

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Campos Melo
Efeitos de um Programa de Treino durante o
Aquecimento nas Aulas de Educação Física na
Hiperatividade e Défice de Atenção

Versão definitiva após defesa

Rúben André Pereira Tavares

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

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

dezembro de 2021

Agradecimentos

Neste percurso difícil e trabalhoso, tive o prazer de trabalhar com pessoas essenciais para a conclusão desta etapa e gostaria de agradecer todo o apoio que me deram para chegar ao fim.

Terei que agradecer a todos os envolventes da Escola Secundária Campos Melo e da Universidade da Beira Interior por todo o apoio que me deram e à possibilidade de estagiar e aprender durante estes anos. Em especial ao Professor António Vicente e ao Professor João Ferreira que acompanharam e orientaram todo o processo deste ano letivo e ajudaram no mesmo.

Agradecer ao grupo de mestrado Bruno Carrilho, António Costa e João Bispo, pelo companheirismo e ajuda nestes 2 anos, em que desejo toda a sorte do Mundo.

Não poderei esquecer também o grupo que esteve presente do início ao fim da licenciatura: António Dias, Bruno Serôdio, Félix Gregório, Tiago Silva e Nuno Fonseca.

Aos pais da Adriana Leitão, por toda ajuda, disponibilidade e acreditarem em mim. Aos meus amigos, por estarem sempre presente e apoiarem em todos os feitos.

À minha família por todo o apoio, confiança e certamente estão orgulhosos de todo o meu percurso.

E por fim agradecer à Adriana Leitão, por acreditar sempre em mim, tornar-me numa pessoa melhor, no apoio e na confiança demonstrada em mim, pelo tempo que me auxiliou e fazer-me acreditar que eu era capaz.

Resumo

O presente Relatório de Estágio Pedagógico é o culminar de todo o trabalho realizado no ano letivo 2020/2021 na Escola Secundária Campos Melo, na Covilhã, assim como uma reflexão crítica sobre as diferentes temáticas para o papel de um Professor de Educação Física. O presente documento apresenta as principais atividades realizadas ao longo do Estágio com especial destaque para o planeamento, a intervenção, as avaliações, as atividades desenvolvidas, o acompanhamento da Direção de Turma, bem como reflexões sobre o Estágio e as áreas do mesmo.

Foi também desenvolvido no âmbito do Estágio um trabalho de investigação com o objetivo de verificar os eventuais efeitos de um programa de treino durante o aquecimento nas aulas de Educação Física na Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA). Participaram neste estudo 7 alunos com PHDA divididos em dois grupos (experimental (4) e controlo (3)). Durante 10 semanas o grupo experimental realizou um programa de treino com exercícios de concentração durante o aquecimento nas aulas de Educação Física. Verificou-se que os alunos que realizaram o programa de treino melhoraram nos aspetos relativos à inquietação e atenção, apesar de as melhorias não terem sido muito significativas. Podemos assim concluir que parecem existir melhorias no comportamento dos alunos com PHDA ao realizarem exercícios que requerem maior concentração no aquecimento nas aulas de Educação Física, o que poderá ser importante considerar pelos Professores no trabalho a realizar com este tipo de alunos.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Educação Física, Programa de Treino; Aquecimento; PHDA.

Abstract

This pedagogical internship report is the culmination of all the work done in school this year of 2020/2021, at Campos Melo High School Covilhã, as well as a critical reflection on the different themes for the role of a Physical Education Teacher. The internship had as main points the planning, evaluations, intervention and reflections of all areas.

A research work was developed with the purpose of verifying the effect of a training program during the warm-up in Physical Education classes with Hyperactivity and Attention Deficit Disorder (ADHD). Seven students with ADHD participated in this study divided into two groups (experimental (4) and control (3)). For 10 weeks the experimental group carried out a training program with concentration exercises during the warm-up in physical education classes. The results show that the students who did the training program improved in the aspects of restlessness and attention, although the improvement was not very significant. Attending those results we can conclude that there seem to be improvements in the behavior of students with ADHD when performing exercises that require greater concentration in the warm-up in physical education classes, which may be important for teachers to consider when working with this type of students.

Keywords

Pedagogical Internship; Physical Education; Training Program; Warm-Up; ADHD.

Índice

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica.....	1
Introdução	1
2 Contextualização	2
2.1 A Escola.....	2
2.2. Grupo de Educação Física	3
2.3. Professor Estagiário.....	4
3. Intervenção.....	5
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	5
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	5
3.1.1.1. Princípios Base	5
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	7
3.1.2.1. Princípios Base.....	7
3.1.2.2. Planeamento.....	10
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....	13
3.1.2.4. Avaliação.....	14
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I	17
3.2. Área II – Participação na Escola.....	19
3.2.1. Desporto Escolar	19
3.2.2 Intervenção na Escola.....	20
3.3.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	23
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	24
3.3.1. Direção de Turma.....	24
3.3.2. Ação de Integração com o Meio	24
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III.....	26
4. Reflexão Final.....	27
Referências	29
Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica	31
Causas da PHDA.....	34
Fatores neurológicos.....	34
Fatores genéticos.....	35
Fatores familiares.....	35
Tratamento da Hiperatividade e Défice de Atenção	35
Tratamento farmacológico	35
Tratamento comportamental – cognitivo.....	37

Estratégias de aprendizagem para alunos com PHDA	38
Inclusão.....	41
Benefícios do desporto.....	42
Importância do Desporto.....	43
Apresentação do Problema.....	44
Objetivos	46
Metodologia.....	46
Amostra.....	46
Desenho Experimental.....	47
Cronograma do Estudo	49
Instrumentos.....	50
Análise e Tratamento de Dados	50
Resultados e Discussão	51
Conclusão.....	59
Referências	61
Anexos.....	63

Lista de Figuras

Figura 1- Avaliação Inicial aluno 1	51
Figura 2- Avaliação Final aluno 1.....	51
Figura 3- Avaliação Inicial aluno 2	52
Figura 4- Avaliação Final aluno 2	52
Figura 5- Avaliação Inicial aluno 3	53
Figura 6- Avaliação Final aluno 3	53
Figura 7- Avaliação Inicial aluno 4	54
Figura 9- Avaliação Final aluno 4	54
Figura 9- Avaliação Inicial aluno 5	55
Figura 10- Avaliação Final aluno 5.....	55
Figura 12- Avaliação Inicial aluno 6.....	56
Figura 12- Avaliação Final aluno 6.....	56
Figura 13- Avaliação Inicial aluno 7.....	57
Figura 14 - Rolamento à frente engrupado.....	4
Figura 15 - Rolamento à frente com membros inferiores afastados.....	5
Figura 16 - Rolamento à retaguarda engrupado	6
Figura 17 - Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados.....	7
Figura 18 - Apoio facial invertido.....	8
Figura 19 – Roda	10
Figura 21 - Avião	10
Figura 22 - Ponte.....	11
Figura 23 – Saltos no plinto	12
Figura 24 - Salto ao eixo	12
Figura 25 - Saltos no minitrampolim	13
Figura 26 - Salto em extensão (Vela).....	13
Figura 27 - Salto engrupado	14
Figura 28 - Salto de carpa com membros inferiores afastados.....	14
Figura 29 - Salto pirueta vertical (1/2 ou 1).....	15

Lista de Tabelas

Tabela 2- cronograma do estudo.....	49
Tabela 16- Inventário Ginástica	21
Tabela 17-Atividades de Ensino Aprendizagem para a Unidade Didática de Ginástica	33
Tabela 18-- Organização do Conteúdos da Unidade Didática de Ginástica de solo	38
Tabela 19- Organização do Conteúdos da Unidade Didática de Ginástica de Aparelhos	40

Lista de Acrónimos

Direção de Turma– DT

Desporto Escolar– DE

Direção Geral da Saúde–

DGS

Direção Geral da Educação–

DGEEducação Física - EF

Escola Secundária Campos Melo–

ESCMGrupo de Educação Física- GEF

OMS- Organização Mundial de Saúde

Hiperatividade e Défice de Atenção- PHDA

Projeto de Educação para a Saúde- PES

Unidade Didática- UD

Universidade da Beira Interior – UBI

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente Relatório está inserido no âmbito da disciplina Estágio Pedagógico referente ao 2º ciclo de Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade Beira Interior, que decorreu na Escola Secundária Campos Melo, na Covilhã, desde 1 setembro de 2020 até 26 junho de 2021.

O Estágio Pedagógico remete para uma experiência enriquecedora no contacto com a realidade da escola, como também o primeiro contacto no ensino básico e secundário com papel de professor. Ao longo do mestrado, foram adquiridas competências que consegui meter em prática, sendo importante o conhecimento teórico-prático para num futuro como professor.

Assim o Relatório apresenta as tarefas desenvolvidas no estágio, onde numa maneira geral apresentadas as experiências vivenciadas que me auxiliaram ao longo deste ano letivo para melhorar o meu papel como professor/docente e que reflete o meu desempenho.

O Núcleo de Estágio teve um papel importante para a implementação de atividades letivas e não letivas, nomeadamente na participação no Ensino-Aprendizagem, Desporto Escolar, Direção de turma, relação com o meio presente, intervenções na escola e por fim atividades ao encontro com o projeto escolar. As atividades são importantes para os professores, pois são nestas que fomentam o envolvimento e intervenção dos estagiários nas diferentes atividades escolares, havendo uma maior interação entre os todos os envolventes da escola, quer alunos e professores, pois a proximidades é importante para a motivação dos alunos.

A intervenção foi principalmente num acompanhamento de uma turma de 7º, contudo também tive intervenção em turmas de 10º, 11º, 12º e profissionais.

O Relatório apresenta ainda uma reflexão crítica sobre as atividades desenvolvidas, a minha evolução como professor, todo o processo para a planificação das aulas, atividades, avaliações.

2.Contextualização

2.1 A Escola

O presente Estágio teve lugar na Escola Secundária Campos Melo, localizada na cidade da Covilhã na rua Vasco da Gama nº40, no Distrito de Castelo Branco. Em 3 janeiro 1884 a escola foi criada como Escola Industrial, para “*ministrar o ensino apropriado às indústrias predominantes nesta região*”. Em 2003 aconteceu a construção do Pavilhão Gimnodesportivo, remodelação da biblioteca em 2001, criação do museu educativo em 2004 e a sala do futuro em 2017. O lema do Projeto Educativo adotado pela escola é “*Uma Escola que se orgulha do passado, que reflete sobre o presente, que constrói o futuro...*”, em que se pretende afirmar-se como uma instituição que promove a “*formação de cidadãos empreendedores, criativos, eticamente responsáveis, capazes de aprender ao longo da vida e de se realizar através da cultura, ciência, tecnologia e da estética*”. (Projeto Educativo 2014-2018, ESCM). Em 2014, recebeu o Selo de Escola Voluntária.

Segundo o Projeto Educativo da Escola Secundária Campos Melo (2018), que estará em vigor até o ano letivo 2023 a missão da escola é “*Educar cidadãos que desenvolvam as competências necessárias ao sucesso profissional e pessoal, com vista à integração numa sociedade em constante mudança*”. Sendo que a visão se foca “*numa cultura de inclusão, no desenvolvimento de capacidades e competências para uma boa qualificação científica e profissional, na preparação para o prosseguimento de estudo ou para a vida ativa através da relação educação/formação, na valorização do trabalho e do sentido de responsabilidade, na consciencialização dos jovens para a dimensão pessoal, social e culturais da educação, na formação de cidadãos empreendedores, criativos, eticamente responsáveis, capazes de aprender ao longo da vida e de se realizarem através da cultura da arte, da ciência e da tecnologia, e por fim, no reconhecimento do mérito, do valor e da excelência*” (Escola Secundária Campos Melo, 2018).

A oferta educativa da ESCM oferece diferentes cursos para toda a população que procurem terminar os estudos, estando a escola certificada pelo Centro

Qualifica. A escola tem ao seu dispor a sala do futuro, em que o ambiente é a pensar no desenvolvimento das competências para o futuro, a sua metodologia de aprendizagem por projetos desenvolve autonomia, aprendizagem multidisciplinar, autoconfiança e utilização de múltiplas tecnologias, aprendizagem em programação e robótica, aprendizagem de desenho e impressão 3D, programação de aplicações móveis, captação e edição de vídeo, treino em comunicação oral e apresentação, sala Apple, formação interna de professores.

O pavilhão Gimnodesportivo é composto por um pavilhão para a prática de desportos coletivos e individuais, um ginásio com material essencialmente de ginástica, seis balneários, duas arrecadações, uma sala de professores e o espaço PES (Projeto de Educação para a Saúde). No anexo 2, encontra-se o inventário do material disponível na ESCM.

A oferta educativa, a escola tem como oferta os cursos Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Artes Visuais, cursos profissionais como Técnico de Desenho, Técnico Comercial, Digital 3D, Técnico de Gestão de Equipamentos, Técnico de Manutenção Industrial - Eletromecânica, Técnico de Receção, Técnico de Auxiliar de Saúde, Técnico Administrativo, Técnico de Design de Moda, e Técnico de Manutenção Industrial - Mecatrónica Automóvel.

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física da escola Secundária Campos Melo do ano letivo 2020/2021 é constituído: por 6 professores licenciados em Ciências do Desporto ou Educação Física; 2 estagiários no âmbito do Mestrado em Ciências do Desporto; 2 rececionistas que garantem todo o funcionamento da secretaria, funcionamento e manutenção de limpeza na área dos pavilhões e ginásio. O grupo de Educação física colaborou sempre com as iniciativas dos estagiários, prestando sempre o máximo de apoio possível, havendo sempre várias reuniões ao longo do período, devido à pandemia foram normalmente online, para tratarem de assuntos relativo à escola e à área da Educação Física.

2.3. Professor Estagiário

O presente Estágio permite que o estagiário adquira e desenvolva competências de forma a este estar mais bem preparado para o seu futuro profissional numa escola.

O estagiário apenas teve o primeiro contacto com uma escola, como professor este ano, em que se constata pouca experiência para a mesma, sendo ainda possível relembrar certas competências que um professor deve ter perante um momento, nomeadamente a perceção de métodos, planeamento, planificação, aprendizagens essenciais, avaliação, perfil dos alunos, projeto educativo da escola.

No decorrer das aulas, é de realçar que os professores, têm um conhecimento dos anos escolares anteriores dos alunos, o que ajuda na planificação das aulas e na correção de erros. Estas informações foram transmitidas pelos professores. Fator que me ajudou bastante, na parte da observação e planificação. No dia a dia, o estagiário deve ter consciência que tem que adquirir competências, interrogar e debater com os tutores, professores e orientadores, para que consiga assimilar melhor os conceitos tornando-se mais profissional.

No estágio que se desenrola na Escola Secundária Campos Melo, desenvolveu um trabalho principal na turma 7º Ano e de ajuda nas turmas restantes (10º, 11º, 12º). Trata-se assim de turmas bastante heterogéneas, o que proporciona a aquisição de competências para crescermos a nível profissional na escola.

3. Intervenção

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

3.1.1.1. Princípios Base

As seguintes referências tiveram como base as aprendizagens essenciais para a Educação Física (DGE, 2018). De referir, que sem estes documentos seria impossível haver uma conceção em todas as escolas, com este documento conseguimos ter um ensino transversal e gradual durante a aprendizagem na Educação Física, isto é, na aquisição dos conhecimentos em modalidades, melhorar a aptidão física, nos comportamentos e na atividade em si.

Segundo a DGE, 2018 o perfil do aluno à saída do 6º ano:

- O aluno desenvolve as competências essenciais para o 6.º ano de escolaridade de nível Introdução em 4 matérias de diferentes subáreas do seguinte conjunto de possibilidades:
 - - Jogos Desportivos Coletivos (uma matéria)
 - - Ginástica (uma matéria)
 - - Atletismo, Patinagem, Raquetes e Outras (duas matérias)
 - - Atividades Rítmicas Expressivas;
 - - Outras (Orientação, Luta e Natação).
 - - Cumprimento dos pressupostos comportamentais estabelecidos.
 - - Demonstra capacidades em testes de Aptidão Aeróbia e em testes de Aptidão Muscular adequadas à sua idade de acordo com as normas definidas.
 - Identifica as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpreta as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.

Perante a situação pandémica, não foi possível planificar, elaborar para este ciclo, sendo que não irei referir o que foi feito nesta área, por não ter estado em contacto e não ter feito nenhum tipo de trabalho, apenas revisão bibliográfica.

Segundo a DGE, as aprendizagens essenciais devem se focar:

“1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.

2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).

3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.

4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.

5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.

7. Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.”

Na avaliação temos que ter em conta o que a avaliação inicial é incluída numa fase introdutória, em que consiste numa avaliação diagnóstica e prognóstica que permite identificar o nível inicial da turma e de cada aluno, neste caso ao nível em que se encontram no programa de Educação Física. Esta avaliação permite obter informação acerca de quais os alunos e matérias críticas, orientar a formação de grupos de nível definindo as bases da diferenciação do ensino e decidir, assim, sobre quais os objetivos anuais (Rosado, 1999).

Devido à situação pandémica, normas impostas pela DGS, não foi possível observar nem lecionar aulas do 2º ciclo do ensino básico.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

Ao longo do estágio a intervenção que tive foi em turmas de 7º, 10º, 11º, 12º e profissionais, contudo foi no 7º que lecionei desde o início até ao fim, nas restantes auxiliei o professor e colega estagiário. Tive a possibilidade de abordar e lecionar um módulo de profissional, dança tradicional. A informação mais relativa que será apresentada, está relacionada com a turma que lecionei mais e que tive mais contacto, a turma do 7º.

3.1.2.1. Princípios Base

A disciplina de Educação Física, bem como a planificação das suas aulas é feita tendo em consideração quatro princípios fundamentais, definidos por Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), que se encontram expressos de seguida:

- Preocupação em garantir que a atividade física é motivadora, adequada e numa quantidade suficiente para que os alunos descubram possibilidades para aperfeiçoamento das suas capacidades e apetências;
- Promover a autonomia, através da atribuição de responsabilidades específicas aos alunos, para que estes intervenham e solucionem determinados assuntos e matérias;
- Fornecer particular destaque à criatividade, promovendo a iniciativa dos alunos, como forma de melhorar a qualidade do seu empenho e consequentemente os efeitos positivos que decorrem do mesmo;

- Destacar a sociabilidade na escola, como forma de desenvolver uma boa cooperação entre os alunos, particularmente em situações de competição entre equipas e também desenvolvendo um ambiente propício ao aperfeiçoamento individual e ao prazer que advêm da prática de determinadas atividades.

As aprendizagens essenciais definidas pela DGE (2018), referindo-se a objetivos gerais e obrigatórios em todas as escolas são:

1. *“Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:*
 - a. *Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;*
 - b. *Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades revelados por ele(s);*
 - c. *Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreatajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);*
 - d. *Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade de turma;*
 - e. *Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;*
 - f. *Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;*
 - g. *Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.*

2. *Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.*
3. *Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respectivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.*
4. *Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades e da aptidão física e da saúde das populações.*
5. *Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.*
6. *Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.*
7. *Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência gera de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, da execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas gerais e específica.”*

O programa Nacional de Educação Física, complementa o princípio base deste relatório, sendo que este programa define essencialmente os níveis de cada modalidade, tem em cada dela objetivos específicos para cada uma. Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

Segundo a Direção-Geral da Educação (2018), as competências essenciais de um aluno do 7.º ano de escolaridade são de nível Introdução em 5 matérias, de diferentes subáreas e ainda desenvolver competências na área da aptidão física (A) e na área dos conhecimentos (C):

- **Subárea jogos desportivos coletivos (uma matéria)** – Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo nos jogos desportivos coletivos (Andebol, Basquetebol, Futebol, Voleibol);
- **Subárea ginástica (uma matéria)** – Compor, analisar e realizar da ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica);
- **Subáreas outras (três matérias)** - Atletismo, atividades rítmicas e expressivas (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), jogos de raquetes (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), atividade de combate (Luta), orientação e natação.
- **Área da aptidão física-** O aluno deve desenvolver capacidades motoras, evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.
- **Área dos conhecimentos-** O aluno deve conseguir relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Deve ainda interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.

3.1.2.2. Planeamento

O planeamento não dá apenas assistência à implementação como também ajuda a criar um nível de discussão e reflexão sobre o currículo e recursos (Harden, 2001).

O Planeamento é um dos grandes problemas atuais nas escolas, que obriga ao professor conhecer as competências e o percurso que tem até chegar ao objetivo. Antes de planearmos, é importante haver uma avaliação diagnóstica inicial, para definirmos no final as aprendizagens a alcançar (Daniel Conceição, 2010).

Segundo Siedentop, et al., em 1986, o programa de Educação Física deve responder às questões e necessidades dos próprios alunos, sabendo então que existe diferença entre os alunos e que é influenciado pelos valores da comunidade onde a escola está inserida. Fernandes, 2007, refere que ainda continua a prevalecer uma avaliação pouco integrada no ensino e na aprendizagem, por isso, este autor ainda refere que deverão dar uma prioridade mais destacada à melhoria das aprendizagens nas aulas, um desenvolvimento da avaliação formativa.

De acordo com Araújo (2007), todos os Professores têm a necessidade de utilizar a avaliação como suporte de todas as decisões. É necessário que exista um Projeto Curricular de Educação Física, este deve ser sujeito a alterações sempre que se justifiquem. Após esta avaliação inicial, temos uma etapa que envolve o ensino e aprendizagem dos conteúdos selecionados. Os conteúdos devem ser iniciados através do programa e com as aprendizagens após a avaliação inicial.

O papel da Educação Física deve ter uma relação às áreas de competências do perfil do aluno (ACPA). Os Programas Nacionais são um instrumento necessário para a Educação Física, e mais ainda quando atualmente vemos a Educação Física ser vista como exercício físico vigoroso ou animação de “jovensdestacados” e não para o perfil do aluno.

Foi definido logo no início do ano, após a avaliação inicial, a calendarização dos conteúdos programáticos do currículo do 7º ano, tendo contabilizado também o número de aulas previstas e número de aulas previstas para cumprimento do programa (ver anexo 1).

A calendarização dos conteúdos programáticos foi feita em conjunto com o professor Tutor, sempre de acordo com as recomendações da Direção-Geral da Saúde (DGS).

No primeiro período decidimos abordar futsal, em que o jogo “formal” não era lecionado, apenas em jogos reduzidos. Ginástica de solo abordamos com todos os cuidados da DGS. No segundo período estava previsto lecionar ginástica de aparelhos e de basquetebol, contudo esta leção não foi possível, devido ao

facto de termos dado aulas à distância. No terceiro período lecionamos os conteúdos basquetebol, ginástica de aparelhos, andebol, atletismo e orientação através de aulas politemáticas.

Devido à pandemia abordei todas as modalidades, contudo não avaliei o atletismo, devido ao fato de termos estado no segundo período em casa e com os feriados e atividades realizadas, esta opção de avaliar não foi possível. No segundo Período foi decidido pelo grupo de Educação física no ensino à distância recaio na componente dos conhecimentos e aptidão física.

No início do ano letivo, após as avaliações iniciais, rotações do espaço, calendarização dos conteúdos, conteúdos a serem abordados, o professor tutor solicitou Unidades didáticas (ver anexo 7, um exemplo da UD), sempre ter em conta estas avaliações, objetivos, conteúdos, material, alunos, extensão de conteúdos, para nos ajudar na planificação das aulas. O planeamento poderá ser alterado ao longo do tempo, é apenas uma base com dito anteriormente, podendo ser reajustado.

Realçar que devemos ter em conta o tipo de modalidade que temos, pois, os desportos coletivos, normalmente requerem mais espaço, interação, comportamentos fora da tarefa, menos controlo, pois são em grupo. Já os individuais, há menos interação, mais material específico, mais perigo e mais controlo.

O professor deve planear, para atingir os objetivos esperados, superar as dificuldades e controlar a improvisação. Um bom planeamento consiste na coerência dos objetivos, na continuidade e sequencia dos mesmo, flexibilidade e precisão. Depois de preparar/planear, devemos acompanhar e rever o plano, neste plano deve conter os dados da identificação da situação, os objetivos, conteúdo, estratégias de trabalho, avaliação e gestão dos recursos e tempo. No final o professor deve fazer uma reflexão questionando então as seguintes perguntas, para haver uma boa reflexão:

- O que ensinei?
- O que aprendi?
- Onde falhei?

- O que tenho que repetir?
- Onde melhorar?
- Se os exercícios foram corretos?
- Houve sucesso dos exercícios?

Este planeamento deve ter em conta, o contexto, tempo, espaço, material, tarefas, objetivos, nível dos alunos, seguindo o programa curricular da Educação Física.

Em suma, existe relação entre o perfil do aluno, as aprendizagens essenciais e a sua operacionalização, sem esta relação seria impossível haver uma aquisição de conhecimentos nas turmas, sendo devemos ter em conta o aluno à nossa frente e não num grupo, porque nem todo o aluno é igual, tendo obviamente diferenças

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

O nível da turma em cada modalidade, o local, material disponível, disposição física e mental dos alunos, o meio envolvente no contexto foi variado ao longo deste ano letivo.

As aulas em si tiveram sempre um aquecimento, parte principal e retorno à calma. No aquecimento devido à situação pandémica, tivemos que nos adaptar, para respeitar as recomendações da DGS. Neste aquecimento a partir do Segundo Período esteve presente o meu projeto. Na parte principal, dependia sempre do conteúdo a lecionar, em que no 1º período só tinha uma modalidade, no segundo devido à pandemia Aptidão Física e no terceiro esta parte principal foi com mais do que 2 modalidades. No retorno à calma ouve sempre uma reflexão da aula com os alunos, como também alongamentos, neste retorno os alunos saiam 5 e 10 minutos, antes da aula, devido à capacidade dos balneários às recomendações da DGS.

A condução do ensino, apesar de ser a mesma estrutura de plano, foi modificada ao longo do tempo, como dito anteriormente. Comecei no 1º período por dar

apenas uma modalidade mais aptidão física, no 2º Período apenas aptidão física e conhecimentos, no 3º Período com a unidade curricular da Universidade “Organização da educação física no sistema educativo”, aprendi que as aulas politemáticas podem ser favoráveis, então meti em prática esse contexto, havia sempre mais do que uma modalidade, conteúdo nas aulas.

Em todos os conteúdos, foram começadas pelo início, isto é, pelo mais simples, pois tinha uma turma heterogénea. Nesta situação resolvi por vezes dividir a turma por níveis, por outras vezes mistura para motivar todos os alunos, sendo importante a interação entre todos os alunos e haver também inclusão. Em quase todos os exercícios propostos, existia competição, para motivar os alunos, outras vezes não havia competição, mas havia um objetivo. No anexo 3, está um exemplo de um plano de aula de orientação, sendo que foi uma aula “diferente”, na rua e onde consegui também aplicar a avaliação do Fitescola.

Com a pandemia, em conjunto com a Proteção Civil e o Grupo de Educação Física, as modalidades coletivas e individuais sofreram alterações. Em todas as aulas, havia desinfeção das mãos antes e no final, como também do material antes da utilização e após. Nas modalidades coletivas, os grupos não poderiam passar mais que 5 alunos, logo em algumas modalidades o jogo “formal” não foi lecionado, a cada utilização do material este era desinfetado. Nas modalidades individuais, a principal preocupação foi na desinfeção do material e os grupos serem o mesmo ao longo do ano, para a “bolha” ser a mesma.

3.1.2.4. Avaliação

O seguinte conteúdo, traduz no trabalho respetivo por parte da avaliação na turma do 7º.

Segundo Carvalho (1994), a avaliação inicial só faz sentido se pretendermos planear em conformidade com os dados por ela revelados, isto é, se assumirmos que é fundamental projetar o ensino de uma forma diferenciada, em função das efetivas necessidades dos alunos. Dito isto, apontar o sucesso, a melhoria da

aprendizagem e os objetivos de ciclo, temos necessariamente de diferenciar os percursos de aprendizagem.

A avaliação inicial é incluída numa fase introdutória, em que consiste numa avaliação diagnóstica e prognostica que permite identificar o nível inicial da turma e de cada aluno, neste caso ao nível em que se encontram no programa de Educação Física. Esta avaliação permite obter informação acerca de quais os alunos e matérias críticas, orientar a formação de grupos de nível definindo as bases da diferenciação do ensino e decidir, assim, sobre quais os objetivos anuais (Rosado, 1999).

Segundo Harden (2001), demonstra a relação entre os diferentes elementos de conteúdo do curso, o currículo oferece um forte suporte. O planeamento define os objetivos a atingir para o ano de Escolaridade no final do ciclo, e respetivos critérios de avaliação. A Escola deve também proceder à definição dos objetivos específicos a atingir no final de cada ano não terminal. Deverá ter sempre em conta os resultados da avaliação inicial, as opções estratégicas em termos curriculares, e também os critérios estabelecidos no ano de escolaridade anterior. Uma avaliação intermédia é fundamental para este processo.

A avaliação do primeiro e terceiro período, é consistida por 50% as modalidades, 20% aptidão física 10% conhecimentos, e 20% atitudes e valores. Sendo que nas aulas, eram avaliados 50% da nota das modalidades, no final de cada aula eram dadas notas pela prestação dos alunos. Os valores do domínio desenvolvimento pessoal eram de 0 a 5, nos parâmetros responsabilidade, respeito, cooperação, iniciativa e autonomia, sendo pela primeira vez implementada pela escola este ano, pelo “Projeto Maia”. No terceiro Período era retirado o pior parâmetro da nota, quer seja no primeiro, segundo ou terceiro período, nas modalidades ou conhecimentos.

No segundo período com as restrições provocadas pela pandemia, a avaliação feita aos alunos foi modificada deixando assim de representar a nota das atividades físicas passando a ser consistida pelo conhecimento (10%), atitudes e valores (20%) e aptidão física e aulas (70%).

A aptidão física em todos os períodos esteve presente e foi avaliada de forma igualitária, tendo em conta os parâmetros do FITescola para o perfil atlético

(Direção Geral da Educação, 2018). O grupo de Educação Física juntamente com a escola delineou para a avaliação de aptidão física (FITescola) os seguintes testes: força média, força membros superiores, força membros inferiores, flexibilidades dos membros inferiores, flexibilidades escapular, composição corporal, aeróbia sendo a nota dada com base na execução ou não da zona “saudável” delineada pelo FITescola, tendo como base um Excel para ajudar, quando se colocava um respetivo resultado, o mesmo tinha outra coluna que dava uma nota ao respetivo aluno .

Nos últimos anos, os professores e a disciplina Educação Física, tem vindo a sofrer alterações, nos aspetos sociais, políticos, económico, cultural, científico e educativo (A. G. Ferreira & Moreira, 2010). Segundo Daolio em 1996, esta disciplina é considerada uma componente da cultura humana, onde há uma formação nos alunos a nível corporal, mental e espiritual (Betti&Zuliani, 2009).

Darido, 2005, cita que a disciplina Educação Física não é só ensinar modalidades e sim formar no ponto de vista ético e moral, aos alunos. A educação física nas crianças e jovens, traz benefícios para a saúde, por isso a importância desta disciplina (Salli e Owen, 1998). Estes benefícios contribui melhorar o metabolismo do aluno, reduz a obesidade e a nível educacional, os alunos conseguem compreender o outro (Lazzoliet al., 1998). Num estudo em 2005, Guedes, Lopes, & Guedes, tiveram como conclusão de que os rapazes são mais ativos que as raparigas, sendo que atualmente isso ainda é verificado.

A avaliação da aptidão física dos alunos, é a fase inicial para mudar os estilos de vida dos alunos (Andreas, Michelin, Rinaldi, & Burini, 2010). A avaliação permite recolher informação, para que depois adotemos estratégias para os objetivos, perante os resultados observados e saber em que nível se encontra cada aluno, tendo como bases valores de referência (Andreas et al., 2010), no anexo 4 está um exemplo de uma grelha de avaliação final.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Após a revisão a literatura e todo o trabalho realizado no estágio, na minha opinião o planeamento é um instrumento importante para o reconhecimento da Educação Física, para não ser vista como exercício físico vigoroso ou então animação dos jovens para se tornarem artistas de performance desportiva. Eu, com 25 anos, deixei o secundário há 5 anos, na minha altura (não há muito tempo), só dava atletismo (velocidade e milha), basquetebol, futsal, voleibol e na ginástica era dança ou minitrampolim. Esta situação, vendo agora esta revisão de literatura não era muito aconselhável, e estive em 2 escolas diferentes, uma no litoral (Peniche), possibilidade de praticar desportos aquáticos e outra no interior (Castelo Branco), possibilidade de práticas desportos de aventura. O contexto em que está inserida a escola, deve estar no planeamento.

Para combater esta situação, podemos ter então estratégias como aulas politemáticas, desenvolvimento de capacidades coordenativas e condicionais, pois o domínio do corpo ajuda a obter o resultado final no conteúdo pretendido.

Muitas das vezes o planeamento é confundido com a calendarização, isto é, a distribuição das modalidades por período não é planeamento e sim uma calendarização. O planeamento deve ser feito após a avaliação inicial dos alunos e tem que ser individual. Após a avaliação inicial, devemos organizar os conteúdos, que recursos e condições da escola temos, para definir como classificar os alunos em cada aula (avaliação contínua), formular grelhas de avaliações e reflexão de cada aula, são aspetos importantes para o planeamento.

Através de Harden (2001), consegui perceber que o planeamento consegue definir os objetivos a atingir, isto é, o planeamento é o saber onde estou e para onde quero ir, que caminhos devemos percorrer para chegar lá. Para haver este caminho, temos que verificar o nível de cada aluno (avaliação inicial), esta etapa é fundamental para o planeamento e o objetivo final são as aprendizagens essenciais de Educação Física, através do Programa Nacional de Educação Física. É importante não ter só um caminho/plano, devemos definir vários caminhos que permitem percorrer o percurso para onde for, onde estou e onde quero chegar. Na minha opinião, o caminho depende dos recursos da escola, contexto escolar que está inserida, os conteúdos a serem abordados e todos os aspetos

referidos na revisão bibliográfica. As aulas politemáticas e os exercícios que realizamos nas aulas, ajudam no nosso dia a dia para chegar ao final deste percurso e com sucesso. Por exemplo, um aluno tem dificuldade no passe de basquetebol, que tipos de exercícios tenho que escolher? Antes de escolher os exercícios, devemos refletir nas variantes internas e externas. A variante interna é por exemplo o plano de aula, conteúdos (os exercícios), a variante externa é por exemplo, contexto escolar que está situada a escola, a rotação dos espaços e recursos, após sabermos estas variantes e avaliação inicial, podemos escolher o tipo de exercício que melhorar o passe no basquetebol.

O 1º mês de planeamento serve para conhecer o aluno, perceber o que consegue fazer e depois desta avaliação inicial e do conhecer o aluno, devemos definir os objetivos a alcançar para cada aluno e o plano não ser para a turma e sim individual, podemos ter uma ferramenta dividir a turma em grupos de alunos por níveis idênticos. É importante conhecer os alunos, não só a nível de capacidades e desenvolvimento, como também a sua relação com a turma, o que gosta de fazer, que objetivos o aluno tem.

Atualmente, estamos numa situação pandémica, em que eu como professor estagiário, o meu planeamento foi “errante”, visto que não cumpro os objetivos do Programa Nacional de Educação Física, após conversa com o grupo de Educação Física da ESCM, dei apenas aptidão física e agora após o estágio pergunto a mim mesmo, que planeamento fiz? Que objetivos tive? O único objetivo era apenas os alunos terem que realizar exercício físico. Mais uma vez, esta situação traduziu o oposto que a Educação Física deve ser, pois não deve ser exercício físico vigoroso ou animação dos jovens para se tornarem artistas de performance desportiva.

Com este trabalho, deveria criar estratégias para que seja abordado os conteúdos do Programa Nacional de Educação Física, como por exemplo, lançamento do basquetebol, em vez de termos uma bola de basquetebol, poderíamos substituir a bola por uma “bola de meias”, ou de “papel”, e termos um balde ou algo com profundidade para encestar. Este exemplo, não iria por completo ir ao encontro dos objetivos, mas iria minimizar e iria estimular certas competências que não foram adquiridas durante o contexto online.

Com a pandemia, no segundo período a motivação dos alunos desceu, estarem quase 14 horas em frente a um computador foi um fator para este acontecimento. Nas aulas de educação física, o Grupo de Educação Física, escolheu que daríamos apenas os conhecimentos e a Aptidão Física. Nas aulas, as aulas foram menos dinâmicas, devido à paragem de desinfeção do material, maior número de grupo (menos alunos por grupo), mas foi de forma positiva que conseguimos lecionar todos os conteúdos neste ano letivo.

3.2. Área II – Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

Segundo o Ministério da Educação, o desporto escolar tem como missão o combate ao insucesso, abandono e promover a inclusão nas escolas.

Devido ao contexto pandémico, os três grupos de Desporto Escolar que têm vindo a pertencer à ESCM, com cooperação das restantes escolas envolventes da Covilhã, a natação não chegou a ser implementada neste ano devido à Piscina Municipal da Covilhã estar encerrada, tendo sido no 1º período apenas os grupos de badminton e basquetebol para todos os escalões, em que o futsal foi proposto pelo grupo de EF para substituir a natação.

Com a natação fora, que seria a minha escolha, escolhi então o badminton até a proposta do futsal ser aceite, com horário das 14:30h às 16 horas, nas quartas-feiras.

Perto do final do 1º período, a faltar 2 semanas de aulas para o término, o futsal foi implementado pela primeira vez, tendo como horário nas quartas-feiras das 14:00 às 16:00 e nas quintas-feiras das 14:00 às 15:00, no Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Secundária Campos Melo, para escalão de iniciado masculinos e femininos. No futsal os estagiários e o professor cooperante ficaram responsáveis pelo grupo de futsal, inicialmente tivemos com uma presença média de 4 atletas, até que no terceiro período a média aumentou, tendo até inclusive num dos treinos atletas para a prática. O planeamento era realizado semana a semana, em que cada semana fica 1 dos 2 estagiários para

implementar, sempre alternando e falando entre si para ir ao encontro dos objetivos.

Devido ao confinamento do 2º período, o desporto escolar em si, foi bastante prejudicado neste período, em que o grupo de futsal contabilizou apenas 6 treinos. No 3º período, como dito anteriormente, tivemos um acréscimo de alunos, sendo que neste período houve uma maior evolução no grupo (quer professores, quer alunos), devido a maior diversidade de ações, nomeadamente interação com colegas e “adversário”, tornando os treinos mais dinâmicos com jogos reduzidos. A competição do desporto escolar, não foi possível neste ano letivo devido à situação pandémica, e às recomendações da DGS.

3.2.2 Intervenção na Escola

A minha intervenção na escola, integrei em 3 atividades propostas pelo Grupo de Educação física e pelo Núcleo de Estágio, 2 no primeiro período, 1 no terceiro. Contudo, devido à situação pandémica, houve atividades que não foram realizadas e que estavam planeadas e calendarizadas, tais como All Star ESCM, o torneio de raquetes, a atividade de amigo invisível, o projeto mega sprinter e as saídas de campo (Fundão, Meimoa e Sameiro) para realização de desporto de natureza.

No primeiro período tive então a oportunidade de integrar na participação de duas atividades, sendo ela a Semana Europeia do Desporto e o Mês Internacional das Bibliotecas Escolares, onde decorreu 29 de setembro e 2 de outubro e 12 a 16 de outubro, respetivamente.

A Semana Europeia do Desporto, é uma semana dedicada ao desporto numa iniciativa da Comissão Europeia para promover o desporto e atividade física na Europa. Ao longo da semana, o GEF e NE planeou várias atividades durante as aulas de Educação Física, em cada dia as atividades eram diferentes, desafiando os alunos em várias vertentes, onde contabilizou-se 619 participações durante a semana. A cada atividade/dia, havia um vencedor que seria recompensado à

posterior. O Núcleo de Estágio, criou as grelhas de pontuação para cada dia, controlo das atividades, organização dos jogos, elaboração da notícia para o jornal da escola e divulgação e elaboração do cartaz.

A International Association of School Libraries, lançou o tema de o Mês Internacional das Bibliotecas Escolares "Descobrir caminhos para a saúde e bem-estar", que decorre por todo o mundo escolar no mês de outubro. O grupo de Educação Física e o Núcleo de Estágio elaborou jogos tradicionais, tal como a escolha dos jogos tradicionais, formato de pontuação, estatísticas e resultados, elaboração de grelhas de pontuação. Os jogos tradicionais escolhidos foi o jogo das latas, damalha e da corda, como demonstra as alíneas a seguir:

- 1) 1º Jogo da Corda 14x14 – 20 pontos por vitória
 - 14 alunos de cada turma
 - linha no chão no meio da corda
 - a equipa ganha quando o primeiro aluno da equipa adversária transpor a linha no chão

- 2) Jogos da Malha 3x3 – 5 pontos por vitória
 - grupos de 3 alunos de cada turma
 - alunos a 10 metros do pino
 - 6 lançamentos no total, 1 lançamento por aluno
 - vitória para a equipa que derrubar o pino mais vezes
 - se ninguém derrubar o pino, vitória para a equipa com a malha mais próxima do pino
 - número de jogos suficientes para que participem todos os alunos de ambas as turmas

- se uma turma tiver menos alunos do que a outra um aluno pode participar mais do que uma vez, de maneira a constituir os grupos de 3 necessários para os confrontos

3) Jogo das Latas – 1 ponto por lata derrubada

- 1 lançamento por aluno

- alunos a 5 metros das latas

- se uma turma tiver menos alunos do que a outra, podem repetir o jogo o número de alunos necessários para igualar o número de lançamentos de ambas as turmas

No terceiro período, o Grupo de Educação Física propôs ao Grupo de Estágio a elaboração de uma atividade que fosse ao encontro do projeto educativo da escola. A atividade em si teve como estrutura o Departamento de Expressões, com o nome “Atividade Física + Saúde”, e tinha como resumo sensibilizar os alunos para a prática desportiva no aumento da qualidade de vida, os indicadores da mesma era o número de participantes ser superior ou igual a 150 e o público alvo ser todas as turmas. O objetivo da atividade consistiu na motivação dos alunos para a importância da saúde e da atividade física no dia a dia, desenvolver atividades lúdicas e de caráter informativo para a aprendizagem da saúde e da atividade física, desenvolver a criatividade, consciência e domínio do corpo, tolerância, autoestima e boas relações interpessoais entre alunos e por fim desenvolver os conhecimentos, competências ou capacidades, que devem constituir as aprendizagens essenciais do perfil dos alunos. A Atividade foi alterada devido à situação pandémica, não foi possível realizar a atividade da área da saúde, foi apenas realizada no pavilhão de cima rapel. Todas as turmas que estavam a ter educação física, passaram por esta atividade, com participação de mais de 100 alunos.

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área II

Na área II, a Escola Secundária Campos Melo, apesar deste ano letivo ser “diferente”, realizou várias atividades, algumas tiveram que ser reajustadas, outras serem excluídas. Em todas que o Grupo de Educação física tivesse presente, o núcleo de estágio também estava presente. Nesta escola, há atividade que são organizadas por outros grupos, mas o GEF, também estava presente, isto é, cooperavam na realização da atividade, o que é muito bom para a integração, cooperação e relacionamento de novos colegas e alunos.

Foi pena estar reduzidos em termos de atividades, mas a considero a experiência boa por ser um ano diferente e termos que “reinventar” alguns parâmetros. Esta área ajudou também a perceber melhor os alunos, ter mais contacto com eles e o que eles gostavam mais de fazer, para meter em prática à posteriori.

No desporto escolar, como dito anteriormente, inicialmente os grupos eram basquetebol, badminton e natação, devido à piscina municipal estar encerrada neste ano letivo, não foi possível o grupo de natação ter-se iniciado, após este entrave, foi sugerido um grupo de futsal. Já perto do fim do primeiro período, 2 semanas para o fim, o grupo de futsal foi aceite pela escola. A minha opção seria natação, ter já alguma experiência nesta área. Com esta situação escolhi badminton, até vir o grupo de futsal.

No futsal cada semana era um estagiário a dar o treino, sendo sempre planificado em conjunto, mas a dar os treinos eram rotativos.

Consegui colocar em prática os meus conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, mestrado e experiência pessoal, para ajudar a planificar os treinos. Com esta experiência, infelizmente sem competição, consegui perceber o funcionamento do desporto escolar, contudo sei que tenho espaço para melhorar e explorar mais esta área, principalmente no planeamento e na diferença nas áreas relativamente ao ensino, sendo um nível mais avançado. O que mais motivou foi a grande evolução dos alunos e a motivação deles para a prática do desporto.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

3.3.1. Direção de Turma

Tive a oportunidade de acompanhar o processo de direção de turma do 11º ano. Com esta experiência permitiu conhecer o processo de direção de turma e a sua importância que tem na organização e orientação de turma.

Este papel tem como funções ter uma ligação com os Alunos e os Encarregados de Educação, promover a integração dos alunos, garantir aos professores da turma meios, documentos e orientações necessárias para as aulas e por fim garantir informação junto dos pais.

O diretor de turma deve ser capaz de promover um relacionamento de confiança com os alunos e Encarregados de Educação, encontrar soluções para resolver problemas, ser tolerante, compreensivo com os mesmos e ser visto como alguém que ajuda sem esquecer a sua principal função.

A ligação entre os Encarregados de Educação é fundamental, para que estes saibam o processo que os professores e os seus filhos encontram, e se tornarem num elemento fundamental e ativo da realidade escolar.

Na ESCM, o diretor de turma envia semanalmente cartas registadas para os Encarregados de Educação, todos os documentos de acompanhamento dos alunos, quer faltas, notas e avaliações. Este acompanhamento ajudou bastante a perceber as funções de como ser diretor de turma.

A experiência de acompanhamento de direção de turma foi positiva, considero ter adquirido os principais conhecimentos e competências para este cargo, que me permite ter no futuro maior capacidade de ter mais sucesso nesta função.

3.3.2. Ação de Integração com o Meio

Toda a comunidade escolar e principalmente o grupo de EF foram bastante atenciosos e disponíveis, onde foi possível estabelecer contatos com a comunidade envolvente, para a realização de atividades e também para necessidades letivas.

Tudo começou no dia 1 de setembro, logo com uma reunião sobre a escola e funcionamento da mesma, até dia 17 setembro houve outras reuniões sobre avaliações das disciplinas, como também houve uma reunião com o grupo de EF para estabelecer regras de funcionamento, nomeadamente estabelecimento da circulação nos Pavilhão, do número ocupantes em cada balneário, da rotação de espaços, este ano as preocupações iniciais foram maiores devido à situação pandémica. Posteriormente foi convocada novamente outra reunião, esta já durante as primeiras semanas de aulas, para comunicar e distribuir as atividades que iriam ser propostas ao longo do ano letivo. Durante todo o ano letivo, houve reuniões semanalmente, para tratar de assuntos relacionados com o grupo de EF.

A comunidade UBI, também teve um papel importante para esta integração do meio, tendo disponibilizado logo de início toda a disponibilidade para tratar de assuntos relacionados com assuntos que consigam resolver, como também a nível de material para as atividades e o papel do professor coordenador facilitou esta integração, estando sempre disponível para todas as questões.

Foi possível, através desta integração, o núcleo de estágio conseguiu organizar uma atividade “Atividade Física + Saúde”, sendo que a UBI (Pólo de desporto) forneceu todo o material necessário para a realização da atividade, como também ao grupo de EF e comunidade toda ajuda e disponibilidade que teve. Aos alunos foram incentivados a participar em atividades de aventura, nomeadamente rapel, devido à situação pandémica a estação da saúde não foi possível realizar, devido às recomendações da DGS.

Na turma, desde início tomei iniciativa, com o professor cooperante a estar constantemente a analisar e a verificar se tudo estava a correr como previsto e corretamente. Com os alunos, logo de início tive uma boa interação com os mesmos, o que facilitou posteriormente nas aulas, sendo elas mais dinâmicas devido a essa boa relação. O professor cooperante teve sempre disponível e

ajudou bastante na planificação e na modalidade orientação onde não tinha tanta experiência e bases para meter em prática a uma turma de 7º.

3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III

Na área III, é importante referir toda a disponibilidade de todos os intervenientes neste estágio, desde o início do ano letivo até ao final, sem esquecer também a UBI que teve um papel fundamental para esta integração. Ao grupo de EF, foi bastante importante na ajuda e partilha de experiência, para que todo este trabalho realizado fosse com sucesso. Ter um professor cooperante sempre disponível (ESCM) para ajudar, como também um orientador científico (UBI), foi um dos fatores positivos para a minha integração com o meio fosse boa, tirei o maior aproveitamento quer de espaço quer de recursos graças a feedbacks destes intervenientes.

Na direção de turma, penso que o meu acompanhamento foi excelente, tendo estado o máximo em todas as funções do professor cooperante. A ESCM, tem um modelo muito interessante neste aspeto, o diretor de turma, contacta todas as semanas os pais através de cartas e também de reuniões. Neste papel de direção de turma aprendi que, o professor fica mais próximo do aluno, por saber informação importante, em que tem de partilhar com os restantes professores. Foi um ano atípico, não houve muitas reuniões devido à situação pandémica. O professor cooperante e diretor de turma do 11º, foi sempre uma pessoa com quem os alunos pudessem contar, sempre disponível para os mesmos e também para os restantes professores, considero então esta área bastante positiva.

4. Reflexão Final

No final do Estágio senti que tive uma boa progressão ao longo do tempo para as funções de professor, devido à grande ajuda dos professores da ESCM e da UBI, que me deram bases, consegui meter em prática os meus conhecimentos.

Esta experiência foi bastante importante para a minha carreira no futuro, tendo sido pela primeira vez professor numa escola. Soube que um professor não pode apenas planificar, mas sim conhecer todo um conjunto de áreas, para ter sucesso como professor

No final deste período de estágio, que considero ter sido bastante útil vejo que este foi muitíssimo positivo. Procurei sempre que o serviço prestado tivesse em conta os interesses da entidade, da UBI e do tutor, tentando sempre responder com qualidade e disponibilidade.

A realização deste estágio permitiu identificar erros e qualidades em mim e nos alunos. Aplicando os planos de aula, procedendo a ajustamentos, sabendo como demonstrar os exercícios, como dar os feedbacks e melhorar os conteúdos em cada modalidade.

A minha relação pessoal com todas as pessoas presentes da instituição foi boa, tal como os alunos que tive o prazer de trabalhar diretamente e com os seus respetivos encarregados de educação. Destaco esta relação algo muito positiva neste presente estágio.

O estágio permitiu-me adquirir novas aprendizagens nos mais diversos pontos de vistas, a importância do feedback, da explicação e demonstração dos exercícios. Esta aquisição deveu-se a todo o processo de aprendizagem nas unidades curriculares da Licenciatura de Ciências do Desporto, na Universidade da Beira Interior e do Mestrado em Ensino da Educação Física.

Esta fase da minha formação académica foi muito importante para o dia-a-dia que irei ter no futuro, porque pela primeira vez estive em contacto direto com a realidade de como ser professor de Educação Física. Como estagiário esta foi a minha primeira aproximação do que poderá vir a ser a minha atividade profissional no futuro.

Tomei consciência que para concretização do meu desempenho e dinâmicas futuras a importância das competências que são o saber fazer, saber ser e saber agir.

Terei que melhorar o meu nível de escrita, a forma que algumas vezes falo para os alunos, em aspectos das didáticas que tenho mais dificuldades, nomeadamente orientação (apesar de ter corrido bem, tenho que melhorar), danças, ginástica de aparelhos. Com a prática e com a experiência estes aspectos irão ser melhorados.

Concluindo, foi com enorme satisfação e orgulho que estagiei na entidade que me acolheu, Escola Secundária Campos Melo.

5. Referências

Andreasi, V., Michelin, E., Rinaldi, A. E. M., & Burini, R. C. (2010). Physical fitness and associations with anthropometric measurements in 7 to 15-year-old school children. *Jornal de pediatria*, 86(6), 497-502.

Araújo, F. (2007). A Avaliação e a Gestão Curricular em Educação Física: Um Olhar Integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 32, 121-132.

Betti, M., & Zuliani, L. R. (2009). Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 1(1).

Daolio, J. (1996). Educação física escolar: em busca da pluralidade. *Revista Paulista de Educação Física*, (2), 40-42.

Darido, S. C. (2005). *Os conteúdos da Educação Física escolar. Educação Física na escola. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan*, 64-79.

Direção Geral da Educação. (s.d.) *Aprendizagens Essenciais*, acessido a 10 de junho, 2021 em https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/pdf

Escola Secundária Campos Melo. (s.d.). acessido a 20 de dezembro 2020 Breve Nota Histórica. Disponível em https://www.camposmelo.pt/index.php?option=com_sppagebuilder&view=page&id=14&Itemid=108

Escola Secundária Campos Melo. (2018). *Projeto Educativo 2018 - 2023*. Acessido a 20 de dezembro 2020 Disponível em https://www.camposmelo.pt/index.php?option=com_sppagebuilder&view=page&id=13&Itemid=105

Ferreira, A. G., & Moreira, J. A. (2010). A auto-estima profissional dos professores de educação física em Portugal. *Exedra: revista científica*, 65-80.

Guedes, D. P., Lopes, C. C., & Guedes, J. (2005). Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. *Rev Bras Med Esporte*, 11(2), 151-158.

Harden, R.M. (2001). Curriculum mapping: a tool for transparent and authentic teaching and learning. *Medical Teacher*, 23 (2), 123-137.

Jacinto, J., Carvalho L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*.

Lazzoli, J. K., Nóbrega, A. C. L. d., Carvalho, T. d., Oliveira, M. A. B. d., Teixeira, J. A. C., Leitão, M. B., . . . Pessoa, M. S. d. V. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 4(4), 107-109.

Ministério da Educação. (s.d.). *Organização Curricular e Programas. In Programa Nacional de Educação Física no Ensino Básico do 2o Ciclo*, 1, 244–248). Lisboa: Imprensa Nacional Casa da Moeda.

Rosado, A. (1999). *Léxico Comentado sobre Planificação e Avaliação*. 1–18. <http://home.fmh.utl.pt/~arosado/ESTAGIO/lexico2.htm>

Siedentop, D., Mand, C. and Taggart, A. (1986). *Physical Education: Teaching and curriculum strategies for grades 5 to 12*. Palo Alto, CA: Mayfield.

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

A Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) é um distúrbio bastante comum nos dias de hoje nas escolas, sendo mais frequente nos rapazes do que nas raparigas. É um transtorno que manifesta sinais de desenvolvimento inadequado em relação à sua idade mental, nos domínios da atenção, na impulsividade e na atividade motora (Silva, 2012).

A PHDA é um dos distúrbios de desenvolvimento da infância mais estudados atualmente, no entanto, a primeira descrição de PHDA surgiu em 1947 por Strauss e os seus colaboradores. Sucederam-se inúmeras investigações que foram sendo apresentadas ao longo dos tempos (Silva, 2012).

A criança com PHDA constitui um desafio tanto para os pais, como para os profissionais de educação. A Escola tem de ser capaz de dar resposta a estes alunos, através de um apoio inclusivo à aprendizagem, indo ao encontro das ideias defendidas pela Lei de Bases do Sistema Educativo que define os direitos fundamentais à educação e à igualdade de oportunidades. Segundo o Decreto-Lei n.º 54/2018 e tendo em conta a “Declaração de Lisboa sobre Equidade Educativa”, as respostas dadas pela escola devem ir de encontro a uma abordagem multinível, incluindo medidas universais, seletivas e adicionais de acordo com as necessidades e as características de cada aluno. Muitos estudos demonstram que a atividade física e desportiva tem muita contribuição para o desenvolvimento dos alunos portadores de PHDA, atuando como um estímulo ao desenvolvimento psicossocial da criança (Silva, 2012).

Schweizer e Prekop, em 1997, cita que “«Hiper» vem do grego e significa «além», «excesso». «Atividade» deriva de um radical latino, que exprime tanto a ideia de movimento como a de ação exterior, pôr em movimento, ser ativo. «Hiperativo» significa, portanto, impulso excessivo de atividade.”

De acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 4.^a edição (1994), “a PHDA é um padrão persistente de falta de atenção e/ou impulsividade hiperatividade, com uma intensidade que é mais frequente e grave que o observado habitualmente nos sujeitos com um nível semelhante de desenvolvimento”.

Uma criança com PHDA no seu dia a dia tem padrões comportamentais, no qual a atividade motora é muito acentuada e inadequada ou excessiva. São crianças que têm muita dificuldade em permanecer no seu lugar, e podem ter um relacionamento difícil com os seus colegas, intrometendo-se nas suas brincadeiras. Geralmente não prestam atenção, e precipitam-se nas suas respostas. No entanto, não podemos confundir estas características com maus comportamentos ou com indisciplina (DSM IV, 1994).

A Associação Americana de Psiquiatria distingue três subtipos de PHDA: PHDA do tipo predominante desatento; PHDA do tipo predominante hiperativo – impulsivo e PHDA do tipo misto ou combinado.

O PHDA do tipo misto é o mais frequentemente diagnosticado e combina a hiperatividade e a falta de atenção.

Existe um grande número de crianças portadoras de PHDA, mas cerca de 80% a 90% dos casos diagnosticados prevalecem nas crianças do sexo masculino. Nas idades escolares, a situação é mais preocupante, devido ao comprometimento no desempenho escolar.

Sintomas, segundo a Associação Americana de Psiquiatria

Os sintomas que são indicadores de défice de atenção são:

- Não estar com atenção suficiente aos detalhes nas tarefas escolares;
- Ter dificuldade em estar atento;
- Quando se lhe dirigem diretamente, parece não estar a ouvir;
- Não terminar os trabalhos escolares ou outras tarefas nem seguir as instruções que lhe dão;
- Embaraço em organizar-se;
- Evitar tarefas que pedem esforço mental constante;
- Perder objetos essenciais a trabalhos;

- Distrair-se com facilidade;
- Esquecimento constantemente.

Os sintomas de impulsividade são:

- Precipitar as respostas;
- Ter dificuldade em esperar pela sua vez;
- Interromper ou interferir na atividade dos outros;
- Mudar constantemente de atividade;
- Ter dificuldade para se organizar no trabalho;
- Necessitar de constante supervisão;
- Ser constantemente chamado à atenção.

Os sintomas de hiperatividade são:

- Movimentar excessivamente as mãos e os pés;
- Levantar-se na sala sem ordem contrária;
- Correr ou saltar excessivamente;
- Nos jogos não esperar pela sua vez;
- Falar em excesso;

Nas escolas temos de ter em conta todos estes aspetos anteriormente referidos, caso não esteja ainda diagnosticado. O professor tem um papel crucial nesta parte e perceber se o aluno tem ou não PHDA, porém antes de falar com qualquer pessoa da área é necessário falar com os pais ou com indivíduos responsáveis pela criança (Garçia, 1999).

De acordo com García (1999), as crianças com PHDA são um grupo heterogéneo, onde nem todas apresentam a alteração dos aspetos anteriormente referidos, diferindo relativamente à origem e às possíveis causas dos seus problemas.

Para além de uma avaliação médica, existe também a avaliação psicológica. A avaliação psicológica do aluno vem complementar a avaliação médica. Os psicólogos iniciam ao avaliar a concentração no défice de atenção, no nível de atividade motora e no comportamento geral e natural da criança (Garçia, 1999).

A avaliação está classificada num dos seguintes quadros clínicos da criança:

nível intelectual e rendimento acadêmico; fatores biológicos; condições sociais e familiares e, por último, a influência no quadro escolar (García, 1999).

Causas da PHDA

As causas que levam à PHDA são muito diversas, sendo os principais fatores neurológicos, fatores pré-natais, genéticos, fatores ambientais, familiares e socioculturais.

Fatores neurológicos

Segundo García (1999), no início foi considerada a hipótese de a hiperatividade provir de uma causa biológica.

As lesões no cérebro, para além de provocar distúrbios específicos, exercem influência mediante a maior ou menor vulnerabilidade da criança aos problemas psicológicos. Logo, as lesões físicas do cérebro não são obrigatoriamente causas de comportamentos hiperativos, mas sim atividade motora excessiva, a impulsividade, a falta de atenção. Pode-se então concluir que as crianças hiperativas não apresentam sinais óbvios de terem sofrido lesões cerebrais, uma vez que apenas uma pequena percentagem de crianças hiperativas possui danos cerebrais (García, 1999).

Fatores pré-natais

De acordo com García (1999), sabe-se que a influência do meio ambiente pré-natal e as complicações, são vistas como causas dos distúrbios da conduta infantil.

Vários estudos mostram que as crianças prematuras, com baixo peso, são bastante propícias ao desenvolvimento de problemas comportamentais e hiperatividade, atraso no desenvolvimento motor, deficiente crescimento físico, dificuldades no desenvolvimento da linguagem e na aprendizagem. (García, 1999).

Gold e Sherry (1984), citado por García (1999), indicam que o abuso do álcool durante a gravidez seja responsável pelo déficit de atenção, problemas de aprendizagem, perturbações do comportamento e atraso psicomotor.

Fatores genéticos

García (2001) refere que a origem genética da PHDA, apresenta maior incidência de comportamentos típicos desta problemática em crianças com pais portadores do que as crianças com pais não possuidores de hiperatividade.

Foram efetuados outros estudos com gémeos monozigóticos, onde foi apresentada uma correlação de 50 a 70% de comportamentos com PHDA, porém não destaca como ser a única manifestação da PHDA. Para isso ser possível, a correlação teria que ser de 100%. Pode-se concluir que a hiperatividade é determinada por fatores genéticos.

Fatores familiares

A criança, em muitos casos, torna-se numa criança com PHDA pelas crises no ambiente familiar. A criança ao criar uma ansiedade dentro de si, já que não sabe o que é correto e o que está errado, age inadequadamente, quando confrontada com um estímulo que pode ser problemático. Assim, fatores familiares podem ser uma causa para o PHDA.

Tratamento da Hiperatividade e Déficit de Atenção

Sabendo as possíveis causas, então teremos também possíveis tratamentos, tais como farmacológico e cognitivo, combinado.

Tratamento farmacológico

De acordo com García (1999, cit. in Silva, 2012) o uso de medicamentos na PHDA é instrumento essencial para uma melhor qualidade de vida das crianças com este déficit.

Há três categorias de medicamentos utilizados no tratamento da PHDA: os

estimulantes, os antidepressivos e os adicionais. É frequente a combinação de medicamentos das diferentes categorias para um efeito mais adequado e eficaz (Silva, 2012).

Segundo Silva (2012), os medicamentos estimulantes são Metilfenidato (Ritalina®); Dextroanfetamina (Dexedrina®) e Pemolina (Cylert®). Nos dias de hoje, os estimulantes mais utilizados no tratamento desta são à base de Metilfenidato (Ritalina®). O uso destas substâncias em crianças com hiperatividade física e mental aumentam a concentração, diminuem a hiperatividade e a impulsividade e ainda reduzem os níveis de ansiedade e os estados depressivos que, por vezes, andam associados à PHDA (Silva, 2012).

No que diz respeito aos antidepressivos, os mais utilizados são à base de desipramina (Norpramin®) e têm efeitos vantajosos no tratamento dos sintomas básicos da hiperatividade (Silva, 2012). Uma combinação de medicamentos no combate da PHDA podem ser, por exemplo, Desipramina (Norpramin®); Imipramina (Tofranil®); Venlafaxina (Efexor®); Bupropiona (Zyban®), (Silva, 2012).

Os medicamentos adicionais são um recurso para minimizar os efeitos colaterais da medicação principal, tais como os betabloqueadores (propranol) que ajudam a reduzir a irritabilidade, a insónia, a sudorose, a taquicardia e a diarreia (Silva, 2012). Estes tipos de medicamentos também são utilizados para reduzir acessos de raiva ou de fúria, a instabilidade de humor, a agitação física, a ansiedade e a insónia (Silva, 2012).

Apesar dos efeitos negativos do uso de estimulantes, como as insónias, as dores de cabeça e outro, estes medicamentos são os mais utilizados no tratamento da PHDA. Como consequência do uso de estimulantes, existe uma diminuição da atividade física e um aumento dos tempos de atenção, no qual reproduzem um melhor rendimento escolar (Silva, 2012).

Tratamento comportamental – cognitivo

O tratamento comportamental – cognitivo divide-se em duas áreas: as técnicas operativas e as técnicas cognitivas (Garcia, 1999, cit. in Silva, 2012). A sua linha de atuação baseia-se em três vertentes: o tratamento centrado na criança, o treino do pai e a intervenção centrada na escola (Silva, 2012).

As técnicas operativas buscam compreender o que, em termos ambientais, pode motivar a hiperatividade e o déficit de atenção, já que consideram que sejam estes os fatores causadores dos estímulos. Por conseguinte, se os fatores ambientais forem controlados, possivelmente, reduz-se ou melhora-se o comportamento da criança com hiperatividade (Silva, 2012).

Por um lado, quando o comportamento do discente é considerado adequado, imediatamente deve-se acompanhar a recompensa. O papel do adulto é importante, já que este deve estar atento ao comportamento da criança e procurar agir de forma assertiva e manter uma posição firme a comportamentos indesejados, tal como o choro e os gritos (Silva, 2012). Por outro lado, as repreensões são uma boa estratégia para a diminuição de comportamentos negativos. Assim, as noções de “reforço, extinção e castigo” podem ser aplicadas no contexto social, familiar e escolar (Silva, 2012).

As técnicas cognitivas, de acordo com Meichenbaun e Goodman (1971, cit. in Silva, 2012), criaram um método que tencionava a criança hiperativa usar técnicas de encarar os trabalhos escolares e as atividades nos quais implicam um controlo comportamental, tendo como objetivo inculcar na mesma o pensamento antes de agir (na forma de como fazer e atuar). A criança, através do treino auto instrutivo, transforma verbalizações internas e modifica o objeto de ação, alterando o comportamento manifestado (Silva, 2012). Uma crítica deste método é que as crianças não interiorizam a longo prazo para aplicações futuras de comportamentos sociais aceitáveis (Silva, 2012).

Tratamento combinado (farmacológico vs. comportamental – cognitivo)

Este tipo de tratamento surge com Whalen e Henker (1991, as cit. in Silva, 2012)

em resposta às críticas feitas aos tratamentos à base de medicação e medicamentos comportamentais. O novo tratamento combinado pode apresentar-se em quatro pontos: “aplicar a medicação no início da intervenção; reduzir sucessivamente a medicação e, assim, eliminar alguns efeitos secundários do medicamento; melhorar a mudança de condutas (contando com a intervenção dos pais e dos professores); o custo é baixo, pois com o tratamento combinado a contribuição farmacológica é muito menor” (Silva, 2012).

Apesar das discórdias, o tratamento combinado é o mais recomendado para casos de PHDA grave em crianças.

García (2001, cit. in Silva, 2012), considera que a escolha do tratamento deve ter em conta alguns fatores, tais como: a gravidade da PHDA; as vantagens e desvantagens dos métodos terapêuticos; contrabalançar os benefícios vs. o custo; e a reação da criança ao tipo de tratamento (Silva, 2012).

Estratégias de aprendizagem para alunos com PHDA

A atribuição de tarefas que mantêm o aluno em movimento pode ser extremamente terapêutica nestes casos (Sosin e Sosin, 2006).

As estratégias devem promover ambientes de aprendizagem adequados que promovam o sucesso educativo. Sosin e Sosin (2006) refere que existem algumas estratégias que podem ser aplicadas pelos professores que possuem alunos portadores desta problemática, tais como:

- Manter uma relação próxima com a criança, aceitar o aluno tal como ele é, compreender a sua problemática e estar disponível para o ajudar. O professor deve estabelecer uma relação pautada por manifestações de carinho, mostrando ao aluno que está disponível para o ouvir e ajudar;
- Trabalhar em equipa com os pais e os profissionais de saúde, dando a conhecer os progressos do aluno e os pontos a melhorar;
- Utilizar o reforço positivo;
- Adaptar as práticas educativas – ser capaz de utilizar estratégias que vão ao encontro das reais características e necessidades do aluno.

- O professor pode dar tempo extra para o aluno realizar as tarefas da sala de aula e não o penalizar por isso; modificar, caso seja pertinente, as normas de avaliação; ajustar o ritmo da aula à sua capacidade de compreensão; relacionar os conteúdos a trabalhar nas aulas com os conhecimentos prévios do aluno;
- Ser inovador e utilizar material didático ou lúdico;
- Utilizar uma linguagem clara e certificar-se que está a ser compreendido pelo aluno;
- Modificar o tom de voz e deslocar-se pela sala de aula enquanto expõe a matéria;
- Usar, sempre que possível, exemplos concretos;
- Promover atividades que desenvolvam a capacidade de atenção e concentração: ordenação de séries, completamento de frases, puzzles, discriminação visual de estímulos gráficos, falar sobre o que está a fazer no momento, etc.;
- Sentar o aluno na primeira fila ou junto de alunos sossegados e longe de fontes de distração (janelas, portas...). Evitar fazer mudanças de lugar;
- Manter a área de trabalho do aluno livre de materiais desnecessários;
- Evitar que o aluno leve brinquedos ou que estes estejam visíveis na sala de aula;
- Avisar previamente o aluno de mudanças, uma vez que estas crianças nem sempre reagem positivamente a situações novas;
- Criar rotinas na sala de aula;
- Negociar com o aluno as regras a cumprir, assim como as recompensas e penalizações do cumprimento ou do não cumprimento das mesmas. O professor deve afixar as regras num local visível da sala de aula e ser inflexível com o seu cumprimento;
- Organizar registos de comportamento, utilizando diferentes símbolos para os bons comportamentos e para os comportamentos menos adequados e oferecer recompensas em troca dos comportamentos adequados;
- Evitar castigos desnecessários ou injustificados;

- Evitar humilhá-lo;
- Interromper exposições longas com pequenos intervalos;
- Utilizar uma música de fundo como forma de relaxamento;
- Dar ênfase a atividades motoras, evitando que a criança tenha longos períodos de tempo sentado;
- Alternar o trabalho que deve realizar sentado com outras tarefas que lhes permitam levantar-se e mover-se um pouco (exemplo: recolher/distribuir material);
- Promover a boa organização, ensinando o aluno a tomar notas, a procurar e a recolher informações; ajudá-lo a fazer a distinção entre o que é realmente importante e o que não é tão importante; realizar listas com as tarefas que o aluno tem de concretizar; sugerir a verificação do trabalho depois da sua conclusão; estimular o aluno a sublinhar palavras-chave;
- Propor tarefas bem definidas e de curta duração;
- Negociar com o aluno os limites de tempo para a realização de cada tarefa;
- Escolher, se possível, o período da manhã para a realização de atividades que exijam maior capacidade de concentração;
- Dar feedback individualizado ao aluno. Este deverá ser habitual e positivo, mas também corretivo quando necessário (podem ser atribuídas recompensas ou penalizações);
- Seguir de perto o trabalho do aluno;
- Permitir que o aluno se ausente da sala de aula por breves instantes;
- Promover atividades que desenvolvam a responsabilidade: fazer recados, distribuir materiais pela turma, arrumar o material escolar, etc.;
- Promover atividades de entreajuda entre estas crianças e os restantes alunos;
- Ter presente os seus conhecimentos e capacidades quando se marcam trabalhos de casa;
- Desenvolver momentos de autoavaliação;
- Evitar testes de escolha múltipla, uma vez que tende a confundi-los;

Garcia (2001) refere ainda que o professor deve:

- Relacionar-se de forma tranquila e relaxada com o aluno com PHDA, prestando atenção aos comportamentos adequados e ignorar os menos corretos;
- Mostrar-se firme e seguro relativamente ao cumprimento de regras, mas evitar castigos, repreensões e ameaças;
- Elogiar êxitos diários;
- Transmitir confiança nos progressos e capacidades da criança;
- Combinar os trabalhos com atividades que desenvolvam a inibição muscular, que ensinem a relaxar e que aumentem a concentração;
- Planificar dramatizações;
- Praticar exercícios de sequências;
- Ouvir e explorar narrações. Pedir ao aluno para recontá-las.

Inclusão

Atualmente, a escola inclusiva já é uma realidade, no qual a sociedade tem sofrido mudanças importantes que necessitam de ser efetivadas e adaptadas não só às novas exigências, como também à capacidade solidária entre indivíduos (Silva, 2012).

A inclusão surge como uma abordagem moderna na Educação Especial. A mesma tem como objetivo uma renovação, evolução e uma abertura à diferença na direção de uma educação ideal, transformando-a democrática, eficaz, abrangente e de qualidade, promovendo todos os alunos com ou sem incapacidades tanto motoras como cognitivas.” (Silva, 2012). Esta abordagem está intimamente ligada aos conceitos de “diferenciação pedagógica,

flexibilização curricular, aprendizagem cooperativa, tutoriais e aprendizagem

por descoberta” (Silva, 2012).

Portanto, em vez da centralização no discente com Necessidade Educativas Especiais (NEE), focaliza-se a atenção na turma no geral, respeitando e valorizando as diferenças entre as crianças e as suas características e qualidades pessoais (Silva, 2012).

Devido à reticência da sociedade para algumas mudanças, a inclusão, por vezes, dificulta a aceitação e operacionalização das mesmas. Para que alunos com NEE tenham uma boa educação, o professor deve melhorar a qualidade das práticas do ensino dito regular, avaliando a aprendizagem do aluno realizada ao longo da sua formação, e, no devido respeito às suas capacidades para “tratar e aplicar informações, construir conhecimentos, superar as suas dificuldades e organizar o seu trabalho” (Silva, 2012). Assim, é necessário que haja um desenvolvimento de hábitos de trabalho, dos métodos de estudo e ainda a participação ativa do discente na escola.

Benefícios do Desporto

Segundo Graça (2008) *“prover instrumentos às escolas, professores e família, de forma a viabilizar uma verdadeira inclusão no âmbito da Educação Física, da atividade física e do desporto na escola (...) quando devidamente apoiado, torna-se um elemento fundamental em todo o processo de inclusão dos alunos que se destacam pela diferença”*

Para Silva (2000) citado por Silva (2009) os alunos com PHDA encontram, na prática regular de exercício físico, uma prevenção primária e secundária das suas patologias, com o objetivo de viverem com melhor qualidade de vida.

Potter (1975) citado por Silva (2000) refere que os efeitos da atividade física são:

- Fisiológicas: exploração dos limites articulares, controlo do movimento voluntário e melhoria da aptidão física e da saúde;
- Psicológicas: domínio do gesto que conduz a um aumento da autoconfiança, redução da ansiedade e melhoria da comunicação;

- Sociais: contribuição para o desenvolvimento da autonomia e da integração social.

A atividade física e o desporto poderão ser encarados como meios eficazes na promoção de uma vida saudável às pessoas portadoras de PHDA.

Silva (2009) cita que *“permitem a estes indivíduos canalizar melhor os seus instintos, encontrar a sua personalidade e superar com mais facilidade as suas dificuldades de relação com o meio, uma vez que através destas atividades se sentem importantes e capazes”*.

No caso concreto dos alunos com PHDA, a atividade física e desportiva contribui de modo positivo. Traz vantagens a estas crianças, já que para além do desenvolvimento do corpo, atuam como estímulo, ao *“incrementar a inibição muscular, relaxar, aumentar o controlo corporal e a atenção e, consequentemente, conseguir uma adaptação às tarefas e às exigências que se apresentam sobretudo na escola.”* (García, 2001).

Segundo a OMS (2003), a prática regular de atividade física e desportiva promove uma série de benefícios físicos, sociais e mentais.

Já Sosin (2006), os alunos que *“conseguiram participar com sucesso em desportos individuais ou coletivos parecem ter reforçado a sua autoestima e têm menos problemas sociais”*.

Os professores de Educação Física têm, por isso, um papel importante no desenvolvimento de alunos com PHDA. Estes profissionais podem *“através de estratégias pedagógicas aplicadas nas suas aulas, promover a autoestima dessas crianças, permitindo que desenvolvam confiança e satisfação quanto às suas conquistas e contribuições”* (Giacomini&Giacomini, 2006). Sendo então importante identificar os *“pontos fortes, necessidades e comportamentos problemáticos, em cada criança, para que em seguida se possa trabalhar com ela a fim de se desenvolver boas estratégias de aprendizagem”* (Giacomini&Giacomini, 2006).

Importância do Desporto

Segundo o Programa Nacional para a Promoção de Atividade Física do Serviço Nacional de Saúde (2020) as crianças e adolescentes, o serviço nacional de saúde recomenda que haja diariamente no mínimo de 60 minutos de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Numa semana deve existir pelo menos 3 vezes de 20 a 30 minutos de exercícios como correr, subir e descer, saltar ou exercícios onde solicita a melhoria da força muscular, flexibilidade e resistência óssea.

Segundo o Serviço Nacional de Saúde (2020), as melhores estratégias para aumentar os níveis de atividade física são intervir na escola, aconselhar a atividade física nos serviços de saúde, criar ciclovias, passeios pedonais e um sistema desportivo que promova o desporto.

As escolas têm um papel bastante importante nos dias de hoje, este papel deve-se ao conseguirem influenciar os comportamentos das crianças e adolescentes, sendo que estes posteriormente conseguem influenciar os adultos. A educação física nas escolas, deve transmitir atitudes, conhecimentos e habilidades motoras (Faigenbaum, 2003).

Ao adotarmos um estilo de vida mais saudável, iremos: aumentar o rendimento do aluno; prevenir insónias; libertar tensão acumulada; fortalecer a imagem e conceito pessoal; controlar o peso; melhorar a coordenação, a reação e as habilidades; melhorar a respiração; desenvolver um espírito competitivo saudável; incentivar trabalho em grupo; controlar a agressividade; estabelecer relações com as outras pessoas e entre outros (Faigenbaum&Westcott, 2009).

1.1. Apresentação do Problema

Posto isto, o objetivo do nosso trabalho de investigação foi verificar o efeito de um programa de treino com exercícios de concentração durante o aquecimento nas aulas de educação física na Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA). Muitos estudos demonstram que a atividade física e desportiva contribui para o desenvolvimento dos alunos portadores de PHDA, atuando como um estímulo ao

desenvolvimento psicossocial. Existem melhorias no âmbito fisiológico, psicológico e social.

De acordo com a literatura, todos os agentes envolvidos na inclusão do aluno são fundamentais, desde os pais até à equipa disciplinar e quanto melhores os recursos que as escolas dispuserem melhor será a prática para uma educação inclusiva. Outro aspeto fundamental é a competência do trabalho da equipa disciplinar tanto na avaliação realizada por período, para classificar a eficácia do seu trabalho, como também na articulação entre os diferentes agentes comuns à educação inclusiva, onde a existência de parcerias é fundamental para o processo de identificação dos alunos, para que depois sejam implementadas as medidas necessárias. Outro aspeto de extrema importância é o uso de estratégias pedagógicas para promover a inclusão e para ajudar no progresso e êxito escolar e cabe aos professores a implementação dessas estratégias nas suas aulas.

Na Escola Secundária Campos Melo estão reunidas todas as condições para avançar com o projeto, tendo esta uma equipa disciplinar. Através do contacto com a psicóloga da escola e com a direção de turma do 7^aA e 7^aB, verificou-se que nestas turmas existem alunos com Hiperatividade e Défice de atenção, nomeadamente 4 alunos no 7^aA e 3 no 7^oB. Apesar de ser uma amostra pequena, a turma do 7^oA, onde eu leciono as aulas, tem um número elevado de Alunos com PHDA, relativamente ao número “normal” em comparação com outras turmas.

No primeiro contacto com 7^oA (grupo experimental), observei que alguns alunos têm sintomas referidos anteriormente, sendo estes referenciados na reunião com a direção de turma. A ideia do projeto surgiu no ano passado, através do contacto com alguns alunos com PHDA.

Com o grupo experimental tenho a oportunidade de procurar ajudar os alunos na inclusão da escola e também promover a estes benefícios físicos, sociais e mentais, através de exercícios que ajudem a combater os sintomas.

1.2. Objetivos

O presente estudo tem como objetivo verificar o efeito de um programa de treino com exercícios de concentração durante o aquecimento nas aulas de Educação Física na Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA).

Os objetivos específicos do estudo são:

- verificar melhorias no grupo experimental em comparação com o grupo de controlo, numa análise qualitativa;
- verificar a concentração nos exercícios seguintes ao aquecimento;
- verificar a diminuição dos sintomas da Hiperatividade.

2. Metodologia

Com base nos benefícios referidos na literatura que a Educação Física incita nos alunos com PHDA, decidi então realizar exercícios de concentração no aquecimento das aulas e verificar os seus efeitos, tendo como auxílio a equipa multidisciplinar da Escola Secundária Campos Melo e em particular da Psicóloga da Escola.

De forma mais específica e como forma de avaliar as alterações decorrentes do projeto, foi decidido realizar testes de avaliação inicial e final em cada período, com ajuda da psicóloga da escola, onde eu aplico em todas as aulas, exercícios de concentração no aquecimento, os quais vão ser aplicados no início e no final do presente estudo.

2.1. Participantes

O estudo será desenvolvido em duas turmas de 7^o ano da Escola Secundária Campos Melo. A amostra foi constituída por um total de 34 alunos, dos quais 16

fizeram parte do grupo experimental(7ºA) e 18 do grupo de controlo (7ºB). A idade da amostra tem uma média de 12.2anos (+-0.254). Em relação à hiperatividade e défice de atenção (PHDA), foram identificados 7 alunos, 2 raparigas e 5 rapazes, sendo que 4 integraram o grupo experimental (um deles excluído depois por não ter realizado a avaliação final, pelo que apenas consideramos 3) e 3 o grupo de controlo. Os alunos foram identificados através de relatórios de outras Escolas que frequentavam e através da sua ficha, tendo todos sido avaliados pela Psicóloga da Escola. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com a declaração de Helsínquia.

2.2. Desenho Experimental

O programa de treino foi aplicado durante 10 semanas, e foi concebido através de exercícios de concentração com o intuito de proporcionar melhorias na atenção e nos sintomas de PHDA. O grupo de controlo apenas seguiu um aquecimento de mobilidade articular e de aptidão física, enquanto o grupo experimental realizou um aquecimento com exercícios de concentração (“jogo do lençinho”, “jogo das cores” “jogo da cadeira”, “jogo dos números”, “jogo do galo”)

Através de um processo qualitativo e com consentimento informado dos pais (ver Anexo6), os alunos foram submetidos à Escala de Conners (um dos instrumentos mais utilizados em Portugal) em dois momentos referidos anteriormente. A primeira avaliação foi feita por todos, isto é, o grupo de controlo e o grupo experimental. Importante referir que os alunos foram mantidos em anonimato, sendo as mesmas referidas por nomes fictícios.

“Jogo do Lençinho”

Material: Lenço ou Colete

Duas equipas, os alunos de cada equipa num dos extremos do campo. No ponto, médio fica o lenço. O professor com um lenço na mão e colocado no ponto médio do campo, chama por um número, à sorte. Imediatamente, os jogadores cujo número corresponde ao chamado (um de cada equipa) correm para o professor.

“Jogo das Cadeiras”

Material: Cadeiras e Música

As cadeiras são um número inferior ao número de jogadores e quando termina a música, todos os alunos procuram uma cadeira para se sentar, sendo que quem ficar sem cadeira será eliminado. Quando começa a música, todos circulam em volta das cadeiras e quando esta termina, as crianças procuram ocupar uma cadeira rapidamente. A criança que ficar sem cadeira, é eliminada e retira-se outra cadeira, de maneira que esteja sempre menos uma cadeira, relativamente ao número de crianças.

“Jogo das Cores”

Material: Pavilhão com várias cores

As cores estão distribuídas pelo pavilhão, e todos os alunos têm que andar pelo pavilhão, até que o professor diz uma cor, os alunos têm que ir ao encontro da respetiva cor. Quem ficar em último ou errar na cor, será eliminado e irá realizar exercícios de aptidão física, até poder entrar novamente.

“Jogo do galo”

Material: desenho do jogo do galo com cordas ou arcos e cones/bolachas

Serão realizadas equipas, num máximo de 3 alunos por equipa para não estarem tão parados, e haverá uma equipa contra outra. Têm de levar uma bolacha ou cone da respetiva cor e realizar 3 em “linha” sem interrupção da outra equipa, e ganha quem realizar os 3 em “linha”. A equipa de perder poderá no final realizar exercícios de aptidão física. Têm que levar uma bolacha ou cone da respetiva cor.

O aquecimento teve uma duração entre sete minutos e meio a dez minutos nas aulas de Educação Física.

2.3. Cronograma do Estudo

A avaliação inicial foi a 20 de janeiro de 2021, enquanto a avaliação final a 10 de junho, esta diferença de tempo deve-se ao facto de no segundo período termos estado em confinamento (pandemia Covid-19) e não conseguir aplicado na prática.

O programa de treino foi concretizado entre as datas 5 de abril 2021 a 10 de junho 2021, durante 10 aulas de Educação Física, no aquecimento das mesmas durante 10 minutos por aula.

Na tabela seguinte apresentamos o cronograma do trabalho realizado.

Tabela 1. Cronograma do estudo

Data	1 a 25 setembro	26 a 10 outubro	11 a 30 outubro	2 a 13 novembro	13 a 18 dezembro	20 janeiro	5 de abril a 10 de junho
Objetivo	Definição do projeto e reunião com os orientadores	Tratamento de informação das possíveis amostras e reunião com a psicóloga da escola	Entrega e recolha das autorizações da diretora da escola e dos pais das duas turmas	Reunião com a psicóloga da escola e orientadores para planificação das avaliações iniciais e finais	Planeamento de exercícios de concentração no aquecimento	Avaliação Inicial	Projeto em prática e avaliação final no dia 10 de junho

2.4. Instrumentos, Análise e Tratamento de Dados

Numa reunião da direção de turma em que estive presente, foram revelaram os aspetos de todos os alunos e sinalizados alunos com PHD, alguns dos quais já havia notado comportamentos de PHDA. Posteriormente, falei com a Psicóloga da Escola para recolher, analisar e tratar dos dados na avaliação inicial e final.

O instrumento utilizado para avaliar os alunos participantes no Estudo com PHDA foi a Escala de Connors adaptada pela psicóloga da ESCM. Este é um instrumento de rastreio PHDA, sendo um indicador do grau de severidade e intensidade do PHDA e que permite avaliar o comportamento de Oposição, problemas cognitivos e desatenção, ansiedade, problemas sociais, controlo motor e sintomas psicossomáticos.

Todo o trabalho foi realizado em cooperação com a equipa multidisciplinar da ESCM. A recolha de dados foi feita através da ficha individual do aluno, esempre com a supervisão da Psicóloga da Escola, para recolher, analisar e tratar dos dados de cada um dos alunos através dos meios e instrumentos por estes profissionais entendidos como mais adequados.

3. Resultados e Discussão

O aluno 1 melhorou na inquietação, enquanto os restantes parâmetros mantiveram-se iguais.

2020/2021



DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES



Grelha de Observação

Nome do aluno: 1 Ano: 7º Turma: A Nº: 11 Data de Observação: 15/01/21 Observador: Silvana Silvestre

	Nunca	Pouco	Bastante	Sempre
Desatento e distráctil.		X		
Inquieto (mexe o corpo sem sair do lugar).		X		
Perturba as outras crianças.	X			
Mexe os pés e as mãos e está irrequieto.		X		
Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado.		X		
Tem dificuldade em esperar a sua vez.	X			
Corre em volta do espaço ou sobe de forma excessiva em que esses comportamentos não são adequados.	X			
Interrompe e intromete-se nos jogos/conversas de outros.	X			
Excitável e impulsivo.	X			
Distraído e com tempo de atenção curto.		X		
Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa.		X		
Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo.	X			
Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa.	X			
Precisa da ajuda constante do professor.		X		

Figura 1. Avaliação Inicial aluno 1

2020/2021



DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES



Grelha de Observação

Nome do aluno: 1 Ano: 7º Turma: A Nº: 11 Data de Observação: 15/01/21 Observador: Silvana Silvestre

	Nunca	Pouco	Bastante	Sempre
Desatento e distráctil.		X		
Inquieto (mexe o corpo sem sair do lugar).	X			
Perturba as outras crianças.	X			
Mexe os pés e as mãos e está irrequieto.	X			
Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado.		X		
Tem dificuldade em esperar a sua vez.	X			
Corre em volta do espaço ou sobe de forma excessiva em que esses comportamentos não são adequados.	X			
Interrompe e intromete-se nos jogos/conversas de outros.	X			
Excitável e impulsivo.	X			
Distraído e com tempo de atenção curto.		X		
Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa.		X		
Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo.	X			
Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa.	X			
Precisa da ajuda constante do professor.		X		

Figura 2. Avaliação Final aluno 1

O aluno 2 melhorou em todos os parâmetros à exceção na interrupção nos assuntos dos outros assuntos.

2020/2021

Grelha de Observação

Nome do aluno: 2 | Ano: 7º Turma: A Nº: 13 Data de Observação: 15/01/21 Observador: Silvana Silvestre

	Nunca	Pouco	Bastante	Sempre
Desatento e distráctil.			X	
Inquieto (mexe o corpo sem sair do lugar).			X	
Perturba as outras crianças.		X		
Mexe os pés e as mãos e está irrequieto.			X	
Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado.			X	
Tem dificuldade em esperar a sua vez.		X		
Corre em volta do espaço ou sobe de forma excessiva em que esses comportamentos não são adequados.	X			
Interrompe e intromete-se nos jogos/conversas de outros.		X		
Excitável e impulsivo.			X	
Distraído e com tempo de atenção curto.			X	
Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa.			X	
Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo.		X		
Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa.	X			
Precisa da ajuda constante do professor.	X			

Figura 3. Avaliação Inicial aluno 2

2020/2021

Grelha de Observação

Nome do aluno: 2 | Ano: 7º Turma: A Nº: 13 Data de Observação: 15/01/21 Observador: Silvana Silvestre

	Nunca	Pouco	Bastante	Sempre
Desatento e distráctil.		X		
Inquieto (mexe o corpo sem sair do lugar).		X		
Perturba as outras crianças.	X			
Mexe os pés e as mãos e está irrequieto.		X		
Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado.		X		
Tem dificuldade em esperar a sua vez.	X			
Corre em volta do espaço ou sobe de forma excessiva em que esses comportamentos não são adequados.	X			
Interrompe e intromete-se nos jogos/conversas de outros.		X		
Excitável e impulsivo.		X		
Distraído e com tempo de atenção curto.		X		
Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa.		X		
Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo.	X			
Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa.	X			
Precisa da ajuda constante do professor.	X			

Figura 4. Avaliação Final aluno 2

O aluno 3 melhorou nos parâmetros da atenção e na dificuldade de esperar, os restantes mantiveram-se.

2020/2021

Grelha de Observação

Nome do aluno: 3 Ano: 7º Turma: A Nº: 5 Data de Observação: 15/01/21 Observador: Silvana Silvestre

	Nunca	Pouco	Bastante	Sempre
Desatento e distráctil.		X		
Inquieto (mexe o corpo sem sair do lugar).			X	
Perturba as outras crianças.		X		
Mexe os pés e as mãos e está irrequieto.			X	
Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado.		X		
Tem dificuldade em esperar a sua vez.		X		
Corre em volta do espaço ou sobe de forma excessiva em que esses comportamentos não são adequados.		X		
Interrompe e intrmete-se nos jogos/conversas de outros.		X		
Excitável e impulsivo.			X	
Distraído e com tempo de atenção curto.		X		
Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa.		X		
Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo.			X	
Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa.		X		
Precisa da ajuda constante do professor.		X		

Figura 5. Avaliação Inicial aluno 3

2020/2021

Grelha de Observação

Nome do aluno: 3 Ano: 7º Turma: A Nº: 5 Data de Observação: 15/01/21 Observador: Silvana Silvestre

	Nunca	Pouco	Bastante	Sempre
Desatento e distráctil.			X	
Inquieto (mexe o corpo sem sair do lugar).			X	
Perturba as outras crianças.		X		
Mexe os pés e as mãos e está irrequieto.			X	
Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado.		X		
Tem dificuldade em esperar a sua vez.		X		
Corre em volta do espaço ou sobe de forma excessiva em que esses comportamentos não são adequados.		X		
Interrompe e intrmete-se nos jogos/conversas de outros.		X		
Excitável e impulsivo.			X	
Distraído e com tempo de atenção curto.		X		
Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa.		X		
Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo.		X		
Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa.		X		
Precisa da ajuda constante do professor.		X		

Figura 6. Avaliação Final aluno 3

O aluno 4 não melhorou nenhum aspeto.

2020/2021

Grelha de Observação

Nome do aluno: 4 Ano: 7º Turma: B Nº: 15 Data de Observação: 18/01/21 Observador: Silvana Silvestre

	Nunca	Pouco	Bastante	Sempre
Desatento e distráctil.		X		
Inquieto (mexe o corpo sem sair do lugar).	X			
Perturba as outras crianças.	X			
Mexe os pés e as mãos e está irrequieto.		X		
Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado.		X		
Tem dificuldade em esperar a sua vez.	X			
Corre em volta do espaço ou sobe de forma excessiva em que esses comportamentos não são adequados.	X			
Interrompe e intromete-se nos jogos/conversas de outros.	X			
Excitável e impulsivo.	X			
Distraído e com tempo de atenção curto.		X		
Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa.		X		
Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo.	X			
Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa.	X			
Precisa da ajuda constante do professor.	X			

Figura 7. Avaliação Inicial aluno 4

2021

Grelha de Observação

Nome do aluno: 4 Ano: 7º Turma: B Nº: 15 Data de Observação: 18/01/21 Observador: Silvana Silvestre

	Nunca	Pouco	Bastante	Sempre
Desatento e distráctil.		X		
Inquieto (mexe o corpo sem sair do lugar).		X		
Perturba as outras crianças.	X			
Mexe os pés e as mãos e está irrequieto.		X		
Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado.		X		
Tem dificuldade em esperar a sua vez.	X			
Corre em volta do espaço ou sobe de forma excessiva em que esses comportamentos não são adequados.	X			
Interrompe e intromete-se nos jogos/conversas de outros.	X			
Excitável e impulsivo.	X			
Distraído e com tempo de atenção curto.		X		
Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa.		X		
Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo.	X			
Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa.	X			
Precisa da ajuda constante do professor.	X			

Figura 8. Avaliação Final aluno 4

O aluno 5 não melhorou nenhum aspeto, tendo até piorado o aspeto na inquietação.

2020/2021

Grelha de Observação

Nome do aluno: 5 Ano: 7º Turma: B Nº: 13 Data de Observação: 18/01/21 Observador: Silvana Silvestre

	Nunca	Pouco	Bastante	Sempre
Desatento e distráctil.		X		
Inquieto (mexe o corpo sem sair do lugar).	X			
Perturba as outras crianças.	X			
Mexe os pés e as mãos e está irrequieto.	X			
Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado.		X		
Tem dificuldade em esperar a sua vez.	X			
Corre em volta do espaço ou sobe de forma excessiva em que esses comportamentos não são adequados.	X			
Interrompe e intromete-se nos jogos/conversas de outros.		X		
Excitável e impulsivo.	X			
Distraído e com tempo de atenção curto.			X	
Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa.			X	
Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo.	X			
Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa.	X			
Precisa da ajuda constante do professor.		X		

Figura 9. Avaliação Inicial aluno 5

021

Grelha de Observação

Nome do aluno: 5 Ano: 7º Turma: B Nº: 13 Data de Observação: 18/01/21 Observador: Silvana Silvestre

	Nunca	Pouco	Bastante	Sempre
Desatento e distráctil.		X		
Inquieto (mexe o corpo sem sair do lugar).		X		
Perturba as outras crianças.	X			
Mexe os pés e as mãos e está irrequieto.	X			
Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado.		X		
Tem dificuldade em esperar a sua vez.		X		
Corre em volta do espaço ou sobe de forma excessiva em que esses comportamentos não são adequados.	X			
Interrompe e intromete-se nos jogos/conversas de outros.		X		
Excitável e impulsivo.	X			
Distraído e com tempo de atenção curto.			X	
Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa.			X	
Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo.	X			
Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa.	X			
Precisa da ajuda constante do professor.		X		

Figura 10. Avaliação Final aluno 5

O aluno 6 não melhorou nenhum aspeto, segundo a Psicóloga da Escola este aluno poderá ter um erro de análise nos parâmetros de PHDA.

2020/2021

Grelha de Observação

Nome do aluno: 6 Ano: 7º Turma: B Nº: 16 Data de Observação: 18/01/21 Observador: Silvana Silvestre

	Nunca	Pouco	Bastante	Sempre
Desatento e distráctil.	X			
Inquieto (mexe o corpo sem sair do lugar).	X			
Perturba as outras crianças.	X			
Mexe os pés e as mãos e está irrequieto.	X			
Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado.	X			
Tem dificuldade em esperar a sua vez.	X			
Corre em volta do espaço ou sobe de forma excessiva em que esses comportamentos não são adequados.	X			
Interrompe e intrmete-se nos jogos/conversas de outros.	X			
Excitável e impulsivo.	X			
Distraído e com tempo de atenção curto.	X			
Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa.	X			
Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo.	X			
Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa.	X			
Precisa da ajuda constante do professor.	X			

Figura 11. Avaliação Inicial aluno 6

120/2021

Es
Ct

Grelha de Observação

Nome do aluno: 6 Ano: 7º Turma: B Nº: 16 Data de Observação: 18/01/21 Observador: Silvana Silvestre

	Nunca	Pouco	Bastante	Sempre
Desatento e distráctil.	X			
Inquieto (mexe o corpo sem sair do lugar).	X			
Perturba as outras crianças.	X			
Mexe os pés e as mãos e está irrequieto.	X			
Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado.	X			
Tem dificuldade em esperar a sua vez.	X			
Corre em volta do espaço ou sobe de forma excessiva em que esses comportamentos não são adequados.	X			
Interrompe e intrmete-se nos jogos/conversas de outros.	X			
Excitável e impulsivo.	X			
Distraído e com tempo de atenção curto.	X			
Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa.	X			
Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo.	X			
Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa.	X			
Precisa da ajuda constante do professor.	X			

Figura 12. Avaliação Final aluno 6

A aluno 7 apenas realizou a avaliação inicial.

020/2021

Grelha de Observação

Nome do aluno: 7 | Ano: 7º Turma: A Nº: 10 Data de Observação: 15/01/21 Observador: Silvana Silvestre

	Nunca	Pouco	Bastante	Sempre
Desatento e distrátil.		X		
Inquieto (mexe o corpo sem sair do lugar).		X		
Perturba as outras crianças.	X			
Mexe os pés e as mãos e está irrequieto.	X			
Dá apenas atenção a coisas em que está realmente interessado.		X		
Tem dificuldade em esperar a sua vez.	X			
Corre em volta do espaço ou sobe de forma excessiva em que esses comportamentos não são adequados.	X			
Interrompe e intrmete-se nos jogos/conversas de outros.		X		
Excitável e impulsivo.	X			
Distraído e com tempo de atenção curto.		X		
Distrai-se quando lhe estão a dar instruções para fazer uma coisa.		X		
Tem dificuldade em manter-se numa fila ou esperar a sua vez num jogo.	X			
Fica frustrado quando não consegue fazer qualquer coisa.	X			
Precisa da ajuda constante do professor.		X		

Figura 13. Avaliação Inicial aluno 7

Posto isto, dos alunos que fizeram parte do grupo experimental, apenas os alunos 1 e 2 demonstraram melhorias na avaliação a posteriori. No aluno 1 observou-se que a mesma passou a não perturbar as outras crianças e a não mexer os pés e as mãos, isto é, deixou de ser irrequieto no decorrer das aulas lecionadas. O aluno 2 evidenciou melhorias em itens na avaliação como a baixa frequência na desatenção e distratibilidade, na inquietude, deixou de depositar tanta atenção em coisas em que está realmente interessado e passou a esperar pela sua vez nas atividades.

Já o aluno 3 apresentou melhorias não muito evidentes. Passou a ser menos desatento e distrátil e revelou menos dificuldades em manter-se em fila ou esperar a sua vez num jogo.

No entanto, os restantes alunos, incluindo os alunos do grupo de controlo, isto é, os alunos 4, 5 e 6 não obtiveram melhorias de acordo com o questionário. Reportou-se o caso da aluna 7 que, apesar de ter realizado a avaliação a priori,

esta não compareceu à aula de avaliação nem às seguintes aulas por motivos pessoais e alheios ao projeto.

Podemos verificar no nosso estudo que os alunos melhoraram essencialmente a atenção, a inquietação, o impulsivo, a distração e a frustração.

Confrontando com o estudo de Resende (2009), realizado com crianças com PHDA, onde foi alcançado um resultado positivo, este refere que os professores de toda a escola indicaram uma melhoria no conceito social e no desempenho escolar. Este foi denominado como efeito “dominó”, visto que melhoram noutras disciplinas também.

Um outro estudo, Costa et al. (2015), tiveram outra resposta no mesmo sentido, também positiva em relação ao comportamento das crianças com PHDA, após a intervenção.

Os dados obtidos no nosso estudo parecem assim em concordância com outros estudos similares em que se reconhece que a Educação Física melhora os sintomas de PHDA, reforçando a importância da disciplina e da sua prática na vida destas crianças.

De referir ainda que devido à situação pandémica que vivemos, as realizações de certas atividades foram reajustadas de acordo com as normas da DGS. O estado de espírito de desmotivação dos alunos poderá resultar das medidas impostas pela pandemia contra o vírus SARS-CoV-2. Outra limitação presente neste estudo advém à toma de medicação por parte destes alunos que pode ter influenciado os resultados obtidos na avaliação a posteriori. Do mesmo modo, a falta dada pelos alunos influenciou a recolha de informação para este projeto, como também o tamanho da amostra ser curta assim como o tempo para aplicação dos exercícios, pelo que são limitações que não podemos deixar de ressaltar no nosso estudo.

4. Conclusão

Tendo em conta o objetivo do nosso trabalho e os resultados apresentados, julgamos poder concluir que a realização de exercícios de concentração durante o aquecimento das aulas de Educação Física parecem contribuir positivamente para o comportamento de alunos com Hiperatividade e Défice de Atenção.

Todos os agentes envolvidos na inclusão do aluno são fundamentais, como referido anteriormente. Outro aspeto fundamental é a competência do trabalho da equipa disciplinar tanto na avaliação realizada por período, para classificar a eficácia do seu trabalho, como também na articulação entre os diferentes agentes comuns à educação inclusiva, onde a existência de parcerias é fundamental para o processo de identificação dos alunos, para que depois sejam implementadas as medidas necessárias, assim como é de extrema importância do uso de estratégias pedagógicas para promover a inclusão e para ajudar no progresso e êxito escolar e cabe aos professores a implementação dessas estratégias nas suas aulas.

A partir dos resultados obtidos neste estudo é possível identificar que as crianças com PHDA, apresentam melhorias no desenvolvimento motor, social através de exercícios que requerem maior concentração na educação física.

Independentemente de a amostra ser pequena, a substituição de um aquecimento dito “normal” por jogos em grupo constatou-se ser eficaz nestas crianças. Com este trabalho verificou-se ainda que os docentes têm um papel fulcral no desenvolvimento dos alunos com PHDA. É importante que estes professores tenham qualificação e formação para lidar e incluir estes alunos no decorrer das aulas. Projetos futuros são necessários para uma maior inclusão e integração destas crianças nas atividades letivas e académicas.

Sugerimos para trabalhos futuros melhorar os aspetos de controlo nas avaliações e até mesmo no período de duração do programa, contando com amostras maiores, bem como mais tempo de aplicação dos exercícios, assim como avaliar os alunos também considerando dados específicos e relativos à sua prestação motora e relacionada com os conteúdos abordados nas aulas de Educação Física.

5. Referências

Associação Americana de Psiquiatria. Acedido a 17 outubro 2020 em <https://www.apa.org/>

Cancelier, M., Cifuentes, D. J. (2017). A Educação Física Escolar no transtorno do déficit de atenção e hiperatividade. *Revista Educação Física em Revista*, vol.11 | n.º 1. *DSM-IV TR – Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais (AmericanPsychiatricAssociation)*. (1994). Artmed. Porto Alegre.

Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. Diário da República n.º 129/2018, I Série. Ministério da Educação.

Estratégias Educativas Para& Escuta PHDA - Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção (s/d). *EstratégiasEducativas*.

Faigenbaum, A.D. (2003). *Youth resistance training*. PCPFS Research Digest, 4(3), 1–8.

Faigenbaum, A.D., & Westcott, W.L. (2009). *Youth strength training: Programs for health, fitness, and sport*. Champaign, IL: HumanKinetics

Falardean, G. (1999). *As crianças hiperactivas*. Edições Cetop, Lisboa.

Fernandes, Ana. (2013). *Estratégias a Adotar em Educação Física com Alunos que Sofrem de Transtorno de Défice de Atenção com Hiperatividade*. Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Oliveirinha, Junto da Turma do 8ºB, no ano letivo de 2012/2013.

García, I. M. (2001). *Hiperactividade: prevenção, avaliação e tratamento na infância*. Editora McGraw-Hill. Lisboa.

Garcia, L. M. (1999). *Inclusão e N. E. E*. Porto Editora. Porto.

Graça, J. (2008). *Desporto adaptado em meio escolar*. Seminário Desporto Adaptado: Captação e treino, Cascais.

National Strength and Conditioning Association (NSCA). (2008). *Essentials of strength training and conditioning* (3rd ed.). Champaign, IL: HumanKinetics

Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. (2020). Obtido de Direção-Geral de Saúde: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica.aspx?fbclid=IwAR3DDMHSQk-xT9DHPdFo1RCoB7eRIk8Oq6Xw879mO8bpHYEWgNlkR8RuCz8>

Rizzo, M., Paula, C. (2006). A Importância do Educador Físico no Desenvolvimento de uma Criança com Transtorno de Déficit de atenção e Hiperatividade (TDAH). *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. Vol.5.

Schweizer, C. &Prekop, J. (1997). *Crianças Hiperactivas, Biblioteca dos Pais*. Âmbar. Porto.

Silva, G. C. (2010) *O método científico na Psicologia: Abordagem qualitativa e quantitativa*: www.psicologia.com.pt.

Silva, P (2012). *Perturbação De Hiperactividade E Défice De Atenção E O Desporto* (Dissertação de mestrado). Escola Superior de Educação Almeida Garrett, Lisboa.

Silva, P. (2012). *Perturbação de Hiperactividade e Défice de Atenção e o Desporto*. Escola Superior de Educação Almeida Garrett, Lisboa.

Sosin, D. & Sosin, M. (2006). *Compreender a Desordem por Défice de Atenção e Hiperactividade*. Porto Editora. Porto.

Turner, C.H., &Robling, A.G. (2003). *Designing exercise regimens to increase bone strength*. *Exercise and Sports Science Reviews*. 31(1), 45–50.

World Health Organization. Physical activity. Acedido a 17 outubro 2020 em https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

Anexos

Anexo 1- Calendarização dos conteúdos programáticos do currículo do 7º ano

Departamento de Expressões – Educação Física Currículo da Disciplina - 2020/2021

Ano: 7º Turma: A

Conteúdos Programáticos	Calendarização
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Futsal* Ginástica de Solo*	1º Período
Aptidão Física * Basquetebol* Ginástica de Aparelhos*	2º Período
Aptidão Física * Orientação * Andebol* Atletismo*	3º Período

*Modalidades avaliadas por período

PERÍODO	1º	2º	3º
Início	17/09/2020	04/01/2021	06/04/2021
Fim	18/12/2020	24/03/2021	15/06/2021
Nº Aulas previstas	38 tempos (45')	33 tempos (45')	31 tempos (45')
Apresentação	2	---	---
Avaliação Diagnóstica	6	6	6
Avaliações Sumativas	6	6	6
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa	23 tempos	20 tempos	18 tempos




Anexo 2- Inventário da ESCM



Modalidade	Artigo	Unidades	Modalidade	Artigo	Unidades
Voleibol	Bolas de Voleibol	46	Ginástica de Solo	Colchões	19
	Redes	6		Colchões de Queda	5
	Postes	4		Plano Inclinado	1
	Varetas	2		Plinto de Madeira	1
Basquetebol	Bolas	119	Ginástica de Aparelhos	Plinto de Espuma	1
	Bolas Medicinais	1		Boque	1
	Tabelas Oficiais	2		Cavalo	1
	Tabelas de Parede	4		Reuther	3
Corfebol	Bolas	16	Ginástica Rítmica	Trampolim	1
	Cestos	2		Paralelas Simétricas	1
	Postes	2		Paralelas Assimétricas	1
Futsal	Bolas	21	Orientação	Trave Olímpica	1
	Balizas	2		Trave de Iniciação	1
Andebol	Bolas	74	Tênis de Mesa	Cordas	43
	Balizas	2		Arcos	15
Râguebi	Pratos Sinalizadores	19	Tênis	Balizas	9
	Bolas	6		Alicates	8
	Cintos Tag	35		Zarabatanas	2
Badminton	Tubos Volantes	10	Material Complementar	Drados	6
	Raquetas	80		Balde bolas	1
	Postes	8		Redes	2
	Redes	14		Mesas	2
Atletismo	Postes salto em altura	2	Material Complementar	Raquetes	16
	Fasquia	3		Bolas	4
	Pesos	7		Redes	1
	Dardos	14			
	Discos	27			
	Martelos	3			
Aptidão Física	Balança	1			
	Caixa Senta e Alcança	1			
	Aparelhagem	1			
	Fita Métrica (50 metros)	1			

Anexo 3- Exemplo de um plano de aula

PLANO DE AULA								
PROFESSOR	Rúben André Pereira Tavares			LOCAL	Escola Secundária Campos Melo - Ginásio		ANO/TURMA	7º A
DATA	04/06/2021	HORA	8h 25 m	DURAÇÃO	90'	N.º DE ALUNOS	16	
UNIDADE DIDÁTICA	Orientação e aptidão física	Aula nº	88 e 89	FUNÇÃO DIDÁTICA	Avaliação e Consolidação			
OBJETIVOS DA AULA	<p><u>Habilidades Motoras: orientação , Aptidão Física</u></p> <p><u>Aptidão Física: Agilidade, orientação espaço-temporal, flexibilidade, resistência</u></p> <p><u>Conceitos Psico-Sociais: Respeito, empenho, cooperação, autonomia, assiduidade</u></p> <p><u>Cultura Desportiva: Terminologias</u></p>							
MATERIAL	Colchões , Coluna , Desinfetante , Pano, Fichas de Trabalho, bússolas							
Sumário	Ativação geral e aumento da temperatura corporal. Avaliação da aptidão física e Consolidação Orientação.							

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS	⌚
P A R T E I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Chegada dos alunos ao Pavilhão; ✓ Marcação de Presenças; ✓ Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula. ✓ Regras de segurança da unidade didática e espaços e do COVID 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Entrada dos alunos no estabelecimento ✓ Informação Teórica acerca da lecionação da aula em questão e das regras de segurança do espaço e do COVID. ✓ Não vai ser possível usar os balneários ✓ Trazer calçado adequado e limpo para atividade desportiva ✓ Não trazer relógios, colares, brincos largos e pastilha ✓ Usar um elástico para atar cabelos longos ✓ Trazer um saco de plástico para colocar os seus pertences e a sua máscara, sendo esta ter um envelope para estar mais limpa ✓ Ao entrar no espaço tem que usar a máscara e desinfetar calçado e mãos ✓ Só retiram máscara com autorização do professor ✓ Seguir as setas <p>Imagem respetiva do posicionamento do professor em relação aos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usar máscara 2. Seguir as Setas 3. Calçado adequado e limpo 4. Estar atento 	10'

	<p>alunos</p> 		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ - Ativação funcional do organismo; ✓ - Prevenção de Lesões; 	<p>Mobilização Articular</p> <p>Os alunos dispõem-se ao longo do campo, de forma a realização uma mobilização articular dinâmica, segundo as instruções do professor orientador</p> <p>- Exercícios de mobilização articular das principais articulações (tornozelos, joelhos, bacia, ombros, pulsos, cabeça). - Alongamentos dos principais grupos musculares (gêmeos, isquiotibiais, quadríceps).</p>  <p>Imagem respetiva aos alongamentos</p>	<p>1. Mobilização articular corretamente</p>	<p>5'</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação aptidão física • Percurso Simples 	<p>1ª Estação Ficha de Orientação, com cada ponto realizar aptidão física</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber realizar Percurso simples - Responder corretamente às perguntas - Aptidão Física 	<p>60'</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Competição • Respeito • Autonomia • Técnica de Corrida 	<p>Caso haja tempo, realizar jogo do mata</p> 		
✓ Alogamentos	 <p>- Alongamentos dos principais grupos musculares (gêmeos, isquiotibiais, quadricípites).</p> <p>Imagem respetiva aos alongamentos</p>	1. Alogamento corretamente	5'

P A R T E F I N A L	- Preparar os alunos para a saída do espaço com as normas de segurança da DGS.	Alunos desinfetam o material usado por si.	1. Distancia de segurança	10'
		Preparam-se para sair co máscara , sempre pelo lado direito (seguir as setas) e com distancia de segurança , desinfetar as mãos e o calçado. Após o toque de saída podem sair do espaço.	2. Desinfetação do material, mãos e calçado	
		Imagem respetiva às setas	3. Seguir as setas	



Observações:

Anexo 4- Avaliação Final do terceiro Período

Ano Letivo 2020/2021		Dominio Psico Motor e Cognitivo (80%)				Dominio Sócio-Afectivo (20%)				Média Total	Avaliação final 3º período	Avaliação final 3º período sem a avaliação que mais prejudica	Média sem retirar pior nota	classificação	1º P	2º P	3º P			
Nº	Nome	Orientação	Basequ coast/Análisis	Ginástica de Apanelhes	Atividades Físicas	20%	10%	80%	25%									25%	25%	25%
						Aptidão Física	Conhecimentos	Alunos com Atestado Médico	Responsabilidade	Respeito	Cooperação	Iniciativa e autonomia								
1	1	60,0	53,0	52,4	55,2	40,0	50,0	0,0	2,0	4,3	2,0	3,0	51,8	50,4	51,8	50,4	3	64.21286	35.02778	51,8
2	2	65,8	61,0	51,3	59,4	38,4	42,5	0,0	2,0	4,3	2,0	3,0	52,8	44,2	52,8	44,2	3	56.21548	23.58333	52,8
3	3	71,2	60,9	80,9	71,9	72,0	55,0	0,0	4,0	4,0	4,0	4,3	71,6	70,2	71,6	70,2	4	82.79035	56.09333	71,6
4	4	78,3	79,6	73,4	70,6	56,5	62,5	0,0	3,5	4,5	3,5	4,0	68,3	72,9	71,3	71,9	4	68.23604	79.28444	68,3
5	5	59,2	51,0	61,5	57,2	6,5	77,5	0,0	2,5	4,0	2,5	3,5	50,2	55,0	51,7	54,5	3	57.14284	56.12556	50,2
6	6	66,3	59,1	84,3	69,9	59,5	72,5	0,0	4,3	5,0	4,3	4,3	72,1	79,3	74,8	78,4	4	78.66714	84.36667	72,1
7	7	70,9	70,4	75,2	74,2	62,6	70,0	0,0	4,3	4,0	4,8	3,0	72,0	79,0	72,6	76,8	4	71.72045	86,1	72,6
8	8	75,2	70,5	85,5	77,7	57,9	62,5	0,0	4,5	5,0	4,3	4,0	74,1	71,4	74,1	71,4	4	74.86627	65.19444	74,1
9	9	59,0	60,1	66,1	61,8	51,9	45,0	0,0	4,5	5,0	4,5	4,3	64,0	59,9	64,0	59,9	3	59.48127	56.21222	64,0
10	10	31,3	21,9	75,3	21,9	28,2	27,5	0,0	1,0	4,0	0,0	0,0	24,7	34,5	27,7	33,4	2	46.83667	28.91667	24,3

Anexo 5- Pedido aceite da diretora da escola à autorização do projeto

De: [Isabel Maria Marques Almeida Lopes Fael](mailto:Isabel.Maria.Marques.Almeida.Lopes.Fael)

Enviado: 12 de outubro de 2020 15:05

Para: [João Alexandre de Matos Ferreira](mailto:João.Alexandre.de.Matos.Ferreira)

Assunto: RE: Pedido

Boa tarde, João

Podes informar o Ruben Tavares que autorizo a investigação, nos termos propostos.

Votos de bom trabalho

Isabel Fael

De: João Alexandre de Matos Ferreira <Joao.Ferreira@camposmelo.pt>

Enviado: 12 de outubro de 2020 11:20

Para: Isabel Maria Marques Almeida Lopes Fael <Isabel.Fael@camposmelo.pt>

Cc: ruben tavares <rubentavares-@hotmail.com>

Assunto: Pedido

Bom dia Isabel,

Junto envio o pedido de autorização do meu estagiário Ruben Tavares, para a realização da sua investigação no âmbito do Mestrado.

Bjs

João Ferreira

Anexo7- Exemplo de uma UD



Departamento de
Ciências do Desporto



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

**MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS
BÁSICO E SECUNDÁRIO**

UC: Estágio

Unidade Didática De Ginástica

Aplicação à turma de 7^oA

Discente: M10079, Rúben Tavares

Tutor: Professor João Ferreira

Covilhã, 28 de setembro de 2020

1. INTRODUÇÃO

Segundo Bento (1998), “as unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino – aprendizagem”. “O conteúdo e a estruturação das unidades didáticas são determinados pelos objetivos, indicações de matérias e linhas metodológicas dos programas e do Plano Anual, procurando garantir a sequência lógica e metodológica da matéria e organizar as atividades do professor e dos alunos, regulando e orientando a ação pedagógica ao conferir às diferentes aulas um contributo claro para o desenvolvimento dos alunos.”

Segundo Niemen (1999), a ginástica é muito importante na educação física escolar no desenvolvimento das crianças e adolescentes, pois além de ter um caráter lúdico melhora a flexibilidade, alongamento, resistência muscular, força de explosão, força estática, força dinâmica e a coordenação motora. Além dos benefícios fisiológicos melhora também as funções cognitivas dos indivíduos na medida em que ficam mais rápidos e mais eficientes através da diminuição da pressão arterial, diminuição nos níveis de colesterol no plasma, diminuição dos níveis de triglicédeos e inibição da agregação plaquetária.

2. ANÁLISE E ENQUADRAMENTO DA MODALIDADE

2.1 História da Ginástica

Como modalidade desportiva a ginástica teve a sua oficialização e regulamentação há pouco tempo, enquanto que na mera condição de prática metódica de exercícios física já a encontramos nas civilizações da China e da Índia, no ano 2.600 antes de cristo tendo sido amplamente desenvolvida pelos gregos e daí seguiu o rastro cultural do Helenismo, passando ao Império Romano e chegando aos nossos dias (Bourgeois, 1998).

A história da Ginástica confunde-se com a história do homem. A Ginástica é entendida por Ramos (1998), como a prática do exercício físico que “vem da Pré-história, afirma na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea”. No homem pré-histórico a atividade física tinha um papel relevante para a sua sobrevivência, expressa principalmente na necessidade vital de atacar e defender-se. O exercício físico de caráter utilitário e sistematizado de forma rudimentar era transmitido através das gerações e fazia parte dos jogos, rituais e festividades.

Em Portugal, a Ginástica começou a ser praticada ainda que por um número reduzidíssimo de elementos, a partir da Segunda metade do séc. XIX, orientada inicialmente no sentido da Ginástica de Amoros, o aparecimento da Ginástica do Método Sueco deu-se essencialmente nos princípios do séc. XX por intermédio da leitura dos manuais Belgas e Franceses e como consequência da viagem à Suécia de António Martins e do Dr. Jorge Santos. Só em 1902 ela se tornou obrigatória nas escolas portuguesas no ensino secundário, embora em 1894 já tivesse sido aconselhada para a instrução primária devido às elevadas contribuições no desenvolvimento dos alunos.

2.2 Enquadramento da modalidade

Ginástica de solo: A ginástica no solo é uma disciplina individual que pertence à ginástica artística. Em educação física, a ginástica de solo tem como objetivo a execução de um conjunto de exercícios, de uma forma isolada com pequenas sequências, consoante o nível de dificuldade exigido. O local utilizado para a execução dos exercícios são colchões ou tapetes de ginástica. A Ginástica de solo é constituída por elementos gímnicos e elementos acrobáticos.

Elementos Segundo Araújo & C. Manual (2004)

Rolamento à frente

- Posição inicial: pés juntos, joelhos fletidos e unidos, tronco ligeiramente inclinado à frente, ventre encolhido, queixo junto ao peito, braços estendidos e no prolongamento do tronco.
- Execução técnica: através de um impulso das pernas e sem baixar os braços, apoia as mãos no solo à largura dos ombros e com dedos orientados para a frente.
- Os pés abandonam o solo após a uma ligeira impulsão ao mesmo tempo que se eleva a bacia. Assim que as mãos tocam no solo, o atleta flete os cotovelos sem os afastar, apoia a nuca no solo e através de repulsão dos membros superiores “rola”, mantendo a cabeça em flexão e o corpo engrupado.
- Projetar os ombros e os braços estendidos para a frente de forma a voltar à posição inicial.



Figura 3 - Rolamento à frente engrupado

Erros a evitar:

- Colocação da testa no solo no início do rolamento;
- Colocação das mãos muito perto dos pés;
- Não impulsionar os membros inferiores;
- Elevação insuficiente da bacia;
- Colocar os pés muito longe das nádegas no final do rolamento;
- Elevar-se com a ajuda das mãos;
- Extensão da nuca;
- Afastar os cotovelos.

Ajudas:

- Colocação de uma mão na coxa e outra nas costas ou na nuca;
- Segurar as mãos na fase de elevação.

Rolamento à frente com membros inferiores afastados

Execução técnica:

- Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Forte impulsão de membros inferiores;
- Apoio das mãos longe do apoio dos pés;
- Membros inferiores estendidos afastam-se só no final do enrolamento;
- Boa flexão de tronco à frente para permitir a repulsão de M.S efetuada “por dentro” dos M.I afastados.



Figura 4 - Rolamento à frente com membros inferiores afastados

Erros a evitar:

- Má colocação e orientação das mãos no solo;

- Fraca impulsão dos MI;
- Enrolamento deficiente;
- Não fechar bem o tronco sobre os MI o que dificulta a manutenção da velocidade de execução e a aquisição da posição de pé;
- Abrir demasiado cedo.

Ajudas:

- Se o aluno estiver numa fase atrasada da aprendizagem, deverá ser ajudado por trás, na zona lombar ou nadegueiros;
- Se o aluno estiver numa fase já um pouco adiantada, poderá ser ajudado de frente sendo puxado pelos M.S. junto aos ombros.

Rolamento à retaguarda

- Posição inicial: pés juntos, joelhos fletidos e unidos, tronco ligeiramente inclinado atrás, ventre encolhido, queixo junto ao peito, braços junto ao corpo com as palmas das mãos viradas para cima e as costas das mãos apoiadas perto dos ombros.
- Execução técnica: através de um ligeiro desequilíbrio, apoia a parte posterior das costas até chegar à nuca. Os pés abandonam o solo após a uma ligeira impulsão ao mesmo tempo que se eleva a bacia. Assim que as mãos tocam no solo, o atleta flete os cotovelos sem os afastar, apoia a nuca no solo e através de repulsão dos membros superiores “rola”, mantendo a cabeça em flexão e o corpo engrupado. Projetar os ombros e os braços estendidos para a frente de forma a voltar à posição inicial.



Figura 5 - Rolamento à retaguardaengrupado

Erros a evitar:

- Colocação das mãos muito perto dos pés;

- Não impulsionar os membros inferiores;
- Não repelir com os membros superiores;
- Elevação insuficiente da bacia;
- Colocar os pés muito longe das nádegas no final do rolamento;
- Elevar-se com a ajuda das mãos;
- Fletir muito depressa as mãos;
- Extensão da nuca;
- Afastar os cotovelos.

Ajudas:

- Coloca-se uma mão junto à nuca e a outra nas suas costas. O ajudante deve estar de joelhos face ao executante.

Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados

Execução técnica:

- Flexão do tronco sobre os M.I. e o queixo sobre o tronco;
- Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
- Repulsão efetiva das mãos no solo de forma a passar a cabeça sem bater.



Figura 6 - Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados

Erros a evitar:

- Não fechar completamente o tronco sobre os membros inferiores;
- Não juntar o queixo ao peito;

- Não “empurrar” com força suficiente o solo;
- Fraca impulsão.

Ajudas:

- Colocação das mãos nas costas (zona lombar) do aluno e a posteriormente na anca.

Apoio facial invertido

Posição inicial: um pé ligeiramente à frente do outro, membros inferiores em extensão, tronco direito e membros superiores em extensão no prolongamento do tronco.

Execução técnica: o aluno faz um grande afundo à frente, tronco no prolongamento da perna de trás, braços estendidos, palmas das mãos voltados para o solo. Com o olhar dirigido para as mãos coloca-as no solo longe e à frente do corpo, sem fechar o ângulo braço/tronco, realizando simultaneamente um longo impulso continuo com a perna da frente. As mãos são colocadas à largura dos ombros com os dedos bem afastados e voltados para fora. Hiperextensão dos membros superiores, alinhamento dos segmentos corporais com extensão máxima do corpo, tonicidade geral do corpo com bacia em retroversão.



Figura 7 - Apoio facial invertido

A subida por apoio facial invertido é facilitada por:

- Numa primeira fase, colocação do tronco numa posição próxima da vertical;

- O avanço dos ombros um pouco à frente da vertical das mãos, sem flexão da cabeça;
- A extensão completa e permanente dos membros superiores para atenuar a insuficiência dos músculos extensores dos braços nos jovens.

Erros a evitar:

- Fletir os cotovelos;
- Aproximar o queixo do peito (flexão da cabeça) ao afastá-la exageradamente (hiperextensão da cabeça);
- Colocar as mãos muito ou pouco afastadas;
- Pouca tonicidade;
- Avanço dos ombros;
- Impulsionar as pernas com violência (ou insuficientemente).

Ajudas:

- O ajudante coloca ambas as mãos nas coxas do executante, perto da bacia.
- O ajudante agarra a perna de impulsão e controla o colega

Roda

Componentes críticas:

- Dar início ao movimento com um pé à frente do outro;
- Avanço de um dos M.I. e afundo lateral;
- Balanço enérgico do M.I. de trás que se encontra em extensão;
- Apoio alternado das mãos na linha do movimento;
- Impulsão da perna de chamada (perna da frente);
- M.S. e tronco alinhados na vertical dos apoios;
- Na trajetória aérea, os M.I. realizam o máximo afastamento possível e em extensão completa;

- No contacto ao solo o apoio dos pés é alternado na linha do movimento.



Figura 8 – Roda

Ajudas:

- A mão mais próxima do ajudante coloca-se na anca mais próxima do executante e a outra é depois colocada na outra anca, quando executante atinge a vertical dos apoios. Deve-se sempre acompanhar o executante até ao final do movimento.

Avião (posição de equilíbrio)

Componentes críticas:

- Tronco paralelo ao solo;
- M.S. em extensão, no prolongamento do tronco;
- M.I. em elevação, paralela ao solo e no prolongamento do tronco;
- M.I. de apoio em extensão;
- Olhar dirigido para a frente.



Figura 9 - Avião

Ajudas:

- Mão na perna livre, exercer força para cima, para ajudar a sua elevação até a posição correta.

Ponte – Posição de Flexibilidade

Componentes críticas:

- Extensão dos MS;
- Extensão dos MI;
- Cabeça acompanha o movimento de extensão da coluna.



Figura 10 - Ponte

Ajudas:

- Mãos nos ombros do executante exercendo uma força para cima. O executante segura os tornozelos do companheiro, para ajudar a extensão dos membros superiores e inferiores.
- Mãos nos ombros e na cintura do executante, para ajudar a colocação dos membros superiores no solo e a extensão dos membros superiores e inferiores.

Ginástica de Aparelhos

Plinto

Nestes saltos é utilizado o trampolim Reuther, que contém um sistema de força elástica, que provoca um poder de impulsão, e permitem saltar alto e em extensão.

1- Corrida de balanço

2- Chamada ou impulsão

3- 1º voo

4- Apoio e repulsão dos braços (transposição do aparelho)

5- 2º voo

6- Receção ao solo (colchão)



Figura 11 – Saltos no plinto

Salto ao eixo

Execução:

- Corrida em velocidade progressiva;
- Coordenação dos MS nas fases de pré-chamada no trampolim reuther;
- Forte e rápida ação de impulsão de MI na chamada;
- Boa elevação da bacia e 1º voo bem demarcado;
- Apoio/repulsão de MS forte e breve.
- Afastamento dos MI apenas quando as mãos saem do aparelho.
- MS e MI em completa extensão durante todo o salto.



Figura 12 - Salto ao eixo

Erros mais frequentes:

- Não elevar suficientemente a bacia;
- Não bloquear os ombros na passagem sobre o plinto;
- Não endireitar o tronco após a passagem sobre o plinto;

Ajudas:

- Uma mão bloqueia o ombro e a outra mão agarra o braço do aluno

Minitrampolim

Os saltos no minitrampolim, sem exceção, dividem-se em quatro fases:

- 1- Corrida de balanço (em velocidade crescente, curta e rápida);

- 2- Chamada ou impulsão (energética com os dois pés paralelos no centro do MT, MS dirigidos para trás);
- 3- Salto propriamente dito ou fase aérea (saída do MT feita através de uma rápida elevação dos MS e extensão dos MI);
- 4- Recepção no solo (colchão).



Figura 13 - Saltos no minitrampolim

Salto em extensão (Vela)

- O corpo deve estar em tonicidade;
- O corpo eleva-se verticalmente;
- M.I. unidos e em extensão;
- M.S. em elevação superior, com os dedos unidos;
- Olhar em frente.

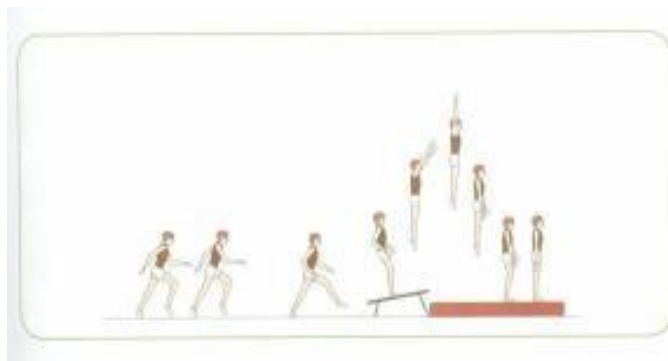


Figura 14 - Salto em extensão (Vela)

Salto engrupado

- No ponto mais alto do voo, grande flexão dos M.I., levando os joelhos ao peito;

- As mãos fazem um contacto ligeiro com os M.I., logo abaixo dos joelhos;
- Cabeça direita com o olhar dirigido para a frente;
- Pés em extensão;
- Após realização da figura dá-se a extensão (abertura) rápida e total do corpo.

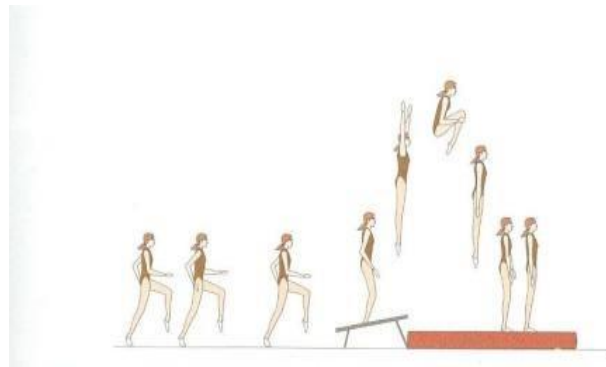


Figura 15 - Salto engrupado

Salto de carpa com membros inferiores afastados

- Realizar corretamente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada;
- Elevar os MS;
- Extensão total do corpo;
- Elevar os MI em extensão antes do ponto mais alto do salto;
- Afastar os MI no ponto mais alto do salto;
- Tocar com as mãos nos pés ou colocar os MS entre os MI;
- Olhar dirigido para a frente;
- Juntar os membros inferiores e estender o corpo antes da receção.

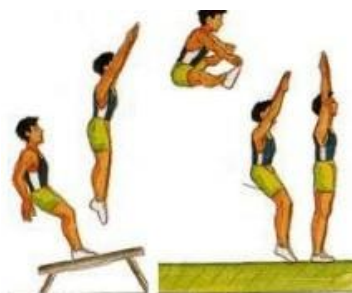


Figura 16 - Salto de carpa com membros inferiores afastados

Salto pirueta vertical (1/2 ou 1)

- Realizar corretamente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada;
- Elevar os MS
- Extensão total do corpo
- Iniciar a rotação do tronco na fase ascendente (180° ou 360°);
- Os MS ajudam a rotação colocados próximo do eixo longitudinal
- A cabeça (o olhar) acompanha o sentido da rotação;
- Recepção.



Figura 17 - Salto pirueta vertical (1/2 ou 1)

3. CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

Para a planificação de uma aula, é necessário saber quais os materiais que estão à nossa disposição. Portanto, foi realizado um levantamento do principal material disponível para a leção durante a unidade didática de Ginástica.

Tabela 2- Inventário Ginástica

Modalidade	Artigo	Unidades	Estado de conservação
Colchões	Tapete Capa em pvc	4	Novo
	Tapetes (azuis) 5 + 4	9	Médio
	Tapetes Dima (verdes)	9	Médio
	Colchão de recepção desdobrável (azul)	1	Médio
	Rolo Azul 12 metros	2	Bom
	Fita Velcro Vermelha	2	Bom
	Colchão de queda	1	Bom
	Colchão de queda	3	Bom
	Colchão de queda Azul	1	Mau
	Proteção Mousse para trampolim	1	Novo
	Colchão pedagógico Planos inclinados(vermelho)	1	Novo
	Carro de Transporte colchões	1	Médio
Aparelhos	Baldes 5l Magnésio em Pó	4	Consumível
	Balde 5l Magnésio em Pedra	1	Consumível
	Plinto (madeira)	1	Médio
	Plinto (espuma)	1	Mau
	Boque cabeça	1	Mau
	Boque (com arçoes)	1	Médio
	Cavalo com arçoes	1	Bom
	Trampolim Sueco Madeira	1	Mau
	Trampolim tipo Reuther	3	Médio
	Mini TrampolimEurotramp (molas)	1	Bom
	Mini Trampolim (elástico)	1	Médio
	Paralelas Assimétricas	1	Bom
Paralelas Simétricas	1	Bom	

	Trave Olímpica	1	Médio
	Trave de iniciação	1	Bom
	Bancos Suecos Ginásio	2	Médio
	Bancos Suecos (Pavilhão)	4	Médio
	Radiadores de Parede	2	Mau
	Quadros de cortiça (aplicados nas paredes)	4	mau
	Espaldares (2 apoios partidos)	12	Bom

Em cada modalidade existem necessidades e materiais usados que necessitam de medidas de segurança. Deste modo para proporcionar uma aula em segurança, devemos adotar as seguintes medidas:

- Não é permitido a utilização de relógios, fios, pulseiras, brincos e objetos afins, que possam provocar ferimentos nos colegas ou em si mesmo, assim como não é permitido aos alunos que realizem as atividades com as sapatilhas desapertadas e é exigido o uso de equipamento apropriado, é também exigido às raparigas que façam a aula com o cabelo apanhado.
- Ter em atenção a colocação de colchões de queda ou de ginástica sempre que ocorrer risco de choque com o chão;
- Explicar aos alunos a necessidade de respeitar as normas de segurança de cada exercício e de cada aparelho usado.

4. RESULTADOS DA AVALIAÇÃO INICIAL DOS ALUNOS

No âmbito de avaliar as competências iniciais dos alunos no que toca à modalidade de ginástica, realizámos uma tabela de observação que deu apoio a uma avaliação diagnóstico dos alunos referente á modalidade.

Para avaliar as capacidades iniciais dos alunos é fundamental realizar uma avaliação inicial na primeira aula da unidade didática da modalidade de ginástica. Esta avaliação inicial é muito importante para reunir todos os dados possíveis das capacidades iniciais dos alunos, para que nas aulas seguintes sejam realizados exercícios adaptados às suas principais potencialidades e dificuldades. Serve como um diagnóstico com o principal objetivo de observar a que nível se encontram os alunos, também é importante porque serve como base para averiguar no futuro a evolução dos mesmos. Após a avaliação inicial temos ao nosso dispor os pontos fortes e fracos de cada aluno, permitindo-nos assim construir um exercício específico para cada aluno, trabalhando assim as suas competências menos desenvolvidas.

A tabela de avaliação tem por base os parâmetros e os objetivos da modalidade referidos no Plano Nacional de Educação Física para o 7ºano de escolaridade

5. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

Antes de se proceder à elaboração dos objetivos para uma turma em específico, o professor deve ter a preocupação de realizar uma avaliação inicial, com o intuito de verificar quais são as características dos alunos com quem vai trabalhar ao longo do ano.

De seguida, e após uma análise dos resultados obtidos, o professor deve então elaborar os objetivos para a turma e para cada aluno em termos individuais, tendo uma visão clara e real da possível evolução de cada um.

Avaliação diagnóstica é essencial para o professor saber a que nível se encontra a turma, como também os alunos, para planearmos conforme estes mesmos e ir ao encontro dos objetivos do professor e dos alunos, para que todos consigam colaborar nos exercícios, conforme as suas capacidades. Neste sentido, temos definidos objetivos, sendo eles: Habilidades Motoras, Conceitos Psicossociais, Cultura Desportiva e Aptidão Física.

Esta é uma modalidade que está inserida nos Programas de Educação Física, sendo que no 2º Ciclo (7º ano) os alunos encontram-se num nível elementar. Os seguintes objetivos tiveram como base o Programa de Educação Física.

Habilidades Motoras

Os seguintes objetivos tiveram como base o Programa de Educação Física:

Ginástica Solo 7.º e 8.º ANOS - Nível Elementar

O aluno:

1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2 - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:

2.1 - Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.

2.2 - Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.

2.3 - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.

2.4 - Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.

2.5 - Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.

2.6 - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

2.7 - Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).

2.8 - Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

3 - Em situação de exercício, faz:

3.1 - Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.

3.2 - Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.

PROGRAMA ALTERNATIVO

- Em situação de exercício nos colchões, faz:

4.1 - Roda a um braço, com movimento rápido dos membros inferiores, marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação superior, na direção do ponto de partida.

4.2 - Salto de mãos à frente (podendo beneficiar de ajuda), com apoio das mãos longe da perna de impulsão (consolidação da cintura escapular), olhar dirigido para as mãos, impulsão de braços e projeção enérgica da perna de balanço, para receção no solo em equilíbrio, com braços em elevação superior.

GINÁSTICA DE APARELHOS 7.º e 8.º ANOS - Nível Elementar

Os seguintes objetivos tiveram como base o Programa de Educação Física:

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

2 - No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:

2.1 - Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.

2.2 - Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).

2.3 - Salto entre mãos (plinto transversal), apoiando as mãos como bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.

3 - No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

3.1 - Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.

3.2 - Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.

3.3 - Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.

3.4 - Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.

3.5 - $\frac{3}{4}$ de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco.

3.6 - $\frac{1}{4}$ de Mortal à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.

4 - Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:

4.1 - Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco).

4.2 - Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás.

4.3 - Meia volta, com balanço de uma perna.

4.4 - Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.

4.5 - Avião, mantendo o equilíbrio.

4.6 - Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

5 - Na barra fixa, realiza com segurança e fluidez de movimentos uma sequência que integre:

5.1 - Subida de frente com mãos em pronação, para apoio facial (marcada extensão da cabeça e do tronco à retaguarda).

5.2 - Meia volta em apoio, com passagem alternada das pernas estendidas.

5.3 - Rolamento à frente com pernas estendidas, para permitir a realização de balanços, realizando corretamente os movimentos de fecho e abertura.

5.4 - Saída à frente, com movimento de bascula da bacia e forte extensão dos braços, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.

PROGRAMA ALTERNATIVO

4- Na trave, em equilíbrio elevado, o aluno do sexo feminino realiza um encadeamento dos seguintes elementos:

4.1 - Entrada de eixo transversal ao aparelho, com impulsão a pés juntos no trampolim (reuther), colocando as mãos e os pés em apoio na trave, com as pernas afastadas e estendidas por fora do apoio das mãos.

4.2 - Volta (pivot) com balanço de uma perna.

4.3 - Salto de gato, com grande elevação dos joelhos e recepção equilibrada no aparelho.

4.4 - Cambalhota à frente com saída de pernas afastadas, mantendo os antebraços paralelos à trave durante o enrolamento.

4.5 - Avião, mantendo o equilíbrio.

4.6 - Saída em rodada, com apoio das mãos na extremidade da trave e recepção no colchão em condições de equilíbrio que lhe permitam adotar a posição de sentido.

6 - Nas paralelas simétricas, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas:

6.1 - Balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia mais alta que os ombros no balanço atrás.

6.2 - Subida de báscula comprida, com corrida preparatória para apoio de mãos nos banzos com pernas afastadas (extensão inicial do corpo, abertura do ângulo braços/tronco e fecho/abertura tronco/pernas em continuidade).

6.3 - Pino de ombros, mantendo o afastamento dos cotovelos e o alinhamento dos segmentos.

6.4 - Saída simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços, com recepo ao solo em equilíbrio.

GINÁSTICA ACROBÁTICA 7º Ano – Parte do Nível Introduo

Os seguintes objetivos tiveram como base o Programa de Educao Física:

O aluno:

1 -Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.

2 - Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

3 - Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.

4 - Em situação de exercício a par, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos:

4.1. - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior da sua perna que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.

4.2. - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

4.3 - O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

4.4 - Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.

5 - Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:

5.1 - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.

5.2 - Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.

5.3 - Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços dos bases.

O aluno deve também participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.
- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da Aptidão Física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da Cultura Física.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de Resistência Geral de Longa e Média Durações; da Força Resistente; da Força Rápida; da Velocidade de Reação Simples e Complexa, de Execução, de Deslocamento e de Resistência; das Destrezas Geral e Específica.
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de uma forma autónoma no seu quotidiano.
- Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança

6. ATIVIDADES DE ENSINO/APRENDIZAGEM

Tabela 3-Atividades de Ensino Aprendizagem para a Unidade Didática de Ginástica

N.º do Exercício	Capacidades Desenvolvidas	Exercício	Aspectos a considerar da realização	Objetivo
1	<ul style="list-style-type: none"> • Força • Coordenação • Equilíbrio • Flexibilidade • Técnica de corrida 	<p>Circuito saltos minitrampolim, pino de cabeça, rolamento à retaguarda</p> <p>Estação 1</p> <p>Metade dos alunos da estação realiza três variantes dos saltos de mini-trampolim (vela, engrupado e carpa). A outra metade dos alunos realiza um percurso “vaivem” de força dos membros inferiores com a execução de três variantes (saltos de canguru, saltos a um pé e deslocamentos tipo “mesa”). Cada aluno após a realização do percurso, realiza a posição de flexibilidade de sapo . A meio do tempo da estação os alunos trocam de exercício, quem estava no percurso vai para os saltos e vice-versa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corrida de balanço: deve ser em aceleração progressiva; • Pré-chamada: última passada que deve ser longa e rasante; • Chamada: pés apoiados em simultâneo e ligeiramente afastados, com MI ligeiramente fletidos, e MS lançados de trás para a frente; • Receção/Queda: contacto com o colchão, deve ser com os dois pés ao mesmo tempo e ligeiramente afastados, e com ligeira flexão dos MI. <p>Vela:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar corretamente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada; 2. Elevar os MS; 3. Extensão total do corpo; 4. Olhar dirigido para a frente; 5. Receção. <p>Engrupado:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar corretamente a corrida de balanço, pré-chamada e 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Os alunos deslocam-se pelas estações de forma controlada pelo professor; ✓ Realização dos saltos; ✓ Força MI; ✓ Flexibilidade.

chamada;

2. Elevar os MS;
3. Extensão total do corpo;
4. Elevar e fletir os MI unidos junto ao tronco na fase mais alta do salto;
5. Tocar com as mãos nos joelhos;
6. Olhar dirigido para a frente;
7. Estender o corpo antes da recepção.

Carpa c/ MI afastados:

1. Realizar corretamente a corrida de balanço, pré-chamada e chamada;
2. Elevar os MS;
3. Extensão total do corpo;
4. Elevar os MI em extensão antes do ponto mais alto do salto;
5. Afastar os MI no ponto mais alto do salto;
6. Tocar com as mãos nos pés ou colocar os MS entre os MI;
7. Olhar dirigido para a frente;
8. Juntar os membros inferiores e estender o corpo antes da recepção.

- Força
- Coordenação
- Equilíbrio
- Flexibilidade

Estação 2

Não há alunos parados, nesta estação está sub dividida por outras estações , sendo que um grupo está na estação - “Bolinha”, este exercícios é realizado em colchões, sendo que os alunos têm que fazer a bolinha à retaguarda, com Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça e s palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, com os dedos orientados para trás. Outro grupo realizarolamento à retaguarda num plano inclinado, com plinto e colchões. Numa outra estação é realizado flexões, saltos à canguru e carrinho de mão durante 30 segundos. Cada estação tem um tempo de 2 minutos e meio.

Rolamento à retaguarda

1. Flexão dos MI e fecho do tronco sobre eles;
2. Desequilíbrio do tronco à retaguarda;
3. Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça;
4. Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, com os dedos orientados para trás;
5. Manutenção da posição engrupado na passagem da bacia pela vertical;
6. Repulsão dos MS e apoio simultâneo dos pés no solo com os MI fletidos.
7. Abertura do ângulo tronco/MI
8. Terminar com os MI em extensão e MS em elevação

Rolamento à retaguarda Membros Inferiores estendidos e afastados

1. Flexão dos MI e fecho do tronco sobre eles;
2. Desequilíbrio do tronco à retaguarda;
3. Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça;
4. Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, com os dedos orientados para trás;
5. Afastamento do MI após a passagem da bacia pela vertical;
6. Repulsão dos MS e apoio simultâneo dos pés no solo com os MI afastados;

- Os alunos deslocam-se pelas estações de forma controlada pelo professor
- Realização rolamento à retaguarda
- Força MI;
- Flexibilidade.

7. Abertura do ângulo tronco/ MI

8. Terminar com os MI afastados e em extensão e MS em elevação

Flexões

1. Deita-te sobre a tua barriga.

2. Coloca as mãos esticadas no chão à altura dos ombros, um pouco mais largo do que a largura dos ombros.

3. Mantém o corpo direito.

4. Levanta o corpo esticando os braços, mantendo o corpo direito.

5. Evita curvar o tronco para trás.

6. O corpo deve apoiar-se agora apenas nas mãos e nos dedos dos pés, mantendo uma posição direita.

7. As seguintes flexões devem ser feitas levantando e baixando o corpo apenas dobrando e esticando os braços.

8. Não te deites no chão entre as flexões. Desde a primeira até à última flexão o chão pode ser tocado apenas com os dedos dos pés e das mãos.

“Bolinha”

1. Posição de Engrupado

2. Colocação do queixo junto ao peito, flexão da cabeça;

3. Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça,

com os dedos orientados para trás;

“Carrinho de mão”

1. Formam-se duplas. Uma das pessoas deita de barriga no chão e a outra segura seus dois pés.
2. O primeiro apoia as duas mãos no chão, levanta o corpo e sai caminhando com as mãos no chão e os pés levantados pela sua dupla.

- Força
- Coordenação
- Equilíbrio
- Flexibilidade

Estação 3

Divide-se os alunos por duas mini estações onde numa das estações estão a fazer o pino de cabeça e noutra estarão a fazer 1 exercício para trabalhar o abdominal (prancha).

Pino de cabeça –

1. Flete as pernas, apoiando os joelhos no solo.
2. Coloca as mãos o solo, à largura dos ombros e com os dedos afastados e orientados para a frente.
3. Apoia a testa à frente das mãos, formando um triangulo. Sobe inicialmente a bacia e só depois as pernas.
4. Mantem te contraído para continuares equilibrado.

Prancha- De barriga virada para baixo, elevar a parte superior do corpo fazendo força sobre os cotovelos e ombros. Levantar as ancas e esticar as pernas, de forma a que só os cotovelos, antebraços e pontas dos pés estejam em contacto com o chão. Manter esta posição durante todo o exercício. O abdominal tem de estar contraído e a coluna e pernas esticadas.

- Os alunos deslocam-se pelas estações de forma controlada pelo professor;
- Realização do pino de cabeça;
- Trabalho de força (core).

7. ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS

UNIDADE DIDÁTICA DE GINÁSTICA – 7º A

Tabela 4-- Organização do Conteúdos da Unidade Didática de Ginástica de solo

	CONTEÚDOS													
		22/set	29/set	06/out	13/out	23/out	30/out	06/nov	10/nov	17/nov	24/nov	04/dez	11/dez	18/dez
Habilidades Motoras	Cambalhota à frente	AD		T/E	E	E	C	C	C	C	C	C		TT/ AS
	Cabalhota à frente saltada	AD		T/E	E	E	C	C	C	C	C	C		TT/ AS
	Cambalhota à retaguarda	AD		T/E	E	E	C	C	C	C	C	C		TT/ AS
	Pino de braços	AD			T/E	E	E	E	C	C	C	C		TT/ AS
	Roda	AD			T/E	E	E	E	C	C	C	C		TT/ AS
	Avião	AD		T/E	E	E	C	C	C	C	C	C		TT/ AS

	Posições de flexibilidade	AD		T/E	E	C	C	C	C	C	C	C		TT/ AS
	Rodada	AD				T/E	E	E	C	E	E	C		TT/ AS
	Cambalhota à retaguarda com passagem por pino	AD					T/E	E	E	E	E	C		TT/ AS
CULTURA DESPORTIVA	Regulamento	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*
	Terminologia	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*
	História	T												
CONCEITOS PSICO-SOCIAIS	Cooperação	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*
	Solidariedade	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*
	Respeito	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*
	Empenho	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*
	Responsabilidade/ Autonomia	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*
	Assiduidade/ Pontualidade	*	*	*	*	*	*	*		*	*	*	*	*

Capacidades	Equilíbrio	AD	*	*	*	*	*		*	*	*	TT/ AS	*
	Reação	AD	*	*	*	*	*		*	*	*	TT/ AS	*
	Força	AD	*	*	*	*	*		*	*	*	TT/ AS	*
	Resistência	AD	*	*	*	*	*		*	*	*	TT/ AS	*
	Velocidade	AD	*	*	*	*	*		*	*	*	TT/ AS	*
	Flexibilidade	AD	*	*	*	*	*		*	*	*	TT/ AS	*

Legenda: AP- Apresentação T– Transmissão E – Exercitação C – Consolidação TT- Teste teórico (apenas para atestado) AS – Avaliação Sumativa AD – Avaliação Diagnóstica * - Conteúdo presente nas aulas indicadas

Tabela 5- Organização do Conteúdos da Unidade Didática de Ginástica de Aparelhos

	CONTEÚDOS													
		05/jan	12/jan	19/jan	26/jan	05/fev	12/fev	19/fev	26/fev	02/mar	09/mar	16/mar	23/mar	
Habilidades Motoras	Salto eixo (plinto transversal)	AD			T/E	E	E	E	C	C	C	C		TT/ AS
	Salto eixo (plinto longitudinal)	AD			T/E	E	E	E	C	C	C	C		TT/ AS
	Salto entre mãos	AD			T/E	E	E	E	C	C	C	C		TT/ AS

	minitrampolim	Vela	AD	T/E	E	E	C	C	C	C	TT/ AS	
		Engrupado	AD	T/E	E	E	E	C	C	C	TT/ AS	
		Pirqueta Vertical	AD	T/E	E	E	E	E	C	C	TT/ AS	
		Carpa pernas afastadas	AD	T/E	E	E	E	E	C	C	TT/ AS	
		3/4 Mortal engrupado	AD		T/E	E	E	E	E	E	TT/ AS	
		1/4 Mortal à retaguarda	AD		T/E	E	E	E	E	E	TT/ AS	
	Trave baixa	Entrada a um pé	AD						T/E	E	E	TT/ AS
		Marcha em ponta dos pés	AD						T/E	E	E	TT/ AS
		Meia volta	AD						T/E	E	E	TT/ AS
		Salto a pés juntos	AD						T/E	E	E	TT/ AS
		Avião	AD						T/E	E	E	TT/ AS
		Saída em Salto	AD						T/E	E	E	TT/ AS

	Barra fixa	Subida de Frente	AD								T/E	E	E	TT/ AS
		Meia volta em apoio	AD								T/E	E	E	TT/ AS
		Rolamento à frente	AD								T/E	E		TT/ AS
		Saída à frente	AD								T/E	E		TT/ AS
CULTURA DESPORTIVA	Regulamento		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	TT/ AS	
	Terminologia		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	TT/ AS	
	História	T	T									TT/ AS		
CONCEITOS PSICO-SOCIAIS	Cooperação		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Solidariedade		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Respeito		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Empenho		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Responsabilidade/ Autonomia		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Assiduidade/ Pontualidade		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Capacidades	Equilíbrio		AD	*	*	*	*	*	*	*	*	TT/ AS	*	

	Reação	AD	*	*	*	*	*	*	*	*	TT/ AS	*
	Força	AD	*	*	*	*	*	*	*	*	TT/ AS	*
	Resistência	AD	*	*	*	*	*	*	*	*	TT/ AS	*
	Velocidade	AD	*	*	*	*	*	*	*	*	TT/ AS	*
	Flexibilidade	AD	*	*	*	*	*	*	*	*	TT/ AS	*

Legenda: AP- Apresentação T– Transmissão E – Exercitação C – Consolidação TT- Teste teórico (apenas para atestado) AS – Avaliação Sumativa AD – Avaliação Diagnóstica * - Conteúdo presente nas aulas indicadas

O primeiro bloco é destinado à avaliação diagnóstico inicial e que o último bloco, servirá para os alunos realizarem o teste teórico e refletirem, em conjunto com o professor, sobre a sua avaliação qualitativa e quantitativa (auto- avaliação).

8. AVALIAÇÃO FORMATIVA E SUMATIVA

Avaliação Sumativa

Segundo a Direção Geral da Educação “a avaliação sumativa consiste num juízo globalizante que conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina, área não disciplinar e módulos, quanto à progressão nas disciplinas não terminais, à transição para o ano de escolaridade subsequente, à conclusão e certificação do nível secundário de educação”.

A avaliação sumativa realizou-se após a abordagem da unidade didática de ginástica, onde se avalia na componente prática os aspetos que os alunos devem de adquirir e desenvolver através da aprendizagem da modalidade. Esta avaliação sumativa é importante para analisar as capacidades dos alunos e para analisar o ponto de situação, verificando a evolução dos mesmos

A seguinte tabela representa os critérios a avaliar na componente prática, critérios a considerar na avaliação final. Estes são os aspetos que os alunos devem ter adquirido e desenvolvido no final da aprendizagem da modalidade de corfebol, para uma turma de 7º ano de escolaridade.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Avaliação Formativa

Segundo a Direção Geral da Educação, “a avaliação formativa é contínua e sistemática e tem função diagnóstica, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas a obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias”.

A avaliação formativa é realizada de forma contínua pelo professor, verificando a evolução do aluno e em caso de não existir o professor pode reajustar as estratégias de ensino. No final da unidade didática de ginástica é necessária também a realização de um teste de avaliação para verificar se os alunos adquiriram todos os conhecimentos fundamentais sobre a modalidade, isto porque para além da avaliação prática é importante que exista uma avaliação teórica dos conteúdos que foram abordados ao longo das aulas.

9. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bento, J. O. (1998). Planeamento e avaliação em educação física (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte

Bom, L., Costa, F. C., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., & Carvalho, J. M. (2001). Programa Educação Física (Reajustamento). Ministério da Educação.

Costa, M., & Costa, A. (2008). Educação Física 7/8/9. Areal Editores.

Direção Geral da Educação, Acedido a 10 de Março, 2019 em
<http://dge.mec.pt/educacao-fisica>

Jacinto, J., Carvalho L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programa Educação Física Reajustamento: Ensino Básico 3º Ciclo



Departamento de
Ciências do Desporto

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**