



Relatório de Estágio Pedagógico
Agrupamento de Escolas do Fundão
Aplicação de um Programa de Treino de
Resistência e Flexibilidade em Contexto Escolar

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Rodrigo José Corrente Dias

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e
Secundário

(2º ciclo de estudos)

Professor Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

julho de 2023

Declaração de Integridade

Eu, Rodrigo José Corrente Dias, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11374 de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 27/06/2023

Agradecimentos

Com a realização deste relatório de estágio não poderia deixar de agradecer a algumas pessoas que me ajudaram ao longo do meu percurso e nesta fase tão importante da minha vida:

Aos meus orientadores de prática, Professora Cristina Cruz e Professor António Belo, pela ajuda na integração no local de estágio, por todas as experiências vividas e aprendizagens ao longo deste ano letivo, que certamente me ajudou a olhar de outra forma para a área do ensino da educação física.

Ao meu orientador de prática, Professor Doutor Júlio Martins, por todo o apoio que me tem dado e estar sempre pronto a ajudar no que for necessário.

À minha mãe, Graça Corrente, por todo o esforço que fez para eu continuar a estudar e todos os valores de responsabilidade que me transmitiu ao longo da minha vida.

Ao meu irmão, Pedro Dias, por estar sempre disposto a ajudar-me, pela motivação que me transmitiu ao longo destes anos e por auxiliar-me em muitas decisões importantes da vida.

Ao meu padraсто, António Faca, por estar sempre pronto para me ajudar em todos os aspetos, mesmo não sendo o meu pai biológico, é certamente o meu pai de coração.

Aos meus colegas de estágio e amigos, por me terem acompanhado e ajudado ao longo destes últimos meses, por todas as experiências vividas e partilhas de opiniões trocadas durante o decorrer do estágio.

A toda a minha família e amigos, pela enorme força e motivação que me proporcionaram durante todo o meu ciclo de estudos.

A todas as pessoas que fazem parte do Agrupamento de Escola do Fundão, por me terem ajudado na integração e por acompanharem a minha atividade nesta instituição da melhor forma.

Por fim, agradecer à Universidade da Beira Interior, pela minha formação como aluno e a todos os professores e funcionários que estiveram presentes durante estes anos.

Resumo

Este relatório de estágio tem como objetivo sintetizar aquilo que foi a minha experiência adquirida durante o ano letivo 2022/2023, durante o estágio no Agrupamento de Escolas do Fundão, situado na cidade do Fundão. A intervenção teve como objetivo lecionar aulas a uma turma do 10º ano durante o decorrer do primeiro período e lecionar aulas a uma turma do 11º ano durante o segundo e terceiro períodos, acompanhar as aulas lecionadas pelo(a) professor(a) orientador(a) nos grupos de desporto escolar, nomeadamente badminton, dança e desporto escolar comunidade. Ainda houve espaço para participar em outras atividades da comunidade escolar. Este relatório de estágio está dividido em duas partes, a primeira trata do estágio pedagógico, onde serão descritas as atividades realizadas no âmbito do estágio e as dificuldades e aprendizagens encontradas ao longo do mesmo. Na segunda parte, será abordada a investigação, com o objetivo de perceber o efeito de um programa de treino em circuito e um programa de treino de flexibilidade, numa turma de 11ºano, nomeadamente o teste do vaivém e o teste senta e alcança. O programa foi implementado durante o segundo período, 10 semanas. Em relação aos resultados, observamos uma maior evolução nos alunos que realizam desporto regularmente. Conseguimos perceber que os alunos aumentaram os resultados em ambos os lados e os alunos que praticam desporto regularmente tiveram um aumento da sua flexibilidade no lado esquerdo (100%) melhor que no lado direito (75%), sendo que os alunos que não praticam tiveram uma evolução menor (76,5% e 52,4%).

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Educação Física; Lecionação; Planeamento; Intervenção Pedagógica; Agrupamento de Escolas do Fundão.

Abstract

This internship report aims to summarize what was my experience acquired during the school year 2022/2023, during the internship at the Fundão School Group, located in the city of Fundão. The objective of the intervention was to teach classes to a 10th grade class during the course of the first period and to teach classes to an 11th grade class during the second and third periods, to follow the classes taught by the advisor teacher in school sports groups, namely badminton, dance and community school sports. There was still room to participate in other school community activities. This internship report is divided into two parts, the first deals with the pedagogical internship, where the activities carried out within the scope of the internship and the difficulties and learning encountered throughout it will be described. In the second part, research will be addressed, with the aim of understanding the effect of a circuit training program and a flexibility training program, in an 11th grade class, namely the shuttle test and the sit and reach test. The program was implemented during the second period, 10 weeks. Regarding the results, we observed a greater evolution in students who practice sports regularly. We were able to perceive that the students increased the results on both sides and the students who practice sports regularly had an increase in their flexibility on the left side (100%) better than on the right side (75%), and students who do not practice had a smaller evolution (76,5% e 52,4%).

Keywords

Pedagogical Internship; Physical Education; Teaching; Planning; Pedagogical Intervention; Fundão School Group.

Índice

Agradecimentos	v
Resumo	vii
Abstract	ix
Índice	xi
Lista de Gráficos	xiii
Lista de Tabelas	xv
Lista de Acrónimos	xvii
Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	3
2.1. Escola – Agrupamento de Escolas do Fundão	3
2.2. Grupo de Educação Física	4
2.3. Professor Estagiário	5
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
3.1.1.1. Princípios Base	7
3.1.1.2. Planeamento	8
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	9
3.1.1.4. Avaliação	9
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	10
3.1.2.1. Princípios Base	10
3.1.2.2. Planeamento	11
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem	16
3.1.2.4. Avaliação	18
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I	20
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	21
3.2.1. Desporto Escolar	21
3.2.2. Intervenção na Escola	22
3.2.3. Direção de Turma	25
3.2.4. Integração com o Meio	26
3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II	26
4. Área III – Desenvolvimento Profissional	28
4.1 Reflexão Final	28
5. Bibliografia	29
Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica	31
1. Introdução	31
2. Metodologia	33
2.1. Participantes	33
2.2. Procedimentos	33
2.3. Análise e Tratamento de Dados	34
3. Resultados	35
4. Discussão	45
5. Conclusão	46
6. Bibliografia	48
Anexos	50

Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Vaivém - Turma 11ºano	36
Gráfico 2 – Vaivém - Masculino	36
Gráfico 3 - Vaivém - Feminino	37
Gráfico 4 - Vaivém - Pratica Desporto	37
Gráfico 5 - Vaivém - Não Pratica Desporto	37
Gráfico 6 - Senta e Alcança (E) - Turma 11ºano	39
Gráfico 7 - Senta e Alcança (E) - Masculino	39
Gráfico 8 - Senta e Alcança (E) - Feminino	40
Gráfico 9 - Senta e Alcança (E) - Pratica Desporto	40
Gráfico 10 - Senta e Alcança (E) - Não Pratica Desporto	41
Gráfico 11 - Senta e Alcança (D) - Turma 11ºano	42
Gráfico 12 - Senta e Alcança (D) - Masculino	42
Gráfico 13 - Senta e Alcança (D) - Feminino	43
Gráfico 14 - Senta e Alcança (D) - Pratica Desporto	43
Gráfico 15 - Senta e Alcança (D) - Não Pratica Desporto	44

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Planeamento 10 ^o ano	12
Tabela 2 – Planeamento 11 ^o ano	14
Tabela 3 – Valores médios, mínimos, máximo, desvio-padrão e coeficiente de variação no teste Vaivém	35
Tabela 4 – Valores médios, mínimos, máximo, desvio-padrão e coeficiente de variação no teste Senta e Alcança (E)	38
Tabela 5 – Valores médios, mínimos, máximo, desvio-padrão e coeficiente de variação no teste Senta e Alcança (D)	41

Lista de Acrónimos

DE - Desporto Escolar

DT - Diretor de Turma

EE - Encarregado de Educação

EF - Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

AEF – Agrupamento de Escolas do Fundão

UBI - Universidade da Beira Interior

UD - Unidade Didática

GEP – Grupo de Educação Física

AD – Avaliação Diagnóstica

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio, está inserido na unidade curricular de Estágio Pedagógico (EP), incluída no segundo ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, com o objetivo de obter o grau de Mestre da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

Este Relatório de Estágio, pretende ser um resumo da minha experiência no Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF) na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de João Franco e na Escola Secundária do Fundão, situado na cidade do Fundão, onde realizei o meu estágio pedagógico no ano letivo 2022/2023. No capítulo 1, vamos encontrar a contextualização da instituição, abordando a escola em si, o grupo de educação física e o professor estagiário. De seguida, a minha intervenção ao longo de todo o estágio, resumindo, a organização e gestão do ensino e da aprendizagem, da participação na escola, todas as atividades que participei, acompanhadas de reflexões. No capítulo 2, teremos a investigação e inovação pedagógica, onde está descrito toda a metodologia, participantes, procedimento, análise e tratamento de dados, os resultados e a discussão de toda a investigação.

De acordo com Félix (2014), os professores em formação, também denominados por professores estagiários, devem observar e acompanhar todo o processo dos professores orientadores. As turmas que os professores estagiários lecionam, pertencem à professora orientadora, onde a professora acompanhava as práticas dos estagiários. Desta forma, cria-se uma relação de confiança que contribui para que haja um melhor diálogo crítico e construtivo após cada aula.

Durante o estágio, a minha intervenção foi direcionada à lecionação de aulas numa turma de 10º ano no primeiro período, derivado do nosso professor orientador ter-se aposentado, passamos para outra professora, onde no segundo e terceiro períodos, lecionei aulas numa turma do 11ºano. Durante o ano letivo tive em consideração os perfis dos alunos, o espaço, o material disponibilizado e o Programa Nacional de Educação Física do 2º ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário, do Ministério da Educação. Realizei o acompanhamento de outra turma de 10º ano, sendo a direção de turma da professora orientadora. Também acompanhei o grupo de desporto escolar (DE) de badminton no primeiro período e o desporto escolar dança e desporto escolar comunidade no segundo e terceiro períodos.

A realização deste Relatório de Estágio é a conclusão deste ano de estágio, onde consegui colocar em prática todas as aprendizagens realizadas ao longo do meu ciclo de estudos. O facto de ter sido acompanhado por excelentes profissionais facilitou a minha adaptação ao contexto escolar e certamente ajudou-me a absorver conhecimentos e ideias sobre a Educação Física.

De acordo com Decreto-Lei n.º 43/2007, p. 1321, *“o desafio da qualificação dos portugueses exige um corpo docente de qualidade, cada vez mais qualificado, e com garantias de estabilidade, estando a qualidade do ensino e dos resultados de aprendizagem estreitamente articulada com a qualidade da qualificação dos educadores e professores”*.

Segundo Martins (2011) e citado por Félix (2014), o estágio curricular representa a componente de formação profissional, que acontecem de licenciaturas com o objetivo de formar professores, na estrutura destes cursos temos modelos com componentes básicas: *“uma componente de formação geral, uma componente de formação científico-cultural na área disciplinar, uma componente de formação pedagógica e didática e, finalmente, uma componente de prática pedagógica orientada que decorre nas escolas”*.

Para Roldão (2004) citado por Félix (2014), a *“eficácia da formação inicial, ou seja, do estágio pedagógico, passa por assumir uma rutura de paradigma nas nossas lógicas de trabalho nas universidades e nas instituições de formação: trata-se de perspetivar a formação, sustentada pelos saberes teóricos e teorizadores que a instituição produz e oferece, como desenvolvendo-se mediada pela imersão no contexto de trabalho, e transformando, por essa via, gradualmente, esses mesmos contextos de trabalho, portadores de uma cultura própria muito resistente, com as suas lógicas, rotinas e valores instalados, que, em poucos anos ou mesmo meses, submergem o professor principiante, condicionado, acima de tudo, pela necessidade de aceitação e socialização”*.

2. Contextualização

2.1. Escola – Agrupamento de Escolas do Fundão

O Agrupamento de Escolas do Fundão está localizado no Fundão, distrito de Castelo Branco, situado no centro da cidade, que se subdivide em treze estabelecimentos de ensino, incluindo os Jardins de Infância, Escolas de 1º Ciclo do Ensino Básico até à Escola Secundária, todas repartidas pelo conselho do Fundão. Na Escola João Franco, temos o 4º ano de escolaridade (1ºciclo), o 5º e 6º ano (2ºciclo), o 7º ano (3ºciclo) e o Ensino Artístico articulado com o 2º e 3º ciclo. Na Escola Secundária do Fundão está inserido o 8º e o 9º ano de escolaridade (3ºciclo), ensino secundário, ensino artístico, cursos de educação e formação de cursos profissionais.

A Escola Secundária do Fundão é constituída por cinco blocos, onde temos as salas de aula e um bloco tecnológico. Na nossa área, Educação Física, podemos lecionar aulas de EF no Pavilhão Desportivo – Pavilhão Francisco José Tavares e quatro espaços polidesportivos exteriores com o objetivo de serem utilizados para a lecionação de aulas de EF. Esta escola é composta por vários departamentos ao nível da sua organização, nomeadamente:

- Pré-Escolar;
- 1º Ciclo do Ensino Básico;
- Ciências Experimentais;
- Ciências Sociais e Humanas,
- Expressões;
- Línguas;
- Matemática e Tecnologias;
- Educação Especial.

Ao nível do seu funcionamento, é composta pelos seguintes órgãos:

- Conselho Geral;
- Conselho Pedagógico;
- SPO;
- Direção.

“O Conselho Geral, é o órgão de direção estratégica responsável pela definição das linhas orientadoras da atividade da Escola sendo a sua função assegurar a representação e participação de todos os intervenientes na vida da Escola e ao mesmo tempo discutir, definir e aprovar os documentos estruturantes necessários ao regular

funcionamento dos órgãos (Agrupamento de Escolas do Fundão, 2018). O Conselho Pedagógico é constituído por representantes de diferentes órgãos, dos departamentos e da direção” (Oliveira, 2021).

No presente ano letivo, a Escola João Franco e a Escola Secundária do Fundão têm no seu total 818 alunos, divididos do 5ºano ao 12ºano:

- 5ºano – 5 turmas com um total de 90 alunos;
- 6ºano – 5 turmas com um total de 119 alunos;
- 7ºano – 5 turmas com um total de 101 alunos;
- 8ºano – 5 turmas com um total de 98 alunos;
- 9ºano – 6 turmas com um total de 112 alunos;
- 10ºano – 6 turmas com um total de 135 alunos;
- 11ºano – 7 turmas com um total de 155 alunos;
- 12ºano – 4 turmas com um total de 108 alunos.

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEP) da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de João Franco e na Escola Secundária do Fundão, é constituído por doze professores, destes dois aposentaram-se no presente ano letivo, contando que foi inserida mais uma professora ao longo do segundo período, contamos com 11 professores no GEP, mais o grupo de estágio (dois estagiários), totalizando o grupo com 13 elementos. O GEP encontra-se inserido no Departamento de Expressões com os grupos 260 (2º e 3º ciclo) e 620 (Ensino Secundário).

O GEP no início de cada ano letivo, organiza-se de forma a perceber como vai ser feita o sistema de rotações de espaços no pavilhão, existem quatro espaços inseridos no pavilhão onde os professores podem lecionar as aulas, tendo cada espaço designado para uma modalidade:

- P1- Voleibol
- P2- Basquetebol
- P3- Badminton
- P4- Ginástica

As rotações do presente ano letivo foram as seguintes:

- 16 set a 21 out (5 semanas)
- 24 out a 18 nov (4 s.)

- 21 nov a 16 dez (4 s.)
- 03 jan a 27 jan (4 s.)
- 31 jan a 03 mar (5 s.)
- 06 mar a 31 mar (4 s.)
- 17 abr a 12 mai (4 s.)
- 15 mai a 07 jun (3 s. +2 dias) (9º,11,12º)
- 15 mai a 14 jun (4 s. +3 dias) (5º,6º,7º,8º,9º)

Desta forma, os professores devem preparar o planeamento anual de cada turma de acordo com os espaços que lhe foram designados no início do ano letivo. Além dos quatro espaços referidos anteriormente, temos no exterior três campos disponíveis, para que os alunos possam praticar EF ao ar livre, onde os professores podem abordar várias modalidades, como por exemplo, futebol, ténis, atletismo, andebol. O docente responsável pela aula, antes deve preparar o material que irá ser utilizado e o campo que lhe foi designado para a aula. Após o toque, o aluno tem 10 minutos para se equipar e apresentarem-se no espaço que vai ser realizada a aula, no fim da aula, os alunos saem 20 minutos antes do toque para realizarem a sua higiene pessoal.

O GEP definiu que o instrumento de avaliação utilizado na avaliação da aptidão física é da bateria de testes FitEscola, nomeadamente o vaivém para a aptidão aeróbia, e para a aptidão neuromuscular, o teste de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e flexibilidade dos membros inferiores.

2.3. Professor Estagiário

O Estágio Pedagógico (EP) proporcionou-me uma grande evolução no ensino da educação física, embora anteriormente tenha tido mais contato com o desporto adaptado, foi muito interessante perceber os contextos diferentes, ter feito o meu estágio numa escola com excelentes condições, alunos de várias faixas etárias diferentes, ter a capacidade de adaptação a vários problemas que surgem durante uma aula de EF, isto tudo foi o que me motivou ao longo do ano letivo a trabalhar cada vez mais e passar o meu gosto pelo desporto e atividade física aos meus alunos. Um dos pontos mais realizadores ao longo do EP, foi sem sombra de dúvidas ver a evolução dos meus alunos ao longo do processo de ensino e da aprendizagem.

O EP mostra-nos realmente a realidade das escolas hoje em dia, a forma como funcionam e como se organizam. Para além das aulas que lecionei, realizei diversas atividades ao longo do ano, cada uma delas enriqueceu-me de maneira diferente. Espero ainda que os meus alunos tenham ficado com uma marca positiva sobre mim e sobre a minha missão

como professor estagiário, incentivá-los a praticar atividade física regularmente, ganharem gosto pelo desporto e sobretudo, passar princípios e valores positivos, para que consigam viver de forma civilizada e em sociedade.

Por fim, o regulamento do 2º ciclo de estudos relativamente ao grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, artigo 2º, apresenta como principais objetivos:

“a) Desenvolver 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 guiar toda a atividade profissional;

b) Desenvolver 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 do ensino da Educação Física e 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, ainda que relacionados com as áreas de intervenção;

d) Contribuir para a 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.”

3. Intervenção

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

Como já foi referido anteriormente, o Pavilhão Desportivo – Pavilhão Francisco José Tavares, divide-se em três espaços, onde os docentes lecionam as suas aulas de voleibol, basquetebol e badminton, no piso inferior, relativamente ao quarto espaço, temos o material para a realização da Unidade Didática (UD) de ginástica. Desta forma, os professores fazem as rotações de espaço de 4 em 4 semanas (ou 5, dependendo da rotação). Assim, o docente tem que preparar no início do ano letivo as UD que vão lecionar em cada espaço, pois o tempo que estão em cada um deles poderá variar. A organização é fundamental para que não ocorra aulas sobrepostas no mesmo espaço.

No primeiro dia de estágio, reunimos com o Professor Cooperante António Belo, que nos passou as informações relativas ao EP, mostrou-se disponível para nos ajudar, assim como nos apresentou toda a infraestrutura da escola e todo o material que tínhamos disponível em cada espaço. Quando mudámos de Professor Cooperante para a Professora Cristina Cruz, a mesma também se mostrou disponível para nos ajudar durante a nossa caminhada na Escola Secundária do Fundão, para que, desta forma, conseguíssemos fazer o melhor de nós pela escola que nos recebeu. Ao longo do tempo, fomos conhecendo os docentes com que íamos trabalhar, sendo que todos se mostraram à disposição para nos auxiliar em tudo o que fosse necessário.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

3.1.1.1. Princípios Base

No que diz respeito à minha leção na turma do 2º ciclo, que faz parte da Escola João Franco e que pertence ao Agrupamento de Escolas do Fundão, os espaços utilizados para esta escola e para a Escola Secundária do Fundão são os mesmos, logo eu já tinha uma noção do material existente e do espaço disponível para a minha aula.

Em primeiro lugar, fui assistir a uma aula desta turma, nessa mesma aula observei a forma como se comportava esta nova turma, fiz uma análise dos alunos em termos de qualidade motora, para que desta forma, pudesse identificar o nível em que a turma se encontrava. Assim, consegui perceber quais os pontos fracos da turma, desse modo, percebi quais as estratégias que deveria utilizar e as progressões que deveria utilizar.

Na prática, a turma do 2º ciclo que lecionei, foi a turma do 6ºB, que pertence à Escola João Franco, que faz parte do Agrupamento de Escolas do Fundão, a modalidade tratava-se de Ginástica, logo o espaço da rotação em que a turma estava era o P4.

Ainda é importante referir que esta turma não pertencia ao leque de turmas da minha Professora Cooperante, pois a mesma, apenas tinha turmas do Ensino Secundário. A leção desta UD aconteceu no 3º período, onde iniciou no dia 26 de abril e acabou no dia 2 de maio.

3.1.1.2. Planeamento

Segundo Clark e Peterson (1986), citado por Anacleto (2008), o planeamento deve ser entendido, de uma forma, um procedimento psicológico onde o docente procura o futuro, onde devemos delinear os meios de conhecimento pedagógico e construir uma progressão coerente para atingirmos os objetivos predefinidos numa sequência de aulas.

A turma do 6ºB, era composta por 26 alunos, com idades entre 11 e 13 anos, haviam 17 alunos do género masculino e 9 alunos do género feminino. Alguns dos alunos eram de nacionalidade brasileira e outros de nacionalidade afegã, o que implicou a explicação de alguns exercícios em inglês. Tanto a aula assistida como a aula lecionada teve a duração de 100 minutos, sendo que a única unidade didática abordada seria a ginástica de solo e aparelhos.

Nas aulas que lecionei, visto que os alunos se encontravam num nível baixo, os alunos começaram por realizar alguns jogos de aquecimento (jogo dos números e das cores/ jogo da raposa), de seguida, optei por realizar circuitos, onde os alunos estavam 8 minutos em cada estação, as estações abordavam as seguintes habilidades motoras:

- Rolamento à frente engrupado no plinto;
- Ponte;
- Avião;
- Salto ao eixo;
- Subida para o pino de cabeça;
- Roda;
- Rolamento à retaguarda (plano inclinado).

Por fim, os alunos realizavam um retorno à calma, onde executavam alguns alongamentos estáticos, ouviam atentamente o professor e caso fosse necessário colocavam as dúvidas

existentes e as dificuldades sentidas ao longo da aula, para terminar, os alunos cooperavam na arrumação do material.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

Segundo Carvalho (2017), como professores temos de aprender a ensinar e de forma inevitável o erro é inerente à aprendizagem, o ponto que se coloca é conseguirmos perceber esses mesmos erros e controlá-los, aprender com os mesmos e conseguir fazer a transferência para os verdadeiros objetivos. Percebermos os pontos onde erramos é bastante importante, para que nas próximas aulas que lecionamos consigamos efetivamente que o aluno aprenda. O mesmo autor afirma que, *“uma definição clara dos objetivos de aprendizagem, bem como dos critérios que nos permitem considerar essa aprendizagem concluída ou satisfatória.”*

Para conseguir organizar os conteúdos que iria lecionar nesta turma, surge a necessidade de contruir uma base teórica, a UD de ginástica de solo e aparelhos, ao realizar a mesma, tive em consideração os objetivos do programa nacional de EF, o nível motor da turma, comportamento da turma, o espaço disponível, bem como o material. Visto que estava habituado a dar aulas a alunos do Ensino Secundário, tive de adaptar toda a minha organização e intervenção às idades que os alunos tinham, de forma a conseguir transmitir o máximo de conhecimento.

Conseguí refletir e compreender que, a experiência que tive nesta turma do 6ºano, em comparação com o 11ºano, entendi que o comportamento dos alunos do 6ºano era muito pior, também por serem crianças, durante a maior parte da aula houve algum ruído, embora eu estivesse constantemente a repreender os alunos que estivessem a perturbar os colegas. Ainda assim, a certa altura reuni toda a turma, mostrei-me desagradado com o ruído que estaria a acontecer durante a aula. Desta forma, os alunos compreenderam e o comportamento da grande maioria dos alunos melhorou. Procurei colocar todos os materiais no meu campo de visão, de forma a controlar todas as estações, sendo que estava colocado na estação com menos segurança, sendo o salto ao eixo.

3.1.1.4. Avaliação

De acordo com Simões et al. (2014), *“a avaliação é considerada parte integrante do processo educativo, imprescindível em qualquer proposta de educação.”* A mesma, está em consonância com o processo ensino-aprendizagem, por vezes, a avaliação é vista como atribuição de notas, mas deve ser vista como um meio para orientar a prática, para o professor perceber as necessidades dos alunos e encontrar as soluções para que os mesmos tenham uma maior evolução.

Segundo Afonso. L (2016), citado por Oliveira (2021) *“existem ao longo do ano letivo diferentes tipos de avaliação. A primeira realizada é a Avaliação Diagnóstica que é realizada no início do período e no início de uma nova Unidade Didática com esta avaliação conseguimos analisar em que nível se encontra a turma, as necessidades que os alunos podem ter em diferentes parâmetros e o ritmo de aprendizagem dos alunos. A avaliação diagnóstica permite-nos realizar um plano de aula mais específico e objetivo, que tem como principal propósito encontrar as principais dificuldades dos alunos. Deste modo permite-nos fazer planos de aula mais específicos para melhorar e aprimorar algumas carências que possam existir em determinada UD, fazendo com que o plano consiga melhorar o desempenho dos alunos ao longo da lecionação. Para complementar esta avaliação é realizada através de uma grelha em que avalia os alunos individualmente por níveis, do nível 1 ao nível 3 (Nível 1- Introdutório; Nível 2- Elementar; Nível-3- Avançado) para que desta forma consigamos comparar os resultados dos alunos com as futuras avaliações para perceber se existiu evolução no ensino-aprendizagem.”*

A avaliação desta turma de 6º ano, segundo o que nos foi dito pelo professor, é feita de forma contínua. No planeamento anual da turma, podemos ver que em todos os períodos, uma das aulas é dedicada à auto e hétero avaliação, bem como a avaliação diagnóstica de cada modalidade. Esta turma do 6ºano, também realiza a bateria de testes FitEscola, todos os períodos.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

3.1.2.1. Princípios Base

No primeiro período, acompanhei uma turma de 10ºano, sendo que no segundo e terceiro período mudámos de Professor Cooperante, assim, fiquei com uma turma do 11º ano no segundo e terceiro períodos, durante o ano letivo de 2022/2023.

No início do ano, tivemos uma reunião com o Professor António Belo, onde analisámos a turma, as suas características, o seu comportamento em aula, o nível em que os alunos se encontravam, desta forma, consegui perceber que a turma era heterogénea, sendo que havia alunos com um nível mais baixo e outros um nível mais elevado, a turma também tinha um bom comportamento durante as aulas, o que facilitava muito o processo de ensino-aprendizagem. Esta turma, era constituída por alunos exemplares, pois cooperavam, tinham iniciativa própria e mostravam-se interessados em aprender. A turma do 10º ano era composta por vinte e um alunos, entre eles sete do género masculino e catorze do género feminino, o aluno mais novo da turma tinha catorze anos e o mais velho dezasseis anos, a média de idades desta turma era de quinze anos. Os alunos

residiam na totalidade no concelho do Fundão, ao longo do primeiro período a turma foi ganhando e perdendo alunos por diversos motivos, no total perdeu dois alunos e ganhou um aluno, sendo que no final a turma ficou com 20 alunos. As nacionalidades presentes na turma, era na totalidade de origem portuguesa.

Já no segundo e terceiro períodos, devido ao nosso professor aposentar-se, trocámos de Professor Cooperante, sendo a Professora Cristina Cruz a responsável. No final do primeiro período, fomos com a professora conhecer as nossas turmas novas, também analisámos a turma, as suas características, o comportamento em aula, os níveis que os alunos se encontravam e o planeamento que iríamos fazer para a turma, em conjunto com a professora. Desta forma, percebi que a turma com quem fiquei seria o 11ºano, uma turma também heterogénea, onde os níveis variavam, o comportamento da turma era razoável, sendo que tinha um bom desafio pela frente, embora o comportamento não fosse o melhor, a turma cooperava e alguns alunos mostravam-se interessados em aprender. A turma do 11º ano era composta por vinte e cinco alunos, entre eles oito do género masculino e dezassete do género feminino, o aluno mais novo da turma tinha dezasseis anos e o mais velho dezanove anos, a média de idades desta turma era de dezassete anos. Os alunos residiam na totalidade no concelho do Fundão, ao longo do segundo e terceiro período a turma não sofreu quaisquer alterações no número de alunos. As nacionalidades presentes na turma, era na grande maioria portuguesa, sendo apenas uma aluna de nacionalidade brasileira.

Percebi que nesta turma de 11ºano, tinham que motivar mais os alunos, especialmente as alunas do género feminino, para conseguir que elas se sentissem num bom nível e capazes de realizar tudo na disciplina de Educação Física, desta forma, todos os exercícios foram trabalhados juntando alunos de níveis diferentes, com o objetivo de os alunos com níveis melhores ajudarem os seus colegas a melhorarem e ganharem confiança.

3.1.2.2. Planeamento

Segundo Anacleto (2008), a preparação das modalidades e o planeamento é sem sombra de dúvida um guia para o estágio, que nos ajuda a guiar todo o processo ensino-aprendizagem, temos alguns princípios importantes a ponderar:

- Realiza-se no início do ano com a ajuda do professor cooperante;
- Devemos inserir os objetivos pedagógicos:
 - De acordo com o nível do aluno;
 - Os conhecimentos mínimos que temos como objetivo de alcançar ao longo do estágio;
 - Inserido na formação profissional do professor.

De acordo com Harden (2001), citado por Pedro (2010), devemos ter em consideração durante o nosso planeamento o ano de escolaridade e os respetivos critérios de avaliação estabelecidos pelo Ministério da Educação. Quando conseguimos a avaliação inicial dos alunos e conseguimos ter a perceção do seu nível, podemos construir estratégias e progressões para o ano escolar em questão.

Segundo Pedro (2010), quando recolhemos as avaliações iniciais, na reunião de grupo, os docentes devem procurar refletir sobre o planeamento letivo das suas turmas. O nível de exigência tem que se ajustar ao nível de habilidade dos mesmos, com o objetivo de ano para ano, os alunos conseguirem evoluir e efetivamente aprenderem. O mesmo autor afirma que *“assim se promove a articulação curricular, mediante esta interligação de conteúdos programáticos, tal como vem expresso nos Programas Nacionais de Educação Física, referência para o Projeto Curricular de Disciplina nas Escolas.”*

No início do primeiro período, realizamos o planeamento de acordo com os espaços que tínhamos disponíveis para a prática, nomeadamente o Voleibol e a Ginástica de Solo e Aparelhos. Na primeira aula realizámos a recolha de dados do IMC, e na segunda aula a bateria de testes FitEscola, de forma a percebermos o nível de aptidão física em que os alunos se encontravam, os testes realizados eram o vaivém, extensões de braços, abdominais, salto horizontal e senta e alcança. Posterior a esta fase, realizámos a avaliação diagnóstica (AD), com o objetivo de perceber em que nível os alunos se encontravam. No primeiro período as aulas de 100 minutos e 50 minutos eram sempre no mesmo espaço, neste caso começaram no P4 (ginástica) e terminaram no P2 (basquetebol), passando pelo P1 (voleibol).

Tabela 1 - Planeamento 10ºano

	Dia	Data	Tempos	Nº Aula	Local	Unidade Didática	Observações
Set	3ª	20/set	100	1 e 2	P4	Apresentação	Recolha de dados
	5ª	22/set	50	3	P4	FitEscola	
	3ª	27/set	100	4 e 5	P4	Ginástica de Solo e Ap.	
	5ª	29/set	50	6	P4	Ginástica de Solo e Ap.	
Out	3ª	04/out	100	7 e 8	P4	Ginástica de Solo e Ap.	
	5ª	06/out	50	9	P4	Ginástica de Solo e Ap.	
	3ª	11/out	100	10 e 11	P4	Ginástica de Solo e Ap.	
	5ª	13/out	50	12	P4	Ginástica de Solo e Ap.	
	3ª	18/out	100	13 e 14	P4	Ginástica de Solo e Ap.	Avaliação Sumativa
	5ª	20/out	50	15	P4	Ginástica de Solo e Ap.	Avaliação Sumativa

	3 ^a	25/out	100	16 e 17	P1	Voleibol	
	5 ^a	27/out	50	18	P1	Voleibol	
Nov	5 ^a	03/nov	50	19	P1	Voleibol	
	3 ^a	08/nov	100	20 e 21	P1	Voleibol	
	5 ^a	10/nov	50	22	P1	Voleibol	Avaliação Sumativa
	3 ^a	15/nov	100	23 e 24	P1	Voleibol	Avaliação Sumativa
	5 ^a	17/nov	50	25	P2	Kinball	
	3 ^a	22/nov	100	26 e 27	P2	Kinball	
	5 ^a	24/nov	50	28	P2	Basquetebol	
	3 ^a	29/nov	100	29 e 30	P2	Frisbee	
Dez	3 ^a	06/dez	100	31 e 32	P2	Basquetebol	
	3 ^a	13/dez	100	33 e 34	P2	FitEscola	
	5 ^a	15/dez	50	35	P2	Autoavaliação	

A modalidade de Ginástica de Solo e Aparelhos foi lecionada durante oito aulas, os conteúdos lecionados durante essas aulas foram: Rolamento engrupado à frente, Rolamento engrupado à retaguarda, Pino de braços, Roda, Avião, Meia volta, Ponte, Salto ao eixo, Salto entre mãos, Deslocamentos, Balanços e Saída com meia pirueta. No aquecimento era sempre realizada a mobilização articular assim como um jogo de aquecimento. Todas as aulas trabalhámos por estações, onde de tempo em tempo, os alunos trocavam de estação para realizarem todos os movimentos e treinarem para a avaliação sumativa. Por fim, os alunos realizavam alongamentos estáticos e ajudavam a arrumar o material, o professor ainda perguntava por dúvidas e dificuldades ao longo da aula.

A modalidade de Voleibol foi lecionada durante sete aulas, os conteúdos lecionados durante estas aulas foram: serviço por baixo, passe e manchete. No aquecimento era realizado um jogo para os alunos começarem a ativar o seu corpo para a prática de exercício, de seguida era feita uma mobilização articular com ênfase nas áreas do corpo que iriam ser mais solicitadas. Os alunos realizaram várias progressões para perceberem como funcionava o jogo e qual gesto técnico deveriam utilizar em cada momento. No jogo 6x6, os alunos iam trocando as equipas, os alunos que ficavam de fora estavam sempre a realizar outros exercícios mais específicos. No fim, os alunos realizavam alongamentos estáticos e ajudavam a arrumar o material, o professor ainda perguntava por dúvidas e dificuldades ao longo da aula.

As aulas onde os alunos praticaram Kinball e Frisbee foi para terem contato com a modalidade, pois ainda não tinha experimentado as mesmas. Desta forma, foi importante dar a conhecer aos alunos modalidades diferentes das que estão habituados e experienciarem novas vivências ao nível da nossa disciplina.

No início do segundo período, o planeamento da turma já estava realizado, mesmo assim a Professora Cooperante explicou-nos a forma como programava e organizava todo o planeamento. Nesta turma do 11ºano, as aulas de 100 minutos estavam no P4, assim a modalidade seria ginástica de solo, já nas aulas de 50 minutos as aulas estavam nos campos exteriores (as aulas nos campos exteriores não sofriam rotações, desta forma, todas as aulas de 50 minutos seriam nos campos exteriores), a modalidade que abordámos no início do segundo período foi atletismo – triplo salto.

Tabela 2 - Planeamento 11ºano

	Mês	Dia	Data	Tempos	Nºaula	Local	Unidade Didática	Observações
2ºP	Jan	3ª	3	50	35	Ext	Triplo Salto	
		5ª	5	100	36,37	P4	Ginástica Solo	
		3ª	10	50	38	Ext	Triplo Salto	
		5ª	12	100	39,40	P4	Ginástica Solo	
		3ª	17	50	41	Ext	Triplo Salto	
		5ª	19	100	42,43	P4	Ginástica Solo	
		3ª	24	50	44	Ext	Triplo Salto	
		5ª	26	100	45,46	P4	Ginástica Solo	Avaliação sumativa
	Fev	3ª	31	50	47	Ext	Triplo Salto	
		5ª	2	100	48,49	P1	Dança Regadinho	
		3ª	7	50	50	Ext	Triplo Salto	Avaliação sumativa
		5ª	9	100	51,52	P1	Dança Regadinho	
		3ª	14	50	53	Ext	Lançamento dardo	
		5ª	16	100	54,55	P1	Voleibol	Não há aula
		5ª	23	100	56,57	P1	Mega Sprint	Mega Sprint
	Mar	3ª	28	50	58	Ext	Lançamento dardo	
		5ª	2	100	59,60	P1	Teórica	PPT sala
		3ª	7	50	61	Ext	Lançamento dardo	
		5ª	9	100	62,63	P2	Dança Regadinho	Avaliação sumativa
		3ª	14	50	64	Ext	Lançamento dardo	Avaliação sumativa
		5ª	16	100	65,66	P2	Fit Escola	
		3ª	21	50	67	Ext	Teste	Autoavaliação
		5ª	23	100	68,69	P2	Dardo/ Kin Ball	
		3ª	28	50	70	Ext	Autoavaliação	
		5ª	30	100	71,72	P2	Atividade 1º ciclo	Atividade 1º ciclo

3ºP	Abr	3ª	18	50	73	Ext	Andebol	
		5ª	20	100	74,75	P3	Badminton	
		5ª	27	100	76,77	P3	Badminton	
	Mai	3ª	2	50	78	Ext	Andebol	
		5ª	4	100	79,80	P3	Badminton	
		3ª	9	50	81	Ext	Andebol	
		5ª	11	100	82,83	P3	Badminton	Avaliação sumativa
		3ª	16	50	84	Ext	Andebol	Avaliação sumativa
		5ª	18	100	85,86	P4	GinaAp- Mini, trave, barra fixa	
		3ª	23	50	87	Ext	Aula teórica	Aula teórica
		5ª	25	100	88,89	P4	Fit Escola	
		3ª	30	50	90	Ext	Teste	
	Jun	5ª	1	100	91,92	P4	Parque Verde	
3ª		6	50	93	Ext	Autoavaliação		

A modalidade de Ginástica de solo foi lecionada durante quatro aulas, os conteúdos lecionados foram: rolamento à frente engrupado, rolamento atrás engrupado, rolamento à frente pernas afastadas (plano inclinado), rolamento atrás pernas afastadas (plano inclinado), avião, elemento de flexibilidade, elemento de ligação, roda na cabeça do plinto, pino na saída do plinto, rodada, pino de braços, rolamento à frente saltado, rolamento atrás com subida pino. As aulas começavam com um jogo de aquecimento, posteriormente, optei por trabalhar por estações para que todos os alunos passassem por todas as estações. No fim, os alunos realizavam alongamentos estáticos e ajudavam a arrumar o material, o professor ainda perguntava por dúvidas e dificuldades ao longo da aula.

Na modalidade de Atletismo, os alunos abordaram o triplo salto (6 aulas) e o lançamento do dardo (4 aulas), os conteúdos lecionados foram: lançamento do dardo - preparação, corrida de balanço (corrida frontal e corrida lateral), lançamento e recuperação. Triplo-salto – corrida de balanço, hop, step, jump e receção. As aulas começavam com um jogo de aquecimento, depois os alunos realizavam exercícios de progressão até alcançarem o gesto técnico correto, posteriormente realizavam o exercício na caixa de areia ou com o engenho, neste caso o dardo. Por fim, os alunos arrumavam o material, exponham dúvidas e dificuldades ao longo da aula.

A modalidade de Dança, teve a duração de 3 aulas, os alunos abordaram a dança do regadinho, todos os passos da dança foram ensinados e demonstrados. Durante as aulas, após os alunos realizarem a dança do regadinho, faziam exercícios de voleibol e jogavam 6x6, embora a modalidade que fosse avaliada seria a dança do regadinho.

A modalidade do Andebol, teve 4 aulas, de encontro com o atletismo, foi realizada nos campos exteriores, os conteúdos lecionados foram: receção, passe, drible, remate em apoio, remate na passada, circulação da bola, defesa individual, 1x1, interseção da bola, passe de ombro, passe picado, passe de pulso, desmarcação e o remate em suspensão. No início da aula, os alunos realizavam um jogo de aquecimento, se tivesse logo a bola de andebol inserida melhor. Posteriormente, realizavam exercícios de progressão até chegarem ao jogo formal 7x7. No fim, os alunos realizavam alongamentos estáticos e ajudavam a arrumar o material, o professor ainda perguntava por dúvidas e dificuldades ao longo da aula.

A modalidade de Badminton, foi lecionada durante 4 aulas, o espaço predefinido foi o P3, os conteúdos abordados foram: pega da raqueta, posição base, clear, lob, serviço curto e longo, amorti, drive, remate e pega da raqueta. No início da aula, os alunos iam para a rede de forma a prepararem o seu corpo para a prática de atividade física, realizamos vários jogos de badminton, onde os alunos fizeram um torneio de duplas entre si. Por fim, os alunos arrumavam o material, exponham dúvidas e dificuldades ao longo da aula.

Os alunos ainda tiveram oportunidade de experimentar Kinball e Ginástica de aparelhos, de forma a terem contato com outras modalidades, foi importante experienciarem modalidades diferentes do que estão habituados.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

Segundo Quina (2007), os objetivos de aprendizagem, devem representar e fazer com que o docente entenda se o aluno está preparado ou não para a realização da tarefa, devemos controlar o processo ensino-aprendizagem para que os alunos consigam aprender. Para conseguirmos orientar todo este processo, devemos predefinir os objetivos, para conseguirmos guiar os nossos alunos através de progressões adequadas para o seu nível. Pois quanto mais conseguirmos evoluir os alunos com níveis mais baixos, o processo de ensino vai tornar-se mais apropriado e terá uma eficácia maior. O mesmo autor afirma que *“os níveis de aprendizagem alcançados pelos alunos e a adequação do próprio processo de ensino deverão ser sempre avaliados em função do nível de consecução dos objetivos previamente definidos.”*

O mesmo autor anteriormente citado afirma que, os docentes, devem ajustar os exercícios escolhidos nas aulas de acordo com os níveis de habilidade do aluno, é necessário conhecer os nossos alunos em vários níveis, nomeadamente, nível motor (evolução das capacidades e habilidades motoras), nível cognitivo (conhecimento) e a nível sócio afetivo (o seu incentivo para a realização das atividades solicitadas, as suas atitudes e valores).

Durante todo o processo de ensino-aprendizagem, o professor tem de procurar adaptar-se às necessidades dos alunos e entender as seguintes questões:

- *“Como são os alunos?”*
- *Quais são as suas principais necessidades?*
- *Quais são os seus principais interesses?*
- *Quais são as suas principais motivações?*
- *Quais são as suas experiências motoras?*
- *Quais são os seus níveis de performance?*
- *Em que fase de aprendizagem se encontram?”*

Como aquecimento procurei jogos lúdicos que tivessem algo relacionado com a modalidade lecionada, para que a aula tivesse uma progressão, que fosse motivante para os alunos, de forma a conseguir fazer o transfer para a UD que estava a lecionar.

No início da aula, procurava chegar um pouco mais cedo de forma a preparar o material que iria utilizar, os alunos também me ajudavam a montar caso fosse preciso, apanhavam o material no final e no decorrer da aula caso eu pedisse, desta forma tornava a aula muito mãos fluída e ajudava nas transições de exercícios com o objetivo de perder menos tempo de aula.

Quando os alunos não podiam fazer aula por alguma razão, tinham que fazer o relatório de aula, caso fosse recorrente eram chamados à atenção. Se tivessem atestado médico, eram avaliados de forma diferente, teriam que fazer um trabalho sobre a modalidade que não realizaram aula.

Durante a organização e a minha intervenção nas aulas, procurava que todos os alunos tivessem sempre em exercitação. Quando organizava equipas, fazia de forma a que as equipas fossem heterogéneas, com o objetivo de motivar os alunos e como disse anteriormente, que os alunos mais capacitados ajudassem os alunos com menos capacidades. Quando fazia jogos reduzidos, organizava os alunos por níveis, para que se tornasse mais desafiante e que os alunos não perdessem a motivação para que continuassem motivados na tarefa.

Nesta turma de 11ºano, por vezes tinha a ajuda da minha Professora Cooperante, nomeadamente na dança do regadinho, pois era uma área onde não me sentia totalmente confortável, tive a sua ajuda na preparação e no decorrer da aula. Eu mesmo tive a oportunidade de fazer a dança, para conseguir aprender. Nas outras aulas, eu mesmo lecionei, embora se precisasse, tinha a Professora ao meus dispor caso surgisse alguma dúvida.

Em cada período os alunos tiveram um teste, a matéria teórica foi lecionada por mim e a criação do teste foi feita em conjunto com o meu colega de estágio, sempre com supervisão da Professora Cooperante.

Para cada modalidade, realizávamos a UD, no seu conteúdo tínhamos a Extensão e Sequência de Conteúdos, desta forma conseguíamos distribuir os conteúdos que iríamos dar pelo número de aulas que tínhamos disponíveis.

O ensino e aprendizagem deve ser feito de acordo com as necessidades dos alunos, tendo em conta o nível da habilidade da turma, dos seus interesses, temos de procurar adaptar os métodos de ensino às necessidades individuais de cada aluno, com o objetivo de incluir todos os alunos durante as aulas. Devemos elogiar os esforços dos alunos durante as aulas, incentivá-los a melhorar e a aperfeiçoarem as suas habilidades, identificar os pontos fortes e fracos de forma a encontrarmos as áreas que devem melhorar. Incentivar os alunos a participarem na aula, fazer com que tenham que trabalhar em equipa e aprenderem uns com os outros.

3.1.2.4. Avaliação

Segundo Carvalho (2017), o planeamento que realizamos previamente, pode ter que ser reformulado de acordo com as condições do plano do grupo de EF. Devemos respeitar o plano pedagógico do grupo de EF, para conseguirmos desenvolver a EF na nossa comunidade escolar, devemos definir competências de acordo com o ano de escolaridade, envolvendo a área de conhecimentos, atitudes e valores e o desenvolvimento das capacidades físicas.

De acordo com Simões et al. (2014), existem três momentos de avaliação para cada modalidade, nomeadamente:

- Avaliação Diagnóstica – Nesta avaliação, devemos perceber o nível de capacidade dos nossos alunos, entender as suas características e a sua relação com um conteúdo novo.
- Avaliação Formativa – Temos como objetivo entender a evolução dos alunos de acordo com o nosso processo de ensino-aprendizagem. Esta avaliação pretende favorecer a aprendizagem dos alunos
- Avaliação Sumativa – Por fim, temos a avaliação sumativa, na maioria das vezes trata-se de uma avaliação única, normalmente acontece no final da leção de uma unidade didática. Com o objetivo de entender o nível de domínio dos objetivos predefinidos. Assim, percebemos as aprendizagens e competências obtidas durante o período.

Segundo Silva (2005), citado por Simões et al. (2014), os docentes para conseguirem avaliar corretamente os seus alunos, devem utilizar quatro instrumentos de avaliação: *“instrumentos centrados na personalidade (valorizam aspetos centrados na personalidade como a responsabilidade, simpatia e pontualidade por exemplo), centrados nos comportamentos (comportamento do aluno foi significativo, incidentes críticos, situações de decisão complicada), centrados na comparação com outros (comparar desempenho entre si), e centrados nos resultados (avaliar o impacto que o comportamento do professor teve na aprendizagem dos alunos).”*

Carvalho (2017), afirma que *“a avaliação tem sempre uma forte componente subjetiva:*

- *Na Educação Física, no domínio da avaliação das aprendizagens motoras essa componente agrava-se pela ausência de produtos permanentes de avaliação (testes escritos, fichas, etc.)*
- *O nosso instrumento de avaliação por excelência é a observação! Duas pessoas a olhar, olham, inevitavelmente, de maneira diferente.*
- *Assumir a subjetividade não significa renunciar à objetividade e rigor da avaliação. Não equivale a deixar de preparar e planificar cuidadosamente a avaliação.*
- *O rigor (pedagógico) está associado à validade daquilo que se avalia, trata-se de avaliar aquilo que é crítico e importante no percurso de aprendizagem dos alunos.*
- *Rigor não significa “pormenor”, mas sim “por maior”, escolher aquilo que é importante, o que se avalia e quem se avalia.*
- *A objetividade é garantida pela escolha criteriosa das situações de avaliação, pela definição de critérios e indicadores de observação precisos, pela quantidade de informações recolhidas e pelos resultados da auto e heteroavaliação dos alunos.”*

Os alunos eram avaliados da mesma forma em ambas as turmas, sendo que cada aluno era avaliado a cada conteúdo de zero a quatro valores:

- 0- Não realiza a tarefa
- 1- Realiza com muitas dificuldades
- 2- Realiza com algumas dificuldades
- 3- Realiza a tarefa, mas pode melhorar
- 4- Realiza totalmente a tarefa

Quando reuníamos todos os valores da turma, era feito para cada aluno uma média dos conteúdos submetidos a avaliação, desta forma o valor que era obtido, realizando uma

simples regra de três simples, tínhamos o resultado da avaliação do aluno na modalidade em questão. No caso das modalidades de atletismo, ficou predefinido que 25% seria técnica e 75% a distância. Nas restantes modalidades, em cada unidade didática temos detalhadamente os conteúdos lecionados e avaliados.

Os parâmetros de avaliação da disciplina de EF são (a nota final seria a média com as notas dos outros períodos, pois a avaliação é contínua):

- Atividades Física – 50% - O valor seria a média das avaliações sumativas das modalidades trabalhadas no período;
- Conhecimento – 10% - O valor da avaliação do teste do período em questão;
- Atitudes e Valores – 25% - Neste ponto, tive em consideração os seguintes indicadores:
 - ✓ Responsabilidade (0 a 4 valores) - pontualidade, material necessário para a aula, cumprimento de tarefas e realização adequada da sua autoavaliação.
 - ✓ Comportamento (0 a 8 valores) – Cumprimento das regras estabelecidas, Apresentação de uma atitude correta perante os outros e atenção na aula.
 - ✓ Participação na aula (0 a 8 valores) – Intervenção adequada e pertinente, Demonstração de interesse, participação nas atividades propostas e responsabilização pela realização das tarefas.
- Aptidão Física – 15% - O valor dos resultados da bateria de testes FitEscola.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Durante este ano de estágio, tive a oportunidade de vivenciar diversos aspetos enriquecedores da profissão que tanto pretendo alcançar. Uma das primeiras observações que tive ao chegar à escola, foi a quantidade de materiais e espaços disponíveis para a prática de atividades físicas e lecionação das minhas aulas. Fiquei encantado ao ver uma grande variedade de equipamentos desportivos, desde sinalizadores e até halteres, trx, bolas medicinais e muito mais. Esta vasta gama de recursos proporcionou-me inúmeras possibilidades para elaborar aulas dinâmicas e envolventes, de modo a conseguir que todos os alunos explorassem modalidades diferentes e procurassem desenvolver as suas habilidades motoras.

Ao longo do ano, percebi que melhorei bastante em certos aspetos. No início sentia alguma insegurança ao transmitir conhecimento aos alunos, isto era algo que me preocupava, não conseguir passar aos meus alunos todas as informações de forma clara e concisa. Com o passar do tempo, adquiri muito mais confiança na minha capacidade de ensinar e tornei-me muito mais assertivo na minha abordagem pedagógica. A interação

com o meu colega de estágio e com os professores cooperantes foi fundamental, pois aprendi a adaptar as aulas de acordo com as necessidades de cada aluno.

Uma das dificuldades que senti foi ao lecionar aulas de dança, confesso que no início senti desconforto, desta forma a professora ajudou-me e ensinou-me a lecionar da forma correta. Realizei pesquisas nas áreas em que sentia mais desconfortável e com o tempo percebi que estava no local certo, na profissão certa.

Outro aspeto importante foi na colocação durante as aulas, aprendi que a organização adequada do espaço é fundamental para garantir segurança e o desenvolvimento dos alunos. No planeamento, considerei a disposição dos materiais, a delimitação das áreas de jogo e a distribuição dos alunos pelo espaço. Com isto, consegui promover uma melhor atmosfera na aula, o que possibilitou os alunos a terem uma maior capacidade de aprenderem.

Por fim, melhorei bastante na capacidade de fornecer feedbacks aos alunos, no início sentia alguma dificuldade, mas neste momento sinto que consigo expressar-me muito melhor de forma clara e construtiva, com o tempo também aprendi a lidar com cada um dos alunos, identificar os pontos fortes e conseguir oferecer feedbacks melhores de forma individualizada para pontos mais fracos de cada aluno.

3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

3.2.1. Desporto Escolar

Segundo Sousa e Magalhães (2006) O Desporto Escolar (DE) é “(...) o conjunto de práticas lúdico desportivas e de formação com objeto desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Artigo 5.º – “Definição”, Secção II – “Desporto Escolar”, do Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro).”

De acordo com Gomes (2017) “o Desporto Escolar promove uma educação para a cidadania, através da aposta no bem-estar físico e na promoção da saúde, e continua a ser um instrumento privilegiado na renovação da vida da escola, permitindo uma melhoria qualitativa e quantitativa da prática desportiva.”

No primeiro período, estivemos a acompanhar o Professor António Belo no Desporto Escolar (DE) na modalidade de Badminton. Todas as semanas, nas quartas-feiras durante a tarde, o DE de badminton era no espaço P3. Primeiramente assistíamos às sessões de DE e numa fase posterior lecionamos alguns treinos desta modalidade.

No segundo e terceiro períodos, acompanhámos a Professora Cristina Cruz nas suas atividades de DE. Nomeadamente o DE Comunidade (terça-feira às 18 horas), que era como uma aula de grupo, que tinha como objetivo promover a atividade física na comunidade escolar, desta forma, qualquer pessoa que trabalhasse, estudasse na nossa escola poderia comparecer a estas aulas. Ainda tínhamos o DE Dança (quarta-feira às 14h), onde os alunos executavam coreografias, que posteriormente eram utilizadas em várias atividades ao longo do ano letivo.

3.2.2. Intervenção na Escola

Durante o ano letivo relativo ao estágio curricular, o núcleo de estágio participou e realizou em algumas atividades. As atividades encontram-se por ordem cronológica e alguns dos cartazes encontram-se em anexo.

Dia Europeu do Desporto da Escola

No dia 30 de setembro de 2022, realizou-se no Parque Verde, durante toda a manhã, várias atividades onde os alunos poderiam participar em várias atividades físicas, como atividades de fitness, 3x3 street basquetebol, tag rugby, frisbee, raquetas, voleibol e futebol. O núcleo de estágio acompanhou as suas turmas na participação desta atividade.

Corta-mato Escolar

No dia 9 de novembro de 2022, realizou-se o corta-mato escolar, este evento decorreu na pista de atletismo, teve a participação do grupo de EF e do núcleo de estágio de EF, que ajudou na organização dos alunos, distribuição de dorsais, distribuição de alimentos e apuramento de resultados.

Torneio Badminton

No dia 14 de dezembro de 2022, decorreu na escola o torneio de badminton, mais especificamente no Pavilhão Desportivo, o núcleo de estágio de EF esteve presente e ajudou na organização e montagem dos campos, bem como no apuramento de resultados.

CAD – Sabes o que é?

No dia 31 de janeiro de 2023, decorreu na turma que acompanhávamos como direção de turma, 10ºano, uma ação de sensibilização sobre a temática Comportamentos Aditivos e

Dependência. Nesta ação de formação os alunos foram alertados para diversos temas, colocaram as suas dúvidas e questões. Esta atividade foi dinamizada pela Dra. Carla Pais e Bruna Pinto, Encarregada de Educação e uma psicóloga estagiária, respetivamente, ambas pertenciam ao CRI de Castelo Branco.

Dia Mundial do Cancro

Nesta atividade participaram um total de 170 alunos, foi realizada uma caminhada de 5 quilómetros, o desafio foi lançado pela enfermeira Filomena Correia, responsável pelo Programa de Saúde Escolar da UCCF, para celebrar o Dia Mundial do Cancro, uma iniciativa da União Internacional de Controlo do Cancro em parceria com a Liga Portuguesa Contra o Cancro. Os alunos receberam materiais sobre o tema, bem como enumeraram as suas razões para lutar contra esta doença em autocolantes. Esta atividade teve a participação do grupo de EF e do núcleo de estágio de EF.

Megas

No dia 23 de fevereiro de 2023, realizou-se na pista de atletismo da nossa escola, os “Megas”, mais especificamente, sprint, salto, quilómetro e lançamento. O núcleo de estágio de EF ajudou na colocação de dorsais, deu o aquecimento para todos os alunos, ajudou na montagem e retirou o material, participámos ainda na recolha de resultados.

Cortejo de carnaval

O núcleo de estágio de EF, teve a oportunidade de acompanhar o Grupo de Dança de Desporto Escolar no cortejo de carnaval, nesta atividade também participaram várias turmas da escola e o grupo de bombos da nossa escola. O objetivo era que os disfarces fossem elaborados a partir de “lixo” e através da arte e imaginação que os fatos dos nossos alunos se transformassem em “luxo”.

Dia mundial da obesidade

No dia 2 de março de 2023, o grupo de EF em conjunto com o núcleo de estágio, em parceria com a Farmácia Vitória, realizou-se na entrada da escola rastreios de saúde, bem como momentos de atividade física em todos os bares de professores e alunos da nossa escola, ainda tivemos um momento para os docentes da secretaria e direção.

Lar de Alcaria

Nesta atividade, acompanhámos os alunos da turma do profissional até ao lar de alcaria, onde preparámos e realizámos várias atividades físicas com os utentes. Para além disto, alguns dos nossos alunos realizaram atividades relacionadas com a sua Prova de Aptidão Profissional.

Descomplicar a política – Palestra com Tiago Monteiro – Deputado da Assembleia da República

No dia 28 de março de 2023, como refere no título do evento, recebemos na nossa escola um Deputado da Assembleia da República, acompanhei a turma do 10ºano, nesta palestra sobre como funciona a Assembleia da República, quais as tarefas que um Deputado faz e houve espaço para momentos de debate e dúvidas sobre o assunto.

Atividade 1º ciclo

No dia 30 de março de 2023, recebemos na nossa escola os alunos do 1º ciclo do Agrupamento de Escolar do Fundão, os alunos do profissional realizavam algumas atividades com os alunos, enquanto que o grupo de EF e o núcleo de estágio de EF, dividiram-se por várias estações para que os alunos experimentassem várias modalidades, nomeadamente, aptidão física, voleibol, andebol, futsal, basquetebol, ginástica e dança.

Palavras em movimento

No dia 31 de março de 2023, o núcleo de estágio de EF e Português, com a colaboração de professores de matemática, decorreu uma atividade onde os alunos recebiam um mapa, com nove pontos, em cada ponto teriam uma prova de português, matemática ou educação física, em cada atividade seriam atribuídos pontos, na prova final onde os alunos tinham uma prova com todas estas disciplinas onde também seriam atribuídos pontos, o resultado final foi calculado através desses mesmos pontos.

Arborismo e Escalada

No final do 3º período, a maioria dos alunos da nossa turma profissional, foram para estágio, assim sendo, ficámos apenas com 4 alunos, desta forma, nas restantes aulas fomos com os alunos para o parque do convento, onde os mesmo puderam experimentar arborismo e escalada.

Caminhada AEF em família

No dia 26 de maio de 2023, organizada pelo grupo de EF e o núcleo de estágio de EF, uma atividade onde os participantes teriam dois percursos, um de 2,5 quilómetros e outro de 7,5, depois da caminhada houve tempo para um reforço alimentar, convívio, música, animação infantil e códigos saudáveis.

Torneio de Voleibol

No dia 7 de junho de 2023, durante a parte da manhã, o núcleo de estágio de EF organizou um Torneio de Voleibol, uma atividade onde participaram as turmas dos 11^o e 12^o anos da Escola Secundária do Fundão. O torneio foi composto por 10 equipas de no mínimo 6 elementos. Durante a realização do torneio tivemos a ajuda do grupo de EF.

Placard de Ginástica

Durante a realização do nosso estágio, o núcleo de estágio de EF, em conjunto com a Professora Cooperante, realizaram um Placard que tinha como conteúdos as sequências que os alunos necessitavam de realizar nos diferentes níveis de aprendizagem. O mesmo foi colocado no espaço 4, local onde são lecionadas as UD de Ginástica de Solo.

Jogos sem Fronteiras

No dia 14 de junho de 2023, das 14h00 às 16h00, esta atividade foi realizada no Parque Desportivo do Fundão, a mesma continha 6 estações, dança, jogos tradicionais, cricket, rugby, ténis e basquetebol. A população foram várias associações da cidade do Fundão, como o Abrigo e Seminário, com o objetivo dos elementos das várias comunidades se conhecerem. Após a atividade houve ainda um momento de reforço alimentar para o convívio.

3.2.3. Direção de Turma

Segundo Oliveira (2021), *“ser Diretor de Turma é um cargo muito importante numa escola, exige competências de gestão, coordenação, relação interpessoal e grande capacidade de comunicação. É muito importante porque faz todo o acompanhamento do percurso escolas dos alunos da turma que lhe é atribuída e participa na colaboração entre a escola e a relação com a família, neste caso, os EE. O Diretor de Turma exerce na escola uma valiosa atividade.”*

Durante este ano de estágio, acompanhámos a nossa professora com a função de diretora de turma (DT) num 10^o ano, conseguimos perceber toda a organização que um DT deve ter, em questão de organização das fichas biográficas, justificações de faltas, entre outras. Estive também presente em reuniões, de forma a perceber como funcionava, contudo, entendi que serve para os docentes fornecerem informações importantes sobre os alunos, abordar o comportamento da turma e resolver problemas caso haja algum.

A DT tinha um horário de atendimento aos Encarregados de Educação (EE), este era todas as sextas feiras, das 10h20 às 11h10. Os EE também eram informados caso houvesse alguma situação via email ou telemóvel. Caso não tivessem disponibilidade no horário que

a DT disponibilizou, era necessário combinar uma hora e sala, de modo a ficarem a par ou exporem algum problema relativo ao educando.

3.2.4. Integração com o Meio

A minha integração com o meio escolar foi muito positiva. Embora não conhecesse a escola em si, os Professores que nos acompanhavam mostraram-nos toda a escola. Os restantes docentes e funcionários da escola sempre me colocaram à vontade, perguntando se precisava de ajuda em alguma coisa, comunicando sempre se tivesse qualquer dúvida era só perguntar. Senti-me realmente em “casa”. Sempre me proporcionaram oportunidades de aprendizagem significativas, desta forma, permitiram que colocasse em prática todos os conhecimentos adquiridos durante a minha formação académica e ainda desenvolver novas habilidades. Aos poucos fui estabelecendo laços de amizade com os docentes e funcionários da escola, ainda consegui estabelecer uma relação de confiança com os alunos, o que facilitou no processo de ensino-aprendizagem. Na minha opinião, a integração é um dos fatores mais importantes para determinar se o professor, neste caso estagiário vai ter sucesso. Todo o grupo de EF nos acolheu e procurou ajudar no que fosse preciso, caso tivesse alguma dúvida poderia perguntar que qualquer um dos colegas iria certamente ajudar-me, trocávamos várias ideias sobre inúmeros assuntos, a atmosfera foi sempre positiva e com o objetivo de melhorar a aprendizagem dos nossos alunos.

3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II

No decorrer do estágio curricular, foi um ano letivo de muitas aprendizagens, nas participações e organização de várias atividades, no acompanhamento da direção de turma, acompanhamento do DE e da boa integração que tive no meio escolar.

Foi muito importante estar envolvido e perceber como funciona e se organiza diversas atividades. Colaborar com docentes com mais experiência fez-me perceber que existe solução para grande parte dos problemas que encontramos ao longo das atividades. Entendi que as coisas devem ser planeadas com muita antecedência, para que corra tudo de forma positiva, considerar os níveis de habilidades da população em cada atividade de forma a planear de acordo com os objetivos estabelecidos. Devemos procurar incluir todo o meio escolar, motivá-los a participar nas atividades, independentemente das capacidades individuais de cada um.

Acompanhei ainda a direção de turma, esta experiência permitiu-me perceber a forma como tudo funciona, a gestão de todos os processos, sejam educativos ou emocionais. Desenvolvi uma perspetiva muito maior sobre as necessidades e desafios do dia a dia de um professor que acompanhe uma direção de turma.

Durante a participação no DE, consegui estabelecer uma maior ligação com os alunos e funcionários que participavam, conseguir observar evolução durante as aulas fez-me ganhar uma maior motivação na realização deste estágio. Obtive várias aprendizagens nas modalidades que trabalhamos. Sem sombra de dúvidas que o DE é muito positivo para os alunos, pois ajuda a desenvolver várias características como o trabalho de equipa, disciplina, respeito pelas regras. Foi gratificante observar os alunos a melhorarem em vários pontos e na participação de eventos.

Por fim, tive uma excelente integração no meio escolar, fui recebido por todos os docentes e funcionários da melhor forma e com o apoio de todos. Foi ainda uma experiência bastante enriquecedora a todos os níveis. Todos os diálogos, trocas de conhecimento e experiências com os docentes contribuíram para o meu desenvolvimento profissional.

4. Área III – Desenvolvimento Profissional

4.1 Reflexão Final

Este estágio curricular proporcionou-me muitas aprendizagens, vivenciei desafios e o meu crescimento a nível profissional. Esta experiência foi essencial para a minha formação como futuro professor de EF, tive uma visão real de como funciona o dia a dia de um professor, enfrentei várias situações com que tive de aprender a lidar, adaptei-me às necessidades que os alunos tinham, cada obstáculo que ultrapassei foi uma aprendizagem e crescimento a nível pessoal.

A partilha de ideias e conhecimentos com os docentes foi bastante enriquecedor, ao longo do estágio curricular procurei estar informado e aprender mais a cada dia, conhecer bem todas as modalidades que íamos abordar para facilitar o processo de ensino-aprendizagem, bem como a minha evolução e organização durante as aulas.

Entendi que os professores de EF têm um papel fundamental na formação dos seus alunos, pois não é apenas ensinar habilidades físicas e modalidades diferentes, mas sim, desenvolver habilidades sociais, emocionais e cognitivas nos nossos alunos, pois a nossa área promove a saúde, a inclusão e o crescimento dos nossos alunos a viverem em sociedade.

Por fim, todas as experiências ao longo deste ano foram aprendizagens que levo para o resto da minha vida, se já tinha gosto por esta profissão, neste momento sinto ainda mais. Tenho a noção que ainda tenho muito que aprender, todos os anos vou ter que me atualizar em relação a esta área, pois está em constante mudança e evolução, o que me deixa ainda mais motivado e confiante para aprender coisas novas. Sem sombra de dúvida que o estágio curricular é um dos pontos mais importantes na formação dos professores. Resta-me agradecer a esta instituição pela oportunidade e experiências, permitiu-me crescer em vários níveis, como profissional e pessoa. Neste momento sinto-me pronto para enfrentar os próximos passos como professor de EF.

5. Bibliografia

Afonso, L. (2016). Relatório de Estágio. O Papel do bom Professor de Educação Física na perspetiva dos alunos do género masculino numa escola pública. Um estudo exploratório no 12o ano de escolaridade. Universidade do Minho. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/45241>

Anacleto, F. (2008). DO PENSAR AO PLANEAR: Análise das Decisões Pré-Interativas de Planeamento de Professores de Educação Física em Estágio Curricular Supervisionado. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana. Disponível em: <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/391>

Carvalho, L. (2017). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Sociedade Portuguesa de Educação Física. Disponível em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163/150>

Clark, C. Peterson, P. (1986). Teachers thought processes. Inserido em: M. Wittockl Handbook of Research of Teaching. Disponível em: <https://edwp.educ.msu.edu/research/wp-content/uploads/sites/10/2020/11/op072.pdf>

Decreto-Lei n.º 43/2007, de 22 de fevereiro. Diário da República n.º 38, 1.ª série, pp. 1320-1328. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/43-2007-517819>

Direção-Geral da Educação. (2018). Aprendizagens essenciais | articulação com o perfil dos alunos. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>

Félix, L. (2014). Relatório de Estágio de Educação Física. Universidade da Madeira, Departamento de Educação Física e Desporto. Disponível em: <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/874>

Gomes, A. (2009). A inclusão pelo Desporto Escolar Boccia. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/30822/1/Ana%20Maria%20Gomes.pdf>

Harden, R. (2001). Curriculum mapping: a tool for transparent and authentic teaching and learning. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/01421590120036547>

Martins, A. (2011). A observação no estágio pedagógico dos professores de Educação Física. Relatório de Estágio da cadeira de Seminário apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física. Universidade Lusófona. Disponível em: <https://recil.ensinulusofona.pt/bitstream/10437/1581/1/Relat%C3%B3rio%20Est%C3%A1gio%20Ana%20Martins.pdf>

Oliveira, F. (2021). Estratégias de Ensino e Aprendizagem em Educação Física: Estilos de Ensino Comando e Estilo de Inclusão. Universidade da Beira Interior. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/11763>

Pedro, D. (2010). O Planeamento Plurianual em Educação Física – Estudo Multicaso em Escolas de Lisboa. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Disponível em: <https://recil.ensinolusofona.pt/handle/10437/1324>

Quina, J. (2007). A organização do processo de ensino em Educação Física. Instituto Politécnico de Bragança. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/2558>

Roldão, M. (2004). "Professores para quê? Para uma reconceitualização da formação de profissionais de ensino". Disponível em: <https://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/160>

Silva, E. (2005). A avaliação na Supervisão Pedagógica. Horizonte – Revista de educação Física e Desporto. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/132571823.pdf>

Simões, J. Fernandes, C. Lopes, H. (2014). Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual. Universidade da Madeira. Disponível em: <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/1703>

Sousa, J. Magalhães, J. (2006). Desporto Escolar – Um Retrato. Ministério da Educação. Disponível em: <https://pt.scribd.com/doc/28023814/Desporto-Escolar-Um-Retrato>

Capítulo 2 – Aplicação de um Programa de Treino de Resistência e Flexibilidade em Contexto Escolar

1. Introdução

Segundo Ferreira, Santos e Rocha (2015), o exercício físico é definido como uma “atividade realizada de forma planejada, estruturada e repetida com o objetivo de manter ou otimizar uma ou mais componentes da aptidão física”. Contudo, o desporto é uma atividade realizada planejada por um conjunto de regras específicas e objetivos competitivos. Os mesmos autores referem, que pela quantidade de tempo que as crianças passam na escola, o ambiente escolar promove grande influência no comportamento das crianças em relação à atividade física. Desta forma, a escola deve promover experiências às crianças, para que as mesmas consigam ganhar gosto pela atividade física, para que não se tornem pessoas sedentários num futuro próximo. Com o objetivo das crianças não só se desenvolverem a nível motor, mas também cognitivo, emocional e social.

Segundo Strong et al (2005), citado por Duarte (2021), alguns estudos demonstram que os jovens quando estão em idade escolar devem realizar 60 minutos de atividade física todos os dias de forma moderada a vigorosa, para que os alunos consigam se desenvolver. O mesmo autor, Duarte (2021), afirma que o FitEscola tem como objetivo promover estilos de vida saudáveis, para que os jovens de hoje em dia se tornem fisicamente ativos. Esta bateria de testes tem como objetivo avaliar e educar para a atividade física, de forma a aumentar a saúde dos alunos, para terem um maior desempenho cognitivo e virem a conseguir ter sucesso escolar. As metas estão divididas por idades para que toda a comunidade escolar consiga perceber e entender a evolução e o desenvolvimento do aluno.

Alguns estudos demonstram que os jovens quando estão em idade escolar devem realizar 60 minutos de atividade física todos os dias de forma moderada a vigorosa, para que os alunos consigam se desenvolver.

Segundo Añez e Hino (2013), “o teste de vai-e-vem de 20 metros é um teste duplamente indireto que serve para estimar o valor do VO₂max (Consumo máximo de Oxigênio) em crianças, adolescentes e pessoas adultas. Foi desenvolvido por Léger e Lambert em 1982 para avaliar a potência aeróbica máxima de crianças escolares, adultos saudáveis e atletas. Este teste é composto por múltiplos estágios progressivos de corrida, com intensidade crescente e que determinam o VO₂max do indivíduo. O teste inicia com um

trote suave (8,5 Km/h) entre duas linhas demarcadas no chão ou numa quadra distanciadas 20 metros. O sujeito deve ir e vir no ritmo imposto por uma gravação de “bips” que devem coincidir com o momento em que o avaliado toca as linhas. O teste termina quando o avaliado não aguentar mais acompanhar o ritmo ou quando não atingir, a tempo, a linha por duas vezes consecutivas.”

De acordo com Bompa (1999), citado por Alves (2004), *"a resistência pode ser definida como a capacidade do organismo em resistir à fadiga numa atividade motora prolongada. Entende-se por fadiga a diminuição transitória e reversível da capacidade de trabalho do atleta".* Zintl (1991), mais detalhadamente, define resistência como *"a capacidade de manter um equilíbrio psíquico e funcional o mais adequado possível perante uma carga de intensidade e duração suficientes para desencadear uma perda de rendimento insuperável (manifesta), assegurando, simultaneamente, uma recuperação rápida após esforços físicos".*

A flexibilidade é definida por Chaves, Balassiano e Araújo (2016), citado por Silva (2022), *“como a amplitude máxima passiva fisiológica de um movimento articular, sendo uma das variáveis não aeróbicas da aptidão física diretamente relacionada com a saúde e com a qualidade de vida.”*

De acordo com Santos (2019), citado por Silva (2022), um estudo com o objetivo de avaliar a prática do programa FitEscola contribui para a flexibilidade dos alunos. Neste estudo a amostra teve 85 alunos do 11º ano (29 do género masculino e 56 do género feminino), dos quais 68 foram sujeitos ao plano de intervenção e 17 amostra de controlo. Ao compararmos ambos os grupos, Santos (2019), concluiu que na variável senta e alcança os resultados são superiores ao grupo de controlo, mas o autor afirma que isto deve-se ao grupo de controlo ser menor que o grupo sujeito à intervenção. Ainda Santos (2019), conclui que 29 alunos melhoraram os seus resultados o que comprova uma ampliação da flexibilidade, mesmo que sem diferenças estatisticamente significativas. O autor refere que a amostra tem maior quantidade de aluno do género feminino, logo poderia influenciar os resultados, visto que as alunas tendem a ter mais flexibilidade que os rapazes.

O objetivo geral desta investigação passava por perceber o efeito de um programa de treino de resistência e flexibilidade, a nossa amostra é numa turma do 11ºano, neste caso a turma pertencia ao Agrupamento de Escolas do Fundão, mais especificamente na Escola Secundária do Fundão. Além deste objetivo que era o geral, colocámos um objetivo específico, verificar através de um programa de treino de 10 semanas, se existem melhorias da resistência e da flexibilidade.

2. Metodologia

2.1. Participantes

A nossa amostra é constituída por uma turma do 11º LH da Escola Secundária do Fundão, situada na cidade do Fundão, sendo a mesma formada por 25 alunos, tratando-se de 8 rapazes e 17 raparigas. Os alunos tinham idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos, desta forma, a média de idades desta turma é de 16,88.

2.2. Procedimentos

No final de cada período, os alunos realizaram a bateria de testes do FitEscola, nomeadamente, vaivém, abdominais, flexões de braços, flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança) e salto horizontal, que constitui as ferramentas para o nosso estudo. Inicialmente, questionámos os alunos se tinham alguma restrição física que os impedisse de realizarem atividade física, ou algum movimento em específico.

Em cada aula, os alunos realizaram um programa de treino de resistência e no final da aula de alongamentos. Um pré-teste foi realizado no final do primeiro período, e o programa de intervenção foi implementado após o início do segundo período, que durou dez semanas. A prova final teve lugar no final do 2º período. Assim, o treino de intervenção decorreu nos primeiros dez minutos de cada sessão e foi composto por 4 exercícios de 3 séries cada, já no final da aula os alunos realizaram 4 alongamentos, com uma duração de 20 segundos cada alongamento estático, de forma a melhorarmos a sua flexibilidade. Todos os períodos os alunos realizaram a bateria de testes FitEscola, desta forma aproveitamos para incluir esta investigação na realização desta bateria de testes. O programa de treino de resistência foi aplicado nas aulas de 100 minutos, após o aquecimento, uma vez durante a semana, já o programa de treino de flexibilidade foi aplicado tanto nas aulas de 100 minutos como nas de 50, isto é, duas vezes na semana, sendo realizado no término das aulas. O programa de treino de resistência foi realizado em circuito, 30 segundos de exercício com 30 segundos de descanso, os exercícios foram os seguintes:

- Jumping jacks – 30 segundos + 30 segundos de descanso;
- Agachamento com salto – 30 segundos + 30 segundos de descanso;
- Skippings – 30 segundos + 30 segundos de descanso;
- Burpees – 30 segundos + 30 segundos de descanso.

O programa de treino de flexibilidade foi realizado durante 20 segundos cada exercício, os exercícios foram os seguintes:

- Alongamento para gêmeo e posterior da coxa (20 segundos);
- Alongamento para parte externa da coxa (20 segundos);
- Alongamento de joelho no peito (20 segundos cada lado);
- Alongamento sentado e alcançar os pés (20 segundos);

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Na realização da análise e tratamento de dados, utilizamos um programa denominado Excel, os testes utilizados para esta investigação foram dados recolhidos em dezembro de 2022 (final do 1º período) e dados recolhidos no final da aplicação dos programas de treino de resistência e flexibilidade (final do 2º período). As variáveis qualitativas aplicadas nesta investigação, foram o género do aluno e se pratica ou não desporto regularmente.

3. Resultados

Na tabela 3, são apresentados os resultados da recolha de dados relativos ao teste do Vaivém, este teste tem como unidade percursos (p). São apresentados os valores da média (M_e), mediana (M_d), mínimo (Min), máximo (Máx), desvio-padrão (σ) e coeficiente de variação (CV). Podemos observar que, a M_e no conjunto de alunos masculino aumentou (1,3p) e os alunos que praticam desporto regularmente (2,8p) também melhoraram, não se apresentam diferenças significativas nos restantes resultados.

Tabela 3 - Valores médios, mínimo, máximo, desvio-padrão e coeficiente de variação no teste Vaivém

	$M_e(p)$		$M_d(p)$		Mín(p)		Máx(p)		$\sigma(p)$		CV (%)		
	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	
	Geral	36,8	36,4	34	36	15	12	70	75	12,5	13,2	33,93	36,2
Género	Masculino	47,6	48,9	48	48,5	34	34	70	75	12,6	12,4	26,5	25,4
	Feminino	31,8	30,6	32	32	15	12	46	46	8,9	9	28,0	29,4
Pratica Desporto	Sim	53	55,8	50	51	42	46	70	75	12,1	13,1	22,8	23,5
	Não	33,8	32,8	34	34	15	12	58	52	10,2	9,8	30,2	29,9

No seguinte gráfico (1), podemos observar os resultados dos testes vaivém, como podemos observar, dez alunos (40%) conseguiram aumentar o seu rendimento no teste vaivém, enquanto que três (12%) mantiveram o número de percursos.

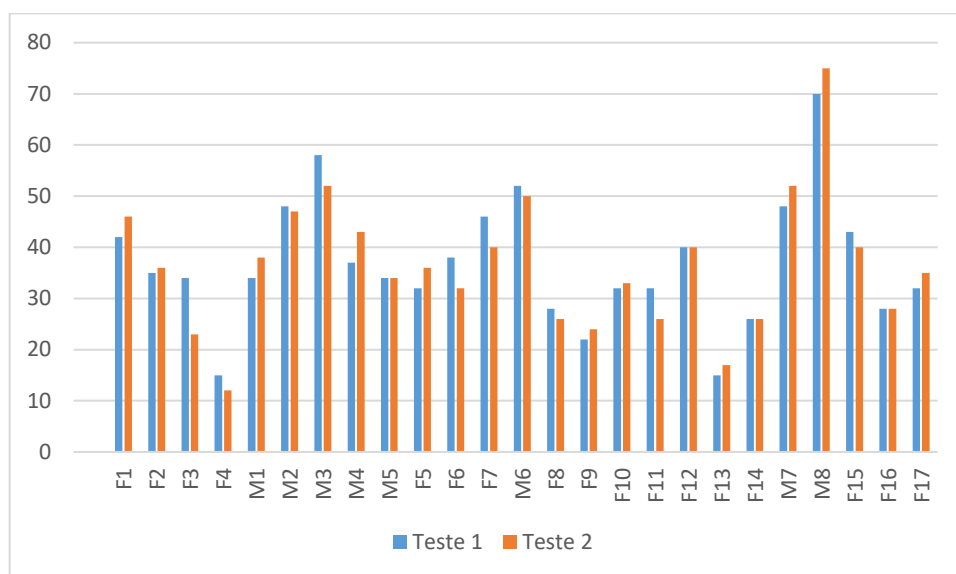


Gráfico 1 - Vaivém - Turma 11ºano

Nos seguintes gráficos 2 e 3, podemos observar os resultados dos testes vaivém, de acordo com as variáveis qualitativas, género, masculino ou feminino.

Dos alunos relativos ao género masculino, quatro alunos (50%) aumentaram o número de percursos relativamente ao teste do vaivém. No género feminino, sete alunos (41,2%) conseguiram aumentar o rendimento neste teste. Em ambos os géneros, houve alunos que mantiveram o número de percursos, no género masculino apenas um aluno (12,5%), enquanto que no género feminino, foram duas alunas (11,8%).

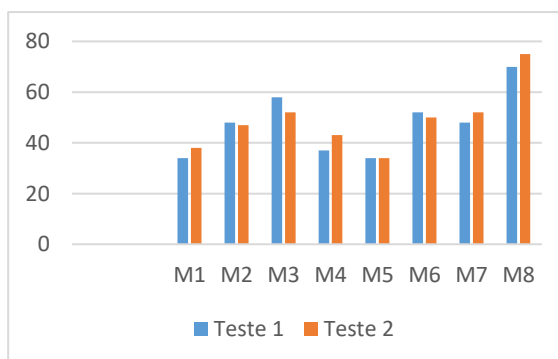


Gráfico 2 - Vaivém - Masculino

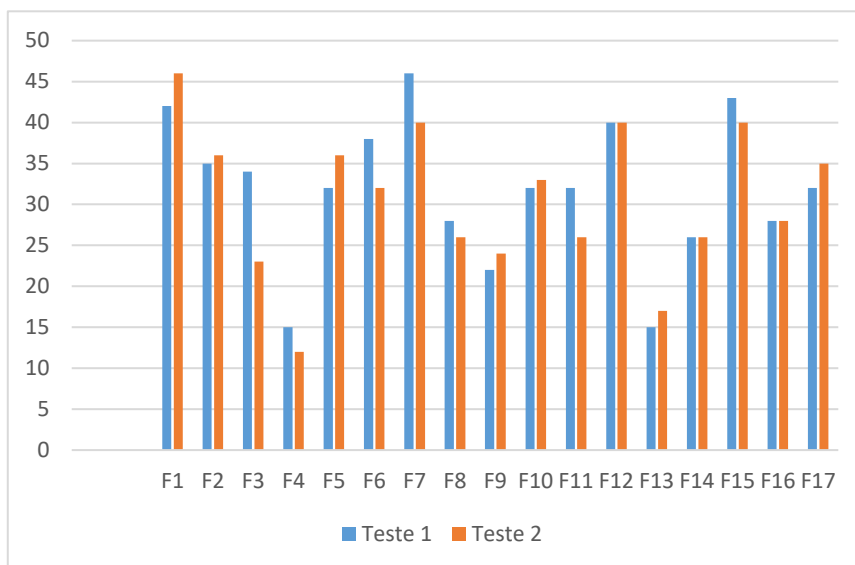


Gráfico 3 - Vaivém - Feminino

Nos seguintes gráficos 4 e 5, podemos observar os resultados dos testes vaivém, de acordo com as variáveis qualitativas, pratica ou não pratica desporto regularmente. Ao analisarmos o gráfico 4, percebemos que três dos quatro alunos (75%) que praticam desporto regularmente aumentaram o número de percursos no teste do vaivém. No outro gráfico (5), nove alunos (42,9%) subiram o número de percursos relativamente ao teste anterior.

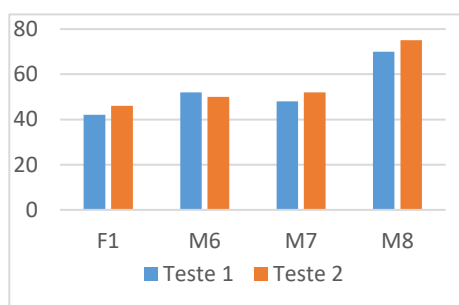


Gráfico 4 - Vaivém - Pratica Desporto

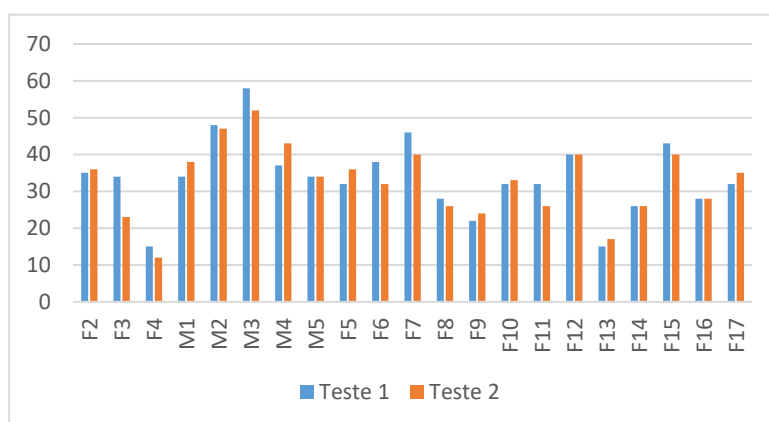


Gráfico 5 - Vaivém - Não Pratica Desporto

Na tabela 4, são apresentados os resultados da recolha de dados relativos ao teste do Senta e Alcança (E), este teste tem como unidade centímetros (cm). São apresentados os valores da média (M_e), mediana (M_d), mínimo (Min), máximo (Máx), desvio-padrão (σ) e coeficiente de variação (CV). Podemos observar que, a M_e e M_d , aumentou em todos os grupos de alunos. No entanto, relativamente ao CV, conseguimos perceber que os alunos que praticam desporto regularmente obtiveram uma maior discrepância de resultados ao compararmos os dois testes, o que significa que este grupo de alunos foi o que mais se desenvolveu ao longo das 10 semanas.

Tabela 4 - Valores médios, mínimo, máximo, desvio-padrão e coeficiente de variação no teste Senta e Alcança (E)

	M_e (cm)		M_d (cm)		Mín(cm)		Máx(cm)		σ (cm)		CV (%)		
	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	
Geral	26,4	27,8	27	28	12	15	35	39	5,5	5,6	20,8	20,2	
Género	Masculino	26,4	28,5	24	28	22	20	35	39	5,6	7	21,2	24,6
	Feminino	26,5	27,4	28	28	12	15	32	36	5,6	5	21,1	18,2
Pratica Desporto	Sim	30	34,0	31,5	34	22	29	35	39	6,3	4,1	21,0	12,1
	Não	25,8	26,6	26	27	12	15	35	36	5,2	5	20,2	18,8

No seguinte gráfico 6, podemos observar os resultados dos testes senta e alcança (Esquerda - E), como podemos observar, dos vinte e cinco alunos, dezassete alunos (68%) aumentaram o rendimento neste teste. Apenas três alunos (12%) mantiveram os centímetros relativamente a este teste iguais.

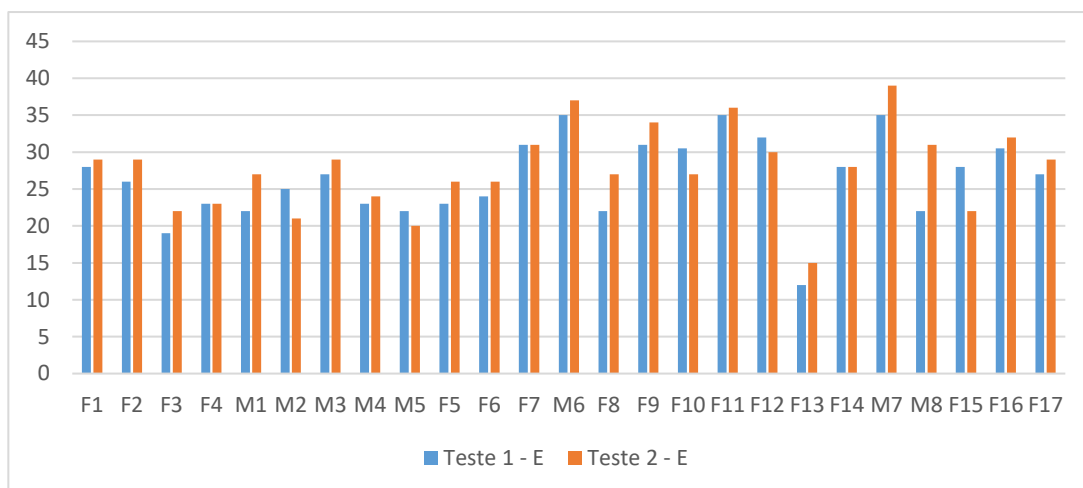


Gráfico 6 - Senta e Alcança (E) - Turma 11ºano

Nos seguintes gráficos 7 e 8, podemos observar os resultados dos testes senta e alcança (E), de acordo com as variáveis qualitativas, gênero, masculino ou feminino.

Dos oito alunos do gênero masculino, seis (75%) elevaram os seus resultados e não houve nenhum aluno com o mesmo número de resultados.

Nos resultados dos testes do gênero feminino, onze alunos (64,7%) melhoraram os resultados, destas dezassete alunas, apenas três (17,6%) desceram no rendimento.

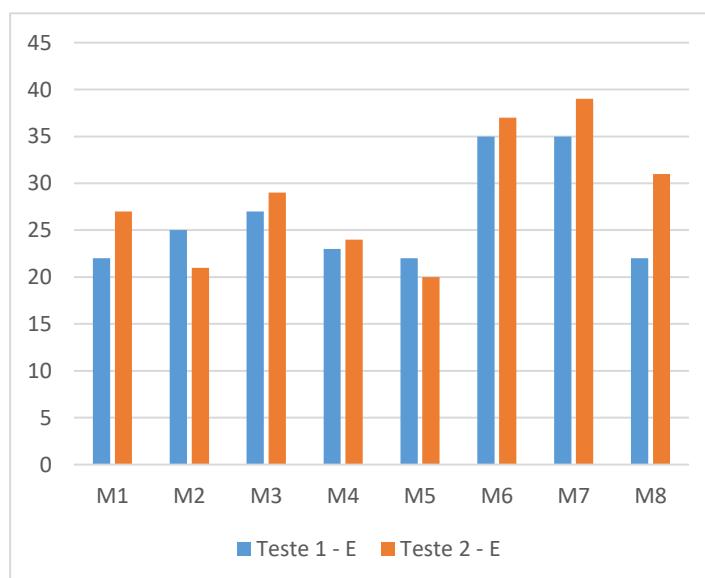


Gráfico 7 - Senta e alcança (E) - Masculino

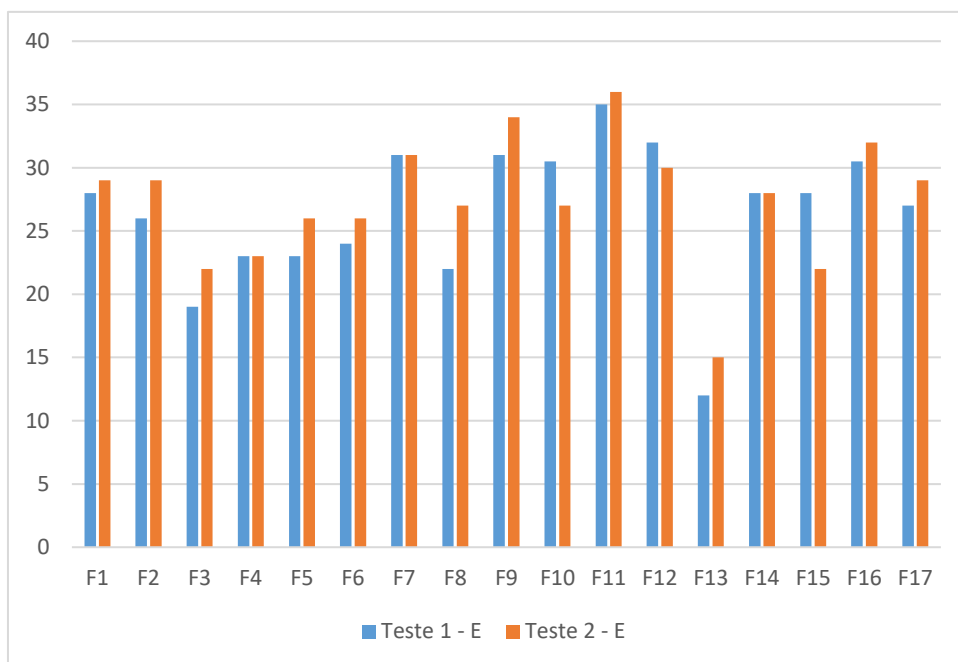


Gráfico 8 - Senta e alcança (E) - Feminino

Nos seguintes gráficos 9 e 10, podemos observar os resultados dos testes senta e alcança (E), de acordo com as variáveis qualitativas, pratica ou não pratica desporto regularmente. Dos alunos que praticam desporto regularmente, todos (100%) aumentaram a performance neste teste. Já os alunos que não praticam desporto regularmente, dos dezassete alunos, treze (76,5%) melhoraram os resultados.

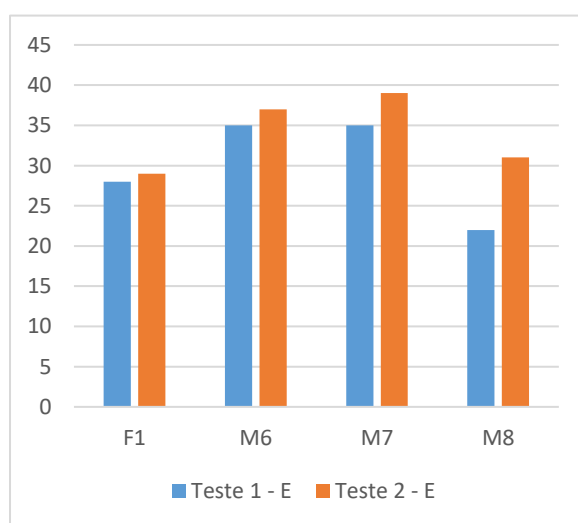


Gráfico 9 - Senta e alcança (E) - Pratica Desporto

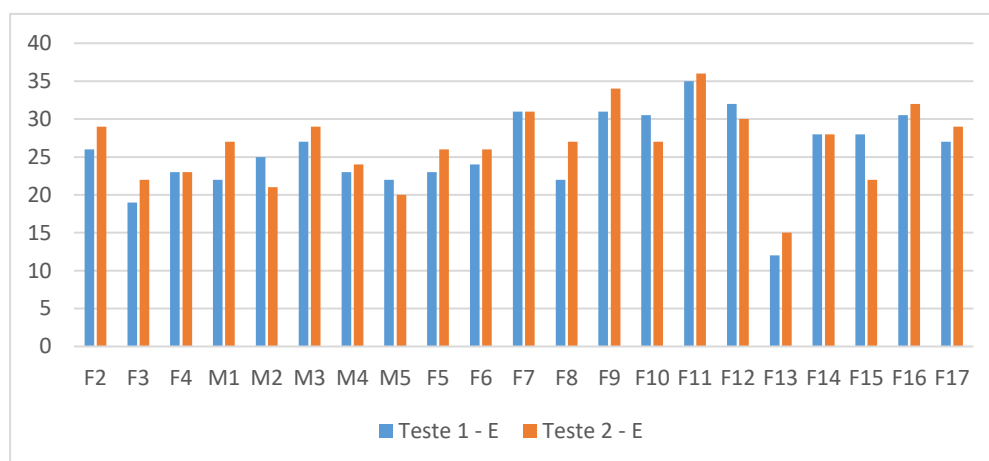


Gráfico 10 - Senta e alcança (E) - Não Pratica Desporto

Na tabela 5, são apresentados os resultados da recolha de dados relativos ao teste do Senta e Alcança (D), este teste tem como unidade centímetros (cm). São apresentados os valores da média (M_e), mediana (M_d), mínimo (Min), máximo (Máx), desvio-padrão (σ) e coeficiente de variação (CV). Podemos observar que, a M_e melhorou em todos os grupos de alunos, sendo que o conjunto de alunos masculino (1,2cm) e os alunos que praticam desporto regularmente (1,3cm) desenvolveram-se mais que os restantes, estes que aumentaram a M_e em 1 cm. Não se apresentam diferenças significativas nos restantes resultados.

Tabela 5 - Valores médios, mínimo, máximo, desvio-padrão e coeficiente de variação no teste Senta e Alcança (D)

	M_e (cm)		M_d (cm)		Mín(cm)		Máx(cm)		σ (cm)		CV (%)	
	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2
Geral	25,8	26,8	26	28	9	11	37	38	6,6	6,8	25,6	25,3
Masculino	25,6	26,8	25	26	14	16	37	38	7,8	8,2	30,5	30,6
Género												
Feminino	25,9	26,9	27	28	9	11	34	36	6,2	6,3	23,9	23,4
Pratica Desporto												
Sim	32	33,3	32,5	34	27	27	37	38	5	5,2	15,6	15,6
Não	24,6	25,6	24	28	9	11	34	36	6,2	6,4	25,2	25

Nos seguintes gráficos 11, podemos observar os resultados dos testes senta e alcança (Direita - D), como podemos observar, catorze alunos (56%) melhoraram os resultados neste teste, três alunos (12%) mantiveram os resultados.

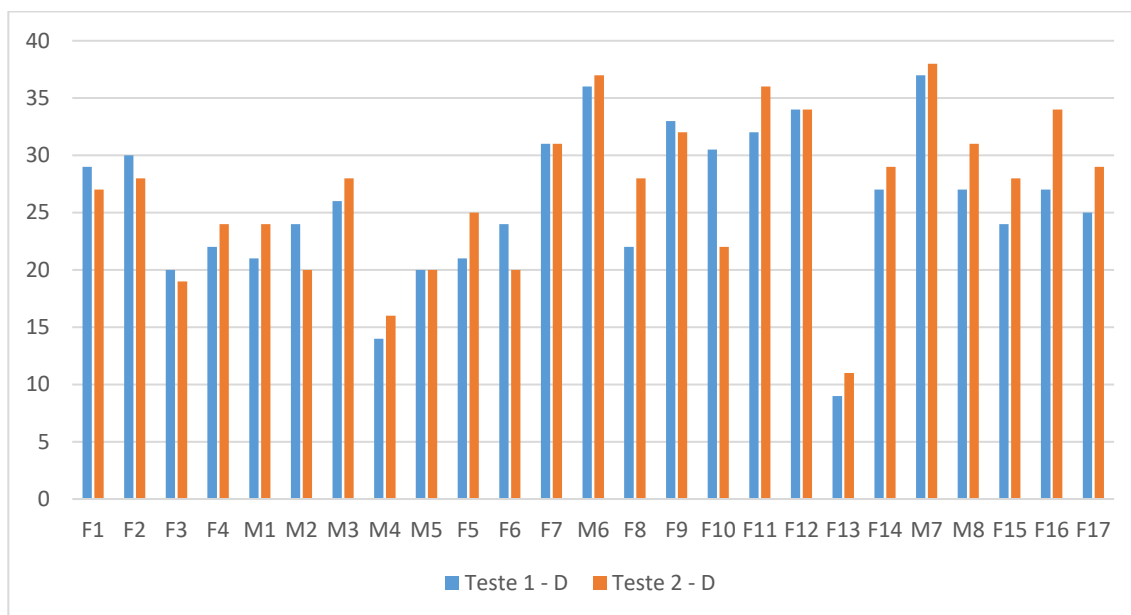


Gráfico 11 - Senta e alcança (D) - Turma 11ºano

Nos seguintes gráficos 13 e 14, podemos observar os resultados dos testes senta e alcança (D), de acordo com as variáveis qualitativas, gênero, masculino ou feminino.

Dos oito alunos do gênero masculino, seis (75%) aumentaram os resultados neste teste, apenas um desceram de rendimento, enquanto que um aluno manteve os resultados. Já no gênero feminino, nove alunas (52,9%) melhoraram os resultados neste teste e apenas um manteve o mesmo resultado.

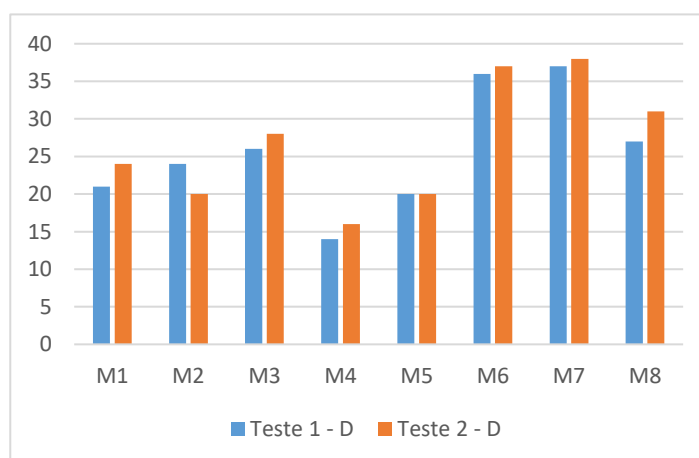


Gráfico 12 - Senta e alcança (D) - Masculino

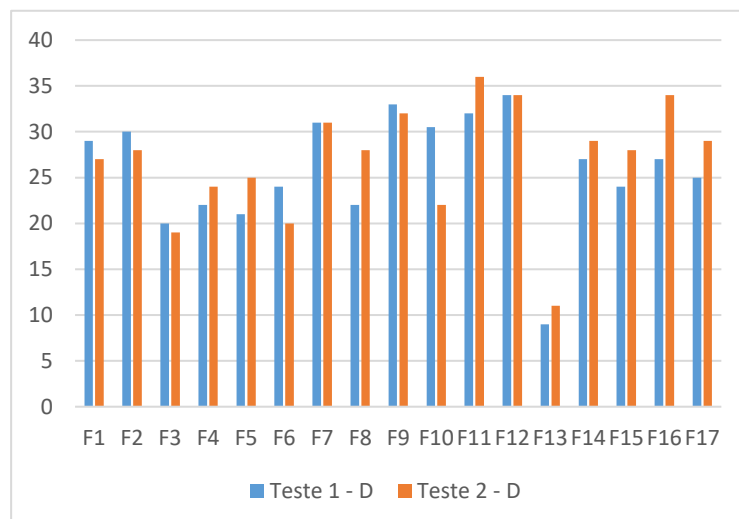


Gráfico 13 - Senta e alcança (D) - Feminino

Nos seguintes gráficos 14 e 15, podemos observar os resultados dos testes senta e alcança (D), de acordo com as variáveis qualitativas, pratica ou não pratica desporto regularmente.

Dos alunos que praticam desporto regularmente, três (75%) dos quatro alunos, aumentaram a performance neste teste. Já do grupo de alunos que não praticam desporto regularmente, dos dezassete alunos, onze (52,4%) melhoraram os resultados, enquanto que, três mantiveram os resultados.

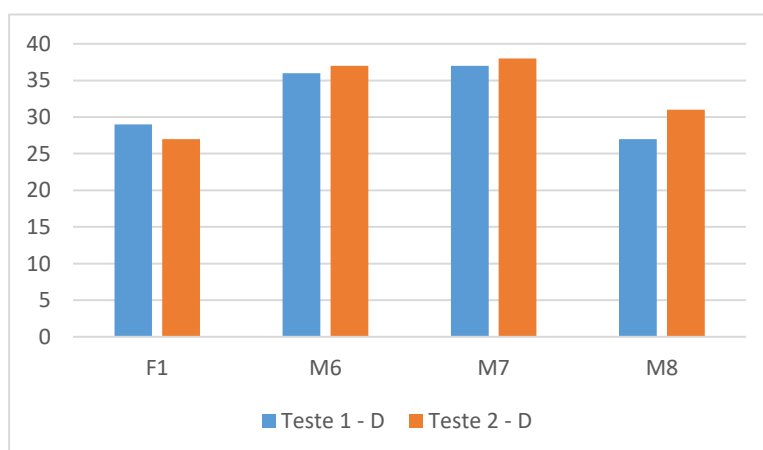


Gráfico 14 - Senta e alcança (D) - Pratica Desporto

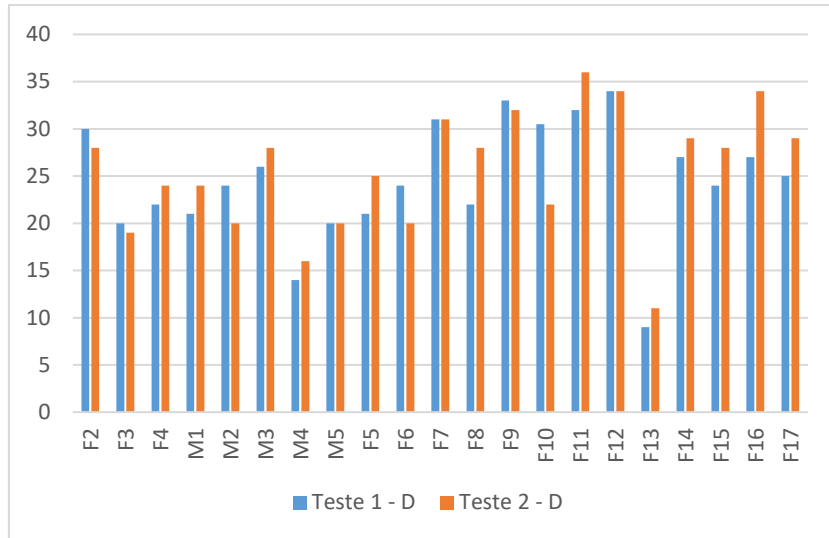


Gráfico 15 - Senta e alcança (D) - Não Pratica Desporto

4. Discussão

O propósito desta investigação passou por perceber o efeito de um programa de treino de resistência e flexibilidade, tendo em conta se as variáveis, género e se pratica desporto regularmente, são influenciadas pelos testes escolhidos. Centrámos a discussão na comparação da nossa investigação com resultados exibidos em estudos semelhantes, quer a nível nacional ou internacional.

No teste vaivém, da bateria de testes FitEscola, os resultados obtidos na nossa investigação, 50% no género masculino e 41,2% no género feminino, vão de acordo com o estudo realizado por Martins (2015), onde o autor consta que o género masculino em comparação ao género feminino obteve uma maior taxa de sucesso neste teste.

No teste senta e alcança (flexibilidade dos membros inferiores), os resultados obtidos na nossa investigação (75% e 75% no género masculino e 64,7% e 52,9% no género feminino, à esquerda e à direita, respetivamente), verificou-se com os resultados obtidos por Louro (2012), 62,8% e 65,4% no género masculino e 50,6% e 55,7% no género feminino. Também, Nascimento (2019), obteve resultados semelhantes, onde o género masculino obteve melhores resultados em relação a género feminino. De acordo com Wang (2004), o autor realizou um estudo semelhante onde a sua percentagem de sucesso para ambos os géneros foi de 54%, outra investigação realizada por Carneiro (2007), obteve uma taxa de sucesso muito semelhante, sendo de 60%.

De acordo com a variável, pratica ou não desporto regularmente, Mota (2016), no teste vaivém, os rapazes que praticam desporto regularmente tiveram um aumento na média em comparação com os que não praticam (47,3 e 32,1, respetivamente), nas raparigas também foi notória essa diferença (42,5 praticam desporto e 30 não praticam desporto regularmente), comparativamente ao nosso estudo, os alunos que praticam desporto regularmente aumentaram a sua média de percursos de 53 para 55,8 percursos, enquanto que os alunos que não praticam desporto regularmente têm uma média de apenas 32,8 percursos, assim sendo, 75% dos alunos que praticam desporto regularmente aumentaram os seus percursos, já os alunos que não praticam desporto regularmente, apenas 42,9% melhoraram relativamente ao teste anterior.

Já no teste Senta e Alcança, Nascimento (2019), obteve melhores resultados nos alunos que praticam desporto regularmente comparativamente aos alunos que não praticam, em comparação com a nossa investigação, tivemos resultados semelhantes, pois os alunos que praticam desporto regularmente aumentaram em 100% e 75% (perna esquerda e direita, respetivamente), já os alunos que não praticam, obtiveram resultados como 76,5% e 52,4% (perna esquerda e direita, respetivamente).

5. Conclusão

Com a realização desta investigação, concluímos que os alunos evoluíram mais no teste de flexibilidade dos membros inferiores do que no teste do vaivém, desta forma percebemos que é preciso pensar em formas de melhorar a aptidão física dos nossos alunos, na medida em que um treino apenas durante a semana não parece ser o estímulo suficiente para aumentar os níveis de aptidão física dos alunos. Podemos concluir que devido ao treino de flexibilidade ter sido realizado duas vezes na semana, podemos observar uma maior evolução dos alunos nesse mesmo teste, pois o treino de resistência só era realizado uma vez, nas aulas de 100 minutos, enquanto que o treino de flexibilidade era realizado nas aulas de 50 e 100 minutos.

Ao analisarmos os dados obtidos, comparando os testes do vaivém, podemos observar um ligeiro aumento nas médias do género masculino e um ligeiro decréscimo no género feminino, outro ponto interessante é que os alunos que praticam regularmente atividade física, aumentaram a média em 2,8 percursos. Em termos de percentagens, podemos observar que no teste do vaivém, 75% dos alunos que praticam desporto regularmente aumentaram os seus resultados. Os resultados obtidos no teste do vaivém, não apresentam uma evolução significativa, conseguimos observar uma maior evolução nos alunos que realizam desporto regularmente.

Relativamente ao teste de flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança), conseguimos perceber que os alunos aumentaram as suas médias em ambos os lados (direita e esquerda), os dois géneros obtiveram melhorias neste teste. Os alunos que praticam desporto regularmente, na perna esquerda, tiveram a média aumentada em 4 valores, sendo que os que não praticam tiveram apenas 0,8 valores acima do primeiro teste, na perna direita, podemos observar que a média não aumentou tanto como a perna esquerda, tanto nos alunos que praticam desporto regularmente como os que não praticam. No teste senta e alcança (E), 68% dos alunos desta turma de 11º ano melhoraram, neste mesmo teste, o género masculino aumentou 75% e no género feminino 64,7%, dos alunos que praticam desporto regularmente 100% melhoraram e dos que não praticam, 76,5%. No teste senta e alcança (D), 75% do género masculino aumentaram os seus resultados, os alunos que praticam desporto regularmente, melhoraram também 75%. No teste senta e alcança (E), observamos uma ligeira evolução em ambos os géneros, assim como no teste senta e alcança (D). Conseguimos perceber que os alunos que praticam desporto regularmente tiveram um aumento da sua flexibilidade no lado esquerdo melhor que do lado direito, sendo que os alunos que não praticam tiveram uma evolução mínima.

Existiram algumas limitações no decorrer deste estudo, pois foi realizado apenas numa turma do 11º ano, assim, não podemos assumir que todas as turmas de 11º ano iriam ter esta evolução, pois se os

alunos fossem diferentes, os resultados também o seriam. Outra limitação era o tempo de aula, pois a aula de 50 minutos era muito reduzida para todas as aulas os alunos realizarem o circuito de resistência, contando que os alunos demoram algum tempo a equiparem-se e têm de sair mais cedo para realizar a sua higiene pessoal.

Para conseguirmos aumentar os resultados desta investigação, teríamos que aplicar o treino mais vezes durante a semana. Ainda seria interessante utilizar resultados de outras turmas do mesmo ano, para comparar a evolução, mas nesse caso, já iríamos colocar mais limitações, pois cada aluno é diferente, mudando completamente a comparação de resultados, pois pode haver alunos que praticam desportos mais intensos que outros.

6. Bibliografia

Alves, F. (2004). O Treino das Qualidade Física – A Resistência. Faculdade de Motricidade Humana, Ciências do Desporto. Disponível em: https://adal.pt/jdownloads/Treino%20da%20Resistencia/treino_qualidades_fisicas_resistenci_a.pdf

Añez, C. Hino, A. (2013). Manual Prática para aplicação do teste Vai-e-Vem (20m) de Léger. Disponível em: <https://gpaq.com.br/wp-content/uploads/2013/11/Manual-L%C3%A9ger-Modificado-v2.pdf>

Bompa, T.O. (1999). Periodization: Theory and methodology of training. 4th Edition. Disponível em: <http://dspace.vnbrims.org:13000/xmlui/bitstream/handle/123456789/4660/Periodization%20Theory%20and%20Methodology%20of%20Training.pdf?sequence=1>

Carneiro, D. (2007). Que relação entre a Aptidão Física e a Postura Corporal? Estudo em crianças de 10 e 11 anos do concelho de Penafiel. Universidade do Minho. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/8241/1/tese%20final.pdf>

Chaves, T. Balassiano & D. Araújo, C. (2016). Influência do Hábito de Exercício na Infância e Adolescência na Flexibilidade de Adultos Sedentários. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1517-869220162204159118>

Duarte, L. (2021). Influência da participação em atividades extracurriculares nos resultados do FitEscola. Universidade da Beira Interior. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/11954>

Ferreira, J. Santos, C. Rocha, R. Simões, V. & Pimenta, N. (2015). ESCOLA ATIVA – Atividade Física e Saúde em Contexto Escolar. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/295813119_Escola_Ativa_Atividade_Fisica_e_Sau_de_em_Contexto_Escolar_Active_School_Physical_Activity_Health_at_School_Portuguese

Louro, G. (2012). Relação do nível de aptidão física com a prática desportiva manifestada por jovens dos 12 aos 16 anos de idade, de ambos os sexos. Universidade da Beira Interior. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/3320>

Martins, J. (2015). Estudo da Influência da Educação Física nos Níveis de Aptidão Física – Um Etudo Centrado numa População Escolar do Ensino Secundário. Universidade da Beira Interior. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/5815>

Mota, P. (2016). Estudo Comparativo dos Níveis de Aptidão Física em Alunos com e sem Treino de Capacidades Físicas. Universidade da Beira Interior. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/9584>

Nascimento, T. (2019). Relatório de Estágio Pedagógico – Comparação das Classificações FitEscola entre Alunos Praticantes e Não Praticantes de Desporto Escolar. Universidade da Beira Interior. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/10092>

Santos, J. (2019). A Educação Física na promoção da Flexibilidade. Estudo com alunos do 11^a Ano. Relatório de Estágio, Universidade do Minho. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/62126>

Silva, J. (2022). Flexibilidade: A Sua Importância No Quotidiano Dos Alunos do 3ºCiclo E Ensino Secundário E Como Os Seus Estilos de Vida a Podem Influenciar. Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada, Instituto Piaget, Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/44877>

Strong, W. Malina, R. Blimkie, C. Daniels, S. Dishman, R. Gutin, B. & Pivarnik, J. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. The Journal of pediatrics, 146(6), 732-737. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15973308/>

Wang, G. (2004). Effects of school aerobic exercise intervention of children's health-related physical fitness: a Portuguese middle school case study. Universidade do Minho. Disponível em: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/909>

Anexos

Anexo 1 - Parecer do Orientador	51
Anexo 2 - Plano de aula de 11ºano	52
Anexo 3 - Extensão de Conteúdos	55
Anexo 4 - Power Point de conhecimentos 11ºano	57
Anexo 5 - Exercícios do circuito de treino de resistência	60
Anexo 6 - Exercícios do treino de flexibilidade	61
Anexo 7 - Cartazes das Atividades realizadas ao longo do ano letivo	62
Anexo 8 - Recolha de dados da Investigação	63

Anexo 1 – Parecer do Orientador



Parecer do/a Orientador/a

Júlio Manuel Cardoso Martins, com o documento de identificação CC 4132005, NIF -- 116027789, e-mail jmmartins@ubi.pt, Professor Auxiliar da Universidade da Beira Interior, orientador científico do aluno Rodrigo José Corrente Dias n.º M11374, autor do trabalho de 2.º Ciclo/Mestrado em Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, intitulado **Relatório de Estágio Pedagógico no Agrupamento de Escolas do Fundão –Aplicação de um programa de treino de resistência e flexibilidade em contexto escolar**, redigido em língua Portuguesa, declaro que o trabalho ora entregue se encontra apto para ser presente a provas públicas, em conformidade com o Despacho N.º 2022/RT/15.

Covilhã e UBI, 26 de junho de 2023

Assinado por: JÚLIO MANUEL CARDOSO MARTINS
Num. de identificação: 04132005
Data: 2023.06.22 11:38:14+01'00'



(Professor Doutor Júlio Martins)

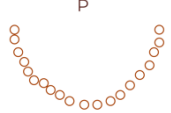
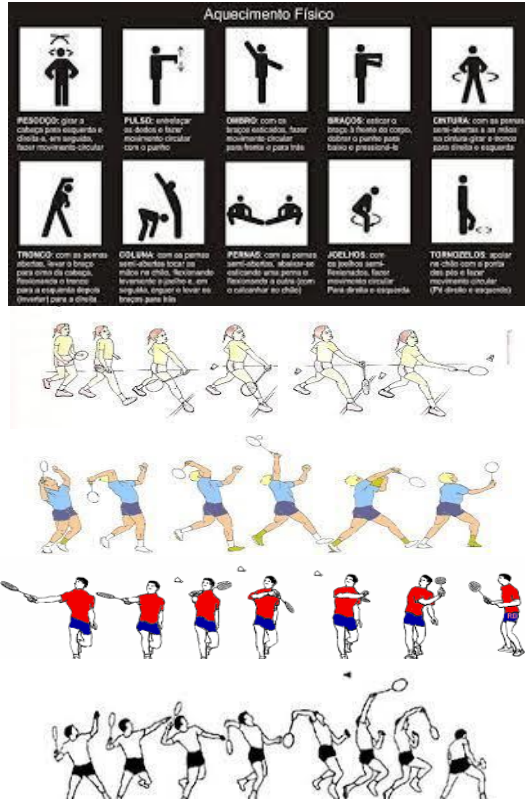
Nota: os dados pessoais recolhidos serão utilizados exclusivamente para registo na Plataforma Nacional de Teses e Dissertações (RENATES) e para registo na Plataforma Interna da UBI no âmbito do pedido de Admissão a Provas Académicas de acordo com a regulamentação em vigor.

Rua Marquês D'Ávila e Bolama
6201-001 Covilhã
Portugal
Tel.: +351 275 309 700 | E-mail: s.academicos@ubi.pt
www.ubi.pt

Anexo 2 - Plano de aula de 11º ano

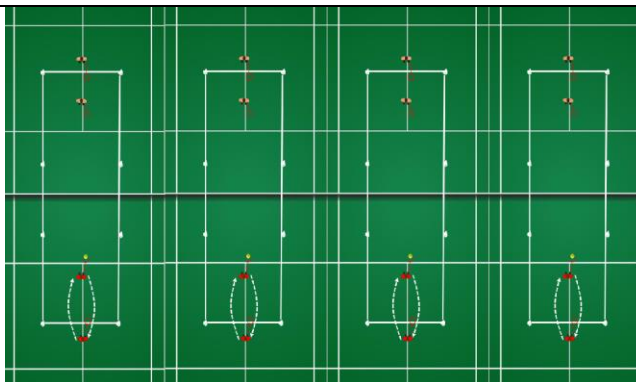
PLANO DE AULA

Ano Letivo	2022.2023	Turma	11ºLH	Data	03.05.23	Hora	8:20-10:00	Local	P3
Período	3º	Nº aula	79 e 80	Duração	100 min	Nº alunos	25		
Área /Sub Área/Matéria	Badminton		Aula		5 e 6	Da matéria com um total de			8
Função Didática	Revisão								
Recursos Materiais	Raquetas, volantes, colchões, trx, bola medicinal e kettlebell								

🕒	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Critérios de êxito
8:20	Parte Inicial		
10'	<p>. Verificação das presenças.</p> <p>. Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequencialização dos conteúdos.</p> <p>. Apresentação da dinâmica da aula.</p>	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente ao professor.</p> 	<p>Os alunos ouvem atentamente o professor e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.</p>
8:30	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
20'	<p>- Os alunos vão realizar aquecimento articular e flexibilidade, imitando os movimentos do professor.</p> <p>1 – Gestos Técnicos Badminton Alunos: Os alunos vão dividir-se em pares e distribuir-se ao longo da rede. Descrição do exercício: Os alunos devem realizar apenas o gesto técnico que o professor mandar. Nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lob • Clear • Drive • Remate <p>Professor: O professor vai explicar o exercício e os seus objetivos, vai deslocar-se pelo espaço do jogo de forma a ter todos os alunos no seu campo de visão.</p> <p>2 – Jogo do Elimina Alunos: Os alunos vão dividir-se em grupos de 4 elementos. Dois alunos para cada lado do campo. Descrição do exercício: Todos os campos vão ter uma zona delimitada, cada aluno faz o batimento alternadamente, após executar o batimento vai para o fim da sua fila. O aluno é eliminado se o seu batimento for</p>	<p>Aquecimento Físico</p> 	<p>Clear</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar o M.S. executor a altura da cabeça; - Bater no volante energicamente, estendendo o M.S. acima do nível da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; - Atenuar a rotação do tronco no final do batimento; - Promover uma trajetória do volante alta e em profundidade. <p>Lob</p> <ul style="list-style-type: none"> - Avançar o membro inferior (M.I.) direito para executar o batimento; - Bater no volante energicamente à frente do corpo e abaixo do nível da bacia, com - Promover uma trajetória ascendente ao volante, alta e em profundidade. <p>Drive</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotação dos ombros; - Preparação da raqueta à frente do corpo e paralela à rede; - Rápida extensão do braço e pulso; - Batimento lateral, plano e rápido; - O volante é batido de forma enérgica para o lado desprotegido; - Imprimir ao volante uma trajetória tensa; - Avançar o membro inferior do lado do membro superior executor; - No drive de esquerda avança o pé e recua a raquete, colocando-a atrás do ombro contrário. <p>Remate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover a rotação do tronco

para fora da zona delimitada ou deixar que a pena caia na sua zona delimitada.

Professor: O professor vai explicar o exercício e os seus objetivos, vai deslocar-se pelo espaço do jogo de forma a ter todos os alunos no seu campo de visão.



antes do batimento;
 - Iniciar o movimento, colocando o M.S. de batimento fletido, com o cotovelo recuado e a mão ao nível da cabeça;
 - Estender o M.S. executor;
 - Bater o volante energicamente a cima e à frente da cabeça;
 - Imprimir uma trajetória descendente e rápida.

8:50

Parte Fundamental

55'

2 – Torneio entre a turma

Alunos: Os alunos vão formar equipas em pares.

Descrição do exercício: Vão jogar uns contra uns outros como um torneio, no final as 4 equipas com mais vitórias vão para as fases finais.

Os alunos que não estiverem a jogar vão realizar outros exercícios de aptidão física,

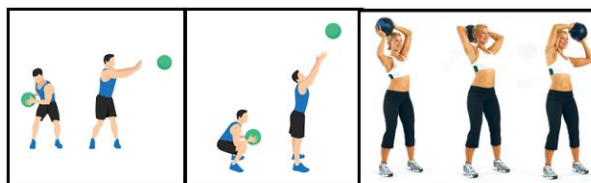
Estações:

- Bola medicinal;
- TRX;
- Kettlebell.

Professor: O professor vai explicar os exercícios e os seus objetivos, acompanhando a veracidade dos resultados.



Bola medicinal



Lançamento lateral na parede

Agachamento com lançamento na parede

Halo



Lunge com movimento lateral dos braços

Agachamento sumo

Agachamento com movimento diagonal do MS



Abdominal isométrico

Burpee com bola medicinal

Lunge com lançamento na parede

Kettlebell

Posição base

- Colocação no centro do campo (sensivelmente um passo atrás do T).

- Membros inferiores ligeiramente fletidos, com os pés afastados.

- Ligeira inclinação do tronco à frente.

- Semiflexão dos membros superiores, com a raquete à frente do corpo e à altura da cabeça.

Serviço curto

- Colocar um dos apoios à frente, com o peso do corpo sobre o apoio de trás numa posição lateral à rede;

- Segurar o volante entre o polegar e o indicador com o membro superior (M.S.) fletido;

- Puxar atrás o M.S. executor (semifletido) de forma a bater no volante à frente e abaixo do nível da bacia, num movimento contínuo;

- Bloquear o pulso na parte final do movimento;

- Promover uma trajetória do volante baixa e tensa de forma a cair no campo adversário perto da linha de serviço curto.

Serviço longo

- Os mesmos aspetos contemplados no serviço curto;

- Executar o batimento de baixo para cima, com um movimento explosivo no final do batimento;

- Promover uma trajetória do volante alta e em profundidade, de forma a que o volante caia perto da linha final.

Amorti

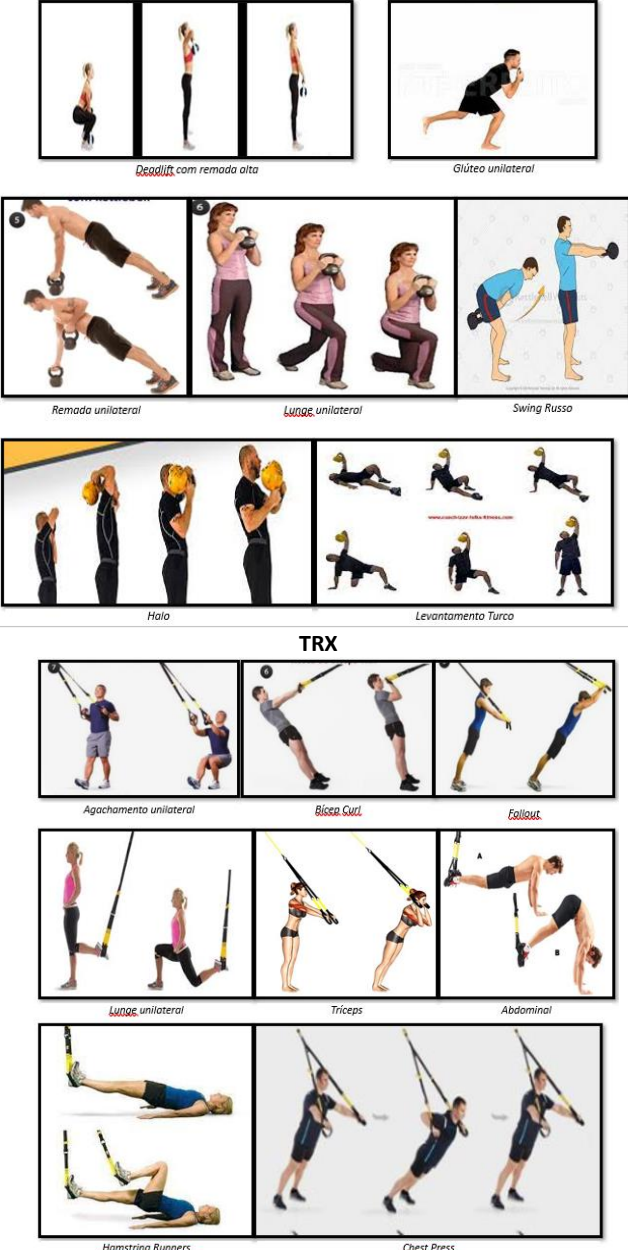


- Avançar o membro inferior do lado do membro superior executor;

- Batimento por cima ou por baixo, mas sempre à frente do corpo;

- Recuo e avanço dos ombros;

- Desaceleração do movimento com extensão final do braço;

- O volante percorre uma trajetória curta, lenta e

			<p>descendente;</p> <ul style="list-style-type: none"> - O volante deve cair perpendicular ao solo e perto da rede.
9:35	Parte Final		
15'	<p>. Arrumar do material. . Retorno à calma com a realização de alongamentos estáticos.</p> <p>. Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequencialização da matéria.</p>	 <p style="text-align: center;">P</p>  <p>Os alunos encontram-se sentados em frente ao professor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente o professor e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.
9:50	Saída. Banho		
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula</p>			

Anexo 3 – Extensão de conteúdos

Unidade Didática De Andebol

Extensão de Conteudos	Aulas	1	2	3	4
	Dias	18/abr	02/mai	09/mai	16/mai
	Mês	Abril	Maio		
	Andebol				
Habilidades Motoras	Receção	AD/I/E	C	R	AS
	Drible	AD/I/E	C	R	AS
	Remate em apoio e na passada	AD/I/E	C	R	AS
	Circulação da bola	AD/I/E	C	R	AS
	Inicia transição ofensiva	AD/I/E	C	R	AS
	Jogo 4x4, 5x5, 7x7	AD/I/E	C	R	AS
	Defesa individual	AD/I/E	C	R	AS
	1x1	AD/I/E	C	R	AS
	Gr enquadra-se com a baliza	AD/I/E	C	R	AS
	Gr inicia contra-ataque	AD/I/E	C	R	AS
	Interseção da bola	AD/I/E	C	R	AS
	Fintas	AD/I/E	C	R	AS
	Desmarcação	AD/I/E	C	R	AS
	Remate em suspensão	AD/I/E	C	R	AS
	Marcação vigilância e controlo	AD/I/E	C	R	AS
	Deslocamentos ofensivos	AD/I/E	C	R	AS
	Ataqu par e ímpar	AD/I/E	C	R	AS
	Flutuação	AD/I/E	C	R	AS
	Remate	AD/I/E	C	R	AS
	Cruzamentos	AD/I/E	C	R	AS
	Bloqueio	AD/I/E	C	R	AS
	Pivot		AD/I/E/C	R	AS
	Desarme	AD/I/E	C	R	AS

	Bloco	AD/I/E	C	R	AS
	Dobra		AD/I/E/C	R	AS
Cultura Desportiva					
	História	T			
	Regulamento da Modalidade	*	*	*	*
	Terminologia	*	*	*	*
Conceitos Psicossociais					
	Respeito	*	*	*	*
	Cooperação	*	*	*	*
	Empenho	*	*	*	*
	Responsabilidade	*	*	*	*
	Assiduidade	*	*	*	*
Aptidão Física					
	Força	*	*	*	*
	Resistencia	*	*	*	*
	Velocidade	*	*	*	*
	Flexibilidade		*		*

Legenda:

AD – Avaliação Diagnóstica;

I - Introdução;

E – Exercitação;

C – Consolidação;

R – Revisão;

AS – Avaliação Sumativa;

* - Presente nas aulas indicadas

Anexo 4 - Power Point de conhecimentos 11º ano

2. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:

- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
- Doenças e lesões;
- C. Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.

REGRAS E CUIDADOS A TER NA PRÁTICA DAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS

- O DESPORTO QUANDO PRATICADO REGULARMENTE, AUMENTA A LONGEVIDADE E PROPORCIONA MELHOR QUALIDADE DE VIDA.



EFEITOS BENÉFICOS DA ACTIVIDADE FÍSICA REGULAR NA SAÚDE

Crescimento e desenvolvimento

- Promove um desenvolvimento físico, psíquico e social mais harmonioso nas crianças e jovens.

Drogas

- Util no combate à toxicod dependência
- Ajuda a motivar e abandonar do álcool e da tabaco

Nível psicológico

- Importante opção antidepressiva
- Reduz estados de ansiedade
- Melhora a função cognitiva
- Melhora o auto-estima e o autoconceito
- Diminui o stress e a libertação de Adrenalina contribuindo para diminuição do risco de ataque cardíaco e de obesidade abdominal

Sistema Locomotor

- Aumenta a massa óssea, prevenindo a Osteoporose
- Aumenta o tónus muscular, melhorando a postura e a força
- Melhora a saúde das Articulações
- Evita as limitações de movimento e melhora a flexibilidade
- Melhora a estrutura dos tendões e do colagénio

ANATOMOFISIOLOGIA

OSSO

- ESQUELETO HUMANO É FORMADO POR 204 OSSOS
- O PERIÓSTEO É RESPONSÁVEL PELO CRESCIMENTO EM ESPESURA DO OSSO E TAMBÉM NA CONSOLIDAÇÃO DOS OSSOS APÓS FRATURAS (CALO ÓSSEO)

MÚSCULOS

- SOMOS CONSTITUÍDOS POR APROXIMADAMENTE 212 MÚSCULOS
- 3 TIPOS DE MÚSCULOS
 - ESQUELÉTICO
 - CARDÍACO
 - LISO

TENDÃO

- O TENDÃO É UMA ESTRUTURA BRANCA, BRILHANTE, DE GRANDE RESISTÊNCIA A CARGAS, E QUE LIGA O MÚSCULO AO OSSO.



EFEITOS BENÉFICOS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NA SAÚDE

Peso e composição corporal

- Diminui a gordura corporal, principalmente a gordura abdominal profunda
- Fundamental para a prevenção e tratamento da obesidade
- Preserva a massa corporal

Composição do Sangue

- Diminui a tendência das plaquetas entupirem os vasos
- Diminui as substâncias que conferem excessiva tendência de coagulação e que aumentam o risco de Trombose

Prevenção de doenças cardiovasculares

- Previne e melhora a hipertensão arterial
- Previne e melhora as alterações das gorduras no sangue

Circulação venosa

- A melhor prevenção para as Varizes

Funcionamento do coração

- Melhora o seu funcionamento
- Contém estabilidade elétrica, protegendo-o de arritmias graves
- Aumenta a irrigação, tornando-o menos vulnerável a um ataque

Imunidade

- Aumenta a capacidade de defesa a infecções
- Certos cancers são mais frequentes em indivíduos sedentários

FACTORES DE RISCO ASSOCIADOS À PRÁTICA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

A PRÁTICA OCASIONAL DE ATIVIDADES FÍSICAS INTENSAS PODE PROVOCAR LESÕES SÉRIAS.

LESÕES DESPORTIVAS - SEGUNDO O CONSELHO DA EUROPA

É O RESULTADO DA PARTICIPAÇÃO NO DESPORTO COM UMA OU MAIS DAS SEGUINTES CONSEQUÊNCIAS:

- REDUÇÃO TOTAL OU PARCIAL DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS;
- NECESSIDADE DE ORIENTAÇÃO MÉDICA OU TRATAMENTO, INTERFERINDO NA VIDA ECONÓMICA E SOCIAL
- PARTICIPAÇÃO DESPORTIVA
- CONDIÇÕES MATERIAIS E EQUIPAMENTO

• SUBSTÂNCIAS DOPANTES

ANATOMOFISIOLOGIA

LIGAMENTOS

- É UM FEIXE DE TECIDO FIBROSO, FORMADO POR TECIDO CONJUNTIVO, QUE UNE ENTRE SI DUAS CABEÇAS ÓSSEAS DE UMA ARTICULAÇÃO

BOLSA SINOVIAL

- É UMA PEQUENA BOLSA CHEIA DE LÍQUIDO LOCALIZADA NO PONTO EM QUE UM MÚSCULO OU TENDÃO ROÇA NUM OSSO.
- AS BOLSAS REDUZEM O ATRITO ENTRE AS DUAS SUPERFÍCIES EM MOVIMENTO

CÁPSULA ARTICULAR

- É UM INVÓLUCRO MEMBRANOSO QUE ENCERRA AS SUPERFÍCIES ARTICULARES, POR SUAS CAMADAS A MEMBRANA SINOVIAL (EXTERNA) E A MEMBRANA SINOVIAL (INTERNA)

PREVENÇÃO DE LESÕES DESPORTIVAS

- TODOS OS EXERCÍCIOS DEVEM SER EXECUTADOS DE FORMA CORRECTA
- ANTES DO EXERCÍCIO DEVE SER FEITA UMA ACTIVACÃO DO SISTEMA CIRCULATÓRIO E PREPARAR OS MÚSCULOS PARA A ACTIVIDADE
- NO FINAL DO EXERCÍCIO DEVE-SE REDUZIR LENTAMENTE A FREQUÊNCIA CARDÍACA, FAZENDO O ORGANISMO REGRESSAR À NORMALIDADE

LESÕES DESPORTIVAS

AGUDAS

RESULTADO DE UM ÚNICO E TRAUMÁTICO ACONTECIMENTO:

- FRATURAS NO PULSO;
- DISTENSÕES DO TORNOZELO;
- DESLOCAMENTO DO OMBRO;
- ALONGAMENTO MUSCULAR BRUSCO

DE ESFORÇO (SOBRECARGA)

SUBTIS, OCORREM COM O TEMPO. RESULTAM DA REPETIÇÃO DE MICROTRAUMATISMOS NOS TENDÕES, OSSOS E ARTICULAÇÕES.

- EPICONDILITE
- TENDINITE
- TIBIALGIAS

RESULTAM DE:

- ERROS DE TREINO;
- REGRESSO AO TREINO APÓS INATIVIDADE;
- INCORRETA EXECUÇÃO TÉCNICA

LESÕES DESPORTIVAS

Agudas	Sobrecarga
Escoriações	Tibialgia /canelite
Cãimbra	Tendinite
Contusão	Bursite
Luxação	Epicondrite
Entorse	Pubalgia
Fratura	
Rotura Muscular	

LESÕES DESPORTIVAS

ESCORIAÇÕES

- DESTRUIÇÃO DAS CAMADAS SUPERFICIAIS DA EPIDERMIS (PELE)



Tratamento

- Lavar com água e sabão
- Aplicação de líquido desinfetante (do centro para o bordo)
- Colocação de penso



CONTUSÃO

- É UMA LESÃO TRAUMÁTICA AGUDA, SEM CORTE, DECORRENTE DE TRAUMA DIRETO DOS TECIDOS MOLES E QUE PROVOCA DOR E EDEMA.



Tratamento

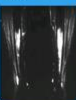
- Aplicação de gelo nas primeiras 24 a 48 horas
- Após este período aplicação de calor
- Analgésicos
- Anti-inflamatórios

LESÕES DESPORTIVAS

TIBIALGIAS

- DOR NA REGIÃO DA CANELA, QUE NORMALMENTE ESTÁ RELACIONADA AO IMPACTO REPETIDO DA CORRIDA.

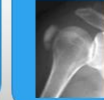
Tratamento
-Fisioterapia com aparelhos respiratórios pela diminuição da inflamação e dor e acelerar a reparação dos tecidos.
Quando o quadro da dor for menos intenso, inicia-se o exercício de alongamento da região posterior do pé.



TENDINITE

- INFLAMAÇÃO DOS TENDÕES PROVOCADA POR EXCESSIVA CARGA FÍSICA OU TRAUMATISMOS REPETIDOS DE PRÁTICA INTENSA E PROLONGADA, QUANDO NÃO HÁ RECUPERAÇÃO.

Tratamento
-Aplicação de gelo
-Interrupção da Atividade
-Anti-inflamatórios



LESÕES DESPORTIVAS

ROTURA MUSCULAR

- MICROROTURAS –ATINGE UM PEQUENO NÚMERO DE FIBRAS MUSCULARES
- ROTURAS TOTAIS – AFETA A TOTALIDADE DAS FIBRAS MUSCULARES

Tratamento
-Repouso
-Imobilização
-Aplicação de gelo (24 a 48 horas)
-Compressão
-Elevação
-Anti-inflamatórios
-Fisioterapia
-Cirurgia (rotura total)



BURSITE

- É A INFLAMAÇÃO DE UMA BOLSA SINOVIAL, UM SACO MEMBRANOSO REVESTIDO POR CÉLULAS ENDOTELIAIS

Tratamento
-Aplicação de gelo (24 a 48 horas)
-Anti-inflamatórios
-Relaxantes musculares
-Redução dos movimentos da área afetada
-Fisioterapia



LESÕES DESPORTIVAS

SE TEM UMA LESÃO

- DE CUIDADOS A TER NAS PRIMEIRAS 48 HORAS APÓS UMA LESÃO (ROTURA MUSCULAR OU LIGAMENTAR, ENTORSE, TRAUMATISMO, ETC) SÃO DETERMINANTES PARA UMA RECUPERAÇÃO MAIS RÁPIDA E EFICIENTE. ASSIM NAS PRIMEIRAS 48 HORAS:

Deve Fazer

- Repouso** - Parar toda a atividade que provoque aumento de dor ou outra sintomatologia.
- Gelo** - Aplicar na região lesada, durante 15 minutos de 3 em 3 horas.
- Compressão** - Comprimir a região lesada de modo a controlar o edema e o derrame.
- Elevação** - Elevar a zona lesada de modo a facilitar a circulação sanguínea de retorno.
- Avaliação/Diagnóstico** - Procurar imediatamente um profissional de saúde qualificado no diagnóstico, tratamento e aconselhamento destas situações.

Não Deve Fazer

- Calor** - Provoca a vasodilatação, aumentando o derrame.
- Álcool** - Não deve beber bebidas alcoólicas porque o álcool é um potente vasodilatador.
- Massagem** - Aumento do edema e o derrame, sendo agressivo para os tecidos em cicatrização.
- Atividade** - Solicitar demasiado cedo as estruturas pode agravar a situação.

LESÕES DESPORTIVAS

CÃIBRA

- SÃO CONTRAÇÕES INVOLUNTÁRIAS E DOLOROSAS DE UM MÚSCULO ESQUELÉTICO



Tratamento

- Alongar o músculo ao grupo muscular afetado massageando-o com as mãos.

LUXAÇÃO

- É O DESLOCAMENTO REPENTINO E DURADOURO, PARCIAL OU COMPLETO DE UM OU MAIS OSSOS DE UMA ARTICULAÇÃO

Tratamento

- Imobilização
- Aproximação das superfícies articulares



LESÕES DESPORTIVAS

LESÕES DESPORTIVAS

ENTORSE

- É UMA LESÃO NOS TECIDOS MOLES (CÁPSULA ARTICULAR E/OU LIGAMENTOS) DE UMA ARTICULAÇÃO, HEMATOMA E DOR

TRATAMENTO

- APLICAÇÃO DE GELO
- REPÓSICO COM OU SEM IMOBILIZAÇÃO
- ANTI-INFLAMATÓRIOS

NUMA FASE POSTERIOR

- FISICOTERAPIA



FRATURA

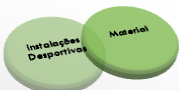
- HÁ DOIS TIPOS DE FRATURAS:
- FRATURAS EXPOSTAS: OCORREM QUANDO O OSSO FERE E ATRAVESSA A PELE.
- FRATURAS FECHADAS: APESAR DO CHOQUE, DEIXAM A PELE INTACTA.

Tratamento

- Imobilização até cicatrização
- Depoite fisioterapia



CONDIÇÕES MATERIAIS E EQUIPAMENTO



Agudas	Causa
Bolhas	Calçado Desportivo
Calos	Calçado Desportivo
Micoses	Condições Materiais
Dores musculares	Treino Inadequado
Entorse	Condições Materiais
Rotura Muscular	Treino Inadequado

Instalações Desportivas

- Quantidade dos materiais de construção
- ✓ Piso
- ✓ Isolamentos
- Condições de segurança do equipamento para o desempenho da Atividade Física

Material

- Vestúrio e calçado adequado ao tipo de instalação, condições climáticas e características da modalidade.

CONDIÇÕES MATERIAIS E EQUIPAMENTO

BOLHAS

- DESTRUIÇÃO DAS CAMADAS SUPERFICIAIS DA EPIDERMIS (PELE)

Tratamento

- Se forem grandes, devem ser tratadas cuidadosamente com água esterilizada para lavar o líquido, tendo o cuidado de não retirar a pele.
- Se forem pequenas não é necessário tratar



CALOS

- DEPÓSITO ESPESSE E RESISTENTE DE QUERATINA, CUJA FUNÇÃO É SERVIR DE ESCUDO, LIMITANDO OS EFEITOS EXTERNOS.

Tratamento
Eliminados as causas, desaparecerá o efeito (se se deixar de utilizar o calçado inadequado o calo desaparece lentamente, poderá hardar massas ou anos)

- Combater o calor e não os efeitos, utilizar calçado bem acomodado, hidratante os pés corretamente



CONDIÇÕES MATERIAIS E EQUIPAMENTO

MICOSE

- INFEÇÕES CAUSADAS POR FUNGOS - MICOSES SUPERFICIAIS
- OS FUNGOS LOCALIZAM-SE NA PARTE EXTERNA DA PELE
- A FRIEIRA OU "PÉ-DE-ATLETA", QUE ATINGE A PELE ENTRE OS DEDOS, GERALMENTE DOS PÉS

CONTÁGIO, ALGUMAS FORMAS COMUNS DE SE CONTRAIR UMA MICOSE.

- ▶ EM CHUVEIROS PÚBLICOS (COMO OS BANHEIROS);
- ▶ LAVA-PÉS DE PISCINAS E SAUNAS;
- ▶ AO ANDAR DESCALÇO EM PISOS ÚMIDOS;
- ▶ USO DE TOALHAS COMPARTILHADAS OU MAL-LAVADAS;
- ▶ EQUIPAMENTOS DE USO COMUM (BOTAS, LUVAS);
- ▶ USO DE ROUPAS E CALÇADOS DE OUTRAS PESSOAS;

Tratamento
 -Prolongado entre 30 a 60 dias
 -Desinfecção frequente
 -Aplicação de líquidos ou pomadas antifúngicas

Importante, não parar o tratamento após a desaparecimento da sintomatologia.



CONDIÇÕES MATERIAIS E EQUIPAMENTO

MICOSE - PRECAUÇÕES

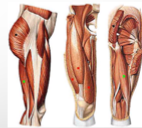
- ▶ USAR CHINELOS OU SANDÁLIAS NOS BANHEIROS;
- ▶ EVITAR ANDAR DESCALÇO EM PISOS ÚMIDOS;
- ▶ NUNCA USAR TOALHAS COMPARTILHADAS OU MAL LAVADAS;
- ▶ APÓS O BANHO LIMPAR-SE BEM, PRINCIPALMENTE EM ÁREAS COMO O ESPAÇO ENTRE OS DEDOS DOS PÉS E VIRILHA;
- ▶ USAR ROUPA INTERIOR DE FIBRAS NATURAIS COMO O ALGODÃO, POIS AS FIBRAS SINTÉTICAS PREJUDICAM A TRANSPIRAÇÃO;
- ▶ LAVA A CABEÇA COM ÁGUA MORNIA E UM BOM CHAMPÔ; NÃO USES O PENTE DE OUTRAS PESSOAS.

ORIENTAÇÕES DO TREINO

DORES MUSCULARES

▶ SURTEM 24 A 48 HORAS APÓS A REALIZAÇÃO DE UMA ATIVIDADE FÍSICA POUCO HABITUAL E INTENSA.

- SURTEM QUANDO SE FICA BASTANTE TEMPO SEM PRATICAR EXERCÍCIOS E VOLTAMOS A PRATICÁ-LOS;
- SURTEM QUANDO SE COMEÇA UMA NOVA ROTINA DE EXERCÍCIO.



Tratamento
 Redução da intensidade dos exercícios

SUBSTÂNCIAS DOPANTES

DOPING (C.O.I.)

▶ ADMINISTRAÇÃO OU USO, POR PARTE DE QUALQUER ATLETA, DE QUALQUER SUBSTÂNCIA FISIOLÓGICA TOMADA EM QUANTIDADE ANORMAL SENDO A ÚNICA INTENÇÃO A DE AUMENTAR DE FORMA ARTIFICIAL E DESONESTA A SUA PERFORMANCE NA COMPETIÇÃO

DOPING (C.O.I.)

SUBSTÂNCIAS PROIBIDAS

- ESTIMULANTES
- NARCÓTICOS
- BETABLOQUEANTES
- DIURÉTICOS
- ESTERÓIDES ANABÓLICOS
- HORMONAS PEPTÍDICAS E ANÁLOGOS

Substâncias submetidas a restrições

- Álcool
- Marijuana
- Anestésicos locais
- Corticosteróides



SUBSTÂNCIAS DOPANTES

ESTIMULANTES (ANFETAMINAS, COCAÍNA, EFREDINA, ...)

- ▶ AUMENTAM O ESTADO DE ALERTA, REDUZEM A FADIGA E PODEM AUMENTAR A COMPETITIVIDADE.
- ▶ EM DOSES ELEVADAS, PRODUZ ESTIMULAÇÃO MENTAL E AUMENTA O FLUXO SANGUÍNEO

EFEITOS SECUNDÁRIOS

- ▶ AUMENTO DA AGRESSIVIDADE
- ▶ AUMENTO DA TEMPERATURA CORPORAL
- ▶ NÁUSEAS E VÔMITOS
- ▶ INSÔNIAS
- ▶ DORES DE CABEÇA
- ▶ ELEVAÇÃO DA PRESSÃO SANGUÍNEA
- ▶ AUMENTO E IRREGULARIDADE DO BATIMENTO CARDÍACO
- ▶ ANSIEDADE
- ▶ TREMOR
- ▶ DEPENDÊNCIA



SUBSTÂNCIAS DOPANTES

NARCÓTICOS (HEROÍNA, MORFINA, PETIDINA, ...)

▶ ACTUAM COMO ANALGÉSICOS PARA O TRATAMENTO DE DORES MODERADAS OU FORTES.

EFEITOS SECUNDÁRIOS

- ▶ AUSÊNCIA DE SENSÇÃO DE DOR
- ▶ AGRAVA AS LESÕES
- ▶ AFETA O EQUILÍBRIO E A COORDENAÇÃO
- ▶ DEPRESSÃO
- ▶ DIMINUIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E DO RITMO RESPIRATÓRIO
- ▶ PARAGEM RESPIRATÓRIA
- ▶ HABITUAÇÃO



SUBSTÂNCIAS DOPANTES

ESTERÓIDES ANABOLIZANTES (NANDRELONA, TESTOSTERONA)

▶ UTILIZADOS PARA AUMENTAR A MASSA MUSCULAR E A FORÇA

EFEITOS SECUNDÁRIOS

- ▶ AUMENTO DA AGRESSIVIDADE
- ▶ QUEDA DE CABELO E APARECIMENTO DE ACNE
- ▶ CRESCIMENTO E MATUREZA PRECOCE DO ESQUELETO
- ▶ DOENÇAS CARDIOVASCULARES E HEPÁTICAS
- ▶ TUMORES
- ▶ DEPENDÊNCIA
- ▶ HIPERTROFIA MUSCULAR
- ▶ MULHER – VIRILIZAÇÃO E IRREGULARIDADES MENSTRUAIS
- ▶ HOMEM – ATROFIA TESTICULAR, INFERTILIDADE E IMPOTÊNCIA SEXUAL



SUBSTÂNCIAS DOPANTES

BETA-BLOQUEADORES

(MEDICAMENTOS PARA A HIPERTENSÃO ARTERIAL, ANGINA DE PEITO E ENXAQUECAS)

▶ REDUZEM O RITMO CARDÍACO, DIMINUIR A ANSIEDADE E AS TREMURAS (IMPORTANTE NO TIRO)

Efeitos Secundários

- Insônia
- Baixa da Tensão Arterial e Ritmo cardíaco
- Depressão
- Impotência sexual

DIURÉTICOS

▶ UTILIZADOS PARA REDUZIR O RAPIDAMENTE O PESO (JUDO, LUTA, ETC.) E AUMENTAR A PRODUÇÃO DE URINA PARA ELIMINAR MAIS FACILMENTE A CONCENTRAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS PROIBIDAS.

Efeitos Secundários

- Redução brusca do peso corporal
- Desidratação
- Cálculos
- Problemas renais
- Tonturas
- Alteração do ritmo cardíaco
- Perda brusca de sais minerais

SUBSTÂNCIAS DOPANTES





HORMONAS PEPTÍDICAS E ANÁLOGOS (HORMONAS DE CRESCIMENTO, ERTIPOIETINA, INSULINA...)

- ▶ ACELERAR O CRESCIMENTO CORPORAL E A POTÊNCIA MUSCULAR
- ▶ DIMINUIR A SENSÇÃO DE DOR
- ▶ FAVORECER RECUPERAÇÕES RÁPIDAS APÓS ESFORÇO
- ▶ AUMENTAR NÚMERO DE GLOBOS VERMELHOS E A CAPACIDADE DE TRANSPORTE DE OXIGÊNIO

EFEITOS SECUNDÁRIOS

- ▶ EMBOÇIAS
- ▶ ENFRAQUECIMENTO MUSCULAR
- ▶ DIABETES
- ▶ HIPERTENSÃO ARTERIAL
- ▶ INSUFICIÊNCIA CARDÍACA
- ▶ LEUCEMIA
- ▶ DOENÇAS ARTICULARES
- ▶ INSÔNIAS
- ▶ PERDA DE MASSA ÓSSEA
- ▶ ENFARTE DO MIOCÁRDIO E CEREBRAL
- ▶ ANEMIA
- ▶ MORTE SÚBITA

Anexo 5 - Exercícios do circuito de treino de resistência

	Exercício	Demonstração	Material
1	Jumping jacks		
2	Agachamento com salto		
3	Skippings		
4	Burpees		Colchões

Anexo 6 - Exercícios de treino de flexibilidade

	Exercício	Demonstração	Material
1	Alongamento para gêmeo e posterior da coxa		Colchões
2	Alongamento para parte externa da coxa		Colchões
3	Alongamento de joelho no peito		Colchões
4	Alongamento sentado e alcançar os pés		Colchões

Anexo 7 - Cartazes das Atividades realizadas ao longo do ano letivo

TORNEIO DE VOLEIBOL

TURMAS 12º / 11º ANOS **7 JUNHO 9:30H**

MÍNIMO 6 ELEMENTOS

GRUPO DE ESTÁGIO

FAZ UMA EQUIPA E VEM JOGAR CONNOSCO
FAZ TUA INSCRIÇÃO COM O TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATÉ DIA 31 DE MAIO

Caminhada AEF em família

26 MAIO - 19:00

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO

Reforço alimentar
Convívio
Música com DJ
Animação infantil
Códigos saudáveis
Sessão de astronomia

Percurso 1: Distância: 7,5 km - dificuldade moderada
Percurso 2: Distância 2 km - dificuldade fácil

Apóios:

Patrocínios:

Palavras em Movimento

Aventura-te!!

31 março - 10:00

- Equipas - 3 a 5 elementos (podes convidar 1 professor)
- Ensino Secundário
- Prémios para os 3 primeiros classificados
- 10 Estações com perguntas e desafios
- Temas: Português, Matemática e Edu. Física

Local: Pista Exterior
Inscrive-te com o teu Professor de Português- Até 24 Março

PATROCÍNIOS:

MEGAS

Desporto Escolar

SPRINT | SALTO | KM | LANÇAMENTO

23 Fev

Escalões:
Inf A - 12/13
Inf B - 10/11
Iniciados - 08/09

9:30
5ª Feira
Pista

Inscrive-te com o teu prof.Ed. Física

CAD! Sabes o que é?

Dinamizadoras: Bruna Pinto e Carla Pais

DIZ NÃO

31/01/2023 - 14:10 -S7
TURMA: 10º CSEAV

DIA MUNDIAL OBESIDADE

2 MARÇO - 5ª FEIRA

Mexe-te pela tua saúde

Mexe-te pela tua saúde

- Bar de prof. Secundária
- Secretaria - Direção
- Bar de prof. João Franco
- Bar de alunos Secundária
- Bar de alunos João Franco

10:00 10:50 11:10

RASTREIOS - 9:30 - 12:00
LOCAL: PBX SECUNDÁRIA

- ✓ GLICÉMIA
- ✓ PRESSÃO ARTERIAL
- ✓ PERÍMETRO ABDOMINAL
- ✓ PESO
- ✓ % MG E MASSA MUSCULAR
- ✓ IMC

FARMÁCIA VITÓRIA

TORNEIO BADMINTON

14 DEZEMBRO
4ª FEIRA - 9:30

ESCALÕES
Inf. B - 2010/11
Iniciados - 2008/2009

Inscrive-te com o teu prof. Ed.Física

CORTA-MATO ESCOLAR

9 NOVEMBRO - 4ª FEIRA
10:00

PISTA DE ATLETISMO

ESCALÕES
Inf A - 10:00
Inf B - 10:30
Iniciados - 11:15
Juvenis - 12:15

Inscrive-te com o teu prof.Ed.física

DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA

5ª feira - 30 Setembro
8:20 - 13:05

SUNRISE

Atividades de Fitness
3x3 Street Basket
Tag Rugby
Frisbee
Raquetas

fundão

Local: Parque Verde

Anexo 8 – Recolha de dados da Investigação

11ºano		Vaivém		Senta e Alcança (cm)			
Nº	Género	Teste 1	Teste 2	Teste 1		Teste 2	
				Teste 1 - E	Teste 1 - D	Teste 2 - E	Teste 2 - D
F1	1	42	46	28	29	29	27
F2	1	35	36	26	30	29	28
F3	1	34	23	19	20	22	19
F4	1	15	12	23	22	23	24
M1	2	34	38	22	21	27	24
M2	2	48	47	25	24	21	20
M3	2	58	52	27	26	29	28
M4	2	37	43	23	14	24	16
M5	2	34	34	22	20	20	20
F5	1	32	36	23	21	26	25
F6	1	38	32	24	24	26	20
F7	1	46	40	31	31	31	31
M6	2	52	50	35	36	37	37
F8	1	28	26	22	22	27	28
F9	1	22	24	31	33	34	32
F10	1	32	33	30,5	30,5	27	22
F11	1	32	26	35	32	36	36
F12	1	40	40	32	34	30	34
F13	1	15	17	12	9	15	11
F14	1	26	26	28	27	28	29
M7	2	48	52	35	37	39	38
M8	2	70	75	22	27	31	31
F15	1	43	40	28	24	22	28
F16	1	28	28	30,5	27	32	34
F17	1	32	35	27	25	29	29

Masculinos	Vaivém		Senta e Alcança (cm)			
	Teste 1	Teste 2	Teste 1		Teste 2	
			E	D	E	D
M1	34	38	22	21	27	24
M2	48	47	25	24	21	20
M3	58	52	27	26	29	28
M4	37	43	23	14	24	16
M5	34	34	22	20	20	20
M6	52	50	35	36	37	37
M7	48	52	35	37	39	38
M8	70	75	22	27	31	31

Feminino	Vaivém		Senta e Alcança (cm)			
	Teste 1	Teste 2	Teste 1		Teste 2	
			E	D	E	D
F1	42	46	28	29	29	27
F2	35	36	26	30	29	28
F3	34	23	19	20	22	19
F4	15	12	23	22	23	24
F5	32	36	23	21	26	25
F6	38	32	24	24	26	20
F7	46	40	31	31	31	31
F8	28	26	22	22	27	28
F9	22	24	31	33	34	32
F10	32	33	30,5	30,5	27	22
F11	32	26	35	32	36	36
F12	40	40	32	34	30	34
F13	15	17	12	9	15	11
F14	26	26	28	27	28	29
F15	43	40	28	24	22	28
F16	28	28	30,5	27	32	34
F17	32	35	27	25	29	29

Pratica Desporto						
	Vaivém		Senta e Alcança (cm)			
	Teste 1	Teste 2	Teste 1 - E	Teste 1 - D	Teste 2 - E	Teste 2 - D
F1	42	46	28	29	29	27
M6	52	50	35	36	37	37
M7	48	52	35	37	39	38
M8	70	75	22	27	31	31

Não Pratica Desporto						
	Vaivém		Senta e Alcança (cm)			
	Teste 1	Teste 2	Teste 1 - E	Teste 1 - D	Teste 2 - E	Teste 2 - D
F2	35	36	26	30	29	28
F3	34	23	19	20	22	19
F4	15	12	23	22	23	24
M1	34	38	22	21	27	24
M2	48	47	25	24	21	20
M3	58	52	27	26	29	28
M4	37	43	23	14	24	16
M5	34	34	22	20	20	20
F5	32	36	23	21	26	25
F6	38	32	24	24	26	20
F7	46	40	31	31	31	31
F8	28	26	22	22	27	28
F9	22	24	31	33	34	32
F10	32	33	30,5	30,5	27	22
F11	32	26	35	32	36	36
F12	40	40	32	34	30	34
F13	15	17	12	9	15	11
F14	26	26	28	27	28	29
F15	43	40	28	24	22	28
F16	28	28	30,5	27	32	34
F17	32	35	27	25	29	29