

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca –
Outeiro de S. Miguel

**As aulas de educação física à distância: o efeito dum
programa de treino de 8 semanas**

Dulce Helena Pissarra de Mattos

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

Orientador: Prof. Doutor Henrique Pereira Neiva

junho de 2021

Agradecimentos

Ao chegar ao fim esta etapa tão importante da minha vida quero agradecer:

Às várias situações inesperadas que os alunos vieram mostrar-me que devia trilhar o meu caminho na vertente de ensino sendo a minha inspiração para me tornar docente.

À minha mãe, pois ela mostrou-me que nunca se baixa os braços diante as adversidades da vida. Que me mostrou que o dinheiro vai e volta, mas o saber nunca ocupará lugar e citava várias vezes “Vão-se os anéis e que fiquem os dedos”. Ela mulher de força, coragem e sensata que me transmitiu valores e que me deu educação e que me incentivou a seguir em frente. Ela viu acontecer, percorreu um pequeno caminho nesta etapa junto a mim, mas a vida, rápido nos presenciou o seguimento de estradas diferentes. Eu sei que estás aí e aqui.

Ao meu namorado Tiago que de tudo tem feito para que nunca que eu desistisse por mais que os momentos fossem duros, dolorosos, desconfortáveis e difíceis.

Quero agradecer ao Mestre João Andrade, meu professor cooperante pelos ensinamentos, pela sua sabedoria, empenho profissional e pessoal, dedicação, ajuda e por trabalhado desenvolvido este ano. Não foi fácil, mas esteve sempre ao meu lado, ouviu as minhas dúvidas, as minhas dificuldades. Eu tive momentos menos bons e ele ajudou-me sempre. Sou Grata pela sua dedicação, apoio, motivação.

Ao grupo de educação física, ao Professor de Educação Física Rogério Quelhas que partilhou experiências profissionais e que foram tão importantes este momento de partilha.

Agradecer ao Professor Henrique Neiva, pelas palavras de motivação e conforto e por nunca me ter deixado desistir.

Grata ao Prof. Doutor António Vicente pelo apoio, por ser ouvinte, pelo aconselhamento perante toda uma fase difícil e também pelas palavras de conforto e motivação.

À Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca – Outeiro de S. Miguel por me ter recebido para concretização do estágio, a todo o corpo docente que me recebeu tão bem como as vigilantes da escola.

À Família do meu namorado que me apoiou incondicionalmente.

Resumo

O presente documento é o relatório do estágio pedagógico referente à conclusão do Mestrado de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário realizado no ano letivo de 2020/2021. O estágio pedagógico foi realizado na Escola Regional Dr. Dinis da Fonseca- Outeiro de S. Miguel Guarda. O presente relatório visou o desenvolvimento da prática docente no contexto educativo e escolar. A atividade e intervenção pedagógica foi centrada em dois ciclos de ensino, nomeadamente no 3º ciclo do ensino básico (9º ano) e no ensino secundário (12º ano). A atividade desenvolvida envolveu tarefas de planeamento, lecionação e avaliação de várias unidades didáticas de forma presencial, assim como foi possível lecionar Educação Física em aulas à distância. As aulas online desenvolveram-se perante contexto de pandemia de covid- 19 que se estende desde março de 2019. Para além das tarefas inerentes ao processo de ensino-aprendizagem das turmas envolvidas, foi possível contactar com tarefas inerentes à direção de turma, perceber a dinâmica e participar na modalidade do desporto escolar (voleibol), bem como participar em várias atividades de integração na comunidade escolar. De forma adicional ao estágio pedagógico, foi desenvolvido um trabalho de investigação para verificar o efeito das aulas de educação física lecionadas à distância, durante um período de confinamento com uma duração de 8 semanas constituídas por 16 treinos, na aptidão física dos alunos do ensino básico e secundário. Foram analisadas variáveis de aptidão cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade através da aplicação da bateria de testes FITescola ® antes e após o período de aulas à distância. Os resultados demonstraram diferentes respostas entre os alunos do 9º ano e os alunos do 12º ano no que se refere às variáveis analisadas. Quando comparamos os anos letivos, no ensino secundário foi verificada a melhoria da aptidão cardiorrespiratória, redução da velocidade e agilidade, e a melhoria do salto horizontal. Já os alunos do 9º ano demonstraram melhorias na velocidade de corrida e nas flexões de braços. Considerando a totalidade da amostra, podemos também referir que as aulas de educação física realizadas em regime online foram importantes para a manutenção ou melhoria da aptidão física dos alunos. Esta investigação veio também apresentar um programa de exercícios facilmente aplicável a todas as aulas de educação física poderá motivar o aluno, num período curto da aula e com e resultados positivos.

Palavras-chave

Educação Física;Estágio Pedagógico;Intervenção Pedagógica; Aptidão física;Treino

Abstract

The current document is the report of the pedagogical internship regarding the Master's Degree in Physical Education in Basic and Secondary Education carried out in the academic year 2020/2021. The pedagogical internship was carried out at the Regional School Dr Dinis da Fonseca- Outeiro de S. Miguel Guarda. This report aimed at the development of teaching practice in the educational and school context. The activity and pedagogical intervention were centred on two teaching cycles, namely the 3rd cycle of basic education (9th year) and secondary education (12th year). The activity involved planning, teaching and evaluation tasks of several teaching units, as well as it was possible to teach Physical Education in distance classes. The online classes were developed in the context of a pandemic of covid- 19 that lasted since March 2019. In addition to the teaching-learning process, it was possible to contact with tasks inherent to the direction of the class, to understand the dynamic and participate in the modality of school sports (volleyball), as well as participating in activities involving the school community. Complementing the pedagogical internship, an investigation was carried out to verify the effect of physical education classes taught at a distance, during a period of confinement with a duration of 8 weeks consisting of 16 training sessions, on the physical fitness of students. Cardiorespiratory fitness, muscle strength and flexibility were analyzed through the application of the FITescola ® test battery before and after the period of distance classes. The results showed different responses between 9th grade and 12th-grade students regarding the analyzed variables. When comparing school years, in secondary education, improvement in cardiorespiratory fitness, reduced speed and agility, and improved horizontal jump were observed. The 9th-grade students showed improvements in running speed and push-ups. Considering the entire sample, we should also mention that physical education classes held online were important for the maintenance or improvement of students' physical fitness. This investigation also came to present an exercise program that is easily applicable to all physical education classes and can motivate the student in a short period of the class and with positive results.

Key words

Physical Education; pedagogical training; Pedagogical intervention; physical fitness;training.

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract.....	vii
Índice	ix
Lista de Figuras.....	xi
Lista de Tabelas	xiii
Lista de Acrónimos	xv
Capítulo I - Intervenção Pedagógica.....	1
1.Introdução.....	1
2. Contextualização.....	3
2.1. Escola	3
2.2. Grupo de Educação Física.....	4
2.3. Professor Estagiário	5
3. Intervenção	9
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	9
3.1.1. 2ºCiclo do Ensino Básico.....	9
3.1.1.1. Princípios Base	9
3.1.1.2. Planeamento	9
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem.....	10
3.1.1.4. Avaliação	10
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	12
3.1.3. Reflexão Global I.....	15
3.2. Área II – Participação na Escola.....	18
3.2.1. Desporto Escolar	18
3.2.2. Intervenção na Escola.....	18
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II	19
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	19
3.3.1. Direção de Turma	19
3.3.2. Integração com o Meio.....	21
3.3.3. Estudo de Turma.....	21
3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III.....	23
4. Reflexão Final	25
5.Referências.....	27
Capítulo II – Investigação e Inovação Pedagógica	29
1.Introdução.....	29
2. Metodologia	31
2.1. Participantes.....	31

2.2. Procedimentos.....	31
2.3. Análise e Tratamento de Dados	39
3. Resultados	41
4. Discussão.....	47
5. Conclusão	49
6. Referências.....	51
Anexos	55

Lista de Figuras

Figura 1- Impulsão Horizontal	35
Figura 2- Flexões	35
Figura 3- Abdominais	36
Figura 4- 4X10 Metros.....	37
Figura 5- Senta e Alcança	38
Figura 6-Representação gráfica das percentagens de alteração (média ± 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), no número de percursos (Vaivém) e consumo máximo de oxigénio (VO ₂ max), n = 19.....	41
Figura 7- Representação gráfica das percentagens de alteração (média ± 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), na velocidade e na agilidade, n = 19..	42
Figura 8-Representação gráfica das percentagens de alteração (média ± 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), na flexibilidade, abdominais, flexões dos membros superiores (MS) e no salto horizontal, n = 19.	43
Figura 9-Representação gráfica das percentagens de alteração (média ± 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), no número de percursos (Vaivém) e consumo máximo de oxigénio (VO ₂ max) no 3 ^o ciclo do ensino básico e no ensino secundário. *p<0.05	44
Figura 10-Representação gráfica das percentagens de alteração (média ± 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), na agilidade e velocidade no 3 ^o ciclo do ensino básico e no ensino secundário. **p<0.01.....	45
Figura 11-Representação gráfica das percentagens de alteração (média ± 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), na força e flexibilidade no 3 ^o ciclo do ensino básico e no ensino secundário. **p<0.01.....	46

Lista de Tabelas

Tabela 1- Registo da Execução dos exercícios dos alunos	13
Tabela 2- Tabela de avaliação Quantitativa e Qualitativa do 3º Ciclo.....	14
Tabela 3- Tabela de avaliação Quantitativa e Qualitativa do Ensino Secundário	14
Tabela 4- Caraterização da Turma do 9º Ano	21
Tabela 5- Caraterização da Turma 12º A.....	22
Tabela 6- Caraterísticas das turmas avaliadas	31
Tabela 7 – Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória para toda a amostra (n = 19). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.....	41
Tabela 8- Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de agilidade e velocidade para toda a amostra (n = 19). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.....	42
Tabela 9- Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular e flexibilidade para toda a amostra (n = 19). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.....	43
Tabela 10- Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória no 3º ciclo e ensino secundário. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.	44
Tabela 11- Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de agilidade e velocidade no 3º ciclo e ensino secundário. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.....	45
Tabela 12- Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular e flexibilidade no 3º ciclo e ensino secundário. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.	46

Lista de Acrónimos

A	Avançado
AE	Aprendizagens Essenciais
DAC	Domínio Autonomia Curricular
DE	Desporto Escolar
E	Elementar
EF	Educação Física
I	Introdutório
IP	Instituto de Portugal
PEI	Programa Educativo Individual
PIT	Plano Individual
PNEF	Plano Nacional de Educação Física
POS	Perfil Obrigatório do Aluno
SPES	Sociedade de Produção e Educação Social
UBI	Universidade da Beira Interior
PAT	Plano Anual de Turma
DGS	Direção Geral de Saúde
DGE	Direção Geral de Educação

Capítulo I - Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O Estágio Pedagógico foi uma unidade curricular inserida no segundo ano de Mestrado de Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI). A realização do estágio pedagógico decorreu no ano letivo 2020/2021.

O estágio pedagógico teve como objetivo complementar o Mestrado integrando o estagiário no meio escolar, no contexto educativo complementando e finalizando desta forma a formação académica em curso.

Pode-se dizer que a formação de docente se divide em duas grandes etapas, que são elas a formação inicial e a formação contínua. A formação inicial é o processo onde inicia o professor enquanto aluno e que através de meios formais ou informais, recebe um vasto leque de conhecimentos que no decorrer desta fase se foram amadurecendo e mostrando a arte de ensinar, para que, quando ocorra a transição aluno professor não seja tão inesperada e impactante para assim não se perca a motivação que levou o aluno a tornar-se professor.

Esta etapa foi uma fase de construção e articulação dos conhecimentos tornando-os mais próximos da realidade escolar, foi um guia de fortes conhecimentos, da análise do sistema educativo, da atribuição de responsabilidade no processo educacional.

Visou uma dinâmica intensa que foi dividida em dois capítulos. O primeiro capítulo será retratado a intervenção pedagógica realizada na escola composta pela contextualização da escola, a composição do grupo de educação física e o papel do professor estagiário. A intervenção está dividida em três áreas, a primeira área irá abordar a intervenção da organização e gestão do ensino aprendizagem subdividido em quatro fases fulcrais, a conceção, o planeamento, a realização e a avaliação. A conceção foi elaborada definida pelo grupo de Educação Física de acordo com os documentos definidos pelo Ministério da Educação. O planeamento foi realizado com cuidado e rigor em relacionando os anos letivos a que me foi proposta a lecionar, os conteúdos programáticos das matérias estipulado pelo Grupo de Educação Física relacionando os

documentos definidos pelo Ministério da Educação. A realização foram todos os planos de aula, reflexões que foram elaborados para poder lecionar as aulas e também as atividades pontuais. A avaliação foi realizada com base nas matérias e nas habilidades motoras a desenvolver, foi feita a avaliação inicial e final de cada matéria. A organização que foi instaurada na transição das aulas presenciais para as aulas online e vice-versa.

2. Contextualização

2.1. Escola

A Escola situa-se na freguesia de Arrifana, a uma distância de aproximadamente 6 km, a noroeste, da cidade da Guarda, sede do concelho. O acesso à Escola pode fazer-se pela estrada nacional 16 ou a partir das autoestradas números 23 e 25, cujo nó dista cerca de 1.5 Km deste estabelecimento de ensino.

A Escola Regional foi fundada pelo Dr. Alberto Dinis da Fonseca, respondendo ao apelo de D. João de Oliveira Matos, bispo auxiliar da Guarda, que pretendia proporcionar às classes mais desfavorecidas uma educação integral, quer na formação moral quer na instrução escolar. Na casa que o desembargador Dr. José Dinis da Fonseca pôs à disposição de D. João, foi aberto pelo Dr. Alberto, na Cerdeira do Côa, um Colégio masculino, ao qual deu o nome do desembargador. Assim nasceu a Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca, em outubro de 1931 e confirmada pelo Ministério da Educação, com o alvará nº 116, em 10 novembro de 1933, tornando-se uma das escolas com maior influência na formação e educação escolar de jovens da Beira Interior.

Tendo sido comprada a Quinta da Pombeira pela Sociedade de Produção e Educação Social (SPES), foi ali construído um pavilhão para salas de aula e outras instalações afins e, batizado o lugar de Outeiro de S. Miguel. Para aqui, foi transferida a Escola Regional, em 24 de maio de 1938, com Ensinos Primário e Liceal (Curso Geral e Complementar), como então se dizia, tendo sido confirmada por Despacho Ministerial de 21 de agosto de 1940. Dada a confiança que as famílias tinham nos Professores e Educadores, desta Escola, muitos alunos vinham matricular-se, até de longe, de Lisboa, do Porto, de Coimbra, do Alentejo, do Minho e do Algarve, pois a Escola tinha, então, o regime de internato. Assim, além dos alunos vindos das classes desfavorecidas, muitos alunos filhos das mais conhecidas famílias do País frequentavam esta Escola, com notável sucesso, granjeando-lhe uma aura de modelar estabelecimento de ensino, com notável aproveitamento escolar e cuidada formação religiosa e cívica.

Quando a emigração quase despovoou as Beiras Interior e Litoral, foi a Escola solicitada para resolver muitos problemas provocados, pela dispersão de agregados familiares. Centenas e centenas de pais de família, emigrados em vários países da Europa e da América, procuraram na Escola 3 Regional, a solução para a educação dos filhos, que não queriam deixar ao abandono, e confiavam essa missão a esta Escola que,

em regime de internato, dava a esses alunos um autêntico ambiente familiar. O Outeiro de S. Miguel, outrora um lugar quase solitário nos subúrbios da Guarda, começava, entretanto, a ver-se rodeado de um importante núcleo habitacional que punha à Direção da Escola problemas de solidariedade para com as famílias vizinhas, com filhos em idade escolar. Seria desumano não lhes abrir a Escola e obrigá-los a procurar longe o que tinham perto. Com o decorrer dos anos, começou a Escola a ser também solicitada, para se abrir a outros alunos da cidade e arredores, em regime de externato, sobretudo para aquelas famílias em que pai e mãe, trabalhando ambos, não podiam acompanhar os filhos nos estudos, nem vigiar a sua assiduidade às aulas. A Escola Regional, sem deixar de garantir o regime de internato, adotou assim os regimes de semi-internato e externato.

O aumento da frequência implicou a remodelação e a ampliação das instalações e o que era, ao longo de muitos anos, uma Escola quase familiar, tomou novo dinamismo e obrigou a uma gestão mais cuidada de recursos humanos e materiais. A vertente de formação profissional, com a criação de cursos de artes gráficas, designer e impressão digital está também no projeto dos responsáveis da Escola. A Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca realizou e quer continuar a realizar, a missão de cooperar com as famílias na educação física, intelectual e moral dos seus alunos. O desenvolvimento físico é favorecido pela situação da Escola, em pleno campo, a 900 metros de altitude, com as vantagens dum clima forte e seco e, ainda, pela alimentação sadia e abundante. A educação moral, essencial à inteireza do caráter e ao aperfeiçoamento do sentido social e da formação cívica, tem sempre por base o conhecimento e a prática da Religião Católica. A Escola Regional, no seu Estatuto de Escola Católica, assume os critérios evangélicos e as orientações da Igreja na formação dos seus alunos. A educação intelectual é ministrada harmoniosamente com os programas oficiais, integrando no seu Projeto Educativo os objetivos do sistema educativo, definidos pelo Ministério da Educação. Hoje, o complexo escolar e oficial do Outeiro de S. Miguel brilha confiadamente ao sol do futuro.

2.2. Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física é composto por dois professores de Educação Física:

- O Professor Rogério Quelhas, tem 52 anos e trabalha na Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca há 22 anos e leciona Educação Física desde o Pré- Escolar com 2 anos até ao 7º ano de escolaridade.
- O Professor João Andrade, tem 30 anos e trabalha na Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca há 2 anos e leciona desde o Pré-escolar com 2 anos de idade até ao Ensino Secundário.

Com o decorrer deste ano letivo e a preparação do próximo ano se o número de alunos aumentar talvez o grupo de Educação Física possa vir a necessitar de mais docentes porque a abrangência da faixa etária é completa (dos dois anos aos dezoito anos) até à entrada do aluno para o ensino superior.

2.3. Professor Estagiário

Após a Licenciatura de Desporto que findei em 2013, ficou sempre muito por aprender. Desde 2013, quando obtive uma licença para poder exercer como Técnica Superior de Desporto. No meu querer, ansiei por mais, desde sempre. Demorei algum tempo, mas cheguei ao meu sonho, o sonho de poder ser Professora de Educação Física.

Ser professora em contexto de estágio pedagógico é ser uma professora que veio dar continuidade numa formação contínua que já reside desde 2013 e que neste momento incorpora todo um processo que durante o primeiro ano de mestrado adquiriu conhecimento e formas de aplicar para que no de ano estágio pudesse aplicar, ajustar e ampliar conhecimentos de acordo com o contacto humano, as turmas, as direções de turma, o desporto escolar, o grupo de educação física e toda a vida e dinâmica escolar.

O professor estagiário é ser pessoa e aprender a compreender o outro. Considero que o ser enquanto pessoa é ser um simples humano que para além de obter a sua formação académica, e não perdendo a essência da profissão, nunca deixar os seus princípios, valores e a sua moral posta de parte. É conhecer os próprios pontos fortes e pontos fracos. Desta forma será criar uma empatia com o próximo, saber situar-se e colocar-se no lugar do outro para que possa compreendê-lo, conseguir focar o outro nos seus pontos fortes e fazê-lo olhar para os pontos fracos como uma aprendizagem. Contudo, poder construir uma professora do século XXI porque houve todo um percurso que percorri na vida que transmitiu o poder de ser profissional, professora e pessoa.

São inúmeros os motivos pelos quais serei professora. O gosto de ensinar, de lidar com pessoas, de saber que não se pode menosprezar a aprendizagem de alguém pela forma como ela vive, mas sim pela capacidade e pela vontade que ela se apresenta para este desafio que é aprender. Ver crianças crescer, ver adolescentes crescer, viver, interagir e poder acompanhar essa adolescência, fazer a diferença nesse crescimento, ensinar humanos a serem pessoas de hoje e do agora.

Segundo Baptista (2017), a ética pode ser caracterizada como a existência humana o modo através do qual temos a opção de escolher como viver para que possa ser valorizado o nosso caráter para que as ideias, os valores que foram eleitos por nós e este mesmo caráter irá ser consequências dos nossos comportamentos. E, que desta panóplia de conceitos como a dignidade, a integridade a responsabilidade e a justiça sejam construídos pilares que serão a liberdade para pode planejar a vida e que mesma seja convivida.

Parafraseando a mesma, diz-nos que a ética profissional da docência é poder fazer uma reflexão sobre os motivos de ser professor colocando questões sobre as próprias ideias, valores e os padrões de conduta que estão relacionados com as metas de desenvolvimento que foram sugeridas e recomendadas pela sociedade democrática do nosso tempo, que terão o dever de qualificar o docente na sua prática socio antropológica fundamental. Os professores são o meio de transporte privilegiado entre gerações compostas por saberes, culturas e tradições.

Segundo Ricoeur (1991), podemos dizer que o professor tem por objetivo o bem educativo porque trabalha com e para os outros em instituições escolares justas. O conhecimento profissional de um professor pode definir-se como um conhecimento ético por excelência. Poder ser professora será prever se estarei preparada para ser uma futura docente. Deparo-me com situações, problemas e dilemas inerentes à sociedade que nos desafiam e fazem crescer e aprender a lidar com eles. Será definir o meu futuro e a minha capacidade de ser docente.

A realização deste estágio foi desafiadora a nível pessoal por ter sido interpelada por motivos de saúde e ao mesmo tempo, achar que pudesse ser o fim do mundo e não foi. Ter firmeza na decisão, mesmo que muitas vezes tivesse achado que não teria como continuar. Mas a decisão foi tomada, portanto só tinha de seguir em frente.

Passei por medos de não ser capaz, mas pensei sempre, ao fim de cada dia valeu a pena todo o esforço. À medida que o estágio avançou, aumentou a responsabilidade, fui

sempre pedindo mais ajuda ao professor cooperante, colocando imensas perguntas que por mais que estas façam sentido, eu perguntei na mesma, porque, a opinião dele foi sempre importante.

3. Intervenção

A área de intervenção é constituída por três capítulos. A área I que diz respeito à “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”, dando ênfase à concepção, ao planeamento, à realização e avaliação, a área II que diz respeito à “Participação na Escola”, ou seja, é construído por todos os momentos desportivos desenvolvidos na escola através da calendarização, e, por fim a área III que corresponde à “Relação com a Comunidade.

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

Na realização do estágio não me foi atribuída nenhuma turma de 2º ciclo, estava regulamentado lecionar uma aula de 2º ciclo, foi sugerido pelo professor orientador fazer a observação das aulas de 5º ano e lecionar uma aula. Desta forma foi realizada a observação de algumas aulas presenciais do 5º ano durante um mês e foi lecionada uma aula online durante o segundo confinamento devido ao COVID-19. A aula foi planeada de acordo a dar continuidade ao seguimento do planeamento do professor cooperante. Foi lecionada uma aula de condição física.

3.1.1.1. Princípios Base

No âmbito da observação de algumas aulas do 5º ano foi proposto o desafio de lecionar uma a esta turma, esta aula foi online porque decorreu de na segunda fase de confinamento do Covid 19.

3.1.1.2. Planeamento

A aula foi planeada de acordo a dar continuidade ao seguimento do planeamento do professor cooperante. Foi lecionada uma aula de condição física. Foi uma boa experiência e a aula correu muito bem, os alunos foram bastantes cooperantes.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

Sendo a turma de 5º ano uma turma de 2º ciclo, foi planeada uma aula de condição física debruçada sobre a correção postural na execução dos exercícios de condição física.

3.1.1.4. Avaliação

Não foi realizada uma avaliação a esta turma porque não a lecionei durante todo o ano letivo. A aula de condição física online permitiu observar uma boa capacidade motora e uma boa adaptação ao exercício físico que os alunos já têm adquiridos.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

3.1.2.1. Princípios Base

De acordo com o calendário escolar, e com o modelo por etapas, ficou definido que as primeiras 2 semanas seriam, para recuperação das aulas não lecionadas durante a interrupção letiva devido à Pandemia. As etapas de realização foram:

Etapa 0 – Avaliação Inicial;

1ª Etapa – Revisão e Recuperação

2ª Etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento

3ª Etapa – Recuperação.

A Consolidação, que culminou sensivelmente com o término do ano letivo. Cada uma destas etapas terá as respetivas Unidades de Didáticas que ao todo foram (9), com um conjunto de aulas que têm os mesmos objetivos e estrutura semelhante.

O planeamento foi elaborado tendo em conta os espaços e a duração das aulas – estão previstas 2 aulas por semana, uma aula foi de 100 e uma aula de 50 minutos. As aulas foram realizadas em três locais, no pavilhão, em casa e no exterior.

A Educação Física a parte teórica em sala de aula, se necessário, no início de cada período para a apresentação das modalidades, os seus regulamentos. Foram

aproveitadas todas as potencialidades de cada espaço para a prática das várias matérias, nomeadamente o Pavilhão, Sala de aula e Espaços Exteriores.

Cada modalidade contempla todos os espaços, sendo que a rotação é fixa, dentro de cada semana – cada dia da semana tem um espaço definido durante todo o ano letivo

As matérias a abordar no 9º Ano foram:

- Condição Física;
- Ginástica de Aparelhos;
- Voleibol;
- Badminton;
- Atletismo;
- Basquetebol;
- Andebol;
- Futsal;
- Ginástica de Solo.

As matérias a abordar no 12º Ano foram:

- Condição Física;
- Ginástica de Aparelhos;
- Voleibol;
- Badminton;
- Atletismo;
- Basquetebol;
- Andebol;
- Ginástica de Solo.

3.1.2.2. Planeamento

O planeamento foi elaborado de acordo com o calendário escolar. Após a programação dos conteúdos definida pelo grupo de Educação Física. Este planeamento iniciou com o número de horas letivas, as modalidades desportivas a lecionar e número de aulas. De

seguida elaborou-se as unidades didáticas que tiveram previstas número de aulas para cada modalidade.

As unidades didáticas são elaboradas no início de cada período para que possamos estar bem orientados e possamos elaborar os planos de aula. Elaborar o plano de aula foi um desafio, pois envolve estudo, pesquisa e procura por situações de aprendizagem. Em anexo podem ser consultados documentos de suporte ao planeamento, nomeadamente, o calendário escolar (anexo 1), o planeamento anual do 12^o - Direção de Turma (anexo 2), a unidade didática de ginástica de solo (anexo 3) e o plano de aula (anexo 4).

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

O processo ensino e aprendizagem foi desafiante, desde fazer a chamada para poder registar a assiduidade e faltas, entender se turma está bem, se alguém precisar de alguma coisa.

Em seguida sem dúvida que deve ser o foco do processo de ensino, mas existem fatores que podem contribuir ou não para esse momento seja efetivamente conseguido. A aula pode correr muito bem e estarem todos motivados como pode existir uma desmotivação dos alunos que pode ser individual como por exemplo, ser comportamental, ou coletiva como por exemplo não gostarem de um colega, não gostarem de uma modalidade e ou a exaustão desta pandemia arrastar os alunos para a desmotivação de qualquer tipo de prática.

Deste modo, Onofre (1995) evocando Siedentop (1983), fala-nos dos quatro princípios essenciais para uma intervenção pedagógica eficaz, ou seja, do decorrer da fase interativa agrupam-se quatro dimensões de acordo com a sua coadjuvação no processo ensino- aprendizagem. As dimensões consideradas indispensáveis e de enorme relevância para a intervenção pedagógica são, i) Instrução e Feedback Pedagógico; ii) Organização e Gestão da Aula; iii) Disciplina e Controlo da Turma; iv) Clima Relacional de Aula.

3.1.2.4. Avaliação

No processo ensino- aprendizagem, a avaliação teve como principal função, permitir situar o aluno em relação aos objetivos propostos. Em momentos distintos e funções diferentes nas Unidades Didáticas, consideram-se três situações de avaliação:

A Avaliação Inicial e/ou Diagnóstica – Realizada na 1ª aula da Unidade Didática, pretendendo:

- Detetar o estado inicial dos alunos;
- Permitir uma primeira avaliação das capacidades dos alunos;
- Verificar a adequação dos objetivos específicos a atingir pelo aluno;
- Dividir a turma em grupos por nível de aprendizagem (Introdutório (I), Elementar (E), Avançado (A), para analisar se a prestação motora é semelhante.
- Realizou-se através da observação dos alunos em situações critérios e em situações de jogo reduzido.

O registo de execução dos alunos foi segundo os níveis apresentados na Tabela 1

Tabela 1- Registo da Execução dos exercícios dos alunos

Níveis	Nível de Execução
1	Não excuta
2	Executa c/ dificuldade
3	Executa

A Avaliação Formativa - Esta avaliação do processo teve como objetivo, possibilitar ao aluno situar-se em relação aos objetivos propostos, decorreu de forma informal ao longo da Unidade Didática e em moldes similares aos da avaliação diagnóstica, com o objetivo de fazer ajustes ao processo de ensino e perceber a evolução ou não do aluno bem como aferir o trabalho realizado pelo professor.

A Avaliação Sumativa e/ou Final – Foi realizada na última aula de cada Unidade Didática. A função desta avaliação foi permitir estabelecer a situação do aluno em

relação aos diferentes objetivos traçados, possibilitando a atribuição de uma classificação a cada um dos alunos.

A avaliação processa-se em relação aos vários conteúdos selecionados nos três domínios (socio- afetivo, cognitivo e psicomotor). Abaixo encontram-se as tabelas do 3º ciclo e secundário.

Tabela 2- Tabela de avaliação Quantitativa e Qualitativa do 3º Ciclo

Avaliação Quantitativa	Avaliação Qualitativa	Nível	Grau de Execução
0-49	Não Satisfaz	1	Não executa
50-69	Satisfaz	2	Executa Mal
70-89	Bom	3	Executa c/ Dificuldade
90-100	Muito Bom	4	Executa Razoavelmente
100	Excelente	5	Executa Corretamente

Tabela 3- Tabela de avaliação Quantitativa e Qualitativa do Ensino Secundário

Avaliação Quantitativa	Avaliação Qualitativa	Nível	Grau de Execução
1-4	Não Satisfaz	1	Não executa
5-9	Satisfaz	2	Executa Mal
10-13	Bom	3	Executa c/ Dificuldade
14-17	Muito Bom	4	Executa Razoavelmente
18-20	Excelente	5	Executa Corretamente

Para a realização da avaliação de cada aluno em cada unidade didática foram elaboradas grelhas para:

- Avaliação Diagnóstica de cada modalidade;
- Avaliação Sumativa de cada modalidade;
- Assiduidade;
- Assiduidade das aulas online.

Foi elaborada uma sebenta com as matérias nucleares de cada período para a realização do teste escrito.

As avaliações das Habilidades Motoras foram cotadas a 60%, a avaliação dos aspectos psicossociais que diz respeito à assiduidade, empenho, participação, comportamento, relação com professor e relação entre colegas foram cotadas 20% e a cultura desportiva que diz respeito ao teste escrito foi cotado 20%.

Quando estivemos em confinamento a avaliação foi adaptada tendo sido alterada a ponderação parcial e a ponderação total. Nos domínios psico-motor e cognitivo diminui-se a percentagem e aumentou-se no domínio comportamental, fundamentalmente no empenho/interesse do aluno.

Para Collier (2011) destaca-se a importância de que os professores tenham conhecimento de Educação Física de estratégias robustas par que se possa melhorar a avaliação e que possam ser implementadas facilmente. Sttings et al. (2007) defendem que se integrem cinco aspetos na “qualidade da avaliação” podendo aumentar o que referiu Melograno (2007) como literacia de avaliação. Collier (2011) e Melograno (2007) referem que deva existir um propósito claro para que avaliação possa ser conduzida e enquadrada de uma forma ampla na sua componente educativa. O desenho robusto está relacionado à validade e fiabilidade dos dados recolhidos e do alinhamento da aprendizagem bem como a comunicação efetiva acontecendo de uma forma planeada como parte integrante da avaliação , se esta comunicação for feita de forma clara aos nossos destinatários , os nossos alunos, pode finalmente existir um envolvimento dos alunos na avaliação sendo possível abranger uma explicação aos alunos das metas de aprendizagem dos procedimentos a seguir podendo fornecer e utilizar a auto e heteroavaliação.

Segundo (Biggs, 1996), o objetivo da aprendizagem para educação física rege-se significativamente aos objetivos gerais e as aprendizagens e atividades avaliativas que desta forma devem estar alinhadas com os objetivos das aprendizagens, sendo este alinhamento importante para que se garanta o currículo de uma forma coerente e uma Educação Física de qualidade (Penney et al. , 2009; Lund, 1992).

3.1.3. Reflexão Global I

Organização e Gestão de Ensino foi um trabalho de construção individual e de grupo porque o professor cooperante esteve sempre ativo nas minhas dúvidas. Pesquisar, estudar para organizar e gerir o ensino da educação física. Construir uma linha condutora para organizar o ensino na adolescência. A organização dos

conteúdos programáticos de cada modalidade, a elaboração de cada sebenta que me ajudou imenso na planificação de cada aula. A gestão de ensino foi gradual e moldável, cada aula foi uma aula e todas as aulas foram diferentes e de encontro ao comportamento da nossa turma. Muitas vezes foi complicado ter aula planificada e não poder ser lecionada como tinha imaginado porque houve imprevistos. Saber lidar com imprevistos e saber dar um rumo à turma foi uma tarefa difícil, desafiante, que mostrou a capacidade de adaptação que temos de ter para que tudo flua de alguma forma sendo a mesma positiva.

Temos de ser moldáveis e flexíveis e ter um plano B, pois, muitas vezes os exercícios que foram propostos não funcionaram bem e tinha que reinventar, colocar o plano B em ação.

Mais do que ser uma pessoa conhecedora e organizadora das matérias conteúdos a lecionar, mais do que ter planos A,B,C é ser professor consciente e conhecedor inserido na contextualização das turmas que leciona. Houve momentos que correu bem, houve momentos que correu mal e quando correu mal pensei muitas vezes como era possível aquela situação acontecer, mas acontecia.

Numa palestra que foi lecionada realizada pelo professor Hugo Simões, foi falada uma realidade de escola completamente diferente do normal onde um dos exemplos que foi dado foi os alunos não poderem realizar aula porque tinha levado porrada no dia anterior.

Nas várias situações de aprendizagem deste ano letivo deparei-me com situações que de facto me puseram em situações desagradáveis. Tive uma turma em que um dos alunos era indisciplinado, gostava de incentivar os colegas a serem também indisciplinados. Com dois colegas a quem este aluno gostava de destabilizar, estes não se identificam com a tipologia de comportamento do colega e colocavam-no de parte muito rapidamente muitas vezes pedindo mesmo para não ficar no mesmo grupo dele. Como é uma escola particular nesta turma havia quatro alunos internos, sendo que um deles veio transferido em meados de outubro. Este novo colega ainda esteve um bom tempo a alinhar nas brincadeiras e a destabilizar a turma. A própria turma queixou-se várias vezes do colega, para correr bem tinha que o colocar em funções diferentes como por exemplo, nos jogos desportivos coletivos ficar a apanhar bolas, ficar à baliza ou ser joker e até assim a maior parte das vezes existia quezílias.

Foi duas situações com este rapaz muito complicadas mesmo. Uma situação foi ele dizer um palavrão na aula eu pedi que ele se sentasse imediatamente para poder conversar com ele e entender a sua atitude e o rapaz saiu do pavilhão foi se sentar nas escadas externas do pavilhão. A intervenção que foi feita junto a ele como mediadora foi calmamente explicar que pedir para ele se sentar na bancada não era igual a sair do pavilhão e que querer conversar com ele e entender o sucedido também não era igual a sair do pavilhão. Pois a tendência do rapaz, era sempre provocar situações erradas e colocar a culpa nos colegas.

A segunda situação desagradável foi a existência de um conflito direto com um aluno interno este conflito e desapego entre eles já existia desde o ano anterior e numa aula de treino para o torneio de gira vôlei presenciei o aluno a rematar a bola na cara do colega gratuitamente e o colega estava a jogar com sua equipa e não repostou, mas à segunda vez o aluno foi diretamente ao colega que estava sentado na bancada e agarrou e tentou dar-lhe uma cabeçada. Tive de intervir de imediato duas vezes e na segunda vez pedi ao aluno importunado para ficar na bancada e pedi ao aluno que criou esta situação para continuar a aula. Desta vez ouve coisas feias e por isso os separei e pedi para que o aluno ficasse na bancada conversei com ele calmamente explicando que as atitudes ficam sempre com quem as tem e que ele como bom aluno que era não ia repostar. O aluno estava furioso com um grande sentimento de ódio. Reportei a situação penso que foi marcada uma falta disciplinar e com razão. Sendo que a minha postura no meio desta situação foi manter a calma e a cordialidade para que nada de pior pudesse acontecer. Estas situações foram más de acontecer, mas foram boas de ensinar um professor estagiário a reagir.

No decorrer de todo o ano letivo houve uma altura que esta turma me deixava nervosa e incapaz, impotente, mas que com o tempo de lecionação mostrou-me que nada é impossível de resolver nós professores é que temos de ter uma grande capacidade de leitura das situações e conhecer os nossos alunos é fundamental para podermos ser os melhores mediadores possíveis destas situações.

Dei muito valor à participação das reuniões de conselho de turma do início do ano letivo e à passagem detalhada da informação que é confidencial mas que me permitiu recorrer ao meu caderno de estágio dessas reuniões e poder ler várias vezes a caracterização de cada aluno para poder refletir melhor perante situações desagradáveis que aconteceram.

3.2. Área II – Participação na Escola

A participação na escola podia ter sido mais ativa, mas, com esta situação de Pandemia foi realizado apenas o que foi possível e permitido decretado pelo Governo português e pela Direção Geral de Saúde (DGS).

3.2.1. Desporto Escolar

O Desporto Escolar tem como objetivo a promoção de e acesso da prática desportiva mais regular e com qualidade dando ênfase ao sucesso escolar dos alunos, a um estilo de vida mais saudável e inculcar princípios e valores da prática do desporto promovendo uma cidadania ativa. O Desporto de eleição na escola onde foi realizado o estágio é o voleibol. Durante o presente ano letivo este desporto foi praticado por um grupo composto por 21 rapazes e 25 raparigas que são do escalão B com idades compreendidas entre os 10 anos e os 13 anos. Abrange turmas desde o 4º ano até ao 6º ano de escolaridade.

3.2.2. Intervenção na Escola

No decorrer deste ano letivo apenas houve quatro eventos escolares que puderam ser organizados e vivenciados. A primeira ação de intervenção foi promover uma “Aula de Dança” para a receção dos alunos, que decorreu no campo de futebol no exterior com todas as medidas de segurança decretadas. A segunda ação de intervenção foi cooperar nas “Férias Ativas de Natal” integrando a equipa que fez a atividade a “Mensagem”, teve como objetivo fazer postais de escrever mensagens de natal ao Lar de Idosos São João de Deus e fazer pequena coreografia simbólica enviando também uma mensagem através da música da Marisa Liz e Áurea “Eu Gosto de Ti”. A terceira intervenção foi a receção do presidente da câmara municipal da guarda para erguer a bandeira da ecoescolas que foi recebida no ano letivo de 2019/2020. A quarta intervenção foi o Torneio de Gira vôlei. No dia 19 e 20 de maio foi realizado o torneio de gira vôlei masculino e feminino dos escalões A e B com idades compreendidas entre os 8 e os 13 anos. Foram apurados para a final que irá decorrer no dia 28 de maio de apoio na Escola da Sequeira, passaram à fase seguinte que se realizou em Viseu no dia 19 de junho e foram campeãs 3 equipas que foram disputar o campeonato no dia 26 de junho em Torres Vedras em que a equipa duas equipas subiram ao que foi a equipa feminina 8- 10 ano e a equipa masculina 13-15 ano foi campeã. Tenho pena de não poder ter estado presente nos campeonatos da Escola da Sequeira, em Viseu e em Torres Vedras

pois, por motivos profissionais e pelo facto de lecionar outros anos letivos com a Dança não consegui acompanhar as equipas até ao fim dos campeonatos. O primeiro campeonato que foi na escola inter- turmas foi muito enriquecedor. Foi bastante importante durante este percurso poder participar nestas atividades.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

Sendo o Voleibol o desporto escolar de eleição permitiu-me aprender imenso com os professores de Educação Física, em como treinar uma equipa desporto coletivo, como lecionar o treino, como aperfeiçoar a técnica, no contexto de pandemia houve um maior aperfeiçoamento do gesto técnico individual. A motivação implementada nos treinos e o empenho dos alunos nos treinos são fatores determinantes para a aprendizagem de uma modalidade. Reforçou a minha opinião sobre o trabalho que se deve realizar em grupo e no poder de confiança entre os alunos e no melhoramento relacional entre eles. A importância do respeito pelo fair play é determinante principalmente quando se está numa escola onde se trabalham turma desde o pré-escolar até ao 12º ano. Não é fácil inculcar este respeito, mas há sempre formas de ensinar a ganhar o respeito por ganhar quem ganha e por quem perde. O Desporto de eleição da escola é o Voleibol, eu acompanhei sempre que foi possível os treinos de Voleibol, observei e interagi. Uma vez em situação de Pandemia foram executados mais exercícios isolados. Foi muito importante na aprendizagem o contacto que tive com a modalidade e os alunos porque enriqueceu o estágio pedagógico e enriqueceu-me como profissional.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

3.3.1. Direção de Turma

O acompanhamento da Direção de Turma foi bastante enriquecedor, o acompanhamento da turma, sendo uma turma de 12º ano é um ano letivo de transição, conversar com a turma e poder esclarecer medos e receios de alguns alunos, o facto de os alunos nos poderem deixar estar mais perto deles com partilhas pessoais é muito gratificante porque diz-nos que os alunos confiam em nós.

A elaboração do Plano de Ação de Turma que é composto por:

- 1) Eleição do delegado de turma;
- 2) Colocação do horário da turma;
- 3) Constituição do conselho de turma e colocação dos nomes dos professores de cada disciplina,
- 4) Identificação dos professores do apoio;
- 5) Caracterização da turma (nome, idade, data de nascimento, nº de irmãos, residência, agregado familiar e encarregado de educação);
- 6) Descrição das três turmas que perfazem apenas uma porque é composta por três cursos, sendo estes os de: Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades e Ciências Socioeconómicas;
- 7) Pontos fortes e pontos fracos da turma;
- 8) Estratégias para colmatar os problemas identificados;
- 9) Critérios de Avaliação por disciplina/área/grupo disciplinar;
- 10) Sistema de Apoio às Aprendizagens (alunos que estejam abrangidos pelo Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de julho);
- 11) Planificações de cada área curricular disciplinar;
- 12) Projeto da DAC (Domínio de Autonomia Curriculares);
- 13) Atividades extracurriculares e respetivos relatórios (Atividade extra parlamento jovem).
- 14) Fichas de autoavaliação.

Segundo a literatura, o trabalho de equipa realizado pelos professores constitui a sua contribuição para a conceção para a melhoria das práticas pedagógicas e na transmissão de reflexos positivos de escolares (Fernandes, 2011). O diretor de turma assume a coordenação e assegura a monitorização da eficácia das medidas educativas que foram implementadas para orientar o trabalho pedagógico (Pereira, 2008). Relativamente à gestão curricular, o diretor de turma tem a capacidade de enquadramento no desenvolvimento curricular e na relação funcional entre este e os docentes que coordena e, tendo um papel de principal importância, porque articula os processos de desenvolvimento curricular de cada professor (Roldão, 1995). Como orientador e gestor do processo de desenvolvimento do currículo, o diretor de turma é a pessoa principal que impulsiona a força motora para a introdução de inovações curriculares, é a pessoa propõe e introduz projetos de índole curricular e constrói um plano de ação para a turma, com base na resolução de problemas com os alunos (Vasconcelos & Almeida, 2012). De acordo com Marques (2002), o diretor de turma não se pode limitar somente ser um informador e controlador da gestão de faltas, deve facilitar o desenvolvimento

psicológico do aluno, o conhecimento e a aceitação de normas, valores e atitudes e a família.

3.3.2. Integração com o Meio

A integração no meio escolar foi mais fácil uma vez que leciono Dança ao 1º ciclo, nomeadamente, ao 1º, 2º e 3º anos, e leciono atividade extracurriculares de Dança e Ginástica desde o ano letivo de 2019/2020. Já conhecia os alunos devido a atividades que fui recrutada para desenvolver nesse ano letivo e que abrangeu grande parte da comunidade escolar.

3.3.3. Estudo de Turma

O estudo das turmas que constituem a ação pedagógica do presente estágio torna-se fundamental para o seu entendimento, o planeamento e a relação com a comunidade. A Turma 9º A é uma turma do 3º ciclo composta por alunos do conselho da Guarda. É constituída por 3 alunas do género feminino e 9 alunos do género masculino, os alunos têm idades compreendidas entre os 13 anos idade e os 16 anos de idade. Nesta turma existiam 5 alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE).

Tabela 4- Caraterização da Turma do 9º Ano

Nº	Alunos NEE	Observações
1		Aluno com problemas de atenção. Teve negativa a matemática.
2		Aluno conversador, não acata ordens, falta de atenção falta de concentração.
3	NEE	Aluno com PIT, horário especial, tem um mentor
4	NEE	Aluno com dislexia, bastante trabalhador.
5	NEE	Aluna com dislexia, desiste facilmente, é muito nervosa, acha que mundo está sempre contra ela.
6		Aluna excelente, organizada.
7		Aluno reprovou no 8º ano, com dificuldades, comportamento irregular e desadequado, está sempre com o telemóvel, não usa o material nas aulas, chateia-se com os colegas, teve negativa a geografia.
8	NEE	Aluna com dificuldades no domínio cognitivo, tem implementadas medidas universais e seletivas, tem que se fazer atenção aos manuais porque a aluna utiliza os manuais do irmão que estão apagados.
9		Aluno ótimo, se puder não faz nada nas aulas , é inteligente mas pouco trabalhador.
10		O aluno é excelente.
11	NEE	O Aluno tem dislexia, se puder não faz nada nas aulas nem quer saber, é preguiçoso, tem testes adaptados.
12	NEE	

A Turma 12^o A B, e C são turmas do ensino secundário compostas por alunos do conselho da Guarda, maioritariamente por alunos do sexo masculino e com idades compreendidas entre os 16 anos de idade e os 18 anos de idade. Existiam 3 alunos com NEE. Podemos referir que enquanto pontos fortes destas turmas a boa relação com os professores, sendo que, nos seus pontos fracos, eram alunos distraídos e por vezes pouco colaborativos na aula. Para facilitar estas três turmas forma combinadas numa só turma, sendo mais fácil especialmente nas avaliações. Em novembro houve uma alteração na turma, o n^o 2 e o n^o 10 foram transferidos para outra escola.

Tabela 5- Caraterização da Turma 12^o ano (A, B e C).

N ^o	Idade	Alunos NEE	Observações
1	17		Aluno com bom ritmo de trabalho, tem dificuldades a matemática, é empenhado, trabalhador e esforçado.
2	19		Aluno é um pouco desprovido, é necessário ter cuidado com os atrasos e faltas.
3	18		Aluno tem dificuldades a Físico-química, é esforçado e trabalhador.
4	17	NEE	Aluno é preguiçoso na execução das tarefas, contudo esforça-se.
5	17	NEE	Aluno tem dificuldades cognitivas e houve uma regressão. Irá ter um horário específico, no ano letivo anterior tinha um horário com a Cercig que este não será possível ter devido ao Covid- 19. As suas disciplinas serão o português, matemática, educação física informática e religião moral, esta disciplinas podem não ser apenas do 12 ^o ano, o aluno irá frequentar outros anos escolares. Irá ter tarefas a desempenhar na oficina e na cozinha.
6	16	NEE	Aluna veio transferida em dezembro de 2019, trouxe um relatório, só após análise do relatório foram implementadas medidas. A aluna foi muito estimulada e houve um melhoramento surpreendente.
7			O aluno não trabalha autonomamente, tem muitas explicações.
8			Aluna com limitações.
9			Aluna muito trabalhadora, boa aluna, a nível oral muito boa, a nível escrito não tão boa. As disciplinas específicas desta aluna são o Português e História.
10			O aluno tem problemas a nível social, quezílias com os colegas, ele é sempre uma vítima perante os pais em relação a situações que acontecem, trabalha muito pouco e é preguiçoso.

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III

A relação estabelecida com a comunidade escolar foi muito determinante para a integração na escola e com os alunos. Conhecer os nossos alunos conversando com eles fora do pavilhão e num contexto de intervalo ou mesmo da sua ida ao bar permite ao professor ser observador de comportamentos que possam estar ligados com sua conduta e que vão de encontro com os comportamentos por eles expressos mais tarde durante aula. É claro que a educação adquirida por cada um deles faz a diferença no seu dia a dia e nos comportamentos por eles demonstrados, mas também faz a diferença o professor ser um observador atento que não seja no seu espaço habitual, local onde leciona as aulas.

A turma de 9º ano que é uma turma mais instável a nível comportamental denota-se diferença nos padrões de comportamento alguns alunos, ao princípio pensei que fosse apenas na aula de Educação Física, mas ao questionar o professor cooperante e ao analisar a minha observação fora do contexto de aula apercebi-me que é uma postura adquirida por esses alunos e que em nada os favorece a eles e à turma. O processo ensino-aprendizagem é muito mais complexo do que esperava, pois, sem perder a essência e a Educação Física existe todo um trabalho desenvolvido pelos professores mais curiosos em ter alguma noção e perceção desses comportamentos para poder fazer o elo de ligação e desta forma poder chegar aos alunos e à turma de uma forma mais assertiva o quanto possível não deixando as aprendizagens para trás, conseguindo cumprir os programas e traçando estratégias para ensinar. Não foi fácil e ainda está longe de ser. Não é impossível.

A Turma de 12º ano é uma turma bastante equilibrada, são alunos que se distinguem pela sua entreatura pela perspectiva como olham em seu redor. É uma turma bastante empenhada na aula e nas online foram uma turma excelente.

É de salientar que existe também uma diferença muito significativa nos alunos que já estão na escola desde o pré-escolar porque as suas habilidades motoras foram adquiridas com sucesso o que permitiu avançar sempre no programa de educação física com esses alunos. É de notar que se distinguem também pelo gosto que desenvolveram pela educação física e pela facilidade na aprendizagem bem como na sua evolução.

4. Reflexão Final

Com a realização deste estágio, foi feita uma análise profunda foi um ano letivo de muitas aprendizagens, dificuldades e desafios. O ano iniciou com várias reuniões de conselho de turma, caracterização das turmas e reuniões do grupo de educação física para ser definido as matérias a lecionar. Mediante a situação do COVID-19 uma das primeiras tarefas foi marcar os percursos dentro pavilhão e os acessos aos balneários apenas ficaram restritos ao 12º ano e estavam marcados com distanciamento. Em seguida colocámos álcool gel em locais estratégicos nas entradas do pavilhão, iniciámos a desinfecção dos ténis com borrifadores e depois viram os tapetes desinfetantes. Todos estes procedimentos retiraram tempo útil da aula. Optou-se por iniciar as aulas com condição física durante o primeiro mês e depois foi-se lecionando matérias. Foi interessante a análise de todos os documentos disponíveis pelo ministério da educação no âmbito da disciplina, conclui com esta análise e vertical e longitudinal de acordo com os programas e com a definição de conteúdos programáticos que no seu computo geral um aluno que está nesta escola desde o pré-escolar ao adquirir as habilidade motoras com 2 anos e dando continuidade ao incentivo e à estimulação destes alunos na educação física que ao longo da caminhada feita até ao 12º ano os alunos têm uma aquisição e apetências para as diversas modalidades que regem o programa de educação física.. Com a pandemia as aulas foram direcionadas para o aperfeiçoamento técnico por causa de não existir partilha de material e à posteriori foi-se desenvolvendo o jogo reduzido.

Foi difícil lecionar à distância, manter os alunos sempre motivados e em movimento. Houve alguns que não ligavam a câmara e tornava-se complicado de saber se estariam ou não a realizar a aula. Tive momentos em foram enviadas tarefas e pedidos vídeos, e apesar de alguns alunos não entregarem as tarefas exigidas, podemos fazer um balanço positivo desta interação com os alunos. Existiram algumas aulas em que as situações foram mais complicadas e que não correram tão bem quanto previsto, mas foi feita a reflexão e ultrapassadas as dificuldades.

A literatura recentemente veio sustentar a dificuldade a que os professores de educação física se sujeitaram para lecionar a disciplina (Mercier et al., 2021). Num estudo feito nos Estados Unidos, em 50 estados, a 4362 professores chegou-se à conclusão que apenas 51% enviaram trabalhos, 37% dos alunos estiveram tiveram aula online, apenas 20% não esteve na aula online, alunos que se focaram na aptidão física e saúde foi de 32%, foco no valor da atividade física e saúde foi de 43%, o acesso à tecnologia destes

alunos foi de 40% de acesso. Com este estudo concluiu-se que a área da educação física é uma área marginalizada. Segundo os autores (Richards, Gaudreault, Starck, & Woods, 2018), os professores de educação física foram muitas vezes deixados sozinhos e sem suporte de qualidade. Isto é razoável supor que a pandemia isolou ainda mais os professores de educação física e os forçou a tomar decisões que influenciam a aprendizagem dos alunos resultados. A professora estagiária teve explicitamente esta dificuldade em como poder lecionar da melhor forma, e várias estratégias foram experimentadas, como a compra de um quadro para desenhar os campos e ensinar estratégias de jogo nas modalidades que ficaram a meio. A parte prática para além do programa de treino tirando uma exceção ou outra, procuramos sempre que a aula tivesse uma componente de condição física para que os alunos não desmotivassem e não deixassem de fazer a aula.

Neste ano de estágio foram muitos os acontecimentos marcantes que provocaram a sabedoria do saber ensinar em perspetivas diferentes e de não aprender algumas coisas que num ano letivo normal aconteceriam. Foi um misto de emoções e aprendizagens bastante vincadas. Durante a realização do estágio pedagógico o professor João foi fundamental na minha formação até porque facilmente existiu uma coordenação de equipa, muita cooperação e muitos ensinamentos e criação de estratégias para a superação de algumas aulas que correram menos bem.

5.Referências

- Aprendizagens Essenciais (Agosto 2018). *Articulação com Perfil dos Alunos, 12º Ano- Ensino Secundário*. Ministério da Educação;
- Aprendizagens Essenciais (julho 2018). *Articulação com o Perfil dos Alunos, 9º Ano- 3º ciclo* Ministério da Educação.;
- Aprendizagens Essenciais de Educação Física. Agosto 2018). (AEEF). Ministério da Educação;
- Aranha, Á. (2004). *Organização, planeamento e avaliação em Educação Física*. Vila Real: UTAD;
- Bento, J.O. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. (3ª Ed.). Lisboa: Livros Horizonte;
- Bom, L., Comédias, J., Mira, J. Carvalho, L. (2001). *Programa de Educação Física (Reajustamento). Ensino Básico 3º Ciclo*. Ministério da Educação;
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J. Vieira, J. (1998) *Metodologia do Treino Desportivo*. Edição, Faculdade de Motricidade Humana, págs 151-152;
- Decreto- Lei nº 54/2018 de 6 de Julho. *Educação Inclusiva*. Diário da República 1ª Série;
- Decreto- Lei nº 55/2018 de 6 de Julho. *Lei de Bases do Sistema Educativo*. Diário da República 1ª Série;
- Decreto- Lei Nº10 A- 2020 de 13 de março. Diário da República;
- Decreto-Lei n139/2012 de 5 julho. *Organização e gestão dos currículos*. Diário da República, 1ª série;
- Desporto Escolar da DGE. Acedido em 5 de setembro 2020 Disponível em : <http://www.dge.mec.pt/desporto-escolar>;
- FQW, T. (1981) *Psicologia do Desenvolvimento: infância e adolescência*, Macgraw- Hill do Brasil, São Paulo;
- Fraga, N. (2019), *O professor do século XXI em Perspetiva Comparada: Transformações e Desafios para a construção de sociedades sustentáveis*. Edição Outeiro de S. Miguel, págs 24-25-40-41-102-103525-607617;
- Graça, A. e Oliveira, M. (2013). Procedimentos dos Professores relativamente aos alunos na aula de Educação Física, Págs 25-39;
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). *Programas de Educação Física 10º, 11º, 12º Anos Formação Geral, Cursos Científico - Humanísticos*. Ministério da Educação;
- Loehken, Sylvia (2018). *O Poder do Silêncio*. Edição portuguesa, Edições e conteúdos, LDA;

- Lopes, F.S. (2016). Relatório de Estágio de Mestrado editada, *O papel do diretor de turma na vida dos alunos, Relatório de Mestrado em Ensino de História e Geografia no 3ºCiclo do Ensino Básico e Ensino Secundário*, Faculdade de Letras da Universidade do Porto;
- Mercier, K., Centeio, E., Garn, A., Erwin, H., Marttinen, R., & Foley, J. (2021). Physical Education Teachers' Experiences With Remote Instruction During the Initial Phase of the COVID-19 Pandemic, *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(2), 337-342.
- Programa de Educação Física. *Plano de Organização do Ensino-Aprendizagem. Volume II. Ensino Básico 2º Ciclo*. Ministério da Educação;
- Santos, F., Albuquerque, C. (2017). *Gestão da Indisciplina na Dinâmica e Organização Escolar: Estudo de alguns determinantes*. Gestão e Desenvolvimento. Págs 243-264
- Silva, A.R. (2016). Relatório de Estágio profissional de Mestrado Mestre em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário editada, *A Condição Física na aula de Educação Física*, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto;
- Sociedade Portuguesa de Educação Física, (2019). *A avaliação em Educação Física Perspetivas e desenvolvimento*, Coordenação editorial Nuno Ferro, Omniserviços ;

Capítulo II – Investigação e Inovação

Pedagógica

As aulas de educação física à distância: o efeito dum programa de treino de 8 semanas

1.Introdução

A Educação Física tem um papel fundamental na vida de um aluno porque é uma disciplina que envolve a atividade do corpo, coloca o corpo em movimento, provoca adaptações, sensações e emoções. Tem o papel preponderante para os estímulos de uma vida saudável, para integração do aluno em grupo, a socialização, o trabalho individual e em equipa. Mais ainda, a educação física contribui para o aumento da atividade física (García-Hermoso et al., 2020; Tanaka, Tanaka & Tanaka, 2018). Por sua vez, a atividade física é benéfica quando realizada regularmente destacando assim, melhorias da função cardiovascular e respiratória, diminuindo a ansiedade e a depressão, aumentando as sensações de bem-estar e as capacidades cognitivas e sociais que se desenvolver (Hollis et al., 2017).

A Educação Física tem como objetivo a implementação da prática autónoma da atividade física ao longo da vida sendo importante fomentar a motivação (Alderman, Beighle, & Pangrazi, 2006). É fulcral passar a ter hábitos de vida saudável e fomentar a prática da atividade durante infância, que possam ter continuidade na adolescência e na idade adulta, poder desta forma vir a ser importante para combater a inatividade física e ter uma infância saudável na sua componente geral (García-Hermoso et al., 2020; Hollis et al., 2017). De facto, a educação física em contexto escolar deve ser utilizada como veículo promotor da atividade física, hábitos saudáveis e de um estilo de vida ativo (García-Hermoso et al., 2020).

Ao longo dos anos temos assistido a um decréscimo nos níveis de atividade física e mesmo, e mesmo as recomendações gerais para prática do exercício físico não têm sido alcançadas, quer na intensidade, quer na duração do exercício, durante as aulas de educação física (Hollis et al., 2017. Tanaka, Tanaka & Tanaka, 2018). Neste sentido, têm vindo a ser desenvolvidos esforços no sentido de integrar programas de exercício

físico que aumentem o dispêndio energético durante as aulas de educação física, utilizando exercícios de força e/ou de resistência em programas motivadores e aliciantes (e.g., Alves et al., 2016; Hoor et al., 2018; Marta et al., 2019). Tais programas de exercício têm vindo a apresentar resultados positivos no que se refere às variáveis de aptidão física, como a força muscular e a aptidão cardiorrespiratória, após apenas 8 semanas de intervenção (Alves et al., 2016; Marta et al., 2019).

Os programas de exercício físico podem ser encarados como fundamentais não só para o aumento do dispêndio energético, mas também para aumentar as componentes de aptidão física que prepararão melhor as crianças e jovens para ultrapassar a idade pubertária, desenvolver a adaptabilidade e funções físicas e cognitivas, para além de contribuir para a manutenção da prática do exercício físico (Alves et al., 2016; Kennedy et al., 2018; Navlerio & Faigenbaum. 2011). Contudo, recentemente a pandemia COVID-19 forçou a enormes alterações no quotidiano de todos, sendo que a aula de educação física passou por fases em que teve que ser realizada remotamente, em regimes de ensino à distância. Se, as investigações anteriores demonstraram efeitos positivos de programas de treino e das aulas de educação física na aptidão física dos alunos (e.g. Alves et al., 2016), ainda é desconhecido o efeito do confinamento provocado pela realidade atual e que obrigou a uma parte da atividade letiva ser ministrada à distância. Assim sendo, com o presente estudo, pretendemos verificar o efeito das aulas de educação física lecionadas à distância, durante um período de confinamento com uma duração de 8 semanas constituídas por 16 treinos, na aptidão física dos alunos do ensino básico e secundário. Foi colocada a hipótese de que o período de confinamento contribui para a diminuição da aptidão física dos alunos destas idades, mesmo com aulas de educação física lecionadas à distância.

2. Metodologia

2.1. Participantes

No presente estudo participaram 19 alunos masculinos e femininos pertencentes ao ensino básico e ensino secundário, sendo que 12 frequentavam o 9º ano letivo e 7 frequentavam o 12º ano letivo. As características antropométricas podem ser consultadas na Tabela 9. Os alunos participavam nas aulas de Educação Física e estavam familiarizados com os exercícios de avaliação utilizados. Todos os participantes foram informados dos procedimentos e somente os que concordaram assinaram o termo de consentimento informado, assim como os encarregados de educação responsáveis. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com a declaração de Helsínquia.

Tabela 6- Características das turmas avaliadas

Variáveis	Ensino básico (n = 12)	Ensino secundário (n = 7)	Total (n = 18)
Idade (anos)	14.58 ± 0.67	17.14 ± 0.69	15.53 ± 1.43
Altura (m)	1.66 ± 0.08	1.70 ± 0.09	1.68 ± 0.08
Massa corporal (kg)	54.17 ± 8.89	64.83 ± 13.07	58.09 ± 11.54
Índice de massa corporal (kg/m ²)	19.49 ± 2.51	22.46 ± 4.48	20.59 3.56

2.2. Procedimentos

O presente estudo teve por base um desenho longitudinal, com o objetivo verificar o impacto do período de confinamento e com consequente lecionação de aulas à distância, em resposta aos constrangimentos provocados pela pandemia COVID-19, em alunos do ensino básico e secundário da Escola Regional Dr. José Dinis da Fonseca – Outeiro de S. Miguel, Guarda. Para isso, os alunos pertencentes a duas turmas do ensino básico, e do ensino secundário, especificamente do 9º ano letivo e 12º ano letivo, foram avaliados na semana que antecedeu ao período de confinamento decretado pelo Governo português, e na semana imediatamente após o regresso ao regime presencial, ou seja, 8 semanas depois. As variáveis de aptidão física avaliadas foram a aptidão cardiorrespiratória (teste de vaivém), a força superior (flexões dos membros superiores), força média (abdominais), força inferior (salto horizontal), a flexibilidade (senta e alcança), a velocidade (20 m em sprint), a agilidade (teste de 4 x 10m).

As avaliações decorreram em duas fases distintas e foram realizados os testes FITescola® tendo os alunos executado os seguintes exercícios abdominais, flexões, senta alcança, impulsão horizontal, vaivém, 20 metros e 4x 10m para que pudesse avaliar à posteriori a aplicação do programa de treino. Foram realizados dois momentos desta avaliação de aptidão física, uma avaliação pré aplicação de treino e uma avaliação pós aplicação de treino, a avaliação inicial foi no dia cinco de janeiro e a avaliação final foi dia treze e vinte de abril. O 9º ano realizou a avaliação final no dia 13 de abril e o 12º ano realizou no dia 20 de abril.

Durante as aulas de educação física à distância foi implementado um programa de treino, composto por 16 treinos que decorreram sempre nas aulas de 100 minutos. Era realizado um aquecimento de 1 a 3 minutos de mobilidade geral e depois era realizado um programa de treino com a duração de cerca de 15 a 20 min. Cada exercício era realizado à máxima intensidade possível e segundo a ordem apresentada. As Tabelas 7 e 8 apresentam o plano de treino implementado nos alunos do 9º ano e do 12º ano.

Tabela 7 – Exemplo do programa de treino implementado durante as 8 semanas no 3º ciclo.

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

Tabela 8 – Exemplo do programa de treino implementado durante as 8 semanas no ensino secundário.

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

Avaliação antropométrica

Foram avaliadas as medidas antropométricas para caracterização da amostra. Todas as medidas foram avaliadas de acordo com padrões internacionais para avaliação antropométrica (Marfell-Jones et al., 2006) e foram obtidas antes de qualquer teste de desempenho físico. Os participantes estavam descalços e vestidos com roupa interior ou com o mínimo de roupa possível para a avaliação. Para medir a altura corporal (em m) foi utilizado um estadiómetro de precisão com escala de 0.001 m. Para a medição da massa corporal cada aluno foi avaliado utilizando uma balança Tanita. O índice de massa corporal foi obtido através da divisão do valor da massa corporal pelo quadrado da altura.

Avaliação da aptidão cardiorrespiratória

Para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória foi realizado o teste do vaivém. O teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia, e foram seguidas as orientações da bateria de testes do FITescola®. Assim, foram utilizados cones para delimitar o espaço onde o teste vai ser aplicado e assinalar claramente o princípio e o final do percurso de 20 m. A turma foi dividida em dois e emparelhados os alunos de forma a facilitar a avaliação. Enquanto um grupo realizava o teste, o outro conta o número de percursos realizados pelo outro grupo. O aluno a ser avaliado colocava-se na linha de partida enquanto o seu colega se

coloca atrás do mesmo, com uma boa visibilidade, pronto para efetuar a contagem dos percursos. O aluno a ser avaliado percorria os 20 m do percurso, tocando nas linhas quando ouvir o sinal sonoro. A cada sinal, deveria inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Caso o aluno atingisse a linha antes do sinal sonoro, deveria aguardar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. O sinal sonoro marcava a velocidade da corrida, iniciando com 8.5km/h e aumentando 0.5km/h a cada minuto, até ao máximo de 120 percursos realizados. Se o aluno não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas, o teste é terminado. São registrados os percursos realizados e este número será utilizado para calcular o consumo máximo de oxigénio segundo a equação apresentada por Mahar et al. (2011):

$$VO_2 \text{ máx.} = 41,76799 + (0,49261 \times n^\circ \text{ de percursos}) - (0,0029 \times n^\circ \text{ de percursos}^2) - (0,61613 \times \text{IMC}) + (0,34787 \times \text{sexo} \times \text{idade})$$

Em que $VO_2 \text{ máx.}$ é o valor do consumo máximo de oxigénio em ml/kg/min, IMC é o valor de índice de massa corporal, o sexo assume valor de 1 para masculino e 0 para feminino).

Avaliação da força

Para a avaliação da força dos membros inferiores foram realizados exercícios de impulsão horizontal. Foi tido em conta 3 saltos para cada avaliação e por sujeito, com pausa de dois minutos entre cada salto. Para análise, registou-se uma média entre os três saltos executados. A avaliação da impulsão horizontal é um método simples, prático que tem vindo a ser associado com o rendimento desportivo em diferentes estudos apresentados, em diferentes modalidades desportivas (Dorcherty et al., 2004). O teste de impulsão horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores. Depois de estabelecido o ponto de partida e as linhas de referência a cada 10cm, cada aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros. Depois, partido da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível. O professor colocava-se transversalmente à zona de salto e registava a distância desde o ponto de partida até ao calcanhar.



Figura 1- Impulsão Horizontal

Foi também avaliada a força dos membros superiores através da realização de flexões de braços. Cada sujeito empurrava o chão com os braços até aos cotovelos estarem esticados, enquanto as pernas e as costas eram mantidas de forma reta. A parte de trás do corpo deveria fazer uma linha entre a cabeça até aos pés de cada sujeito. Depois, cada sujeito baixava o corpo até os cotovelos fletirem com uma angulo de 90° e os braços estarem paralelos ao chão (Castro-Pinero et al., 2009). Este movimento era repetido o máximo número de vezes que o aluno conseguia, terminando quando este parava, quando não era realizada com a técnica correta ou quando não era realizada de forma considerada completa, ou quando não cumpria o ritmo exigido. Em cada minuto o aluno realizava no total 20 flexões de braços o que corresponde a uma flexão de braços durante 3 s. Um CD com o sinal sonoro foi utilizado para marcar o ritmo de realização das flexões de braços. O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno (por exemplo, um resultado de 24 flexões de braços é registado como 24). Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta colocando-se transversalmente aos alunos. O professor deve também exemplificar como é feito o registo do número de repetições realizadas corretamente, alertando para a necessidade de que o aluno a executar o teste tem de manter a cadência sonora.



Figura 2- Flexões

Relativamente à força muscular, procedeu-se também à avaliação da força abdominal. O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal. Cada aluno encontrava-se deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deveriam estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície. Após esta posição inicial, cada aluno deveria fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos. Após chegar à posição final, o aluno deveria descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição ficava completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão. Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por min (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares. O aluno deveria continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando que os pés não estão em contacto com o colchão/chão, a cabeça não toca no chão entre repetições, a palma da mão não alcança os joelhos, agarra os joelhos com os dedos. O valor registado era o número de repetições realizadas pelo aluno



Figura 3- Abdominais

Avaliação da agilidade e da velocidade

Para avaliar a agilidade recorreu-se ao teste de 4x10 m em corrida. Este consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução. A agilidade será uma mudança de velocidade ou direção dando desta forma uma resposta a um estímulo, por esta razão se destaca que os exercícios de agilidade requerem uma transição rápida (Sheppard & Young, 2006). A avaliação da agilidade foi realizada tal como demonstra a Figura seguinte.

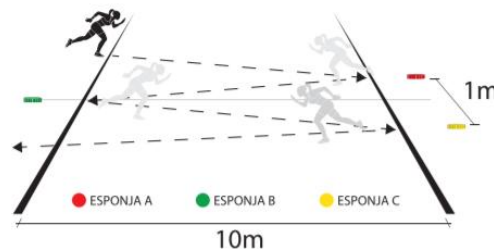


Figura 4- 4X10 Metros

Depois de demarcadas duas linhas paralelas a 10 m de distância, cada aluno deveria posicionar-se atrás da linha que assinala o ponto de partida, assumindo uma posição de partida de pé e sem qualquer esponja na mão. Após o sinal sonoro, o aluno deve dirigir-se o mais rápido possível na direção da esponja A, que está posicionada atrás da outra linha e, ao cruzar a linha com os dois pés, agarra a esponja A, trazendo-a para a linha inicial. A esponja A é trocada pela esponja B na linha inicial, devendo o aluno ultrapassar esta linha, com os dois pés, invertendo o mais rapidamente possível a sua direção, no sentido da esponja C. Após a troca da esponja B pela esponja C, cruzando completamente a linha com os dois pés, o aluno deve regressar à linha de partida. O cronómetro é parado no momento em que o aluno transpõe a linha de chegada com um pé, trazendo na mão a esponja C.

Para a avaliação da velocidade, foi realizado o teste de corrida máxima no percurso de 20 m (sprint 20 m). A prova consiste em realizar uma corrida de 20 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos. Depois de demarcada a distância a percorrer, cada aluno deve

posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida, com os membros inferiores em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado à frente (partida de pé). O cronómetro é acionado no momento em que é dado o sinal de partida e parado logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada

Avaliação da flexibilidade

Foi realizado o teste de Senta e Alcança que consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores. Cada aluno deveria sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra deve estar fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão. Depois de posicionado, o aluno deveria fletir o tronco à frente 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. À quarta vez deve manter a posição durante 1 segundo. O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços, de modo a permitir o avanço do tronco. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos estendidos, mantendo sempre a posição inicial das pernas. As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra. O aluno deveria tentar atingir a distância máxima, sendo que para efeitos de registo conta o valor alcançado pelo dedo médio. O aluno deverá manter esta posição pelo menos durante 1s. Este teste deve ser realizado com os dois membros inferiores, sendo registado o valor com cada membro inferior e depois considerado o valor médio para análise.



Figura 5- Senta e Alcança

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2007 e o programa de análise estatística Statistical Package of Social Science (SPSS) 27.0, ambos para Windows. O cálculo de médias, desvios-padrão e 95% de intervalo de confiança (IC95%) foram realizados por métodos estatísticos *standard*. A normalidade da distribuição foi examinada através do teste de Teste Shapiro-wilk e foram adotados testes paramétricos para a análise dos dados. Para realizar a comparação entre momentos, pré e pós intervenção para cada grupo, foi utilizado o *paired t-test*. Foram calculadas as alterações percentuais entre a avaliação inicial (pré) e a avaliação após o período letivo (pós) $(\text{Pós-Pré})/\text{Pré} \times 100$). Para comparar os ganhos entre as duas turmas em análise realizamos o t-teste para medidas independentes. As magnitudes dos efeitos foram calculadas para estimar a variância entre os momentos, através do Cohen's d. Foram considerados pequenos os valores entre 0.20 e 0.60, moderados entre 0.6 e 1.20 e grandes entre 1.20 e 2.00 e muito grandes se ≥ 2.00 (Hopkins et al., 2009). O nível de significância estatístico foi considerado para $p \leq 0.05$.

3. Resultados

Analisando a amostra total, podemos verificar na Tabela 9 e na Figura 6, que a aptidão cardiorrespiratória, avaliada pelo número de percursos realizados no teste de vaivém e o consumo máximo de oxigénio determinado, não demonstrou alterações significativas durante o período de confinamento. O tamanho de efeito detetado pode ser considerando pequeno para ambas variáveis de aptidão cardiorrespiratória.

Tabela 9 – Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória para toda a amostra ($n = 19$). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Pré	Pós	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Vaivém (percursos)	41.47 \pm 20.04	44.16 \pm 18.63	0.32	0.23
Consumo máximo de oxigénio (mL/kg/min)	47.10 \pm 7.79	47.91 \pm 7.03	0.23	0.28

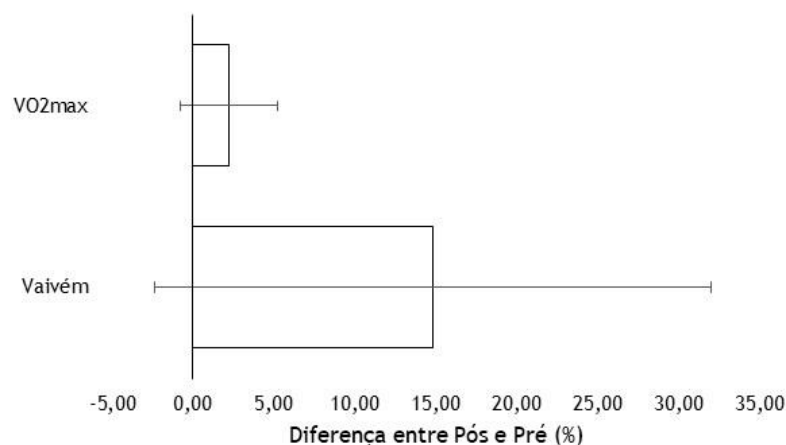


Figura 6-Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), no número de percursos (Vaivém) e consumo máximo de oxigénio (VO2max), $n = 19$.

Podemos verificar na Tabela 10 e na Figura 7 que o período de confinamento e de aulas à distância, apesar de não ter provocado qualquer efeito estatisticamente significativo

na velocidade, resultou em perdas significativas na agilidade dos alunos do ensino básico e secundário.

Tabela 10- Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de agilidade e velocidade para toda a amostra ($n = 19$). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Pré	Pós	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Sprint 20m (s)	4.26 \pm 0.50	4.13 \pm 0.70	0.36	0.22
Agilidade (s)	13.39 \pm 2.01	14.91 \pm 2.37	0.02*	0.57

* $p < 0.05$;

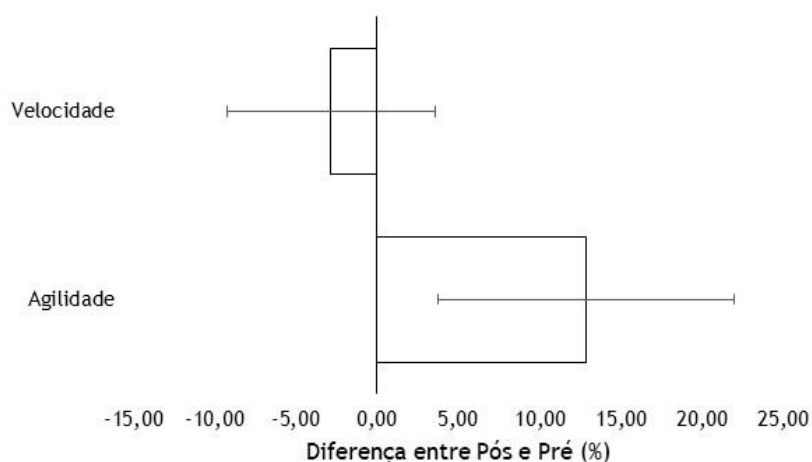


Figura 7- Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), na velocidade e na agilidade, $n = 19$.

Já no que se refere às variáveis de força e de flexibilidade, não se detetaram diferenças significativas no salto horizontal e no teste de senta e alcança, mas foi observado um efeito estatisticamente significativo no número máximo de flexões de braços e de abdominais (Tabela 11 e Figura 8).

Tabela 11- Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular e flexibilidade para toda a amostra (n = 19). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Pré	Pós	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Salto horizontal (cm)	175.10 \pm 44.98	174.68 \pm 46.11	0.91	0.03
Flexões de braços (n)	20.11 \pm 6.60	30.42 \pm 11.16	<0.01**	0.74
Abdominais (n)	56.58 \pm 22.04	69.89 \pm 19.90	0.03*	0.53
Senta e alcança (cm)	26.78 \pm 6.25	26.34 \pm 7.91	0.61	0.12

*p<0.05; **p<0.01

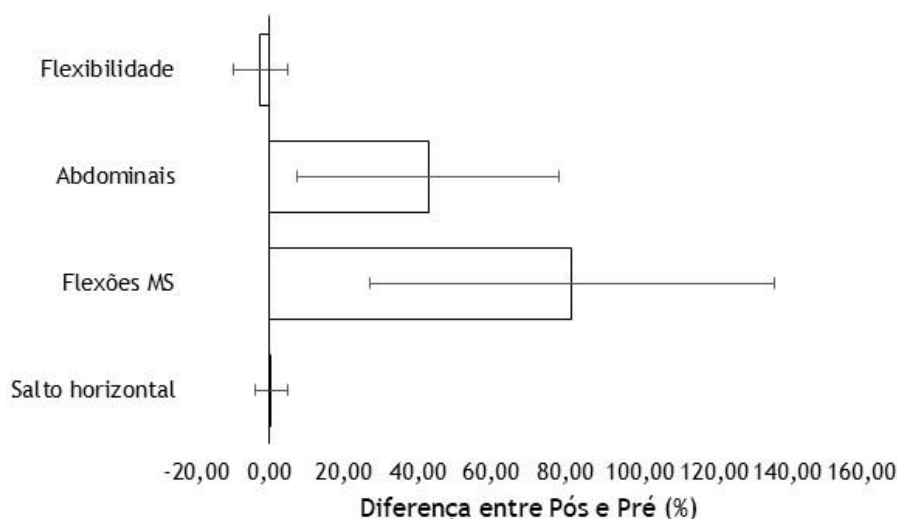


Figura 8-Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), na flexibilidade, abdominais, flexões dos membros superiores (MS) e no salto horizontal, n = 19.

Verificando as alterações observadas por ciclo de ensino, nomeadamente os pertencentes ao 9ºs anos de escolaridade e ao 12º ano de escolaridade, podemos verificar que existem adaptações cardiorrespiratórias diferentes entre os grupos (Figura 9). Nos alunos do ensino secundário verificou-se uma melhoria significativa entre a avaliação inicial e a avaliação final, no entanto, sem alterações significativas nos alunos do 9º ano de escolaridade.

Tabela 12- Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória no 3º ciclo e ensino secundário. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis		Pré	Pós	Valor de <i>p</i>	Tamanho do efeito (<i>d</i>)
Vaivém (percursos)	3º ciclo	47.33 \pm 18.84	45.58 \pm 18.87	0.58	0.16
	Secundário	31.43 \pm 19.17	41.71 \pm 19.40	0.02*	1.14
Consumo máximo de oxigénio (mL/kg/min)	de 3º ciclo	49.46 \pm 6.00	49.07 \pm 6.06	0.56	0.17
	Secundário	43.06 \pm 9.25	45.92 \pm 8.60	0.03*	1.06

* $p < 0.05$

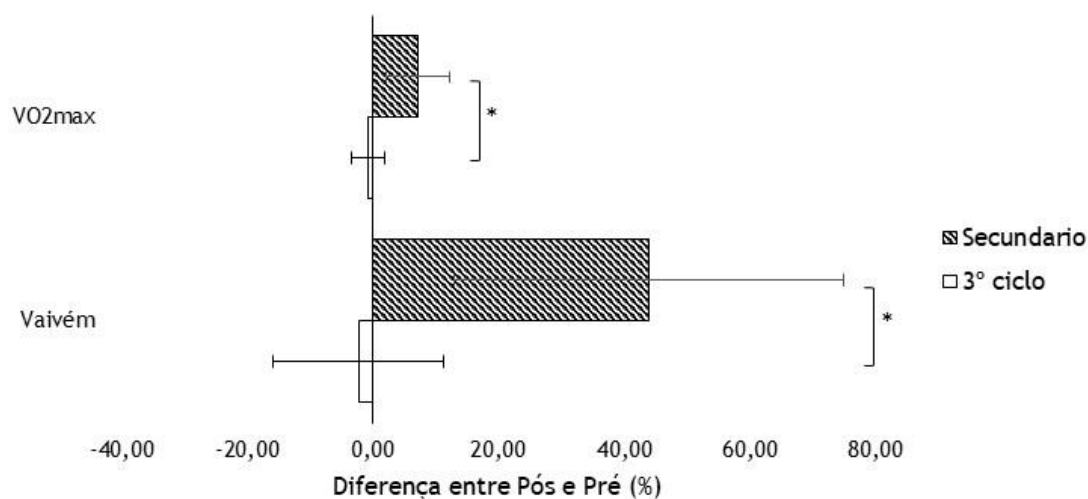


Figura 9-Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), no número de percursos (Vaivém) e consumo máximo de oxigénio (VO2max) no 3º ciclo do ensino básico e no ensino secundário. * $p < 0.05$

Os alunos do 3º ciclo do ensino básico demonstraram melhorias estatisticamente significativas no tempo do teste de velocidade, enquanto os alunos do ensino secundário demonstraram diminuições estatisticamente significativas no rendimento de sprint e agilidade (Tabela 13). Estas alterações foram diferentes entre os dois grupos de participantes (Figura 10).

Tabela 13- Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de agilidade e velocidade no 3º ciclo e ensino secundário. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Pré	Pós	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Velocidade 20 metros 3º ciclo (s)	4.24 \pm 0.52	3.75 \pm 0.38	<0.01**	1.41
	Secundário 4.29 \pm 0.50	4.78 \pm 0.66	0.04*	1.00
Agilidade (s) 4x10 m	3º ciclo 13.90 \pm 2.12	14.04 \pm 1.92	0.81	0.07
	Secundário 12.50 \pm 1.54	16.40 \pm 2.45	< 0.01**	1.92

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

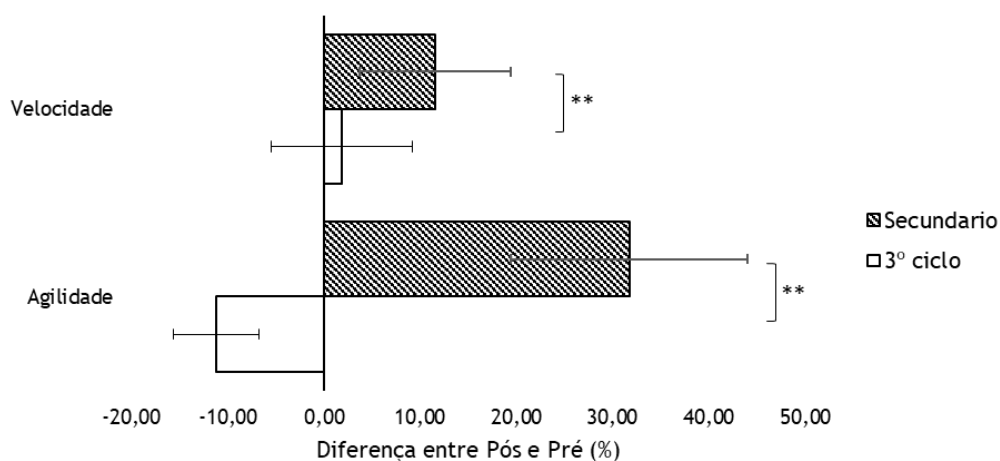


Figura 10-Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), na agilidade e velocidade no 3º ciclo do ensino básico e no ensino secundário. ** $p < 0.01$

Os alunos do ensino secundário demonstraram melhorias estatisticamente significativas no salto horizontal e os alunos do 3º ciclo demonstraram melhorias de força ao nível dos membros superiores (Tabela 14). Nas restantes variáveis, abdominais e senta e alcança, não foram detetadas adaptações diferentes entre os grupos durante o período de ensino à distância (Figura 11).

Tabela 14- Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular e flexibilidade no 3º ciclo e ensino secundário. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis		Pré	Pós	Valor de <i>p</i>	Tamanho do efeito (<i>d</i>)
Salto horizontal (cm)	3º ciclo	185.58 \pm 33.38	178.08 \pm 38.14	0.16	0.44
	Secundário	157.14 \pm 58.58	168.86 \pm 60.39	<0.01**	3.14
Flexões de braços (n)	3º ciclo	15.83 \pm 2.89	32.33 \pm 9.30	<0.01**	1.41
	Secundário	27.43 \pm 4.04	27.14 \pm 13.97	0.95	0.03
Abdominais (n)	3º ciclo	50.58 \pm 23.20	66.83 \pm 23.96	0.09	0.55
	Secundário	66.86 \pm 16.60	75.14 \pm 9.23	0.19	0.56
Senta e alcança (cm)	3º ciclo	26.88 \pm 5.58	26.56 \pm 8.28	0.81	0.07
	Secundário	26.61 \pm 7.76	25.96 \pm 7.86	0.41	0.33

***p*<0.01

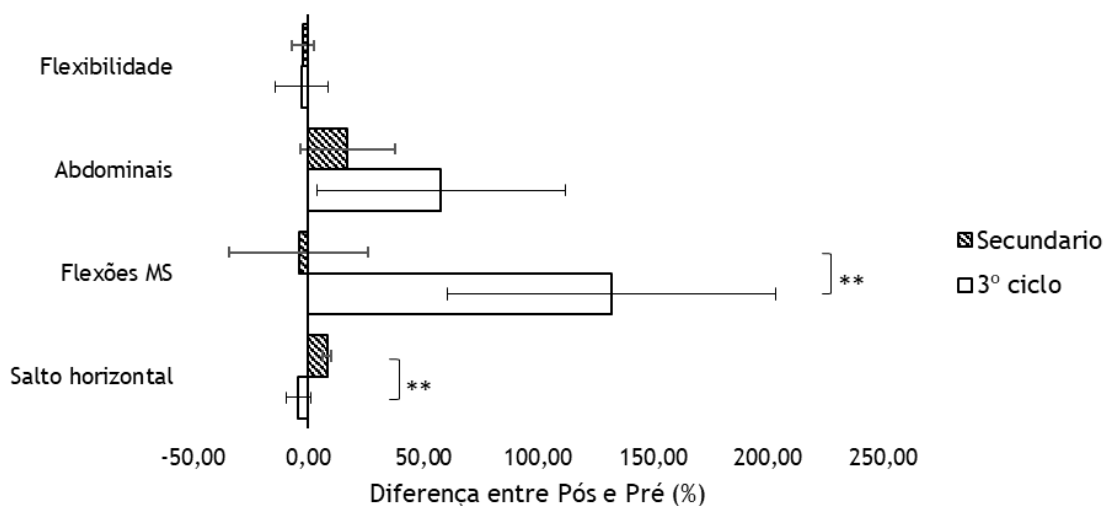


Figura 11-Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), na força e flexibilidade no 3º ciclo do ensino básico e no ensino secundário. ***p*<0.01.

4. Discussão

Com o presente estudo, pretendemos verificar os efeitos das aulas de educação física durante um período de confinamento, na aptidão cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, agilidade e velocidade dos alunos do 3º ciclo do ensino básico e dos alunos do ensino secundário. Os resultados demonstraram que, considerando a totalidade da amostra, o período de confinamento e de aulas à distância não influenciou significativamente a aptidão cardiorrespiratória, a velocidade, a força dos membros inferiores e a flexibilidade. No entanto, a agilidade foi comprometida com redução do rendimento após as 8 semanas de intervenção, e em sentido oposto, a força abdominal e de membros superiores demonstrou melhorias significativas. Verificou-se ainda que, comparando as alterações da aptidão física entre os estudantes do ensino básico e os estudantes do ensino secundário, respostas diferentes perante as aulas de educação física à distância. A aptidão cardiorrespiratória e o salto horizontal demonstram ganhos superiores no ensino secundário, contrariamente aos ganhos na agilidade, na velocidade e na força abdominal que foram superiores nos alunos do 3º ciclo.

Programas de treino por 8 semanas, implementados durante as aulas de educação física, obtiveram ganhos na aptidão cardiorrespiratória e na força muscular dos membros superiores e inferiores em alunos de diferentes idades (Alves et al., 2016; Marta et al., 2019). No nosso estudo, algumas variáveis da aptidão física não demonstraram diferenças significativas com a implementação do programa de treino nas aulas de educação física à distância. Quando separarmos por ciclo de ensino, verificamos que, por exemplo, a aptidão cardiorrespiratória teve ganhos substancialmente superiores nos alunos do ensino secundário, com a não existência de alterações no ensino básico. Segundo a literatura a captação máxima de oxigénio tem melhorias com a idade, passando pelas fases de crescimento desde a infância, a adolescência até à fase adulta, atingindo o seu patamar ou diminuindo na adolescência (Raposo, 2017). O ganho obtido pelos alunos do ensino secundário poderá estar relacionado com o ganho também obtido na força dos membros inferiores, através da impulsão horizontal. O programa de treino implementado teve uma componente mais acentuada nos exercícios de força, e de forma específica, com saltos, que pode ter contribuído para os ganhos obtidos por estes alunos. Considerando que a avaliação cardiorrespiratória foi realizada através do teste de vaivém, com constantes mudanças de direção e aceleração, podemos de alguma forma sugerir que o ganho de força nos membros inferiores possa ter contribuído para a economia da corrida e para a melhoria

do rendimento neste teste onde a força muscular também tem uma componente acentuada (Deane et al., 2005; Turner et al., 2003).

Seria expectável que os ganhos de força nos membros inferiores também resultassem na melhoria da velocidade e agilidade destes alunos. No entanto, verificou-se uma diminuição na velocidade e agilidade. Tal pode ter acontecido pela falta de especificidade dos exercícios realizados, em relação a estes esforços. Esta diminuição da velocidade deve-se ao facto de não ter sido realizado o exercício de estafeta sprint vai e vem (10 metros) e o exercício de estafeta sprint em oito (10 metros) porque nos treinos realizados online não houve condições espaciais na casa dos alunos para a execução destes exercícios nem foram realizados exercícios de agilidade. Por outro lado, verificaram-se respostas diferentes nos alunos do 3º ciclo do ensino básico. A componente rápida da manifestação da força, normalmente designada como força explosiva ou força rápida, é uma capacidade típica nas crianças e adolescentes (Vasconcelos-Raposo, 2017). A facilidade de desenvolver esta força explosiva pode ser por adaptação a todas as disciplinas desportivas, pode corresponder a movimentos típicos que estejam em desenvolvimento, pode ainda ser sustentada por uma elevada motivação e por fim pode associar-se ao treino de velocidade. De acordo com os resultados da agilidade, podemos sugerir que os alunos estavam com vontade de fazer o melhor, determinado pelo fator competitivo entre eles, o que pode gerado uma maior motivação em cada um deles na execução deste exercício.

Relativamente à força muscular, verificou-se um aumento global da força dos membros superiores e força abdominal com o programa de treino implementado. De acordo com a literatura, a aptidão muscular do tronco e dos membros superiores é um atributo da aptidão física usualmente melhorado com treino nos jovens (Alves et al., 2016; Marta et al., 2019; Faigenbaum et al., 2011), tendo-se verificado resultados muito bons de força abdominal uma vez que 82,3 % está no patamar da zona saudável.

5. Conclusão

Após o período de aulas de educação física realizados à distância concluiu-se que as alterações nas componentes de aptidão física foram diferentes entre os alunos de diferentes anos de ensino, especificamente, ensino secundário e ensino do ensino básico. Quando separamos os estudantes do ensino do 3º ciclo e do ensino secundário, podemos verificar que existe melhoria da aptidão cardiorrespiratória no ensino secundário, com ganhos significativamente superiores em relação ao 3º ciclo de ensino. Curiosamente, os alunos do ensino secundário demonstraram redução de rendimento na velocidade e agilidade, contrariamente aos alunos do 9º ano que demonstraram melhoria na velocidade de corrida. Relativamente à força muscular, as alterações não foram diferentes entre os grupos, com exceção das flexões de braços que foram significativamente melhoradas no 3º ciclo, e do salto horizontal que foi superior no ensino secundário.

Apesar das aulas de educação física se realizarem online, a maior parte dos alunos demonstraram uma motivação enorme para realização das aulas. Deram a entender que o momento das aulas de educação física era bastante importante sendo uma forma boa e positiva de descontraírem do stress de todas as aulas online. Esta investigação veio também demonstrar uma proposta de trabalho diferente e facilmente aplicável a todas as aulas de educação física poderá motivar o aluno, mostrar e garantir a utilidade da prática diferenciada durante o tempo de aquecimento da aula.

6. Referências

Alderman, B. L., Beighle, A., & Pangrazi, R. P. (2006). Enhancing motivation in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(2), 41-51.

Alves, A. R., Marta, C. C., Neiva, H. P., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2016). Concurrent training in prepubescent children: the effects of 8 weeks of strength and aerobic training on explosive strength and VO₂max. *Journal of strength and conditioning research*, 30(7), 2019-2032.

Castro-Piñero, J., González-Montesinos, J. L., Mora, J., Keating, X. D., Girela-Rejón, M. J., Sjöström, M., & Ruiz, J. R. (2009). Percentile values for muscular strength field tests in children aged 6 to 17 years: influence of weight status. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(8), 2295-2310.

Deane, R. S., Chow, J. W., Tillman, M. D., & Fournier, K. A. (2005). Effects of hip flexor training on sprint, shuttle run, and vertical jump performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(3), 615-621.

Docherty, D., Robbins, D., & Hodgson, M. (2004). Complex training revisited: A review of its current status as a viable training approach. *Strength and Conditioning Journal*, 26(6), 52-57.

Faigenbaum, A. D., Farrell, A., Fabiano, M., Radler, T., Naclerio, F., Ratamess, N. A., ... & Myer, G. D. (2011). Effects of integrative neuromuscular training on fitness performance in children. *Pediatric exercise science*, 23(4), 573-584.

García-Hermoso, A., Alonso-Martínez, A. M., Ramírez-Vélez, R., Pérez-Sousa, M. Á., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2020). Association of physical education with improvement of health-related physical fitness outcomes and fundamental motor skills among youths: A systematic review and meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 174(6), e200223-e200223.

Hollis, J. L., Sutherland, R., Williams, A. J., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., ... & Wiggers, J. (2017). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical activity levels in secondary school physical education lessons. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-26.

Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine and science in sports and exercise*, *41*(1), 3–13.

Kennedy, S. G., Smith, J. J., Morgan, P. J., Peralta, L. R., Hilland, T. A., Eather, N., ... & Lubans, D. R. (2018). Implementing resistance training in secondary schools: a cluster randomized controlled trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *50*(1), 62-72.

Mahar, M. T., Guerieri, A. M., Hanna, M. S., & Kemble, C. D. (2011). Estimation of aerobic fitness from 20-m multistage shuttle run test performance. *American journal of preventive medicine*, *41*(4), S117-S123.

Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A., & Carter, L. (2006). International Standards for Anthropometric Assessment. *Potchefstroom, South Africa: ISAK*.

Marta, C., Alves, A. R., Esteves, P. T., Casanova, N., Marinho, D., Neiva, H. P., ... & Marques, M. C. (2019). Effects of suspension versus traditional resistance training on explosive strength in elementary school-aged boys. *Pediatric exercise science*, *31*(4), 473-479.

Naclerio, F., & Faigenbaum, A. (2011). Integrative neuromuscular training for youth. *Revista Kronos*, *10*(1), 49-56.

Raposo, A.V. (2017). *Planeamento do treino desportivo. Fundamentos, organização e operacionalização*. Lisboa: Visão e Contextos, Edições e Representações, Lda.

Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility Literature Review: Classifications, Training and Testing. *Journal of Sports Science*, *24*, 919-932. <http://dx.doi.org/10.1080/02640410500457109>

Tanaka, C., Tanaka, M., & Tanaka, S. (2018). Objectively evaluated physical activity and sedentary time in primary school children by gender, grade and types of physical education lessons. *BMC Public Health*, *18*(1), 1-10.

Ten Hoor, G. A., Rutten, G. M., Van Breukelen, G. J. P., Kok, G., Ruiters, R. A. C., Meijer, K., ... & Plasqui, G. (2018). Strength exercises during physical education classes

in secondary schools improve body composition: a cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1-13.

Turner, A. M., Owings, M., & Schwane, J. A. (2003). Improvement in running economy after 6 weeks of plyometric training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 17(1), 60-67.

Anexos

Anexo 1 - Calendário

Calendário Escolar 2020/2021 – Novo

	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO	JULHO
S						1	1				
T	1			1 Restauração		2	2			1	
Q	2			2		3	3			2	
Q	3	1		3		4	4	1		3 Corpo de Deus	1
S	4	2		4	1 Santa Maria	5	5	2 6.ª F SANTA			2
S	5	3		5		6	6	3	10 Trabalhador	5	3
D	6	4	1 Todos Santos	6	3	7	7	4 PÁSCOA	2	6	4
S	7	5 FERIADO	2	7	4 Início 2.ª P	8	8	5	3	7	5
T	8	6	3	8 Inocência C.	5	9	9	6 Início 2.ª P	4	8	6
Q	9	7	4	9	6	10	10	7	5	9	7 Fim Aulas
Q	10	8	5	10	7	11	11	8	6	10	8
S	11	9	6	11	8	12	12	9	7	11	9
S	12	10	7	12	9	13	13	10	8	12	10
D	13	11	8	13	10	14	14	11	9	13	11
S	14 Início aulas	12	9	14	11	15	15	12	10	14	12
T	15	13	10	15	12	16	16	13	11	15	13
Q	16	14	11	16	13	17	17	14	12	16	14
Q	17	15	12	17	14	18	18	15	13	17 8.ª, 11.ª, 12.ª	15
S	18	16	13	18 Fim 1.ª P	15	19	19	16	14	18	16
S	19	17	14	19	16	20	20	17	15	19	17
D	20	18	15	20	17	21	21	18	16	20	18
S	21	19	16	21	18	22	22	19	17	21	19
T	22	20	17	22	19	23	23	20	18	22 7.ª e 8.ª	20
Q	23	21	18	23	20	24	24	21	19	23	21
Q	24	22	19	24	21	25	25	22	20	24	22
S	25	23	20	25 NATAL	22	26	26	23	21	25	23
S	26	24	21	26	23	27	27	24	22	26	24
D	27	25	22	27	24	28	28	25	23	27	25
S	28	26	23	28	25	29	29	26	24	28	26
T	29	27	24	29	26	30	30	27	25	29	27
Q	30	28	25	30	27	31	31	28	26	30	28
Q		29	26	31	28	25		29	27		29
S		30	27 FERIADO		29	26		30	28		30
S		31			30	27			29		31
D			29		31	28			30		
S			30						31		

DIAS LETIVOS	Primeira Período					Segunda Período					Terceira Período				
	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira	2.ª feira	3.ª feira	4.ª feira	5.ª feira	6.ª feira
	13	12	14	14	13	11	11	11	11	11	11	10	11	11	10
8.ª, 11.ª e 12.ª	173 Tempos letivos														
7.ª, 8.ª	176 Tempos Letivos														
Pre e 11.ª e 12.ª Dias	187 Tempos Letivos														

ANEXO 2 Planejamento Anual 12º Ano Direção de Turma

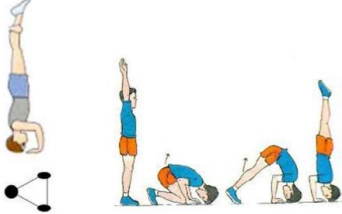
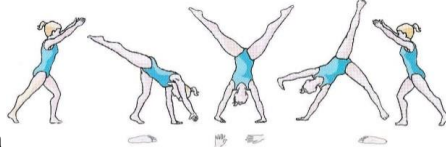
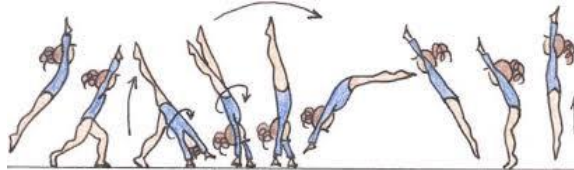
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho
1			Domingo	Feriado	1 Domingo	Pandemia			Sábado	84 e 85 Futsal
2		9			2 Sábado	Pandemia	53e54 Online	6ª Feia Santa	Domingo	
3		Sábado	22 e 23		3 Domingo	Pandemia		Sábado		
4		Domingo		33 Bad.	4 Início do 2º Período	Pandemia		Páscoa	Basq. 7 e 8 AF	86 Gin. Solo 3
5		Feriado		Sábado	5 38 e 39 CF1e2	Pandemia	55 Online			Sábado
6		10 e 11	24	Domingo	6	Sábado	Sábado			Domingo
7			Sábado		7	Domingo	Domingo		74 Gin. Aparelhos AF	
8			Domingo	Feriado	8 40 CF 3				Sábado	87 e 88 AF Gin. Solo / Futsal
9		12			9 Sábado	46e47 Online	56e57 Online		Domingo	
10		Sábado	25 e 26		10 Domingo			Sábado		89 Gin. Solo 4
11		Domingo		34 Bad. AF	11			Domingo	75e76 Andebol 1 e 2	
12				Sábado	12 41 e 42 Basq. 1e 2 AI	48 Online	58 Online			Sábado
13		13 e 14	27	Domingo	13	Sábado	Sábado	Início do 3º Período		Domingo
14			Sábado		14	Domingo	Domingo		77 Gin. Solo 1	
15			Domingo	35 e 36 Auto-Avaliação	15 43 Atletismo 1	CARNAVAL	59e60 Online		Sábado	90 e 91 Futsal
16		15			16 Sábado			Sábado	Domingo	
17		Sábado	28 e 29 Bad.		17 Domingo					Fim- 92 Auto-Avaliação
18		Domingo			18			Domingo	78e79 Andebol 3 e 4	
19		3 CF			19 44 e 45 Basq. 3 e 4	49 Online	59 Online			Sábado
20		Sábado		Sábado	20	Sábado	Sábado	67e68 CF4		Domingo
21		Domingo	30 Bad.		21	Domingo	Domingo		80 Gin. Solo 2	
22		16 e 17			22 Pandemia				Sábado	
23		18			23 Sábado	50e51 Online	Auto-Avaliação		Domingo	
24		Sábado	31 e 32 Bad.		24 Domingo		Fim do 2º Período	Sábado		
25		Domingo			25 Pandemia			Domingo	81e82 Andebol 5 e 6AF	
26		6 Recup. CF		Sábado	26 Pandemia	52 Teste Online				Sábado
27		Sábado			27 Pandemia	Sábado	Sábado	70e71 Basq. 5 e 6		Domingo
28		Domingo	Feriado		28 Pandemia	Domingo	Domingo		83 Teste Escrito	
29		19 e 20		Domingo	29 Pandemia				Sábado	
30		7 e 8			30 Sábado			72 Gin. Aparelhos AF	Domingo	
31		Sábado		Sábado	31 Domingo					
Legenda:										
		Fim de Semana			Aulas			Auto-Avaliação e Teste Avaliação		
		Feriados			Atividades Extracurriculares			Início e Fim de Período		
		Interrupções Letivas			Fitescola		Aulas Online			Interrupção Letiva COVID/ Pandemia


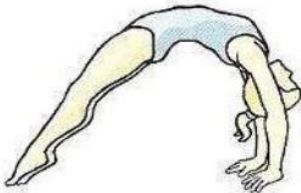
Anexo 3 – Unidade Didática Ginástica de Solo

Ano: 12º Ano Turma : A/B Nº Alunos: 8 Alunos Espaço: Pavilhão

Área /Tema	Conteúdos	1	2	3	4	Observação
Habilidades Motoras		Aula 77	Aula 80	Aula 86	Aula 89	
		14/05/2021	21/05/2021	04/06/2021	10.06.2021	
	Rolamento à Frente Engrupado	I/E	A.D. -E	E/C	C	
	Rolamento à Retaguarda Engrupado	I/E	A.D. -E	E/C	C	
	Rolamento à Retaguarda (saída com pernas afastadas)	I/E	A.D. -E	E/C	C	
	Ponte	I/E	A.D. -E	E/C	C	
	Vela	I/E	A.D. -E	E/C	C	
	Avião	I/E	A.D. -E	E/C	C	
	Roda	I/E	A.D. -E	E/C	C	
	Rodada	I/E	A.D. -E	E/C	C	
	Pino de Cabeça	I/E	A.D. -E	E/C	C	
	Apoio Facial Invertido	I/E	A.D. -E	E/C	C	
	Salto de Mãos	I/E	A.D. -E	E/C	C	
	Sequência	I/E	A.D. -E	E/C	C	
Cultura Desportiva	História	<p>Em Portugal, a Ginástica começou a ser praticada ainda que por um número reduzidíssimo de elementos, a partir da Segunda metade do séc. XIX. Orientada inicialmente no sentido da Ginástica de Amoros, o aparecimento da Ginástica do Método Sueco deu-se, essencialmente, nos princípios do séc. XX, por intermédio da leitura dos manuais Belgas e Franceses e como consequência da viagem à Suécia de António Martins e do Dr. Jorge Santos.</p> <p>A Ginástica iniciou-se nas escolas militares (Exército-1867; Escola Naval-1868) e na Casa Pia de Lisboa, onde já em 1838 havia um professor da especialidade. Em 1875, por iniciativa de Luís Monteiro e alguns amigos, iniciou-se a Ginástica nos clubes, o Real Ginásio Clube Português, que foi a partir desta data o primeiro clube a praticar Ginástica, de maneira metódica e ordenada, sendo o seu grande impulsionador o já referido Luís Maria de Lima da Costa Monteiro. O primeiro português a exercer a profissão de professor de Educação Física.</p> <p>Só em 1902 ela se tornou obrigatória nas escolas portuguesas do ensino secundário, embora em 1894 já tivesse sido aconselhada para a instrução primária.</p>				
	Regras	<p>A Ginástica é uma modalidade pluridisciplinar, com grande variedade de situações e de formas. Os seus exercícios contêm características essenciais da cultura física, não substituíveis por outras modalidades, contribuindo decisivamente para a educação motora. A Ginástica é assim composta por várias disciplinas ou modalidades gímnicas.</p> <p>Variantes da ginástica - Modalidades competitivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Ginástica acrobática . Ginástica aeróbica . Ginástica artística . Ginástica de grupo . Ginástica rítmica . Ginástica de trampolins. 				
Condição Física		É Transversal a todas as Modalidades.				
	Força Inferior					
	Força Superior					
	Resistência					

I/E – Introdução e exercitação; E – Exercitação; E/C – Exercitação e Consolidação; C – Consolidação; AS – Avaliação Sumativa; AD – Avaliação Diagnóstica

<p>- Exercitação do pino de cabeça.</p>	<p>- O aluno deve alinhar totalmente o corpo, em equilíbrio, terminando com a cambalhota à frente.</p> <p>Exercício 4 Pino de cabeça</p> 	<p>controladamente;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos deverão realizar o pino de cabeça. - O aluno deve colocar as mãos e cabeça no chão fazendo um triângulo; - O aluno deve dar impulso às pernas lenta e controladamente; - O aluno deve alinhar totalmente as pernas com o corpo, terminando em cambalhota. <p>- Os alunos deverão realizar a roda.</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno deve iniciar na posição de pé com a perna à frente da outra, flexionar o tronco à frente com os braços elevados e estendidos, alinhados ao tronco, cabeça também no alinhamento do tronco. Quando as mãos estiverem quase tocando o solo, a ginasta realizará um quarto de giro em rotação lateral com o tronco, abordando o solo com uma das mãos e depois a outra no plano sagital. Lança então a perna que estiver atrás para o alto, passando lateralmente em apoio invertido, mantendo os joelhos em extensão e pés em ponta, com afastamento máximo das pernas, até retornar à posição em pé. 	
<p>- Exercitação da roda.</p>	<p>Exercício 5 Roda</p> 	<p>- Exercitação da Rodada.</p> <p>Exercício 6 Rodada</p>  <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos deverão realizar a rodada. - O aluno iniciará o movimento na posição vertical, com pernas estendidas e agrupadas, com os braços em elevação superior no prolongamento do tronco, em seguida fará o movimento de salto em extensão (chamada), apoiando alternadamente as mãos no solo, afastando os pés, com a primeira mão em uma posição natural e a segunda mão deve ser colocada em rotação interna. Após passar pela posição invertida, o aluno irá unir os membros inferiores na posição vertical e irá fazer rotação do quadril, impulsionando os ombros para a retirada das mãos do solo, retornando para a posição vertical, ao contrário do que se iniciou o movimento. 	<p>5'</p>

	- Exercitação do avião.	<p>Exercício 7 Avião</p> 	<p>-Os alunos deverão realizar o avião. - A técnica consiste em um equilíbrio, onde o aluno se posicionará em pé e com uma das pernas levantada para trás, irá abrir os dois braços para as laterais do corpo e irá manter o tronco do corpo o mais rente ao solo, e com a perna levantando o atleta irá fazer uma flexão plantar do tornozelo.</p>	5'
	- Exercitação da Ponte.	<p>Exercício 8 Ponte</p> 	<p>- Os alunos deverão realizar a ponte. - O aluno deve iniciar deitado no chão. Coloque as mãos sobre a esteira, atrás das orelhas, e levante o corpo com as mãos e os pés até que ele tenha o formato de uma ponte arqueada.</p>	5'
F I N A L	- Retorno à Calma.	<p>- Alongamentos. - Desinfecção do material feita pelo professor e pelos alunos.</p>	<p>- Dialogar com os alunos; - Perceber quais foram as maiores dificuldades da turma na aprendizagem deste conteúdo.</p>	15'
<p>Observações: Reflexão Final Sobre a Aula:</p> <p>Aspetos Positivos: A aula correu melhor do que o planejado, pois os alunos têm a habilidade motora muito bem adquirida realizaram mais exercícios do que os planejados porque são muito autônomos. Realizaram a roda, rodada, pino de cabeça, apoio facial invertido e iniciação ao salto de mãos. Há um aluno desta turma que já faz sem ajuda.</p> <p>Aspetos Menos Positivos: Não ter mais tempo para explorar a ginástica porque esta turma para além de ter um comportamento exemplar é uma turma muito boa na ginástica.</p> <p>Faltas: Faltou o N° 8</p>				