

Relatório de Estágio Pedagógico

João Carlos Gonçalves das Neves

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

Orientador: Prof. Doutor Marco Veríssimo Dias Aguiar

setembro de 2020

Dedicatória

Dedico a todas as pessoas que me acompanharam neste percurso acadêmico, mas principalmente à minha família (pai, mãe e irmão), à minha namorada (Dalinda Eusébio) e aos meus amigos que me sempre acompanharam (Daniel, Tiago, Kevin, Ricardo, Stephane, João e Daniela).

Agradecimentos

Quero agradecer pelo bom acolhimento das instituições no qual passei estes dois anos letivos, a Universidade da Beira Interior e a Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

Quero também deixar uma palavra de apresso pela forma que a minha orientadora cooperante Dina Rodrigues me tratou e pelos conhecimentos que me transmitiu ao longo do ano de estágio.

Por fim deixar também uma mensagem ao meu orientador científico Dr. Marco Aguiar pela toda a ajuda e atenção que me deu na construção deste documento.

Resumo

A presente dissertação visa dar a conhecer todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano curricular de estágio. Este trabalho foi elaborado nas instituições Escola Secundária Quinta das Palmeiras e no Agrupamento de escolas Pêro da Covilhã, no qual serão apresentadas e explicadas algumas atividades e abordagens que se tiveram ao longo do ano.

De modo mais específico, a primeira parte demonstra uma contextualização da entidade acolhedora, tal como a intervenção que se teve ao longo do ano letivo. Essa intervenção mostra quais foram os conteúdos abordados nas modalidades, bem como foram lecionados. Além disso, também são descritos o trabalho e a relação desenvolvida com a comunidade escolar, tal como o acompanhamento na direção de turma.

Já em relação à segunda parte, o trabalho de investigação tem o intuito de comparar os resultados dos testes do FITescola® entre alunos de géneros diferentes, tendo em vista perceber se existem diferenças significativas entre eles. No presente estudo foram só utilizados os resultados do 1º período (devido à pandemia não foi possível recolher dados do 2º e 3º períodos), tirando assim como conclusão que o género masculino apresenta melhores resultados no teste de vaivém, abdominais, extensões de braços e de impulsão horizontal, enquanto que género feminino apresenta melhores resultados no teste de senta e alcança.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Educação Física; Professor; Investigação; FITescola®; Escola; Alunos; Aptidão Física.

Abstract

This dissertation aims to show all the work developed during the internship curricular year. This work was carried out at the Escola Secundária Quinta das Palmeiras institution and at the Pêro da Covilhã school group, in which some activities and approaches that took place throughout the year will be presented and explained.

More specifically, the first part demonstrates a contextualization of the welcoming entity, such as the intervention that took place throughout the school year. This intervention shows which contents were covered in the modalities, as well as how they were taught. Also, the work and the relationship developed with the school community are described, as well as the supervision in the class direction.

Concerning the second part, the research work aims to compare the results of FITescola® tests between students of different genders, to understand if there are significant differences between them. In the present study, only the results of the 1st period were used (due to the pandemic it was not possible to collect data from the 2nd and 3rd periods), thus concluding that the male gender presents better results in the PACER test, curl-ups, push-ups, and horizontal impulse, while females have better results in the sit and reach test.

Keywords

Pedagogical Internship; Physical Education; Teacher; Investigation; FITescola®; School; Students; Physical Fitness

Índice

Dedicatória.....	iii
Agradecimentos	v
Resumo.....	vii
Abstract	ix
Lista de Figuras.....	xiii
Lista de Tabelas.....	xv
Lista de Acrónimos	xix

CAPÍTULO 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução	1
2. Contextualização.....	2
2.1. Escola	2
2.2. Grupo de Educação Física	4
2.3. Professor Estagiário	6
3. Intervenção	7
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	7
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	7
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	11
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	24
3.2. Área II – Participação na Escola.....	26
3.2.1. Desporto Escolar	26
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola.....	28
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	30

3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	33
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma	33
3.3.2. Ação de Integração com o Meio	33
3.3.3. Estudo de Turma.....	34
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III.....	35
4. Reflexão Final.....	36
5. Referências Bibliográficas	37

CAPÍTULO 2– Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução.....	39
2. Metodologia.....	40
2.1. Participantes.....	40
2.2. Procedimentos	41
2.3. Análise e Tratamento de Dados	44
3. Resultados.....	45
4. Discussão.....	55
5. Conclusão	56
6. Referências Bibliográficas.....	57
Anexos.....	58

Lista de Figuras

Figura 1 - Vista da Cidade da Covilhã.....	2
Figura 2- Exemplo de um planeamento anual dos três períodos letivos de uma turma que foram lecionadas	5
Figura 3 - Teste do Vaivém	41
Figura 4 - Teste de flexões de braços.....	42
Figura 5 - Teste de Abdominais	42
Figura 6 - Teste de Impulsão Horizontal	43
Figura 7 - Teste de Flexibilidade dos Membros Inferiores	43

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Número total de turmas na Escola Secundária Quinta das Palmeiras.....	3
Tabela 2- Número de alunos no Ensino Secundário nos respetivos cursos.....	3
Tabela 3 - Horário das aulas de Educação Física das turmas 5 e 6, em relação ao 5º ano	8
Tabela 4 - Horário semanal das turmas que lecionei no ano letivo 2019/2020.....	11
Tabela 5- Análise descritiva de género da amostra	40
Tabela 6 - Análise descritiva de género da amostra dos alunos que participaram nos testes de FITescola®.	40
Tabela 7 - Análise estatística da amostra em relação à idade	41
Tabela 8 - Teste de normalidade	45
Tabela 9 - Teste da homogeneidade das variâncias	46
Tabela 10- Análise descritiva do teste de extensão de braços e do teste senta e alcança do lado esquerdo.....	47
Tabela 11 - Teste de amostras independentes.....	48
Tabela 12 - Análise descritiva do teste de vaivém, teste de abdominais, teste de impulsão horizontal e do teste senta e alcança do lado direito.....	51
Tabela 13- Teste de <i>Mann- Whitney U</i> para o teste do vaivém, teste de abdominais, teste de impulsão horizontal e o senta e alcança do lado direito	51

Lista de Gráficos

Gráfico 1 – Descrição sumária da variável, teste de extensão de braços.....	49
Gráfico 2 - Descrição sumária da variável, teste de senta e alcança do lado esquerdo	50
Gráfico 3 - Descrição sumária da variável, teste vaivém.....	53
Gráfico 4 -Descrição sumária da variável do teste de abdominais	53
Gráfico 5 - Descrição sumária da variável do teste de impulsão horizontal	54
Gráfico 6 - Descrição sumária da variável, teste de senta e alcança do lado direito	54

Lista de Acrónimos

COVID-19 – *Coronavirus disease 2019*

UBI - Universidade da Beira Interior

NSP - Necessidades de Saúde Permanentes

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

A Educação Física tem cada vez um papel mais fundamental na atividade física que as crianças apresentam diariamente. Como menciona Gomes (2000), as escolas demonstram uma grande importância no desenvolvimento corporal tanto a nível educacional formal ou informal, destacando-se a Educação Física e o desporto elaborado pelos alunos na escola.

Nesse âmbito, surgiu a oportunidade de experienciar pessoalmente o trabalho de um professor, mesmo sendo supervisionado. Assim sendo, a escola Secundária Quinta das Palmeiras, situada na Covilhã, foi a instituição que me acolheu e no qual tive a chance de desempenhar as funções de um professor estagiário aprendendo da melhor maneira possível.

Ao longo do processo de estágio teve-se a oportunidade de experienciar como é a realidade atual para os professores (diferente de antigamente), também surgiu a possibilidade de organizar um planeamento anual para a lecionação das turmas, tal como o modo de preparação e de lecionação para as aulas de Educação Física, da mesma forma surgiu a intervenção no desporto escolar, o acompanhamento de alunos com necessidades de saúde permanentes (NSP's), o acompanhamento na direção de turma e até apareceu a oportunidade de organizar e participar eventos escolares desportivos ou não desportivos.

O estágio iniciou-se no dia 2 de setembro na Escola Secundária Quinta das Palmeira, com uma breve apresentação à comunidade escolar e finalizou a 29 de junho com reuniões de turma (online). Durante este período também surgiu a oportunidade de lecionar no Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, ao 2º ciclo.

Ao longo do estágio tive a oportunidade de lecionar três turmas diferentes, 1º período a turma 12ºC, o 2º período a turma 12ºD e no 3º a turma 12ºB. Além disso, devido à pandemia vivida com a COVID-19, surgiu a oportunidade de lecionar aulas de Educação Física por via *online*, algo que nunca se tinha experienciado.

No que diz respeito, a Professora Dina Rodrigues foi a orientadora cooperante responsável na instituição acolhida, já no caso do orientador científico o Professor Doutor Marco Aguiar ficou encargo dessa função pela parte da UBI.

2. Contextualização

Como brevemente irei citar no tópico em baixo, a entidade acolhedora do estágio é a Escola Secundária/3º ciclo Quinta das Palmeiras, que se situa na Covilhã. Também é importante referir que a escola tem uma variada oferta de cursos para os alunos concluírem a sua escolaridade com êxito.

2.1. Escola

Numa breve apresentação à cidade da Covilhã (Fig.1) conta com 51.797 habitantes no seu perímetro urbano e seu concelho compreende 21 freguesias, estando também presente nos CIM Beiras e Serra da Estrela, conjuntamente com outros 14 municípios.



Figura 1 - Vista da Cidade da Covilhã

(Fonte: <http://www.forumcovilha.pt>, consultado em 16/04/2020)

Já em relação à Escola Secundária/3º ciclo Quinta das Palmeiras foi inaugurada em 1987, sendo que esta serviu como resposta à extensão da escolaridade, ao aumento do desenvolvimento do ensino, mas também à necessidade do crescimento de estruturas educativas em Portugal, principalmente na região da Beira Interior.

A Escola Quinta das Palmeiras oferece aos seus alunos uma ampla oferta formativa que abrange desde o 3º ciclo do Ensino Básico (7º ano, 8º ano e 9º ano) até ao Ensino Secundário e Profissional (10º ano, 11º ano e 12º ano). No que diz respeito ao Ensino Secundário a escola apresenta nos seus quadros o Curso de Científico - Humanístico - Ciências e Tecnologias, o Curso de Científico-Humanístico - Línguas e Humanidades, o Curso Profissional Técnico de Multimédia e o Curso Profissional de Técnico de Turismo.

As suas instalações físicas incluem um pavilhão desportivo, um ginásio, campos de jogos, uma biblioteca geral, refeitório, sala de estudo, laboratórios (Física, Química, Biologia, Fotografia,

Vídeo, Som/ Rádio, Matemática e Informática), centro Pedagógico e Interpretativo, estúdio de TV e Produção e Multimédia.

Neste momento, a Escola Quinta das Palmeiras tem como presidente o Prof. Doutor João Paulo Ramos Duarte Mineiro, coadjuvado pelo subdiretor, o Prof. Jorge Fernando Fortuna Pombo, o adjunto da Direção, o Prof. Cristiano Jorge dos Santos Carrapato e a adjunta da Direção, a Prof. Maria José Bárbara Mugeiro.

Atualmente a escola apresenta 101 professores, dos quais 85 professores pertencem ao quadro (efetivos) e 16 professores contratados. Também de realçar que neste ano letivo a escola apresenta 10 professores estagiários, em que 6 deles pertencem ao grupo de Educação física e os restantes referem-se ao grupo de Português e Espanhol.

No ano letivo presente (2019/2020), a escola Secundária Quinta das Palmeiras apresenta um total de 915 alunos que se encontram distribuídos por turmas de 3º ciclo do Ensino Básico e de Ensino Secundário, como podemos ver na Tabela 1.

Tabela 1 - Número total de turmas na Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Número de turmas na Escola Secundária Quinta das Palmeiras						
3º ciclo do Ensino Básico			Ensino Secundário			
7º ano	8º ano	9º ano	10º ano	11º ano	12º ano	Total
5	4	5	7	7	6	34

Abordando mais concretamente o Ensino Secundário podemos ver na Tabela 2 o número de alunos, pelos respetivos anos, que atualmente frequentam os cursos oferecidos pela instituição.

Tabela 2- Número de alunos no Ensino Secundário nos respetivos cursos

Número de alunos no Ensino Secundário nos respetivos cursos				
	Curso Científico- Humanístico		Curso Profissional	
	Ciências e Tecnologias	Línguas e Humanidades	Turismo	Multimédia
10º ano	123	26	50	65
11º ano	95	40		
12º ano	107	18		
Total	325	84	50	65

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo Disciplinar de Educação Física é composto por 14 professores, dos quais 6 são estagiários, logo este ano letivo existem 2 grupos de estágio de Educação Física. Este grupo tem como principal objetivo relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.

O grupo também se reúne pelo menos 2 vezes por período. Nessas reuniões por exemplo são debatidas as sugestões do planeamento anual das diferentes turmas, tendo sempre em consideração o horário, o espaço disponível e o número de aulas para a modalidade em lecionação, neste caso no início do ano letivo. Também no final de cada período são concretizadas reuniões com o objetivo de identificar possíveis situações problemáticas, como por exemplo: negativas que o aluno tenha à disciplina, ou então faltas que o aluno apresente à disciplina de Educação Física, ou até a desmotivação da mesma, mas sempre com o intuito de encontrar decisões mais corretas e justas para o aluno em causa.

Para além das aulas e reuniões, o grupo Disciplinar de Educação Física tem a responsabilidade de desenvolver atividades extracurriculares designadas tanto para o ensino Básico do 3º ciclo como para Ensino Secundário. A escola Secundária Quinta das Palmeiras oferece uma vasta panóplia de atividades extracurriculares neste caso relacionadas com o desporto escolar:

- Corta-Mato;
- Prova dos Megas;
- Ténis de Mesa;
- Patinagem;
- Ténis;
- Futsal Juvenis Femininos;
- Futsal Juvenis Masculinos;
- Multiactividades de ar livre;
- Badminton;
- Basquetebol Iniciados Masculinos;

- Basquetebol Iniciadas Femininos.

Tal como referi no texto em cima, deixo aqui um exemplo, na Figura 2, como era retratado o planeamento anual de uma das três turmas que lecionei ao longo do ano letivo. Esta planificação foi elaborada conforme os espaços e modalidades que o programa nacional apresenta para o Ensino Secundário.

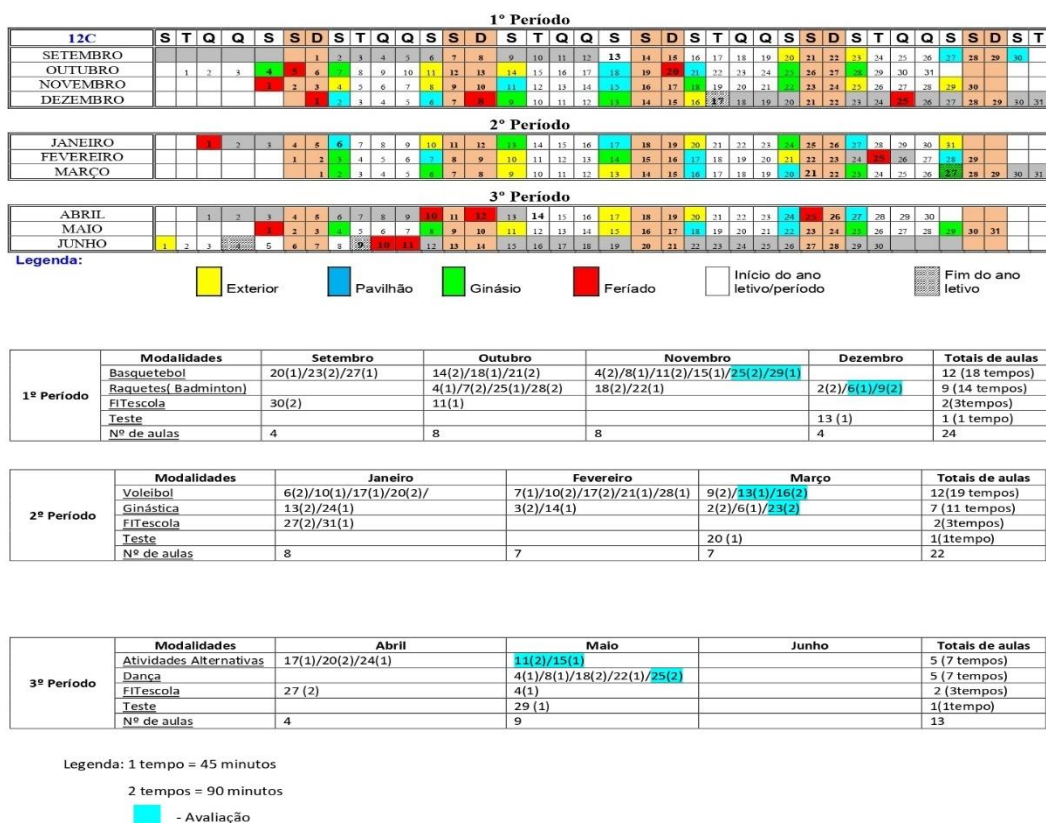


Figura 2- Exemplo de um planeamento anual dos três períodos letivos de uma turma que foram lecionadas

2.3. Professor Estagiário

De acordo com o artigo 3º (Objetivos do ciclo de estudo) mencionado no regulamento do 2º ciclo de Estudos Conducente ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, o professor estagiário apresenta vários objetivos, nomeadamente:

- a) Desenvolvimento de competências científicas, operacionais e transversais relacionadas com o ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, que permitam a reflexão sobre a adequação do processo de ensino e aprendizagem e dos recursos existentes, tendo em consideração os objetivos a alcançar, as exigências da atividade física e os princípios morais e éticos que devem ser seguidas em toda a atividade profissional;
- b) Aumentar um conhecimento especializado ao nível da utilização de materiais e equipamentos essenciais para a análise, avaliação e intervenção, bem como dos princípios educacionais e pedagógicos no âmbito da disciplina de Educação Física e do ensino do Desporto Escolar;
- c) Desenvolver a capacidade para a prática de investigação científica em contextos do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar, bem como para a reflexão profunda sobre as implicações inerentes aos resultados obtidos para a intervenção em contextos alargados e multidisciplinares;
- d) Participar na afirmação do papel pedagógico da Educação Física e do Desporto como meio e conteúdo de uma educação plena e plural, nomeadamente no âmbito da educação para a saúde e aquisição de estilos de vida saudáveis.

Além desses objetivos o professor estagiário adquire uma melhor compreensão sobre a dinâmica escolar, desde a sua organização (horários ou espaços disponíveis) ou então como o seu funcionamento (funcionários responsáveis pelo polidesportivo).

3. Intervenção

Nesta componente, irei abordar todas as atividades que desenvolvi ao longo do estágio curricular, desde a aula que lecionei no 2º ciclo no agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, às aulas que lecionei ao ensino secundário na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, também irei mencionar a participação que tive na escola, desde a cooperação no desporto escolar tal como a participação em algumas atividades organizadas pela instituição. Assim farei um balanço sobre cada área, referindo os pontos positivos e negativos, acrescentando uma retrospectiva pessoal, para poder melhorar a nível profissional.

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

Relativamente a esta área, foi onde exerci a maior parte da atividade do estágio curricular. O meu objetivo principal foi transmitir a mensagem que a atividade física é bastante importante tanto a nível da saúde como a nível físico e mental. Outro parâmetro foi procurar estratégias de ensino para que os alunos tivessem o mais empenhados possível, desde jogos de infância para o aquecimento ou então na escolha de equipas ou grupos de trabalho, para trabalharem com as pessoas que mais se relacionam (a maioria das aulas foi assim), tudo para promover um melhor desempenho dos alunos na aula.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

No que diz respeito à organização e gestão do ensino e da aprendizagem referente ao 2º ciclo do Ensino Básico, a minha primeira intervenção realizou-se no Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, tendo em conta que esta escola abrange várias turmas deste ciclo, desde o 5º a 6º ano. Tendo em consideração o horário da professora tutora do Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã e o horário pertencente ao grupo de estagiários da escola Secundária Quinta das Palmeiras, as aulas foram apenas lecionadas a duas turmas do 5º ano (5º-5 e 5º-6).

Esta situação de aprendizagem iniciou-se já no decorrer do segundo período, mais concretamente 3 de março até 12 de março, esta leção teve um período curto, devido à situação pandémica vivida pelo novo coronavírus (COVID-19). Mesmo assim ainda surgiu oportunidade para observar uma aula da professora tutora e cada estagiário lecionar uma aula da unidade didática em questão (futebol).

Em relação à carga horária das aulas, elas eram lecionadas às terças-feiras e quintas-feiras, como podemos analisar na Tabela 3.

Tabela 3 - Horário das aulas de Educação Física das turmas 5 e 6, em relação ao 5º ano

Horas	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
8:30h- 10:10h		5º - 6			
10:30h-11:20h				5º - 6	
11:30h-13:10h		5º - 5			
15:30h-16:30h				5º - 5	

3.1.1.1. Princípios Base.

No que diz respeito aos princípios base tive sempre em conta os quatros princípios fundamentais estipulados por Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), no programa nacional de Educação Física, que são os seguintes:

- Dar garantia de atividade física de forma motivada, adequada e numa quantidade suficiente, promovendo assim uma melhoria de saúde e bem-estar a nível pessoal e de grupo;
- Dar responsabilidades aos alunos na questão de resolução de problemas como os de organização, mas também a nível de matérias de aula, promovendo assim a sua autonomia;
- Valorizar sempre a criatividade dos alunos, promovendo a sua iniciativa e orientando da melhor forma para progredir a sua qualidade no seu desempenho físico, destacando sempre os efeitos positivos da atividade física.
- Ter sempre presente a socialização entre colegas, proporcionando um bom trabalho coletivo, mas também um desempenho aprimorado a nível pessoal, criado pelas situações de competição entre equipas e pelo clima benéfico.

3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

Neste parâmetro o plano anual da turma foi realizado pela professora orientadora Cristina Lopes de acordo com os programas nacionais de Educação Física do 5º ano e com as modalidades que a escola Pêro da Covilhã apresenta. Nessa perspetiva a unidade didática que lecionei foi de encontro com essas possibilidades e com o que já estava estipulada no planeamento anual da professora à turma.

3.1.1.3. Planeamento

No que diz respeito ao planeamento, seguiu a mesma ordem que estava estabelecido pela escola Pêro da Covilhã e pela professora orientadora da mesma. Assim sendo, a unidade didática que os estagiários foram lecionar foi futebol. A modalidade em si foi acessível de lecionar à turma do 5º ano, visto que era uma modalidade já abordada este ano letivo na escola Quinta das Palmeiras. Os exercícios da modalidade foram de encontro com o Programa de Educação Física do 5º ano e

as experiências deles com a modalidade, visto que já a tinham iniciado com a professora. Assim sendo, devido à situação vivida em Portugal sobre o COVID-19, foi só possível lecionar uma aula sobre a modalidade em questão (futebol).

No que está relacionado à aula, esta foi lecionada num campo exterior (bastante amplo, com 2 campos de futsal disponíveis para a prática desportiva), em relação ao material possui 8 bolas de futebol, 8 coletes amarelos, 8 coletes azuis, sinalizadores e 12 pinos. Este material ajudou-me imenso a lecionar a modalidade devido à diversidade de exercícios que podiam realizar com os alunos.

Esta turma tem duas horas de Educação Física, uma na terça-feira de 100 minutos, das 8:30h até às 10:10h e outra na quinta-feira de 50 minutos das 10:30 até às 11:20h. Os alunos também tinham disponíveis 10 minutos para se equiparem antes da aula e 5 a 10 minutos para se desequiparem-se, depois de finalizarem a aula.

Quanto à caracterização da turma, o 5^o-6 é constituído por 19 alunos dos quais 6 são do sexo masculino e 13 são do sexo feminino. No que diz respeito à relação professor-alunos, e vice-versa, posso classificar como agradável, visto que a turma soube ouvir a transmissão do professor e tentou cumprir os exercícios propostos sem distrações.

Em relação à aula lecionada, esta obedeceu ao seguimento das aulas anteriores de futebol, logo não houve avaliação diagnóstica. Nesta fase a avaliação diagnóstica de futebol já tinha sido recolhida pela professora, no entanto a professora deu informação suficiente do nível em que os alunos se encontravam para poder realizar um plano de aula oportuno, seguindo os conteúdos dados pela professora nas aulas anteriores da modalidade.

3.1.1.4. Avaliação

Neste parâmetro não consegui realizar a avaliação da turma, devido ao COVID-19. Por isso, essa parte ficou só destinada à professora orientadora Cristina Lopes, do agrupamento de escolas Pêro da Covilhã.

3.1.1.5. Condução do Ensino

Num plano inicial, a abordagem da unidade didática de futebol foi centrada na continuidade dos conteúdos já abordados pela professora orientadora Cristina Lopes. Já em relação à organização do plano, a professora orientadora deu total liberdade para a organização do mesmo, porém o plano só foi aplicável depois da aprovação da professora. Portanto os exercícios que escolhi para a realização da aula foram do meu agrado e familiares, assim sendo foram mais acessíveis de aplicar à turma.

No que diz respeito ao modo de leção, notei diferenças do que estava acostumado na escola Quinta das Palmeiras (12^o ano). Tive de adotar uma linguagem mais simples, exemplificar os

exercícios antes da sua realização (caso necessário) e manter uma postura séria, mas amigável. Outra diferença que notei foi a falta de autonomia que os alunos apresentavam, algo normal nas idades que estes apresentam, por isso tive de controlar mais os exercícios para não haver distrações do mesmo.

Quanto aos exercícios apresentados no plano de aula (anexo 1), tentei ir de encontro com os princípios técnico-táticos fundamentais, neste caso o passe, recepção e condução de bola. Que se nestas idades não potencializarmos estes conteúdos os alunos iram apresentar mais dificuldades em executá-los numa idade mais avançada, principalmente as raparigas.

Portanto os exercícios que escolhi tinham todos a mesma finalidade (treinar o passe, recepção e condução de bola). Por isso comecei o plano com um exercício mais básico e ao longo da aula fui aumentando o nível de exigência, conforme a evolução da turma. Neste caso como a turma era bastante homogénea (visto que só existia 6 rapazes), não ocorreu desmotivação nos exercícios mais simples.

Já a nível da organização dos exercícios, como referi em cima, optei por começar por exercícios mais simples para o aquecimento e finalizando com uma situação de jogo formal condicionada (sem guarda-redes). Nesse aquecimento tentei colocar os alunos já nos lugares correspondentes para facilitar a introdução do 1º exercício com bola (neste caso a condução de bola). Com esta dinâmica o exercício em si tornou-se mais simples a nível de mecânica e de perceção por parte dos alunos. Com o decorrer do mesmo aumentei a dificuldade em si, com o objetivo de preparar o aluno para uma situação semelhante ao jogo formal.

Além disso houve pontos em que tive melhor que outros. Como pontos positivos destaco a minha integração com a turma, no qual consegui retirar o máximo de aproveitamento dos exercícios, a condução dos exercícios, em que tiveram sempre um seguimento e que se tornou muito mais fácil na compreensão dos mesmos aos alunos, também a nível de gestão de tempo tive bem mesmo que a aula fosse mais 10 minutos daquilo que estava habituado no ensino secundário. No que diz respeito aos pontos negativos acho que tive um bocadinho mais dificuldade em lidar com algumas infantilidades da idade (que não estava habituado), juntamente com algumas implicações de determinados alunos, como por exemplo: “porquê que não podia ser guarda-redes”. Mesmo assim, no geral acho que soube lidar com essas situações menos boas, conseguindo centralizar a atenção deles para aquilo que pretendia do plano de aula.

Em suma, concluo a experiência como positiva, mesmo que tenha sido curta. Nesse sentido destaco a minha capacidade em decorar alguns nomes só num determinado espaço de tempo, mas também destaco a minha organização de aula, para que os alunos nunca dispersarem daquilo que lhes era pedido. A turma em si também apresentou um bom comportamento na aula, algo que facilitou o processo de ensino, outro ponto que facilitou o ensino foi a homogeneidade da turma, no qual podia ter sido um ponto de entrave para o bom funcionamento da aula, visto que a

modalidade em si é mais da preferência dos meninos que as meninas (algo que acontecia no secundário).

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

No que diz respeito à organização e gestão do ensino e da aprendizagem referente ao 3º ciclo do Ensino Básico e ensino Secundário, a minha primeira intervenção realizou-se na escola Secundária Quinta das Palmeiras, como o nome indica a escola possui alunos do 7º ano até ao 12º ano. Assim sendo, tendo em consideração as turmas que a professora orientadora Dina Rodrigues teve em seu encargo, o grupo de estágio só lecionou aulas ao ensino secundário, nomeadamente ao 12º ano. Em relação às turmas eram todas de ensino regular, no qual duas delas (12º B e 12º C) eram do Curso de Científico - Humanístico -Ciências e Tecnologias, e uma era uma mistura do Curso de Científico - Humanístico -Ciências e Tecnologias e do Curso de Científico- Humanístico - Línguas e Humanidades (12º D).

Cada estagiário ficou com uma turma cada período, assim alternando ao fim do mesmo. No meu caso iniciei o estágio com o 12º C, depois no 2º período tive a turma 12º D e no 3º período tive o 12º B. Apesar disso o 12º ano atualmente, não possui dois blocos de 90 minutos para aula de educação física, mas sim, um bloco de 90 minutos e um bloco de 45 minutos.

Esta situação de aprendizagem iniciou-se no dia 2 de setembro com uma reunião geral de docentes. No entanto as aulas propriamente ditas começaram no dia 13 de setembro e finalizaram no dia 4 de junho (9º,11º e 12º ano) e no dia 9 de junho (7º,8º e 10º ano), pelo menos era o que estava previsto. Logo o ano letivo dividiu-se em três períodos com três pausas letivas, uma pausa no natal, uma pausa no carnaval e outra pausa na páscoa.

Em relação ao horário, podemos ver na Tabela 4 como se dividia a carga letiva semanal das três turmas que lecionei este ano.

Tabela 4 - Horário semanal das turmas que lecionei no ano letivo 2019/2020

Horas	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
8:20h- 9:05h					12º B
9:05h-9:50h					
10:05h-10:50h	12º C				12º D
10:50h-11:35h					
11:45h-12:30h	12º D		12º B		12º C

3.1.2.1. Princípios Base

Em relação a este tópico tentei sempre ter em consideração os mesmos princípios nos 3 períodos que lecionei tanto em aulas presenciais como em vídeo aulas.

No que diz respeito aos princípios base tive sempre em conta os quatro princípios fundamentais estipulados por Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), no programa nacional de Educação Física, que são os seguintes:

- Dar garantia de atividade física de forma motivada, adequada e numa quantidade suficiente, promovendo assim uma melhoria de saúde e bem-estar a nível pessoal e de grupo;

- Dar responsabilidades aos alunos na questão de resolução de problemas como os de organização, mas também a nível de matérias de aula, promovendo assim a sua autonomia;

- Valorizar sempre a criatividade dos alunos, promovendo a sua iniciativa e orientando da melhor forma para progredir a sua qualidade no seu desempenho físico, destacando sempre os efeitos positivos da atividade física.

- Ter sempre presente a socialização entre colegas, proporcionando um bom trabalho coletivo, mas também um desempenho aprimorado a nível pessoal, criado pelas situações de competição entre equipas e pelo clima benéfico.

3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma (1º Período)

A nível da seleção anual das unidades didáticas, tive a oportunidade de escolher conforme as modalidades que a escola presenteava para o 12º ano. Em reunião com a professora orientadora Dina Rodrigues, alcançou-se em consenso as modalidades que seriam lecionadas este ano letivo, nunca esquecendo o leque das modalidades que a escola Quinta das Palmeiras oferecia. Neste caso, as modalidades eram atividades alternativas, corfebol/raquetes, andebol, basquetebol, voleibol, futebol, atletismo, atividades gímnicas e dança. Deste modo, e conforme os recintos disponíveis no planeamento de espaços, as modalidades que escolhi para lecionar no 1º período foram basquetebol e raquetes (badminton). Não esquecendo que ainda utilizei três aulas para a realizar alguns testes do FITescola®, esta parte dos testes do FITescola® esteve sempre presente nos três períodos (em princípio).

Em relação ao primeiro período a turma 12º C ficou à minha responsabilidade, no qual a professora orientadora era diretora de turma da mesma. No que diz respeito a turma frequentava o Curso de Científico - Humanístico -Ciências e Tecnologias, e esta era composta por vinte e oito alunos, dos quais quinze são do sexo masculino e treze do sexo feminino (anexo 2). De realçar que a turma já acompanha a professora orientadora Dina Rodrigues desde o 10º ano.

3.1.2.3. Planeamento

De acordo com as modalidades disponibilizadas para o 12^o ano pela instituição escola Quinta das Palmeiras e pelo espaço disponível, optei por dar continuidade às modalidades de basquetebol e badminton que tinham sido lecionadas em anos anteriores.

Em primeiro lugar comecei por abordar a modalidade de basquetebol, em que iniciei por realizar uma avaliação diagnóstica do nível geral da turma e o nível individual de alguns alunos. Como refere Carvalho (1994), o processo de avaliação diagnóstica deve ter como objetivos fundamentais diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prever o seu desenvolvimento perante a modalidade. Além disso esta avaliação também tem o objetivo de conhecer o nível da turma (introdutório, elementar ou avançado), em relação aos programas de Educação Física. Com esses dados planeei as componentes que iria lecionar e trabalhar mais ao longo do período.

Depois da realização da avaliação inicial foi possível constatar as dificuldades técnico-táticas que os alunos mais apresentavam perante a modalidade. Neste caso concreto o nível geral da turma era bom em conteúdos técnicos em contexto isolado, mas em situações de jogo de 3x3 e principalmente de 5x5, os alunos não conseguiam se organizar para jogar um nível tão bom como os movimentos que apresentavam individualmente. Assim sendo, tentei colocar quase sempre situação de jogo nos planos de aula, no qual os primeiros jogos eram em situações de 3x3, estes jogos reduzidos tinham como objetivo conseguir trabalhar o jogo formal 5x5.

Neste processo a modalidade de basquetebol englobou 19 blocos repartidos por aulas de 45 minutos e 90 minutos, logo foram 12 aulas sobre esta unidade didática. Estas aulas foram dadas em dois espaços diferentes, um espaço que era no exterior da escola Quinta das Palmeiras no qual apresenta quatro campos exteriores para a prática desta modalidade e ainda possuía um pavilhão multidesportivo, que disponha de um campo de basquetebol. Contudo, em virtude das condições climáticas adversas (neste período aconteceu algumas vezes, devido à estação do ano referente a esta época), o professor que se encontrava no espaço exterior passava a ocupar metade do pavilhão multidesportivo, algo que condicionava muito o plano elaborado. Neste momento o espaço que seria só para uma turma passaria a ser para duas turmas (colocava-se uma cortina a separar cada meio campo). Esta situação só ocorre quando está frio, a chover ou então o piso molhado o que impossibilita a prática desportiva e a segurança dos alunos, além disso só existe dois espaços cobertos (pavilhão multidesportivo e o ginásio) para três turmas, logo a solução encontrada foi a divisão do espaço maior.

Esta situação torna tanto desagradável para o professor como para os alunos que veem o seu espaço amplo, limitado. Em relação à minha forma de abordar a questão, tentava sempre realizar um plano à partida para metade do pavilhão multidesportivo. Uma vez que, se as condições meteorológicas melhorassem, era mais fácil ampliar o espaço dos exercícios ou o número de alunos por estações, do que reduzir os mesmos.

Devido a este cenário penso que me ajudou a fortalecer algumas lacunas que apresentava, como ter sempre um plano secundário ou então como referi em cima conseguir desarticular alguns exercícios compostos e trabalhá-los por partes, assim simplificando o processo. Neste contexto, os alunos que apresentavam mais dificuldades nos aspetos técnicos conseguiram evoluir devido ao trabalho desenvolvido na aula, na medida que o trabalho elaborado era mais elemental.

Em relação ao modo da organização do planeamento da unidade didática de basquetebol, foram abordados os seguintes conteúdos técnico-táticos: passe-recepção, drible, lançamento em apoio e na passada, ressaltar e posição base, em exercícios isolados, mas também em situação de jogo de 3x3 e 5x5. Quanto à situação de jogo além da importância dos conteúdos técnico-táticos, também dei ênfase ao jogo com bola e sem bola e a tomada de decisão dos alunos nesse contexto.

No que diz respeito aos planos de aula (anexo 3) e à sua progressão, a primeira parte das aulas foram quase sempre compostas com exercícios específicos com o objetivo de melhorar as lacunas que os alunos apresentavam na avaliação inicial. No mesmo seguimento ao longo das aulas teve sempre presente o jogo formal, tanto de 3x3 ou 5x5, tendo como principal objetivo desta parte da aula os alunos transferirem o que tinham aprendido nos exercícios específicos e tentá-los colocar num contexto de jogo formal. Como Graça (1991) menciona, o processo de ensino das crianças deve centralizar-se na aprendizagem das habilidades técnicas específicas (driblar, passar, lançar, ressaltar...), com ênfase na correção dos gestos e na velocidade de execução. Logo se trabalharmos bem estas capacidades técnicas o aluno irá desenvolver melhor as suas habilidades e assim perfeiçoar o seu nível de jogo.

Em relação à unidade didática de badminton, também realizei uma avaliação inicial da turma, com o objetivo de compreender o nível que a turma apresentava perante esta modalidade. Deste modo, a primeira aula da modalidade dispôs de dois exercícios. O primeiro exercício era composto por dois alunos (1x1), no qual poderiam jogar de forma livre, com a finalidade de observar as técnicas que os alunos sabiam utilizar na modalidade. Similarmente, o segundo exercício tinha as mesmas regras só alterando o início do jogo (serviço curto ou serviço longo).

Assim desta forma, consegui reconhecer os alunos que estavam mais familiarizados com a modalidade e recolher o ponto de situação que a turma se encontrava perante a modalidade de badminton, dessa maneira o processo de planeamento para a turma desenvolver as habilidades técnicas em relação à modalidade ficou facilitado.

Nesse prolongamento verifiquei que os alunos tinham mais debilidades nas situações de serviço (curto ou longo) e na utilização do gesto técnico do remate. Deste modo, as aulas de badminton tentaram sempre seguir uma continuidade do desenvolvimento técnico, no qual a utilização do gesto técnico do serviço para iniciar o exercício estava quase sempre presente. No que diz respeito ao gesto do remate, este foi introduzido de forma gradual para os alunos (principalmente do sexo feminino) compreenderem quando e qual seria a melhor situação de jogo para aplicá-lo.

Nesse sentido, a unidade didática de badminton abrangeu 10 aulas, que correspondeu a cinco blocos de 90 minutos e a cinco blocos de 45 minutos, assim sendo 15 blocos no total. No que diz respeito ao espaço utilizado para a prática desportiva da modalidade, foi principalmente o ginásio (visto que o espaço seria só para a turma no caso de ocorrer alterações meteorológicas), no entanto também houve algumas aulas que foram lecionadas no pavilhão multidesportivo, no qual o espaço era mais amplo para a prática desportiva.

Quanto ao planeamento, foram de acordo com a avaliação inicial dos alunos. As habilidades técnicas que foram melhoradas e desenvolvidas foram o *clear*, *amorti*, *drive*, *lob*, remate, serviço curto, serviço longo, posição base e deslocamentos. Estas temáticas foram aprimoradas em exercícios específicos ou compostos, mas tendo sempre implementada a competição nos exercícios (havendo vencedor e vencido), o que nesta turma resulta perfeitamente. Uma vez motivação para a execução dos exercícios está sempre presente. Como refere Fernandes e Vasconcelos- Raposo (2005), a motivação com fator externo consiste em vários comportamentos que têm sempre uma finalidade, que não a própria diversão do exercício. Mesmo que seja algo artificial o aluno tenta sempre esforçar-se ao máximo para o professor reparar no seu desenvolvimento perante a modalidade.

Além disso potencializei sempre o trabalho em grupo tendo como objetivo que os alunos que tinham mais apetências para a modalidade ajudarem os alunos com mais dificuldades. No entanto tentei quase sempre que os melhores alunos no badminton acabassem a aula, a jogar uns contra os outros, e os com menos apetências também jogassem uns contra os outros, assim conseguia trabalhar os alunos por níveis de habilidade. Outro ponto que nunca me esqueci de referir em cada exercício era o objetivo principal do jogo que é fazer com que o volante caia no campo adversário e impedir que o mesmo caia no nosso, tendo sempre em conta as regras de jogo e as limitações do campo, só assim é que os alunos poderiam progredir nas ações técnicas.

3.1.2.4. Avaliação

Em relação ao processo de avaliação os alunos foram avaliados de três formas diferentes. A primeira forma de avaliação requereu sobre a avaliação inicial, que tinha o objetivo de observar os conhecimentos que os alunos tinha adquirido sobre a modalidade nos anos letivos anteriores, a avaliação formativa em que os alunos estavam sempre em contexto de avaliação durante as aulas e assim podendo saber se estavam a ter evolução perante a modalidade e por fim a avaliação sumativa que foi avaliada em duas vertentes uma teórica com um teste escrito e outra prática no qual se utilizava um dia ou dois do planeamento para avaliar melhor as notas dadas na avaliação contínua, neste caso para retirar dúvidas de certos alunos em relação as notas finais.

No caso da modalidade basquetebol, o processo de avaliação final recaiu pelas mesmas ações técnico-táticas em situações de jogo ou em exercícios próprios, que foram avaliados num processo inicial, assim também iria conseguir distinguir se tinha ocorrido evolução nos alunos em certos aspetos técnicos e a nível do jogo formal. Assim sendo, na modalidade de badminton optei pelo

mesmo processo, no qual a avaliação sumativa incidiu com os mesmos conteúdos técnico-táticos em situação de jogo, ou em exercícios específicos. Esses mesmos conteúdos também foram os mesmos que foram utilizados na avaliação diagnóstica. Desta forma acho que conseguia observar melhor a evolução dos alunos perante a modalidade e trabalhar os pontos menos positivos de alguns.

Nesta avaliação prática utilizei uma escala de 0 a 5, em que o 0 simboliza “Não realiza nenhuma das componentes críticas” e o 5 representa “Realiza todas as componentes críticas”, deste modo o resultado de todas as componentes somadas e divididas pelas variáveis em avaliação iriam dar a média da nota do resultado dos alunos (anexo 4).

Já no que diz respeito à avaliação teórica optei por realizar um teste escrito (anexo 5), no qual o teste teria quarenta escolhas múltiplas com quatro opções de escolha, no qual só uma é que estaria certa. Esta avaliação englobava as modalidades que foram lecionadas durante o período, neste caso basquetebol e badminton. Para a realização deste teste também disponibilizei documentos de apoio para o estudo do mesmo.

3.1.2.5. Condução do Ensino

Como refere Estrela (1992), o bom professor é aquele “que ensina bem, tem autoridade sem ser autoritário, é compreensivo, amigo e justo”. E foi por estas palavras que tentei orientar o meu ensino, sendo autoritário quando o deveria ser, mas também sendo compreensivo quando a situação era a indicada.

No entanto o que existe mais no ensino? O bom professor ou o professor bom? Das palavras que refere Estrela o que eu retiro para ser bom professor, é que os alunos e o professor deverão ser uma equipa mas nas equipas existe sempre um capitão/treinador, que lidera e que os conduz a melhor performance, para mim é isso o que é o bom professor que consegue retirar o melhor de cada aluno. No entanto, o professor bom é aquele se intitula com sabedoria, mas sem relações humanas, porém nunca se pode esquecer que estamos a formar os Homens de amanhã.

Numa primeira fase, achei uma situação nova para mim visto que nunca tinha lidado com tantos alunos (28 alunos). No entanto acho que tive uma boa integração e consegui sempre passar a mensagem que queria transmitir. A turma também foi impecável e nunca apresentaram um mau comportamento. Por isso nesta turma os estilos de ensino que tentei implementar foram o estilo de ensino de tarefa, com estratégias de cooperação ou então utilizando uma comunicação direta e individual em alguns casos, mas também o estilo de ensino recíproco com a realização de tarefas em conjunto (cooperação) ou então organizando-os em grupos reduzidos.

Na minha opinião eu acho que os alunos sentiram que poderiam evoluir nas modalidades que iria lecionar (basquetebol e badminton), visto que para eles era uma situação nova (professor estagiário) e eles estavam bastante entusiasmados por terem um professor novo.

Em relação às dificuldades que apresentei no 1º período, a gestão de tempo nas aulas de 45 minutos foi a que me causou mais adversidades, visto que o tempo útil de aula não seria mais de 25 minutos. Então o planeamento da aula deveria ser simples e com exercícios que os alunos tivessem acostumados (que teriam sido dados nas aulas de 90 minutos) para não perder muito tempo de aula a explicá-los. Numa fase inicial preferia ter um exercício a mais no plano, mas ao fim algum tempo e conhecendo os alunos consegui estabilizar e gerir melhor o meu tempo de aula.

No que diz respeito à minha postura apresentada na sala de aula, apresentei sempre uma postura forte e autoritária, tendo sempre em consideração estar de frente para os alunos, nunca os perdendo do campo de visão. Caso que tivesse de intervir e ajudar um aluno individualmente tentava colocar-me entre o aluno e o exercício e assim conseguiria observar o exercício proposto (e o resto da turma) e dar *feedback* assertivo ao aluno.

3.1.2.7. Fundamentação do Plano Anual de Turma (2º Período)

A nível da seleção anual das unidades didáticas, neste período segui o planeamento que os meus colegas de estágio elaboraram, conforme as modalidades que a escola presenteava para o 12º ano. Estas modalidades foram planeadas em reunião no início do ano letivo com a professora orientadora Dina Rodrigues. Neste caso as modalidades que estavam presentes no planeamento do segundo período para lecionar foram futebol e ginástica (acrobática). Não esquecendo que ainda utilizei três aulas para realizar de alguns testes do FITescola®.

Em relação ao segundo período a turma 12º D ficou à minha responsabilidade, esta turma era no período passado do meu colega de estágio Bernardo. No que diz respeito a turma era um misto de alunos que frequentavam o Curso de Científico - Humanístico - Ciências e Tecnologias e Curso de Científico - Humanístico - Humanidades, e esta era composta por vinte e nove alunos, dos quais quinze são do sexo feminino e quatorze do sexo masculino. De realçar que existe um elemento que não realiza educação física por atestado médico, de um ano.

3.1.2.8. Planeamento

Continuando o planeamento do meu colega de estágio optei por dar seguimento às modalidades abordadas nos anos anteriores, futebol e ginástica acrobática de pares e trios.

Numa primeira fase comecei por realizar a avaliação diagnóstica da modalidade de futebol, neste caso devido ao campo e material da instituição foi realizado a leção da modalidade de futsal, que mesmo sendo um desporto parecido têm algumas regras particulares.

Nesta fase a avaliação diagnóstica como refere Ferreira (2005) é uma ação muito importante na organização de um planeamento no processo de ensino-aprendizagem, cujo objetivo é dar uma ideia de que nível se encontra os alunos ou a turma. Então o que planeei numa primeira aula foi criar uma situação no qual pudesse ver o nível que os alunos apresentavam tecnicamente (exercício com troca de passe e receção) e depois também taticamente (situação de jogo).

Neste processo a modalidade de futebol englobou 18 blocos repartidos por aulas de 45 minutos e 90 minutos, logo foram 12 aulas sobre esta unidade didática (devido ao COVID-19 não foi possível seguir o planeamento total, neste caso faltou dar uma aula). Estas aulas foram dadas em dois espaços diferentes, um espaço que era no exterior da escola Quinta das Palmeiras no qual apresenta dois campos exteriores para a prática desta modalidade e ainda possuía um pavilhão multidesportivo, que disponha de um campo de futsal. Contudo, como referi no tópico em cima, em virtude das condições climatéricas adversas (neste período aconteceu algumas vezes, devido à estação do ano referente a este período), o professor que se encontrava no espaço exterior passava a ocupar metade do pavilhão multidesportivo, algo que condicionava muito o plano elaborado. Neste momento o espaço que seria só para uma turma passariam a ser para duas turmas (colocava-se uma cortina a separar cada meio campo). Esta situação só ocorre quando está frio, a chover ou então o piso molhado o que impossibilita a prática desportiva e a segurança dos alunos, e ainda por cima a escola só possui dois espaços cobertos (pavilhão multidesportivo e o ginásio) para três turmas, logo a solução encontrada foi a divisão do espaço maior.

Este cenário já tinha sido um problema para o professor (para mim) e para os alunos tirarem o maior proveito da disciplina de educação física, no entanto como tinha experiência do período anterior tive mais aproveitamento do espaço concedido, e pude trazer exercícios variados devido à minha experiência com a modalidade.

Em relação ao modo da organização do planeamento da unidade didática de futebol/futsal, foram abordados os seguintes conteúdos técnico-táticos: passe-receção, condução de bola, finta, remate à baliza, em contexto de exercícios isolados ou em situação de jogo reduzido ou então em situação de jogo formal. Quanto à situação de jogo, além da importância dos conteúdos técnico-táticos, também dei ênfase ao jogo com bola e sem bola e à melhor tomada de decisão, além disso procurei promover uma cultura desportiva como algumas terminologias e algumas regras da modalidade.

Em relação às aulas, os planos tiveram sempre em conta a progressão dos alunos e o nível que os alunos apresentavam (nesta turma deu para trabalhar níveis diferentes). No entanto as aulas tiveram sempre o objetivo de melhorar e aprimorar as lacunas que os alunos apresentavam, para isso numa fase inicial da aula começávamos com exercícios mais técnicos e isolados (para melhorar a qualidade individual dos alunos) e nesse mesmo prosseguimento, realizava-se jogo formal ou condicionado. Tendo sempre como objetivo principal dar seguimento e colocar em prática o que tinham aprendido nos exercícios isolados perante o jogo formal.

Assim desta maneira os alunos trabalhavam de uma forma mais motivadora e viam a importância de realizar exercícios mais básicos numa fase inicial, para assim treinarem e progredirem de nível para nível, até chegarem ao contexto de jogo.

Na unidade didática de ginástica também realizei uma avaliação inicial da turma, com o objetivo de compreender o nível que a turma apresentava perante esta modalidade. Assim sendo, as primeiras duas aulas foram de análise às competências que os alunos tinham adquirido ao longo

dos anos de ginástica. Por isso coloquei várias estações com exercícios básicos de ginástica, como rolamento à frente, apoio facial invertido, trave (banco sueco), posições de equilíbrio e flexibilidade e para finalizar saltos no plinto.

Assim desta forma, consegui reconhecer os alunos que estavam mais familiarizados com a modalidade e recolher o ponto de situação que a turma se encontrava perante a ginástica, dessa maneira o processo de planeamento para a turma desenvolver as habilidades técnicas em relação à modalidade ficou facilitado.

Deste modo, percebi que a turma não tinha muitas capacidades a nível gímnico e pensei trabalhar em equipa, formando pares e trios, para potencializar o trabalho em grupo. Assim sendo, poderia transmitir uma mensagem que todos têm uma função e que todas as funções são importantes, desde o base ao volante.

Portanto o meu planeamento foi ensinar o monte e desmonte das posições e depois tratar as posições até à coreografia final (avaliação). Assim sendo a unidade didática de ginástica não ficou completa devido ao COVID-19 e logo só ocorreram 7 aulas, que correspondeu a três blocos de 90 minutos e a quatro blocos de 45 minutos, assim sendo 14 blocos no total. No que diz respeito ao espaço utilizado para a prática desportiva da modalidade foi principalmente o ginásio, no qual se encontrava o material.

Em relação ao planeamento e conforme a avaliação inicial, tentei melhorar as capacidades a solo dos alunos que seriam avaliadas como o rolamento à frente ou à retaguarda, o apoio facial invertido, a roda, as posições de equilíbrio, as posições de flexibilidade, as posições de força, mas também a ginástica acrobática (monte, posição da figura, desmonte). Assim sendo estes exercícios foram sempre trabalhados em todas as aulas da modalidade, porque quanto mais o aluno repetir os exercícios mais o aluno pode melhorar.

Tal como realizei no primeiro período tentei sempre potencializar o trabalho em grupo, tendo como objetivo que os alunos com mais apetências para a modalidade ajudassem os alunos com mais dificuldades. Desse modo, tentei sempre acompanhar ao máximo os alunos para poderem evoluir e assim “perderem o medo” pela modalidade, transmitindo sempre uma questão de segurança aos alunos. Outro ponto importante foi as ajudas que os alunos davam quando alguns apresentavam dificuldades em certas figuras, nesse sentido os alunos ajudavam ou davam dicas importantes para os outros alunos melhorarem.

3.1.2.9. Avaliação

Como no primeiro período o processo de avaliação dos alunos recaiu de 3 formas diferentes. A primeira forma de avaliação requereu sobre a avaliação inicial, que tinha o objetivo de observar os conhecimentos que os alunos tinham adquirido sobre a modalidade nos anos letivos anteriores. A segunda forma é a avaliação formativa, no qual os alunos estariam sempre em contexto de

avaliação durante as aulas e assim poderiam saber se estavam a ter evolução perante a modalidade e por fim a avaliação sumativa que foi avaliada em duas vertentes uma teórica com um teste escrito e outra prática no qual se utilizava um dia ou dois do planeamento para avaliar melhor as notas dadas na avaliação contínua, assim sendo seria mais uma possibilidade de retirar dúvidas sobre algumas notas finais.

Na modalidade de futebol/futsal a avaliação final recaiu pelas ações técnico-táticas em situações de jogo ou em exercícios isolados, estes exercícios seriam os mesmos que trabalhamos ao longo das aulas. Já no que diz respeito à modalidade de ginástica adotei uma maneira diferente, no qual a avaliação sumativa seria só um momento de avaliação (apresentação de uma coreografia), no entanto contava sempre o trabalho desenvolvido pelo aluno ao longo das aulas (esforço e evolução), no entanto esta avaliação não foi possível de realizar devido à interrupção letiva pela pandemia.

Nesta avaliação prática também utilizei uma escala de 0 a 5, em que o 0 simboliza “Não realiza nenhuma das componentes críticas” e o 5 representa “Realiza todas as componentes críticas”, deste modo o resultado de todas as componentes somadas e divididas pelas variáveis em avaliação iriam dar a média da nota do resultado dos alunos.

No caso do aluno com atestado médico, propus ao aluno realizar dois trabalhos escritos sobre as modalidades e também realizar dois planos de aula sobre as mesmas. Nesses trabalhos devia estar presente a história da modalidade, as regras, os conteúdos abordados em aula e a fazer uma reflexão crítica sobre uma questão colocada. Já em relação ao plano de aula poderia realizar qualquer exercício que já tivesse sido concretizado em aula e conforme esse plano o aluno poderia lecionar um exercício à turma (deste modo seria mais um momento de avaliação para o aluno em causa).

Já no que diz respeito à avaliação teórica também optei por realizar um teste escrito, que teve quarenta escolhas múltiplas com quatro opções de escolha, no qual só uma é que estaria certa. Esta avaliação englobava as modalidades que foram lecionadas durante o período, neste caso futebol e ginástica. Para a realização deste teste também disponibilizei documentos de apoio para o estudo do mesmo.

3.1.2.10. Condução do Ensino

Em relação a este tópico as abordagens foram diferentes, no caso do futebol trabalhei com grupos de nível (neste caso rapazes e raparigas), enquanto que na ginástica trabalharam em grupo e foram adaptando as figuras às suas dificuldades. Neste caso no futebol começava a aula com exercícios em conjunto, mas no decorrer da aula separava os níveis da turma e trabalhava diferentes exercícios entre os grupos. Acho que desta forma consegui retirar o maior proveito da turma e ver uma maior motivação e evolução nas raparigas, visto que estavam num contexto mais benéfico para evoluir. Já em relação à ginástica dei liberdade para formarem os grupos (pares e

trios), e o trabalho (mesmo com alguma brincadeira), foi sendo realizado e os alunos perceberam que só repetindo o processo muitas vezes, é que conseguiriam chegar ao objetivo final. Neste sentido utilizei o estilo de ensino de comando numa fase inicial visto que era uma turma com um comportamento menos adequado, porém com o passar do tempo consegui também utilizar os estilos que tinha utilizado no período anterior (tarefa e recíproco).

Logo o planeamento das aulas foi sempre com exercícios progressivos, assim desde o início existe uma relação e uma progressão para o mesmo, por exemplo se o objetivo da aula de futebol fosse passe e receção começávamos só com dois alunos, depois o próximo exercício seria acrescentar deslocamentos e terminávamos com a dificuldade máxima, com adversários.

No que diz respeito à minha postura apresentada na sala de aula nesta turma, tentei sempre apresentar uma postura rígida e autoritária, visto que era uma turma que não respeitava nada os horários de entrada para a disciplina. A melhor forma que achei para impor essa autoridade foi uma aula de 45 minutos, no qual os alunos chegaram mais de 20 minutos atrasados e os deixei fazer a aula que tinha planeado (neste caso só deu 10 minutos de tempo útil), e no fim disse que todos (que tinham chegado 20 minutos depois do toque) tinham falta e assim os alunos perceberam a mensagem e mudaram de atitude e começaram a respeitar o horário da aula.

Em relação ao aluno que apresentava atestado médico, tentei sempre que o aluno me ajudasse a colocar o material no campo, a controlar alguns exercícios ou a arbitrar e no fim arrumar o material de aula.

3.1.2.11. Fundamentação do Plano Anual de Turma (3º Período)

Neste período o planeamento não foi seguido conforme estava projetado devido à pandemia e ter de recorrer a aulas online. Assim as modalidades de orientação e dança não foram avaliadas neste período, no entanto elaborou-se outra forma de avaliar os alunos com temáticas sobre alguns temas, algumas perguntas sobre a educação física e também a realização e execução de um plano de exercício. Neste período tentei passar a mensagem que o mais importante era ser ativo diariamente e praticar uma alimentação equilibrada.

Em relação ao terceiro período a turma 12º B ficou à minha responsabilidade, esta turma já tinha passado pelos meus colegas de estágio. No que diz respeito a turma, os alunos frequentavam o Curso de Científico - Humanístico -Ciências e Tecnologia, e esta era composta por vinte e oito alunos, dos quais quinze são do sexo feminino e treze do sexo masculino. A turma caracterizava-se por ser uma turma empenhada e dedicada, e também pelo esforço do sexo masculino. Relativamente à educação física a turma pode-se considerar quase equilibrada em relação às diferenças de sexos (componente física). Na turma existe um adolescente que possui síndrome de *Marfan*, esta doença apresenta complicações musculoesqueléticas, quer dizer que a pessoa é mais alta que o esperado para a idade que possui, da mesma forma manifesta uma grande amplitude

de braços e os seus dedos das mãos são finos e compridos, também apresenta problemas cardíacos, pulmonares, oculares e problema na medula espinhal.

Logo no planeamento e na elaboração do plano de aula é essencial ter atenção às questões de segurança, impactos ou quedas, que os exercícios podem apresentar, além disso também é necessário ter em conta a intensidade dos exercícios por causa dos problemas cardíacos e respiratórios.

3.1.2.12. Planeamento

Em relação ao planeamento que estava estipulado não ocorreu o seguimento, por isso tivemos em conjunto que debater e chegar à melhor opção possível para os alunos poderem ter uma prática desportiva regular.

Em reunião com a professora orientadora e com o restante grupo de estágio chegámos a consenso que o ideal seria os alunos realizar um plano de treino elaborado por eles, participar em debates sobre vários temas desportivos, como por exemplo: desigualdade de géneros no desporto, alimentação saudável ou estilo de vida saudável. Também houve componente prática, desde aulas com circuitos metabólicos ou então jogos com exercícios de aptidão física.

Neste processo o cenário não foi mais favorável devido a termos de criar situações de imprevisto, mas no geral os alunos mostraram empenhados e dinâmicos.

Assim sendo, o terceiro período englobou 30 blocos repartidos por aulas de 45 minutos assíncronas e 90 minutos síncronas. Logo foram 10 aulas que os alunos se apresentaram de forma síncrona, o que quer dizer que havia aula online, juntamente com 10 aulas assíncronas, no qual os alunos teriam de realizar um trabalho para mostrar que estiveram presentes (neste caso seria um espaço para dúvidas e para responder a uma questão de aula relacionada sobre qualquer modalidade).

Em relação ao modo da organização do planeamento tentei sempre colocar temas interessantes numa semana e na outra aulas práticas trazendo assim variabilidade e diversidade, tendo como objetivo os alunos não desmotivarem perante as aulas online.

Neste processo podemos ver a participação de certos alunos que não costumam ter uma parte ativa nas aulas de educação física e assim promover a sua opinião sobre diversos temas.

Em relação às aulas práticas tive sempre boa aderência dos alunos e nunca colocaram entraves por causa das câmaras ligadas, neste sentido acho que as dinâmicas sempre foram boas para o trabalho de uma maneira geral se tornar positivo.

3.1.2.13. Avaliação

A avaliação neste período foi diferente comparado aos outros dois períodos, devido às condições que o mundo vive atualmente.

Em relação à avaliação recaiu sobre três variáveis, neste caso o domínio das atitudes e valores que englobou as componentes da assiduidade, pontualidade e respeito, o domínio da participação (debates) e para finalizar a componente física em casa, no qual dei uma nota ao trabalho apresentado nas aulas práticas e ao trabalho realizado em casa (os planos que tinham elaborado).

No que diz respeito a esta avaliação, não é a ideal para o professor visto que estamos atrás de uma câmara e não dá para controlar a parte física, que é o mais importante das aulas de Educação Física. Nesta situação achei que saíram prejudicados os alunos mais ativos anteriormente à pandemia, que sentiram uma desmotivação por não poderem sair de casa para realizar as suas atividades físicas diárias. No entanto, tentei sempre motivar os alunos a fazer um esforço extra a nível físico e a maioria da turma respondeu sempre com bastante prazer.

3.1.2.10. Condução do Ensino

A minha condução de ensino neste estado de emergência centralizou num ensino no qual mostrava os benefícios da atividade física na nossa saúde. Para isso utilizei um estilo de descoberta guiada, no qual os alunos tiveram de procurar as melhores estratégias para conseguirem responder às questões ou trabalhos que o professor dava, mas sempre seguindo as linhas orientadoras dadas por mim. Logo a minha abordagem também foi exercida tendo em consideração as características que a turma apresentava, além de ter em conta os temas e os exercícios que os alunos poderiam realizar em casa, também incluí o trabalho em grupo nos debates, porque a educação física tem como objetivo formar hábitos saudáveis, aumentar as competências sociais e fomentar valores morais. Porém transmitir esta mensagem por *webcam*, não é a ideal para desenvolver e potenciar um jovem tanto a nível físico e psicológico.

A nível de transmissão aos alunos apresentei sempre uma linguagem formal e propositada nas aulas *online*. Neste caso não houve dificuldades com a colocação de voz visto que estavam a ouvir todos por fones.

Em contrapartida considero que desenvolvi uma boa relação com os alunos, no qual era evidente devido à participação e motivação que apresentavam nas aulas síncronas. Acho que por termos uma idade relativamente próxima também facilitou o processo de ensino à distância, por facilitar o processo informático, mas também por colocar temas do interesse deles.

Nesse sentido o meu comportamento foi sempre dinâmico e comunicativo, no qual dava sempre *feedback's* sobre os exercícios nas aulas práticas ou então questionando a sua opinião sobre certos assuntos tentando sempre potencializar a opinião do aluno.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

No que diz respeito a esta experiência posso referir que a lecionação este ano me deixou preparado para todas as possibilidades de dar aulas, desde aulas presenciais a aulas online. Acho que com esta diversidade me fez crescer como profissional e crescer como pessoa e entender melhor o mundo escolar do lado dos professores.

Neste processo foi determinado com a orientadora cooperante várias normas para a lecionação de aula, nesse sentido era necessário entregar os planos 48 horas antes da lecionação de aula, algo que consegui cumprir sempre, o procedimento foi simplificado devido à planificação feita no início do ano. Além disso tínhamos sempre reuniões diárias para falarmos dos pontos positivos e dos pontos negativos das aulas, tanto das minhas como dos meus colegas, neste caso fez melhorar a minha capacidade crítica, autocrítica e de debate tentando arranjar soluções úteis para a melhor lecionação possível. Assim sendo, estas reuniões diárias ajudaram imenso para poder realizar relatórios de forma mais refletiva e organizada, assim podendo colocar ideias que não nos tínhamos apercebido na sala de aula (anexo 6).

Em relação ao primeiro período posso afirmar que foi a turma mais homogênea que tive de trabalho, no qual todos os alunos tinham um nível semelhante em questão física. Algo que facilitou muito o processo de ensino visto que não havia muitas diferenças de níveis. A turma sempre se apresentou de forma correta e muito dedicada sempre a querer aprender mais, o que também é característico desta turma noutras disciplinas.

A minha postura foi sempre forte no qual mostrava convicção das ideias que apresentava, porque também realizava sempre um estudo prévio da modalidade e dos nomes técnicos que apresentava. Isto ocorria devido a ter alunos que praticavam a modalidade de basquetebol por isso tinha de apresentar um discurso correto e coerente na mensagem que estava a dizer. Na minha opinião acho que a turma foi sempre correta comigo por mostrar sabedoria em relação às modalidades, porque ninguém sabe tudo e estamos sempre a aprender, por outras palavras somos sempre alunos.

Relativamente às dificuldades que apresentei acho que a avaliação diagnóstica numa fase inicial foi o mais difícil, devido a não saber os nomes de todos e de não conseguir tirar apontamentos e observar ao mesmo tempo, algo que com o ano letivo fui melhorando. Outro ponto negativo foi a gestão das aulas de 45 minutos da melhor maneira, devido ao tempo ser demasiado curto, por isso tentei arranjar sempre exercícios curtos, mas intensos e que também os alunos já tivessem realizado nas aulas de 90 minutos, tendo em visto “ganhar” o máximo de tempo útil possível.

Para finalizar o processo de avaliação não é fácil, principalmente a nível prático, que depende muito da observação e não é algo palpável como uma nota do teste, por isso tenta-se sempre valorizar o aluno. Isto ocorre porque cada professor observa um pormenor e ninguém repara no

mesmo, algo que foi evidente graças às reuniões diárias, que com o debate podemos reparar que no mesmo gesto técnico podemos ver coisas diferentes.

No caso do segundo período, já tinha observado o comportamento da turma algo que foi mais fácil para mim ter uma ideia que como seria o meu modo de lecionação, devido ao comportamento menos bom e à sua falta de pontualidade.

Perante estes comportamentos desde cedo mantive uma postura rigorosa com os horários tentando passar a mensagem que os horários são para cumprir, no entanto só compreenderam bem essa mensagem quando marquei falta a quase todos devido a um atraso muito elevado.

No entanto acho que foi a turma que consegui melhorar mais a nível desportivo, principalmente nas raparigas, na modalidade de futebol. Contudo pude trazer exercícios mais dinâmicos e intensos para os rapazes algo que foi muito do agrado deles, o que ocorreu numa evolução da parte dos mesmos.

Penso que numa maneira geral mesmo tendo apresentado uma relação mais dura no início com esta turma pude potencializar o máximo deles e mostrar que na vida tudo tem regras e com o cumprimento dessas regras podemos ter benefícios e evoluir como pessoas.

Por último, o terceiro período foi diferente de tudo que tinha experienciado tanto como aluno ou professor, devido a ter de dar aulas online a uma turma que a única coisa que conhecia era alguns nomes e o seu desempenho como turma.

Contudo acho que a experiência de dar aulas online foi positiva devido ao interesse dos alunos perante a disciplina, porque se não era muito difícil dar aulas *online*. Ainda assim esta realidade que vivemos não é a ideal para a nossa disciplina devido aos alunos não terem material para realizar as atividades, mas também por ficarem presos à componente de aptidão física ou a trabalho escrito (algo que na nossa disciplina devia ser o mais evitado, porque os alunos já fazem pouca ou nenhuma atividade física e com a educação física ainda realizam alguma coisa).

Com este terceiro período podemos retirar que a educação física não é apenas “correr atrás de uma bola”, mas também é uma disciplina que dá importância ao trabalho de equipa. Assim tem o intuito de promover princípios de uma cidadania ativa, no qual valores como a responsabilidade, respeito, dedicação, disciplina e solidariedade vão estar sempre presente na sua vida profissional e social, porque na escola nós formamos pessoas e não só alunos.

3.2. Área II – Participação na Escola

Neste capítulo irei abordar a participação que tive na Escola em relação ao Desporto Escolar (patinagem artística, ténis de mesa e futsal) e as atividades que tive envolvido com o grupo de professores de educação física da escola Quinta das Palmeiras.

3.2.1. Desporto Escolar

Em relação ao Desporto Escolar podemos referir que segundo a página *web* do Desporto Escolar (2020) a principal missão é “estimular a prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.” E tendo em conta essa missão o grupo de professores da Quinta das Palmeiras tentou trabalhar com o intuito de motivar o máximo possível de jovens a praticar diversas modalidades, independentemente os resultados. O principal objetivo do Desporto Escolar é incentivar as crianças a ter uma vida mais ativa e uma alimentação mais saudável, podendo aumentar a capacidade de relacionamento entre colegas, mas também desenvolver valores como autonomia, respeito, disciplina, responsabilidade e solidariedade. Com o desporto podemos ter estes valores sempre presentes e assim formar os jovens para serem uns adultos mais dinâmicos na comunidade com princípios morais e capacidades sociais.

No que se refere à minha intervenção como professor estagiário no Desporto escolar, eu estive encarregue de 3 modalidades desportivas diferentes, duas em que estava envolvido os meus colegas de estágio e a professora Dina, que neste caso foram o ténis de mesa e a patinagem artística e a outra que estive envolvido com o professor Filipe, que foi o futsal.

Nesta parte achei que o desporto escolar era muito diferente das aulas em si, devido aos alunos estarem mais motivados (poderia acontecer porque praticavam uma modalidade que gostavam e por não ser obrigatório participar), mas também por ser grupos mais pequenos. No futsal ainda conseguia ter alguns alunos, mas no máximo 20, algo que não acontecia nas turmas. Neste caso seria muito mais fácil de organizar os alunos, visto que também eram dois professores e assim trabalhar da melhor forma possível com os alunos.

Ténis de Mesa:

Esta modalidade oferecida pela instituição sempre foi um bocadinho pouco viável a ser trabalhada, visto que a mesa que existia (só até outubro), era no refeitório e não existiam bolas oficiais e raquetes para trabalhar com os alunos. No entanto os treinos eram dados à terça-feira e quinta-feira e tinham uma duração de 60 minutos.

Os alunos, que eram cinco, apresentavam um bom nível de jogo e quando era possível treinar, o objetivo principal passava por pudermos melhorar as suas lacunas e aprimorar as suas “armas fortes”.

No primeiro período, tentei trabalhar com os alunos questões de reação, (resposta ao serviço) e também trabalhar com eles o lado menos bom. Neste caso notei uma evolução técnica dos alunos e um melhoramento da capacidade cardiorrespiratório devido à intensidade dos treinos. Já no que diz respeito ao 2º período, os alunos não puderam treinar devido à mesa estar partida. No que toca a participação de competições os alunos participaram em três (27 de novembro: Tortosendo, 29 de janeiro: Belmonte e 4 de março: Covilhã. Esta última competição (a fase distrital) foi organizada pela professora Dina e pelo nosso núcleo de estágio.

Em relação à competição organizada por nós (fase distrital), acho que correu bastante bem tanto a nível de organização da prova como no desempenho dos alunos que conseguiram passar à fase seguinte (fase regional).

Patinagem Artística:

Em relação a esta modalidade ela ocorria todos os dias na semana no primeiro período, já relativamente ao segundo período, só havia à quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira, e os treinos só tinham duração de 60 minutos. O grupo de patinagem era constituído por dez alunas do género feminino com idades compreendidas entre os 12 e 15 anos.

Nesta modalidade começámos com treinos mais introdutórios, com o objetivo de ensinar a maioria das alunas a patinar. Por isso os treinos tiveram situações de equilíbrio, destreza entre pinos e velocidade. Estas situações tinham o principal objetivo de aprenderem a andar de patins, mas também de treinarem para o percurso da competição.

No segundo período, e depois da primeira participação tentámos abordar outra estratégia para participar na segunda competição, neste caso era realizar uma coreografia. Tomámos esta decisão devido às alunas mostrarem um nível mais avançado, em comparação ao início do 1º período.

Por isso, a coreografia era viável, logo trabalhando em conjunto com o grupo de professores do Desporto Escolar da modalidade de Patinagem Artística, mais as alunas, conseguimos trabalhar numa coreografia quase perfeita para o nível de patinagem que apresentavam.

Estas alunas ainda participaram em duas provas do desporto escolar, a primeira em Arazede no dia 11 de dezembro de 2019, no qual participaram em provas de velocidade e destreza. Já em Aveiro, dia 20 de fevereiro de 2020 participaram na prova de patinagem artística com a apresentação de uma coreografia.

Futsal:

No que diz respeito à modalidade de futsal, surgiu o convite para ajudar o professor Filipe Rato a orientar os alunos na modalidade. No qual aceitei com todo o gosto e porque também é a modalidade que eu possuo mais conhecimento.

Nesse sentido os treinos eram só à quarta-feira, e tinham uma duração de 90 minutos a 120 minutos. Assim sendo, tínhamos um número elevado de alunos inscritos na modalidade, cerca de 25, visto que nesta modalidade existia parceria com a escola Secundária Campos Melo, o que quer dizer que tínhamos à nossa disposição alunos das duas escolas a representar a Escola Quinta das Palmeiras. Os alunos eram do escalão de juvenis, mas mesmo assim tínhamos alunos mais novos a integrar os treinos.

Numa primeira fase trabalhávamos mais a condição física com bola, e a maneira como deveriam se situar em campo, visto que havia muitos alunos que nunca tinham praticado esta modalidade federada, mas sim futebol 11. Depois numa fase posterior, trabalhámos mais saídas de bolas, bolas paradas e jogadas ensaiadas.

Em relação à competição, participámos em dois jogos, um deles na nossa escola (escola Quinta das Palmeiras), contra a Escola Secundária Frei Heitor Pinto e outro no Fundão contra a Escola Secundária do Fundão.

3.2.2. Ação de Intervenção na Escola

Ao longo do ano letivo a escola Quinta das Palmeiras, juntamente com a colaboração do grupo de professores de educação física, ofereceu um vasto leque de atividades desportivas para todos os tipos. Estas atividades tinham como objetivo aumentar a prática desportiva fora das aulas de educação física, mas também dar a conhecer outras modalidades menos abordada na disciplina.

De seguida irei referir as atividades ou projetos que a escola ofereceu para os alunos e que o grupo de estágio também participou.

“PMMS – Palmeiras Mais e Melhor Saúde”

Ao longo do ano, o Projeto com alunos com NSP's, visava a inclusão destes na comunidade escolar, com aulas de hipoterapia, natação e apoio individualizado (semanalmente).

Mais concretamente o meu grupo de estágio esteve mais inserido na hipoterapia (na Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa), esta aula era realizada à quinta-feira por volta das 14:00h até às 16:00h. O trabalho que procurávamos realizar com os alunos era promover mais situações de equilíbrio, coordenação motora e até a nível de socialização (visto que era um espaço diferente ao que os alunos estavam habituados).

No que diz respeito ao apoio individualizado (este apoio era feito de duas em duas semanas, visto que cada semana era um grupo de estágio diferente), esta aula era realizada todas as terças-feiras por volta das 9:00h até às 10:00h. Em relação ao trabalho desenvolvido nestas aulas, procurava reforçar competências de: agilidade, equilíbrio, força muscular, coordenação motora, noção espaço temporal, circuitos de competências motoras; caminhadas (melhoramento cardiorrespiratório) e transposição de obstáculos; lançamentos de precisão e coordenação.

Ao longo dos meses de trabalho ocorreu um desenvolvimento de habilidades motoras e funcionais com o intuito de poder realizar atividades de vida diárias mais facilmente, assim promovendo também uma melhoria postural. Outro fator importante foram os alunos apresentarem uma melhoria na autoestima, um aumento na integração escolar, um estímulo à independência e autonomia e uma melhoria ao nível da comunicação e interação.

"*Open Day* de basquetebol" e "*Open Day* de futsal"

Estas atividades foram realizadas nos dias 25 e 27 de setembro. Estas atividades tiveram menos alunos presentes do que se previa, mas mesmo assim pode-se considerar que teve uma boa adesão dos alunos, principalmente no futsal.

No caso dos alunos estagiários tiveram uma participação em relação à organização do evento desportivo, este evento desportivo era integrado na Semana Europeia do Desporto.

“Comemoração do Dia Europeu do Desporto – Caminha de 2019 metros”

Nesta atividade participaram 10 turmas, durante as aulas de Educação Física. Podendo retirar um balanço positivo da atividade, pois os alunos gostaram da atividade e o percurso também estava adequado às características dos alunos envolvidos e ao tempo disponibilizado para a atividade. Esta atividade estava inserida na Semana Europeia do Desporto, por isso realizou-se dia 27 de setembro.

"Corta-mato escolar"

No dia 15 de novembro realizou-se o corta mato escolar, no Complexo Desportivo da Covilhã, em conjunto com a Escola Secundária Campos Melo e o Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto. Nesta atividade participaram 42 alunos, distribuídos pelos diversos escalões. Nesta atividade considero positivo a participação ativa e o empenho evidenciado pelos alunos inscritos, bem como a possibilidade de competirem com alunos de outras escolas da cidade.

"Torneio interescolar de basquetebol 3x3"

No dia 12 de dezembro realizou-se a fase escola do torneio de basquetebol 3x3. Esta atividade realizou-se em conjunto com a Escola Secundária Campos Melo e o Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã. Nesta atividade participaram 93 alunos, distribuídos pelos diversos escalões. A participação e o empenho dos alunos foram positivos, no qual se evidenciou o esforço. Esse esforço dos alunos também pode ter ocorrido devido a ter alunos de outra escola a competir (provocando um estímulo diferente ao aluno).

Em relação a esta atividade proposta pela escola, a minha participação foi incidente ao trabalho de organização das equipas que iam competir, da mesma maneira que cada professor tinha uma função a desempenhar para a melhor organização do evento.

2º Período

"Megasprinter"

No dia 18 de fevereiro decorreu a fase escola do *Megasprinter*, no Complexo Desportivo da Covilhã. Nesta prova contámos com a participação de cerca de 90 alunos, que se mostraram empenhados e puderam realizar várias disciplinas do atletismo - Corrida de velocidade (40 metros) e de resistência (um quilómetro), na categoria de saltos realizaram o salto em comprimento e o salto em altura e para completar o *Megasprinter* na categoria de lançamentos realizaram o lançamento do peso, num recinto próprio para competição.

No que diz respeito a este evento destaca-se a cooperação de todos os professores de educação física em todas as modalidades apresentadas. No entanto destaco a prova de velocidade, a prova de resistência e o salto em comprimento, que foram as que estive mais por dentro em questão de organização e recolha de informação.

3º Período

Atividade de Grupo de Estágio – Aventura em Penha Garcia (não executada)

Esta atividade (anexo 7) seria planeada, organizada e executada pelos dois grupos de estágio da escola Quinta das Palmeiras. A atividade consistia em várias estações (rappel, escalada e orientação), e ainda poderia ser agrupada com outras disciplinas como no caso da Biologia ou Geologia.

Em relação aos alunos que iriam integrar esta atividade seriam o que tinham maior número de presenças no Desporto Escolar. Esta atividade tinha como objetivo potencializar a exploração da natureza e dar a conhecer outras formas de praticar desporto fora da instituição de ensino. Além disso seria um modo de premiar o esforço e empenho dos alunos no Desporto Escolar com modalidades radicais que a escola não costuma oferecer, pelo menos no espaço escolar.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

Relativamente ao Desporto escolar, pode se dizer que trabalhei com várias faixas etárias e todas as experiências foram diferentes.

Começando com a patinagem artística, a situação mais desconfortável que passei aconteceu no primeiro período. Essa situação passou-se na competição que fui, no qual notei uma grande diferença de maturidade (visto que estava habituado a lidar com alunos de 12º ano). Notei também um grande desconforto das alunas quando chegaram à competição (devido ao nível ser mais baixo perante as outras escolas), por isso elas quando chegaram já não queriam aproveitar a oportunidade para poder participar e estavam a inventar “desculpas” para não competir.

Neste caso, acho que se não fosse a professora a intervir ainda hoje não tinham colocado os patins no pavilhão. Perante esta circunstância penso que foi a ação que senti mais dificuldades em lidar no desporto escolar de patinagem artística, visto que são alunas do género feminino e apresentam uma faixa etária mais baixa (12 a 15 anos), mas também por ser do género masculino qualquer palavra ou ação feita por mim de forma mais ríspida seria usada contra mim.

No entanto, aprendi com a professora a lidar com estas situações da melhor forma e sei que no futuro irá me ajudar imenso tanto em desporto escolar como em situação de aula.

Em relação ao ténis de mesa, o ponto que tive mais dificuldades foi na elaboração de exercícios para melhorar o jogo dos alunos. Mesmo não tendo muito recursos tentei trazer aos alunos exercícios dinâmicos e variados para explorar os seus pontos fracos.

Além disso poder elaborar e participar na organização de uma prova do desporto escolar a nível distrital foi espetacular. Deu para aprender muito e ver como alguns professores são competitivos (noutras escolas). Também foi gratificante ver tantos alunos a praticar uma modalidade com menos ênfase em Portugal, podendo ser um sinal de que a modalidade tem potencial, se for bem trabalhada no distrito. Visto que a modalidade possui bastante matéria prima em Castelo Branco.

Por fim, a modalidade de futsal foi a qual estava mais à vontade e pude trabalhar com outro professor diferente daquilo que estava habituado. Achei esta interação muito positiva porque sempre ouviu a minha opinião sobre os exercícios e sempre me manteve integrado.

Como pontos positivos foi a autonomia quando tinha de dar os treinos de desporto escolar sozinho, com mais de quinze alunos. Acho que também as experiências dos jogos também foram positivas no qual passei a mensagem que o mais importante é sermos felizes e divertimos a fazer desporto e que os resultados é algo secundário.

No que diz respeito à ação intervenção na escola, acho que por estar na Quinta das Palmeiras e por poder passar por diversas atividades fizeram de mim melhor profissional e melhor pessoa.

Em relação ao projeto mais marcante considero projeto “PMMS – Palmeiras Mais e Melhor Saúde”, por poder trabalhar com alunos com NSP’s, em que cada aula era diferente. Acho que numa fase inicial estava muito focado nos exercícios que podia trazer aos alunos para fazer um trabalho mais individual, mas ao longo do tempo apercebi-me que o trabalho social era tão importante como o motor. Depois de os alunos ganharem a nossa confiança eles executavam os exercícios que pretendíamos e notava-se que estavam a evoluir tanto a nível motor como a nível social, onde tinham mais confiança e alegria por fazerem as aulas de educação física. Neste projeto também pude trabalhar com cavalos, no qual trabalhávamos exercícios de equilíbrio com os alunos. Penso que este trabalho com os animais foi incomum visto que não é normal haver trabalho com cavalos numa escola, porém acho que a experiência e o acompanhamento nesta atividade fez me sair fora das “modalidades normais”, e refletir que todos os alunos poderiam

passar pela experiência de montar em cima de um cavalo, assim sentiriam uma situação de grandeza e imponência que é praticar equitação.

No geral todas os treinos, eventos, projetos que participei correram de uma forma positiva, no qual me adaptei bem com o meio. Da mesma forma que os alunos se adaptaram ao modo que eu trabalhava, perante esta experiência acho que colhi frutos bastante positivos desta participação escolar.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

Nesta área irei abordar a temática de como eu me relacionei com a comunidade escolar, o acompanhamento de uma direção de turma, que funções desempenhava um diretor de turma e qual seria a sua importância na ligação entre a escola e os encarregados de educação. Também irei referir a minha integração com o meio escolar, como foi a minha habituação com os outros colegas de profissão e por fim apresentar uma caracterização de turma, que neste caso seria o 12^o C.

3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma

A função do diretor de turma é muito importante no relacionamento entre os encarregados de educação, a escola e os alunos. Neste cargo o diretor de turma vai representar uma equipa de professores por detrás das disciplinas e discutir o melhor futuro para o aluno com o encarregado de educação. Como refere Roldão (1995), na gestão curricular, o diretor de turma enquadra-se no desenvolvimento curricular e na relação funcional entre este e os docentes que coordena e, a sua ação é fundamental, pois articula os processos de desenvolvimento curricular de cada professor.

Em relação a este acompanhamento posso referir que o grupo não teve uma participação ativa, por indicação da orientadora. Neste caso podemos referir que tivemos ligados ao trabalho que o diretor de turma tinha em observar e justificar as faltas que os alunos tinham às disciplinas. Além disso, tínhamos a responsabilidade de dar informações sobre assuntos escolares à turma, visto que a aula de educação física servia também para questões de direção de turma. Também é importante de referir a participação em reuniões sobre a turma com os outros professores, tanto a nível intermédio como final (por período), para saber o desempenho global e individual da turma.

Porém não tivemos um papel muito ativo no encontro com os encarregados de educação, tanto a nível individual como em grupo, assim como na entrega de notas, que neste caso só ocorreu no primeiro período.

No entanto a função de diretor de turma é muito importante no meio escolar e apresenta um conjunto de características particulares, no qual tem como função de transmitir informações de sobre cada aluno aos seus encarregados de educação. Ainda assim, deve procurar e delinear os melhores procedimentos de ensino com os outros professores para poder resolver alguns problemas e singularidades da turma, tendo sempre em vista potencializar o trabalho de cada aluno.

3.3.2. Ação de Integração com o Meio

No que diz respeito à minha integração com o meio escolar, a minha primeira participação começou com uma simples apresentação à comunidade de professores e diretores da escola Quinta das Palmeiras.

Ao longo do ano letivo a minha integração com o meio escolar foi mais participativa com o grupo de professores de educação física e com os funcionários responsáveis pelo pavilhão multidesportivo. No entanto destaco algumas atividades que participei com professores de outras disciplinas como a participação de um *peddy paper* com crianças do 1º ciclo da Escola Básica do Rodrigo (2 e 4 de outubro de 2019), a participação na marcha contra a violência no namoro (25 de novembro 2019), também a participação em inúmeras palestras organizadas pela instituição e neste caso, saliento a presença no jantar de natal de professores. Além de estar também sempre presente nas reuniões de avaliação, tanto nas iniciais como nas finais.

Porém acho que esta parte foi a que menos explorei no meu estágio, no qual a relação com os outros professores (sem ser os de Educação Física) poderia ter sido mais explorada, como ter estado mais presente no bar ou ter me relacionado melhor com os docentes. Acho que isto não aconteceu devido a trabalhar mais em casa do que na escola, mas também por estar sempre atarefado com alguma coisa. Ainda por cima, o tempo do intervalo era o único tempo que conseguia me relacionar com os outros professores, no bar da escola.

3.3.3. Estudo de Turma

- Turma 12º C

Em relação à caracterização do estudo de turma, a que escolhi para caracterizar foi a primeira turma com que trabalhei, neste caso o 12º C.

A turma 12º C é uma turma de Ciências e Tecnologias, que tem como disciplinas a Educação Física, Português, Matemática A como disciplinas de continuidade, já no caso das disciplinas escolhidas para o ano letivo, os alunos tiveram ao seu dispor uma oferta variada, desde Biologia, Física, Química, Economia C, Psicologia B e por fim os alunos ainda tinham uma disciplina oferecida pela escola Cidadania e Desenvolvimento.

No caso da disciplina de Educação Física a turma era composta por 28 alunos, com idades compreendidas entre os 17 e 18 anos de idade, dos quais 15 alunos são do sexo masculino e 13 do sexo feminino. No entanto existe um aluno com necessidades educativas especiais (autismo ligeiro), que acompanha a turma desde o 10º ano.

Destes 28 alunos todos pertencem ao concelho da Covilhã, logo estes não apresentavam problemas com a distância de casa à escola. Também é importante referir que nenhum aluno desta turma tinha subsídio de ação social escolar, sendo que todos os alunos tinham computador em casa e acesso à *internet*, o que foi bastante satisfatório para os alunos poderem trabalhar em casa com as devidas condições, neste estado de pandemia.

Em relação ao horário de Educação Física desta turma, numa fase inicial os alunos tinham aulas segunda-feira das 10:05h até ao 11:35h (90 minutos) e sexta-feira das 11:45h até 12:30h (45

minutos). Depois com a pandemia os horários foram alterados e passaram a ter aulas à terça-feira das 10:05h até ao 11:35h (90 minutos) e quinta-feira das 13:20h até 14:05h (45 minutos).

Ao longo do percurso escolar podemos destacar a turma como exemplar no qual os alunos se destacavam pelas brilhantes notas que apresentavam e pela participação em várias atividades facultadas pela instituição.

No que diz respeito à disciplina de Educação Física pude observar que é uma turma esforçada e empenhada na nossa disciplina, mesmo que às vezes a qualidade técnica não seja a mais desejada. A turma como um todo não apresenta muitas diferenças entre alunos, e apresentam um nível idêntico, no qual é bastante positivo para poder trabalhar a turma como um todo. Outro ponto positivo que destaco nesta turma, é a amizade que eles todos tinham adquirido ao longo dos anos, o que traz um ambiente positivo e benéfico para ocorrer um melhor trabalho nas aulas.

3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III

Face ao trabalho desenvolvido em relação com a comunidade posso dizer que foi muito positivo trabalhar com pessoas diferentes com as suas características. Acho que no final desta experiência ainda me senti mais envolvido com a comunidade escolar, mas também, senti que tinha escolhido a melhor opção para o meu futuro, ser professor.

De uma forma geral o trabalho com a direção de turma foi o menos potencializado, no entanto deu para ter uma ideia geral das funções que o diretor de turma tem de cumprir. No que diz respeito à relação com os outros professores, devido a termos um gabinete só para os professores de Educação Física e de trabalhar mais tempo em casa, não foi devidamente potencializada a relação com os outros professores, porém o jantar de natal deu para estabelecer algumas relações com os outros docentes.

No que se refere ao estudo de turma, a turma que caracterizei era a qual a professora Dina Rodrigues era diretora. A turma em si apresentava um grupo de alunos excepcionais, porém tinham de melhorar o trabalho em equipa e ter a noção que as notas são só um número e não uma obsessão. Perante esta situação, acho que a Educação Física ajudou imenso a desenvolver o trabalho em equipa e a entre ajuda entre colegas, como por exemplo só seria possível realizar uma figura de trios, em ginástica acrobática, com todos os alunos a desempenhar as funções certas.

Para finalizar acho que a minha adaptação à escola foi muito boa, mesmo que no início não tenha sido fácil, porque nunca tinha trabalhado em conjunto com os meus colegas de estágio e também porque não conhecia ninguém do grupo de docentes da escola. Apesar disso mantive fiel a mim mesmo e as minhas convicções e acho que desenvolvi um bom trabalho tanto no ramo escolar (planeamento e lecionação de aulas) como no relacionamento com os outros.

4. Reflexão Final

Apesar de todas as peripécias que o ano de estágio me apresentou (desde a chegada a uma instituição nova até dar aulas *online* de Educação Física), penso que consegui superar as dificuldades que me foram aparecendo e me desenvolver como profissional educativo. Neste sentido as minhas experiências educativas anteriores (licenciatura em Desporto no Instituto Politécnico na Guarda e o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na UBI), foram também importantes para poder realizar um trabalho que considero positivo.

Em relação à lecionação, tive a oportunidade de dar aulas a três turmas diferentes do mesmo ano escolar (12^o). Mesmo não sendo de faixas etárias diferentes, deu para perceber que todas as turmas são diferentes e que deverão ter abordagens diferentes, mesmo apresentando idades idênticas. Numa primeira fase apresentei algumas dificuldades desde a colocação de voz, a gerir da melhor forma o tempo de empenho motor dos alunos e planear o melhor plano possível para o nível apresentado pela turma.

No entanto com o passar do tempo fui crescendo profissionalmente e percebendo qual seria a melhor abordagem perante as turmas que tinha em responsabilidade, nesta fase foi muito importante a cooperação da minha orientadora Dina Rodrigues que me ajudou nesta evolução, desde a orientar e aconselhar da melhor maneira possível. Outro ponto bastante positivo foi a autonomia que a professora me deu, para poder aprender com os meus erros e assim evoluir, não esquecendo que houve sempre disponibilidade da professora orientadora para ouvir e discutir qual seria a melhor abordagem para as aulas.

Além do desafio que houve em dar aulas pela primeira vez, ocorreu uma pandemia mundial no fim do 2^o período, no qual a disciplina teve-se de adaptar à realidade atual (realizar Educação Física em casa). Acho que perante esta situação vivida, deu para entender que a disciplina tem as suas limitações, no entanto com esforço, imaginação e tendo uma abordagem diferente é possível ter um rendimento positivo nos alunos, mesmo que não seja tão visível como nas aulas práticas que eram lecionadas.

No caso do desporto escolar, posso considerar que tive a chance de poder trabalhar com desportos variados (Futsal, Patinagem Artística e Ténis de Mesa) e também de poder trabalhar com outra pessoa sem ser o meu orientador de estágio. Portanto julgo que foi muito positivo para mim esta experiência de trabalhar com outra pessoa saindo assim da minha zona de conforto e dessa maneira pude relacionar-me melhor com a comunidade escolar.

Em suma, considero que este ano de estágio foi algo atípico, mas mesmo assim foi gratificante pelas várias experiências que obtive na instituição, no qual tentei sempre dar o meu melhor. Deste modo, sinto que estou capacitado para ser um melhor profissional, tal como uma melhor pessoa.

5. Referências Bibliográficas

Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Boletim Sociedade Portuguesa Educação Física, 10/11, 138
file:///C:/Users/pc/Desktop/UBI/2%C2%Baano/Est%C3%A1gio/UBI/Relat%C3%B3rio/Artigos/163-303-1-SM.pdf

Covilhã, C. M. (16 de abril de 2020). *Município da Covilhã*. Obtido de Município da Covilhã: <http://www.cm-covilha.pt/?cix=875&tab=794&curr=856&lang=1>

Desporto Escolar. (16 de 07 de 2020). Obtido de Desporto Escolar: <https://desportoescolar.dge.mec.pt/visao-missao-e-valores>

Estrela, M. T. (1992). *Relação Pedagógica Disciplina e Indisciplina na Aula*. Porto: Porto Editora.

FERNANDES, H. M.; VASCONCELOS-RAPOSO, J. Continuum de Auto-Determinação: validade para a aplicação no contexto desportivo. *Estudos de Psicologia*, Portugal, v.10, n.3, p. 385-395, 2005.

Ferreira, D. (2005). Construção de instrumentos de observação de práticas educativas avaliação diagnóstica – construção de um instrumento de observação comum a andebol e a basquetebol (Dissertação de licenciatura). Recuperado de <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/16626>

GRAÇA, A.; TAVARES, F.; OLIVEIRA, J.; JANEIRA, M. (1991) – Perspectiva Integrada e Progressiva de Formação de Jogadores em Basquetebol. In Actas do II Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa – As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva, 2º vol., Desporto de Rendimento, Desporto de Recreação e Tempos Livres, Bento, J. e Marques, A. (Eds), pp. 35-46, FCDEF-UP, Porto.

GOMES, P.B.; SILVA, P.; QUEIRÓS, P. (2000). *Equidade na Educação – Educação Física e desporto na escola*. Queijas: Multitema.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física– 10º, 11º e 12º anos–Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*. Lisboa: Ministério da Educação.

Projeto Educativo 2017/2021 Escola Secundária Quinta das Palmeiras, C. (23 de março de 2020). *Escola Secundária Quinta das Palmeiras*. Obtido de Escola Secundária Quinta das Palmeiras:

<https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/images/ProjetoEducativo/Projeto-Educativo-2017-2021.pd>

Roldão, M. C. (1995). “O diretor de turma e a gestão curricular”. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

A atividade física é cada vez mais importante na sociedade, não só do ponto de vista estético, mas principalmente ao nível da saúde e do bem-estar, tanto nos adultos como nas crianças. Segundo o American College of Sports Medicine (ACSM, 2013), a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal que é produzido pela contração músculo-esquelética e que acarreta gasto energético. Outro fator importante é o aumento da capacidade de funcionamento do cérebro, sendo que com a atividade física o fluxo sanguíneo aumenta e faz com que seja transportado mais oxigénio, água e glucose para o cérebro. Este comportamento permite que o nível de concentração e raciocínio aumente nos alunos, por isso crianças que possuem uma atividade física elevada têm tendência a aprender melhor.

De acordo com Carlos Neto (2007), vivemos num mundo cada vez mais digital e sedentário, no qual as brincadeiras e jogos na rua são substituídos por telemóveis, tablets e computadores. Para além disto, os alunos passam diariamente bastante tempo sentados na sala de aula. Deste modo, a escola deve tentar proporcionar o maior tempo possível de atividade física às crianças, sendo importante estas adotarem estratégias apelativas para incentivar a mudança de comportamento.

Neste momento, Portugal apresenta um problema com o “movimento corporal”, algo que se tem notado principalmente nas crianças. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OSM, 2019) mesmo tendo ocorrido uma redução na taxa de obesidade de 37,9% para 30,7% e de excesso de peso de 15,3% para 11,7%, em crianças com idades compreendidas entre os 6-8 anos, continuamos a ser um dos países com maior prevalência de obesidade. Segundo Braga, Marramarco, Rodrigues & Garlipp (2009), a Educação Física deveria incorporar aspetos relacionados com o desenvolvimento motor, tais como a aptidão física relacionada com a saúde, o desempenho motor e as habilidades motoras fundamentais e especializadas.

Atualmente, a aptidão física nas escolas começa a ter mais prevalência, devido a programas como o FITescola® da Faculdade de Motricidade Humana e às diretrizes da Direção Geral da Educação, tendo como objetivo educar e estimular a população estudantil para uma melhor qualidade de vida. No entanto, Portugal ainda apresenta crianças com sobrepeso e obesidade nas escolas, o que afeta significativamente os resultados dos testes de aptidão física (Botelho, Aguiar, & Abrantes, 2013). Deste modo, uma das formas para combater o excesso de peso na população estudantil é a prática de atividade física intensa e contínua. Assim sendo, deverá ocorrer uma melhoria nos

testes de aptidão física, assim como prevenir/reduzir o excesso de peso que as crianças e adolescentes apresentam nos dias de hoje (Aires, 2009).

Assim, o objetivo do presente estudo consistia em verificar se existiriam diferenças na aptidão física dos alunos que apenas praticam Educação Física na escola em comparação com alunos que também praticam um desporto fora da escola. Para avaliar o nível de aptidão física dos alunos, realizou-se a bateria de testes do FITescola®. No entanto, devido à atual pandemia, não foi possível recolher os dados necessários à realização deste estudo, uma vez que só foram recolhidos dados relativos ao 1º Período. Neste seguimento, o objetivo do presente estudo consistiu em verificar se existiam diferenças entre géneros masculino e feminino, analisando os resultados dos testes FITescola®.

2. Metodologia

2.1. Participantes

O presente estudo contou com a cooperação de 238 alunos, no entanto só 237 alunos responderam ao inquérito (anexo 8) realizado e 188 realizaram os testes do FITescola®. Dos 237 alunos, 141 são do sexo feminino e 96 do sexo masculino (Tabela 5). No entanto, devido à situação de pandemia, neste estudo apenas foram utilizados os dados dos 188 alunos que realizaram os testes do FITescola® durante o 1º Período (Tabela 6). Em relação às idades, os alunos apresentam uma média de idades de 16,64 anos, com um desvio padrão de 0,985 (Tabela 7).

Tabela 5- Análise descritiva de género da amostra

Género			
		Frequência	Percentagem
Válido	Feminino	141	59,2
	Masculino	96	40,3
	Total	238	100,0

Tabela 6 - Análise descritiva de género da amostra dos alunos que participaram nos testes de FITescola®.

Género			
		Frequência	Percentagem
Válido	Feminino	91	48,4
	Masculino	97	51,6
	Total	188	100,0

Tabela 7 - Análise estatística da amostra em relação à idade

Estatísticas		
Idade		
N	Válido	237
	Omisso	1
Média		16,64
Mediana		17,00
Desvio Padrão		0,985
Mínimo		14
Máximo		19

2.2. Procedimentos

A bateria de testes incluiu cinco testes de aptidão física (FITescola®). Estes testes foram aplicados nas aulas de Educação Física durante o ano letivo 2019/2020. Inicialmente, a realização destes testes estava planeada ocorrer durante três fases diferentes, nomeadamente no primeiro período (setembro a dezembro), no segundo período (janeiro a março) e no terceiro período (abril a junho). No entanto, devido à atual pandemia, apenas foi possível a recolha de dados numa primeira fase.

2.2.1 Teste do vaivém

O teste de vaivém consiste num teste de patamares de esforço progressivo, por isso o objetivo do teste consiste em executar o número máximo de percursos numa distância de vinte metros a uma cadência pré-determinada (Figura 3).



Figura 3 - Teste do Vaivém

(Fonte: [http:// https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/2_doc_vaivem.pdf](http://https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/2_doc_vaivem.pdf), consultado em 11/07/2020)

2.2.2 Teste de flexões de braços

O teste de flexões de braços consiste na execução do maior número de flexões de braços a uma cadência pré-definida, tendo como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores. Este teste é realizado na posição de prancha, com as mãos à largura dos ombros, realizando-se a flexão dos braços até alcançar um ângulo de 90° com o antebraço a cada sinal sonoro que é ouvido (Figura 4).



Figura 4 - Teste de flexões de braços

(Fonte: https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/8_doc_flexoesbracos.pdf, consultado em 11/07/2020)

2.2.3 Teste de abdominais

O teste de abdominais consiste em realizar o maior número de abdominais numa certa cadência, tendo como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal. Este teste é realizado num colchão, numa posição deitada, com os joelhos fletidos e as mãos nas coxas. A cada sinal sonoro, deverá haver flexão do tronco, com a deslocação das mãos sobre as coxas e sem levantar os pés do chão (Figura 5).



Figura 5 - Teste de Abdominais

(Fonte: https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/7_doc_abdominais.pdf, consultado em 11/07/2020)

2.2.4 Teste de impulsão horizontal

O teste de impulsão horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento, movimentando os pés em simultâneo. Este teste é iniciado atrás de uma linha pré-definida, posicionando os pés à largura dos ombros. Para a impulsão horizontal, é necessário ocorrer a flexão dos joelhos e salto em comprimento, atingindo a máxima distância possível (Figura 6).



Figura 6 - Teste de Impulsão Horizontal

(Fonte: https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/9_doc_impulsaohorizontal.pdf, consultado em 11/07/2020)

2.2.5 Teste de flexibilidade dos membros inferiores

O teste “senta e alcança” consiste em avaliar a flexão máxima do tronco na posição sentada, no chão. Este teste tem como objetivo determinar a flexibilidade da zona lombar e dos ísquio-perónio-tibiais, sendo realizado 2 vezes e registando-se a melhor marca. Para iniciar o teste, os alunos começam numa posição sentada, com uma perna em extensão completa e a outra perna fletida (com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão). Relativamente aos braços, estes devem estar em extensão completa e chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa, como ilustrado na Figura 7. O teste de flexibilidade dos membros inferiores é realizado tanto do lado esquerdo como do lado direito.



Figura 7 - Teste de Flexibilidade dos Membros Inferiores

(Fonte: https://fitescola.dge.mec.pt/media/testesDocs/12_doc_flminf.pdf, consultado em 11/07/2020)

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Em relação à base de dados utilizada, esta foi criada e trabalhada pelo software estatístico SPSS, versão 26. Neste trabalho foram utilizados dois testes estatísticos e atribui-se sempre uma significância de 5%.

O teste t-student para amostras independentes foi utilizado no teste de extensões de braços e no teste “senta e alcança” do lado direito, uma vez que foram cumpridos os pressupostos da normalidade e da homogeneidade das variâncias. Para verificar o pressuposto da normalidade, foi utilizado o teste Kolmogorov-Smirnov, uma vez que a amostra apresenta uma grande dimensão ($n > 30$). O teste de Levene foi utilizado para verificar o pressuposto da homogeneidade das variâncias.

Nos restantes testes do Fitescola®, nomeadamente teste do vaivém, teste de abdominais, teste de impulsão horizontal e teste “senta e alcança” do lado esquerdo, foi utilizado o teste não-paramétrico de Mann-Whitney, uma vez que houve violação do pressuposto da normalidade em pelos menos um dos grupos.

3. Resultados

Verificação e análise dos testes recolhidos em estudo (vaivém, extensão de braços, abdominais, impulsão horizontal e senta e alcanças em ambos os lados).

Tabela 8 - Teste de normalidade

Testes de Normalidade							
	Género	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Vaivém	Masculino	,075	91	,200*	,975	91	,075
	Feminino	,152	97	,000	,943	97	,000
Extensão de Braços	Masculino	,090	91	,067	,977	91	,101
	Feminino	,092	97	,043	,971	97	,028
Abominais	Masculino	,377	91	,000	,639	91	,000
	Feminino	,205	97	,000	,862	97	,000
Impulsão Horizontal	Masculino	,059	91	,200*	,969	91	,028
	Feminino	,094	97	,035	,960	97	,005
Senta e alcança do lado direito	Masculino	,116	91	,004	,969	91	,026
	Feminino	,083	97	,100	,973	97	,041
Senta e alcança do lado esquerdo	Masculino	,095	91	,044	,967	91	,021
	Feminino	,077	97	,185	,986	97	,372
*Este é um limite inferior da significância verdadeira.							
a. Correlação de Significância de Lilliefors							

Através da análise da Tabela 8, podemos observar que não existe violação do pressuposto da normalidade em cada grupo no teste extensão de braços (teste Kolmogorov-Smirnov $p = 0,067$ para o grupo masculino e $p = 0,043$ para o grupo feminino). Também não existe violação do pressuposto da normalidade no grupo de teste do senta e alcança do lado esquerdo (teste Kolmogorov-Smirnov, $p = 0,044$ para o grupo de masculino e $p = 0,185$ para o grupo feminino). No caso dos restantes testes, existe violação do pressuposto da normalidade em pelo menos um

dos grupos. Por exemplo, teste do vaivém (teste Kolmogorov-Smirnov $p = 0,200$ para o grupo masculino e $p = 0,000010$ para o grupo feminino); teste dos abdominais (teste Kolmogorov-Smirnov, $p = 1,5966 \cdot 10^{-36}$ para o grupo de masculino e $p = 8,1147 \cdot 10^{-11}$ para o grupo feminino); teste de impulsão horizontal (teste Kolmogorov-Smirnov $p = 0,200$ para o grupo masculino e $p = 0,035$ para o grupo feminino) ; teste do senta e alcança do lado direito (teste Kolmogorov-Smirnov $p = 0,004$ para o grupo masculino e $p = 0,100$ para o grupo feminino). De seguida, foi analisado o pressuposto da homogeneidade das variâncias através do Teste de Levene (Tabela 9).

Tabela 9 - Teste da homogeneidade das variâncias

Teste da Homogeneidade de Variâncias					
		Estatística Levene	gl1	gl2	Sig.
Extensão de Braços	Com base em Média	1,378	1	186	,242
	Com base em Mediana	1,500	1	186	,222
	Com base em Mediana e com gl ajustado	1,500	1	184,53 5	,222
	Com base em Média aparada	1,379	1	186	,242
Senta e alcança do lado esquerdo	Com base em Média	,480	1	186	,489
	Com base em Mediana	,479	1	186	,490
	Com base em Mediana e com gl ajustado	,479	1	184,38 6	,490
	Com base em Média aparada	,481	1	186	,489

Através da análise da Tabela 9, podemos assumir a homogeneidade das variâncias do número de flexões (Teste Levene $p = 0,242$) e da capacidade de flexibilidade dos membros inferiores (Teste Levene $p = 0,489$). Verificados ambos os pressupostos, é possível aplicar o teste paramétrico *t-student* para amostras independentes nos testes de extensão de braços e o senta e alcança do lado esquerdo (Tabela 10 e Tabela 11).

Tabela 10- Análise descritiva do teste de extensão de braços e do teste senta e alcança do lado esquerdo

Estatísticas de Grupo							
	Género	N	Média	Desvio Padrão	Erro padrão da Média	Mínimo	Máximo
Extensão de Braços	Masculino	91	22,56	6,013	,630	10	36
	Feminino	97	13,58	6,767	,687	0	38
Senta e alcança do lado esquerdo	Masculino	91	28,907	8,7664	,9190	2,0	50,0
	Feminino	97	34,634	8,8942	,9031	12,0	50,0

Tabela 11 - Teste de amostras independentes

Teste de Amostras Independentes										
		Teste de Levene para Igualdade de Variâncias		Teste-t para igualdade de Médias						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-extremidade)	Diferença de Média	Erro Padrão de diferença	95% Intervalo de confiança da diferença	
									Inferior	Superior
Extensão de Braços	Variâncias iguais assumidas	1,378	,242	9,598	186	,000*	8,983	,936	7,137	10,830
	Variâncias iguais não assumidas			9,634	185,466	,000	8,983	,932	7,144	10,823
Senta e alcança do lado esquerdo	Variâncias iguais assumidas	,480	,489	-4,443	186	,000*	-5,7274	1,2890	-8,2704	-3,1844
	Variâncias iguais não assumidas			-4,445	185,541	,000	-5,7274	1,2884	-8,2693	-3,1856

* $p \leq 0,05$

Segundo a Tabela 10, observou-se que a média do número de flexões foi de 22,56 para o grupo masculino e 13,58 para o grupo feminino. Verifica-se uma diferença estatisticamente significativa entre as médias dos dois grupos [$t(9,598) = 1,378$; $p = 5,6628 \times 10^{-18}$], segundo a Tabela 11. No caso do teste de senta e alcança do lado esquerdo, a média do grupo masculino foi de 28,9 cm e do grupo feminino foi de 34,6 cm, como apresentado na Tabela 10. Também se verificou uma diferença estatisticamente significativa entre as médias dos dois grupos [$t(-4,443) = 0,480$; $p = 0,000015$], segundo a Tabela 11.

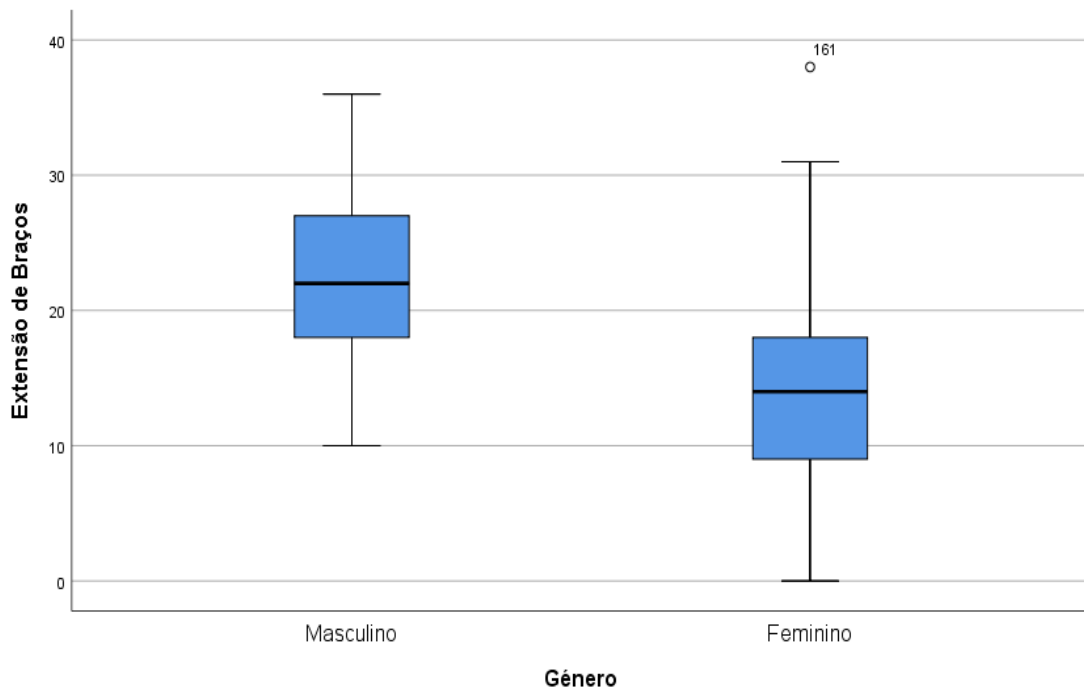


Gráfico 1 – Descrição sumária da variável, teste de extensão de braços

Como podemos observar no Gráfico 1, relativo ao gênero masculino a maior concentração reside nas 17 repetições a 27 repetições, enquanto no gênero feminino a sua concentração é mais elevada nos 9 chegando quase a 20 repetições. De destacar uma aluna do gênero feminino que ultrapassa os limites interquartil, apresentando 38 repetições.

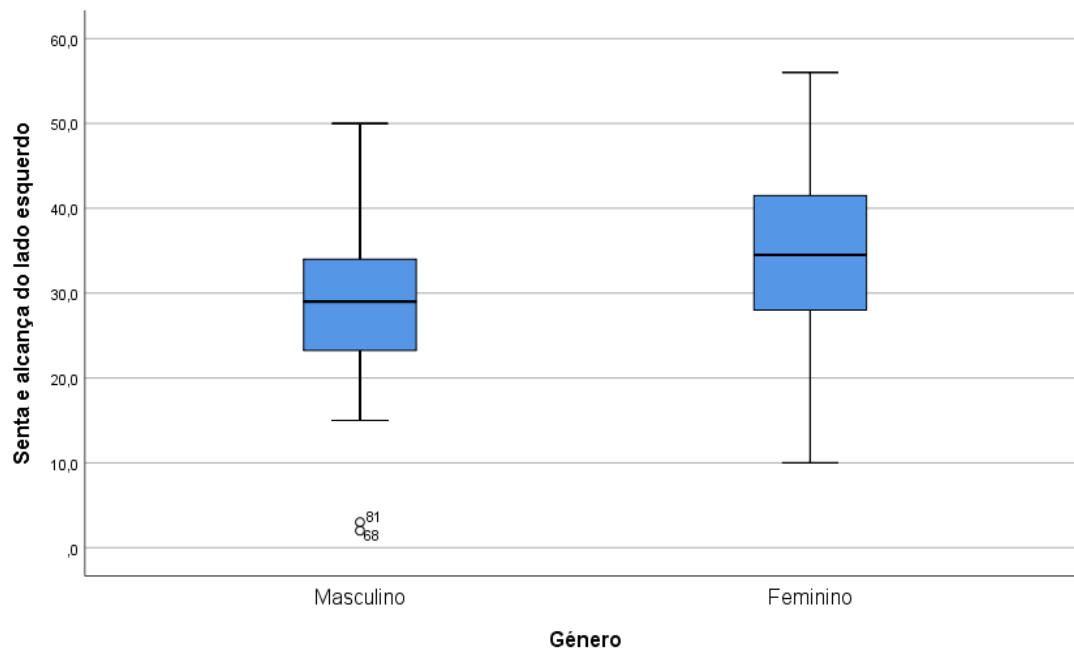


Gráfico 2 - Descrição sumária da variável, teste de senta e alcança do lado esquerdo

Em relação ao Gráfico 2, o gênero masculino apresenta uma maior concentração entre 22 centímetros e os 34 centímetros, enquanto no gênero feminino a sua concentração é maior e apresenta valores entre os 28 centímetros e os 41 centímetros. Porém existem dois alunos do gênero masculino que não chegam ao limite interquartis.

Nos testes do Fitescola® em que houve violação do pressuposto da normalidade em pelo menos um dos grupos, nomeadamente teste do vaivém, teste de abdominais, teste de impulsão horizontal e teste “senta e alcança” do lado esquerdo, foi utilizado o teste não-paramétrico de Mann-Whitney (Tabelas 12 e 13).

Tabela 12 - Análise descritiva do teste de vaivém, teste de abdominais, teste de impulsão horizontal e do teste senta e alcança do lado direito

Estatística de grupo					
Género		Vaivém	Abominais	Impulsão Horizontal	Senta e alcança do lado direito
Masculino	N	91	91	91	91
	Média	67,97	69,07	2,0340	29,374
	Desvio padrão	21,059	19,009	,32311	9,3207
	Erro padrão da Média	2,208	1,993	,03387	,9771
	Mínimo	24	1	,80	2,0
	Máximo	111	80	2,7	50,0
Feminino	N	97	97	97	97
	Média	38,68	57,15	1,5029	34,912
	Desvio padrão	16,651	22,595	,25986	8,8093
	Erro padrão da Média	1,691	2,294	,02639	,8945
	Mínimo	4	2	0,5	10,0
	Máximo	80	80	2,08	56,0

Tabela 13- Teste de *Mann-Whitney U* para o teste do vaivém, teste de abdominais, teste de impulsão horizontal e o senta e alcança do lado direito

Estadística de Teste^a				
	Vaivém	Abominais	Impulsão Horizontal	Senta e alcança do lado direito
Mann-Whitney U	1297,500	2979,000	802,000	2939,000
Wilcoxon W	6050,500	7732,000	5555,000	7125,000
Z	-8,359	-4,123	-9,689	-3,957
Significância Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000
Sig. exata (bilateral)	,000*	,000*	,000*	,000*
Sig. exata (unilateral)	,000	,000	,000	,000
Probabilidade de ponto	,000	,000	,000	,000
a. Variável de agrupamento: Género				
* $p \leq 0,05$				

Perante os resultados apresentados na Tabela 12 e Tabela 13, observaram-se diferenças estatisticamente significantes entre os dois grupos em todos os testes.

Mais concretamente, podemos constatar que os resultados apresentam:

- no teste do vaivém, que o género masculino apresenta uma média de 67,97 circuitos, enquanto que o género feminino só apresenta uma média de 38,68 circuitos. Assim sendo, verifica-se uma diferença estatisticamente significativa entre as médias dos dois grupos [*Mann-Whitney U* = 1297,500; $p = 3,9409 \times 10^{-19}$];
- no teste de abdominais, que o género masculino apresenta uma média de 69,07 repetições, enquanto que o género feminino apresenta uma média inferior, de 57,15 repetições. Assim sendo, verifica-se uma diferença estatisticamente significativa entre as médias dos dois grupos [*Mann-Whitney U* = 2979,000; $p = 0,000031$];
- no teste da impulsão horizontal, que o género masculino apresenta uma média de 2,03 metros, enquanto que o género feminino só apresenta uma média de 1,50 metros. Assim sendo, verifica-se uma diferença estatisticamente significativa entre as médias dos grupos [*Mann-Whitney U* = 802,000; $p = 7,247 \times 10^{-27}$];
- no teste do senta e alcança do lado direito, que o género masculino apresenta uma média de 29,37 centímetros, enquanto que o género feminino apresenta uma média superior de 34,9 centímetros. Assim sendo, verifica-se uma diferença estatisticamente significativa entre as médias dos grupos [*Mann-Whitney U* = 2939,000; $p = 0,000064$].

A título de curiosidade podemos reparar na Tabela 12, que o teste de abdominais foi o único que apresentou resultados idênticos (em ambos os géneros) na parte de repetições máximas. Isto ocorre devido ao teste apresentar um limite máximo acessível (80 repetições).

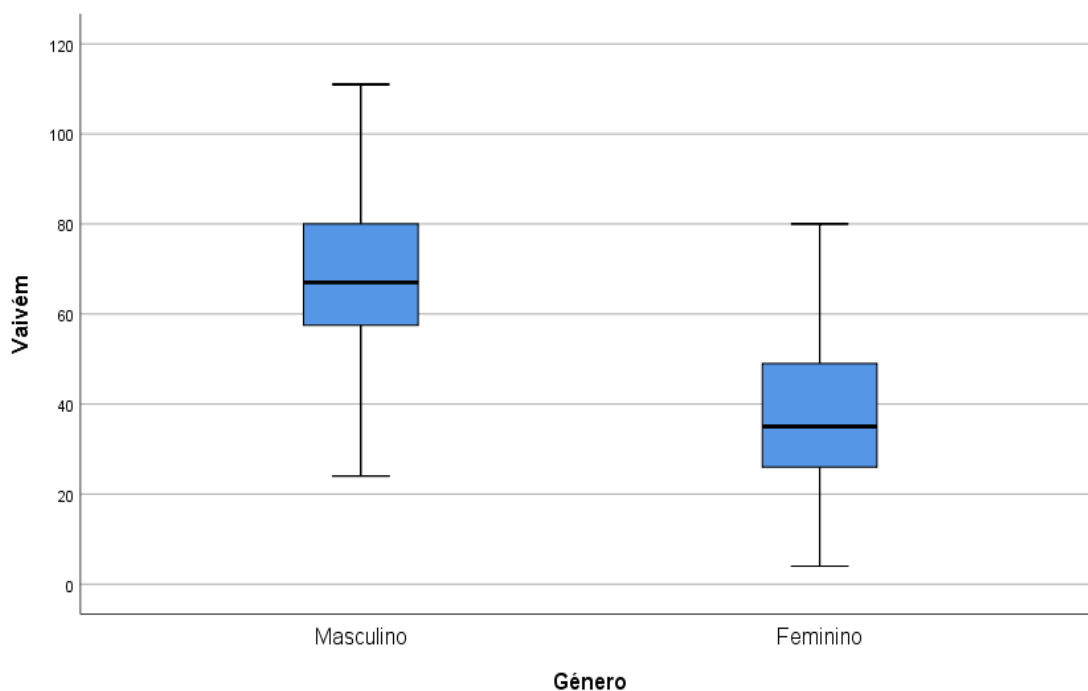


Gráfico 3 - Descrição sumária da variável, teste vaivém

No que diz respeito ao Gráfico 3, o gênero masculino apresenta valores entre os 59 a 80 circuitos, ao passo que o gênero feminino apresenta resultados mais reduzidos entre os 25 e os 50 circuitos.

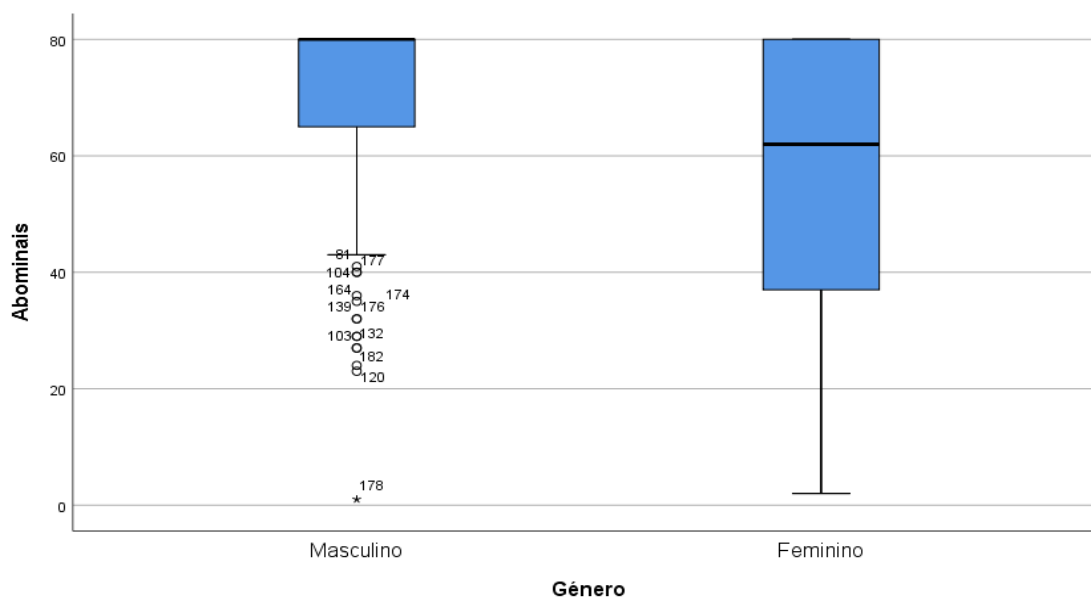


Gráfico 4 -Descrição sumária da variável do teste de abdominais

No que se refere ao gráfico 4, o gênero masculino apresenta resultados entre os 66 e as 80 repetições, porém alguns alunos apresentam valores muito abaixo dos interquartis. Enquanto que o gênero feminino mostra resultados entre as 38 a 80 repetições.

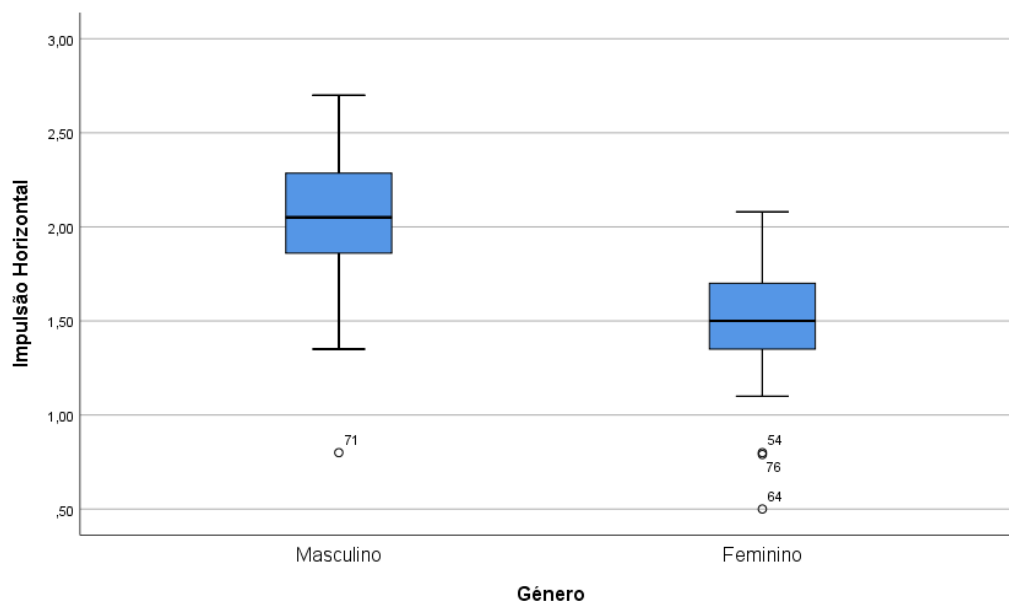


Gráfico 5 - Descrição sumária da variável do teste de impulsão horizontal

Em relação ao Gráfico 5, apresenta e dimensões menores no qual o gênero masculino exhibe resultados 1,80 metros a 2,30 metros, enquanto que o gênero feminino apresenta 1,30 a 1,70 metros. Porém neste teste os dois grupos apresentam alunos que não chegam aos interquartis.

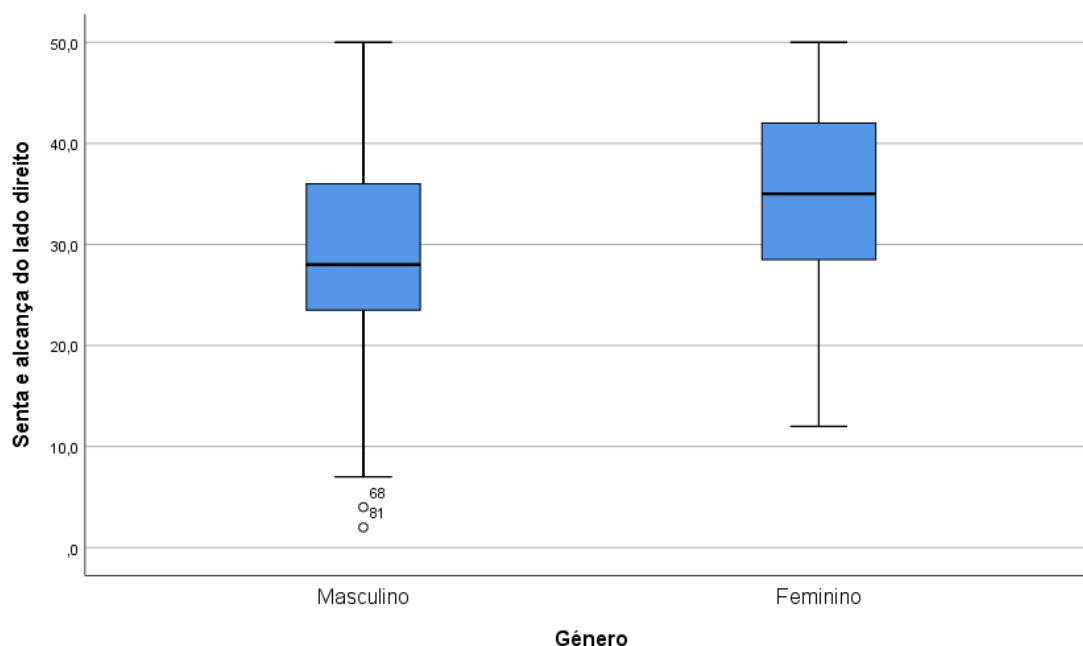


Gráfico 6 - Descrição sumária da variável, teste de senta e alcança do lado direito

Relativamente ao Gráfico 6, os gêneros avaliados apresentam *valores* semelhantes, no entanto o gênero masculino apresenta valores entre os 25 centímetros a 38 centímetros, enquanto que o gênero feminino apresenta resultados entre os 28 centímetros e 42 centímetros. Além disso, neste gráfico o gênero masculino apresenta dois alunos que não conseguem chegar à parte do interquartil, com valores de 2 centímetros e 4 centímetros, respectivamente.

4. Discussão

No presente estudo pretendemos verificar se existe diferenças na aptidão física dos alunos que apenas fazem Educação Física em comparação com aqueles que aliavam a Educação Física com o desporto fora da escola. No entanto, devido à pandemia e à falta de dados, o estudo modificou-se, assim sendo, o estudo passou por observar se ocorria diferenças significativas entre géneros nos testes do FITescola®.

Com os resultados obtidos podemos retirar como conclusões que nos testes de força ou de resistência, algo que requer mais esforço muscular, o género masculino apresenta melhores resultados. Enquanto que no teste de flexibilidade dos membros inferiores, o género feminino foi o que apresentou melhor performance.

Posto isto, já seria previsível existirem bastantes diferenças nos testes. Isto acontece, devido ao estado de maturação apresentado nestas idades pelos alunos e também pelos rapazes apresentarem características mais físicas (resistência e força) e as raparigas possuírem mais flexibilidade nos membros inferiores (os rapazes apresentam mais dificuldades, devido ao encurtamento e falta de estímulo dos isquiotibiais em idades mais precoces). Como refere Ramos, M. & Falsarella, G. (2008) a idade melhor para trabalhar e aperfeiçoar a flexibilidade situa-se entre os 11 e os 14 anos, só assim é que apresentam resultados mais positivos em idades mais avançadas, isto ocorre devido aos ossos do esqueleto começarem-se a ossificar na adolescência.

No entanto podemos retirar como ilação que os alunos perdem as suas principais capacidades nas férias de verão (devido à longa falta de estímulo muscular, 3 meses). Como podemos observar na dissertação de mestrado Nascimento (2019), os alunos obtiveram melhores resultados no 3º período do que no 1º período, mesmo com ou sem trabalho específico. Esta situação ocorre porque existe estimulação muscular nas modalidades (do programa nacional de Educação Física) que os alunos praticam, porque sem existir essa estimulação pode levar a ter resultados semelhantes entre géneros.

Em suma, mesmo os alunos não terem apresentado resultados semelhantes podemos retirar que com os estímulos que é dado nas aulas de educação física, mesmo com ou sem trabalho específico (componente física), os alunos irão melhorar os resultados e deveram apresentar diferenças nos testes. Isto acontece devido a já existir uma inteligência muscular nesses músculos e claro que com estímulo correto eles iram apresentar resultados superiores em menor tempo, devido a já ter ocorrido um estímulo anteriormente (os alunos ao serem do secundário já tiveram Educação Física durante 5 anos, por isso durante esses anos foram sempre estimulados).

5. Conclusão

Com o seguinte estudo podemos confirmar que existem diferenças significativas em todos os testes do FITescola®, algo que já seria de esperar dos dois grupos (masculino e feminino).

Deste modo podemos retirar que o género masculino apresenta resultados melhores a nível da aptidão física e que a pausa longa de férias de verão tem influência nos resultados dos testes do FITescola®. Estes resultados iram ser mais evidentes com ao longo do ano letivo (algo que não foi possível devido à pandemia COVID-19).

Contudo o estudo presente apresenta algumas limitações como não ser o mesmo professor a controlar os testes (devido à amostra ser elevada), ou então pelo facto de os alunos não irem ao seu limite fisiológico, algo muito usual no teste do vaivém.

Em suma, acho que o estudo tem bons alicerces para se desenvolver, procurando ver se existe desigualdade de géneros na aptidão física, porém tem que se realizar mais vezes os testes do FITescola®, e numa altura de fim de período e não de início, de modo a falta de estimulação muscular das férias, não condicionar o estudo.

6. Referências Bibliográficas

ACSM. (2013). ACSM's Guidelines for exercises testing and prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Aires, L. (2009). Níveis de Actividade Física, Aptidão Física e Excesso de Peso/Obesidade em Crianças e Adolescentes. Dissertação de Doutoramento em Atividade Física e Saúde, Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto.

Botelho, G., Aguiar, M., & Abrantes, C. (2013). How critical is the effect of body mass index in physical fitness and physical. *Physical Education and Sport*, 13(1), 19 - 26.

Braga, F. M. (2009). Educação Física Escolar: elementos que devem ser. Buenos Aires: Revista Digital.

FMH. (2019, 10 29). FITEscola. Retrieved from FITEscola: <http://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

Nascimento, T. F. C. (2019). Relatório de Estágio Pedagógico, Comparação das Classificações FitEscola entre Alunos Praticantes e Não Praticantes de Desporto Escolar (Dissertação de mestrado, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal) Disponível a partir de https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10092/1/7283_15407.pdf

Neto, C. (2017). Diversidades - Educação e Aprendizagem. Serviços da Direção Regional de Educação e colaboradores externos, 9-11.

OSM. (2019, 10 28). World Health Organization Europe. Retrieved from World Health Organization Europe: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi/cosi-public>

Ramos, M, Falsarella, G. (2008). Flexibilidade em Escolares: Aptidão Física Direcionada à Qualidade de Vida. São Paulo: Universidade Estadual de Campinas

Anexos

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

Anexo 1: Plano de aula do 5º ano

P L A N O D E A U L A								
PROFESSOR	João Neves		AULA N.º	1	LOCAL	Campo exterior da Escola Pêro da Covilhã	ANO/TURMA	5ºAno/6
DATA	10 de março de 2020	HORA	08:30h-10:10h	DURAÇÃO	90 min	N.º DE ALUNOS	20 (18- 6 rapazes e 12 raprugas)	
UNIDADE DIDÁTICA	Modalidade de Futebol/Futsal							
OBJETIVOS DA AULA	Situação de aprendizagem do passe, receção e condução de bola. Situação de jogo reduzida.							
MATERIAL	Cones, pinos, 8 bolas, 4 coletes amarelos, 4 vermelhos e 4 verdes							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	<p>-Aquecimento articular;</p> <p>- Aumentar o ritmo cardíaco.</p>	<p>Jogo da lagarta para iniciar o aquecimento (5 minutos). Os alunos vão se posicionar num quadrado e vão realizar passe entre si, deslocando-se para o local onde passam. Nesse deslocamento irão realizar aquecimento articular.</p> 	<p>- Corrida continua</p> <p>Passe: -Preferencialmente com a parte interna do pé e pelo chão; -Deve-se colocar pé de apoio ao lado da bola; -Balanço com a perna que realiza o passe, tendo o pé tenso para imprimir velocidade à bola.</p> <p>Receção: - O jogador deve-se enquadrar com a trajetória da bola; - Preferencialmente é utilizada a parte interior o pé ou sola; - Assim que se toca na bola, a superfície de contato deve recuar de modo a amortecer a trajetória final (pouco tensa).</p> <p>Condução de bola: -Deve ser feito com o pé (parte interior, exterior ou peito); -Tocar levemente a bola para a frente; -Tronco direito e um pouco inclinado à frente, com a cabeça levantada; -Pé pouco tenso.</p>	<p>1'</p> <p>Explicação + 15'</p> <p>Exercício + 1'</p> <p>Tirar dúvidas e recolha de material</p>

1º Exercício

Condução de bola com obstáculos

Os alunos irão conduzir a bola até ao outro colega.

Variante: 1ª-colocar sinalizadores ou pinos para aumentar a dificuldade.
2ª colocar arcos para os alunos saltarem de pé juntos depois de saltarem.



2º Exercício

Realização de jogo condicionado, num campo reduzido, com 4 balizas. Os alunos podem marcar golos nas 4 balizas pequenas. Não existe GR e as equipas são de 4 elementos (4 equipas), nestes 2 campos existem dois jokers que só são da equipa que tem posse de bola.

Variante: 1ª Retirar 2 balizas pequenas e depois os alunos têm uma baliza que atacam e outra que defendem



- Passe e receção;
- Condução de bola
- Passe e receção;
- Finta;
- Condução de bola;
- Desmarcação;

Finta:
-Requer velocidade de execução;
-Mudanças de ritmo ou direção de corrida (movimentar-se para um lado e fugir para o outro).

Desmarcação:
-apoio: desloca-se no sentido do colega que tem a posse de bola;
-rutura: afasta-se do colega que tem a posse de bola;
-circular: cruzando, pela frente ou por trás, para outro corredor

Remate:
- O jogador deve levantar a cabeça para ver a posição do guarda-redes;
- Utilizar as várias superfícies de contacto do pé (interior, exterior, peito, biqueira ou calcanhar);
- Deve ter o pé bem tenso para imprimir direção e força máxima à bola.

2' explicação
+ 7'30''
Exercício
+ Variante
+ 7'30''
Exercício
+ Variante
+ 7'30''
Exercício
+ 1'
Tirar dúvidas e recolha de material

2' explicação
+ 5'00''
Exercício
+ Trocam de lado
+ 5'00''
Exercício
+ Trocam de lado
+ 5'00''
Exercício
+ 1ª Variante
+ 5'00''
Exercício
+ Trocam de lado
+ 5'00''
Exercício
+ Trocam de lado
+ 5'00''
Exercício
+ 1'
Tirar dúvidas e recolha de material

P A R T E F I N A L	<p>- Realização de alongamentos, acompanhados de explicação da importância dos mesmos e os músculos que estão a ser alongados em cada um dos exercícios.</p>		<p>-Alongamentos a privilegiar os grupos musculares mais solicitados durante a sessão de treino (Quadríceps, isquiotibiais, adutores, estemocleidomastóideo).</p>	10'
Observações:				
REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:				

Anexo 2: Registo de Presenças

Registo de Presenças		
Nome da professora orientadora: Dina Rodrigues		Nome do professor estagiário: João Neves
Ano/Turma: 12 ^o C		Nº de alunos: 28
Responsáveis pelo saco dos valores: Masculino- Bernardo Pinheiro nº3 Feminino – Sofia Freire nº29		

Nº	Nome	Data						
1	Ana Costa							
2	Beatriz Pimparel							
3	Bernardo Pinheiro							
4	Carlota Neves							
5	Daniela Ferreira							
6	David Cleto							
7	Diogo Carvalho							
9	Francisca Oliveira							
10	Francisco Rosa							
11	Francisco Fonseca							
12	Francisco Dias							
13	Gonçalo Coelho							
14	Guilherme Bento							
15	Guilherme Barata							
16	Guilherme Vicente							
17	Jesus Villoria							
19	João Marques							
20	João Pires							
21	Lucas Ribeiro							
22	Madalena Teixeira							
23	Manuel Ramos							
24	Margarida Lemos							
25	Maria Dias							
26	Mariana Rocha							
27	Rita Russo							
28	Sofia Sardinha							
29	Sofia Freire							
30	Sofia Brás							

Legenda: P: Presença F: Falta FJ: Falta Justificada FM: Falta de Material A: Atraso

Anexo 3: Plano de aula do 12ºano

P L A N O D E A U L A								
PROFESSOR	João Neves		AULA N.º	14	LOCAL	Campo Interior das Escolas da Quinta das Palmeiras 	ANO/TURMA	12ºAno
DATA	3 de novembro de 2019	HORA	10:05h-11:35h	DURAÇÃO	90 min	N.º DE ALUNOS	28	
UNIDADE DIDÁTICA	Modalidade de Basquetebol							
OBJETIVOS DA AULA	Melhoramento da capacidade respiratória, melhoramento do passe, recepção e drible. Aperfeiçoamento do lançamento da passada e em apoio em contexto isolado e em situação de jogo. Situação ofensiva de 3x2 e Jogo formal 3x3.							
MATERIAL	10 bolas; cones; sinalizadores, pinos, 7 coletes amarelos, 7 coletes azuis, 7 coletes verdes, 7 coletes vermelhos							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⊕
P A R T E I N I C I A L	<p>-Aquecimento articular;</p> <p>- Aumentar o ritmo cardíaco.</p>	<p>Este exercício é composto por uma ativação funcional com bola. Iram formar trios, cada trio com uma bola. Nesta fase iram realizar passes entre si como: de peito ou picado, também iram executar o drible e finta.</p> 	<p>- Ativação Funcional</p> <p>-- No passe de peito: -Entende os MS e rodas as palmas das mãos para fora; - Arremessa a bola na direção do peito do companheiro, dando ao mesmo tempo, um passo em frente.</p> <p>- Recepção: - Ir ao encontro da bola e agarrá-la com as duas mãos;</p> <p>Passe de picado: - Enviar energeticamente a bola para o solo para uma zona muito próxima do recetor.</p> <p>Drible de Progressão -Bate a bola no solo à frente e ao lado do pé, sem ultrapassar a altura da cintura; -Empurra e amortece a bola com os dedos afastados, fletindo e estendendo o antebraço da mão; -Mantém a cabeça levantada, evitando olhara para a bola.</p>	<p>1'</p> <p>Explicação</p> <p>+ 10'</p> <p>Exercício</p> <p>+ 1'</p> <p>Tirar dúvidas e recolha de material</p>

- Drible de progressão
- Finta
- Lançamento da passada

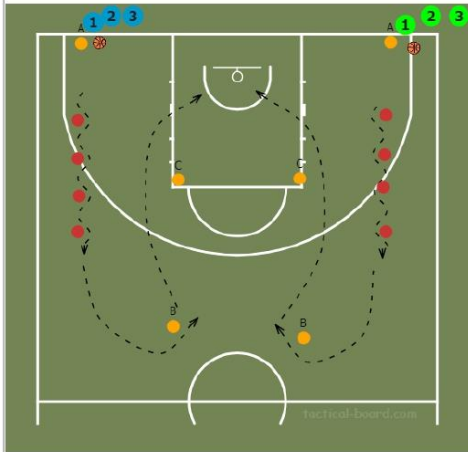
1º Exercício

Os alunos irão formar pares e um vai para um lado e o outro vai para o outro. A equipa do lado direito é a 1 e a do lado esquerdo é a 2.

O exercício será composto por um circuito que no final será realizado o lançamento na passada. Irá começar por realizar drible perante uns pinos, depois o aluno vai até ao sinalizador e para finalizar o exercício irá realizar o lançamento na passada.

A turma é dividida em duas partes, ganha a equipa que realizar mais cestos.

Ao fim de todos realizarem o exercício trocam de lado.



2º Exercício 3x2

Turma é dividida em 2 equipas.

O exercício tem como objetivo criar dinâmicas ofensivas, por isso dando superioridade numérica ao ataque.

O exercício começa com 3 alunos a atacar e 2 a defender. Só trocam os atacantes pelos defesas ao fim de 5 minutos.

Equipa 1 vs Equipa 2



- Lançamento na passada ou em apoio;
- Passe e corta;
- Passe de peito;


- Lançamento da passada:
- Lançamento do lado direito: Apoio do pé direito, seguido do esquerdo, com elevação do joelho direito;
- Lançamento do lado esquerdo: Apoio do pé esquerdo, seguido do lado direito, com elevação do joelho esquerdo.

- Lançamento em apoio
- Agarrar a bola com as duas mãos, à altura da testa, colocando a mão lançadora atrás e por baixo da bola e a outra mão na posição lateral;
- Extensão dos MI e terminando com extensão dos MS;
- Fletir o pulso e dedos na fase final do lançamento, ficando com a mão direcionada para a frente e para baixo;

- Passe e corta
- Passar a bola a um elemento da equipa (passe);
- Deslocar-se para o cesto (corta) para receber a bola

2'
explicação
+
5'00
Exercício
+
1'
Trocar de grupos
+
5'00
Exercício
+
1'
Tirar dúvidas e recolha de material

2'
explicação
+
5'00
Exercício
+
1'
Trocar de grupos
+
5'00
Exercício
+
1'
Tirar dúvidas e recolha de material

<p>- Lançamento a passada;</p> <p>- Posição base ofensiva e defensiva</p> <p>- Ocupação espacial dentro de campo</p>	<p>Nota: Contar a equipa que faz mais cestos: _____</p> <p>Quem perder, sofre um "castigo" da equipa que ganham.</p> <p>Jogo 3x3 Vai se realizar jogo 3x3. Dividir a turma em 4 equipas. De resto não existe mais nenhum condicionamento de jogo. Equipa 1: © Carlota Neves, David Cleto, Francisco Dias, Bernardo, Gonçalo, Francisco Fonseca, Guilherme Barata Equipa 2: © Guilherme Bento, Francisco Rosa, Jesus, Diogo, Manuel, João Pires, Guilherme Vicente Equipa 3: © Ana Costa, Beatriz, Sofia Brás, Lucas, Maria, Sofia Freire, Margarida Equipa 4: © Daniela, Francisca, Sofia Sardinha, João Marques, Madalena, Rita, Mariana Jogos de 5 minutos cada. Jogo 1: Equipa 1 x Equipa 2- Vencedor: _____ Jogo 2: Equipa 3 x Equipa 4- Vencedor: _____ Jogo 3: Equipa 1 x Equipa 2- Vencedor: _____ Jogo 4: Equipa 3 x Equipa 4- Vencedor: _____</p> 	<p>Posição base defensiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fletir ligeiramente os membros inferiores (MI) com um pé colocado à frente do outro e à largura dos ombros; -Distribuir o peso do corpo pelos 2 apoios; -Inclinar o tronco ligeiramente para a frente; -Colocar os membros superiores à frente do tronco com um em posição mais elevada; -Adotar uma posição dinâmica com a cabeça levantada (observar o adversário e os colegas). <p>Posição base ofensiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fletir ligeiramente os MI com um pé colocado à frente do outro e à largura dos ombros; -Distribuir o peso do corpo pelos 2 apoios; -Fazer a pega da bola com as duas mãos junto ao abdómen; -Manter a cabeça levantada (observar os colegas e adversários). 	<p>2' explicação + 20'00 a 25'00'' Exercício + 1' Tirar dúvidas e recolha de material</p>
<p>- Capacidade cardiorrespiratória</p>	<p>Extra exercício: pessoas que estão de fora da situação de jogo 3x3 Realização de 3 pranchas com a duração de 30 segundos e descanso de 15s entre elas.</p>	<p>- Correções Posturais</p>	<p>2' exercício</p>

P A R T E F I N A L	<p>- Realização de alongamentos, acompanhados de explicação da importância dos mesmos e os músculos que estão a ser alongados em cada um dos exercícios.</p>		<p>-Alongamentos a privilegiar os grupos musculares mais solicitados durante a sessão de treino (Quadríceps, isquiotibiais, adutores, esternocleidomastóideo).</p>	<p>5'</p>
<p>Observações:</p>				
<p>REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:</p>				

Anexo 4: Avaliação Sumativa

Nº	Conteúdos Técnico-Táticos						Situação de jogo 3x3 ou 5x5				Nota
							Jogador com Bola		Jogador sem Bola		
	Tomada de decisão		Ações de Apoio	Ações de Defesa							
	Passe-Receção	Drible	Lançamento em apoio	Lançamento na passada	Ressalto	Posição base	Explora situações de 3x2 e 2x1 (Passe e corta)	Procura linha de passe	Quando a equipa pressiona o jogador com bola, este procura fechar linhas de passe	Pressiona o portador da bola, impedindo ou condicionando progressão, enquadrando-se defensivamente.	
1-Ana	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	11,2
2-Beatriz	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	14,4
3-Bernardo	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	16,0
4-Carlota	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	19,2
5-Daniela	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	14,4
6-David	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	19,2
7-Diogo	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	16,4
9-Francisca	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	12,0
10-F. Rosa	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20,0
11-F. Fonseca	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	12,4
12-F. Dias	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	19,6
13-Gonçalo	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	14,0
14-G. Bento	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20,0
15-G. Barata	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	12,4
16-G. Vicente	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	18,0
17-Jesus	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	18,0
18-J. Marques	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	10,4
19-J. Pires	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	14,0
20-Lucas	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	9,2
21-Madalena	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	13,6

22-Manuel	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	12,8
23-Margarida	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	13,6
24-Maria	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	16,4
25-Mariana	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	11,6
26-Rita	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	12,8
27-S. Sardinha	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	10,0
28-S. Freire	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	14,0
29-S. Brás	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	13,2

	Passe de Peito	Passe Picado	Receção	Drible	Lançamento em Apoio	Lançamento na Passada	Ressalto	Posição Base
Critérios de êxito	<p>-Segura a bola com as duas mãos, à frente do peito, e os cotovelos junto ao tronco;</p> <p>-Entende os MS e rodas as palmas das mãos para fora;</p> <p>- Arremessa a bola na direção do peito do companheiro, dando ao mesmo tempo, um passo em frente.</p>	<p>-Enviar energeticamente a bola para o solo para uma zona muito próxima do recetor;</p> <p>-Cumprir os mesmos aspetos apresentados no passe de peito, exceto no que diz respeito à direção da bola.</p>	<p>- MS esticados com os dedos abertos;</p> <p>-Ir ao encontro da bola e agarrá-la com as duas mãos;</p> <p>-No momento do contacto com a bola, deve -se fletir os MS para promover o seu amortecimento e proteção.</p>	<p>-Bate a bola no solo à frente e ao lado do pé, sem ultrapassar a altura da cintura;</p> <p>-Empurra e amortece a bola com os dedos afastados, fletindo e estendendo o antebraço da mão;</p> <p>-Mantém a cabeça levantada, evitando olhara para a bola.</p>	<p>-Partindo da posição base ofensiva, enquadrar-se com o cesto;</p> <p>-Fletir ligeiramente os MI com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado;</p> <p>-Agarrar a bola com as duas mãos, à altura da testa, colocando a mão lançadora atrás e por baixo da bola e a outra mão na posição lateral;</p> <p>-Participar com todo o corpo no ato do lançamento, iniciando-se com uma extensão dos MI e terminando com extensão dos MS;</p> <p>-Fletir o pulso e dedos na fase final do lançamento;</p> <p>-Executar o movimento de forma contínua</p>	<p>-Dirigir o olhar para a tabela;</p> <p>-Fazer o 1º apoio após a paragem do drible ou receção da bola e fazer o 2º apoio e impulsão com o outro pé;</p> <p>-Elevar o joelho do lado do MS lançador após a impulsão;</p> <p>-Direcionar a bola para a tabela através da extensão do MS e movimento, com elevação do joelho direito;</p> <p>-Lançamento do lado direito: Apoio do pé direito, seguido do esquerdo, com elevação do joelho direito;</p> <p>-Lançamento do lado esquerdo: Apoio do pé esquerdo, seguido do lado direito, com elevação do joelho esquerdo</p>	<p>-Procurar antecipar-se;</p> <p>-Após a recuperação, procurar novo lançamento ou passe, para um colega melhor posicionado;</p> <p>-Avaliar a trajetória da bola e o seu eventual ponto de queda.</p>	<p>-Fletir ligeiramente os membros inferiores (MI) com um pé colocado à frente do outro e à largura dos ombros;</p> <p>-Distribuir o peso do corpo pelos 2 apoios;</p> <p>-Inclinar o tronco ligeiramente para a frente;</p> <p>-Colocar os membros superiores à frente do tronco com um em posição mais elevada;</p> <p>-Adotar uma posição dinâmica com a cabeça levantada (observar o adversário e os colegas</p>

Anexo 5: Teste de avaliação

Escola Secundária Quinta das Palmeiras



Teste Avaliação Sumativa de Educação Física	
1º Período – 2019/2020	
Nome: _____	
Ano: _____ Turma: _____ Data: / /	Classificação: _____
O/A Professor(a): _____	Enc. Educação _____

Lê atentamente as afirmações e as opções de resposta. De seguida, assinala na grelha de respostas a opção que consideras ser a correta. A resposta correta será sempre a que estiver mais completa.

Grupo 1 (9,5 pontos) – Basquetebol (cada questão vale 0,5 pontos)

- 1) Em que ano foi inventado a modalidade de Basquetebol?
 - a. 1920
 - b. 1891
 - c. 1879
 - d. 1902

- 2) O objetivo do jogo é:
 - a. Respeitar as regras.
 - b. Converter pontos no cesto do adversário e evitar que a outra equipa converta pontos, tendo sempre em conta as regras de jogo.
 - c. Evitar que a bola seja introduzida no nosso cesto, respeitando as regras do jogo.
 - d. Converter pontos no cesto do adversário, respeitando as regras do jogo.

- 3) Quais são as dimensões do campo de jogo:
 - a. 30m de comprimento e 18m de largura.
 - b. 30m de comprimento e 15m de largura.
 - c. 28m de comprimento e 18m de largura.
 - d. 28m de comprimento e 15m de largura.

- 4) A equipa é constituída por:
 - a. 5 jogadores de campo e 9 suplentes.
 - b. 4 jogadores de campo e 8 suplentes.
 - c. 5 jogadores de campo e 7 suplentes.
 - d. 5 jogadores de campo e 8 suplentes.

- 5) A duração de jogo é:
 - a. 40 minutos de tempo útil, divididos em 4 períodos de 10 minutos.
 - b. 40 minutos de tempo útil, divididos em 4 partes de 10 minutos.
 - c. 60 minutos de tempo útil, divididos em 4 períodos de 15 minutos.
 - d. 60 minutos de tempo útil, divididos em 4 partes de 15 minutos.

- 6) A bola está fora do campo quando:
- O jogador ultrapassa as linhas limites do campo.
 - A bola está totalmente fora.
 - A bola está parcialmente de fora.
 - A bola ou o jogador com a sua posse, toca sobre ou para além das linhas limite.
- 7) As equipas podem terminar o jogo empatadas?
- Sim.
 - Não. O jogo deve continuar por tantos prolongamentos de 5 minutos cada um quantos os necessários para anular o empate.
 - Não. O jogo é dividido em dois prolongamentos de 5 minutos e se no final as equipas continuarem empatadas deverão desempatar com 5 lançamentos livres.
 - Não. Deverão desempatar o jogo com 5 lançamentos livres.
- 8) Quanto tempo tem uma equipa para lançar ao cesto adversário?
- 20 segundos.
 - 24 segundos.
 - 22 segundos.
 - Não tem tempo definido para lançar.
- 9) Caso um jogador que tenha a posse de bola na sua zona de ataque, pode regressar com a bola para a zona de defesa?
- Sim.
 - Sim. Se tiverem jogadores adversários.
 - Sim. Se for para efetuar substituições.
 - Não.
- 10) Quais são os aspetos componentes críticas da posição básica defensiva?
- Fletir ligeiramente os membros inferiores (MI) com um pé colocado à frente do outro e à largura dos ombros e adotar uma posição dinâmica com a cabeça levantada (observar o adversário e os colegas).
 - Fletir ligeiramente os membros inferiores (MI) com um pé colocado à frente do outro e à largura dos ombros, e fazer a pega da bola com as duas mãos junto ao abdómen.
 - Adotar uma posição dinâmica com a cabeça levantada (observar o adversário e os colegas) e fazer a pega da bola com as duas mãos junto ao abdómen.
 - Todas as hipóteses estão incorretas.
- 11) Quais são as componentes críticas do passe picado?
- Segurar a bola por cima dos ombros com o cotovelo elevado.
 - Arremessar a bola na direção do peito do companheiro, dando ao mesmo tempo, um passo em frente.
 - Enviar energeticamente a bola para o solo para uma zona muito próxima do recetor.
 - Enviar a bola através da extensão enérgica do MS, que é acompanhada de uma torção do tronco para a frente e trabalho de pulso e dedos no final do movimento

- 12) Quantos e quais são os dribles que existem na modalidade de basquetebol?
2. O drible de progressão e de avanço.
 2. O drible de progressão e de proteção.
 2. O drible de avanço e de proteção.
 3. O drible de progressão, avanço e de proteção.
- 13) No lançamento na passada pelo lado esquerdo, os apoios são:
- Esquerdo, direito e esquerdo.
 - Esquerdo, direito.
 - Direito, esquerdo.
 - Direito, esquerdo e direito.
- 14) Um jogador pode ter a bola na sua posse (desde que não seja em drible) no máximo:
- 5 segundos.
 - 4 segundos.
 - 6 segundos.
 - Não existe tempo limite.
- 15) Com a bola nas mãos sem driblar, um jogador pode efetuar:
- 4 apoios.
 - 3 apoios.
 - 2 apoios.
 - 1 apoio.
- 16) Quais são as componentes atacantes:
- Passe e corta, desmarcação e ressalto ofensivo.
 - Desmarcação e marcação homem a homem.
 - Passe e corta e desmarcação.
 - Desmarcação e ressalto defensivo.
- 17) Quais são as posições que existem no basquetebol?
- Base, postes e pontas.
 - Central, postes e extremos.
 - Base, laterais e extremos.
 - Base, postes e extremos.
- 18) Quando estás a driblar podes:
- Dar no máximo 3 passos.
 - Dar o número de passos que pretenderes.
 - Bater na bola com as duas mãos simultaneamente.
 - Depois de controlares a bola com as duas mãos iniciar novamente o gesto.
- 19) Quais são as estruturas táticas defensivas?
- Marcação homem a homem e marcação à zona.
 - Marcação à zona e pressão alta.
 - Marcação homem a homem e ressalto defensivo.
 - Ressalto defensivo e marcação à zona.

Grupo 2 (9,5 pontos) – Badminton (cada questão vale 0,5 pontos)

20) Qual é o objetivo principal do Badminton?

- a. Fazer com que o volante caia no campo adversário e impedir que o mesmo caia no nosso.
- b. Fazer o volante passar por cima da rede o máximo de vezes possíveis.
- c. Fazer com que o volante caia no campo adversário e impedir que o mesmo caia no nosso, tendo sempre em conta as regras de jogo e as limitações do campo.
- d. Evitar que o volante caia no nosso campo, respeitando as regras.

21) Quantas e quais são as variáveis que se pode utilizar no Badminton?

- a. 4. Jogos singulares masculinos, singulares femininos, pares masculinos e pares femininos.
- b. 2. Jogos singulares masculinos e singulares femininos.
- c. 2. Jogos pares masculinos e pares femininos.
- d. 5. Jogos singulares masculinos, singulares femininos, pares masculinos, pares femininos e pares mistos.

22) A duração do jogo é:

- a. 20 minutos, divididos em 2 partes de 10 minutos.
- b. 20 minutos, divididos em 4 partes de 5 minutos.
- c. 30 minutos, divididos em 2 partes de 15 minutos.
- d. Todas as hipóteses estão incorretas.

23) Em que data é que o Badminton integrou os Jogos Olímpicos?

- a. 1978
- b. 1988
- c. 1992
- d. 1996

24) As medidas do campo de Badminton no jogo de singulares e no jogo de pares são?

- a. Singulares (13,40 m por 5,18m) ou pares (13,40m por 6,10m).
- b. Singulares (13,40 m por 6,10m) ou pares (13,40m por 6,10m).
- c. Singulares (13,40 m por 5,18m) ou pares (13,40m por 5,18m).
- d. Singulares (13,40 m por 6,10m) ou pares (13,40m por 5,18m).

25) A altura da rede de Badminton é:

- a. 1,55m para os jogos masculinos e 1,45m para os jogos femininos.
- b. 1,55m para todos.
- c. 1,65m para todos.
- d. 1,65m para os jogos masculinos e 1,55m para os jogos femininos.

26) Um jogo é disputado à melhor de 3 sets com pontos em todas as jogadas, ganha cada set, o jogador que atingir primeiro:

- a. 25 pontos.
- b. 21 pontos.
- c. 30 pontos.
- d. 11 pontos.

- 27) No Badminton é muito utilizado:
- Deslocamentos.
 - Corrida.
 - Lançamentos.
 - Nenhuma das anteriores.
- 28) Em caso de empate 20-20, como termina o set?
- Empatado.
 - O set será ganho pelo jogador que primeiro consiga uma diferença de 2 pontos, mas caso o jogo chegue empatado aos 29 pontos cada, o set será ganho pelo jogador que ganhar o ponto seguinte.
 - O set será ganho pelo jogador que primeiro consiga uma diferença de 2 pontos.
 - O set será ganho pelo jogador que ganhar o ponto seguinte.
- 29) Quantos árbitros existem no jogo de badminton?
- 1
 - 2
 - 3
 - 4
- 30) Não é falta no badminton quando?
- O jogador bate duas vezes consecutivas no volante.
 - O volante tocar no corpo ou o vestuário de um dos jogadores.
 - O jogador serve cruzado para a área de serviço do jogador adversário.
 - O volante toca no teto do pavilhão.
- 31) O batimento efetuado abaixo da bacia chama-se:
- Lob*.
 - Drive*.
 - Clear*.
 - Amorti*.
- 32) No *clear*, a trajetória do volante de Badminton é?
- Curta e rápida.
 - Alta e longa.
 - Alta e curta.
 - Baixa e longa.
- 33) Em relação ao volante, qual das seguintes afirmações é falsa:
- Está fora quando bater no solo para além das linhas e se bateu na linha é considerado dentro.
 - Não pode passar por baixo ou através da rede.
 - Está fora quando bater no solo nas linhas e para além das linhas.
 - Só pode ser tocado uma vez.

- 34) No *amorti*, a trajetória do volante de Badminton é?
- Lenta e ascendente.
 - Lenta e descendente.
 - Rápida e ascendente.
 - Rápida e descendente.
- 35) No início de cada jogada no jogo de singulares, os jogadores devem:
- Optar por utilizar frequentemente o serviço longo.
 - Optar por utilizar frequentemente o serviço curto.
 - Utilizar o serviço curto e longo na mesma proporção.
 - Não utilizar nem o serviço curto nem o longo.
- 36) No gesto técnico do remate deverá:
- Realizar se o batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente.
 - Realizar um batimento forte, ao lado do membro superior e com a raquete paralela à rede.
 - Bater de modo explosivo, à frente do corpo e abaixo da cintura.
 - Nenhuma das anteriores.
- 37) A trajetória do volante no *drive* é:
- Tensa e plana.
 - Ligeiramente descendente e curta.
 - Curta e plana.
 - Tensa e plana, ligeiramente descendente.
- 38) Como é que o jogador deverá executar a ação técnica do remate?
- Colocar o pé correspondente ao lado da mão da raquete à frente.
 - Fazer um movimento de chicotada ao nível do pulso.
 - Deverá realizar um batimento forte, ao lado do membro superior e com a raquete paralela à rede.
 - Nenhuma das anteriores.

Grupo 3 (1 ponto) – FITescolas (cada questão vale 0,5 pontos)

- 39) O teste “vaivém” é um teste:
- Para avaliar a aptidão aeróbia.
 - Para avaliar a aptidão anaeróbia.
 - Para avaliar a capacidade neuromuscular.
 - Para avaliar a força explosiva dos membros inferiores.
- 40) Qual é a forma do IMC?
- $IMC = \frac{Peso(g)}{Altura(cm)^2}$
 - $IMC = \frac{Peso(m)}{Altura(m)^2}$
 - $IMC = \frac{Peso(kg)}{Altura(m)^2}$
 - $IMC = \frac{Peso(kg)}{Altura(cm)^2}$

Boa sorte,



Resolução do Teste de Avaliação	
1	B
2	B
3	D
4	C
5	A
6	D
7	B
8	B
9	D
10	A
11	C
12	B
13	B
14	A
15	C
16	A
17	D
18	B
19	A
20	C
21	D
22	D
23	C
24	A
25	B
26	B
27	A
28	B
29	D
30	C
31	A
32	B
33	C
34	B
35	A
36	A
37	D
38	D
39	A
40	C



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS
ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

UC: Estágio Pedagógico na Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Relatório de Observação de Aula

Reflexão das apresentações das aulas da primeira semana de novembro

Discente: João Neves M9530

Docente: Prof. Dina Rodrigues

Covilhã, 3 de novembro de 2019

Relatório / Reflexão Crítica da 1ª semana de novembro – João Neves

Aula n.º: 13 e 14		
Local: Pavilhão da Escola da Quinta das Palmeiras e Ginásio Unidade Didática: Badminton e Basquetebol		
Data: 28/10/2019-4/11/2019 Ano: 12ºAno Turma: C		
Conteúdos: Deslocamentos, aperfeiçoamento do serviço curto ou longo, clear, lob e drive em situação de jogo condicionada.		
Melhoramento da capacidade respiratória, melhoramento do passe, receção e drible. Aperfeiçoamento do lançamento da passada e em apoio em contexto isolado e em situação de jogo.		
Situação ofensiva de 3x2 e Jogo formal 3x3.		
Melhoramento da técnica ao lançamento em apoio e precisão no lançamento		
Tempo de aula: 90 min + 45 min		
OBSERVAÇÃO	<i>Sim</i>	<i>Não</i>
O professor cumprimenta os alunos à sua chegada.	X	
O professor elogia o esforço.	X	
Trata os alunos pelo nome próprio.	X	
<i>Gestão (Organização da aula)</i>		
Controla as presenças.	X	
O professor cumpre temporalmente o plano de aula.	X	
A aula tem início à hora marcada.	X	
O material está disponível antes da aula começar.	X	
Professor demonstra a tarefa.		X
O professor utiliza o espaço da aula em toda a sua extensão e largura.		X
Professor mantém o contacto visual com o grupo de alunos durante a aula.	X	
O professor deixa o seu espaço de aula arrumado.	X	
A aula termina à hora prevista.	X	
O professor reúne os alunos para terminar a aula	X	
Os alunos saem à ordem do professor.	X	
<i>Instrução (Transmissão e exemplificação de exercícios)</i>		
O professor demora mais do que 1 minuto na transmissão do exercício.	X	
O professor volta a explicar quando surgem dúvidas.	X	
O professor comunica de frente para os alunos	X	
Professor transmite o objetivo da aula aos alunos.	X	
O professor pede a algum aluno para demonstrar o exercício.	X	
O professor exemplifica os exercícios.		X

O professor utiliza material para apoiar a descrição do exercício.		X
O professor pergunta se os alunos têm dúvidas.	X	
<i>Disciplina (autoridade sobre o grupo de trabalho)</i>		
Os alunos olham para o professor quando este fala.	X	
O professor reúne os alunos antes de iniciar a prática	X	
Os alunos só iniciam a prática à ordem do professor.	X	
Os alunos estão calados enquanto o professor explica os exercícios.	X	
Os alunos ocupam o espaço de prática de acordo com as ordens do professor	X	
Professor intervém sobre aspetos que perturbam a aula (barulhos,.).	X	
<i>Clima (promover bom ambiente)</i>		
O professor despede-se dos alunos.	X	
O professor elogia o esforço.	X	
Trata os alunos pelo nome próprio.	X	
Outras Observações:		
N.A = Não Aplicável		

No que diz respeito à minha apresentação dos exercícios, cumprimentei os alunos e expliquei o que pretendia com a aula, dando assim os objetivos de cada exercício.

Falando propriamente da aula, penso que tive uma boa postura na sala de aula, mantendo sempre uma boa colocação da voz e fluída.

Ao nível do exercício, penso que o aquecimento e o exercício nº1 da aula de sexta-feira foram um bocado parados devido à simplicidade dos mesmos, em que eram exercícios básicos em que tinham o principal objetivo melhorar as suas componentes técnicas básicas. Já na situação de 3x2, ocorreu mais dinâmica mas mesmo assim havia alunos parados.

Já em relação à gestão de tempo tanto uma como outra tiveram boas, em que consegui aplicar o que pretendia tanto num como noutro plano.

De um modo geral, penso que os exercícios correu bem principalmente na aula de badminton. Já no caso da aula de basquetebol só não foi melhor devido à falta de dinâmica dos exercícios.

A nível de destaque individual:

A nível de exercício os alunos que estiveram mais em destaque foram :
Jogo do Rei vencedores: Carlota, Diogo, Rosa, Guilherme Duarte

De referir que o Rosa esteve mais tempo na brincadeira que a participar na aula.

Já na aula de sexta-feira, No jogo a equipa 2 ganhou à 1 :16 x 10.

E a equipa 3 e 4 empataram : 6x 6.

Equipa 1: © Carlota Neves, David Cleto, Francisco Dias, Bernardo, Gonçalo, Francisco Fonseca, Guilherme Barata

Equipa 2: © Guilherme Bento, Francisco Rosa, Jesus, João Pires, João Marques

Equipa 3: © Ana Costa, Beatriz, Sofia Brás, Lucas, Maria, Sofia Freire, Margarida

Equipa 4: © Daniela, Sofia Sardinha, Rita, Mariana

O aluno David mostrou uma boa técnica em drible e finta, mas displicente no lançamento, o contrário do Rosa que esteve bem no lançamento. Destaco também o bom jogo do Bento e arbitragem, tal como a aluna Beatriz que teve um bom desempenho, no qual aproveitou muito bem às regras (sair e voltar a entrar do garrafão, atacando o cesto com sucesso).

Anexo 7: Planeamento da Atividade de Penha Garcia



ATIVIDADE GRUPO DE ESTÁGIO - PENHA GARCIA

PLANEAMENTO



Tarefa a realizar:	Tarefa a realizar por:	Data para tarefa estar realizada e concluída:	Tarefa Concluída:	Observações/decisões:
-Definir datas possíveis;	João, Válder, Bernardo;	25-01-2020	21/02 ou 26/02 ou 24/04 ou 30/04	
-Definir quem vai à atividade;	Ruben, Diogo, Daniel;	-	X	Alunos do Desporto escolar com maior número de presenças;
-Definir número máximo de inscritos;	Ruben, Diogo, Daniel;	25-01-2020		Estamos a pensar fazer uma percentagem, do total de inscritos para ser justo; Multiactividades têm vantagem;
-Definir atividades a realizar;	Ruben, Diogo, Daniel;	25-01-2020		Em princípio, escalada, rappel e orientação;
-Parcerias com outras disciplinas ou não;	Ruben, Diogo, Daniel;	25-01-2020	X	Não queremos, estamos em cima da situação criar parcerias ainda iria atrasar;
-Material a levar conforme atividades;	Ruben, Diogo, Daniel;	25-01-2020		Eu faço isto; - Ruben

-Quem monitoriza a atividade (que professores vão);	João, Válder, Bernardo;	31-01-2020		Em princípio o Prof.Nuno e a Prof. Dina, e mais??
-Horário da atividade (início e fim, deslocação);	Ruben, Diogo, Daniel;	25-01-2020		
-Após definir grupo, definir horário e rotações dentro da atividade;	Ruben, Diogo, Daniel;	25-01-2020		
-Autorizações para a atividade, escola, encarregados de educação;	João, Válder, Bernardo;	31-01-2020		Depois de definir quem são ver o que é preciso de autorizações, na escola, escrever isso, e depois dependendo da data logo se entrega;
-Confirmar com os GIPS necessidade de informar, que nos vamos lá deslocar;	Ruben, Diogo, Daniel;	31-01-2020		
-Transportes	João, Bernardo, Valter	Após número de alunos, urgente, tanto como as autorizações;		Supostamente a ser os alunos do desporto escolar, é mais simples, mas tem de se resolver;
-Escalada		Mal possam dizer quem fica onde;		
-Rappel		Mal possam dizer quem fica onde;		

-Orientação	João, Bernardo, Valter	Mal possam dizer quem fica onde;		
-------------	------------------------	----------------------------------	--	--

Anexo 8: Inquérito do estudo

16/09/2020

A motivação para a prática de Desporto ajuda-nos a ser melhores alunos?

A motivação para a prática de Desporto ajuda-nos a ser melhores alunos?

*Obrigatório

Consentimento Informativo para os Encarregados de Educação



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

CONSENTIMENTO INFORMADO

Por favor, antes de iniciar a sua participação leia com atenção a seguinte informação...

Objetivo do estudo: Perceber quais os alunos que praticam ou não atividade física em contexto de desporto escolar, bem como as motivações que os levam a tomar essa opção.

Método de recolha: Preenchimento de um questionário que visa a recolha de informação para o estudo. Este procedimento demorará cerca de 10 minutos.

Potenciais riscos e benefícios: Não são conhecidos riscos associados à participação no estudo.

Participação: A sua participação é voluntária. Tem direito a recusar participar ou desistir a qualquer momento, sem sofrer qualquer prejuízo. Caso queira desistir, bastará não entregar o questionário ao aplicador.

Confidencialidade: Todos os dados obtidos serão tratados de modo anónimo e confidencial, não sendo solicitada nenhuma identificação aos participantes.

Contactos: Caso deseje obter informações adicionais sobre a investigação poderá contactar o investigador responsável, ou o orientador científico através dos seguintes endereços eletrónicos: bernardochambel_5@hotmail.com, marco.aguiar@ubi.pt e joaoqxola@hotmail.com

**Confirmando que li o Consentimento Informado relativo ao estudo e que concordo em participar. Compreendi a explicação que me foi fornecida. Tomei conhecimento de que, de acordo com as recomendações da Declaração de Helsínquia, a informação ou explicação que me foi prestada versou os objetivos, os métodos, os benefícios previstos, os riscos potenciais e o eventual desconforto. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de desistir a qualquer momento da minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo para mim, e que todos os dados recolhidos serão tratados de forma anónima e confidencial.*

<https://docs.google.com/forms/d/1ZXEXoAs0I2otRqAk3CaUNhJ6yFvI2O1IPZQ6vip2wa8/edit?ts=5eea3ee7>

1/34

1. _____ o meu educando a participar neste questionário. *

Marcar apenas uma oval.

- Autorizo
 Não Autorizo

A motivação para a prática de Desporto ajuda-nos a ser melhores alunos?

2. Sexo

Marcar apenas uma oval.

- Masculino
 Feminino

3. Idade

4. Peso (kg)

5. Altura (cm)

6. Ano de Escolaridade

Marcar apenas uma oval.

- 10º Ano
 11º Ano
 12º Ano

7. Local de Residência

Marcar apenas uma oval.

- Meio Rural
 Meio Urbano

8. Agregado Familiar

9. Em média, quanto tempo demoras de casa à escola?

Marcar apenas uma oval.

- Menos de 15 minutos
 15 a 30 minutos
 30 a 45 minutos
 45 a 60 minutos
 Menos de 60 minutos

10. Habitualmente como te deslocas para a escola?

Marque todas que se aplicam.

- A pé
 Bicicleta
 Mota
 Autocarro
 Carro
 Outro

11. Praticas alguma Modalidade no Desporto Escolar?

(Caso tenhas respondido "Não" na questão acima, passa para o ponto A, B e C, e posteriormente para o "Questionário II")

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

12. Qual a modalidade do Desporto Escolar que praticas?

13. Quantas horas dedicas à prática desta modalidade semanalmente?

14. Há quanto tempo praticas essa modalidade?

A - Prática Desportiva

15. Participas ativamente nas aulas de Educação Física?

(No caso de a resposta ser "NÃO", justifica.)

16. Como consideras o teu estilo de vida?

Marcar apenas uma oval.

Sedentário

Pouco Ativo

Ativo

Muito Ativo

17. Praticas algum tipo de desporto fora do horário escolar?

(Se a resposta for "Sim", qual o desporto que praticas? Caso a resposta seja "Não", avança para a parte B.)

18. Quantos dias por semana praticas essa Atividade Desportiva?

Marcar apenas uma oval.

1 a 2 dias

3 a 4 dias

5 a 7 dias

19. Quantas horas por dia dedicas a essa Atividade Desportiva?

Marcar apenas uma oval.

≤ 30 minutos

30 a 60 minutos

60 a 90 minutos

≥ 90 minutos

20. Como classificas a intensidade dessa Atividade?

Marcar apenas uma oval.

Ligeira

Moderada

Intensa

B - Sono

21. Quantas horas costumás dormir em média durante o período de aulas?

Marcar apenas uma oval.

- ≤ 5 horas
- 6 a 8 horas
- 8 a 10 horas
- ≥ 10 horas

22. Em tempo de aulas costumás acordar:

Marque todas que se aplicam.

- Energético
- Cansado
- Irritável
- Desperto
- Motivado
- Ativo
- Pouco Ativo

23. Durante o fim de semana quantas horas dormes em média?

Marcar apenas uma oval.

- ≤ 5 horas
- 6 a 8 horas
- 8 a 10 horas
- ≥ 10 horas

24. Tens televisão no quarto?

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

25. Tens computador no quarto?

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

26. Quando te deitas, antes de dormir costumás:

Marque todas que se aplicam.

Ver televisão

Jogar consola ou outros videojogos

Utilizar o telemóvel

C - Alimentação

27. Quantas refeições fazes por dia?

Marcar apenas uma oval.

1

2

3

4

5

6

7

≥ 8

28. Quantas vezes por semana comes "Fast-Food" ou comida processada?

Marcar apenas uma oval.

- 0
- 1 a 2
- 3 a 4
- 5 a 6
- ≥ 7

29. Quantas vezes por semana comes doces ou salgados?

Marcar apenas uma oval.

- 0
- 1 a 2
- 3 a 4
- 5 a 6
- ≥ 7

30. Quantas peças de fruta comes por dia?

Marcar apenas uma oval.

- 0
- 1 a 2
- 3 a 4
- ≥ 5

31. Nas tuas refeições principais (almoço e jantar) costumavas comer legumes como acompanhamento?

Marcar apenas uma oval.

- Nunca
 Raramente
 Às vezes
 Quase sempre
 Sempre

32. Qual a bebida que mais consumes diariamente?

Marcar apenas uma oval.

- Água
 Sumo natural
 Outro

33. Quantos litros de água bebes diariamente?

Marcar apenas uma oval.

- ≤ 1 litro
 1 a 2 litros
 3 a 4 litros
 ≥ 4 litros

34. Qual a proteína que mais consumes semanalmente?

Marque todas que se aplicam.

- Carne vermelha (ex: vaca ou porco)
 Carne branca (ex: peru ou frango)
 Peixe
 Proteína vegetal (ex: seitan ou tofu)

35. Como consideras a tua alimentação?

Marcar apenas uma oval.

- Saudável
 Não saudável

36. Como te classificas enquanto aluno?

Marcar apenas uma oval.

- Fraco
 Suficiente
 Bom
 Muito Bom

37. Qual a tua média de notas do ano anterior/ período anterior?

Marcar apenas uma oval.

- <10 valores
 10 a 13 valores
 13 a 15 valores
 15 a 18 valores
 >18 valores