas	60%
		Aptidão física (fitnessgram)	15%

	Competências transversais	- Metodologia de trabalho; - Participação; - Valores / atitudes.	15%
--	---------------------------	--	-----

Quadro 2: Critério de avaliação para o ensino secundário.

3.2.2.2. Turma de Psicomotricidade - Projeto “Especial - O futuro em construção”

O projeto “ESpeciAL - O futuro em construção” surge com o intuito de complementar as práticas pedagógicas regulares no âmbito do ensino aprendizagem para os alunos com Currículo Específico Individual (artigo 21º, dec-Lei 3/2008 de 7 de Janeiro), conforme os princípios da diferenciação pedagógica, e de acordo com a perspetiva verdadeiramente inclusiva e respeitadora do perfil de funcionalidade de cada aluno em particular.

Este projeto tem como objetivo primário potencializar a Escola Secundária/3 de Amato Lusitano (ESAL) numa resposta mais estruturada e capaz de responder às necessidades dos alunos com Necessidades Educativas Especiais de carácter permanente (NEE-cp) face às exigências da sociedade atual.

Objetivos Gerais do Projeto

- Promover a participação dos alunos em atividades curriculares em contextos diversificados (no espaço escolar, na comunidade - parcerias, espaços comerciais, etc.);
- Aplicar metodologias e estratégias de intervenção interdisciplinares, visando o desenvolvimento e a integração social e escolar dos alunos;
- Assegurar a criação de ambientes estruturados, setoriais e significativos para os alunos;
- Adotar opções educativas flexíveis, de carácter individual e dinâmico;
- Contribuir no processo de transição para a vida pós-escolar;
- Incrementar as bases de psicomotricidade para o seu desenvolvimento motor, intelectual e social.

Objetivos Específicos do Projeto

♦Desenvolver competências específicas nas diferentes áreas:

- Competências nos domínios afetivo, cognitivo, comunicativo, moral e ético;
- Competências pessoais de autonomia e independência pessoal e social;
- Competências compatíveis com as exigências da vida pós-escolar:
 - ✓ Capacidade de cumprimento de horários;
 - ✓ Capacidade de cumprimento de regras de saber ser, estar e fazer;
 - ✓ Capacidade de cumprimento de instruções;
 - ✓ Capacidade de respeito pelas hierarquias;

♦ Promover a atividade física e desportiva para que os alunos tenham uma evolução motora adaptada;

♦ Assegurar o treino de atividades de vida diária;

No âmbito do Projeto “ESpeciAL - O futuro em construção”, o grupo de estágio de educação física disponibilizou-se a lecionar as sessões de psicomotricidade durante o ano letivo. Estas aulas foram realizadas com a cooperação da professora de educação especial e supervisionadas pelo orientador de estágio.

Como tal, considerando que a psicomotricidade contribui de sobremaneira para a formação e estruturação do esquema corporal, pretendemos, através de atividades diversificadas, promover o bem-estar físico e emocional dos jovens, fomentar a interação com o meio e permitir uma maior tomada de consciência do corpo. Estando a psicomotricidade associada à afetividade e à personalidade do indivíduo, pretende-se que, através do corpo, o aluno demonstre o que sente.

Como objetivos gerais da psicomotricidade no âmbito do projeto, apontámos: o desenvolvimento da capacidade de atenção, concentração e ritmo; o incentivo à socialização entre os alunos; desenvolvimento dos padrões motores; e realização de jogos e outras atividades lúdicas que desenvolvam os conceitos de esquema corporal, lateralidade, direcionalidade, percepção e orientação espacial.

Os objetivos específicos prenderam-se com o desenvolvimento do equilíbrio / tonicidade; noção corporal; lateralidade; estruturação espacial; estruturação temporal; coordenação motora global; e coordenação motora fina.

O grupo é constituído atualmente por 5 alunos a frequentar o 7º, 8º e 10º e 12º anos de escolaridade, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos. As tipologias abrangidas pelo projeto são: síndrome alcoólico fetal, multideficiência (deficit cognitivo e deficiência motora, visual e auditiva associadas), défice cognitivo com hiperatividade associada, défice cognitivo com problemas emocionais associados. As sessões foram realizadas todas as 4ªs feiras, das 8h30 às 10h, desde Novembro até ao final do ano letivo.

As áreas/matérias que o grupo de estágio considerou fundamentais para o desenvolvimento correto dos alunos foram: atividades de exploração da natureza, atividades de deslocamento e equilíbrio, atividades rítmicas e expressivas, jogos e atividades de perícia e manipulação.

O processo de avaliação dos alunos foi formativo, contínuo e sistemático, visando a regulação da aprendizagem destes. Respeitou os critérios específicos definidos no respetivo plano de intervenção, baseado numa grelha síntese de avaliação individual antes das reuniões de Conselho de turma.

No registo das competências definidas nos planos curriculares individuais utilizou-se a seguinte escala qualitativa de referência: Não Satisfaz (NS) - 0 / 49%, Satisfaz (S) - 50 / 70%, Satisfaz Bem (SB) - 71 / 100%.

Em tom de conclusão, podemos afirmar que a participação neste projeto permitiu ao grupo de estágio o enquadramento com a área da psicomotricidade e com jovens com NEECP. Possibilitou o envolvimento com a área da educação especial, tornando mais enriquecedor o estágio pedagógico em geral, a lecionação das aulas e convivência com jovens com estas características.

Ao longo do ano letivo criaram-se laços afetivos do grupo de estágio com os jovens com NEECP, e mesmo entre eles, que era um dos objetivos principais. Foi possível também verificar melhorias ao nível da concentração e atenção, assim como na coordenação motora e no conhecimento do próprio corpo.

O grupo de estágio proporcionou a estes jovens experiências e vivências que irão contribuir para uma melhor integração no meio escolar e na sociedade em geral.

Podemos apontar alguns aspetos que inicialmente dificultaram o desenvolvimento e cumprimento das aulas de psicomotricidade. O grupo de estágio não tinha experiência na lecionação destas aulas com jovens com NEECP. No entanto, com a ajuda da professora do

ensino especial e muitas pesquisas, foi possível desempenhar com maior facilidade esta função.

Outra situação que podemos referir diz respeito ao fato de que alguns dos jovens apresentavam alterações de humor repentinas, e nem sempre estavam dispostos para as tarefas. No entanto, foi algo que conseguimos ultrapassar, motivando-os novamente para a atividade, podendo dizer que foi uma experiência ímpar para o grupo de estágio.

3.2.2.3. Outras Turmas

No início do ano letivo, o grupo de estágio teve oportunidade de acompanhar outras turmas no decorrer da modalidade de atletismo, dado que, como já foi referido anteriormente, as aulas de educação física funcionavam por agrupamentos.

No decorrer do estágio também podemos lecionar aulas da turma do 10º AVIS2 e do 11º AVIS2. Dado que uma das turmas era de 10º ano, tivemos possibilidade de lecionar as diferentes matérias a cumprir nesse ano de escolaridade, conforme as diretrizes do programa de educação física para o ensino secundário.

3.2.2.4. Reflexão da Lecionação

O primeiro contacto com os colegas do grupo de estágio e sobretudo com os alunos foi um pouco assustador e receoso. Contudo, o apoio do orientador de estágio foi crucial nesta fase, facilitando a familiarização com os alunos. O grupo de educação física foi bastante acolhedor e disponível, facilitando a nossa integração.

A adaptação plena na lecionação foi progressiva mas rápida, fazendo com que os receios iniciais fossem rapidamente atenuados.

Relativamente à leção da turma 11^oCT2, senti algumas dificuldades no planeamento da modalidade de fllorball, visto nunca ter tido contacto com esta matéria. Realço, mais uma vez, o papel do professor orientador, que juntamente com alguma pesquisa teórica, permitiu um resultado positivo.

Outro aspeto que gostaria de salientar neste relatório foi a leção das aulas de psicomotricidade, pois tivemos oportunidade de aprofundar esta área, vivenciar e proporcionar experiências, tornando o estágio mais enriquecedor.

Outra realidade nova, mas no meu entender muito importante, prende-se com a integração dos estagiários na direção de turma. Permitiu uma envolvimento em atividades de acompanhamento dos alunos dentro e fora da escola, aspetos sociais e dificuldades, reuniões com encarregados de educação, e outros processos essenciais para o bom funcionamento da turma.

A participação no desporto escolar acentuou a integração no meio escolar, permitiu perceber a dinâmica que envolve as provas, assim como, adquirir competências a nível organizacional.

De um modo geral, este ano contribuiu para a nossa formação como futuros professores, possibilitando um conjunto de experiências, conhecimentos, trabalho desenvolvido e interação com a comunidade envolvente.

3.3. Recursos Humanos

No presente ano letivo, a ESAL contou com uma população escolar total de 1054 elementos, como se pode verificar no quadro 3:

Categorias	Nº de Elementos
Alunos	877
Docentes	134
Não docentes	42
Psicóloga	1

Quadro 3: Distribuição da população escolar por categorias.

O quadro 4 indica o total de elementos pertencentes à classe docente e à não docente:

Categorias		Nº de Elementos
Docentes	QND	113
	QZP	8
	Contratados	13
Não docentes	Assistentes técnicos	12
	Assistentes Operacionais	30

Quadro 4: Distribuição da população docente e não docente por categorias.

No que diz respeito aos alunos, estes estão distribuídos pelo 3º ciclo e pelo ensino secundário, da seguinte forma, como indica o quadro 5:

Ofertas formativas		Nº de Elementos
3º Ciclo	Ensino Regular	137
	Cursos de educação e formação	
Ensino Secundário	Cursos científico-humanísticos	740
	Cursos tecnológicos	
	Cursos profissionais	

Quadro 5: Distribuição dos alunos da ESAL por ofertas formativas.

De acordo com o quadro 6 e distinguindo o grupo de Educação Física, verificamos:

Categorias		Nº de Elementos
Docentes do grupo de Educação Física	QND	11
	Contratados	2
	Estagiários	2

.Quadro 6: Distribuição dos docentes do grupo de EF por categorias.

Por último, dentro do grupo de educação física, alguns professores ocupam diferentes cargos, apresentados no quadro 7:

	Cargos
Docentes do grupo de Educação Física	Coordenador do Departamento de Expressões
	Coordenador de Grupo
	Orientador de Estágio
	Diretora de Instalações
	Coordenador do Curso Tecnológico de Desporto
	Coordenadora do Desporto Escolar

Quadro 7: Cargos de professores do Grupo de Educação Física.

3.4. Recursos Materiais

A ESAL é composta por 4 blocos distintos, mas interligados: o bloco central com 4 pisos, o bloco dos ginásios e refeitório, o bloco das oficinas e o bloco do bar dos alunos e reprografia. O quadro 8 apresenta a distribuição dos espaços e serviços em cada bloco, por piso.

Espaços interiores da ESAL	
Bloco Central	1º Piso Salas de aula Laboratórios de física e química 1 Sala de informática Espaço 550 (Grupo de Informática)
	2º Piso Salas de aula Balneários Refeitório
	3º Piso

	Gabinete da Direção Serviços Administrativos, Serviço de Ação Educativa Armazém Sala de Professores Sala de apoio às atividades docentes Salas de aula normais 5 Salas de informática Gabinete de Educação Física Ginásios grande e pequeno
	4º Piso Salas de aula normais e específicas de Desenho Gabinete de Apoio ao Ensino Especial Gabinete de receção dos Pais e Encarregados de Educação Biblioteca Escolar
	Ginásios e Refeitório
Oficinas	Construção Civil
	Artes
	Mecânica
	Eletricidade e eletrónica
	Bar dos alunos e Reprografia

Quadro 8: Distribuição dos espaços e serviços na ESAL.

Relativamente à disciplina de educação física, a nossa escola possui espaços e materiais desportivos adequados. No entanto, alguns deles já não se encontram em boas condições. É de referir que no final do ano letivo esses espaços irão ser remodelados, permitindo novamente a sua utilização.

Atualmente, os alunos continuam a deslocar-se ao pavilhão municipal, para a realização de algumas das aulas de educação física. Posto isto, apresentamos no quadro 9 os espaços da ESAL disponíveis para a prática da disciplina de educação física.

Espaços disponíveis para a prática da disciplina de Educação Física
Campos de jogos

Ginásio grande
Ginásio pequeno
Pátios
Pavilhão municipal
Balneários (para professores e alunos)
Arrecadação
Gabinete de Educação Física

Quadro 9: Espaços para a prática da disciplina de educação física.

O quadro 10 resume a diversidade de material existente para a prática da disciplina.

Modalidades	Materiais
Desportos coletivos	Bolas: Futebol Futsal Basquetebol Andebol Voleibol Corfebol Rugby Redes de voleibol Cestos de corfebol Cones Sinalizadores Arcos Coletes
Ténis e Badminton	Raquetas Bolas Volantes Redes
Atletismo	Testemunhos Barreiras Dardos Pesos
Ginástica	Paralelas assimétricas e simétricas Praticáveis - ginástica de solo

Colchões
Barra fixa e barra olímpica
Trampolim
Reuther
Plinto transversal e longitudinal

Quadro 10: Material existente para a prática da disciplina de educação física.

3.5. Direção de Turma

3.5.1. Amostra

3.5.1.1. Caracterização da Turma 10ºAVIS2

A turma 10º AVIS2 é constituída por 19 alunos, 14 dos quais inscritos e a frequentar todas as disciplinas. Uma aluna foi transferida para uma escola profissional, 2 alunos inscritos noutra turma encontram-se a frequentar a disciplina de Geometria Descritiva A e outros 2 alunos estão a fazer melhoria de classificações e outras disciplinas. Desta forma dos 16 alunos da turma, 15 são do género feminino e um é do género masculino, sendo a média de idade de 15,6 anos.

Podemos verificar que muitos dos encarregados de educação dos alunos do 10º AVIS2, apresentam habilitações ao nível do ensino superior. Encontramos profissões como psicólogo, professor, bibliotecária, enfermeiro, e ainda, funcionários públicos, profissões liberais, operários fabris e domésticas.

As disciplinas de Educação Física e Desenho foram apontadas pelos alunos como sendo as preferidas. Em contrapartida, Matemática B, História e Cultura das Artes e Geometria Descritiva A são apontadas como aquelas onde apresentam mais dificuldades.

De um modo geral a turma apresenta algumas dificuldades, quer ao nível da aprendizagem como também ao nível do interesse e concentração na aula. A turma é

caracterizada como preguiçosa e faladora, no entanto não levantou problemas de maior, pois apesar de tudo é uma turma bastante respeitadora.

Ao longo do ano letivo, alguns alunos da turma apresentaram problemas de assiduidade, tendo uma aluna ultrapassado o limite de faltas injustificadas. Como consequência, teve que cumprir o plano individual de trabalho (PIT), realizado pelo professor da turma, e entregue, posteriormente, ao diretor de turma.

Foi também encaminhada outra aluna, para os serviços de psicologia e orientação (SPO), dado que alguns professores detetaram que esta apresentava, por vezes, comportamentos desajustados.

3.5.2. Reflexão

As funções que dizem respeito à direção de turma são também fundamentais na aquisição de competências na formação ao longo do estágio pedagógico. A turma que acompanhámos na direção de turma foi o 10º AVIS2.

As competências do diretor de turma passam por acompanhar os alunos da turma, divulgando aos restantes professores a informação essencial à apropriada orientação educativa dos alunos e facilitando a participação dos pais e encarregados de educação na realização de ações para orientação e acompanhamento.

Durante este ano letivo e no que se refere ao acompanhamento da direção de turma, as principais tarefas cumpridas foram:

- Receber os alunos no início do ano letivo, informando-os do papel do diretor de turma e procurar detetar eventuais interesses e necessidades dos alunos;

- Informar os pais e encarregados de educação acerca do horário de atendimento, e durante o ano letivo comunicar-lhes o aproveitamento, comportamento e assiduidade dos alunos;

- Preparar as reuniões de conselho de turma e de pais, assim como, intervir nas mesmas.

- Realização, com os restantes professores, das apreciações individuais e globais da turma nas reuniões de conselho de turma, e posterior lançamento das notas e envio das mesmas no final de cada período letivos para os encarregados de educação.

Dado que a turma que acompanhámos era da direção do nosso professor orientador, tornou-se mais fácil a comunicação com os alunos, mantendo-nos sempre informados acerca do funcionamento das restantes aulas, assim como, sempre que necessário informar ou alertar os alunos quando comunicado por outros professores da turma relativamente a situações de insucesso disciplinar.

3.6. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) é uma área paralela da educação com impacto em diversas áreas sociais. Este promove a saúde, a inclusão e integração social e é uma ótima ferramenta no combate ao insucesso e abandono escolar. Para além disso permite criar hábitos de vida saudável, enriquecendo a formação dos jovens em idade escolar.

Não esqueçamos que o DE proporciona a todos de igual forma o acesso à prática de atividade física e desportiva, permitindo-lhes um maior e melhor desenvolvimento desportivo.

O DE constitui uma das funções e competências do professor de educação física, e também um dos parâmetros de avaliação deste estágio pedagógico. A modalidade escolhida durante o estágio foi o futsal feminino, no entanto na escola Amato Lusitano os alunos podem escolher entre futsal feminino ou masculino, natação, voleibol, multiactividades (orientação, escalada, canoagem, BTT, e outros).

No que concerne à modalidade escolhida, tive oportunidade de colaborar nos treinos da equipa de futsal juvenil feminina, orientada pela professora Ana Dias. Contámos com 24 praticantes inscritas, e 3 alunos inscritos como árbitros/juízes. Os treinos realizavam-se às quartas e sextas-feiras à tarde. Contudo, ao longo do ano letivos, foram realizados treinos complementares noutros dias e horas.

Grande parte das alunas já tinha tido contacto com a modalidade, sendo que algumas delas jogam futsal em equipas da região. A prestação das jogadoras foi muito boa, ficando apuradas para o campeonato regional, e conseguido classificar-se em segundo lugar.

3.7. Atividades não Letivas

3.7.1. Atividades do Grupo Disciplinar

Podemos enumerar algumas atividades organizadas pelo grupo de educação física, de acordo com o plano anual de atividades, onde os estagiários tiveram oportunidade de participar:

- **Corta-Mato Escolar:** Esta atividade foi organizada, sob orientação dos professores, pelos alunos da turma 11º DESP1, tendo decorrido durante o mês de janeiro a fase escola, e no mês de fevereiro a fase distrital.

- **Megas:** A atividade foi organizada, sob orientação dos professores, pela turma 11º DESP2, e baseou-se nas provas de mega salto, mega *sprint*, mega voo, mega lançamento e mega quilómetro.

- **Debate: “Estado do Desporto em Castelo Branco”:** No dia 18 de Maio de 2012, foi realizado na ESAL, um debate, organizado pela turma do curso tecnológico de desporto do 10º ano, subordinado ao tema: “O Estado do Desporto em Castelo Branco”. Para este debate, foram convidados: o representante da autarquia local, o presidente da Associação de Futebol de Castelo Branco, o presidente do Sport Benfica de Castelo Branco, o presidente da Associação de Natação Albicastrense “Os Redentoristas”, o presidente da Associação de Profissionais de Educação Física e ainda o diretor do Jornal Reconquista. De um modo geral, ficámos a conhecer melhor a realidade do desporto no nosso concelho, tendo em conta as infraestruturas, os clubes, praticantes e apoios da autarquia.

- **Dia do Bidão e 1º Encontro Interescolas do 9ºano:** Com o intuito de implementar tarefas de organização de eventos desportivos, os alunos do 10º ano do curso tecnológico de desporto organizaram estas duas atividades para serem realizadas no mês de junho.

3.7.2. Atividades do Grupo de Estágio

Visita de Estudo aos Dias da UBI

A visita de estudo aos *Dias da UBI* realizada no dia 7 de março de 2012, foi uma atividade organizada pelo grupo de estágio de Educação Física (NEEF) em parceria com alguns professores do grupo de estágio de Artes Visuais (NEAV, também alunos de mestrado na UBI), destinando-se aos alunos de 11º e 12º anos, dos cursos tecnológico de Desporto, científico-humanístico de Artes Visuais (AV) e profissional de Design.

Os objetivos desta atividade, no que diz respeito aos alunos do curso tecnológico de desporto era principalmente dar-lhes a conhecer as saídas académicas na área do desporto, sensibilizá-los e motivá-los para o meio universitário, assim como sugerir aos alunos formas de expandir e aprofundar este contacto, baseadas em ações pedagogicamente orientadas, que visam intensificar a relação criada com a comunidade criando hábitos culturais. Outro objetivos igualmente importante, relaciona-se com a divulgação das competências e potencialidades da instituição, sendo uma oportunidade para conhecer o ambiente universitário, através de visitas guiadas aos diversos Departamentos, Centros e outros sectores, compreendendo a diversidade cultural da instituição. Os alunos puderam ainda interagir e partilhar diferentes vivências, adquirindo novas aprendizagens de natureza prática no contexto universitário.

A visita de estudo contou com a participação de 86 alunos, sendo 40 do curso tecnológico de Desporto e os restantes 46 dos cursos de AV e Design, distribuídos por dois autocarros.

A saída de Castelo Branco realizou-se por volta das 8:30h como previsto, em direção à Covilhã, mais precisamente ao pólo I da UBI, onde cada grupo se dirigiu aos diferentes departamentos. O grupo de desporto foi para o departamento de Ciências do Desporto e o grupo de artes visuais para o departamento de Comunicação e Artes.

Os alunos de desporto tiveram inicialmente uma reunião com o Diretor de Curso de 1º ciclo em Ciências do Desporto, o Prof. Dr. Aldo Costa, que fez a apresentação do curso, dos professores e saídas profissionais. Seguidamente, visitaram as instalações do Departamento de Ciências do Desporto/UBI, tendo por fim, a oportunidade de experimentar situações práticas no campo do ensino/investigação em Ciências do Desporto.

Pelas 12:30h, os alunos almoçaram na cantina de Santo António e tiveram algum tempo para um passeio até ao momento das atividades da tarde na Faculdade de Ciências da Saúde.

Aqui, visitaram as instalações, conheceram também as saídas acadêmicas daquela faculdade e assistiram uma demonstração dos modelos anatômicos, da auscultação com utilização das gravações disponíveis, medição de peso, altura e índice de massa corporal. Finalmente, foram dinamizadas ações de educação para a saúde, acerca de exercício físico, alimentação saudável, malefícios do tabaco e apresentações acerca de educação sexual e doenças sexualmente transmissíveis. O regresso a Castelo Branco foi pelas 17:30h, como estava previsto.

É de salientar que todos os alunos manifestaram o seu agrado relativamente à visita e seus objetivos. Os dois grupos de estágio em conjunto proporcionaram uma atividade educativa adaptada ao público-alvo, os alunos, visando a sua integração no mundo universitário, participando de forma positiva no seu futuro.

O grupo de estágio em conjunto com o grupo de estágio de artes visuais, realizaram um pequeno artigo, publicado posteriormente, no jornal escolar da ESAL, *eSalpicos - Salpicos da ESAL*.

1º Encontro Projeto ESPECIAl - ESAL 2012 - PSICOMOTRICIDADE

O projeto “ESPECIAl - O futuro em construção” é dirigido aos alunos com Necessidades Educativas Especiais de caráter permanente a frequentar a ESAL e que beneficiam do artigo 21º do Decreto Lei 3/2008 - Currículo Específico Individual (CEI).

O grupo de estágio organizou pela primeira vez, com a colaboração dos nossos alunos com CEI e outros professores que integram o projeto, um encontro que visou a participação de outros alunos com CEI de outras escolas de Castelo Branco e um grupo de 10 alunos da APPCDM. Proporcionou a todos um conjunto de atividades de psicomotricidade, dando ênfase à prática de atividade física, assim como à interação entre pares, e promovendo um momento de preparação da transição de alguns jovens para a ESAL, no próximo ano letivo.

Esta atividade teve como principais objetivos:

- Contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos e incentivar a prática do movimento;
- Divulgar o projeto “ESPECIAl - O Futuro em Construção” no meio envolvente;
- Promover um momento de responsabilidade para os alunos integrados do projeto;
- Promover o relacionamento entre os alunos através de atividades lúdicas e pedagógicas;

- Contribuir para a prática psicomotora, explorando as funções corporais e intelectuais dos alunos;
- Propiciar a troca de experiências entre todos os intervenientes;
- Consciencializar e sensibilizar a comunidade escolar e o meio, face ao processo de inclusão da criança com Necessidades Educativas Especiais de carácter permanente (NEE-cp) na sociedade e no ambiente escolar;
- Dar a conhecer a escola a eventuais novos alunos com NEE-cp.

A atividade consistiu num circuito de 5 estações e com a duração de aproximadamente 10 minutos em cada uma delas.

Estação	Nome do jogo	Descrição
Estação 1	“Jogo das Bolachas”	Os alunos teriam que comer uma bolacha que se encontrava pendurada, sem utilizar as mãos e com os olhos vendados. Todos tinham as indicações de um colega para conseguirem ir na direção correta.
Estação 2	“Jogo de Bowling”	Cada aluno teria que conseguir derrubar o maior número de pinos com um lançamento. Cada aluno teve oportunidade de lançar a bola várias vezes.
Estação 3	“Jogo da Colher”	Os alunos com uma colher na boca equilibrando uma bola de ping-pong teriam que contornar uma série de pinos, regressando sem que a bola caísse da colher.
Estação 4	“Jogo das latas”	O objetivo do jogo era derrubar o máximo de latas com apenas dois lançamentos.
Estação 5	“Jogo das Garrafas”	No chão encontrava-se uma garrafa com areia, e agarrada a ela estava um fio comprido e bem esticado. Na outra extremidade do fio estava também presa uma pega. Cada aluno teria que, no menor tempo possível, enrolar o fio à pega de forma que a garrafa chegasse até à pega.

Quadro 11: Descrição dos jogos realizados no 1º Encontro Projeto Especial.

Esta deu início às 9H30 com a receção dos participantes e organização dos grupos e por volta das 10H deu-se início aos jogos. Pelas 11H fizemos um intervalo, onde foi distribuído a todos um reforço alimentar. Os alunos tiveram algum tempo para confraternizar e mais tarde dirigimo-nos para o ginásio grande, onde foi realizada uma pequena coreografia com todos os participantes.

Os alunos da ESAL com NEE-cp entregaram a todos os colegas visitantes uma medalha e um certificado de participação como forma de agradecimento. A atividade encerrou pelas 12H e os nossos participantes regressaram às suas escolas para o almoço.

O *feedback* dos alunos e dos professores que os acompanharam foi bastante positivo. Os alunos passaram uma manhã diferente e divertida, tendo também oportunidade de conhecer a escola que alguns deles irão frequentar no próximo ano letivo.

Para o grupo de estágio foi bastante gratificante saber que proporcionou a estas crianças boas vivências, mostrando aos outros colegas da ESAL que a diferença não está neles, mas sim, no pensamento da sociedade.

Referimos apenas um aspeto negativo que diz respeito à acessibilidade ao espaço exterior para as crianças e jovens em cadeira de rodas.

1º Encontro Interescolas do 9º ano

Na data de entrega do presente relatório, esta atividade estava ainda na fase final da organização, dado que a realização da mesma será no dia 4 de junho de 2012.

O 1º Encontro Interescolas da ESAL foi organizado pela turma do curso tecnológico de desporto do 10º ano, e consiste num torneio de basquetebol e futsal interescolas de 9º ano e um peddy paper. O grupo de estágio de Educação Física colaborou na organização da atividade, tendo ficado responsável pelo peddy paper.

De uma forma geral, pretende-se com esta atividade a apresentação da nossa escola e a promoção do curso tecnológico de desporto aos alunos do 9º ano de escolaridade de Castelo Branco, assim como, fomentar a atividade física, e proporcionar-lhe momento de diversão, convívio e socialização.

4. Reflexão

O estágio pedagógico foi um processo que marcou o final desta etapa. Ao longo de todo o ano letivo foram vividos inúmeros momentos que contribuíram de forma positiva na minha formação enquanto docente de educação física.

Após a conclusão deste estágio, todos os conhecimentos se tornaram mais consistentes e alargados. No entanto, a formação é um processo infindável, sendo este processo apenas um início. É nele que ganhamos as competências necessárias para o desempenho do trabalho docente, mas depende de cada um de nós a continuidade na procura da excelência.

Este processo permitiu a acumulação de experiência enquanto docente. Desta forma foi possível olhar para esta realidade com outra profundidade, dando respostas mais sólidas às diversas questões que vão surgindo.

O ganho de experiência refletiu-se numa maior maturidade na análise das várias situações, em respostas mais rápidas face às imponderações do momento, na capacidade de prever e antever problemas próprios da nossa prática.

O estágio pedagógico foi crucial na interiorização dos métodos e ferramentas necessárias para ser um bom profissional. A busca incessante pelo desenvolvimento profissional e o atingir de uma competência docente, são aspetos importantes que acompanharão sempre a minha atuação enquanto professora de educação física.

5. Considerações Finais

Foram muitos os contributos que este estágio nos proporcionou. Ele ampliou os conhecimentos teóricos e práticos, e ofereceu uma panóplia de experiências inter pessoais e de exploração de novas realidades.

De um modo geral, podemos afirmar que o estágio pedagógico foi um ótimo complemento de toda a formação escolar, dado que possibilitou a construção de diferentes e mais completas perspetivas daquilo que constitui ser professor na área do desporto. Foi crucial vivenciar esta experiência, aproximarmo-nos desta realidade, sob o olhar do professor orientador, assim como de colegas do grupo de estágio, que contribuíram para a evolução e aprendizagem.

Tendo em conta o sistema de ensino em que estamos inseridos e todas as consequências que isso nos traz, o estágio pedagógico mostra-se um indispensável meio de aprendizagem. Posto isto, parece-me importante que haja, cada vez mais, uma maior aproximação das escolas à universidade, de forma a enriquecer o processo de ensino dos alunos.

Na reta final desta etapa, destaco a importância da reflexão e da crítica na evolução do professor, visando oferecer aos alunos o melhor.

6. Bibliografia

Decreto-Lei - artigo 21º, dec-Lei 3/2008 de 7 de Janeiro. Obtido em 15 de dezembro de 2011, de Diário da República Eletrónico: <http://dre.pt/pdf1s/2008/01/00400/0015400164.pdf>

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos - Cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Obtido em 2 de setembro de 2011, de Ministério da Educação - Departamento do ensino secundário: <http://www.dgidec.min-edu.pt/ensinosecundario/index.php?s=directorio&pid=2>

Ministério da Educação (2009). *Programa do Desporto Escolar para 2009-2013*. Obtido em 1 de abril de 2012, de Direção Regional de Educação do Centro: http://www.drec.min-edu.pt/repositorio/Programa_Desporto_Escolar_2009_2013.pdf

Relatório de Estágio Pedagógico 2011/2012

Normas de grupo de Educação Física do ano letivo 2011/2012, Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano.

Regulamento de estágio pedagógico de Educação Física. Departamento de Ciências do Desporto. Universidade da Beira Interior.

Capítulo 2 - Efeitos de um programa de resistência e velocidade em jovens adolescentes em contexto escolar

1. Introdução

A preocupação com a prática da atividade física, agregada à saúde tem vindo a tornar-se muito relevante, no âmbito dos estudos e investigações nas ciências do desporto (Pereira et al., 2008).

O exercício físico constitui um importante fator para garantir níveis de saúde e bem-estar do ser humano (Almeida e Araújo, 2003). Particularmente as aulas de Educação Física assumem uma importante responsabilidade no que toca à promoção da aptidão física associada à saúde, visando a criação de hábitos de vida saudáveis e fisicamente ativos (Pereira et al., 2008).

O Programa Nacional de Educação Física refere a importância do treino das capacidades motoras visando a aptidão física. Com o intuito de melhorar a qualidade de vida, saúde e bem-estar, pretende-se que o aluno, nas aulas de Educação Física, consolide e aprofunde os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras e aumente os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor, em trabalho muscular variado, nas respetivas variações de duração, intensidade e complexidade (Jacinto et al., 2001).

Braga et al. (2008), salienta a importância de desenvolver as capacidades motoras nas aulas de educação física, de forma a melhorar o desempenho motor dos alunos.

O desenvolvimento das capacidades motoras, especificamente duas em pólos tão opostos como são a resistência e a velocidade, são conteúdos constantes nos programas da disciplina de educação física, como já foi referido anteriormente. Naturalmente, o desenvolvimento destas capacidades é, em grande parte, da responsabilidade dos professores de educação física (Guila, 2001).

A resistência aeróbia e a velocidade são capacidades físicas que, em conjunto com outras, são fundamentais para todo o movimento humano.

Williams et al. (2000) definem resistência aeróbia como a capacidade que um organismo tem em realizar um determinado exercício de forma eficaz, superando a fadiga. Esta

capacidade pode ditar o sucesso de um atleta/aluno em diferentes modalidades desportivas. Estudos em contexto escolar relativamente à eficácia de programas de desenvolvimento desta capacidade revelam que os rapazes apresentaram melhores resultados nos testes de corrida/caminhada em 9/12 minutos em relação às raparigas, evidenciando-se essa preeminência com a idade (Filho, Martins e Silva, 2006).

Outra capacidade motora determinante no desenvolvimento físico do aluno/atleta, e que se encontra presente na maioria, se não em todas as modalidades desportivas é a velocidade.

Popularmente, diz-se que a velocidade é a capacidade de realizar um movimento no menor espaço de tempo. Garganta (1999), diz-nos que a velocidade motora, entendida como a capacidade humana que regula a realização dos movimentos desportivos, é um fator do rendimento que tem vindo a ganhar muita importância. Os estudos em contexto escolar referentes à velocidade, mostram que existe uma relação entre a altura do salto vertical com contramovimento (CMJ) e a corrida de *sprint* (Vescovi e McGuigan, 2008).

Um dos objetivos da disciplina de educação física é dotar os alunos de uma preparação que lhes sirva de base ao desenvolvimento das tarefas quotidianas. Acharmos importante conhecer de que forma um programa de treino de resistência e velocidade pode induzir progressos na condição física dos jovens. Por outro lado, é importante equacionar a exequibilidade de um programa deste nível no contexto escolar dado que o tempo disponível para o desenvolvimento isolado de determinadas capacidades motoras é bastante reduzido. Com efeito, torna-se deveras apelativo conhecer os efeitos da aplicação de programas concomitantes de resistência e velocidade.

Posto isto, objetiva-se no presente estudo: i) observar o efeito de um programa de treino de resistência aeróbia e velocidade, durante seis semanas, em alunos do ensino secundário; e, ii) saber de que forma este programa pode influenciar os resultados do pré-teste realizado (teste da milha, *sprint* de 20 m, salto com contra movimento, e arremesso da bola medicinal), comparando-os, também, com os resultados do grupo de controlo.

2. Métodos

2.1. Amostra

A amostra foi constituída por 53 jovens do sexo masculino e feminino, com idades compreendidas entre os 16 e os 20 anos, saudáveis ($n = 53$), pertencentes a uma escola secundária pública portuguesa, e foi distribuída de uma forma não aleatória.

Estes foram divididos em dois grupos, um grupo experimental (GE = 27 alunos - 18 raparigas e 9 rapazes) que frequentaram um programa de treino, durante seis semanas, com dois treinos semanais; e um grupo de controlo (GC = 26 alunos - 13 raparigas e 13 rapazes) que não participam no programa.

Todos os alunos da nossa amostra, frequentavam as aulas de educação física duas vezes por semana, com duração de noventa minutos cada.

É importante referir que, nenhum dos participantes havia participado anteriormente num estudo desta natureza, tendo sido explicado a todos qual o objetivo do mesmo. Antes de iniciarem os testes, todos os participantes foram familiarizados com os procedimentos dos mesmos, tendo sido explicadas as técnicas dos movimentos. Desta forma, não compromete a exatidão da medição dos testes, nem a execução dos mesmos.

Relativamente aos fatores de inclusão, todos os participantes no estudo teriam que ser alunos do ensino secundário, aceitando, voluntariamente, a realização dos testes iniciais e finais, assim como do programa de treino. Como fator de exclusão, apontamos os participantes que por motivos de doença ou outros fatores limitativos impedissem a realização dos testes e do programa.

Todos os participantes foram informados que poderiam desistir de participar nos testes a qualquer momento, tendo todos concordado voluntariamente. Contudo, tendo em conta os procedimentos éticos da declaração de Helsínquia, foi entregues a todos os encarregados de educação, um documento informativo acerca do estudo em causa, para que todos os alunos estivessem autorizados a participar nos testes. Este documento garantia também o caráter sigiloso dos elementos individuais.

Tabela 1 Características dos indivíduos pertencentes à amostra em estudo

	GRUPO	N	IDADE (anos)	ALTURA (m)	MASSA CORPORAL (kg)	IMC (kg/m ²)
			<i>M ±DP</i>	<i>M ±DP</i>	<i>M ±DP</i>	<i>M ±DP</i>
Rapazes	GE	9	17,33±0,87	1,78±0,08	67,81±12,82	21,43±4,04
	GC	13	17,77 ± 0,93	1,77 ± 0,08	72,55 ± 7,67	23,34 ± 3,36
Raparigas	GE	18	16,39±0,61	1,61±0,04	53,22±5,84	20,49±1,79
	GC	13	17,92 ± 0,86	1,63 ± 0,08	53,15 ± 6,74	20,04 ± 1,58

Total	GE	27	16,70±0,83	1,67±0,10	58,09±11,05	20,80±2,71
	GC	26	17,85 ± 0,88	1,70 ± 0,11	62,85 ± 12,16	21,69 ± 3,07

Legenda: N - número de indivíduos; M - média; DP - desvio padrão; GE - grupo experimental; GC - grupo de controlo; m - metros; kg - quilograma.

2.2. Instrumentos

Em relação às medidas somáticas, realizou-se a medição da altura e da massa corporal. A altura (em metros) foi obtida através de um estadiómetro SECA-213 e a massa corporal (em kg) com um monitor de composição corporal Tanita InnerScan BC-545.

Para a mensuração do sprint de 20 metros foi utilizado um Ergotimer Digitime 1000 (Digitest Finland) que registaria o tempo de execução do teste.

A altura alcançada no salto vertical com contramovimento CMVJ foi obtida com o auxílio de uma plataforma de saltos Ergojump Digitime 1000 (Digitest Finland).

Para o teste da milha foi utilizado um cronómetro, registando o tempo em minutos e segundos.

Finalmente, para o teste de arremesso da bola medicinal usou-se uma fita métrica e 1 bola medicinal de 3 Kg.

2.3. Procedimentos

Variáveis antropométricas

Para medir a altura os participantes tiveram de obedecer aos seguintes procedimentos: cada sujeito avaliado deveria estar descalço e com a menos roupa vestida possível para que se pudesse observar a postura correta do corpo; deveria estar colocado em posição anatómica em cima da base do aparelho de medida, com os calcanhares juntos; posto

isto, somente deveriam tocar no bordo vertical do estadiômetro os calcanhares, os glúteos e a cabeça; a massa corporal do indivíduo teria de estar distribuída em ambos os pés, e a cabeça orientada no plano horizontal de Frankfurt; foi solicitado ao mesmo que realizasse uma inspiração profunda e que se mantivesse em posição ereta; o cursor do aparelho deslizou transversalmente (90°) até encostar ao vértex e o avaliador anotou o valor da altura do participante (Borges, Borin & Marco, 2010; Silva et al., 2010).

Para obter os valores da massa corporal os indivíduos atenderam aos seguintes procedimentos: o participante avaliado deveria estar descalço, com a menos roupa vestida e o mais leve possível, e ao subir teria de alinhar corretamente os calcanhares sobre os elétrodos da balança; de seguida, permaneceria em posição anatômica com uma postura ereta em cima do aparelho e esperar que a balança fizesse um sinal sonoro, referindo o valor a apontar.

Arremesso de Bola medicinal (3kg)

Este é um teste de arremesso de uma bola medicinal de 3KG, utilizado para avaliar a capacidade superior do corpo para gerar ações musculares em alta velocidade (potencia) (Santos et al. 2011).

Antes dos testes, os alunos familiarizaram-se com as bolas, realizaram vários lançamentos com bolas de diferentes pesos. Os alunos encontram-se de pé, com os pés alinhados à largura de ombros, e devem lançar a bola por cima das suas cabeças, o mais longe e rápido possível. Estes repousaram entre as 3 repetições, contando para análise a média dos três resultados possíveis (Marques et al., 2010).

Velocidade (*sprint*)

Os alunos usavam ténis adaptados ao interior. A distância a percorrer foi de 20 metros, e no final da linha encontrava-se um Ergotimer Digitime 1000 (Digitest Finland) que registaria o tempo de execução do teste. No momento da partida, o aluno pisa a linha inicial e coloca uma das mãos na mesma, iniciando a prova ao sinal do professor.

Todos os alunos foram encorajados a correr tão rápido quanto possível, e desacelerar apenas quando tiverem ultrapassado a linha final. Cada aluno repetiu o procedimento três vezes, contando para análise a média aritmética dos três tempos, em segundos (Marques et al., 2010). Entre as 3 repetições o aluno deve repousar durante breves instantes.

Endurance (milha em metros)

Este teste consiste em percorrer em corrida a distância de uma milha (1609 metros) sem obstáculos e num terreno plano, no mais curto espaço de tempo. É um teste utilizado em contexto escolar para avaliar a aptidão aeróbia dos alunos e está inserido no *Fitnessgram* (programa de educação da aptidão física para a saúde e destina-se às crianças e jovens do ensino básico e secundário das escolas portuguesas). No caso de não ser possível correr durante todo o percurso, os alunos não devem parar, intercalando ou realizando o restante percurso em marcha. Será registado o tempo realizado em minutos e segundos.

Salto vertical com contramovimento (CMVJ)

Este teste foi realizado com o auxílio de uma plataforma de saltos Ergojump Digitime 1000 (Digitest Finland) e permite avaliar a força dos membros inferiores na sua componente elástica (Markovic, Dizdar, Jucik, & Cardinale, 2004). Foi realizado a partir de uma posição ereta, os pés à largura dos ombros, mantendo os joelhos em extensão (180°) e com as mãos colocadas sobre os quadris na zona da crista ilíaca, permanecendo aí durante todo o teste. À ordem do avaliador, o participante agacha-se até os joelhos estarem semifletidos num ângulo de 90°, e logo de seguida (sem haver qualquer pausa) executa imediatamente um salto vertical o mais alto possível, realizando a extensão dos joelhos, permanecendo assim durante toda a fase de voo. Na fase descendente, toca no tapete com os dois pés simultaneamente. Realiza três tentativas, com um breve descanso entre cada uma, sendo selecionado para análise a média aritmética dos três dados, em centímetros (Marques et al., 2010).

Protocolo de treino

Os dois grupos (GE e GC) que participaram no estudo realizaram testes físicos iniciais (pré-teste) no início das aulas de Educação Física durante uma semana (duas aulas), sendo que na primeira aula foi feito o levantamento das variáveis antropométricas, assim como a realização do teste do CMJ e do *sprint* de 20 metros, e na segunda, o teste da milha e o arremesso da bola medicinal de 3 Kg. O mesmo procedimento foi usado para a realização dos testes finais.

O GE realizou durante seis semanas um programa de treino de endurance (resistência) e velocidade. Estas sessões foram realizadas no início das aulas de educação física (2vezes/semana), durante aproximadamente 15 minutos e com um dia de intervalo entre

cada sessão de treino. Relativamente ao GC, este apenas realizou as aulas de educação física, não tendo participado no programa de treino.

No início de cada sessão de treino, os alunos realizaram um pequeno aquecimento, visando o aumento da frequência cardíaca e mobilização articular.

Este programa de treino (tabela 2) era composto por uma componente de endurance e outra de velocidade.

Tabela 2 - Plano de treino de resistência e velocidade

	1ª SEMANA		2ª SEMANA	
	1ª Sessão	2ª Sessão	3ª Sessão	4ª Sessão
Resistência	1x500m	1x500m	1x550m	1x550m
Velocidade	4x20m	3x20m	3x20m	3x20m
	3ª SEMANA		4ª SEMANA	
	5ª Sessão	6ª Sessão	7ª Sessão	8ª Sessão
Resistência	1x600m	1x600m	1x650m	1x650m
Velocidade	3x20m	3x20m	4x30m	4x30m
	5ª SEMANA		6ª SEMANA	
	9ª Sessão	10ª Sessão	11ª Sessão	12ª Sessão
Resistência	1x700m	1x700m	1x750m	1x750m
Velocidade	4x30m	4x30m	4x30m	2x40m

2.4. Análise Estatística

A análise estatística foi realizada utilizando as medidas descritivas de média e desvio padrão, a fim de caracterizar a amostra ($M \pm DP$) e restantes variáveis.

Utilizou-se o teste não paramétrico para duas amostras emparelhadas de Wilcoxon para comparar intragrupo a diferença entre os períodos pré e pós-testes, utilizou-se também, o teste não paramétrico para duas amostras independentes de Mann-Whitney para analisar a significância intergrupo dos resultados comparativos das diferentes avaliações.

Adotou-se em todos os procedimentos, um valor de $p \leq .050$. Todos os dados foram analisados com o software SPSS versão 19.0.

3. Resultados

Os resultados das avaliações estão expostos na tabela 3 de acordo com cada variável e para a amostra geral estudada. Podemos observar também os valores dos níveis de significância entre o pré e o pós-teste de cada variável testada dentro de cada grupo (intragrupa), assim como, as diferenças significativas entre os grupos relativas às diferentes variáveis estudadas (intergrupo).

Tabela 3 - Resultados

VARIÁVEL	GÊNE-RO	AVALIAÇÃO	INTRAGRUPO						INTER GRUPO
			GC			GE			GC vs GE
			N	M ± DP	p	N	M ± DP	p	p
Massa corporal (kg)	F	Inicial	13	53.15 ± 6.74	.045*	18	53.22 ± 5.84	.089	.873
		Final		53.44 ± 6.44					52.79 ± 5.55
	M	Inicial	13	72.55 ± 7.67	.193	9	67.86 ± 11.49	.675	.468
		Final					72.78 ± 7.81		
IMC (kg/m ²)	F	Inicial	13	20.04 ± 1.58	.087	18	20.49 ± 1.79	.089	.447
		Final		20.16 ± 1.49					20.33 ± 1.74
	M	Inicial	13	23.34 ± 3.36	.196	9	21.43 ± 4.04	.678	.217
		Final					23.41 ± 3.37		
Milha (seg)	F	Inicial	13	547.38 ± 38.48	.124	18	544.72 ± 72.65	.000**	.689
		Final		560.46 ± 23.11					516.94 ± 65.74
	M	Inicial	13	427.38 ± 54.26	.834	9	457.44 ± 38.57	.008**	.057
		Final					423.23 ± 61.03		
Sprint (seg)	F	Inicial	13	4.55 ± 0.35	.086	18	4.35 ± 0.29	.001**	.180
		Final		4.46 ± 0.27					4.15 ± 0.27
	M	Inicial	13	3.65 ± 0.18	.221	9	3.73 ± 0.34	.008**	.504
		Final					3.61 ± 0.19		
CMJ (cm)	F	Inicial	13	20.64 ± 3.25	.753	18	23.84 ± 2.99	.215	.016*

		Final		21.02 ± 3.56			24.71 ± 3.53		.008**
	M	Inicial	13	36.52 ± 7.00	.117	9	29.70 ± 6.27	.038*	.061
		Final		38.76 ± 7.13			33.11 ± 5.52		.117
Lançamento (m)	F	Inicial	13	3.34 ± 0.59	.556	18	3.68 ± 0.52	.622	.149
		Final		3.38 ± 0.44			3.68 ± 0.53		.155
	M	Inicial	13	6.40 ± 1.00	.638	9	5.65 ± 1.00	.214	.193
		Final		6.46 ± 0.89			5.87 ± 0.90		.161

Legenda: * $p < .050$; ** $p < .010$

Em relação às avaliações antropométricas, podemos referir que houve um leve aumento dos valores médios da massa corporal em ambos os géneros do GC. Foram notadas diferenças significativas nas raparigas do GC, quando comparados os pré e o pós-teste ($p=.045$). Contrariamente ao GE, onde verificámos um decréscimo da média da massa corporal no género feminino e masculino, mas sem diferenças significativas.

Relativamente à comparação intergrupo, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas. Também no IMC não se verificaram disparidades relevantes.

No que concerne aos resultados obtidos no teste da milha, podemos referir que foram reconhecidas diferenças significativas em ambos os géneros do GE (raparigas $p=.000$ e rapazes $p=.008$). Comparando as diferenças entre os grupos, também aqui se reconheceram diferenças significativas no género feminino ($p=.005$), quando comparado o segundo momento de avaliação do GC com o GE.

Relativamente ao *sprint*, houve discrepâncias significativas em ambos os géneros do GE, comparando os dois momentos de avaliação (raparigas $p=.001$ e rapazes $p=.008$). Na relação intergrupo, verificaram-se também, diferenças significativas nas raparigas ($p=.012$). Nos rapazes houve uma ligeira melhoria nos resultados, mas não relevantes.

No CMJ, observaram-se diferenças estatisticamente significativas no género masculino do GE ($p=.038$). No que se refere à avaliação intergrupo, constatámos que houve diferenças significativas nas raparigas no pré e no pós-teste ($p=.016$ e $p=.008$).

Finalmente, no lançamento da bola medicinal, não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas em nenhum dos grupos, géneros ou momentos de avaliação.

4. Discussão

O presente estudo propôs-se estudar os efeitos de um programa de treino de resistência e velocidade em jovens adolescentes em contexto escolar. Podemos dizer que os estudos em contexto escolar são escassos, tornando-se mais difícil esta discussão.

Analisando primeiramente os resultados antropométricos da nossa amostra, constatámos que as raparigas dos GC aumentaram significativamente os valores de massa corporal. Contrariamente as raparigas do GE diminuíram esse valor, mas sem resultados significativos. Este estudo vem confirmar que o treino específico das capacidades motoras deve constar nas aulas de educação física (Cunha, 1996) pois pode influenciar positivamente os resultados da variável da massa corporal e conseqüentemente do IMC.

Segundo o estudo realizado por Bergamann et al. (2005), a capacidade aeróbia dos rapazes é estatisticamente superior à das raparigas ao longo do seu crescimento. Os rapazes aumentam o nível de capacidade aeróbia durante todo o crescimento, sendo que, dos 11 aos 14 anos esse aumento é mais significativo. As raparigas aumentam, igualmente, a sua capacidade aeróbia dos 7 aos 12 anos. Após essas idades, tende a estabilizar, e por vezes a regredir até aos 16 anos.

Filho, Martins e Silva (2006) no seu estudo, que envolveu 611 alunos de ambos os sexos, dos 9 aos 14 anos, mostrou que os rapazes apresentaram melhores resultados nos testes de corrida/caminhada em 9/12 minutos em relação às raparigas, evidenciando-se essa preeminência com a idade. Transportando para o presente estudo, constatámos que no que diz respeito aos resultados do teste da milha, os rapazes obtiveram melhores resultados comparativamente com as raparigas. No entanto, as diferenças foram mais significativas no género feminino.

Em relação aos resultados do teste de *sprint* de 20 metros, foi possível verificar que houve diferenças estatisticamente significativas em ambos os géneros, assim como, quando comparados os dois grupos no género feminino.

Parece-nos relevante relacionar estes resultados com os valores obtidos no teste do salto vertical com contramovimento (CMJ), dado que se verificou uma melhoria significativa dos resultados dos rapazes. Aspeto que foi comprovado por Marques et al. (2010), num estudo constituído por 37 praticantes de futebol amador masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos, onde se constatou que o teste de impulsão vertical (teste de *sargent* - semelhante ao CMJ) teve uma correlação significativa ainda que moderada com o *sprint* de 30 metros). Contudo, é de referir que foram observadas diferenças estatisticamente

significativas no pré e pós-teste nos resultados das avaliações intergrupo. As raparigas do GE apresentaram melhores resultados em ambos os testes.

Como fatores limitadores deste estudo podemos destacar a duração do programa, pois foi de apenas 6 semanas, o que poderá ter reduzido as diferenças significativas noutras variáveis que não as apresentadas. Outro fator prende-se com o número reduzido da amostra.

Novos estudos com a mesma proposta poderão ser conduzidos para que haja um melhor entendimento acerca dos efeitos em contexto escolar, que estas duas capacidades motoras têm nos jovens.

5. Conclusões

Com base nestes dados, podemos concluir que com um programa de treino da resistência e velocidade, foram registadas melhorias significativas em ambas as capacidades motoras, quer no género feminino, como no masculino.

Verificámos ainda que este programa de treino influenciou significativamente os resultados do teste do CMJ.

Achamos de grande importância o treino específico das capacidades motoras nas aulas de educação física, de forma a melhorar o desempenho motor dos jovens.

6. Bibliografia

Almeida, M., e Araújo, C. (2003). Efeitos do treinamento aeróbico sobre a frequência cardíaca. *Rev Bras Med Esporte*, 9(2), 104-112.

Araújo, D. e Araújo, C. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Rev. Bras. Med. Esporte*, 6(5), 194-203.

Bergmann, G., Lorenzi, T., Garlipp, D., Marques, A., Araujo, M., Lemos, A., Machado, D., Silva, G., Silva, M. e Gaya, A. (2005). Aptidão relacionada à saúde de crianças e adolescentes do Estado do Rio Grande do Sul. *Revista Perfil* 12-21.

Bompa, T. (2002). *Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento*. São Paulo: Phorte Editora Lda.

Borges, A. F., Borin, J. P., & Marco, A. D. (2010). *Avaliação de indicadores antropométricos e neuromusculares de jovens escolares do ensino fundamental do interior paulista*. Obtido em 23 de Março de 2012, de Motriz, Revista de Educação Física: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n2p326/2953>

Braga, F., Generosi, R., Garlipp, D. e Gaya, A. (2008). Programas de treinamento de força para escolares sem uso de equipamentos. *Revista Eletrônica da Ulbra São Jerônimo*, 3, 1-8.

Coop, D., Ho, K. e Murphy, J. (2001). Effects of General, Special, and Specific Resistance Training on Throwing Velocity in Baseball: A Brief Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(1), 148-156.

Counil, F., Varray, A., Matecki, S., Beurey, A., Marchal, P., Voisin, M. e Préfaut, C. (2003). Training of aerobic and anaerobic fitness in children with asthma. *The Journal of Pediatrics*. 179-184.

Cunha, A. (1996). *Desenvolvimento da Força na Aula de Educação Física: um estudo em alunos do 7 ano de escolaridade*. Dissertação de mestrado na especialização de crianças e jovens. FCDEF, UP.

Filho, L. B. C., Martins, C. M. L., & Silva, F. M. (2006). Níveis de resistência cardiorrespiratória em escolares da cidade de João Pessoa/PB. Obtido em 5 de Abril de 2012, de *Fitness & Performance Journal*: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2949462>

Garganta, J. (1999). O desenvolvimento da velocidade nos desportos coletivos. *Revista Treino Desportivo*, 6, 6-13.

Garrido, N., Marinho, D., Barbosa, T., Costa, A., Silva, A., Pérez-Turpin, J. e Marques, M. (2010). Relationships between dry land strength, power variables and short sprint performance in young competitive swimmers. *Journal of Human Sport & Exercise*, 5(2), 240-249.

Greco, C. e Denadai, B. (2006). Efeitos do treinamento combinado de endurance e força no limiar anaeróbio de jogadores de basquetebol de 14 a 16 anos. *Motriz*, 12(1), 51-58.

Guila, J. (2001). *Efeitos de um programa de treino de força e contexto escolar. Um estudo em crianças e adolescentes dos 12 aos 14 anos da cidade de Maputo*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. e Mira, J. (2001). Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos - cursos gerais tecnológicos. *Ministério da Educação, departamento do ensino secundário*.

Marques, M., Travassos, B. e Almeida, R. (2010). A força explosiva, velocidade e capacidades motoras específicas em futebolistas juniores amadores: Um estudo correlacional. *Revista Motricidade*, 6(3), 5-12.

Mascarenhas, L., Stabelineto, A., Vasconcelo, I., Smolarek, A., Bozza, R., Ulbrich, A. e Campos, W. (2008). Efeitos de duas intensidades de treinamento aeróbio na composição corporal e na potência aeróbia e anaeróbia de meninos pré-púberes. *Rev. Bras. Educ. Fis. Esp*, 22(1), 81-89.

Materko, W., Duarte, M., Santos, E. e Junior, H. (2010). Comparação entre dois sistemas de treino de força máxima do desenvolvimento da força muscular máxima. *Motricidade*, 6(2), 5-13.

Meyer, F. (1999). Avaliação da saúde e aptidão física para recomendação de exercício em pediatria. *Rev. Bras. Med. Esporte*, 5(1) 24-26.

Moraes, A. e Pellegrinoti, I. (2005). O efeito de um ciclo de treinamento pliométrico no desenvolvimento da velocidade de deslocamento em jogadores de basquetebol infantil masculino. *Movimento & Percepção*, 5(7), 124-145.

Paulo, A. e Forjaz, C. (2001). Treinamento Físico de *Endurance* e de Força Máxima: Adaptações Cardiovasculares e Relações com a *Performance* Esportiva. *Ver. Bras. Cienc. Esporte*, 22(2), 99-114.

Pereira, R., Soidán, J. (2008). Aptidão Física, estudo de alunos do 3º ciclo dos concelhos de Torre de Moncorvo e Vila Nova de Gaia. *Revista do Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto*. 76-81.

Ré, A. (2011). Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. *Motricidade*, 7(3), 55-67.

Rousanoglou, E., Georgiadis, G. e Boudolos, K. (2008). Muscular Strength and Jumping Performance Relationships in Young Women Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(4), 1375-1378.

Santo, E., Janeira, M. e Maia, J. (1997). Efeitos do treino e destreino específicos na força explosiva: um estudo e jovens basquetebolistas do sexo masculino. *Rev. Paul. Educ. Fis.*, 1(2), 116-127.

Santos, A. P., Marinho, D. A., Costa, A. M., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2011). The effects of concurrent resistance and endurance training follow a detraining period in elementary school students. *J Strength Cond Res*. doi:10.1519/JSC.0b013e318234e872

Saraiva, J. e Rodrigues, L. (2010). Relação entre atividade física, aptidão física, morfológica e coordenativa na infância e adolescência. *Motricidade*, 6(4), 35-45.

Silva-Junior C., Palma A., Costa P., Pereira-Junior P., Barroso R., Abrantes-Junior R., Barbosa M. (2011). Relação entre as potências de sprint e salto vertical em jovens atletas de futebol. *Motricidade*, 7(4), 5-13.

Silva, F., Fernandes, L. e Celani, F. (2001). Desporto de crianças e jovens - um estudo sobre as idades de iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2) 45-55.

Silva, S., Rocha, C. e Paz, J. (2009). Resposta dos treinamentos de resistência aeróbia e muscular na força máxima em sujeitos destreinados. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 3(3), 220-230.

Silva, S. P., Santos, A. C. S., Silva, H. M., Costa, C. L. A., & Nobre, G. C. (2010). *Aptidão cardiorrespiratória e composição corporal em crianças e adolescentes*. Obtido em 23 de Março de 2012, de Motriz, Revista de Educação Física: http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n3p664/pdf_41

Tillaar, R. e Marques, M. (2009). Effect of Two Different Training Programs with the Same Workload on Soccer Overhead Throwing Velocity. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4, 474-484.

Tillaar, R. e Marques, M. (2011). A comparison of three training programs with the same workload on overhead throwing velocity with different weighted balls. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(8), 2316-2321.

Tubino, M. (1979). *Metodologia científica do treinamento desportivo*. São Paulo: Ibrasa.

Velez, A., Golem, D. e Arent, S. (2010). The impact of a 12-week resistance training program on strength, body composition, and self-concept of Hispanic adolescents. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(4), 1065-1073.



Vescovi, J. D., & McGuigan, M. R. (2008). Relationships between sprinting, agility, and jump ability in female athletes. Consultado em 21 de Abril de 2012, de *Journal of Sports Sciences*: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17852692>.


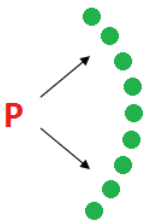
Anexos

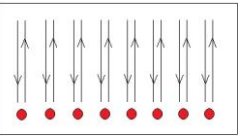
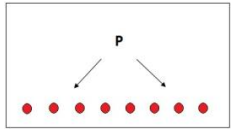
Capítulo I - Estágio Pedagógico

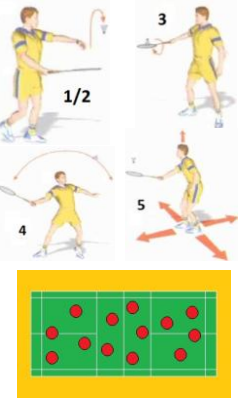
Anexo 1


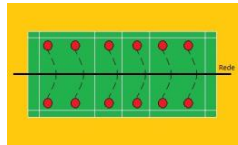

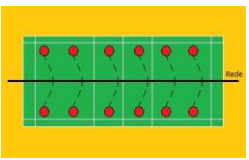
Plano de Aula de Badminton - Turma 11º CT2


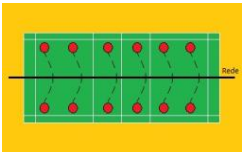

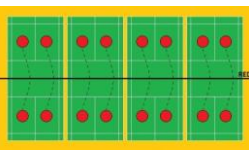
		Universidade da Beira Interior Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário Estágio Pedagógico - Escola Secundária/3 de Amato Lusitano Ano Letivo 2011/2012				 <small>ES/3 Amato Lusitano de Castelo Branco</small> <small>O Futuro em construção...</small>	
Unidade Didáctica: Badminton 11º Ano - Nível Avançado	Data: 010-04-2012 Hora: 8:30h - 10:00h	Duração: 90'	Turma: 11º CT2 N.º Alunos: 13	Professores: Rita Correia, António Martins (professor orientador).	Material: raquetas, volantes, rede grande de badminton.		
Sumário: Badminton: abordagem prática dos gestos técnicos de serviço curto, serviço comprido, clear e lob; jogo de singulares.		Objetivo Geral Jogos de Raquetas: Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetas, garantindo a iniciativa e ofensividade em participações individuais e a pares, aplicando as regras não só como jogador mas também como árbitro.					



	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	ESQUEMA	DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO	
PARTE INICIAL	- Equipar.	-----		O aluno equipa-se no balneário e apresenta-se no local onde a aula se realizará.	-----	Tempo da Tarefa	5'
	- Entrar no espaço onde se vai realizar a aula; - Realizar o controlo de assiduidade e pontualidade; - Enquadrar os alunos sobre os conteúdos que irão ser abordados na aula.	- O aluno entende o que irá realizar e prontifica-se a cumprir os objetivos definidos para a aula.		Descrição O professor faz a chamada e explica o que irá acontecer de seguida na aula, bem como os objetivos da mesma.	-----	Tempo da Tarefa	5'
						Frequência	NA
						Pausa entre séries	NA
						Tempo Total	5'
						Tempo de Transição	0'
						Tempo Acumulado	5'
						Tempo da Tarefa	5'
						Frequência	NA
						Pausa entre séries	NA
						Tempo Total	5'
						Tempo de Transição	0'
						Tempo Acumulado	10'

<p>Ativação e aquecimento geral:</p> <ul style="list-style-type: none"> - elevar a temperatura corporal; - aumentar o fluxo sanguíneo; - alongamento e encurtamento dos músculos; - mobilizar as articulações do corpo de forma a maximizar o desempenho motor. 	<p>- O aluno realiza exercícios de forma a ativar e preparar o seu corpo para a prática de atividade física que irá realizar posteriormente.</p>		<p>Descrição Deslocamento em corrida lenta para um lado e para o outro onde irão realizar uma sequência de exercícios de ativação muscular. Exemplos: rodar os braços à frente, atrás e lateralmente, <i>skippings</i>, calcanhares atrás e acima, etc. (variar com diferentes velocidades).</p> <p>Organização Os alunos estão dispostos pela linha lateral de 18 metros e realizam deslocamentos para um lado e para o outro (como indica o esquema).</p>	<p>-----</p>	<table border="1"> <tr> <td>Tempo da Tarefa</td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Tempo Total</td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td>Tempo de Transição</td> <td>0'</td> </tr> <tr> <td>Tempo Acumulado</td> <td>15'</td> </tr> </table>	Tempo da Tarefa	5'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	5'	Tempo de Transição	0'	Tempo Acumulado	15'
Tempo da Tarefa	5'																
Frequência	NA																
Pausa entre séries	NA																
Tempo Total	5'																
Tempo de Transição	0'																
Tempo Acumulado	15'																
<p>- Alongar os diferentes segmentos do corpo.</p>	<p>- O aluno efetua estiramentos de forma a alongar os vários grupos musculares que irão ser solicitados posteriormente durante a aula</p>		<p>Descrição Os alunos realizam exercícios de mobilização específica: rotação de braços, rotação dos pulsos, cintura, joelhos, tornozelos; e exercícios de alongamentos dos vários grupos musculares, dando ênfase aqueles que irão ser mais solicitados.</p> <p>Organização Os alunos estão colocados em frente ao Professor.</p>	<p>-----</p>	<table border="1"> <tr> <td>Tempo da Tarefa</td> <td>2'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Tempo Total</td> <td>2'</td> </tr> <tr> <td>Tempo de Transição</td> <td>1'</td> </tr> <tr> <td>Tempo Acumulado</td> <td>18'</td> </tr> </table>	Tempo da Tarefa	2'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	2'	Tempo de Transição	1'	Tempo Acumulado	18'
Tempo da Tarefa	2'																
Frequência	NA																
Pausa entre séries	NA																
Tempo Total	2'																
Tempo de Transição	1'																
Tempo Acumulado	18'																

	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	ESQUEMA	DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO												
<p>PARTE PRINCIPAL</p>	<p>- Realizar batimentos.</p>	<p>- O aluno realiza com correção e oportunidade em exercícios-critério batimentos sem deixar cair o volante.</p>		<p>Descrição Os alunos realizam individualmente diversos batimentos diferentes no volante:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - batimentos sucessivos verticalmente com pega em posição palmar, primeiro batimentos baixos e depois altos; 2 - batimentos sucessivos verticalmente com pega em posição dorsal, primeiro batimentos baixos e depois altos; 3 - batimentos sucessivos verticalmente com pega em posição palmar e dorsal intercaladamente, primeiro batimentos baixos e depois altos; 4 - batimentos sucessivos por cima da cabeça da direita para a esquerda e vice-versa, primeiro batimentos baixos e depois altos; 	<p>Raquetas e volantes.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Tempo da Tarefa</td> <td>3'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Tempo Total</td> <td>15'</td> </tr> <tr> <td>Tempo de Transição</td> <td>2'</td> </tr> <tr> <td>Tempo Acumulado</td> <td>35'</td> </tr> </table>	Tempo da Tarefa	3'	Frequência	5	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	15'	Tempo de Transição	2'	Tempo Acumulado	35'
Tempo da Tarefa	3'																	
Frequência	5																	
Pausa entre séries	NA																	
Tempo Total	15'																	
Tempo de Transição	2'																	
Tempo Acumulado	35'																	


			<p>5 - batimentos sucessivos em deslocamentos abordando todos os pontos anteriores.</p> <p>Organização Alunos individualmente e cada um com a sua raqueta e seu volante, dispersos pelo espaço de jogo.</p>		
- Realizar <i>clear's</i> .	<p>- O aluno realiza com correção e oportunidade em exercício-critério o gesto técnico de <i>clear</i>, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p>	 	<p>Descrição Os alunos realizam <i>clear's</i> entre si, efetuando batimentos fortes com uma trajetória alta e longa (a batida é feita num ponto alto), transpondo a rede por cima.</p> <p>Organização Alunos em grupos de 2, frente a frente e cada um de um lado da rede, com uma distância razoável para a realização do exercício. Cada grupo com duas raquetas e um volante para os dois.</p>	<p>Raquetas, volantes e rede grande de badminton.</p>	<p>Tempo da Tarefa 5'</p> <p>Frequência 1</p> <p>Pausa entre séries NA</p> <p>Tempo Total 5'</p> <p>Tempo de Transição 2'</p> <p>Tempo Acumulado 42'</p>
- Realizar <i>lob's</i> .	<p>- O aluno realiza com correção e oportunidade em exercício-critério o gesto técnico de <i>lob</i>, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>- O aluno realiza com correção e oportunidade em exercício-critério os gestos técnicos de serviço curto e comprido (tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento), <i>clear</i> e <i>lob</i>.</p>	 	<p>Descrição Os alunos realizam <i>lob's</i> entre si, efetuando batimentos de baixo para cima de forma a colocar o volante numa posição alta, o mais possível ao fundo do campo adversário (transpondo a rede por cima).</p> <p>Organização Alunos em grupos de 2, frente a frente e cada um de um lado da rede, com uma distância razoável para a realização do exercício. Cada grupo com duas raquetas e um volante para os dois.</p>	<p>Raquetas, volantes e rede grande de badminton.</p>	<p>Tempo da Tarefa 5'</p> <p>Frequência 1</p> <p>Pausa entre séries NA</p> <p>Tempo Total 5'</p> <p>Tempo de Transição 2'</p> <p>Tempo Acumulado 49'</p>

	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	ESQUEMA	DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO
PARTE PRINCIPAL (cont.)	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar serviços curtos e compridos. - Realizar <i>clear's</i> e <i>lob's</i> 		 	<p>Descrição Os alunos realizam serviços curtos e compridos, e no seguimento do exercício efetuam <i>clear's</i> e <i>lob's</i> entre si (transpondo a rede por cima), até o volante cair no chão.</p> <p>Organização Alunos em grupos de 2, frente a frente e cada um de um lado da rede, com uma distância razoável para a realização do exercício. Cada grupo com duas raquetas e um volante para os dois.</p>	Raquetas, volantes e rede grande de badminton.	<p>Tempo da Tarefa 10'</p> <p>Frequência 1</p> <p>Pausa entre séries NA</p> <p>Tempo Total 10'</p> <p>Tempo de Transição 1'</p> <p>Tempo Acumulado 60'</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem. 	<p>O aluno, em situação de jogo de singulares age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - inicia o jogo com serviço curto ou comprido, consoante as situações, de forma a criar dificuldades ao adversário; - desloca-se com rapidez e oportunidade (de acordo com a trajetória do volante), recuperando rapidamente a posição-base após o batimento e em condições de prosseguir o jogo com êxito. Após cada batimento, coloca-se ligeiramente «descaído» para o lado para onde enviou o volante; - realiza com intencionalidade os batimentos - <i>clear</i> e <i>lob</i> - conforme a trajetória do volante e a posição do adversário, tentando colocar o volante num local de difícil devolução. 	 	<p>Descrição Jogo de singulares, tendo em conta as regras da modalidade de badminton. A pontuação é até aos 11 pontos. Se a pontuação for 10-10, o set será ganho pelo aluno que primeiro consiga uma vantagem de 2 pontos.</p> <p>Organização Os alunos estão dispostos pelos 4 campos de jogo, e em cada campo estão 4 alunos, 2 de cada lado. Cada jogador joga apenas com aquele que se encontra à sua frente dentro de meio espaço de jogo. Quem perde desloca-se para o campo ao lado no sentido do palco, e quem ganha desloca-se para o campo ao lado no sentido da porta. O aluno que está de fora, entra para o lugar do que perdeu no jogo que decorreu no campo mais perto do palco, e este último fica de fora.</p>	Raquetas, volantes e rede grande de badminton.	<p>Tempo da Tarefa 15'</p> <p>Frequência 1</p> <p>Pausa entre séries NA</p> <p>Tempo Total 15'</p> <p>Tempo de Transição 0'</p> <p>Tempo Acumulado 75'</p>

	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	ESQUEMA	DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO												
PARTE FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Retornar à calma; - Alongar os diferentes segmentos do corpo. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno recupera ativamente, de forma a baixar a frequência cardíaca e respiratória. 		<p>Descrição Realização de alongamentos nos principais grupos musculares solicitados na aula.</p> <p>Organização Alunos dispersos em frente ao professor.</p>	-----	<table border="0"> <tr> <td>Tempo da Tarefa</td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Tempo Total</td> <td>5'</td> </tr> <tr> <td>Tempo de Transição</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Tempo Acumulado</td> <td>80'</td> </tr> </table>	Tempo da Tarefa	5'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	5'	Tempo de Transição	NA	Tempo Acumulado	80'
	Tempo da Tarefa	5'																
Frequência	NA																	
Pausa entre séries	NA																	
Tempo Total	5'																	
Tempo de Transição	NA																	
Tempo Acumulado	80'																	
<ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material utilizado; - Desequipar e tomar banho. 	-----		<p>Alunos escolhidos pelo professor arrumam o material.</p>	-----	<table border="0"> <tr> <td>Tempo da Tarefa</td> <td>10'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Tempo Total</td> <td>10'</td> </tr> <tr> <td>Tempo de Transição</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Tempo Acumulado</td> <td>90'</td> </tr> </table>	Tempo da Tarefa	10'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	10'	Tempo de Transição	NA	Tempo Acumulado	90'	
Tempo da Tarefa	10'																	
Frequência	NA																	
Pausa entre séries	NA																	
Tempo Total	10'																	
Tempo de Transição	NA																	
Tempo Acumulado	90'																	

Anexo 2

Plano de Aula de Psicomotricidade




Universidade da Beira Interior

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Seminário I - Escola Secundária/3 de Amato Lusitano

Ano Letivo 2011/2012



Oficina em construção...

Psicomotricidade

Unidade Didáctica:
Seminário I

Data: 11/01/2012

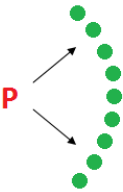
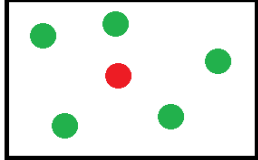
Duração: 90'

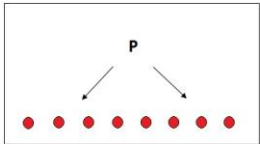
N.º Alunos: 4

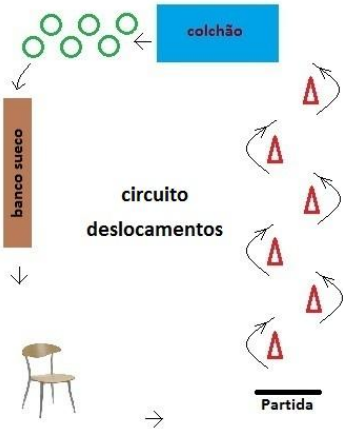
Professores: Fábio Duarte, Raquel Martins, Rita Belo.

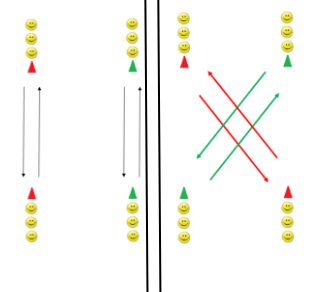
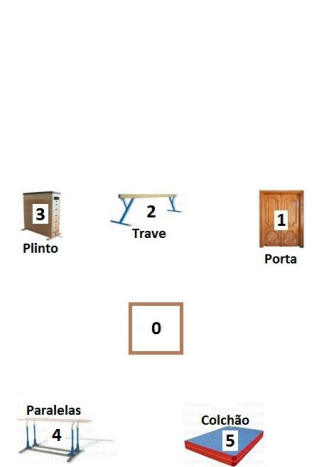
Material: coletes, cones, colchão pequeno e grande, arcos, banco sueco, cadeira, folhas numeradas de 0 a 5, folhas com trajetos pré-definidos.



Objetivos Gerais: Socialização e interação entre os alunos; Desenvolver a capacidade de atenção e concentração; Atividades lúdicas que desenvolvam os conceitos de esquema corporal, lateralidade, direccionalidade, perceção e orientação espacial.

	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESQUEMA	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO												
PARTE INICIAL	Entrada no espaço onde irá decorrer a aula; controlo de assiduidade e pontualidade; enquadramento dos alunos em relação aos exercícios que irão ser abordados na aula.		O professor faz a chamada e explica o que irá acontecer de seguida na aula, bem como os objetivos da mesma.	Os alunos devem estar virados de frente para o professor (disposição em forma de meia lua), para que este os consiga ver a todos.	-----	<table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>0'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>10'</td></tr> </table>	Tempo da Tarefa	10'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	10'	Tempo de Transição	0'	Tempo Acumulado	10'
	Tempo da Tarefa	10'																
Frequência	NA																	
Pausa entre séries	NA																	
Tempo Total	10'																	
Tempo de Transição	0'																	
Tempo Acumulado	10'																	
Ativação e aquecimento geral: elevar a temperatura corporal, aumentar o fluxo sanguíneo, alongamento e encurtamento dos músculos, mobilizar as articulações do corpo de forma a maximizar o desempenho motor. Coordenação espacial e óculo-motora, velocidade resistente e agilidade.		Jogo "Rabo de raposa" Cada aluno coloca um lenço/colete preso pelo elástico das calças do fato de treino, na zona posterior das mesmas à altura da cintura, imitando um "rabo de raposa". Um dos alunos vai estar solto fazendo de raposa e todos os outros farão de coelhos fugindo do primeiro. O jogo acaba quando a raposa apanhar todos os coletes dos coelhos. Quando são apanhados sentem no lugar. Variantes: dois alunos fazem-se passar por raposas; todos têm de	Os alunos estão dispersos pelo pavilhão.	Coletes.	<table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>0'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>20'</td></tr> </table>	Tempo da Tarefa	10'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	10'	Tempo de Transição	0'	Tempo Acumulado	20'	
Tempo da Tarefa	10'																	
Frequência	NA																	
Pausa entre séries	NA																	
Tempo Total	10'																	
Tempo de Transição	0'																	
Tempo Acumulado	20'																	

		apanhar o maior número de coletes tentando fazer com que os colegas não apanhem o seu próprio colete, continuam em jogo mesmo que seja retirado o seu.															
Mobilização específica das principais articulações intervenientes na realização das tarefas. Alongamento geral de todos os grupos musculares.		Os alunos realizam exercícios de mobilização específica: rotação de braços, rotação dos pulsos, cintura, joelhos, tornozelos; e exercícios de alongamentos dos vários grupos musculares, dando ênfase aqueles que irão ser mais solicitados	Os alunos estão colocados em frente ao professor.	-----	<table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>5'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>5'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>27'</td></tr> </table>	Tempo da Tarefa	5'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	5'	Tempo de Transição	2'	Tempo Acumulado	27'
Tempo da Tarefa	5'																
Frequência	NA																
Pausa entre séries	NA																
Tempo Total	5'																
Tempo de Transição	2'																
Tempo Acumulado	27'																

	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESQUEMA	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO												
PARTE PRINCIPAL	<p>Perícia e manipulação com raquetas: relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos.</p> <p>Agilidade, coordenação e equilíbrio.</p>		<p>Circuito Os alunos realizam o circuito com uma raqueta e bola de ténis. Durante a realização do percurso o professor refere as várias variantes do exercício:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1º - com a bola em cima da raqueta, pega com a direita em posição palmar; 2º - com a bola em cima da raqueta, pega com a esquerda em posição palmar; 3º - com a bola em cima da raqueta, pega com a direita em posição dorsal; 4º - com a bola em cima da raqueta, pega com a esquerda em posição dorsal; 5º - com a bola no chão, controla a bola com raqueta orientada na vertical em relação ao solo, pega com a direita; 6º - com a bola no chão, controla a bola com raqueta orientada na vertical em relação ao solo, pega com a esquerda; 	Os alunos estão dispostos pelo pavilhão divididos em 2 equipas.	Cones, colchão pequeno, arcos, banco sueco, cadeira.	<table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>39'</td></tr> </table>	Tempo da Tarefa	10'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	10'	Tempo de Transição	2'	Tempo Acumulado	39'
Tempo da Tarefa	10'																	
Frequência	NA																	
Pausa entre séries	NA																	
Tempo Total	10'																	
Tempo de Transição	2'																	
Tempo Acumulado	39'																	

<p>Deslocamentos e equilíbrios: manutenção de uma postura que permita a realização continuada das atividades.</p> <p>Direccionalidade, memorização, concentração e atenção.</p>		<p>Quando o professor diz a cor verde, os alunos dos cones verdes trocam a sua posição com os colegas da outra equipa com cone verde. O mesmo acontece quando diz a cor vermelha mas para os alunos dos cones vermelhos.</p> <p>1º exercício O deslocamento é feito para o cone da mesma cor (para a frente).</p> <p>2º exercício O deslocamento é feito para o cone da mesma cor (na diagonal).</p>	<p>Os alunos estão dispostos pelos cones. Os que estiverem juntos ao mesmo cone formam uma equipa.</p>	<p>Cones.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Tempo da Tarefa</td> <td>10'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Tempo Total</td> <td>10'</td> </tr> <tr> <td>Tempo de Transição</td> <td>2'</td> </tr> <tr> <td>Tempo Acumulado</td> <td>51'</td> </tr> </table>	Tempo da Tarefa	10'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	10'	Tempo de Transição	2'	Tempo Acumulado	51'
Tempo da Tarefa	10'																
Frequência	NA																
Pausa entre séries	NA																
Tempo Total	10'																
Tempo de Transição	2'																
Tempo Acumulado	51'																
<p>Deslocamentos e equilíbrio: atividade de planeamento espacial e memória visual; estruturação espacial - representação topográfica.</p> <p>Orientação, direccionalidade, memorização, concentração e atenção.</p>		<p>Os alunos realizam um exercício onde terão de percorrer um trajeto definido pelas folhas que lhes serão entregues individualmente. Primeiro, realizam o percurso com a folha e voltam ao início, depois realizam o mesmo trajeto sem a folha, tendo cada aluno que memorizar o seu trajeto.</p> <p>Variantes: 1º - apenas utilizando 3 n.ºs e trocam as folhas entre si; 2º - apenas utilizando 4 n.ºs e trocam as folhas entre si; 3º - utilizando os 5 n.ºs e trocam as folhas entre si;</p> <p>Nota: para o aluno cego, em vez de fornecermos uma folha com o trajeto, será fornecida a informação do mesmo oralmente com expressões concisas: "direita", "esquerda", "em frente", "atrás", "diagonal direita" e "diagonal esquerda". Poderá ser preciso explicar ao aluno qual o significado de "diagonal", visto este poder não ter a noção do sentido da palavra em relação ao espaço.</p>	<p>Os alunos encontram-se dentro do quadrado castanho, com uma folha na mão referindo o trajeto a percorrer.</p>	<p>Folhas numeradas de 0 a 5, folhas com trajetos pré-definidos.</p>	<table border="1"> <tr> <td>Tempo da Tarefa</td> <td>24'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Tempo Total</td> <td>24'</td> </tr> <tr> <td>Tempo de Transição</td> <td>0'</td> </tr> <tr> <td>Tempo Acumulado</td> <td>75'</td> </tr> </table>	Tempo da Tarefa	24'	Frequência	NA	Pausa entre séries	NA	Tempo Total	24'	Tempo de Transição	0'	Tempo Acumulado	75'
Tempo da Tarefa	24'																
Frequência	NA																
Pausa entre séries	NA																
Tempo Total	24'																
Tempo de Transição	0'																
Tempo Acumulado	75'																

		OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ESQUEMA	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO	MATERIAL	DURAÇÃO
PARTE FINAL		Retorno à calma e flexibilidade.		Realização de alongamentos nos principais grupos musculares solicitados na aula.	Alunos dispersos em frente ao professor.	-----	Tempo da Tarefa 5' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 5' Tempo de Transição NA Tempo Acumulado 80'
		Arrumação do material utilizado; Tempo para desequipar e tomar banho.		Arrumação do material utilizado.	-----	—	Tempo da Tarefa 10' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 10' Tempo de Transição NA Tempo Acumulado 90'