



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico:
Escola Secundária Frei Heitor Pinto

Elsa Isabel Cesário Pina Pinho

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Cardoso Martins

AGRADECIMENTOS

Não podia terminar este ciclo da minha vida sem agradecer a todos os que direta ou indiretamente contribuíram para a conclusão deste mestrado.

Ao Professor Júlio Martins e ao Professor Aldo Costa pelo conhecimento e pela orientação ao longo deste ciclo.

À Escola Secundária Frei Heitor Pinto, a todos os funcionários, professores, e ao Diretor Aníbal Mendes, pela disponibilidade sempre demonstrada em apoiar e dar continuidade aos nossos projetos.

Ao Professor Carlos Elavai, muito obrigado, por todo o conhecimento que nos transmitiu, pela incansável orientação, por nos levar à evolução de forma consistente através das críticas, do rigor e da exigência, e também pela paciência e compreensão constantes.

Aos meus colegas de estágio, Fátima Santos e Pedro Nogueira, à Fátima, pela paciência diária, pela amizade, e pela partilha de todos os bons e maus momentos. Ao Pedro pelas ideias e pelo entendimento. Aos dois, obrigado, pelas discussões, pelas críticas e pelas reflexões que realizámos em conjunto e que nos levaram sempre a “bom porto”.

A todo o grupo de EF, nomeadamente ao Batista e ao Matoso pelo sorriso de todos os dias, e à Carla e à Tânia pelos momentos bem passados no Desporto Escolar.

A todos os nossos alunos, que contribuíram para que o nosso estágio e seminário corresse da melhor forma possível.

Aos meus pais, que mesmo não estando perto de mim, estão presentes todos os dias.

Aos meus amigos, sobretudo, à minha Martinha, à Inês, ao Pedro, ao pequeno Rodrigo, obrigado pelos momentos de alegria, pela força incondicional, e, por me ajudarem a pensar noutras coisas para além do trabalho.

Ao meu marido, João Sá Pinho, pela super compreensão de todos os dias, pelo amor, pelo suporte, pelo sorriso, pela alegria, pelo abraço forte e reconfortante, sem ti nada disto teria sido possível, obrigado.

RESUMO

Capítulo 1.

O estágio pedagógico é um processo fundamental na conclusão do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, onde é possível colocar em prática todos os métodos e técnicas aprendidas anteriormente, através do contato com a realidade escolar e com toda a comunidade envolvente. Neste relatório é descrito todo o decurso do estágio pedagógico realizado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, no ano letivo 2011-2012. Para além da caracterização da Escola e da amostra, é descrito todo o processo de lecionação de cada unidade didática. As atividades organizadas quer pelo grupo de Educação Física quer pelo grupo de estágio, são também descritas. Ainda na intervenção do grupo de estágio são referidos aspetos fundamentais a ter em conta na direção de turma, assim como, as tarefas necessárias e realizadas por cada estagiário neste âmbito. No que diz respeito ao Desporto Escolar, cada estagiário ficou afeto a um grupo equipa, acompanhando os treinos e competição.

Palavras-chave: Educação Física, Aprendizagem, Escola, Alunos

Capítulo 2.

A prática desportiva é fundamental para a promoção de uma vida saudável. Deste modo é imprescindível inculcar nos jovens em idade escolar que o exercício físico é capital para um crescimento e uma idade adulta saudável. A aptidão aeróbia é uma variável fulcral da aptidão física sendo medida em vários estudos através do teste Vaivém, colocando a amostra em Zona Saudável (ZS) e Zona Não Saudável (ZNS) mediante os percursos de 20 metros realizados e a idade da amostra. Segundo os testes realizados, neste e noutros estudos similares, verificamos que a prática desportiva para além das aulas de Educação Física (Grupo2) torna-se fundamental para a uma vida ativa e saudável, comparativamente com os alunos que apenas mantêm como prática desportiva, as aulas de Educação Física (Grupo1). Pois, de acordo com a análise dos resultados, aferimos que cerca de 72 alunos pertencentes ao Grupo2 estão enquadrados na ZS, e do Grupo1 temos apenas 15 alunos na ZS. Para esta análise foi sempre considerado um valor de significância $p < 0,05$. Assim, concluímos que a prática de atividades desportivas para além das aulas de Educação Física é essencial para uma favorável aptidão aeróbia e aptidão física, e conseqüentemente, uma vida saudável.

Palavras-chave: Aptidão Física, Aptidão Aeróbia, Prática de Atividade Física, Vaivém.

ABSTRACT

Chapter 1.

Teacher training is an important process when concluding the Masters in Teaching of Physical Education in High school and where we can use all the methods and techniques previously learned, through the contact with the reality of a school and all its surrounding community. This report describes all the teaching training done at the Frei Heitor Pinto High school, in the year of 2011-2012. Besides characterizing the school and the sample is described all the teaching process for each unit. The activities organized by the group of Physical Education as well as by the trainees are also described here. Also in the area of intervention of the trainees very important aspects of class direction and tasks performed by each of them are mentioned. In what concerns School Sports each trainee worked with a group / team and accompanied them to practices and competitions.

Keywords: Physical Education. Learning, School, Students

Chapter 2.

The sport is essential to promote a healthy lifestyle. Therefore it is necessary to instill in young people of school age that physical exercise is essential for growth and a healthy adulthood. The aerobic fitness is a key variable of the physical fitness is measured in several studies 20-m Shuttle Run Test through the test by placing the sample in Healthy Fitness Zone (HFZ) and Unhealthy Fitness Zone (UFZ) through the pathways 20 feet made and age of the sample. According to tests conducted in this and other similar studies, we found that the sport beyond the Physical Education classes (Group 2) becomes essential for an active and healthy life, compared with students who only hold as sports, the Physical Education classes (Group 1). For, according to the analysis of the results, we verified that about 72 students belonging to Group 2 are framed in HFZ, and Group1 have only 15 students in HFZ. For this analysis has always been considered a significance level $p < 0.05$. Thus, we conclude that the practice of sports activities in addition to physical education classes is essential for a favorable aerobic fitness and physical fitness, and therefore a healthy life.

Keywords: Physical Fitness, Aerobic Fitness, Physical Activity, 20-m Shuttle Run Test.

ÍNDICE GERAL

CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO	1
1. Introdução	1
2. Objetivos.....	2
2.1. Objetivos do Estagiário	2
2.2. Objetivos da Escola	3
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física	3
3. Metodologia.....	4
3.1. Caracterização da Escola	4
3.2. Lecionação	5
3.3. Recursos Humanos	12
3.5. Direção de Turma	13
3.6. Atividades não letivas	14
4. Reflexão.....	19
5. Considerações Finais	20
6. Bibliografia	21
CAPÍTULO 2 - SEMINÁRIO DE INVESTIGAÇÃO EM CIENCIAS DO DESPORTO	22
Aptidão Aeróbia nos Alunos do Ensino Secundário em Função da Prática Desportiva	23
Aerobic Fitness in High School Students in Relation to Sport Practice	24
Introdução.....	25
Metodologia.....	26
Amostra.....	26
Instrumentos.....	27
Resultados.....	29
Discussão	31
Conclusão	32
Referencias	32

INDÍCE DE TABELAS

CAPITULO 1- ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Tabela 1.....	7
Tabela 2.....	12

CAPITULO 2 - SEMINÁRIO DE INVESTIGAÇÃO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO

Tabela 1.....	30
Tabela 2.....	30

INDÍCE DE ESQUEMAS

Esquema 1.....	10
Esquema 2.....	12

INDÍCE DE ANEXOS

ANEXOS - CAPITULO 1 ESTÁGIO PEDAGÓGICO

Anexos 1.....	35
Anexos 2.....	38
Anexos 3.....	51
Anexos 4.....	61

CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO

1. Introdução

Alguns autores referem o estágio pedagógico como a última etapa da formação inicial de professores, tendo como principais objetivos investigar e colocar em prática as metodologias de ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, contatar com a realidade escolar, com as funções de um diretor de turma e com o desporto escolar.

O estágio pedagógico surge no âmbito da conclusão do 2º ciclo de estudos - Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário procurando fornecer instrumentos para que cada um de nós consiga aplicá-los na vida futura. É certo, que a conjuntura atual poderá não permitir o ingresso imediato no ensino, mas, não podemos deixar de procurar conhecimento, aprendizagem e evolução nas práticas pedagógicas. Este será o objetivo a que se propõe cada aluno do 2º ciclo de estudos, sem descurar a relação com o meio envolvente, neste caso concreto do estágio pedagógico, toda a comunidade escolar sendo parte integrante, os alunos, os professores, os funcionários, os encarregados de educação (EE) ...

O estágio pedagógico permite-nos um contato com a realidade escolar, percebermos que os alunos não estão sempre atentos, que este ou aquele exercício que planeamos resulta com alguns alunos, mas que não resulta com outros. Todo este “trabalho de campo” leva-nos à criação de estratégias eminentes que nos permitam resolver o problema ou situação por forma a atingir o nosso objetivo para o exercício ou para a aula.

De acordo com o regulamento do Estágio Pedagógico em Educação Física do Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior (UBI), o objetivo do estágio pedagógico é desenvolver quatro valências: a) o ensino aprendizagem, que inclui todas as atividades pedagógicas realizadas em cada turma; b) Direção de Turma/relação com o meio, estabelecendo contato com o meio, EE e conselho de turma, através do diretor de turma; c) Desporto Escolar / intervenção na escola, através da inclusão num grupo-equipa, participando em treinos e competições; e, d) atividade de carácter científico-pedagógico, abrangendo as atividades realizadas no âmbito da Educação Física, que de acordo com a dinâmica da escola são possíveis de concretizar.

Os meus objetivos em relação ao estágio pedagógico passam pela aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico e profissional, e evolução, quer como pessoa, quer como profissional, por forma a procurar responder da melhor forma possível aos acontecimentos/situações colocados pelo meio envolvente.

Este trabalho é o resultado do estágio pedagógico decorrente do ano letivo 2011/2012 realizado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, Covilhã. Abrange, para além da especificação e desenvolvimento das quatro valências definidas para o estágio, uma reflexão crítica, sobre as expectativas, objetivos, (quer individuais, quer da escola e do grupo de Educação Física) caracterização da escola, caracterização da amostra, atividades realizadas, procurando evoluir de uma forma consistente.

Este capítulo inicia-se com os objetivos, quer individuais, quer da Escola Secundária Frei Heitor Pinto e do grupo de Educação Física, continuando com a metodologia, onde se inclui a caracterização da escola, lecionação, com a caracterização da amostra, o planeamento para cada turma, assim como, a reflexão da lecionação. Está abrangido na metodologia os recursos humanos e materiais, a direção de turma, as atividades não letivas, do grupo disciplinar, e do grupo de estágio. Após a especificação de cada item é fundamental a reflexão, bem como, as considerações finais.

2. Objetivos

2.1. Objetivos do Estagiário

“A aprendizagem é a modificação de um comportamento individual (...) é a capacidade de criar, saber colocar problemas, uma vez que os problemas não se colocam a si próprios, mas é o sentido do problema que marca o verdadeiro espírito da aprendizagem, constituindo assim o nervo do progresso.” (Sarmiento, 2004, pág. 26)

Para que possamos levar os alunos à aprendizagem, à transformação, é necessário, também nós, aprendermos a gerar/criar diferentes condições para a resolução dos problemas/situações colocadas aos alunos e pelos alunos.

As minhas expectativas no que diz respeito ao estágio pedagógico foram bastante elevadas, ou seja, ambiciono intervir nesta área desde a minha formação inicial em Ciências do Desporto, e este era o pilar fundamental que faltava, o contato com a realidade escolar, os alunos, a escola, os professores, as aulas, os projetos possíveis de desenvolver, uma realidade bastante complexa, mas, ao mesmo tempo interessante e ambiciosa. Os objetivos para a realização do estágio, para além da procura da aplicação do conhecimento adquirido ao longo do percurso académico e profissional, como já referi anteriormente, passam pela aquisição de novas aprendizagens, transformação das existentes, através de novas ideias e conceitos, permitindo a minha formação e evolução como professora de Educação Física.

2.2. Objetivos da Escola

De acordo com o Projeto Educativo de Escola (PEE) 2011-2014, os objetivos da Escola Secundária Frei Heitor Pinto estão divididos em várias áreas de intervenção: Curricular, Psicossocial e Organizacional. Na área Curricular são definidos dois objetivos: 1) Promover o sucesso escolar; 2) Reconhecer o mérito e a excelência. Ao nível Relacional/Cidadania os objetivos são: 1) Combater a indisciplina, o absentismo e o abandono escolar; 2) Promover atitudes adequadas em sala de aula e nos espaços da Escola por parte dos alunos; 3) Aumentar a eficácia na interação com os EE e parceiros educativos; 4) Promover um bom ambiente e a solidariedade na comunidade escolar. Quanto à área Organizacional temos como objetivos: 1) Promover a visibilidade da Escola; e 2) Potenciar a qualidade na organização escolar.

2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

Os objetivos do Grupo de Educação Física (EF) vão ao encontro dos princípios fundamentais definidos no Programa de Educação Física para o ensino secundário.

Verificamos que cada período está afeto a uma unidade didática, por forma a proporcionar aos alunos um maior tempo de aprendizagem, um maior conhecimento das modalidades abordadas, e conseqüentemente, obtenção de melhores resultados ao nível dos objetivos propostos com “A garantia de **atividade física** corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem” (Programa Nacional de Educação Física, 2001, pág.9). Esta medida para além de gerar nos alunos um trabalho mais eficiente, pretende conciliar a lecionação com a distribuição e gestão dos espaços disponíveis para as aulas de EF.

“A promoção da **autonomia**, (...) a valorização da **criatividade** (...) ” e a “orientação para a **sociabilidade** no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos” (Programa Nacional de Educação Física, 2001, pág.9), são outros dos princípios fundamentais pelos quais o Grupo se rege para o planeamento e programação quer das aulas de EF, quer de todas as atividades desportivas organizadas no âmbito escolar.

Os objetivos transversais a todas as áreas de intervenção da disciplina visam nos alunos:

- 1) Desenvolver as capacidades motoras coordenativas, condicionais e consciencialização do esquema corporal;
- 2) Domínio de si através do conhecimento de si próprio e compreensão dos seus limites;

- 3) Relacionar-se com cordialidade e respeito com os companheiros, quer como adversários quer como parceiros;
- 4) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;
- 5) Apoiar os companheiros, promovendo a entreaajuda para favorecer aperfeiçoamento de todos;
- 6) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional.

Para além do cumprimento dos objetivos anteriores, tendo em conta o Regulamento do Grupo de Educação Física, são responsabilidade dos Professores de EF:

- 1) “O Professor é responsável pelo local onde decorre a aula, assim como de todos os materiais e equipamentos desportivos, utilizados ou não no decorrer da aula;
- 2) É dever do professor controlar todas as atividades dos alunos;
- 3) Exige-se pontualidade por parte dos professores na entrada das aulas e rigor nas horas de saída;
- 4) Terminar a aula de 90 minutos 5 a 10 minutos antes do toque de saída e a de 45 minutos, 5 minutos antes do toque de saída;
- 5) Informar os funcionários, antes do toque de entrada, sempre que não seja necessário os alunos equiparem-se;
- 6) Providenciar para que o material didático, após ter sido utilizado, seja recolocado, de forma correcta, no respetivo lugar, uma vez que, cada professor é responsável pelo material utilizado na sua aula, bem como pela sua arrumação;
- 7) Comunicar ao delegado de instalações e ao funcionário sempre que se verificar qualquer danificação no material didático que tenha sido utilizado;
- 8) Dar baixa do material danificado a fim de que se proceda à reparação, substituição ou atualização do inventário.”

3. Metodologia

3.1. Caraterização da Escola

Ao longo do percurso de 77 anos, a Escola Secundária Frei Heitor Pinto manteve-se atenta às necessidades da sociedade, e adotou “ao longo da sua história princípios baseados na tolerância e no diálogo, procurando o desenvolvimento da personalidade e do espírito de tolerância, da solidariedade e da responsabilidade necessários aos valores de cidadania e democracia.” (PEE, 2011-2014) Dois grandes objetivos, são alvo de preocupações fundamentais, e pelos quais a escola se rege: 1) a formação plena dos seus alunos, sendo razão da existência de qualquer Escola e 2) uma maior abertura e interligação com a comunidade envolvente. A escola pretende, relativamente aos alunos, em primeiro lugar

educa-los para a cidadania, formando cidadãos em toda a aceção da palavra, e relativamente à sua formação, “é intuito da Escola instruir os seus jovens em todos os domínios - o **psíquico**, o **motor**, o **científico**, o **artístico**, o **filosófico**, o **tecnológico** - de modo a torna-los, no futuro, além de excelentes cidadãos, ótimos profissionais.” (PEE 2011-2014).

A escola possui uma vasta oferta educativa que permite o enquadramento de vários e diferentes grupos de alunos enriquecendo a comunidade escolar de forma heterogénea. Assim, no Ensino Regular, dividido entre o Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano) e o Ensino Secundário (10º, 11º e 12º ano), estão matriculados 475 alunos, 173 do Ensino Básico e os restantes 302 do Ensino Secundário. Nos Cursos Profissionais e Cursos de Educação e Formação estão inscritos 91 e 40 alunos respetivamente. No total, a Escola Secundária Frei Heitor Pinto, tem 606 alunos.

De acordo com o PEE, os alunos são naturais de trinta e nove freguesias, quer do concelho da Covilhã, quer de outros concelhos. Verifica-se que os alunos que se deslocam de outros concelhos são sobretudo os que frequentam os CEF e cursos profissionais/tecnológicos, dependendo de um tempo significativo no trajeto casa-escola, constituindo um elemento perturbador para o tempo de estudo.

3.2. Lecionação

Neste ponto da lecionação é descrita cada turma afeta ao grupo de estágio, assim como, especificado, o que de fundamental ocorreu no planeamento e lecionação de cada turma, terminando com uma reflexão crítica dos mesmos.

3.2.1. Amostra

A amostra do grupo de estágio é composta por quatro turmas, todas pertencentes ao ensino secundário, duas do 10º ano (10ºA e 10ºF), e duas do 12º ano (12ºC e 12ºD).

3.2.1.1 Caracterização da turma 10ºA

A turma A do 10º ano pertence a área Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, tendo iniciado o ano letivo com 26 alunos na disciplina de Educação Física. No entanto, no final do 1º período, os três alunos repetentes anularam a disciplina e um aluno mudou de área disciplinar. No 2º e 3º período mantiveram-se 22 alunos.

A média de idades é 14,9 anos e, cerca de 14 alunos moram na Covilhã, ou nas freguesias envolventes, quanto aos restantes oito alunos, moram nas freguesias do Paul, Peraboa e Sobral de São Miguel, do concelho da Covilhã, e alguns deslocam-se do concelho de Belmonte.

Nesta turma os alunos são na generalidade bastante interessados, trabalhadores e ambiciosos, procurando diariamente superar-se para obter melhores resultados no final de cada período. Esta situação não se revê apenas na aula de Educação Física, mas em todas as disciplinas, onde grande parte dos alunos mantém classificações finais acima de 16 valores.

3.2.1.2. Caracterização da turma 10°F

A nossa direção de turma, a turma F do 10º ano é da área do Curso Tecnológico de Desporto, constituída por 23 alunos, tendo iniciado o ano letivo com 28. No 2º período ocorreram algumas alterações, nomeadamente, três alunos mudaram de escola e um aluno manteve-se na mesma escola, mas mudou de área disciplinar. Com a saída destes quatro alunos, e como o Curso Tecnológico de Desporto é muito procurado, entraram mais dois alunos que já pertenciam à escola, mas mudaram de área disciplinar. Esta turma apresenta algum historial de retenções e de mudanças de curso, 14 no total.

A média de idades é 15,3 anos, e cerca de 15 alunos tem de deslocar-se mais de 20 minutos para chegar à escola, pois moram nas extremidades do concelho da Covilhã, em freguesias como Peraboa, Cantar-Galo, ou nos municípios do Fundão, Belmonte e Manteigas.

Esta turma ao longo do ano letivo apresentou alguns problemas disciplinares, que julgamos serem fruto da falta de maturidade apresentada pela maioria dos alunos. No entanto, na generalidade são alunos empenhados e que apresentam acima de tudo gosto pela prática desportiva. Na disciplina de Educação Física são alunos com um aproveitamento médio - alto, maioritariamente colocados entre os 14 e 18 valores.

3.2.1.3. Caracterização da turma 12°CD

A turma 12°CD é a junção de duas turmas, o 12°C, constituído por 8 alunos, da área Científico-Humanístico de Ciências Socioeconómicas, e o 12°D, com 18 alunos (passando para 17 no 2º período, com a anulação da matrícula de uma aluna) e pertence à área Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades.

Esta turma tem uma média de idades de 17,1 anos, e grande parte dos alunos mora na Covilhã, ou nas freguesias mais próximas do concelho, mantendo apenas 3 alunos do município de Belmonte.

Apresenta um baixo nível de retenções, e na globalidade são alunos interessados e que trabalham para obter os melhores resultados possíveis a cada unidade didática. Quanto ao aproveitamento na disciplina de Educação Física, consideramo-lo médio-alto, pois as notas situam-se entre os 12 e os 18 valores.

3.2.2. Planeamento

O planeamento anual da disciplina de Educação Física é realizado de acordo com as diretrizes do Grupo de Educação Física no que respeita às modalidades a abordar em cada ano de escolaridade, de acordo com as instalações disponíveis, como podemos verificar na tabela 1 abaixo. Segundo o regulamento do grupo disciplinar de Educação Física, a prática das unidades didáticas indicadas deve constituir a base de trabalho de cada turma, as eventuais alterações só poderão ser justificadas se as condições atmosféricas não permitirem o seu cumprimento integral.

Tabela 1 - Unidades Didáticas a lecionar por ano letivo

UNIDADES DIDÁTICAS A ABORDAR ANO LETIVO 2011-2012	
Ano de escolaridade	Modalidades
7º Ano	Ginástica - Voleibol - Atletismo e Futebol
8º Ano	Ginástica - Basquetebol - Ténis e Andebol
9º Ano	Ginástica - Voleibol - Desportos de Raqueta (Ténis ou Badminton) e Andebol
10º Ano	Ginástica - Voleibol - Atletismo e Basquetebol/Andebol
11º Ano	Ginástica - Basquetebol - Desportos de Raqueta (Ténis ou Badminton) e Futebol
12º Ano	Ginástica - Voleibol - Desportos de Raqueta (Ténis ou Badminton) e Futebol
CEF'S	Dependendo da instalação atribuída e em consonância com o programa da disciplina para estes cursos
Cursos Profissionais	Dependendo da instalação atribuída e em consonância com o programa da disciplina para estes cursos

No ensino secundário regular, é afeta à Educação Física como carga horária semanal dois blocos de 90 minutos.

Após a elaboração da planificação anual para cada turma (anexo 1- plano anual 10ºA e F), distribuindo as modalidades a lecionar por cada e período, é fundamental realizar o estudo das modalidades a lecionar, com a elaboração do Plano de Unidade Didática e a Extensão e Sequência de conteúdos (anexo 2 - Unidade Didática de Ginástica).

Verificamos que as modalidades abordadas no 10º ano diferem do 12º ano, no entanto, nas duas turmas do 10ºano foram lecionadas as mesmas modalidades em cada período, pois os espaços disponíveis foram os mesmos.

3.2.2.1. Turma 10ºA

No 10ºA as aulas de Educação Física ocorriam às quartas-feiras das 8h25 às 9h55 e às sextas-feiras das 15h10 às 16h40.

No 1º período foi lecionada a unidade didática de Ginástica, englobando a Ginástica de solo e aparelhos, pois foi-nos atribuído o Ginásio (G1). Na Ginástica de Solo foram abordados os seguintes elementos gímnicos: rolamento engrupado à frente e à retaguarda, rolamento com membros inferiores afastados à frente e à retaguarda, rolamento à retaguarda encarpado com membros inferiores unidos, rolamento saltado, apoio facial invertido de cabeça e de braços, e a roda. Relativamente aos aparelhos foram lecionados a trave olímpica e as paralelas assimétricas para o género feminino, para o género masculino foram abordadas a barra fixa e as paralelas simétricas, e o cavalo para ambos os géneros.

O espaço atribuído para o 2º período foi o campo de jogos exterior número 1 (A1), e, como tal, o número de aulas foram divididas entre duas modalidades, 1) Atletismo, com as corridas de velocidade, barreiras e estafetas; salto em comprimento e triplo salto; lançamento do peso; e, 2) o Andebol. Inicialmente, na planificação anual, foram destinadas para o Andebol, oito aulas, no entanto, por várias condicionantes, quer meteorológicas, quer do Plano Anual de Atividades (PAA), como visitas de estudo, seminários, e torneios, as aulas de Andebol forma reduzidas para quatro, não sendo conseqüentemente esta modalidade alvo de avaliação.

Relativamente ao 3º período, os espaços atribuídos foram o G1 e o campo de jogos exterior número 2 (B2), onde foi lecionada a unidade didática de Voleibol, com dezanove aulas. Foram abordados os todos os gestos técnicos do Voleibol, e jogo, 3x3 e 6x6.

3.2.2.2. Turma 10ºF

Na turma F do 10º ano as aulas de Educação Física foram distribuídas semanalmente às terças-feiras das 8h25 às 9h55 e às sextas-feiras das 16h50 às 18h20.

À semelhança da turma A, a turma F manteve as mesmas instalações disponíveis, com exceção do 3º período, mantendo-se sempre no G1. Apesar desta pequena diferença, as

unidades didáticas abordadas foram as mesmas, assim como, os mesmos elementos gímnicos (Ginástica), modalidades (Atletismo) e gestos técnicos (Voleibol). O número de aulas destinado a cada unidade didática foi igual, para a turma A e turma F.

3.2.2.3. Turma 12ºCD

Para o 12ºCD as aulas de Educação Física realizavam-se às terças e sextas-feiras das 10h10 às 11h40.

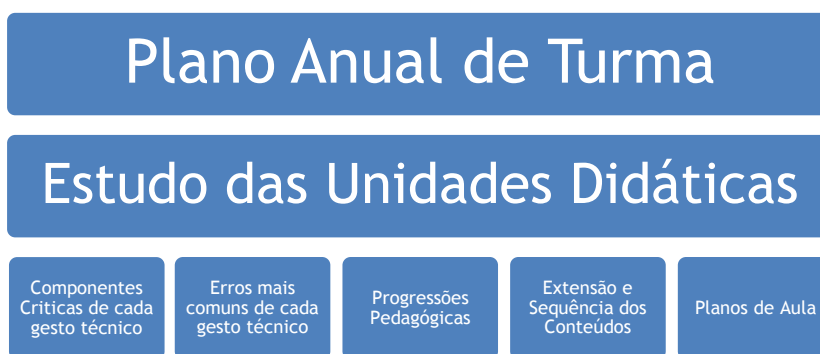
No 1º período o espaço atribuído foi o exterior A1, sendo lecionadas duas unidades didáticas, o Badmínton e o Futebol. No Badmínton foram lecionados os seguintes gestos técnicos: lob, clear, drive, serviço curto e longo, amortie e remate. Foi ainda privilegiado o jogo 1x1. No que diz respeito ao Futebol, foram lecionados a receção e controlo de bola, a condução de bola, o passe, a finta e o remate, quanto aos gestos técnicos, quanto ao jogo, foi privilegiado o jogo 5x5.

No 2º período as aulas foram realizadas à terça-feira no espaço exterior A1, e à sexta-feira no ginásio G1, onde foram abordadas as unidades didáticas de Andebol e Voleibol, respetivamente, sendo lecionadas em cada unidade didática todos os gestos técnicos e o jogo formal.

Relativamente ao 3º período, foi lecionada a unidade didática de Ginástica, abordando solo e aparelhos. Quanto aos elementos gímnicos de solo abordados não diferiram muito dos referidos anteriormente para o 10º ano, sendo apenas introduzidos, a aranha à retaguarda e o rolamento à retaguarda com saída para apoio facial invertido. No que diz respeito aos aparelhos, foram lecionados os mesmos, no entanto, com elementos novos introduzidos apenas para o 12º ano, como podemos verificar na unidade didática anexada e nos planos de aula de Ginástica, um de solo e outro de aparelhos (anexos 3) anexados.

3.2.2.4. Reflexão da leção

No 1º período grande parte das aulas foram lecionadas em conjunto com o docente orientador, exceto as seis aulas práticas que cada estagiário lecionou individualmente, e as aulas teóricas das respetivas unidades didáticas. Contudo, antes da leção foi necessário elaborar o plano anual para cada turma, planos de unidades didáticas e estudo das unidades didáticas a lecionar, através da análise das componentes críticas e erros mais comuns, e ainda, a realização de tabelas de avaliação diagnóstica para todas as unidades didáticas a lecionar.



Aquando a realização da avaliação diagnóstica de Badminton ao 12ºCD deparamo-nos com várias situações problema: a) não conhecíamos os alunos o que dificultava a sua avaliação; b) mantínhamos demasiados parâmetros a avaliar em cada gesto técnico; e c) a técnica realizada pelos alunos não nos permitia distinguir muitas vezes qual o gesto técnico que estavam a realizar. Perante esta situação, com objetivo de melhorar a forma de avaliação, quando realizamos a avaliação da Ginástica no 10ºA e 10ºF, dividimos os alunos por ordem numérica, e estes realizavam apenas o elemento gímnico por nós solicitado.

Após realizadas as avaliações diagnósticas foi iniciada a transmissão e exercitação de todos os gestos técnicos e dos elementos gímnicos de cada unidade didática lecionada. Como referi anteriormente, exceto as aulas lecionadas individualmente, todas as outras foram lecionadas em conjunto, inicialmente com o professor orientador, e após algumas aulas, apenas os estagiários, discutindo antecipadamente e posteriormente todos os métodos e progressões pedagógicas realizadas. Este método para além de permitir um melhor enquadramento dos alunos, possibilita uma evolução mais sólida, pois cada professor corrige individualmente os seus alunos, realizando ajudas e fornecendo constantes *feedbacks*.

Segundo Siedentop (2008) “Un *feedback* puede ser definido como una información concerniente a una respuesta que se utilizará para modificar la respuesta siguiente. El *feedback* es necessário para aprender.” (pág.27)

Neste período individualmente lecionei quatro aulas de Ginástica, duas ao 10ºA e duas ao 10ºF, sendo em cada turma uma aula de Ginástica de Solo e outra de Aparelhos. No que diz respeito à Ginástica lecionei ainda a aula teórica ao 10ºA. Relativamente ao 12ºCD, lecionei duas aulas práticas de Futebol e uma aula teórica, também de Futebol.

No 2º período, todas as aulas foram divididas pelos estagiários, lecionando cada um várias modalidades do Atletismo (10º ano), e as unidades didáticas de Voleibol (12ºano) e Andebol (10ºano e 12ºano). Assim, do Atletismo lecionei estafetas e triplo salto ao 10ºA, e, corrida de velocidade e salto em comprimento ao 10ºF. Ao terminar cada modalidade de atletismo eram

realizados os referenciais de avaliação e a respetiva avaliação sumativa, o que permitia aos alunos serem avaliados após a consolidação de cada modalidade. Após terminarmos a unidade didática de Atletismo lecionei ainda o Andebol ao 10ºF. Relativamente ao 12º ano lecionei o Voleibol durante todo o período, sendo para tal necessário, para além da elaboração do plano de unidade didática, os referenciais de avaliação colocados em anexo (anexos 4).

Para o 3º período, cada um dos estagiários ficou com a lecionação de uma turma, cabendo-me a orientação de todas as aulas de Ginástica do 12ºCD, contemplando Solo e Aparelhos. À semelhança do ocorrido nos períodos antecedentes foi necessária a elaboração do plano de unidade didática, com respetiva extensão dos conteúdos, assim como, os referenciais de avaliação.

A avaliação, processo onde culmina toda a aprendizagem, tem várias fases como podemos verificar no esquema 2.

Esquema 2 - Esquemática do processo de avaliação



Toda a avaliação, diagnóstica, formativa e sumativa, é antecedida de observação, neste âmbito, Kurt Meinel (1971), citado em Sarmiento (2004), refere que “*Quem não sabe olhar não pode corrigir e melhorar as execuções do movimento.*” (pág.174). Verificamos que o processo de observação é fundamental, pois é através deste que conseguimos construir *feedbacks* para transmitir aos nossos alunos com intuito destes melhorarem a sua aprendizagem. Sarmiento (2004) considera que a “*observação do movimento*” é o “*miolo*” da *intervenção pedagógica em desporto, uma vez que dela decorre, em grande parte, quase todo o trabalho pedagógico-didático*”. (pág.176)

Para todas as unidades didáticas, a avaliação, foi sempre realizada individualmente por cada professor estagiário e orientador, depois, era compatibilizada uma nota entre os estagiários, que posteriormente, com o professor orientador, analisávamos e debatíamos para atribuir uma nota final do grupo a cada aluno.

Olhando para trás, verificamos que este método de lecionação utilizado pelo nosso docente orientador permitiu-nos evoluir de forma gradual e bastante consistente, pois, à medida que fomos progredindo e aprendendo com os erros individuais e do grupo, fomos melhorando e ficando cada vez mais autônomos. Uma vez que, inicialmente as aulas foram lecionadas em conjunto, passando depois para orientação individual de apenas 3 aulas, e durante o 2º período cada um dos estagiários ficou responsável pela lecionação de uma modalidade ou unidade didática, até ao 3º período, ficando, cada um com uma turma.

3.3. Recursos Humanos

Esta Escola tem uma grande tradição de estabilidade do corpo docente através da maioria de professores pertencentes ao quadro, cerca de 83%. Este equilíbrio permite a continuidade do trabalho do professor em cada turma e nos projetos complementares, possibilitando também uma maior consolidação do trabalho colaborativo. Relativamente aos professores com vínculo a termo constituem 17% da população docente, sendo cerca de 13 professores, em que 5 pertencem ao grupo de Educação Física.

3.4. Recursos Materiais

O edifício da escola foi construído em 1969 e apresenta um bom estado de conservação geral em virtude de várias obras de preservação da estrutura e de melhoria de circunstâncias de utilização. O espaço envolvente e o edifício estão protegidos por uma vedação e 3 portões de acesso, estando um deles fechado, e outro com acesso de veículos, permitindo a assistência em caso de emergência. As instalações existentes na Escola estão sumariadas na tabela 2 seguinte:

Tabela 2- Inventariação das Instalações

INSTALAÇÕES	
Salas de aula	24
Laboratórios	5
Salas de informática / TIC	6
Gabinete de apoio ao aluno	1
Sala de estudo acompanhado	1
Gabinete de serviço de psicologia e orientação	1
Biblioteca / Centro de Recursos Educativos	1
Gabinetes de trabalho	5
Sala de professores com bufete	1

Sala dos diretores de turma	1
Sala do pessoal não docente	1
Sala da Associação de Pais	1
Sala da Associação de Estudantes	1
Anfiteatro	1
Bufete de alunos	1
Átrios	4
Refeitório	1
Estufa	1
Clube de rádio/TV	1
Espaço Ciência	1
Instalações de Educação Física	
Ginásios	2
Espaços Exteriores	2
Parede de Escalada exterior	1
Balneários	2

Quanto aos recursos materiais utilizados por nós, nas aulas de Educação Física temos:

- No 1º período: os colchões de ginástica, os colchões de quedas, a barra fixa, as paralelas simétricas e assimétricas, a trave olímpica, a trave de aprendizagem, quanto à Ginástica; quanto ao Badminton e ao Futebol, utilizamos, os sinalizadores, as raquetas de Badminton, os volantes, a rede, as bolas de Futebol e as balizas.
- No 2º período: os sinalizadores, as barreiras, os testemunhos, a caixa de areia e os pesos, para o Atletismo; relativamente ao Andebol e ao Voleibol usufruímos das bolas das duas modalidades, das balizas, dos sinalizadores e da rede de Voleibol.
- No 3º período: utilizamos todo o material de Ginástica referido para o 1º período, assim como o material do Voleibol já enunciado.

3.5. Direção de Turma

Das primeiras tarefas realizadas por nós na escola foi a análise da direção de turma, 10ºF, em vários âmbitos: classificações dos alunos no ano letivo anterior, escola que frequentaram, tipo de faltas dadas, morada, entre outros. Estas informações foram fundamentais para fornecer aos colegas professores que lecionam nesta turma para a primeira reunião de conselho de turma. Posteriormente, após a receção aos Encarregados de Educação e aos alunos no 1º dia de aulas foi necessário fornecer-lhes a ficha de registo biográfica para o devido preenchimento e posterior análise para caracterização da turma através da realização de tabelas e gráficos.

Para além da presença e preparação das reuniões de conselho de turma, quer as intercalares, quer de final de cada período, foi necessário efetuar o levantamento semanal de faltas, e a respetiva justificação, com envio, se necessário, de cartas aviso para os Encarregados de Educação. Semanalmente foram ainda recebidos vários Encarregados de Educação no horário de atendimento, sendo para tal necessário obter as informações atualizadas do educando, como: comportamento, aproveitamento, assiduidade, e outras situações pontuais.

Quanto à estratégia utilizada na direção de turma, todos os estagiários passaram pela posição de diretor de turma, à semelhança do que ocorreu na lecionação. Inicialmente realizávamos todas as tarefas em conjunto com o professor orientador, e, a partir do 2º período, cada professor estagiário foi diretor de turma por um determinado período de tempo igual, competindo-lhe desta forma todas as tarefas atrás referidas.

3.6. Atividades não letivas

3.6.1. *Atividades do Grupo Disciplinar*

Tendo em conta o Plano Anual de Atividades (PAA), as atividades planeadas e realizadas do grupo disciplinar de Educação Física são diversas e para diferentes tipos de população, sendo subdivididas nas atividades que decorrem em todo o ano letivo, como é o caso do Desporto Escolar, e as atividades pontuais, que ocorrem em um ou vários dias. No que diz respeito às outras atividades (3.6.1.2), apenas são referidas aquelas onde os estagiários intervieram diretamente.

3.6.1.1. Clube do Desporto Escolar

Tendo em conta as orientações gerais do Desporto Escolar, este projeto é uma ferramenta que permite a *“aquisição de hábitos de vida saudável e a formação integral dos jovens em idade escolar, através da prática de atividades físicas e desportivas”*. O Desporto Escolar desenvolve também estilos de vida saudáveis contribuindo de forma equilibrada para a formação geral dos alunos através de valores como o trabalho de equipa, a motivação, a comunicação e credibilidade, a universalidade e equidade, a inovação e o cumprimento e a excelência.

Na nossa escola existem vários grupos equipa de Desporto Escolar, totalizando seis, são dois grupos de Ginástica Artística e Acrobática, dois grupos de Natação, um grupo de Futsal, e um grupo de Voleibol. A minha participação ativa fixou-se na Natação, onde, em conjunto com duas professoras, Tânia Carvalho e Carla Gonçalves, possuíamos a responsabilidade dos treinos.

De acordo com o regulamento específico de Natação para o Desporto Escolar, os alunos são divididos em cinco escalões, infantis A, infantis B, iniciados, juvenis e juniores. No que diz respeito às provas, os alunos destes escalões são divididos em níveis de competição, iniciação (nível 1), elementar (nível 2), e avançado (nível 3), sendo o nível 1 caracterizado pela adaptação ao meio aquático e iniciação técnica, o nível 2 é um nível de aperfeiçoamento técnico e o nível 3 corresponde a um nível técnico avançado.

No nosso grupo equipa, as professoras responsáveis ficaram a cargo do nível 1, iniciação à aprendizagem técnica, e 3, consolidação e treino das técnicas. Eu fiquei com o treino do nível 2, exercitação e consolidação da aprendizagem técnica.

Foram realizadas duas provas de Natação, a primeira no mês de janeiro, na Piscina Municipal da Covilhã, que não compreendia o apuramento para as classificações regionais, e no mês de Março, na Cidade de Castelo Branco, sendo apurados para a fase regional os primeiros e segundos classificados de cada prova. Nas duas provas realizadas tivemos vários alunos colocados nos lugares cimeiros das séries, cerca de treze, colocando alguns alunos nas provas regionais na cidade de Coimbra, a 5 de Maio. Apesar de até então, as competições serem constituídas pelos escalões de iniciados, juvenis e juniores, apenas ficaram apurados para a fase regional, os alunos iniciados e juvenis, seis alunos no total, apesar de competirem em várias provas.

3.6.1.2. Outras atividades

1. A importância do Futebol de 7 para o desenvolvimento físico dos alunos

Esta atividade teve como objetivos procurar promover a formação dos agentes desportivos na área do treino de futebol; conhecer métodos, e estratégias a adotar no ensino do Futebol; e melhorar a cultura desportiva dos alunos, tendo como alvo toda a comunidade escolar.

2. Workshop de Dança

Os objetivos desta atividade organizada pela professora Tânia Carvalho passaram pela promoção da criatividade em relação à dança e às atividades coreografadas; estimular autonomia a criatividade através da instigação à participação numa atividade inovadora; promover o contato com as danças de salão e as danças internacionais; e, estimular a sociabilização entre todos os elementos da comunidade escolar, promovendo um momento de convívio. Nesta atividade, os professores estagiários apenas participaram como intervenientes.

3. Atividades aquáticas

O dia das atividades aquáticas, organizada pela professora Carla Gonçalves, com o apoio dos professores estagiários, teve como principais objetivos: sensibilizar os alunos da Escola para a existência de modalidades alternativas que possuem benefícios a nível físico e psíquico; proporcionar o convívio entre os alunos/professores; promover a formação de hábitos, atitudes, conhecimentos relativos à interpretação e participação em atividades aquáticas; proporcionar simultaneamente uma atividade desportiva, lúdica e educativa; incentivar os alunos para a prática de atividades aquáticas; promover uma adaptação ao meio aquático, e experimentar diferentes formas de propulsão na água.

4. Heitoríadas 2012

As Heitoríadas são o “mega evento desportivo” da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, nela participam todos os professores, alunos e funcionários, quer na organização e orientação das atividades, quer em equipas para competição nos diversos torneios. Esta atividade tem como principais objetivos: promover atividades de ar livre no meio escolar; promover a prática desportiva; gerar um espaço de convívio dirigido a todos os elementos da comunidade escolar.

Para além das atividades previstas no PAA, foram também realizados os Megs (Mega Sprint, Mega Km, Mega Salto e Mega Lançamento), quer em apuramento de turma, Escola, fase distrital com vários alunos, e fase nacional com a presença de 1 aluno; o Corta Mato em fase de escola, distrital, e também nacional, com a presença de 2 alunos da escola; e o torneio Compal Air 3x3 de Basquetebol, quer na fase de escola, quer distrital.

Por último, uma atividade que não faz parte do grupo disciplinar de EF, mas, onde o grupo de estágio também participou:

5. Maratona da Leitura

Atividade integrada na comemoração da Semana da Leitura 2012, que consistia na intervenção através da leitura, dos vários convidados na Biblioteca Escola, ao longo de todo o dia, sem interrupções.

3.6.2. Atividades do Grupo de Estágio

Quinzena de Atividade Física, Educação e Saúde

Sabemos que os problemas cardiovasculares são a segunda causa de morte em Portugal, muitas vezes, causada pela obesidade e por uma vida sedentária. Pelo que, sentimos necessidade sobretudo de atuar perante crianças e jovens, pois são estes que apresentam comportamentos sedentários associados ao uso computador e às horas passadas em frente do televisor, como nos refere Mota (2011). Consideramos deste modo que a prevenção para este tipo de problemas deverá ser primária, iniciando-a desde cedo, educando e sensibilizando os alunos para práticas saudáveis. Neste sentido, a promoção da atividade física é um fator essencial na melhoria da saúde, não apenas como ausência de doença, mas como um fator de bem-estar físico, social e psicológico.

Tivemos como objetivos fundamentais, a sensibilização dos jovens da nossa escola para os problemas associados ao sedentarismo e para os benefícios de uma prática efetiva de atividade física. Através do desenvolvimento de um conjunto de atividades procurámos promover a prática de um estilo de vida saudável e dar-lhes a conhecer a diversificada oferta de atividades assim como, despoletar a curiosidade e o interesse pela atividade física. Para além destes objetivos globais considerámos objetivos específicos de cada atividade. Com as palestras pretendemos sensibilizar a população alvo para questões de saúde, nutrição, obesidade, prática desportiva, no contexto escolar e na sociedade. As aulas de grupo e o ginásio aberto permitiram aos alunos vivenciar uma atividade desportiva diferente do habitual. Relativamente aos professores e funcionários realizámos um rastreio de medição de parâmetros fisiológicos, tais como: pressão arterial, peso, altura, índice de massa corporal, percentagem de massa gorda, massa magra, água e perímetro abdominal, tendo como objetivo identificar possíveis fatores de risco.

Realizado de 30 de janeiro a 10 de fevereiro de 2012 conseguimos abranger toda a comunidade escolar, em função da atividade, incidimos mais sobre os alunos ou sobre os professores/funcionários. Conseguimos através desta ação proporcionar resultados em vários âmbitos. Por um lado toda a comunidade escolar se envolveu neste projeto, e, através das parcerias estabelecidas e dos preletores convidados, a escola foi divulgada em vários meios. Por outro lado, e o fundamental, alcançamos diariamente que a população envolvida reflita sobre os seus hábitos diários, quer no que diz respeito à alimentação, quer à prática da atividade física e desportiva, aspetos que influenciam diretamente na sua vida mais saudável.

Organização, Liderança e Gestão de conflitos

Realizado em Abril de 2012, procurando proporcionar à Escola a possibilidade de refletir sobre o seu funcionamento e de resolver problemas, de forma clara e profissional, através de um meio motivador e menos burocrático do que o habitual; contribuir para um aumento de rendimento nos diversos processos de funcionamento que caracterizam as Escolas; ajudar a construir um conceito de Desporto que tenha na formação do Homem um dos seus pontos essenciais; servir de exemplo para outras Escolas e organizações públicas no interesse com as dinâmicas organizacionais e o seu contributo para o desenvolvimento de um clima positivo na Escola.

4. Reflexão

Após todo este tempo de novas aprendizagens, de reflexão, e de consolidação das já existentes, realizo um balanço claramente positivo.

Foi possível adequar e aprender a ensinar os diversos conteúdos, pois aprendê-los teoricamente não é a mesma coisa que colocá-los em prática e transmiti-los aos alunos. A par da lecionação conseguimos manter sob controlo toda a gestão da aula, quer em termos temporais, quer em termos de controlo da aprendizagem dos alunos, pois não nos basta criar “situações fantásticas” de aprendizagem se não conseguirmos transmitir aos alunos qual ou quais os objetivos destas.

Destaco como pontos positivos, a evolução da lecionação que cada um de nós foi alvo, inicialmente como já vimos anteriormente, as aulas foram lecionadas em conjunto, até atingir o individual. Já no 2º período cada estagiário era responsável por uma modalidade, desde a iniciação e transmissão inicial dos conteúdos, à consolidação dos gestos técnicos e à respetiva avaliação. Evoluindo gradualmente para o 3º período, cada estagiário ficou responsável por uma turma, assim como, a lecionação de todos os conteúdos e unidades didáticas previstas no plano anual. Deste modo, foi possível, cada um, ter autonomia para realizar a extensão dos conteúdos da unidade didática lecionada, realizar a lecionação de todos os conteúdos, assim como, os respetivos referenciais de avaliação e avaliação sumativa. Evidentemente, que a cada passo dado, a cada aula passada, a cada avaliação realizada, eram discutidos em conjunto, estagiários e professor orientador, todos os procedimentos que nos levaram ao “produto final”.

Distingo ainda todas as outras tarefas que nos permitiram integrar na escola e no ensino, como pontos positivos. O Desporto Escolar através do agradável ambiente sempre gerado em todos os treinos, a Direção de Turma, com a envolvência e colaboração de todos em todas as tarefas, mesmo quando esta tarefa era restringida a apenas um estagiário, e por último, sendo aspetos fundamentais também, a integração e participação ativa nas atividades realizadas, quer organizadas pelos estagiários, quer pelos outros professores.

5. Considerações Finais

Durante estes meses de estágio, foi possível contatar com a realidade escolar, aprender, ensinar, e aprender a ensinar, sobretudo, crescer de forma sólida e gerar conhecimento, por forma a que possamos usufruir deste em toda a nossa futura carreira docente.

Para finalizar, foi fundamental para todo este processo, o acolhimento, desde o primeiro dia, do Sr. Diretor da Escola, do nosso Orientador, dos professores, dos funcionários, até ao último dia, pelo sentimento de saudade que já a todos nos preenche.

6. Bibliografia

Mota, J. (2011). Atividade física, sedentarismo e saúde: Que relações? *Motricidade*, 8 (S1), 89.

Sarmento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. (1ª Edição). Faculdade de Motricidade Humana.

Siedentop, D. (2008). *Aprender a Ensiñar la Educación Física*. (2ª Edição). INDE Publicaciones.

Documentos oficiais:

Jacinto, J.; Carvalho, L.; Comédias, J.; Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física*. Ministério da Educação - Departamento do Ensino Secundário; 2001.

Plano Curricular de Escola 2011-2012. Escola Secundária Frei Heitor Pinto

Protocolo de Cooperação da Universidade da Beira Interior (UBI) com as escolas. Sem data.

Projeto Educativo de Escola para 2011-2014. Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Programa do Desporto Escolar para 2009-2013. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar, Direção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, Ministério da Educação.

Regulamento de Estágio Pedagógico de Educação Física. Departamento de Ciências do Desporto. 2009.

Regulamento Específico de Natação 2009-2013. Desporto Escolar, Direção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, Ministério da Educação.

Regulamento do Grupo de Educação Física. Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

CAPÍTULO 2 - SEMINÁRIO DE INVESTIGAÇÃO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO

Aptidão Aeróbia nos Alunos do Ensino Secundário

Aptidão Aeróbia nos Alunos do Ensino Secundário em Função da Prática Desportiva

Aerobic Fitness in High School Students in Relation to Sport Practice

Artigo Original

Elsa Isabel Cesário Pina Pinho¹

¹ Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal

Aptidão Aeróbia nos Alunos do Ensino Secundário em Função da Prática Desportiva

Resumo

A prática desportiva é fundamental para a promoção de uma vida saudável. Deste modo é imprescindível inculcar nos jovens em idade escolar que o exercício físico é capital para um crescimento e uma idade adulta saudável. A aptidão aeróbia é uma variável fulcral da aptidão física sendo medida em vários estudos através do teste Vaivém, colocando a amostra em Zona Saudável (ZS) e Zona Não Saudável (ZNS) mediante os percursos de 20 metros realizados e a idade da amostra. Segundo os testes realizados, neste e noutros estudos similares, verificamos que a prática desportiva para além das aulas de Educação Física (Grupo2) torna-se fundamental para a uma vida ativa e saudável, comparativamente com os alunos que apenas mantêm como prática desportiva, as aulas de Educação Física (Grupo1). Pois, de acordo com a análise dos resultados, aferimos que cerca de 72 alunos pertencentes ao Grupo2 estão enquadrados na ZS, e do Grupo1 temos apenas 15 alunos na ZS. Para esta análise foi sempre considerado um valor de significância $p < 0,05$. Assim, concluímos que a prática de atividades desportivas para além das aulas de Educação Física é essencial para uma favorável aptidão aeróbia e aptidão física, e conseqüentemente, uma vida saudável.

Palavras-chave: Aptidão Física, Aptidão Aeróbia, Prática de Atividade Física, Vaivém.

Aerobic Fitness in High School Students in Relation to Sport Practice

Abstract

The sport is essential to promote a healthy lifestyle. Therefore it is necessary to instill in young people of school age that physical exercise is essential for growth and a healthy adulthood. The aerobic fitness is a key variable of the physical fitness is measured in several studies 20-m Shuttle Run Test through the test by placing the sample in Healthy Fitness Zone (HFZ) and Unhealthy Fitness Zone (UFZ) through the pathways 20 feet made and age of the sample. According to tests conducted in this and other similar studies, we found that the sport beyond the Physical Education classes (Group 2) becomes essential for an active and healthy life, compared with students who only hold as sports, the Physical Education classes (Group 1). For, according to the analysis of the results, we verified that about 72 students belonging to Group 2 are framed in HFZ, and Group1 have only 15 students in HFZ. For this analysis has always been considered a significance level $p < 0.05$. Thus, we conclude that the practice of sports activities in addition to physical education classes is essential for a favorable aerobic fitness and physical fitness, and therefore a healthy life.

Keywords: Physical Fitness, Aerobic Fitness, Physical Activity, 20-m Shuttle Run Test.

Introdução

A prática de atividade física está intimamente relacionada com uma vida saudável, pois proporciona demais benefícios para o dia-a-dia dos indivíduos, quer físicos, quer mentais e sociais. A crescente preocupação com os problemas cardiovasculares decorrentes, muitas vezes, da ausência de atividade física, e de doenças como a obesidade, faz da atividade física um pilar fundamental na vida de cada pessoa. Neste sentido, Dimitriou, Michalopoulou, Gourgoulis e Aggelousis (2011) referem que é fundamental um agendamento do tempo para a prática de atividade física tendo em conta os níveis de exercício físico recomendados, pois a prática de atividade física é imprescindível para a saúde global, produzindo efeitos na diminuição do risco de muitas doenças, no controlo do peso, no fortalecimento dos ossos e dos músculos e também na melhoria da saúde mental.

Esta intervenção é fundamental para a população adulta, mas será fulcral nas crianças e jovens, pois são estes, sobretudo, que usufruem da grande evolução tecnológica dos últimos anos, passando grande parte do seu tempo livre com a televisão, computador, consolas e outros equipamentos similares. Com efeito, como nos indicam Dimitriou et al (2011), assistimos atualmente a baixos níveis de atividade física nas crianças, devido a transformações nas circunstâncias sociais ocorridas nos últimos anos, ocupam os seus tempos livres com atividades que incluem uma mobilidade reduzida.

A escola é um fator essencial na promoção da saúde, para as crianças e jovens, uma vez que, mantem o enquadramento necessário para intervir nesta população, pois, como refere Pereira e Soidán (2008), possibilita a evolução do processo de ensino-aprendizagem desenvolvendo estratégias de educação para a saúde. Deste modo, é fundamental que a escola, através das aulas de Educação Física, dos vários grupos equipa do Desporto Escolar, e de outras atividades, impulse a prática regular e variada de exercício físico, quer na infraestrutura escolar, quer fora dela, por forma a desenvolver a aptidão física de cada aluno.

Para a promoção de uma vida saudável, Piéron (2004) e Dimitriou et al (2011) referem a necessidade de uma prática regular de atividade física generalizada, assim como, um aumento do tempo diário de prática desportiva recomendada, cerca de 60 minutos, para os jovens. Segundo estes autores o exercício físico de intensidade moderada pode ser praticado em contexto escolar, familiar ou social, através das aulas de Educação Física, caminhadas, jogos coletivos ou outros jogos.

Verificamos a importância da prática de exercício para além das aulas de Educação Física, pois, as crianças e jovens não dispõem destas todos os dias no seu horário escolar. Os autores citados anteriormente, demonstram que a prática de várias atividades físicas de forma regular e generalizada, para além da Educação Física, coloca as crianças, num intervalo zona

saudável, comparativamente com crianças que apenas praticam Educação Física. Fatos constatados, tendo em conta os testes de Fitnessgram 8.0 (realizados nos estudos).

Como verificamos previamente a promoção de uma vida saudável está intimamente ligada à prática de atividade física e conseqüentemente à aptidão física, sendo estas definidas por Thomas et al (2003, citando Caspersen et al., 1985), como uma capacidade para realizar trabalho físico, tendo alguma influência genética e considerada um estado adaptativo, no que diz respeito à aptidão física. A atividade física reporta-se a qualquer movimento efetuado pelos músculos que implique gasto energético, e é indicado como um comportamento. Sendo que, fatores como a força, a flexibilidade e a aptidão aeróbia, são componentes fundamentais para a mensuração, intervenção e controlo da aptidão física.

Este trabalho cinge-se à aptidão aeróbia, pois, segundo vários autores está diretamente ligada à promoção de saúde, através da prevenção de doenças cardiovasculares, à perda de peso, entre outros. Tal como Baquet et al (2003) expõe que a aptidão aeróbia não se cinge apenas ao rendimento e eficácia em várias atividades, mas relaciona-se também com a saúde. Scharhag-Rosenber et al (2012) corrobora mencionando outros autores com a realização de estudos epidemiológicos que relacionam uma elevada capacidade aeróbia com um baixo risco de doenças cardiovasculares e apontam para menores riscos quando é associada à atividade física com uma melhor aptidão física.

Os objetivos do estudo passam por verificar se os benefícios de uma prática de atividades físicas regulares e variadas se manifestam na população escolar, identificando as diferenças existentes no nível de aptidão aeróbia tendo em conta a prática desportiva dos alunos, para além da participação obrigatória em aulas curriculares de Educação Física.

Metodologia

Amostra

Para o estudar a aptidão aeróbia nos alunos do ensino secundário tendo em conta a sua prática desportiva, a população (N) foram os alunos da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, do género masculino e feminino com idades entre os 15 e os 19 anos, totalizando cerca de 393 alunos. No entanto, este universo de alunos inclui os estudantes do ensino regular e profissional, apresentando os alunos do ensino regular dois blocos de 90 minutos de aula de Educação Física, e os alunos do ensino profissional apenas um bloco de 90 minutos. Com finalidade de uniformizar a população em estudo, foram excluídos os alunos do ensino profissional, cerca de 91 alunos, totalizando um N=302 alunos. No que diz respeito à amostra (n), de acordo com Krejcie e Morgan (1970), referido em Almeida e Freire (2003), deverá

conter cerca de 165 alunos para obter uma probabilidade de erro nunca superior a 5%, o que implica um nível de significância $p < 0,05$.

Para a seleção da amostra foram formados vários grupos, o grupo 1, composto pelos alunos que apenas praticam as aulas de Educação Física, e o grupo 2 constituído pelos alunos que praticam as aulas de Educação Física e outras atividades, quer no Desporto Escolar, quer fora do contexto escolar, subsistindo a possibilidade de subdivisão deste grupo pelas atividades praticadas.

Para aferir a aptidão aeróbia da amostra foi necessária a aplicação de vários testes práticos e de um questionário. Para tal, os alunos foram voluntários para participar no estudo, com o conhecimento e autorização dos Encarregados de Educação para a recolha de dados e realização dos testes, tal como assinado no termo de consentimento livre e esclarecido. Foi considerado, no que se refere à ética, a Declaração Universal dos Direitos Humanos e a Declaração de Helsínquia, através da realização de protocolos que não comprometeram a saúde dos alunos, bem como a recolha e tratamento dos dados anonimamente.

Instrumentos

Avaliação do nível de participação em atividades físicas

Quanto aos instrumentos a utilizar no estudo da amostra, começámos por aplicar um questionário fruto da adaptação de Carreiro da Costa e Góis (2000), exposto em Ascenço (2007), sobre o estilo de vida dos alunos, onde avaliámos o nível global de participação na atividade física, quer no desporto escolar, quer em organizações desportivas (clubes, associações) com ou sem enquadramento. Uma vez que todas as questões são explícitas no que se refere à prática desportiva no desporto escolar, ou fora do contexto escolar, em clubes ou associações, todos os alunos que assinalaram nas referidas questões “nunca”, foram colocados no grupo 1, pois apenas praticam as aulas de Educação Física.

Quanto ao procedimento, este questionário foi aplicado aos alunos no início das aulas de Educação Física, antes da realização de qualquer prática, por forma a não interromper a leção dos colegas.

Avaliação da aptidão aeróbia

A melhor forma para mensurar a aptidão aeróbia é através do consumo máximo de oxigénio (VO_2 máx.), designado, de acordo com Duarte M., e Duarte M. (2001) como a propensão individual para a captação, transporte e utilização de oxigénio por unidade de tempo. Para a realização destas medidas existem métodos diretos e indiretos, os métodos diretos são realizados em laboratório e apresentam resultados mais precisos relativamente aos testes indiretos, que são realizados em campo e concluídos os resultados através de fórmulas de cálculo. No entanto, os testes diretos requerem para além de pessoal especializado, instrumentos de custo elevado e um maior tempo de avaliação de cada individuo. Os autores citados anteriormente referem que os testes de campo são utilizados na avaliação de grandes grupos, devido sua simplicidade de aplicação e reduzido tempo necessário para cada avaliação.

Léger, L. e Lambert (1982) referenciados nos autores Duarte M., e Duarte M. (2001) propõem o teste Vaivém (“20 m Shuttle-run test”) para o cálculo do VO_2 máx. Este permite o cálculo do volume máximo de oxigénio através da fórmula seguinte (para crianças e jovens dos 6 aos 18 anos): $y = 31,025 + 3,238 X - 3,248 A + 0,1536 AX$ onde $y = VO_2$ em ml/kg/min.; $X =$ velocidade em km/h (no último nível atingido no teste); $A =$ idade em anos. O teste referenciado pelos autores, Vaivém, faz parte dos vários testes aplicados na bateria de testes do *Fitnessgram*[®] como verificamos seguidamente.

“O FITNESSGRAM[®] é um programa de educação e avaliação da aptidão física relacionada com a saúde” (The Cooper Institute for Aerobics Research [CIAR],2000) desenvolvido pela organização citada (CIAR), e está atualmente apoiado na American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD), segundo Sherman e Barfield (2006).

Após a aplicação do questionário nas aulas de Educação Física, foi realizado um teste da bateria de testes do *Fitnessgram*[®] para aferir a aptidão aeróbia dos alunos. Como verificamos anteriormente, a aptidão aeróbia é considerada por vários estudos a componente mais importante da aptidão física. Nesta bateria de testes, a variável é medida através da aplicação de um dos três testes disponíveis: o Vaivém, a corrida de 1 Milha, e a Marcha, sendo o Vaivém, o teste aconselhado pelos autores e também realizado por nós. Os resultados mais benéficos para a saúde dos alunos e para o seu desenvolvimento são limitados numa zona saudável, como refere Ernst, Corbin, Beighle, e Pangrazi (2006) na Healthy Fitness Zone (HFZ).

Uma vez que os nossos objetivos do estudo passam pela aferição das diferenças de aptidão aeróbia ao nível escolar em praticantes e não praticantes de várias atividades desportivas, e, conseguimos balizar os resultados dos testes, dentro ou fora de uma zona saudável,

consideramos não ser necessário a aplicação a fórmula de Léger, L. e Lambert para o cálculo do VO₂máx.

Quanto aos procedimentos, como referimos anteriormente, os testes práticos para avaliação da aptidão aeróbia foram realizados nas aulas de Educação Física, durante os trinta minutos iniciais cedidos pelos colegas professores de cada turma, precedidos pelo questionário.

Tratamento estatístico

Após a aplicação da bateria de testes os resultados deste e do questionário foram analisados estatisticamente através do programa IBM SPSS 19.0.

Foram consideradas medidas comuns da estatística descritiva como a média, o desvio padrão, mínimo e máximo. Para estudar as diferenças entre grupos realizámos uma análise dos dois grupos através do T-Test. Foi ainda considerado o Mann-Whitney Test para aferir a significância nos grupos, consoante cada idade, quando a amostra era inferior a 30 indivíduos. Por último, realizamos a análise da significância dos resultados entre os dois grupos através do teste Qui-Quadrado. Para todas as análises foi considerado significativo um valor de $p < 0,05$.

Resultados

Ao aplicarmos a estatística descritiva para toda a amostra (n=178) temos uma média de idades de 16,39 anos, onde obtemos no mínimo 15 anos, e no máximo, três alunos de 19 anos. Relativamente ao número de percursos realizados pela amostra temos uma média de 47,55 percursos, com mínimo de 9 e máximo de 106 percursos de 20m.

Para verificar as diferenças ao nível da aptidão aeróbia de acordo com o nível de prática de atividade física dos alunos foi necessário identificar quantos alunos permanecem na Zona Saudável (ZS) e na Zona Não Saudável (ZNS) tendo em conta as suas idades. Para tal, através do SPSS foram selecionados os vários casos respondendo às diversas condições colocadas com idade, género, e número de percursos do teste Vaivém. No entanto, ao colocar estes filtros e analisá-los individualmente através do T-test, verificamos que na maioria das situações mantínhamos um n<30 alunos, sendo então, necessária a análise dos resultados através de testes não paramétricos (Mann-Whitney Test).

Assim, para alunos no género masculino com 15 anos, temos na ZS, um aluno pertencente ao grupo1 e dezoito pertencentes ao grupo2. No género feminino, com a mesma idade temos dez

alunas do grupo1 e dez alunas do grupo2 na ZS. A partir dos 16 anos, inclusive, do género masculino são dois os alunos do grupo1 e trinta e dois do grupo2 que pertencem à ZS. Quanto ao género feminino, temos com 16 anos, uma aluna que pertence ao grupo1 e seis que pertencem ao grupo2, e, com idade igual ou superior a 17 anos, temos apenas uma aluna do grupo1 que se enquadra na ZS e do grupo2 temos seis alunas.

Após a identificação do número de alunos pertencentes à ZS e ZNS de cada grupo (alunos que praticam apenas Educação Física - Grupo1 e alunos que praticam Educação Física e outras atividades desportivas - Grupo2) foi possível elaborar o qui-quadrado para aferir a significância dos nossos resultados.

Tabela 1 - Distribuição dos alunos por grupos e por ZS e ZNS

		Vaivém		Total
		ZS	ZNS	
Grupo	EF	15	43	58
	EF e outras	72	48	120
Total		87	91	178

Tendo em conta os valores indicados na tabela, após a aplicação dos Chi-Square Tests (tabela 2) o nível de significância $p = 0,000$, sendo consequentemente, os nossos resultados significativos.

Tabela 2 - Chi-Square Tests relativamente aos alunos na ZS e na ZNS

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	18,237 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	16,896	1	,000		
Likelihood Ratio	18,841	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	18,134	1	,000		
N of Valid Cases	178				

Discussão

Verificamos, com resultados significativos, tal como Dimitriou et al (2011), que os alunos que praticam exercício físico, para além das aulas de Educação Física, se enquadram na ZS em maior número (72 alunos), comparativamente com os alunos que apenas têm as aulas de Educação Física como prática desportiva (15 alunos). Como nos referem estes autores, os alunos que praticam atividade física em horário extracurricular apresentam melhores níveis de aptidão aeróbia e força muscular abdominal, referenciando ainda, estudos anteriores que apontam também nesse sentido.

Aferimos também, que temos na nossa amostra do ensino secundário, praticamente o dobro dos alunos que se enquadram no grupo2, comparativamente com o grupo1, ou seja, temos mais alunos que praticam outras atividades desportivas para além da Educação Física, cerca de 120, do que alunos que apenas mantêm como exercício físico, as aulas de Educação Física, 58 alunos no total.

Quanto ao género, obtivemos um maior número de rapazes na ZS, cerca de 53, proporcionalmente às 34 raparigas. Piéron (2004) refere como mais preocupante a taxa de inatividade física das jovens do género feminino, relativamente ao género masculino, tendo verificado esta situação no estudo realizado aos jovens europeus do género masculino e feminino, com 15 anos de idade, no ano de 2002. Como consequência, podemos conferir, o fato de mais rapazes do que raparigas atingirem a ZS, dever-se ao défice de exercício físico.

Piéron (2004), indicando Corbin, Pangrazi e Welk (1994), menciona que a prática frequente de atividade física e desportiva é uma condição fundamental para produzir efeitos benéficos na aptidão física e na saúde, pelo contrário, a participação pouco regular não permite gerar resultados na saúde dos jovens.

Através dos resultados obtidos no nosso estudo conseguimos transmitir à comunidade escolar que a prática desportiva é fundamental para uma boa aptidão física dos alunos e consequentemente para a uma vida saudável, quer a curto prazo, quer a longo prazo.

É fundamental inculcar nos jovens e nos seus Encarregados de Educação que a prática de atividade física, permite não só, que se mantenham jovens saudáveis, mas também, adultos saudáveis. Piéron (2004), refere que existe uma grande probabilidade de jovens que praticam exercício de forma moderada ou alta durante a infância e adolescência, manterem essa prática na idade adulta. Referenciando ainda outros autores, verifica, que um indivíduo que não pratique exercício físico de forma regular na infância e juventude, manterá essa tendência enquanto adulto, adotando um comportamento sedentário.

Conclusão

Este estudo teve como intuito aferir a aptidão aeróbia nos alunos, tendo em conta a sua prática desportiva, conferindo se os resultados iam ao encontro dos vários estudos realizados nesse âmbito. Estudos estes, que nos indicam que a prática regular de atividade física proporciona melhores níveis de aptidão física, e conseqüentemente de aptidão aeróbia.

Verificamos, de forma significativa, que os alunos enquadrados no grupo2, alunos que praticam Educação Física e outras atividades desportivas, apresentam melhores níveis de aptidão aeróbia, pois, os resultados dos testes, revelam que estes alunos se mantêm em maior número na Zona Saudável definida pelo número de percursos realizados.

Referencias

Almeida, L. & Freire, T. (2003). Procedimentos: Planos e amostras. *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação* (3ª ed., pp.74-115).Braga: Psiquilibrios.

Arazi1, H., Faraji, H., Moghadam M., & Samadi, A. (2011). Effects of concurrent exercise protocols on strength, aerobic power, flexibility and body composition. *Kinesiology*, 43, 2:155-162.

Armstrong, N. Tomkinson, G. e Ekelund, U. (2011). Aerobic fitness and its relationship to sport, exercise training and habitual physical activity during youth. *Journal of Sports Medicine*, 45, 849-858. doi: 10.1136/bjsports-2011-090200

Ascenço, M. (2007). *O estilo de vida dos estudantes do ensino secundário, Estudo das Percepções dos Alunos do Meio Rural e Urbano da Região Autónoma da Madeira*. Monografia não publicada apresentada ao Departamento de Educação Física e Desporto, Universidade da Madeira.

Baquet, G., Praagh, E. & Berthoin S. (2003). Endurance training and aerobic fitness in young people. *Sports Medicine*, 33, (n. 15), 1127-1143.

Costa, A., Oliveira, H., Dantas, P., Medeiros, H., Filho, J. & Knackfuss, M. (2006). Comparação antropométrica e da potência muscular de nadadores entre os estágios maturacionais. *Motricidade*, 2, 4: 243-250.

Dimitriou, M., Michalopoulou, M., Gourgoulis, V. & Aggelousis, N. (2011). Participation in community-based sport skills learning programmes, physical activity recommendations and

health-related fitness for children in Greece. *Sport Science Health*, 6, 93-102. doi: 10.1007/s11332-011-0103-4

Duarte, M. & Duarte, C., (2001). Validity of the maximal multistage 20m shuttle run test. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 9 (n.3), 07-14

Ernst, P., Corbin, C., Beighle, A. & Pangrazi, R. (2006). Appropriate and Inappropriate Uses of FITNESSGRAM®: A Commentary. *Journal of Physical Activity & Health*, 3 (Suppl. 2), 90-100.

Kang, H., Lee Y., Park. D. & Kang, D. (2011). Effects of 12-week circuit weight training and aerobic exercise on body composition, physical fitness, and pulse wave velocity in obese collegiate women. *Springer*, 16, 403-410. doi: 10.1007/s00500-011-0724-1

Krivolapchuk, I., (2009). The Functional State of Children from 9 to 10 Years of Age under the Conditions of Intense Informational Load and Physical Working Capacity. *Human Physiology*, 35 (n. 6), 755-764. doi: 10.1134/S0362119709060139

Kyröläinen, H., Santtila, M., Nindl, B. & Vasankari, T. (2010). Physical Fitness Profiles of Young Men. *Sports Medicine*, 40, (n. 11), 907-920.

Léger, L. & Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict V_{O2} max. *European Journal of Applied Physiology*, 49, 01-12.

Miroljub I. & Ugljesa I. (2011). Anthropometric and motor determinants of endurance running in pre-adolescent age. *Acta Kinesiologica*, 5, (n. 1), 34-39.

Pereira, R. & Soidán, J. (2008). Physical education, study of 3^o the education in the towns of Torre de Moncorvo and Vila Nova de Gaia. *Revista de Desporto e Saúde*, 6, 75-81. doi:10.1007/s11332-011-0103-4

Piéron, M. (2004). Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. *Fitness e Performance*, vol. 3, n. 1, 10-17. doi:10.3900/fpj.3.1.10.p

Renfrow, M., Caputo, J., Otto, S., Farley, R. & Eveland-Sayers, B. (2011). The Relationship between Sports Participation and Health-Related Physical Fitness in Middle School and High School Students. *The Physical Educator*, 118-123.

Sherman, T. & Barfield, J. (2006). Equivalence Reliability Among the FITNESSGRAM® Upper-Body Tests of Muscular Strength and Endurance, *Measurement In Physical Education And Exercise Science*, 10 (n. 4), 241-254.

Scharhag-Rosenberger, F., Walitzek, S., Kindermann, W., & Meyer, T. (2012). Differences in adaptations to 1 year of aerobic endurance training: individual patterns of nonresponse. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 22, 113-118. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01139.x

Faculdade de Motricidade Humana, Núcleo de Exercício e Saúde (Ed.). (2000). *FITNESSGRAM® Manual de Aplicação de Testes*. The Cooper Institute for Aerobics Research, 11-13, 38-39. ISBN: 972-735-089-5

Villar, R. & Zühl, C. (2006). Efeitos da idade cronológica e da maturação biológica sobre a aptidão física em praticantes de futebol de 13 a 17 anos. *Motricidade*, 2 (n. 2), 69-79.

Weiller, K., Jackson, A. & Meyer, R. (1994). 1-Mile Run Performance and Body Mass Index in Hispanic Youth: Passing Rates for the Fitnessgram. *Pediatric Exercise Science, Human Kinetics Publishers*, 6, 267-274.

Wong, P., Chaouachi, A., Castagna, C., Lau, P., Chamari, K. & Wisløff, U. (2011). Validity of the Yo-Yo intermittent endurance test in young soccer players. *European Journal of Sport Science*, 11 (n. 5), 309-315. doi: 10.1080/17461391.2010.521579

Zahner, L., Puder, J., Roth, R., Schmid, M. Guldimann, R., Pühse, U., Knöpfli, M., Braun-Fahländer, C., Marti, B. & Kriemler, S. (2006). A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6-13 years ("Kinder-Sportstudie KISS"): study design of a randomized controlled trial [ISRCTN15360785]. *BMC Public Health*, 6, 147, 1-12. doi: 10.1186/1471-2458-6-147.

ANEXOS 1

EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANIFICAÇÃO ANUAL – 10º ano, turmas A e F

OBJETIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	PERÍODO
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver progressivamente a adaptação ao esforço através de situações lúdicas promovendo as competências não trabalhadas nas férias pelos alunos. • Desenvolver as capacidades motoras coordenativas e condicionais; • Desenvolvimento da consciencialização do esquema corporal; • Domínio de si (conhecimento de si próprio e compreensão dos seus limites); • Relacionar-se com cordialidade e respeito com os seus companheiros, quer como adversários quer como parceiros; • Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; • Apoiar os companheiros, promovendo a entreaajuda para favorecer o seu (deles) aperfeiçoamento; • Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional. 	<p>Condição Física</p> <p>Ginástica Artística</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elementos Gímnicos no solo; • Elementos Gímnicos nos aparelhos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Trave ○ Paralelas simétricas ○ Paralelas assimétricas ○ Barra fixa ○ Cavalo <p>Andebol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras e regulamento • Ações individuais <ul style="list-style-type: none"> ○ Operações defensivas ○ Operações ofensivas • Ações Coletivas 	<p>1º PERÍODO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turma – A: 4 Aulas • Turma – F: 4 Aulas <p>1º PERÍODO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turma – A: 22 Aulas • Turma – F: 22 Aulas <p>2º PERÍODO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turma – A: 8,5 Aulas • Turma – F: 8,5 Aulas

OBJETIVOS GERAIS	CONTEÚDOS	PERÍODO
<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas; • Desenvolvimento da consciencialização do esquema corporal; • Domínio de si (conhecimento de si próprio e compreensão dos seus limites); • Relacionar-se com cordialidade e respeito com os seus companheiros; • Promover espírito de entreaajuda e solidariedade entre os alunos, que com a sua ação possam ajudar na correção dos companheiros e da sua própria prática; • Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional. 	<p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corridas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Velocidade – 3 tempos de 45 min. ○ Estafetas – 4 tempos de 45 min. ○ Barreiras – 5 tempos de 45 min. • Saltos <ul style="list-style-type: none"> ○ Comprimento – 5 tempos de 45 min. ○ Triplo – 5 tempos de 45 min. • Lançamentos <ul style="list-style-type: none"> ○ Peso – 5 tempos de 45 min. <p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regras e regulamento • Ações Individuais <ul style="list-style-type: none"> ○ Operações defensivas ○ Operações ofensivas • Ações Coletivas <ul style="list-style-type: none"> ○ Combinações de defesa ○ Combinações de ataque 	<p>2º PERÍODO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turma – A: 13,5 Aulas • Turma – F: 13,5 Aulas <p>3º PERÍODO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Turma – A: 19 Aulas • Turma – F: 19 Aulas

ANEXOS 2

GRUPO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2011/2012

Unidade Didática Ginástica

12º Ano



Fevereiro 2012

INTRODUÇÃO

A Unidade Didática de Ginástica foi elaborada pelo Grupo de Estágio de Educação Física da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, com objetivo de fornecer suporte ao processo de aprendizagem na lecionação desta modalidade. Justifica-se a sua realização pela necessidade de basearmos a atividade letiva em objetivos precisos, para transmitir aos alunos o conhecimento de forma sistematizada, e procurar unificar o ensino desta atividade no seio do grupo de estágio de Educação Física.

Este documento pretende apenas ser um documento orientador, que deverá ser seguido de forma flexível, na medida em que a evolução das competências adquiridas pelos alunos poderá variar.

Para além dos Recursos, quer humanos e materiais, quer espaciais e temporais, e das Competências, gerais e específicas da Ginástica esta unidade didática contempla: os Conteúdos, divididos em Solo e Aparelhos, com todas as componentes críticas e erros mais comuns de cada elemento gímnico; a Metodologia, com progressões pedagógicas de cada elemento; a Organização das aulas; a Extensão de conteúdos do Solo e dos Aparelhos; e a Avaliação.

RECURSOS

Recursos humanos

Os recursos humanos intervenientes são os alunos do 12º ano, das turmas C e D, que nas aulas de Educação Física são constituídos apenas numa turma, e o grupo de estágio de Educação Física, constituído por três professores estagiários, Elsa Pinho, Mª Fátima Santos e Pedro Nogueira, e o professor orientador, Carlos Elavai. A turma 12ºCD é então constituída por 25 alunos, 16 raparigas e 9 rapazes.

Recursos materiais

O material disponível para a lecionação da Ginástica é composto por:

- Colchões;
- Colchões de queda;
- Rolos;
- Trampolim Reuther;
- Barra fixa;
- Paralelas simétricas;
- Paralelas assimétricas;
- Trave;
- Cavalo;
- Bock;
- Plinto.

Recursos espaciais

A instalação disponível para as aulas de Ginástica é o Ginásio, designado na escola por G1.

Recursos temporais

A unidade didática de Ginástica planificada terá a duração de 17 tempos letivos, considerando como um tempo letivo um bloco de 90 minutos. Como podemos verificar na extensão de conteúdos realizada para esta unidade didática, das 17 aulas referidas anteriormente, 1 aula será para a avaliação diagnóstico, 3 aulas para a avaliação formativa e 1 aula para a auto e hetero avaliação.

As aulas decorrerão às terças e sextas feiras das 10h10 às 11h40.

COMPETÊNCIAS

Gerais

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;
- Relacionar-se com cordialidade e respeito com os seus companheiros, quer como adversários quer como parceiros;
- Interessar-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
- Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- Combinar com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

Específicas

- Cooperar com os companheiros nas ajudas;
- Analisar o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança;
- Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material;
- Desenvolver a capacidade de visualização imaginária do movimento ou sequências de movimentos;
- Desenvolver no aluno a adoção de atitudes e posturas compatíveis com as práticas gímnicas;

- Promover o conhecimento, a compreensão e a aplicação das componentes críticas dos diversos elementos gímnicos;
- Promover no aluno a realização de destrezas com equilíbrio, flexibilidade e com níveis de amplitude compatíveis com as características fundamentais do gesto gímnico.

CONTEÚDOS

Solo

Rolamento à frente engrupado

Rolamento à frente com membros inferiores afastados

Rolamento à retaguarda engrupado

Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados

Rolamento à retaguarda encarpado com membros inferiores unidos

Rolamento saltado

Pirueta

Volta

Roda

Apoio invertido de cabeça

Apoio invertido de braços

Salto de mãos

Rolamento à retaguarda com passagem por AFI

Avião

Vela

Sapo

Espargata

Ponte

Aranha à retaguarda

Aparelhos

Cavalo

Salto ao eixo

Salto entre mãos

Trave

Entrada a um pé

Entrada com pé e mão

Marcha / Deslocamentos;

Volta

½ Volta

Saltos

- Salto vertical;
- Salto troca passo;
- Salto de gato: movimento dos membros superiores pela frente e para cima ou para o lado;
- Salto de gazela;

Avião

Saída em salto com ½ pirueta

Saída em rondada

Paralelas Simétricas

Subida de báscula comprida

Pino de ombros

Balanço em apoio de mãos - tenar

Ângulo

Tesoura

Saída simples à frente e Saída com ½ volta

Paralelas Assimétricas

Subida de frente para o banzo inferior

Volta de barriga

Passagem de uma perna

Subida para o banzo superior

Volta à frente em apoio

Balanços

Cambiada

Saída de pés e mãos

Barra Fixa

Subida de frente

Volta de barriga

Volta à frente em apoio

Balanço em apoio de mãos

Cambiada

Saída com báscula comprida

METODOLOGIA

Progressões Pedagógicas

Solo

Rolamento à frente engrupado

- "Bolinha" - Joelhos e queixo ao peito, em decúbito dorsal, rola no tapete;
- Realizar o rolamento na barra fixa (colocando esta, num plano mais baixo);
- Realizar o rolamento num plano inclinado.

Rolamento à frente com membros inferiores afastados

- Realizar o rolamento na barra fixa (colocando esta, num plano mais baixo);
- Realizar o rolamento em um plano inclinado;
- Realizar o exercício com ajuda do professor (a ajuda é realizada nos ombros ou nos quadris).

Rolamento à retaguarda engrupado

- "Bolinha" - Joelhos e queixo ao peito, em decúbito dorsal, rola no tapete;
- Realizar o rolamento à retaguarda, iniciando de cócoras num plano inclinado.

Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados

- Realizar o rolamento à retaguarda, iniciando de cócoras em um plano inclinado;
- Realizar o exercício com ajuda do professor (a ajuda é realizada nos ombros ou nos quadris).

Rolamento à retaguarda encarpado com membros inferiores unidos

- Realizar o rolamento à retaguarda, iniciando de cócoras num plano inclinado;
- Realizar o exercício com ajuda do professor (a ajuda é realizada nos ombros ou nos quadris).

Rolamento saltado

- Rolamento após corrida e chamada;
- Rolamento sobre um obstáculo;
- Rolamento para "pilha" de colchões após chamada no reuther.

Pirueta

- Salto vertical - elevando braços;
- Realização de 1/4 pirueta;
- Realização de 2/4 pirueta;

- Realização de 3/4 pirueta.

Volta

- Elevação dos braços;
- Realização de 1/4 volta;
- Realização de 2/4 volta;
- Realização de 3/4 volta.

Roda

- Realização da roda no banco sueco colocado transversalmente;
- Realização da roda de um plinto para um colchão mais baixo, colocando as 2 mãos no plinto;
- Realização da roda de um plinto para um colchão mais baixo, colocando 1 mão no plinto e outra no colchão;
- Realização da roda sobre uma linha.

Apoio facial invertido de cabeça

- Pino de cabeça partindo de joelhos;
- Pino de cabeça apoiados na parede ou nos espaldares;
- Realização do pino de cabeça com auxílio do professor, partindo com os joelhos apoiados.

Apoio facial invertido de braços

- Subida dos membros inferiores para a vertical de forma alternada, iniciando com uma perna e terminando com outra, com as mãos apoiadas no solo;
- Realização do pino com apoio do espaldar;
- Realização do pino com recurso a um plinto;
- Realização do pino com auxílio do professor e saída com rolamento à frente.

Salto de mãos

- Executar o AFI para um colchão encostado à parede;
- AFI com ressalto, o 1º apoio dos MS é sobre o reuther, caindo com rolamento para o colchão;
- Salto de mãos com ajuda partindo de um plano superior (partindo do plinto para o colchão de quedas);
- Salto de mãos com ajuda, impulsão dos MS no trampolim reuther;
- Executar o exercício completo com correção na ação técnica e com ajuda.

Rolamento à retaguarda com saída para apoio facial invertido

- Rolamento à retaguarda com membros inferiores estendidos e unidos;

- Nos espaldares, agarra o 1º banzo com os membros superiores estendidos, executa o fecho seguido de abertura, dirigindo os membros inferiores na vertical;
- Executar o rolamento com passagem por apoio facial invertido no plano inclinado com ajuda;
- Executar o exercício completo com correção na ação técnica e com ajuda;

Avião

- Apoiados de frente nos espaldares, subir uma das pernas e manter-se em posição estática.

Vela

- "Bolinha" - Joelhos e queixo ao peito, em decúbito dorsal, rola no tapete;
- Realização do exercício com auxílio do professor.

Sapo

- Flexão do tronco à frente com membros inferiores unidos;
- Flexão do tronco à frente com membros inferiores afastados com ajuda do professor.

Espargata

- Flexão do tronco à frente com membros inferiores unidos;
- Flexão do tronco à frente com membros inferiores afastados.

Ponte

- Execução da ponte descendo os membros superiores pelo espaldar;
- Execução da ponte com auxílio do professor.

Aranha à retaguarda

- De pé para ponte com ajuda;
- Ponte nos espaldares;
- Ponte nos espaldares e levantar subindo com as mãos;
- Ponte;
- De pé para ponte com ajuda elevando um membro inferior;
- Aranha à retaguarda subindo com os pés pelos espaldares.

ORGANIZAÇÃO DAS AULAS

Circuito

Os alunos são divididos por diversas estações, sendo realizados exercícios variados, o que permite um maior tempo de atividade e abordagem por etapas;

Mini - Circuito

Os alunos são divididos por estações, sendo que cada uma se encontra dividida em várias subestações, o que permite uma melhor aprendizagem dos diferentes elementos gímnicos, visto que as subestações promovem a realização de diferentes exercícios de aprendizagem para cada elemento;

Percurso

Os alunos percorrem diversas estações, que promovem a realização de exercícios de aprendizagem dos elementos gímnicos, sendo que devem iniciar nas estações mais simples e ir passando para as mais complexas à medida que atinge o objetivo previsto para cada uma.

Extensão e Sequência de lecionação dos conteúdos – Solo

Competências técnicas		10/04	13/04	17/04	20/04	24/04	27/04	04/05	08/05	11/05	15/05	18/05	22/05	25/05	29/05	01/06	05/06	08/06								
Solo	Rolamento à frente engrupado	AD	T/E	E	E	C																				
	Rolamento à frente com a membros inferiores (MI) afastados	AD	T/E	E	E	C																				
	Rolamento à retaguarda engrupado	AD	T/E	E	E	C																				
	Rolamento à retaguarda com MI afastados	AD	T/E	E	E	C																				
	Rolamento à retaguarda encarpado com MI unidos	AD	T/E	E	E	C																				
	Rolamento saltado	AD	T/E	E	E	C																				
	Apoio invertido de cabeça	AD	T/E	E	E	C																				
	Apoio facial invertido de braços	AD	T/E	E	E	C																				
	Roda	AD	T/E	E	E	C																				
	Aranha à retaguarda		T/E	E	E	C																				
	Rolamento à retaguarda com saída par AFI		T/E	E	E	C																				

AD – Avaliação Diagnóstico
AF – Avaliação Formativa
AS – Avaliação Sumativa
T/E – Transmissão e execução
E – Execução
C – Consolidação

AVALIAÇÕES

Avaliação Diagnóstico

Avaliação do nível de entrada das aquisições nucleares, permitindo ajustar a planificação realizada;

Avaliação Formativa

Avaliação com carácter informativo para os intervenientes sobre o processo de ensino (sistemática e contínua);



Avaliação Sumativa


Avaliação qualitativa ou quantitativa global, efetuada em fim de ciclo de unidade de ensino.






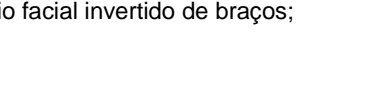

Em todas as avaliações o método de avaliação utilizado é a **observação direta**.

ANEXOS 3

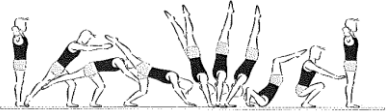
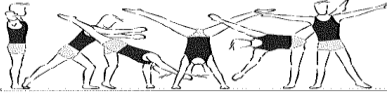

NOTA: As imagens e componentes críticas de cada elemento gímico foram retiradas do livro MANUAL DE AJUDAS EM GINÁSTICA de Carlos Araújo

		ESCOLA SECUNDÁRIA FREI HEITOR PINTO UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR GRUPO ESTÁGIO EDUCAÇÃO FÍSICA						
Professores: Elsa Pinho	Data: 24.04.2012	Espaço: G1	Unidade Didática: Ginástica	Ano/Turma: 12ºCD	Aula nº: 53	Duração: 90'	Nº alunos: 25	Material: 26 colchões, 1 reuther, colchões de quedas.
OBJETIVOS GERAIS: Fomentar a compreensão, a aplicação, e o conhecimento das componentes críticas de cada elemento gímico a abordar, bem como, a execução dos mesmos. Execução de todos os elementos aprendidos. Promover a destreza, o equilíbrio e a flexibilidade. Cooperação entre alunos através das ajudas realizadas.								

CONTEÚDOS	EXERCÍCIOS	FATORES A CONSIDERAR	T.P	T.T
PARTE INICIAL				
Equipar; Controlo de presenças; Enquadramento dos alunos em relação ao que se abordará na aula e os aspetos essenciais a ter em conta;	Os alunos são divididos por 4 grupos, sendo subdivididos pelas 4 estações existentes. Os alunos realizam os exercícios inerentes a cada estação durante o tempo estipulado pelo professor.	Comunicar aos alunos quais os objetivos da aula, qual as componentes críticas de cada elemento gímico, bem como, todas as condições de segurança inerentes.	5'	10h10 5' 10h15
Aquecimento e mobilização geral com ativação dos principais grupos musculares e articulares. Alongamento dos grupos musculares envolvidos, e execução da flexibilidade.	Corrida contínua e corrida lateral; elevação de joelhos, calcanhares e membros superiores; rotação de braços à frente e à retaguarda, simultâneos e alternados; mobilização das articulações, sobretudo pescoço. Execução da chamada da roda e do apoio facial invertido de braços;	Realização de todos os exercícios de uma forma rigorosa e de acordo com uma postura correta.	10'	15' 10h25
PARTE FUNDAMENTAL				
<ul style="list-style-type: none"> Rolamento à frente engrupado; 	<p style="text-align: center;">Circuito Gímico</p> <p>Realização do circuito composto pelos vários elementos gímnicos e as respetivas progressões pedagógicas. O circuito é composto por 4 estações, onde são incluídos mini circuitos de progressões pedagógicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Estação 1- Rolamentos</u> <ul style="list-style-type: none"> à frente engrupado; à frente com MI afastados; 	<p>Divisão dos alunos em 3 grupos de 6 elementos e 1 grupo de 7;</p> <p>A rotação é realizada a cada 17'</p> <p>Os alunos realizam os elementos gímnicos indicados nas estações através das progressões propostas no mini-circuito, ou efetuam apenas o</p>	15'	

<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente com os MI afastados;  • Rolamento à retaguarda engrupado;  • Rolamento à retaguarda com MI afastados;  • Rolamento à retaguarda encarpado com MI juntos;  • Apoio facial invertido de cabeça;  • Apoio facial invertido de braços;  	<ul style="list-style-type: none"> ○ à retaguarda engrupado; ○ à retaguarda com MI afastados; ○ à retaguarda com MI juntos e em extensão; ○ rolamento saltado; <p>Realização destes elementos gímnicos no plano inclinado ou nos tapetes. O rolamento saltado é realizado sobre a “parte superior do plinto” sempre com ajuda.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Estação 2 - Apoio facial invertido</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Apoio facial invertido de cabeça: <ul style="list-style-type: none"> ▪ No tapete; ○ Apoio facial invertido de braços: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Junto à parede para o colchão de quedas; ▪ No tapete; • <u>Estação 3 - Roda:</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Iniciando a roda sobre o banco sueco, e terminando no chão; ○ Sobre os tapetes no chão; • <u>Estação 4 - Rolamento à retaguarda com saída para pino:</u>  	<p>elemento final;</p> <p>Todos os elementos gímnicos são realizados com ajuda;</p> <p><u>Rolamento à frente com MI afastados:</u> Mãos no solo viradas para a frente e à largura dos ombros; Apoio das mãos longe do apoio dos pés; Os MI estendidos, só afastam no final do rolamento; Flexão do tronco para a frente para realizar a repulsão dos membros superiores "por dentro" dos membros inferiores afastados;</p> <p><u>Rolamento à retaguarda com MI afastados:</u> Flexão do tronco sobre os membros inferiores e queixo sobre o tronco;</p> <p>Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;</p> <p>Manter o corpo bem fechado durante o rolamento;</p> <p>Forte repulsão das mãos sobre o solo, evitando bater com a cabeça no solo.</p> <p><u>Rolamento Saltado:</u> Corrida e chamada a pés juntos; Forte impulsão dos membros inferiores;</p> <p>Voo com amplitude;</p> <p>Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente;</p> <p>Receção com os membros superiores estendidos, fletindo-os de forma controlada após a chegada ao solo;</p> <p>Colocação do queixo ao peito para início do rolamento</p> <p>MI e MS estendidos, MS no prolongamento do corpo;</p> <p>Fletir o corpo à frente, formando um ângulo agudo com os MI;</p> <p>Desequilibrar à retaguarda, colocar os MS rapidamente no colchão ao lado das coxas controlando a queda,</p>	<p>15'</p> <p>15'</p> <p>15'</p>	
---	--	--	----------------------------------	--

NOTA: As imagens e componentes críticas de cada elemento gímnico foram retiradas do livro MANUAL DE AJUDAS EM GINÁSTICA de Carlos Araújo

 <ul style="list-style-type: none"> • Roda;  <p>Colocação dos apoios (mão, mão, pé, pé); Apoio alternado das mãos na mesma linha dos pés; Elevação da bacia e dos membros inferiores; Passagem do peso do corpo para as mãos; Passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Iniciando nos tapetes no chão e terminando deitado no colchão de quedas inclinado  <ul style="list-style-type: none"> • <u>Estação 4 - Aranha atrás</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Iniciar com a ponte partindo de cima; ○ Ponte nos espaldares e subindo para fazer a aranha; ○ Ponte no rolo e subir para fazer a aranha; 	<p>passando posteriormente as mãos para o lado da cabeça, para elevar o corpo na parte final do movimento;</p> <p>No momento em que os MI passam sobre a cabeça, executa-se o movimento de abertura acompanhado pela repulsão dos MS, alcançando o AFI;</p> <p>MS em elevação na posição inicial;</p> <p>Elevar um MI antes de iniciar a flexão do tronco à retaguarda, efetuando uma forte ação de lançamento;</p> <p>Olhar em frente;</p> <p>Manter o corpo em “tonicidade” elevada;</p> <p>Incidir a flexão à retaguarda na cintura escapular mais do que na zona lombar;</p> <p>Apoiar as mãos perto do pé de apoio e à largura dos ombros;</p> <p>Passar pelo apoio invertido com os MI bem afastados:</p> <p>Empurrar fortemente o solo com as mãos na passagem;</p>		<p>75'</p> <p>11h25</p>
PARTE FINAL				
<p>Alongamentos e balanço final da aula</p>	<p>Alongamentos e relaxamento dos grupos musculares solicitados durante a aula.</p>	<p>Enunciar os aspetos que correram bem, e quais os que correram mal ao longo da aula sugerindo correções.</p>	<p>5'</p>	<p>75'</p> <p>11h30</p>
<p>Arrumação do material</p>	<p>Os alunos arrumam todo o material utilizado na aula</p>		<p>5'</p>	
<p>Higiene pessoal dos alunos</p>			<p>10'</p>	<p>90'</p> <p>11h40</p>

GRUPO1 (inicio nos rolamentos)

- António
- Rafael
- Gustavo
- Luís António
- Ana Beatriz
- Beatriz Barata
- Brigitte

GRUPO 2 (inicio na roda):

- Bruna
- Daniela
- Diana
- Flávia
- Florence
- Andreia

GRUPO 3 (inicio no rolamento à retag c saída pino e aranha):

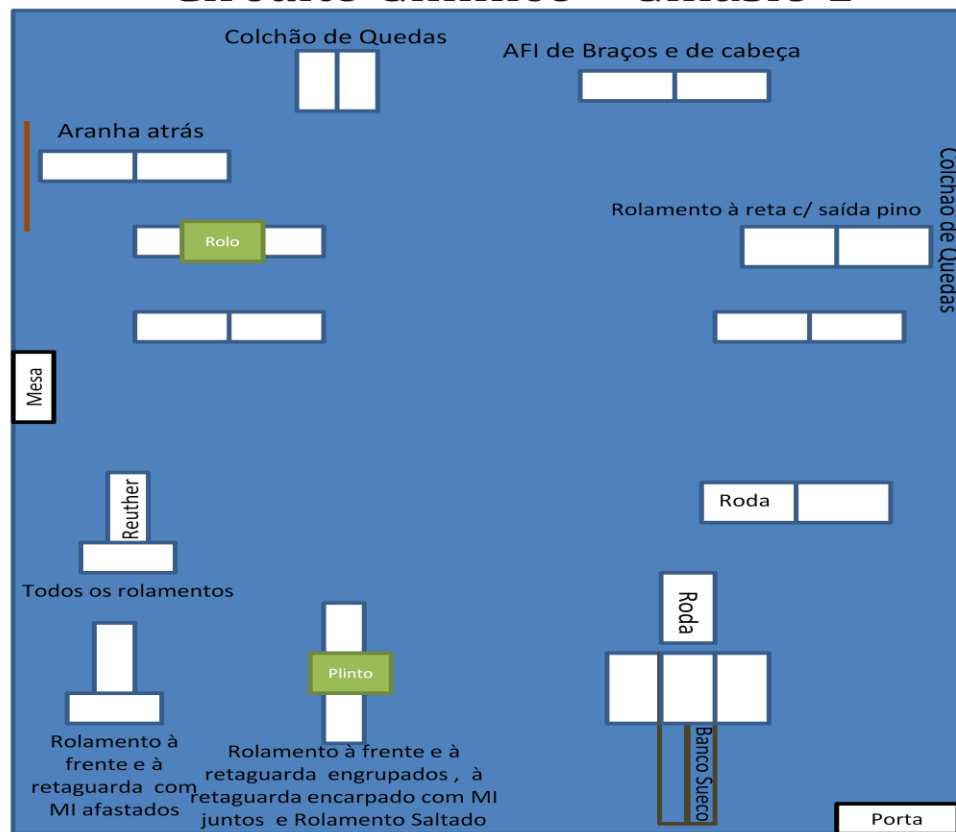
- Daniel
- M^a Beatriz
- Tatiana
- Catarina
- Francisco
- Carlota

GRUPO 4 (inicio nos pinos):


- Cláudia
- Carolina
- João Vítor
- João Henriques
- João Gomes
- Fernanda

Ordem de rotação: Rolamentos (est1) – Pinos (est2) – rolamento à retaguarda c saída pino e aranha (est4) – roda (est3)

Circuito Gímnico – Ginásio 1

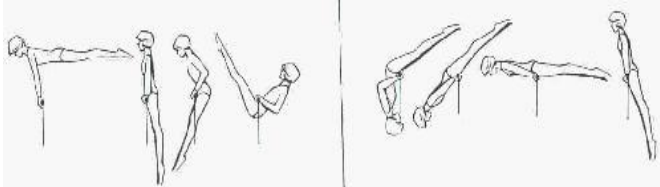




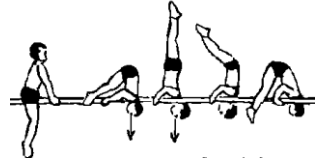

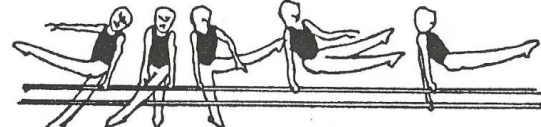
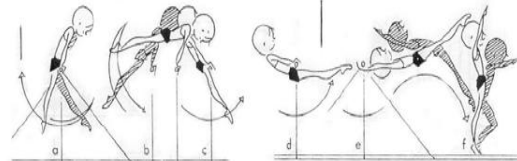
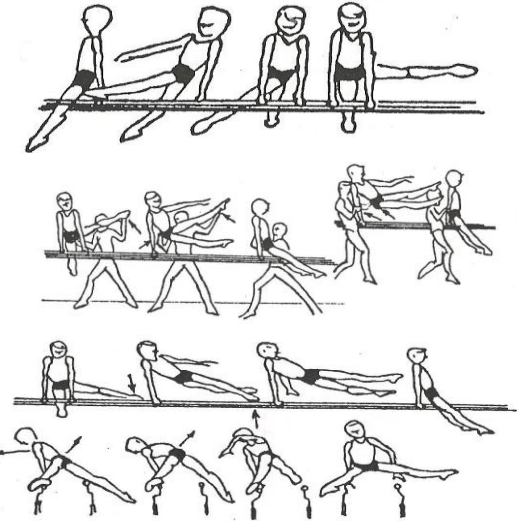
NOTA: As imagens e componentes críticas de cada elemento gímico foram retiradas do livro MANUAL DE AJUDAS EM GINÁSTICA de Carlos Araújo

		ESCOLA SECUNDÁRIA FREI HEITOR PINTO UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR GRUPO ESTÁGIO EDUCAÇÃO FÍSICA						
Professores: Elsa Pinho	Data: 04.05.2012	Espaço: G1	Unidade Didática: Ginástica	Ano/Turma: 12ºCD	Aula nº: 55	Duração: 90'	Nº alunos: 25	Material: reuther, colchões de quedas, traves, barra fixa, paralelas
OBJETIVOS GERAIS: Fomentar a compreensão, a aplicação, e o conhecimento das componentes críticas de cada elemento gímico a abordar, bem como, a exercitação dos mesmos. Exercitação de todos os elementos aprendidos. Promover a destreza, o equilíbrio e a flexibilidade. Cooperação entre alunos através das ajudas realizadas.								

CONTEÚDOS	EXERCÍCIOS	FATORES A CONSIDERAR	T.P	T.T
PARTE INICIAL				
Equipar; Controlo de presenças; Enquadramento dos alunos em relação ao que se abordará na aula e os aspetos essenciais a ter em conta; Divisão dos alunos em 4 grupos (2 grupos raparigas e 2 grupos de rapazes); Montagem das estações pedagógicas.	Os alunos são divididos em género masculino e feminino, sendo cada grupo de raparigas e rapazes dividido por 2 grupos. Os grupos de raparigas dividem-se pela trave e assimétricas, e os rapazes iniciam, um grupo na barra fixa, outro nas paralelas simétricas. Os alunos realizam os exercícios inerentes a cada estação durante o tempo estipulado pelo professor.	Comunicar aos alunos quais os objetivos da aula, quais os elementos gímnicos abordados em cada estação, bem como, todas as condições de segurança inerentes.	5'	10h10 5' 10h15
Aquecimento e mobilização geral com ativação dos principais grupos musculares e articulares. Alongamento dos grupos musculares envolvidos, e exercitação da flexibilidade.	Corrida contínua e corrida lateral; elevação de joelhos, calcanhares e membros superiores; rotação de braços à frente e à retaguarda, simultâneos e alternados; mobilização das articulações, sobretudo pescoço.	Realização de todos os exercícios de uma forma rigorosa e de acordo com uma postura correta.	10'	15' 10h25
Explicação do funcionamento de cada estação, passando pelas mesmas e relembrando aos alunos quais as componentes críticas de cada movimento, bem como, as respetivas ajudas.	Os grupos das raparigas começa a trabalhar nas suas estações, fornecendo-lhes algumas explicações prévias, enquanto que, acompanho os grupos dos rapazes na passagem pelas suas estações.	Realização correta dos exercícios com as devidas regras de segurança. A rotação é realizada a cada 12'	5'	20' 10h30
PARTE FUNDAMENTAL				

NOTA: As imagens e componentes críticas de cada elemento gímnico foram retiradas do livro MANUAL DE AJUDAS EM GINÁSTICA de Carlos Araújo

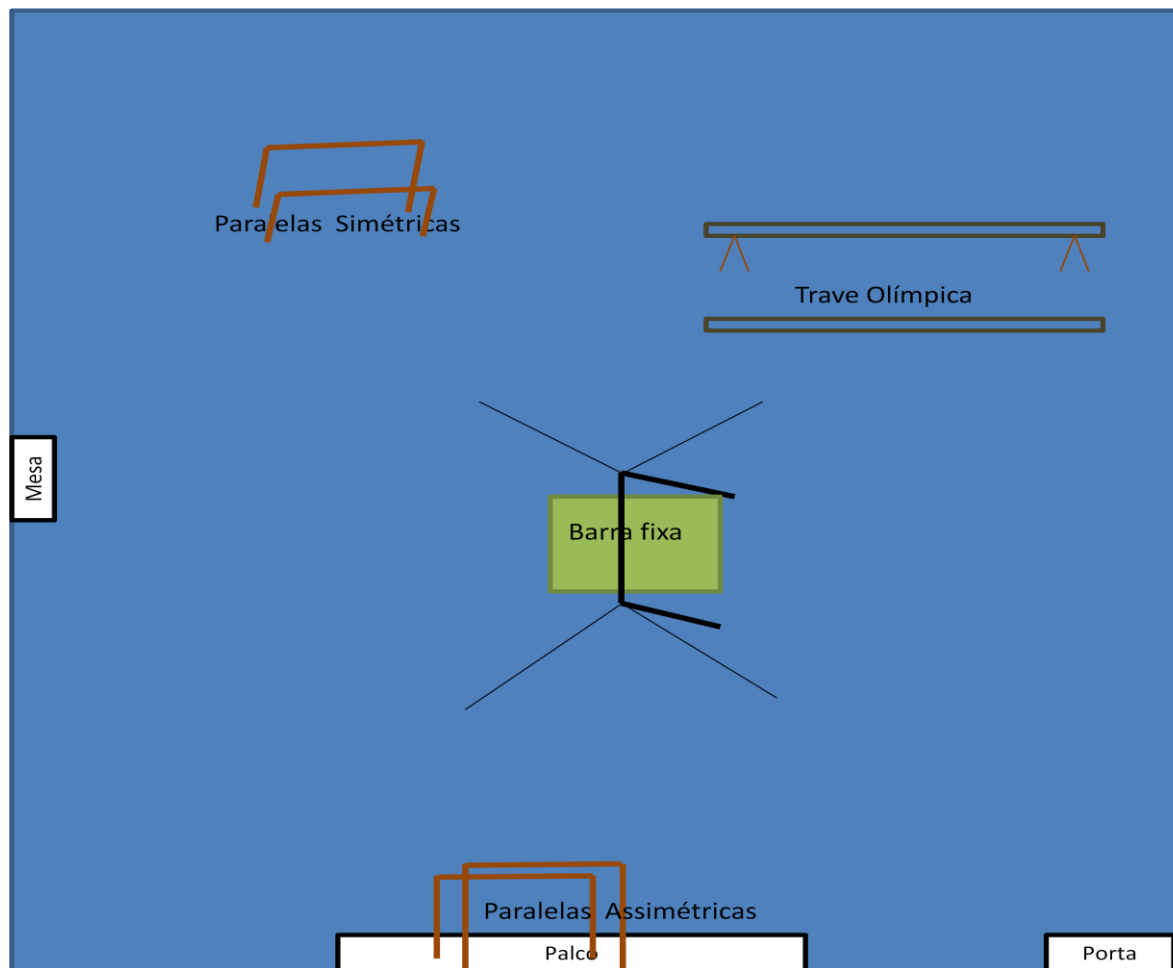
		<p style="text-align: center;">Circuito Gímnico</p> <p>Realização do circuito composto pelos vários elementos gímnicos e as respetivas progressões pedagógicas. O circuito é composto por 4 estações.</p> <p><u>Estação 1- Paralelas Assimétricas</u></p> <p>Volta de barriga:</p>  <p>Componentes críticas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De apoio sobre o banzo, “puxar” por ligeira flexão dos membros superiores sobre o tronco, e lançar atrás afastando a bacia do banzo; 2. Fletir ligeiramente os membros superiores sobre o tronco, “puxar” novamente o corpo para o banzo e iniciar a rotação à retaguarda; 3. Fletir ligeiramente a cabeça atrás e deixar as mãos escorregar rolando sobre o banzo; 4. No final da rotação (360º) fazer a extensão do corpo e travar, ficando em apoio equilibrado <p><u>Estação 2 – Trave</u></p> <p>Entrada com pé e mão:</p>  <p><u>Estação 3 – Barra Fixa</u></p> <p>Saída com báculo comprida:</p>	<p>Divisão dos alunos em 4 grupos</p> <p>Raparigas: 2 grupos de 7 elementos;</p> <p>Rapazes: 1 grupo de 4 e outro grupo de 5 elementos;</p> <p>Na subida de frente é importante manter o olhar dirigido para trás, e os braços fletidos.</p> <p>Na passagem de uma perna, as alunas colocam uma perna de cada lado do banzo, podendo apoiar a coxa e o outro pé para poderem subir para o banzo superior</p> <p>Componentes críticas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Impulsão adequada no trampolim de forma a executar a entrada sem desequilíbrios imediatos; 2. Ação dos membros superiores coordenada com a chamada e em função da entrada a executar; 	<p>12'</p> <p>12'</p> <p>12'</p>	
<p>Paralelas assimétricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subida de frente para banzo inferior • Volta de barriga; • Passagem de uma perna; • Subida banzo superior; • Rolamento à frente; • Balanços e cambiada; • Saída com rolamento atrás; <p>Trave olímpica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrada a um pé; • Deslocamentos; • ½ Volta; • Saltos: <ul style="list-style-type: none"> ○ Salto vertical; ○ Troca passo; ○ Salto de gato; ○ Gazela; • Avião; • Saída com meia pirueta ou rodada <p>Barra fixa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subida de frente; • Volta de barriga; 					

<ul style="list-style-type: none"> • Volta à frente em apoio; • Balanços; • Cambiada; • Saída de báscula comprida; <p>Paralelas simétricas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Subida com báscula comprida;  <ul style="list-style-type: none"> • Pino de ombros;  <ul style="list-style-type: none"> • Balanços em apoio braquial; • Angulo;  <ul style="list-style-type: none"> • Tesoura; • Balanços em apoio tenar; • Saída com ½ volta; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corpo em extensão, cabeça levantada e olhar em frente, membros superiores e inferiores estendidos; 2. Rotação do corpo à retaguarda sem deixar cair a bacia e olhar em frente; 3. Ligeiro fecho do corpo durante a rotação, sendo realizada a abertura após a subida dos pés em relação ao banzo, lançando os membros inferiores para cima e para a frente, de modo a sair alto e para longe do aparelho; 4. Corpo selado durante a fase de voo; 5. Ligeira flexão dos membros inferiores na receção. <p><u>Estação 4 – Paralelas Simétricas</u></p> <p>Tesoura:</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocação da mão direita antes da passagem da perna esquerda pela vertical; 2. O ¼ de volta à esquerda é efetuado antes que a perna esquerda seja verdadeiramente lançada; 3. Lançamento da perna esquerda se fixa sobre um apoio para favorecer o segundo ¼ de volta; 4. Estudo do segundo ¼ de volta com um apoio de pé esquerdo sobre uma barra (procura da elevação da bacia de uma posição avançada dos ombros). 	<p>3. Apoio adequado dos pés ou mãos.</p>  	<p>12'</p>	<p>70'</p> <p>11h25</p>
---	--	--	------------	-------------------------

NOTA: As imagens e componentes críticas de cada elemento gímnico foram retiradas do livro MANUAL DE AJUDAS EM GINÁSTICA de Carlos Araújo

PARTE FINAL				
Alongamentos e balanço final da aula	Alongamentos e relaxamento dos grupos musculares solicitados durante a aula.	Enunciar os aspetos que correram bem, e quais os que correram mal ao longo da aula sugerindo correções.	5'	75' 11h30
Arrumação do material	Os alunos arrumam todo o material utilizado na aula		5'	
Higiene pessoal dos alunos			10'	90' 11h40

Circuito Gímnico – Ginásio 1



ANEXOS 4

GRUPO ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2011-2012

Referenciais de Avaliação - 12º ano – Voleibol

Conteúdos	Aspetos técnicos	Ponderação 100%	
GESTOS TÉCNICOS		50%	
Posição Fundamental	Posição expectante para reagir rapidamente	2,5	5
	Tronco ligeiramente inclinado à frente e MS livres	2,5	
Deslocamentos	Curtos, rápidos, rasteiros e em equilíbrio	2,5	5
	MI afastados e ligeiramente fletidos, e MS livres	2,5	
Passe	Corpo colocado debaixo da bola com os MI fletidos	2	7,5
	Contato da bola efetuado com a extremidade dos dedos acima e à frente da cabeça formando um triângulo entre os polegares e os indicadores	2	
	Passe para cima e para a frente com extensão global do corpo no momento do contacto c/a bola	3,5	
Manchete	Partir da posição base	2	7,5
	Batimento na bola com os antebraços unidos	3,5	
	Movimento de extensão de todo o corpo após o contato com a bola	2	
Serviço por baixo	Avançar o pé contrário à mão que serve, inclinando o tronco ligeiramente à frente	1	5
	Estender à retaguarda o braço que vai bater a bola colocada no prolongamento do braço de batimento	1	
	No batimento o braço executa um movimento de trás para a frente	3	
Serviço por cima	MS do lado do batimento realiza um movimento de frente para trás	2	7,5
	Batimento da bola é realizado acima e à frente da cabeça no ponto mais alto, com o MS de batimento em extensão, fletindo o pulso	3,5	
	Peso do corpo transferido para o pé da frente	2	
Remate	Chamada com os 2 apoios ao mesmo tempo	2	7,5
	Elevar os MS à retaguarda, realizando um movimento de baixo para cima, armando o braço que vai bater atrás da cabeça	2	
	Batimento da bola acima e à frente da cabeça avançando o respetivo braço e ombro, fletindo o pulso	3,5	
Bloco	Colocação junto à rede com as mãos à altura do rosto, ou num plano mais elevado;	1	5
	Elevação do corpo realizado no plano vertical, após, flexão e extensão	3	
	Colocar as mãos por cima da bola mantendo os dedos afastados	1	

JOGO 6x6		50%	
Desempenho de funções de posições específicas		15%	
Equipa	Receção ao serviço em W	3	
P2 e P4	Defesa ao ataque adversário- P2 e P4 junto à rede para bloco (3:1:2)	3	6
	Em ataque – P2 e P4 junto à linha de 3m para rematar	3	
P3	Procura a bola para dar o 2º toque	3	6
	Realiza o 2º toque facilitando uma correta abordagem da ação seguinte do seu colega	3	
Eficácia da intervenção sobre a bola		35%	
Eficácia do gesto técnico	Dá continuidade às ações de jogo	15	35
	Utiliza o gesto técnico adequado a cada situação de intervenção sobre a bola	10	
	Ocupa racionalmente o espaço de jogo e intervém sobre a bola	10	