



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

## **Relatório de Estágio Pedagógico Agrupamento de escolas Frei Heitor Pinto**

**Guilherme Almeida Vasconcelos Rodrigues**

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ensino de Educação Física No Ensino Básico e Secundário**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins  
Co-orientador: Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

**Covilhã, outubro de 2016**



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

## **Relatório de Estágio Pedagógico Agrupamento de escolas Frei Heitor Pinto**

**Guilherme Almeida Vasconcelos Rodrigues**

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ensino de Educação Física No Ensino Básico e Secundário**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins  
Co-orientador: Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

**Covilhã, outubro de 2016**

## Agradecimentos

É com enorme satisfação que chego ao fim de mais uma etapa da minha vida. Neste trabalho, que foi desenvolvido ao longo deste ano, foi importante a dedicação e apoio de todos os intervenientes que influenciaram e facilitaram todo este processo, que irei mencionar de seguida.

Aos meus pais, que desde pequeno, me transmitiram as atitudes e valores que se mostraram essenciais em todo este percurso e que sempre acreditaram que um dia iria chegar longe.

Aos professores da Universidade da Beira Interior pela transmissão da informação, contribuindo assim positivamente para esta etapa da minha vida.

Aos orientadores de estágio, professores Carlos Elavai e Vera Costa, que mais que ninguém, seguiram os meus passos a pouco e pouco, tentando sempre corrigir-me o mais possível.

Ao meu colega de estágio, Hugo Marques, que com o trabalho em equipa, conseguimos realizar as tarefas que nos foram propondo e, principalmente, pelas dúvidas que ele me conseguiu tirar ao longo deste ano.

À minha família que sempre me apoiou e sempre se preocupou em saber como andava a correr o estágio.

À minha namorada, Letícia Amaral, que foi um dos pilares mais importantes nesta fase, pelo carinho, incentivo e compreensão manifestados ao longo destes anos, apoiando-me e ajudando-me na transposição dos obstáculos.

Aos meus amigos que me suportaram e apoiaram nos bons e maus momentos, durante todo este percurso escolar.

Aos professores, conselho executivo, funcionários e em especial a diretora de turma, professora Maria Silva, por todos os saberes que me transmitiram acerca da profissão.

Aos professores do grupo de educação física pelos saberes transmitidos, também foram uma ajuda fundamental.

Resta-me agradecer a todas estas pessoas que estiveram presentes, umas fisicamente e outras para sempre no meu coração, que me ajudaram a percorrer todo este percurso.

## Resumo Capítulo 1

Na licenciatura, graças aos conteúdos que foram abordados nas aulas teóricas, bem como a informação que adquirimos nestas aulas, possibilitaram-me, neste ano de estágio, colocar em prática todas estas aprendizagens, transpô-las para o ensino, desenvolvendo estratégias que facilitassem a aprendizagem dos alunos.

Desde o início do ano até à conclusão deste estágio, consegui, aos poucos, elevar os meus conhecimentos, devido às aulas que lecionei, às que observei e às reuniões que tive durante o ano. O estágio tem como objetivo desenvolver diferentes competências para que o aluno passe a professor para se preparar eficientemente para um dia poder ensinar para uma escola aquilo que realmente gosta. Foi uma experiência gratificante, pela quantidade de situações por que passei e pelas aprendizagens que obtive de cada uma delas que me fizeram tomar decisões cada vez mais acertadas.

Durante este ano de estágio pedagógico no ano letivo de 2015/2016, lecionei a disciplina de Educação Física ao 10º ano do curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades e observei uma outra turma do 10º ano do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias da escola Frei Heitor Pinto da Covilhã. Estivemos presentes nesta escola dois estagiários de educação física e tínhamos ao nosso dispor um professor orientador que nos ajudou imenso na procura de soluções e de estratégias para que conseguíssemos desenvolver as capacidades pretendidas dos alunos. O trabalho em grupo, bem como as reflexões que tínhamos durante as reuniões, foram muito enriquecedoras, porque as ideias e o conhecimento do meu professor orientador e do meu colega de estágio, permitiram-me pôr em prática estratégias mais eficientes e experimentar outras novas, já que não existe nenhuma receita para o ensino na educação física.

Neste trabalho irei abordar os objetivos da escola e do estagiário, fazendo também uma caracterização da escola. Realizei um MEC para cada modalidade abordada durante um ano, mas só coloquei a modalidade de basquetebol, para o trabalho não se tornar demasiado extenso. Registei também o planeamento das aulas, a organização destas, as justificações, as reflexões, as avaliações dos alunos, conteúdo referente à direção de turma e desporto escolar.

## Palavras-chave

Educação Física, aprendizagem, conhecimento, objetivos, escola.

## Resumo Capítulo 2

Diversos estudos indicam para o nível por vezes reduzido, quanto á intensidade do esforço físico nas aulas de educação física.

Neste estudo, procuramos verificar os valores médios da FC<sup>1</sup> em prática, ao longo das diferentes fases da aula de EF, procurando analisar possíveis diferenças nas aulas de EF em unidades didáticas coletivas e individuais<sup>2</sup>.

A amostra foi constituída por 10 alunos do género feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos. O estudo realizou-se ao longo de 4 aulas<sup>3</sup>, de modo aleatório e consistiu no registo dos valores da frequência cardíaca durante a prática nas aulas, utilizando-se monitores de FC<sup>4</sup>.

Após a recolha e análise dos dados obtidos, verificou-se existirem diferenças entre as modalidades, assim como, nas fases que constituem a aula.

Os alunos mantêm os valores mais elevados nas aulas de basquetebol, do que nas aulas de ginástica, aquando a fase de exercitação.

## Palavras-chave

Frequência Cardíaca, Intensidade, Basquetebol, Ginástica.

---

<sup>1</sup> Frequência Cardíaca

<sup>2</sup> Ginástica e Basquetebol

<sup>3</sup> Duas de cada Unidade Didática

<sup>4</sup> Polar Electronic, modelo FT

## Abstract

### Chapter 1

On my graduation, regarding the content that was addressed in lectures, as well as the information that we acquired in this classes, enabled me, on this year of internship, to put into practice all of this learning, translate them into teaching, developing strategies that would ease the students' learning.

Since the beginning of the year until the conclusion of this internship, I was able to, step by step, develop my knowledge, due to the lectures I taught and watched and to the meetings I had during the year. The internship's objective is to develop different skills so that the student that will later become the teacher can prepare himself efficiently so that one day he can teach to a school the knowledge that he truly loves. It was a gratifying experience, by the amount of situations I have been through and for the knowledge I obtained from each of them that made me make better and more accurate decisions.

During this year of teaching practice, 2015/2016, I taught the discipline of physical education to a 10<sup>th</sup> grade class of scientific-humanities course and observed another 10<sup>th</sup> grade class of scientific-humanities of science and technology in Frei Heitor Pinto's school in Covilhã. In this school there were two physical education interns and we had at our disposal a guiding teacher who helped us a lot in search for solutions and strategies so that we could develop the required skills on the students. The work group, as well as the in-meetings' reflections, were very enlightening, because the ideas and the knowledge of my guiding teacher and my intern colleague allowed me to put into practice more efficient strategies and to try out new things, since there is no "recipe" for teaching physical education.

On this assignment I will approach school and intern's objectives, by also doing a school evaluation. I performed an MEC for each sport approached during a year, but only basketball was developed on this assignment, so it wouldn't be too extensive. I also registered classes' planning, organization, justifications, reflections, students' evaluations and to the content in class and school sports.

## Keywords

Physical Education, learnig, knowledge, goals, school.

## Chapter 2

The HR<sup>5</sup> indicates a low level, regarding physical effort intensity in physical education classes.

In this study, we seek to verify the medium values of HR during the different stages of the class, seeking to analyze possible differences in the class in individual or collective teaching units<sup>6</sup>.

The study group was formed by 10 students of 10th grade, female gender, with ages between 14 and 17 years old. The study was realized during 4 classes<sup>7</sup> in a random way and consisted in registering values of the HR during the classes, using CF monitors<sup>8</sup>.

After collecting and analyzing the obtained data, it was verified that there were differences between sports, in the phases that make up the class, just as the classes in study.

The students register higher values during basketball classes rather than gymnastics classes, during the exercising phase.

## Keywords

Heart rate, Intensity, Basketball, Gymnastic.

---

<sup>5</sup> Heart Rate

<sup>6</sup> Gymnastics and basketball

<sup>7</sup> 2 of each teaching units

<sup>8</sup> Polar Electronic, model FT1

# Índice

CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO.....	1
1. Introdução .....	1
2. Objetivos.....	1
2.1. Objetivos do estagiário .....	1
2.2. Objetivos da escola .....	2
2.3. Objetivos do grupo de Educação física .....	3
3. Metodologia.....	3
3.1. Caracterização da escola.....	3
3.2. Lecionação .....	6
3.2.1. Amostra.....	6
3.2.1.1. MEC.....	6
2.1.3.1. Capacidades Condicionais.....	17
2.1.3.2. Capacidades Coordenativas.....	17
3.2.2. Planeamento.....	37
3.2.2.1. Caracterização da turma do 10º C.....	37
3.2.2.2. Caracterização da turma do 10º A.....	39
3.2.2.3. Reflexão da lecionação .....	40
3.3. Recursos Humanos .....	41
3.4. Recursos materiais.....	42
3.5. Direção de turma .....	43
3.6 Atividades não letivas.....	45
3.6.1 Atividades do grupo disciplinar.....	45
3.6.2 Atividades do grupo de estágio.....	47
4. Considerações Finais.....	49
5. Bibliografia .....	51
Introdução .....	52
Método .....	54
Amostra.....	54
Instrumentos e Procedimentos .....	54
Análise Estatística.....	56
Resultados .....	56

Discussão.....	57
Conclusão.....	59
Bibliografia.....	60
ANEXOS.....	62

## Índice de figuras

Figura 1 - Extensão e Sequência dos conteúdos de basquetebol .....	34
--	----

**Índice de tabelas**

Tabela 1 - Direção .....	5
Tabela 2 - Concelho pedagógico .....	5
Tabela 3 - Distribuição de serviço aos docentes .....	5
Tabela 4 - Recursos Materiais.....	20
Tabela 5 - Avaliação de Basquetebol.....	30
Tabela 6 - Progressões de ensino e aprendizagem.....	34/35/36
Tabela 7 - Planeamento anual.....	38
Tabela 8 - Critérios de avaliação educação física aos alunos que apresentem atestado médico secundário.....	39
Tabela 9 - Número de docentes presentes na escola.....	42
Tabela 10 - Número de não docentes presentes na escola .....	42
Tabela 11 - Distribuição da população pelo agrupamento de escolas Frei Heitor Pinto .....	42
Tabela 12 - Estatística das duas modalidades .....	56

# CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO

## 1. Introdução

Este documento tem como principal objetivo dar a conhecer o trabalho realizado em Seminário ao longo do ano letivo 2015/2016. Pretendo dar a conhecer o percurso de intervenção pedagógica por parte do professor estagiário e realçar todas as atividades realizadas.

Este estágio centra-se no aperfeiçoamento da pedagogia praticada na escola. Durante o ano, espero transmitir a informação que pretendo aos alunos, de modo eficiente, para que eles consigam aprender, com o objetivo de atingirem bons resultados.

O estágio tem lugar na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, pertencente ao agrupamento de escolas Frei Heitor Pinto situado na cidade da Covilhã. Durante os três períodos lecionarei aulas de Educação Física a uma turma do 10º ano do curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades e observarei uma outra turma do 10º ano de Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias. Ambas as turmas têm aulas de Educação Física de 2 blocos por semana, com a duração de 90 minutos cada.

Neste estágio, além de transmitir conhecimentos aos alunos, para que eles atinjam os objetivos implementados para esta turma, também eu retenho constantemente informações dos alunos durante as aulas. É esta capacidade de análise e interpretação da informação recolhida durante as aulas que ajudam um professor na sua tomada de decisão. São os erros que o professor soluciona que o faz evoluir como pessoa e como professor, podendo assim tornar-se num professor mais eficaz e eficiente.

## 2. Objetivos

### 2.1. Objetivos do estagiário

O objetivo principal do estagiário é aplicar conhecimentos já adquiridos e consolidados para ajudar a melhorar o desempenho dos alunos e com isto permitir que o estagiário adquira novos conhecimentos.

O estágio aborda quatro áreas de atividades, sendo elas: ensino-aprendizagem, direção de turma/relação com o meio, desporto escolar/intervenção na escola e uma atividade de caráter científico-pedagógico.

O ensino-aprendizagem aborda a lecionação e colaboração do estagiário nas turmas do orientador, bem como a sua participação no ensino. Nesta área o estagiário tem como objetivo obter resultados satisfatórios nas seguintes áreas: planeamento, avaliação dos alunos, gestão/organização das atividades nas aulas, instrução, ações de ensino que visam a correta interpretação do aluno e clima, ou seja, as atitudes e as regras que compõem o bom funcionamento numa sala de aula.

A direção de turma/relação com o meio, é onde o estagiário tem como objetivo adquirir responsabilidades em todos os registos e em toda a informação que transmite aos alunos. Nesta área o professor estagiário garante não só uma ligação com os encarregados de educação, como também, uma coordenação entre os professores.

No desporto escolar, o estagiário escolherá uma das modalidades presentes na escola e, juntamente com o orientador, leciona algumas aulas durante o ano. O estagiário poderá vir a planear algumas sessões de treino, bem como outras atividades do plano anual de desporto escolar. O professor estagiário deverá também sair com o grupo do desporto escolar escolhido quando este for a outra escola mostrar aquilo que aprendeu durante as aulas.

Por fim, o professor estagiário pode realizar atividades de carácter Científico-Pedagógico, na forma de Seminários sobre temas de interesse que seja reconhecido pelos órgãos e estruturas da escola e que sejam interessantes para a formação dos estagiários.

## 2.2. Objetivos da escola

A escola secundária Frei Heitor Pinto pertence ao agrupamento de escolas Frei Heitor Pinto que abrange a educação pré-escolar, o ensino básico <sup>9</sup> e ensino secundário<sup>10</sup>.

A concretização do projeto educativo implica um longo caminho a percorrer por todos, de modo a alcançar os seguintes objetivos estratégicos:

- 1) Promover a formação integral dos alunos<sup>11</sup>;
- 2) Promover o Sucesso Educativo: melhorar as taxas de sucesso, aproximando-as global e por disciplina das taxas a nível nacional ou superá-las de uma forma sustentada;
- 3) Promover um bom ambiente e o bem-estar educativo: consolidando uma cultura de pertença e de identificação com o Agrupamento;
- 4) Envolver a comunidade educativa na escola/agrupamento e a escola/agrupamento na comunidade educativa;
- 5) Consolidar a promoção da visibilidade do agrupamento;
- 6) Melhorar a aplicação do regime de autonomia e gestão;
- 7) Contribuir para o programa de formação docente e não docente;
- 8) Promover a segurança, a preservação e a requalificação ou construção dos espaços escolares necessários e fundamentais para uma completa ação educativa;
- 9) Desenvolver e consolidar a cultura de avaliação interna e sistemática;
- 10) Reforço da supervisão pedagógica;
- 11) Expandir e consolidar a Internacionalização do Agrupamento.

---

<sup>9</sup> 1º, 2º e 3º ciclos

<sup>10</sup> Cursos científico-humanísticos, cursos vocacionais e cursos profissionais

<sup>11</sup> Educação para a saúde/cidadania/consumo/educação/ambiental/ciência

### 2.3. Objetivos do grupo de Educação física

O Grupo de Educação Física, baseando-se no programa nacional de Educação Física, considera que Atividades físicas, Aptidão Física e Conhecimentos são as três grandes áreas na avaliação do ensino secundário. Considera-se que a primeira grande área pode abranger as outras duas, uma vez que, no início de cada atividade e posteriormente, durante o processo de ensino aprendizagem, para além do desenvolvimento dos conteúdos dessa mesma atividade, será dada especial atenção ao desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas, e serão dadas também informações adicionais sobre os processos de desenvolvimento e manutenção da condição física para um estilo de vida saudável.

Este grupo defende<sup>12</sup> que é da total responsabilidade do professor os níveis de exigência dos alunos, bem como a duração e periodização de cada matéria, através de um plano de turma<sup>13</sup>, a partir da avaliação inicial.

Este grupo, respeitando as matérias incluídas no programa, tem de optar por determinadas matérias, pois devido à ausência de espaços cobertos para a correta realização da atividade programada, não pode estar dependente do estado do tempo para a realização das mesmas.

Sempre que possível deve seguir-se o plano de trabalho inicial<sup>14</sup>. No entanto, perante condições adversas ao professor, como a não existência de instalações devido à sobreposição de horários ou a condições atmosféricas adversas, o plano pode ser alterado, tendo em conta que numa reunião a *posteriori*<sup>15</sup> os colegas terão de ser informados dessa alteração, bem como dos motivos que levaram a essa mesma alteração.

A distribuição das instalações é feita no início do ano, por um responsável, que deve ter em conta a não utilização dos espaços exteriores devido a condições meteorológicas adversas. Neste tipo de situações cabe aos professores, na medida do possível, dividir o espaço coberto, para dar o cumprimento integral.

## 3. Metodologia

### 3.1. Caracterização da escola

O AEFHP<sup>16</sup> enquadra-se geograficamente na CIMBSE - Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela. A comunidade envolvente reside um pouco por todo o Concelho, com incidência significativa ao longo da designada “Corda do Rio”<sup>17</sup>, na encosta da Serra da Estrela, e no designado Couto Mineiro, desenvolvendo a sua atividade principalmente no Couto Mineiro,

---

<sup>12</sup> Baseando-se no programa nacional de Educação Física.

<sup>13</sup> Objetivos gerais da Educação Física para o Ensino Secundário.

<sup>14</sup> Planificação da aula

<sup>15</sup> Posterior.

<sup>16</sup> Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto

<sup>17</sup> Rio Zêzere

na Região da Cova da Beira e, também, em toda a Beira Interior e ao nível nacional e internacional.

O AEFHP é sediado na cidade da Covilhã e cobre todo o território a sul do Concelho da Covilhã, inserido em meio urbano, semiurbano e rural, com difíceis acessibilidades principalmente no meio rural montanhoso, num espaço com modesto valor patrimonial, dotado de grande beleza paisagística e com perspetiva de desenvolvimento.

O AEFHP é uma instituição de ensino público, abrangendo a educação pré-escolar, o ensino básico<sup>18</sup> e ensino secundário<sup>19</sup> tendo como escola sede a Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Relativamente à Escola Secundária Frei Heitor Pinto, em 20 de Março de 1934, o Decreto n.º 23 685 criou o Liceu Municipal na cidade da Covilhã, de «frequência mista que deverá funcionar a partir do ano letivo de 1934/35 atendendo a que a cidade da Covilhã tem uma população numerosa e é de importante desenvolvimento». Em 7 de agosto de 1934 foi-lhe atribuída a denominação de Liceu Municipal de Heitor Pinto. Em finais da década de 40, a necessidade da preparação do país para o novo modelo socioeconómico levou à promulgação dos Estatutos do Ensino Liceal e Técnico que atribuiu, ao primeiro, um carácter “humanístico-científico”, tradicionalista e seletivo, responsável pela formação geral e de acesso à Universidade, tendo sido elevado a Liceu Nacional em 1961. O Ensino Técnico passou a ser encarado como uma entrada imediata no mundo do trabalho.

Desde a criação desta Escola, têm sido várias as alterações em termos de edifício, com permanência no atual a partir de 1969, e nos cursos ministrados, população escolar ou políticas educativas. Durante o período de 2000 a 2003 a Escola lecionou apenas o ensino secundário.

Nas alterações existentes, a Escola adaptou-se, desempenhando um papel de relevo na transmissão e difusão da Cultura e da Ciência. Sempre atenta às necessidades da sociedade, a Escola adotou ao longo da sua história princípios baseados na tolerância e no diálogo, procurando o desenvolvimento da personalidade e do espírito de tolerância, da solidariedade e da responsabilidade necessários aos valores de cidadania e democracia.

A Escola surge no quadro de referência à realidade nacional e ao meio local que a fizeram nascer - História da Covilhã e História da Escola - e que ajudam a entendê-la, antes de mais, como um organismo vivo, uma resposta a solicitações socioeconómicas, políticas e culturais, que construiu, ao longo do tempo, uma identidade própria, constituindo-se como uma escola dinâmica, plural e humanista, uma escola atenta aos alunos e à realidade envolvente, espaço de construção de valores e saberes.

Conscientes da pluralidade agregada, é no Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto que se deverá espelhar a unidade de ação educativa nas diversas dimensões da escola, constituindo-se como documento de referência para a gestão e para a

---

<sup>18</sup> 1.º, 2.º e 3.º ciclos

<sup>19</sup> Cursos científico-humanísticos, cursos vocacionais e cursos profissionais

tomada de decisões dos órgãos do AEFHP. Pretende-se que este projeto seja um documento orientador da ação educativa e guia de trabalho, que vincule todos os membros da comunidade educativa, tendo sempre como principal foco de ação os nossos alunos.

Órgãos:

Tabela 1: Direção

Direção:	
Cargo:	Nome:
Diretor	Aníbal Mendes
Subdiretor	Vítor Reis Silva
Adjunto	Florentino Ramos
Adjunto	Rogério Monteiro
Adjunto	Filipe Ferreira

Tabela 2: Concelho Pedagógico

Concelho Pedagógico:	
Diretor	Aníbal José da Trindade Jesus Mendes
Dep. Pré-escolar	Clotilde Martins Pereira
Dep. 1º Ciclo	Georgina Maria Gouveia Costa Ferreira
Dep. de Línguas	Jerónimo Salcedas Martinho Nave
Dep. de Ciências Sociais e Humanas	Artur Campos Meireles Fonseca
Dep. de Matemática e Ciências Experimentais	Maria Dulce Ferreira Figueiredo
Dep. de Expressões	António Pinto Batista
Coord. DT de 2º e 3º ciclo do EB do Paul	João Manuel da Conceição
Coord. DT do 2º ciclo do EB do Tortosendo	Merícia Maria Andrade Passos
Coord. DT do 3º ciclo do EB do Tortosendo	Maria Benilde Bispo Fidalgo
Coord. DT do 3º ciclo do EB da FHP	Isabel Maria Santos Nogueira A. Nunes
Coord. DT do ensino secundário	Maria Regina Craveiro Gadanho
Professora bibliotecária	Maria Helena Ferreira Sardinha Queta
Coordenador dos cursos de educação e formação e cursos profissionais	Jorge Manuel Proença Varanda
Representante da Educação Especial	João Manuel Amaral Ferrinho
Coordenador de Projetos / Atividades de Desenvolvimento	Rosa Maria Fragoso Gomes Manso

Tabela 3 - Distribuição de serviço aos docentes

<u>Docentes:</u>	<u>Encarregados Educação:</u>
Aurélio Amaral	José Pereira

Carlos Silva	Teresa Barata
Casimiro Santos	Rui Amaro
Elvira Dias	<u>Pessoal não Docente:</u>
Isabel Ranito	Jaime Santos
António Pombo	Elisabete Carvalho
Hélia Santos	<u>Câmara Municipal:</u>
Helena Henriques	Jorge Torrão
<u>Alunos:</u>	José Pinto
Luísa Azevedo	<u>UBI/ParkUrbis/Beira Serra:</u>
Mariana Coelho	Isabel Cunha
<u>Diretor:</u>	Jorge Patrão
Aníbal Mendes	José Neves Dias

## 3.2. Lecionação

Segundo Nassar (1993), a relação professor/aluno deve basear-se no respeito mútuo, amizade e na troca de experiências que determinam uma boa relação, tendo em vista o melhor aproveitamento no processo ensino-aprendizagem.

A boa relação entre os professores e os alunos é um ótimo indicador, para que haja um clima saudável, onde todos possam aprender e evoluir uns com os outros. Apesar da boa relação entre todos os elementos, o respeito entre todos é importante e só existirá aprendizagem se o professor souber liderar na frente dos alunos e controlar todos eles durante o tempo de prática.

### 3.2.1. Amostra

As turmas atribuídas, no início do ano letivo, à professora orientadora Vera Costa foram cinco e todas elas do ensino secundário. As turmas e foram as seguintes: 10º A, 10º C, AGD3, TIAT TOE e 12º B. O 10º A e o 12º B pertencem ao curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, o 10º C pertence ao curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, o AGD3 e o TIAT TOE são cursos profissionais, sendo o um curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva. Enquanto professor estagiário lecionei a disciplina de Educação Física à turma do 10º C e observei a turma do 10º A que foi entregue ao meu colega estagiário.

#### 3.2.1.1. MEC

## Módulo 1 - Introdução

O MEC<sup>20</sup> é um instrumento que tem como principal finalidade ajudar na planificação por parte do professor de Educação Física acerca daquilo que irá encontrar ao longo do ensino de uma modalidade aos seus alunos. Será importante para analisar, decidir e aplicar os seus conhecimentos tendo em conta o contexto no qual se irá inserir, portanto, este instrumento deverá ser realizado de uma forma bastante cuidadosa e metódica.

Para seguir toda uma lógica de progressão, o MEC apresenta-se como um documento que requer uma conexão entre a planificação e metodologia de ensino à matéria a lecionar, pelo que será um instrumento passível de ser alterado, consoante a imprevisibilidade que o professor irá encontrar em salas de aula.

Este instrumento proposto por Joan Vickers (1989), está dividido em 8 módulos que servem como uma estratégia ao professor para melhorar a eficácia do seu ensino e a uma correta organização das aulas. O módulo 1 diz respeito às categorias transdisciplinares do conhecimento: habilidades motoras, fisiologia do treino e condição física, cultura desportiva e conceitos psicossociais, descritas por diagramas. O módulo 2 diz respeito ao às variáveis presentes no contexto escolar, o módulo 3 fala-nos sobre as características dos alunos, o módulo 4 à extensão e sequência da matéria, o módulo 5 diz respeito à definição dos objetivos, o módulo 6 à configuração da avaliação e o módulo 7 apresenta-nos aspetos que se referem à criação de situações de aprendizagem e progressões de ensino.

A fase de análise diz respeito ao material e ao espaço disponível para as aulas, bem como os conteúdos programáticos que irão ser lecionados no decorrer das aulas e capacidades dos alunos.

A fase de decisão determina a extensão e a sequência da matéria dos conteúdos a lecionar. Para uma decisão eficaz é necessário definir os objetivos, configurar a melhor forma de avaliação e criar progressões de ensino.

A fase de aplicação refere-se aos planos de aulas, bem como a todos os registos/documentos utilizados. Após o MEC, será mostrado um dos planos de aula utilizado numa das aulas de basquetebol.

É apresentado de seguida uma síntese do MEC em diagramas.

---

<sup>20</sup> Modelo de Estruturas do Conhecimento

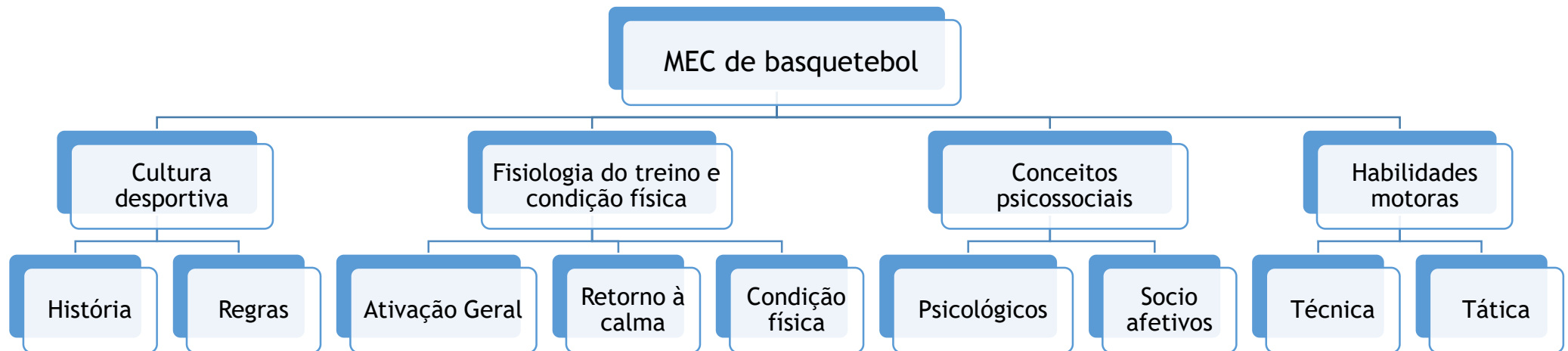


Diagrama 1 – MEC de basquetebol

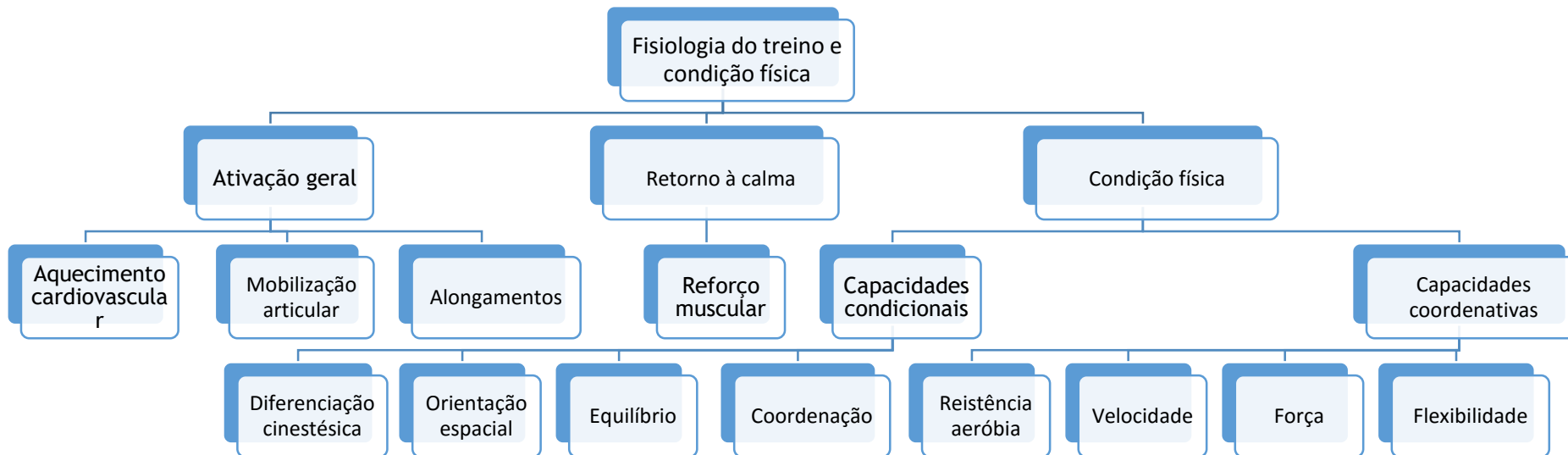


Diagrama 2 – Fisiologia do Treino e Condição Física

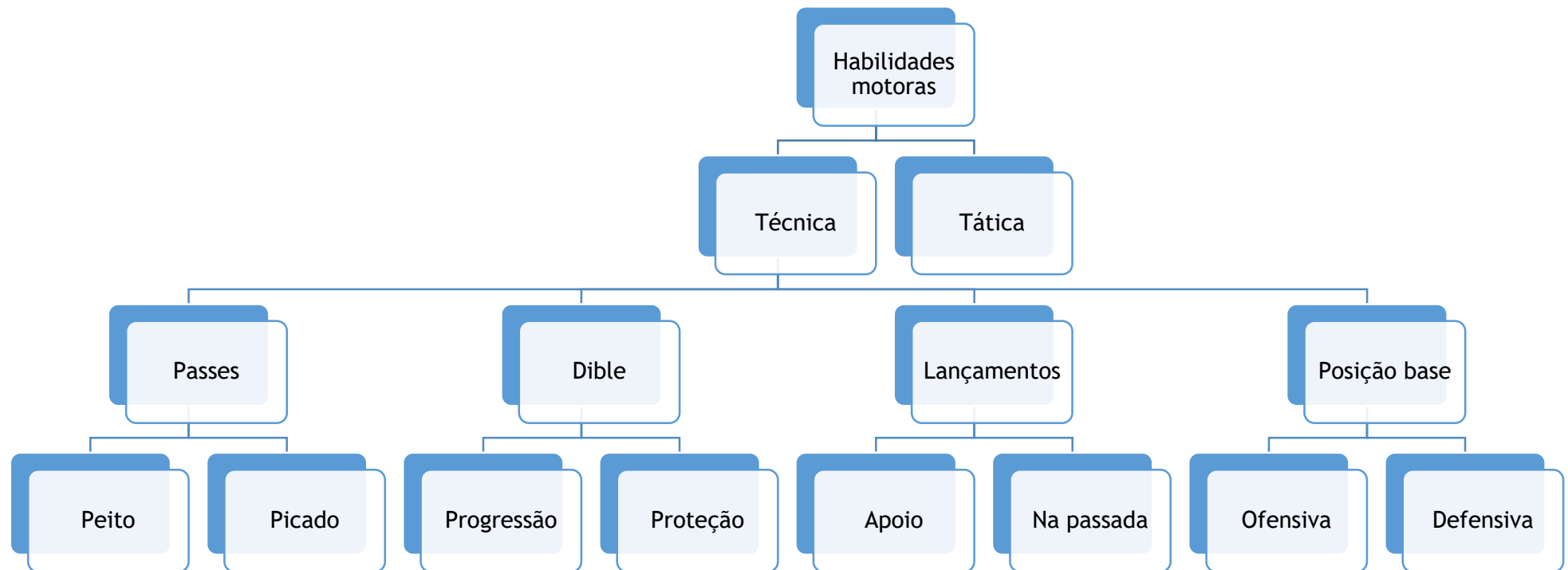


Diagrama 3 –Habilidades motoras – Técnica

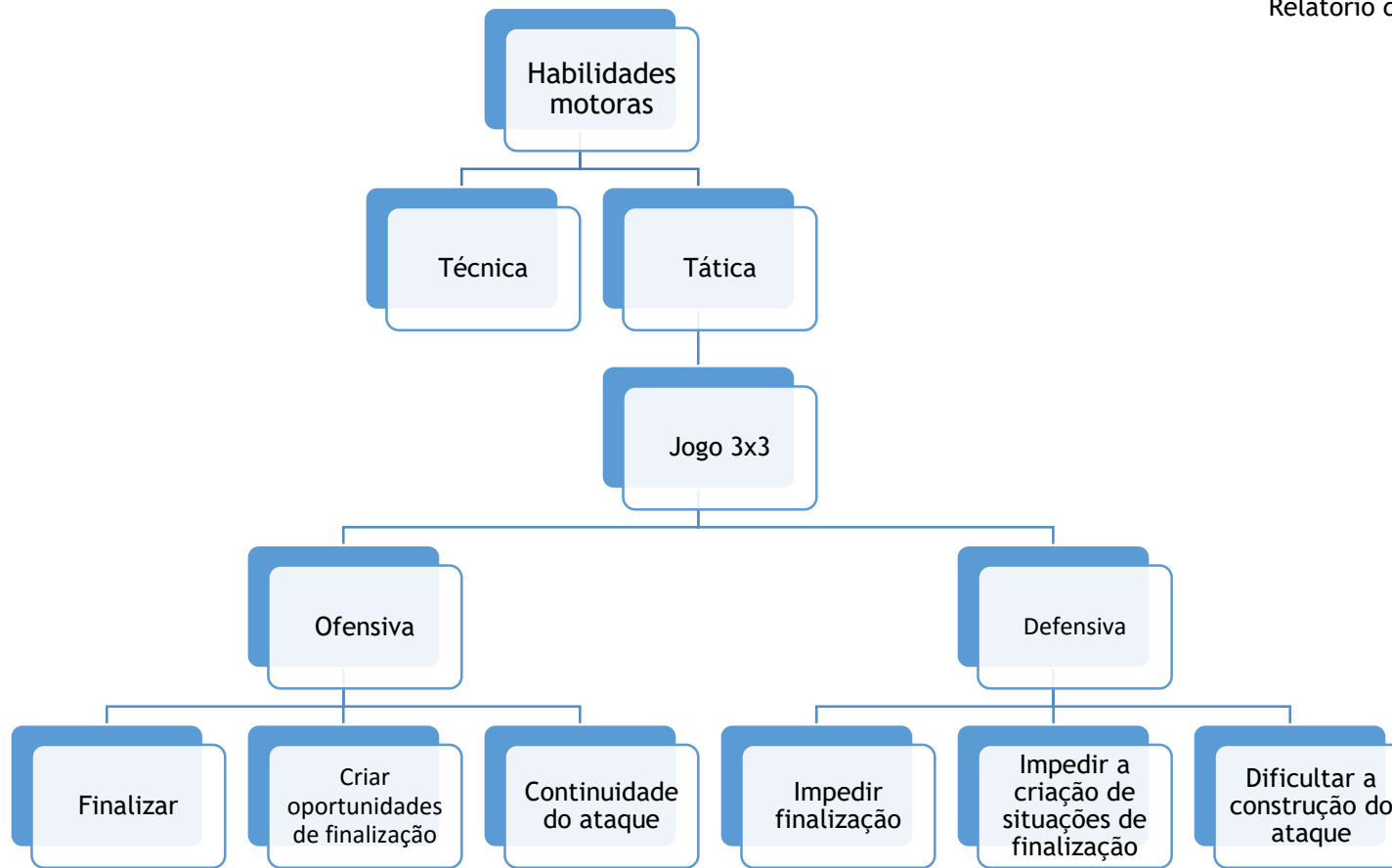


Diagrama 4 –Habilidades motoras – Tática

## 1.1 História e Evolução do Basquetebol

Em 1891, o longo e rigoroso Inverno de Massachussets tornava impossível a prática de desportos ao ar livre. As poucas opções de atividades físicas em locais fechados restringiam-se a entediadas aulas de ginástica, que pouco estimulavam os alunos. Foi então que Luther Halsey Gullick, diretor do Springfield College, colégio internacional da ACM <sup>21</sup>convocou o professor James Naismith, de 30 anos, e confiou-lhe uma missão: pensar num tipo de jogo sem violência que estimulasse os alunos durante o Inverno, mas que pudesse também ser praticado no verão em áreas abertas.

Refletindo bastante, chegou à conclusão de que o jogo deveria ter um alvo fixo, que colocasse algum grau de dificuldade. Sem dúvida, deveria ser jogado com uma bola, maior que a de futebol. Mas o jogo não poderia ser tão agressivo como o de futebol americano, para evitar conflitos entre os alunos, e deveria ter um sentido coletivo. Naismith decidiu que o jogo deveria ser jogado com as mãos, mas a bola não podia ficar retida por muito tempo e nem ser batida com o punho fechado, para evitar socos acidentais nas disputas de lances.

A preocupação seguinte do professor era quanto ao alvo que deveria ser atingido pela bola. O professor, depois de alguma reflexão pensou num alvo que não pudesse ser alcançado pelos defesas, dispondo-o em altura. Então, foram anexados dois cestos de pêssago a pilares com a altura de 3,05 metros.

James Naismith escreveu rapidamente as primeiras regras do desporto, contendo 13 itens. Elas estavam tão claras na sua cabeça que foram colocadas no papel em menos de uma hora. O criativo professor levou as regras para a aula, afixando-as num dos quadros de aviso do ginásio. Comunicou aos seus alunos que tinha um novo jogo e explicou as instruções, organizando logo de seguida as equipas.

Haviam 18 alunos na aula. Naismith selecionou dois capitães<sup>22</sup> e pediu-lhes que escolhessem os lados do campo e os seus companheiros de equipa. Escolheu dois dos jogadores mais altos e atirou a bola ao ar, bem alto. Era o início do primeiro jogo de basquetebol. Curioso, no entanto, é que nem Naismith nem os seus alunos tiveram o cuidado de registar esta data, de modo que não se pode afirmar com precisão em que dia o primeiro jogo de basquetebol foi realizado. Sabe-se apenas que foi em dezembro de 1891, pouco antes do Natal.

Como se esperava, o primeiro jogo foi marcado por muitas faltas, que eram punidas colocando-se o seu autor na linha lateral do campo até que o próximo cesto fosse marcado. Outra limitação dizia respeito ao próprio cesto: cada vez que um lançamento fosse convertido, um jogador tinha que subir até lá acima para recuperar a bola. A solução encontrada, alguns meses depois, foi cortar a base do cesto, o que permitiria a rápida continuação do jogo.

---

<sup>21</sup> Associação Cristã Masculina

<sup>22</sup> Eugene Libby e Duncan Patton

## 1.2 Regras

### Início de jogo

O jogo inicia-se com a bola ao ar, lançada pelo árbitro, entre dois jogadores adversários, no círculo central.

### A bola

- Posição da bola

Durante a bola ao ar, a mesma torna-se viva quando é legalmente tocada por um saltador.

- Como jogar a bola

A bola é jogada com as mãos. Não se pode correr com ela presa, pontapeá-la ou socá-la. É uma violação parar ou bater deliberadamente a bola com qualquer parte da perna. Se a bola for tocada acidentalmente com o pé ou com a perna, não é violação.

### Desconto de tempo anotado

A duração de um desconto de tempo anotado é sempre de 1 minuto. Em consequência da mudança do tempo de jogo para 4x10 minutos, pode ser concedido um desconto de tempo a cada equipa durante um dos três primeiros períodos, dois durante o quarto período, e um durante cada período suplementar.

### Progredir com a bola

Pode-se progredir com a bola em qualquer direção, dentro dos seguintes limites:

- Receber a bola parado, escolhendo qualquer pé para rodar sobre ele <sup>23</sup>;
- Receber a bola em movimento, ou ao terminar um drible, pode-se usar dois tempos rítmicos para parar, passar ou lançar.

### NOTA 1:

#### 1.º tempo rítmico

Quando um pé ou os dois pés estão em contacto com o solo no momento da receção da bola; quando os dois pés não estão em contacto com o solo no momento da receção da bola e um deles ou ambos o tocam simultaneamente;

#### 2.º tempo rítmico

Quando, depois do primeiro, qualquer pé ou ambos simultaneamente tocarem o solo.

---

<sup>23</sup> Pé-eixo

#### NOTA 2:

Ao fazer uma paragem legal, se um pé ficar avançado relativamente ao outro, pode-se rodar sobre o pé de trás; se nenhum estiver avançado, qualquer um deles pode ser usado como pé-eixo e, conseqüentemente, rodar sobre ele.

Pode-se levantar o pé-eixo para lançar a bola ou passá-la, mas esta deve abandonar as mãos antes que o pé-eixo toque novamente no solo.

Não se pode levantar o pé-eixo ao iniciar o drible, antes da bola deixar as mãos.

#### Juízes

A equipa de arbitragem é constituída por:

- Dois árbitros, com as funções de dirigir o jogo, assinalarem as infracções e vigiar a conduta dos jogadores;

- Marcador, que regista a cronologia dos pontos obtidos pelas equipas, as faltas pessoais e técnicas de cada jogador e avisa o árbitro imediatamente quando a quinta falta é assinalada a qualquer jogador. Também deve usar uma bandeira para assinalar a equipa que tem oito faltas; para isso, deve colocá-la no lado da mesa dessa equipa e deve retirá-la quando as duas equipas estiverem em igual circunstância.

- Cronometrista, que controla o tempo de jogo e os descontos de tempo. Deve assinalar os vinte e quatro segundos, quando a bola é considerada “morta” deve parar o cronómetro do tempo de jogo, e os oito segundos para sancionar a equipa na retenção de bola na sua zona defensiva.

#### Regresso da bola à zona da defesa

Se estiveres na posse de bola na zona de ataque não a podes passar a um colega colocado na zona de defesa ou driblar para essa mesma zona.

#### Interferência no lançamento e intervenção sobre a bola

Quando um jogador defensor provoca a vibração da tabela ou do aro do cesto<sup>24</sup>, enquanto a bola estiver no ar durante um lançamento de campo, de modo a que a mesma, no entender de um árbitro, tenha sido impedida de entrar no cesto, isto deixa de ser uma falta técnica, passando a constituir uma violação, e devem ser averbados à equipa 2 ou 3 pontos. Quando a bola entrar, não há violação.

#### Falta pessoal

A falta pessoal envolve contacto com o adversário. Não se pode obstruir, agarrar, empurrar, carregar, rasteirar ou impedir a progressão de um adversário utilizando os braços

---

<sup>24</sup> Deliberada ou acidentalmente

estendidos, ombros, quadris, joelhos ou inclinando o corpo para uma posição que não seja normal.

a) Obstrução: contacto pessoal que impede a progressão do adversário.

b) Carregar: contacto pessoal que ocorre quando um jogador, com ou sem bola força a sua passagem e contacta com o corpo do adversário.

c) Marcar pela retaguarda: contacto pessoal que ocorre pela retaguarda quando um defensor tenta jogar a bola.

d) Deter: o uso das mãos para tocar no adversário, impedindo-o de progredir ou na ajuda da sua marcação, é ilegal.

e) Segurar: quando o contacto pessoal impede a liberdade de movimentos do adversário. Uso ilegal das mãos: quando o defesa toca as mãos do atacante numa tentativa de jogar a bola. A exceção dá-se quando o contacto for acidental e só se for sobre a mão do adversário que está sobre a bola.

f) Empurrar: quando um jogador desloca ou tenta deslocar, através da força um adversário.

#### Regra dos três segundos

Enquanto uma equipa estiver na posse da bola, não pode permanecer mais de 3 segundos consecutivos dentro da área restritiva do adversário<sup>25</sup>.

Nota:

Esta situação mantém-se no caso da equipa que esteja a repor a bola fora do campo.

#### Regra dos oito segundos

O tempo limite para fazer com que a bola passe para o meio-campo ofensivo é de 8 segundos.

#### Regra dos vinte e quatro segundos

O tempo limite para efetuar um lançamento de campo é de 24 segundos.

## **2.1. Fisiologia do treino e Condição Física:**

### 2.1.1. Ativação Geral

---

<sup>25</sup> As linhas que limitam esta área fazem parte da mesma

O exercício físico provoca uma mudança no interior do organismo. Esta mudança não deve ser brusca nem imediata, o que nos quererá dizer que, todas as aulas se devem iniciar pela realização de um aquecimento de mobilização articular ajustado às necessidades da modalidade que os alunos estejam a realizar, no sentido de permitir a adaptação do organismo dos alunos às diferentes intensidades físicas a que vão ser sujeitos durante toda a aula.

O aquecimento tem como objetivos principais permitir aos alunos adaptarem-se física e mentalmente ao exercício de modo gradual, melhorar o rendimento e reduzir o risco de lesões. Desta forma, antes da parte fundamental da aula, deverão ser realizados vários exercícios de intensidade baixa a moderada com o objetivo de preparar o corpo física e psicologicamente para o exercício com o intuito de se evitar as lesões.

A ativação geral deve ser realizada, seguindo as suas normas, para que haja um melhor aproveitamento nos alunos, sendo elas: a ativação geral deve ser iniciada com mobilização articular, o que faz aumentar a lubrificação da cartilagem articular, devem também ser feitos alongamentos de caráter ativo e dinâmico, visando aumentar a temperatura interna do músculo. A ativação geral deverá ser também deverá ser individualizada, com cada um dos alunos a fazer individualmente, adaptada, adaptando os esforços para as diferentes modalidades, progressiva, com um aumento gradual da intensidade e global, abrangendo todo o organismo, seguindo uma ordem: cabeça, depois MS, tronco e MI.

#### 2.1.2. Retorno à Calma

O retorno à calma deve realizar-se no final de cada aula. Depois de uma atividade física intensa no decorrer da aula, é necessário ao organismo, repor os mecanismos de ação a um nível equilibrado. Estes exercícios devem ter uma intensidade inferior à realizada na parte fundamental da aula, pois o objetivo do retorno à calma é preparar o corpo para regressar ao seu estado normal, auxiliando na reposição de reservas de energia e no relaxamento dos músculos, baixando de forma gradual a frequência cardíaca e a temperatura corporal.

#### 2.1.3. Condição Física

Com a prática regular de exercício físico, o aluno cria novas adaptações e capacidades para suportar uma dada carga de esforço. As capacidades individuais de cada aluno podem e devem ser melhoradas com a prática de exercício físico. Com o exercício são solicitados diferentes mecanismos no corpo humano, aumentando algumas capacidades físicas, como por exemplo, a coordenação, a força, a velocidade, a flexibilidade, a resistência, entre outras, promovendo assim a condição física.

A criação e a capacidade do professor na criatividade de exercícios para os alunos revelam-se fundamentais, para que estes possam ir ao encontro dos objetivos pretendidos para os alunos, desenvolvendo capacidades coordenativas e condicionais relevantes à modalidade.

Segundo Grosser (1983), Prata (1987), Marques (1989) e Barbanti (1996) as capacidades coordenativas estão ligadas aos processos de condução nervosa e assuntos de origem sensoriomotora. Por outro lado, as capacidades condicionais estão ligadas a processos metabólicos que se processam nos músculos e nos sistemas orgânicos, resumindo, as capacidades coordenativas dizem respeito às capacidades cognitivas, informações que são tratadas no cérebro, e as condicionais dizem respeito às transformações ou reações existentes no organismo.

No decorrer do relatório, explico o conceito das capacidades coordenativas, dando alguns exemplos: a reação, orientação espacial, ritmo, equilíbrio e diferenciação cinestésica. O mesmo se prossegue com as capacidades condicionais, dando também como exemplo a força, resistência, flexibilidade e velocidade.

#### 2.1.3.1. Capacidades Condicionais

As capacidades condicionais são determinadas pelas componentes energéticas, predominando os processos de obtenção e transformação de energia: carácter quantitativo (Batista, Rêgo e Azevedo, 2006).

O trabalho das capacidades condicionais faz parte integrante da abordagem das diferentes especialidades que compõem esta modalidade. Na ginástica dependendo da especialidade em causa, tem de se dar mais atenção à força e flexibilidade.

#### 2.1.3.2. Capacidades Coordenativas

As capacidades coordenativas são determinadas pelos processos de condução do sistema nervoso central: carácter qualitativo (Batista, Rêgo e Azevedo, 2006).

As capacidades coordenativas permitem que se consiga dominar de uma forma segura e económica as ações motoras, tanto em situações previsíveis como imprevisíveis. É através destas capacidades que se consegue aprender relativamente depressa os gestos motores, bem como regular eficazmente a tensão muscular no tempo e no espaço. Essas capacidades são diferenciação cinestésica, orientação espacial, equilíbrio e ritmo

### 3.1. Conceitos Psicossociais

O basquetebol é um jogo coletivo onde estão presentes relações de cooperação e oposição. Os alunos devem reconhecer a importância do valor do coletivo<sup>26</sup> e a função que cada um desempenha em prol do objetivo da equipa.

As duas componentes fundamentais na ética desportiva são: saber perder e respeitar os adversários.

---

<sup>26</sup> Relação, comunicação e cooperação uns com os outros

Não basta desenvolver as capacidades motoras dos alunos e ensinar-lhes as componentes críticas das modalidades, pretende-se também que estes alunos, através das aulas, adquiram valores fundamentais para viver em sociedade, aprendam a relacionar-se uns com os outros e a se superarem a nível individual.

Em seguida faço abordo os conceitos psicossociais que considero serem mais importantes, onde explico de forma sucinta cada um deles, onde farei referência a alguns autores, dando também a minha opinião.

a) Assiduidade - A falta às aulas não permite o acompanhamento adequado das matérias de ensino abordadas;

b) Falta de material - A não realização da parte prática prejudica o aluno na retenção dos conteúdos programáticos abordados;

c) Pontualidade - A pontualidade também é um conceito avaliado nas aulas de educação física. Um aluno que não é pontual, desrespeita os seus colegas que chegam a horas, uma vez que quebra o ritmo da aula e desconcentra os seus colegas do foco da aprendizagem;

d) Hábitos de Higiene - Este conceito deve ser promovido tanto nas escolas, como no seio familiar, pois só traz ao aluno benefícios para a sua saúde, evitando problemas que possam surgir com a falta destes e co o passar dos anos;

e) Empenho - O empenho pode ser educado e desenvolvido, por exemplo, através de critérios de sucesso na execução das tarefas (Costa, 2002). O mesmo autor refere que o empenho, motivação e força de vontade, estão interligados e podem ser decisivos no sucesso das atividades desportivas;

f) Motivação - A motivação do aluno na aula, revela grande importância no contexto da Educação Física. Os alunos quando motivados, assimilam melhor os conteúdos abordados durante a aula, refletindo-se em melhores resultados;

g) Disciplina - Segundo Costa (2002) é necessário o respeito pelas regras, o fortalecimento dos laços de amizade e companheirismo, o respeito pelo adversário, e a disputa sem violência física ou verba. A disciplina é importante numa aula, pois faz com que os alunos não se dispersem dos conteúdos a serem abordados, procurando instruir as atitudes e valores nos alunos, respeitando sempre o colega do lado;

h) Autonomia - De acordo com Costa (2003) “a promoção da autonomia, pela atribuição, pelo reconhecimento, e exigência das responsabilidades, podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento de matérias”. Tem que também partir do aluno, a realização das atividades que lhes são propostas, com vista a poderem desenvolver melhor as suas capacidades;

i) Participação - Pretende-se que os alunos participem ativamente na aula executando o que lhes é solicitado, para que possam aprender aquilo que o professor lhes ensina, podendo posteriormente esclarecendo com este as dúvidas que possam vir a ter;

j) Cooperação - Costa (2002) fala-nos da importância das relações intra-equipas e inter-equipas nas modalidades coletivas, referindo também que é necessário que o aluno aprenda a viver em grupo. Numa aula de educação física, quando existe a interajuda entre os professores e alunos e entre os próprios alunos o clima existente na aula proporciona uma melhor aprendizagem por parte dos alunos;

k) “Fair play” e Respeito - Os alunos devem encarar a educação física de forma saudável, demonstrando respeito pelos colegas e professores, deverão jogar respeitando as regras de jogo e têm que saber ganhar e perder nas mais diversas situações. O aluno tem o dever de aceitar as decisões, regras e ordens do professor;

l) Superação - O aluno deve ser capaz de ultrapassar os diferentes obstáculos que lhes são atravessados pelo caminho, acreditando e trabalhando sempre para conseguir atingir os objetivos pretendidos;

m) Concentração - A concentração é a capacidade que um aluno tem em estar com atenção dentro do contexto. O aluno deverá manter-se atento durante as aulas, arranjando estratégias e objetivos que o cativem para a aprendizagem;

n) Responsabilidade - os alunos devem adquirir hábitos durante as aulas, que os façam tornar mais trabalhadores, cumprindo com o que lhes é pedido. Um aluno quando realiza determinada tarefa, tem que compreender o que está a fazer e o porquê de estar a fazer aquilo. Cabe ao aluno decidir sobre a sua ação e no final da tarefa deverá arcar com as consequências;

o) Autoestima - A autoestima é o aluno valorizar-se a si mesmo, tendo uma opinião positiva de si mesmo, uma boa imagem, confiar e acreditar em si mesmo e nas suas capacidades. Vários autores denominam a autoestima como a capacidade que uma pessoa tem de confiar em si própria, de sentir capaz de enfrentar os desafios da vida, e saber expressar de forma adequada para si e para os outros as próprias necessidades e desejos, e ter também amor-próprio (TESSARI, 2005). A autoestima dos alunos, pode ser trabalhada durante as aulas com a ajuda dos colegas e professores. O feedback pedagógico é muito importante, pois ajuda os alunos a acreditarem em si mesmos, podendo corrigir os seus erros para progredirem durante as aulas;

p) Determinação - Os alunos não devem desistir dos seus objetivos aplicando-se cada vez mais nas tarefas propostas e sendo persistentes na realização destas. Os alunos devem ter vontade e ambição na execução dos exercícios.

## Módulo 2 - Análise do Envolvimento

As condições para a aprendizagem dos alunos revelam-se de extrema importância, uma vez que o planeamento e a construção de exercícios podem sujeitar-se a alterações. Esta análise também nos irá fornecer quanto aos espaços disponíveis para a realização das aulas e ao material disponível para a mesma e quanto às condições de segurança de utilização do espaço e do material.

Esta informação irá permitir ao professor uma preparação prévia da modalidade, dependendo do local, possibilitando alternativas aos diferentes imprevistos que possam surgir posteriormente, ou seja, poderá alterar rapidamente as estratégias e métodos que tinha planeado anteriormente.

### 2.1 - Recursos Espaciais

Quanto ao basquetebol, na primeira metade das aulas, podemos contar com um espaço no exterior onde estão inseridos dois campos, um ao lado do outro, um de futebol e outro de basquetebol. Na segunda metade do período tivemos acesso a um outro campo no exterior, inserido num campo de futebol, mas sem nenhum professor a utilizar. O primeiro campo não se apresenta em muito boas condições, quando húmido, não apresentando assim condições de segurança. Quer estejam más condições climatéricas ou o caso abordado anteriormente, seríamos obrigados a ir para uma sala e ter aulas teóricas, uma vez não havendo espaço disponível. Este campo por estar inserido num campo de futebol, não tinha as marcações das linhas finais e laterais, que eram delimitadas por sinalizadores.

### 2.2 - Recursos Materiais

Esta escola em termos de material apresenta-se bem equipada tanto a nível desta modalidade como de outras.

Tabela 4 - Recursos materiais presentes na escola.

Material	Quantidade
Tabelas de basquetebol	Bom
Bolas	Muito bom
Sinalizadores	Muito bom
Coletes coloridos	Muito bom

### 2.3 - Recursos Humanos

Os recursos humanos é também uma parte importante para estrutura e funcionamento da escola. Para estas aulas tenho ao dispor o professor orientador, o colega estagiário e os

alunos. A segurança, o controlo e a limpeza quer do espaço quer do material também são aspetos a ter em conta. Um outro aspeto também importante é o controlo dos balneários. Para isso temos ao nosso dispor apenas um funcionário que não pode tomar conta a 100 % deste espaço, uma vez que também é nos outros pavilhões, devido à falta destes.

## **2.4 - Recursos Temporais**

Esta turma tem 2 blocos de 90 minutos por semana, à segunda e à sexta feira. Na segunda feira a aula começa às 10 horas e 10 minutos e termina às 11 horas e 40 minutos e na sexta feira começa às 15 horas e 10 minutos e termina às 16 horas e 10 minutos. Em relação à rotação do espaço a primeira metade termina dia 6 de novembro, sexta feira e a 9 começa-se já num outro espaço.

## **2.5 - Regras e aspetos de segurança**

No início da aula cabe ao docente:

- Verificar o piso do campo e se necessário recolher objetos que possam ser potencialmente prejudiciais ao desenrolar da atividade ou à integridade física dos alunos;
- Não permitir a utilização de relógios, fios, pulseiras, brincos e objetos afins, que possam provocar ferimentos nos colegas ou no próprio aluno;
- Não permitir aos alunos e alunas que realizem as atividades com as sapatilhas desapertadas e exigir o uso de equipamento apropriado;

Garantir que as alunas fazem a aula com o cabelo apanhado.

## **Módulo 3 - Análise dos Alunos**

A análise dos alunos revela-se importante, uma vez que fornece ao professor informação muito útil acerca dos alunos, tanto a nível individual, como coletivo. A avaliação diagnóstica considera-se indispensável para a aprendizagem dos alunos, uma vez que permite ao professor observar as capacidades dos alunos para posteriormente o aluno progredir, com vista a aquisição de melhores resultados. Esta avaliação também irá permitir ao professor um bom planeamento das aulas com vista ao alcance dos objetivos pretendidos para aquela turma.

### **3.1 Caracterização da turma**

Esta turma é constituída por 22 alunos do curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, do 10º ano e da turma C, uma vez que dois deles anularam a matrícula no início do ano. Destes 22 alunos, 5 deles possuem necessidades educativas especiais, estando ao cuidado de um outro professor. Ainda dentro da constituição da turma, um dos alunos realizou todas as aulas nos 1º e 2º períodos, mas no 3º período só realizou metade das aulas, faltando às restantes, uma vez que abandonou o curso. A turma é constituída por 5 alunos do sexo masculino e 12 do sexo feminino e mais 2 alunos do sexo masculino e outros 3 do sexo feminino.

Quanto aos encarregados de Educação dos alunos, em todos os casos estes alunos apresentam um dos pais como encarregues desta função, apresentando-se apenas um dos encarregados de educação com o ensino superior.

De um modo geral, estes alunos não gostam de Educação Física. Algumas das raparigas preferem ginástica e os rapazes futebol. Do que os alunos gostam menos são de desportos individuais, embora que muitos deles não trazem material para a Educação Física, qualquer que seja a modalidade.

A nível das outras disciplinas, a generalidade dos alunos apresenta-se com níveis negativos, estando mais de metade da turma em risco de repetir o ano. O comportamento da turma pode ser considerado um dos fatores para estes maus resultados, embora que a falta de responsabilidades, empenho e a falta de estudos sejam os principais problemas.

### **3.2 Caracterização da turma através da avaliação diagnóstica**

A avaliação diagnóstica foi realizada tendo em conta o nível dos alunos. Não conseguindo avaliar os gestos técnicos destes, uma vez que devido a muitos deles terem um nível a baixo da média para o que o programa pretendia para este ano. Propus, então, isolar os gestos técnicos dos alunos individualmente ou a pares, em vez de os avaliar em situação de jogo, permitindo que os alunos tivessem uma maior frequência de contactos na bola e que realizassem os diferentes gestos técnicos ao sinal do professor. Os conteúdos sujeitos à avaliação de forma individualizada foram o drible, o passe e a receção e o lançamento em apoio

e na passada. Os restantes conteúdos como, a ocupação racional do espaço de jogo no ataque e a posição base, o ressalto, a interceção/desarme e a transição de defesa/ataque na defesa, também foram registados na grelha de avaliação diagnóstica, mas observados em situação de jogo 3x3, uma vez que só com atacantes e defesas se consegue observar estes parâmetros. Para esta avaliação utilizei uma tabela onde estão presentes os diferentes elementos técnicos da modalidade, ao qual atribuí valores aos alunos, segundo uma escala de apreciação: 1- não executa; 2- executa com muitas dificuldades; 3- executa com dificuldades; 4 - executa com algumas dificuldades e 5 - executa sem dificuldades.

### **3.3 Análise dos resultados da avaliação diagnóstica**

A avaliação diagnóstica foi feita através de situação de jogo e de grupos de dois, onde se pretendia o contacto com a bola de ambos os alunos. Na primeira avaliação, pretendia-se registar os valores, dos conteúdos da modalidade, dos alunos quanto à sua capacidade para defender e na segunda avaliação avaliou-se os gestos técnicos dos alunos, uma vez que não eram visíveis em situação de jogo, pois os alunos raramente tinham a bola.

Quanto aos valores obtidos na avaliação, verificou-se que os alunos numa escala de 0 a 20 obtiveram uma média de aproximadamente 13 valores, com os alunos do sexo masculino a obterem notas superiores à média e algumas raparigas com notas inferiores à mesma.

## Módulo 4 - Determinação da Extensão e Sequência da matéria -

### Unidade Didática de Basquetebol

#### Justificação da Unidade Didática

Basquetebol			Aulas																									
Conteúdos			Setembro					Outubro					Novembro						Dezembro									
			21	25	28	02	05	09	12	16	19	23	26	30	02	06	09	13	16	20	23	27	30	04	07	11	14	18
Ações coletivas	Conteúdos psicossociais	Sociabilidade; Sentido de responsabilidade; Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT
		Drible	AD	TI	E	E	E	E	AT	E	E	E	AT	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	E	C	L	AA	AA
	Ações técnicas ofensivas	Passé de peito	AD	TI	E	E	E	E	AT	E	E	E	AT	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AA	AA
		Passé picado	AD	TI	E	E	E	E	AT	E	E	E	AT	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AA	AA
		Lançamento na passada	AD	TI	E	E	E	E	AT	E	E	E	AT	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AA	AA
		Resalto ofensivo	AD		TI	E	E	E	AT	E	E	E	AT	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AA	AA
		Lançamento em apelo	AD	TI	E	E	E	E	AT	E	E	E	AT	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AA	AA
	Ações técnicas defensivas	Intercepção	AD	TI	E	E	E	E	AT	E	E	E	AT	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AA	AA
		Desarme	AD	TI	E	E	E	E	AT	E	E	E	AT	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AA	AA
		Resalto defensivo	AD		TI	E	E	E	AT	E	E	E	AT	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	AA	AA
	Posições defensiva básica	Marcação Individual	AD							TI	E	E	AT	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AA	AA
		Marcação zona	AD												TI	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AA	AA
		Marcação mista	AD												TI	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AA	AA
	Enquadramento ofensivo	Lançamento	AD												TI	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AA	AA
		Passé	AD												TI	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AA	AA
	Drible	AD												TI	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AA	AA	

AD - Avaliação Diagnóstica   
 CT - Conteúdo Transversal   
 TI - Transmissão e Iniciação   
 E - Exercitação   
 AA - Apoio Avaliação   
 AT - Aula Teórica   
 C - Consolidação

Fig. 1 - Extensão e Sequência dos conteúdos de basquetebol.

Esta Unidade Didática tem como principal objetivo orientar e auxiliar o professor na planificação das aulas, para que os alunos aprendam de forma progressiva e com uma sequência lógica nos diferentes conteúdos.

Esta extensão e sequência de conteúdos refere-se à modalidade de basquetebol com os objetivos pretendidos para a turma do 10º C e comporta um total de 26 blocos de 45 minutos cada, uma vez que na outra metade das aulas, os alunos realizavam uma outra modalidade. Esta tabela foi realizada tendo em conta os recursos materiais disponíveis na escola, os recursos humanos e, principalmente, os temporais, verificando que o espaço disponível para a prática, em caso de más condições climáticas é extremamente reduzido. Por esta razão tive que realizar algumas aulas teóricas para os alunos, com o objetivo de lhes explicar o regulamento do jogo, bem como as regras presentes nesta modalidade. Ao longo desta modalidade pretendo criar exercícios variados e criativos, que vão ao encontro dos objetivos, e, conseguir assim motivar os alunos ao longo das aulas.

A AD<sup>27</sup> será realizada na primeira aula da unidade didática, com uma situação de jogo 3x3 com duas equipas de fora que jogam no jogo a seguir. A avaliação diagnóstica será realizada em apenas uma aula, visto conseguir registar todas as observações pretendidas. Esta grelha de avaliação inclui todos os conteúdos abordados anteriormente.

<sup>27</sup> Avaliação diagnóstica

Os conteúdos pretendidos para esta turma vão ao encontro dos objetivos propostos pelo programa do ministério da Educação. Durante as aulas, pretendo dar mais ênfase às ações técnicas defensivas e ofensivas, e não tanto às posições defensiva básica e enquadramento ofensivo, devendo-se ao facto de os alunos apresentarem valores fracos na avaliação diagnóstica. Como podemos observar na grelha de sequência e extensão dos conteúdos de basquetebol, as ações técnicas ofensivas e defensivas irão acompanhar os alunos durante todo o período, para que estes possam melhorar as competências básicas que já deveriam ter adquirido em anos anteriores. No final das aulas, os alunos realizam situação de jogo para uma melhor aquisição dos conteúdos abordados.

Os primeiros planos de aula, foram feitos para todos os alunos, fazendo grupos heterogéneos para que os alunos com menos capacidades para a realização dos exercícios pudessem aprender e evoluir com os seus colegas. Criei exercícios para os alunos tendo por base os gestos técnicos abordados e numa fase seguinte realizaram exercícios de passe e corte e situação de jogo 2x2, já que as ações táticas ofensivas, nomeadamente as desmarcações não haviam sido desenvolvidas por parte dos alunos. Numa fase final separei os alunos em grupos de nível para que os alunos mais evoluídos pudessem atingir objetivos entre e, mais importante ainda, não se desmotivassem durante a realização dos exercícios. Optei por nas primeiras aulas abordar conteúdos a nível individual, mais precisamente as ações técnicas ofensivas e defensivas, e quando estas já tiverem sido aprendidas e exercitadas, então transmitir informação acerca das posições defensiva básicas e do enquadramento ofensivo.

Quanto à avaliação final, os alunos já serão capazes de ser avaliados em situação de jogo. Dever-se-ão fazer grupos de nível face às discrepâncias de valores dos alunos, podendo todos os alunos terem contacto com a bola na transição defesa-ataque. Esta avaliação será realizada nos três últimos blocos, deixando a última aula da modalidade para a autoavaliação dos alunos.

## Módulo 5- Definição dos Objetivos - Habilidades Motoras - Técnica e Tática

O ensino compreende um conhecimento muito alargado e com o passar dos anos, novas estratégias, novos problemas ou novos conteúdos vão surgindo e cabe ao professor atualiza-los e aprofunda-los. É essencial para o professor saber preparar antecipadamente as aulas e os conteúdos que irá abordar nas aulas seguintes e também planificar e transmitir os conhecimentos acerca da modalidade aos alunos. Esta informação não deverá ser transmitida a todos os alunos de igual forma, uma vez que são todos diferentes e as suas capacidades para assimilar ou interpretar o que lhes é dito difere de aluno para aluno e só assim lhes permitirá adquirir competências e a consolida-las, de modo a que as possam melhorar futuramente.

Propõe-se que os alunos desenvolvam as suas capacidades motoras ao nível desta modalidade e adquiram competências técnicas e táticas, com o objetivo de estas ficarem consolidadas, tanto a nível de domínio cognitivo, motor e socio-afetivo.

Domínio Cognitivo:

- Reconhecer e aplicar o regulamento da modalidade e a sua terminologia, compreender sua função como Jogador dentro da estratégia ou método aplicado pelo grupo/equipa.

Domínio Motor:

- Executar corretamente e no tempo certo, os respetivos gestos técnicos da modalidade, tendo em conta a eficácia/pertinência dos mesmos.

Domínio Sócio afetivo:

- Cooperar e respeitar os colegas e professor, empenhamento nas atividades propostas e saber trabalhar em grupo.

Objetivos Gerais:

- Dominar a relação eu/bola.
- Aprender e assimilar a execução dos gestos técnicos<sup>28</sup> em situação de exercícios propostos e em situações de jogo.
- Jogar com o mínimo de fluidez em situação de jogo 3x3, recorrendo às técnicas aprendidas, adaptando as mesmas à situação de jogo.

Objetivos técnicos Específicos:

Receção:

---

<sup>28</sup> Passe de peito, passe picado, drible, lançamento na passada, lançamento em apoio, ressalto ofensivo, interceção, desarme e ressalto defensivo

- Procurar receber a bola, sempre que possível com as duas mãos;
- Olhar sempre para a bola, até que ela fique sob total controlo por parte do jogador;
- Dedos afastados, mas descontraídos e direcionados para a bola no momento da receção<sup>29</sup>;
- Ir ao encontro da bola;
- Membros superiores em extensão e em direção à bola;
- Na receção, os membros superiores fletem fazendo um movimento de absorção.

#### Passe de peito:

- Cotovelos junto ao corpo na fase inicial do movimento;
- Segurar a bola junto ao peito com as duas mãos;
- Extensão completa dos membros superiores em direção ao alvo;
- A bola é empurrada na parte final, através de uma rápida rotação dos pulsos para fora;
- Direcionar a bola à altura do peito do colega, dando um passo em frente; 6 - Posição final das mãos - palmas para fora e polegares a apontar para dentro e para baixo.

#### Passe picado:

- Cotovelos junto ao corpo na fase inicial do movimento;
- Segurar a bola logo abaixo do peito com as duas mãos;
- Extensão dos membros superiores para baixo e para a frente, impelindo a bola para o solo;
- Rotação externa dos pulsos na fase final do movimento;
- Ressonância da bola até à cintura do recetor.

#### Drible de Progressão:

- Driblar a bola à altura da cintura e ligeiramente ao lado; impulsionar a bola para a frente pela flexão e extensão do MS; contactar a bola com os dedos afastados e em extensão.

#### Drible de Proteção:

- Driblar a bola mais baixa, próxima do corpo; proteger a bola com os MS e MI contrários à mão de batimento.

#### Lançamento em Apoio:

- Bola segura com as duas mãos junto ao peito;
- Extensão do membro superior de lançamento, para a frente e para cima, com trabalho de pulso<sup>30</sup>;
- Movimento de lançamento contínuo;

---

<sup>29</sup> Mãos em forma de concha

<sup>30</sup> Flexão/extensão

- Mão que lança: · Dedos afastados;
- Extensão completa do pulso;
  - Palma da mão não toca na bola;

- Mão de apoio: · Posição lateral face à bola;
- Dedos afastados e apontados para cima;
  - Polegares formam um T sem se tocarem.

#### Lançamento na passada:

- Os dois apoios são realizados em dois tempos rítmicos, sendo o primeiro apoio executado com o pé mais distante do cesto;
- Sequência dos Apoios:
  - Lado direito: direito/esquerdo/lançamento;
  - Lado esquerdo: esquerdo/direito/lançamento
- Junto ao cesto existe uma impulsão vertical que é maximizada pela subida enérgica do joelho do lado da mão lançadora<sup>31</sup>;
- Flexão final do pulso do membro superior lançador.

#### Posição Base (defensiva):

- MI à largura dos ombros, com um pé colocado mais à frente, ligeiramente fletidos;
- Inclinar o tronco ligeiramente à frente; colocar os MS à frente do tronco com um em posição mais elevada.

#### Posição Base (ofensiva):

- Fletir ligeiramente os MI, com um pé colocado à frente do outro e à largura dos ombros; fazer a pega da bola com as duas mãos junto ao abdómen.

#### Objetivos táticos específicos.

#### Ações táticas ofensivas:

#### Finalização:

- Enquadrar-se após receção da bola;
- Identificar oportunidades de lançamento.

#### Criar oportunidades para finalizar:

- Enquadrar com o cesto;

---

<sup>31</sup> Mão contrária ao pé de chamada

- Observar a posição dos colegas de equipa e adversários antes de agir<sup>32</sup>
- Abrir linhas de passe<sup>33</sup>;
- Driblar para se aproximar do cesto;
- Passe e corte.

Ações táticas defensivas:

Impedir a finalização

- Seguir o atacante e dificultar o lançamento.

Impedir a criação de situações de finalização e dificultar a construção do ataque:

- Defender entre o atacante e o cesto;
- Impedir/ dificultar passes.

---

<sup>32</sup> Posição de tripla ameaça

<sup>33</sup> Desmarcação

## Módulo 6- Configuração da avaliação

A avaliação resume-se pela regulação da prática pedagógica, testando as aprendizagens realizadas e as competências desenvolvidas, permitindo a melhoria da qualidade do ensino (Abrantes e col., 2002, 2010).

Na disciplina de EF, um dos instrumentos fundamentais de avaliação do professor é a observação. Desta forma, segundo Peralta (2002), avaliar representa “uma recolha sistemática de informação sobre a qual se possa formular juízos de valor que facilitem a tomada de decisões do professor”.

A avaliação é um processo importante no decorrer de todo o ano letivo, pois o professor deve decidir a configuração da avaliação que irá administrar para poder criar exercícios em função das capacidades dos alunos e também para não haverem injustiças na avaliação final destes.

A avaliação é um processo que além de iniciar e finalizar as situações de aprendizagem, também deverá acompanhar o aluno ao longo das aulas e verificar se os alunos conseguem evoluir as suas capacidades motoras.

De seguida estão expostos os tipos de avaliação que o professor deverá aplicar aos alunos aquando as aulas: Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa. Estas avaliações são de extrema importância, pois só assim se poderão obter os resultados das aprendizagens dos alunos.

Seguidamente foram adaptadas as grelhas de avaliação, de modo a serem de fácil interpretação para os alunos e professores, permitindo um rápido registo a prática do aluno. Estas grelhas continham todas as componentes críticas dos gestos que se pretendia avaliar, com uma escala quantitativa de 1 a 5, contendo os seguintes níveis em relação à realização dos conteúdos ou componentes críticas estabelecidos:

- 1- Não Executa;
- 2- Executa Mal;
- 3- Executa;
- 4- Executa Bem;
- 5- Executa na Perfeição.

Tabela 5: Avaliação de basquetebol.

Nº alunos/ conteúdos	Ataque					Defesa				Média Total	Nota (0-20)
	Drible	Passe e recepção	Lançamento		Ocupação racional do espaço em jogo	Posição base	Ressalto	Interceção/ desarme	Transição defesa/ ataque		
			Em apoio	Na passada							
1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2,9	11,6

2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2,8	11,1
3	5	4	4	4	3	3	4	3	4	3,8	15,1
4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4,2	16,9
5	5	5	4	4	4	3	4	4	3	4,0	16,0
6	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4,3	17,3
7	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4,3	17,3
8	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3,3	13,3
9	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3,3	13,3
10	5	5	3	4	4	3	4	3	4	3,9	15,6
11										#DIV/0!	#DIV/0!
12	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3,1	12,4
13	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3,1	12,4
14	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3,2	12,9
15	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2,9	11,6
16	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4,1	16,4
17	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3,1	12,4

### 6.1- Avaliação diagnóstica

Esta avaliação é sempre efetuada no início de uma modalidade, procurando fornecer informações sobre as capacidades do aluno acerca da mesma e para ter um panorama geral da turma, fazendo um prognóstico para os objetivos a alcançar durante a aprendizagem. Este tipo de avaliação é de extrema importância, pois é a partir destes dados recolhidos que o professor planifica as aulas seguintes de modo a que os alunos possam corrigir os seus erros perante as dificuldades que apresentam.

Após a realização, o docente interpreta os resultados obtidos e planifica as restantes aulas, consoante as capacidades dos alunos nas diferentes componentes. De um modo geral, os alunos apresentaram níveis mais baixos do que aqueles que o programa nacional de educação física pretendia nas diferentes modalidades, o que me levou a, numa primeira fase, criar exercícios mais simples para que os alunos adquirissem conhecimentos que foram lecionados em anos anteriores e posteriormente ir ao encontro dos objetivos pretendidos para este ano escolar.

### 6.2 Avaliação formativa

Segundo Carvalho (1994), a avaliação formativa é a que deve ser encarada com mais destaque, para garantir a qualidade do processo de ensino-aprendizagem. Esta avaliação faz-se de forma contínua, com a preocupação do professor em registar todos os dados dos alunos na execução das atividades, que permitam orientar e regular as suas atividades do aluno para que exista uma aprendizagem.

Cortesão (2002), vem ainda reforçar esta ideia, encarando a avaliação formativa como “bússola orientadora” do processo ensino-aprendizagem, ou seja, esta avaliação permite adaptar os procedimentos de ensino às características dos alunos.

A avaliação formativa avalia os alunos aula após aula verificando se estes cumprem com os objetivos pretendidos pelo professor. O professor através da observação dos alunos consegue perceber de como o ensino-aprendizagem se desenvolve ao longo das aulas. Deste modo permitirá ao professor observar possíveis lacunas na aprendizagem dos alunos, podendo sempre alterar na hora caso não esteja a correr como planeado ou então anotar as devidas falhas para posteriormente não as cometer de novo. O professor em todas as aulas regista a assiduidade, a pontualidade, o comportamento do aluno; envolvimento nas tarefas propostas e as progressões nas aprendizagens.

### 6.3 Avaliação sumativa

Cortesão (2002) refere a avaliação sumativa como a que “pretende geralmente traduzir, de forma breve, codificada, a distância a que o aluno ficou de uma meta que o professor decidiu, ser importante atingir”, ou seja, esta avaliação é realizada na última aula da realização de cada modalidade e permite classificar quantitativamente os alunos, em função das aprendizagens efetuadas e de acordo com os objetivos traçados pelo docente para determinada modalidade.

Esta avaliação é a soma de todas as aprendizagens adquiridas por parte dos alunos ao longo do período e serve para verificar o nível que os alunos atingiram no final das aulas propostas. Os alunos realizam uma situação de jogo 3x3 onde põem em prática todo o conhecimento até então adquirido. Nesta situação de jogo constaram os conteúdos abrangidos na avaliação inicial, que foram desenvolvidos e exercitados nas restantes aulas. No final do período pretendemos também avaliar a eficácia do ensino e a evolução dos alunos, nos diferentes domínios, o motor e o psicomotor ou sócio afetivo.

Critérios de avaliação sumativa para os alunos:

- Domínio Motor - 80%
- Domínio Psicossocial - 20%:
  - Empenho nas tarefas da aula - 10%
  - Assiduidade e Pontualidade - 5%
  - Relação com colegas e professor - 5%

A avaliação da parte prática dos alunos, neste primeiro período, realizou-se da seguinte maneira: 50 % da nota de basquetebol + 50% da nota de andebol = 100% da nota final. Esta nota final tem depois o peso de 80% referente ao domínio motor somando com os 20% do domínio psicossocial.

## **Módulo 7- Progressões de ensino e aprendizagem**

Este módulo é caracterizado pelas situações de aprendizagem relativas aos conteúdos a serem lecionados, neste caso específico o Basquetebol. O ensino destes conteúdos é constituído por quatro fases, sendo elas: fase introdutória, fase de extensão, fase de refinamento e fase de aplicação.

Para cada fase a que se encontram os alunos, será necessário construir diferentes exercícios de progressões, dando mais ênfase aos erros cometidos pelos alunos, para que este possam corrigi-los de modo a que ocorra aprendizagem.

Relativamente às aulas, irá tentar-se elaborar uma metodologia que promova uma elevada densidade motora, proporcionando a todos os alunos a passagem pelas mais variadas e construtivas situações de aprendizagem, mas principalmente pelas situações onde determinado aluno sinta mais dificuldade, incentivando-os e motivando-os para a modalidade.

Tabela 6: Progressões de ensino e aprendizagem

Manutenção da posse de bola (elementos técnicos)		
	Exercício	CrITÉrios de Êxito
Introdução	Jogo dos 10 passes: 2 grupos de 4 elementos (4x4), executam passes entre eles, sendo que os elementos da outra equipa tentam intercetar os passes. A bola não pode sair do campo, voltando a contagem a zero caso tal ocorra, ou caso os defesas toquem a bola e esta continue em sua posse.	<b>Passo de peito:</b> extensão dos M.S. na direção do alvo; <b>Passo picado:</b> o ressaltado da bola deverá ir ao encontro da mão alvo do colega ou de zonas próximas do peito. <b>Drible de progressão:</b> contactar a bola com a palma da mão e com esta numa posição um pouco em concha, altura do ressaltado da bola ao nível da cintura, com olhar dirigido para a frente.
Extensão	Os alunos encontram-se 2 a 2, frente a frente, no sentido longitudinal do campo. Nos primeiros 5 minutos realizam passo de peito um para o outro. Nos últimos 5 minutos, os alunos, juntam-se em grupos de quatro (2 de um lado e 2 do outro e nas linhas laterais), e realizam deslocamento em drible em direção ao colega que está em frente. Chegando perto do colega realiza passo picado para este e dirige-se para trás da coluna, onde se encontra o colega que recebe. Este realiza a mesma ação, mas no sentido oposto, e assim sucessivamente.	<b>Drible proteção:</b> contactar a bola com a palma da mão e com esta numa posição um pouco em concha; Altura do ressaltado da bola um pouco a baixo do nível da cintura, com inclinação do troco à frente.
Refinamento	A turma é dividida em grupos de 2 elementos com uma bola por grupo. Os dois alunos realizam passo entre si. Ao sinal da professora, os alunos desempenham diferentes tarefas: 1 Apito: O aluno com posse de bola terá de a proteger em drible impedindo o desarme por parte do colega. O colega tenta tirar a bola. Se este conseguir conquistar a posse de bola trocam de funções. 2 Apitos: O aluno com posse de bola terá que apanhar o colega através do drible de progressão. O colega sem bola terá que fugir em pé coxinho.	
Aplicação	Jogo 3x3 em meio campo Apenas numa tabela os alunos realizam jogo reduzido 3x3. Após recuperar a bola, essa equipa terá que ir a meio campo para iniciar o ataque. Os alunos devem aplicar os conteúdos aprendidos anteriormente. Uma das equipas de cada jogo mantém-se no campo e a outra roda.	

Elementos Táticos		
	Exercício	CrITÉrios de Êxito
Introdução	Jogo dos 10 passes: em grupos de 5 elementos (5x5), executam passes entre eles, sendo que os elementos da outra equipam tentam recuperar a bola. A bola não pode sair fora do campo, voltando a contagem a zero caso tal ocorra.	Passe e corte (progride no terreno, movimentando-se em direção ao cesto e procurando um espaço vazio) Se não receber a bola após passe ocupa o espaço livre. Drible em direção ao cesto quando o caminho estiver livre; Recebe a bola e olha para o cesto e posição dos colegas (enquadramento);
Extensão	Em grupos de 4 alunos, 3 “atacam” e um defende. Existem 4 espaços onde os atacantes podem estar, havendo sempre um local vago. O aluno com bola tem que ter sempre duas linhas de passe. Sempre que se realiza um passe, os atacantes ajustam as suas posições repondo as duas linhas de passe. Nesta fase o defesa é passivo mas adota uma posição defensiva em relação ao colega com bola. Ao fim de 7 minutos o atacante com bola, depois de passar para um dos lados, corta em frente (para o espaço vazio). O aluno que recebe, realiza posição de tripla ameaça, e o restante atacante ocupa o local deixado vago pelo passador. O defensor tenta intercetar os passes.	
Refinamento	Os alunos são divididos em 4 grupos distribuídos pelos 4 campos. O aluno 1 com bola passa a bola para o jogador da frente, correndo para ir defender o jogador sem bola do outro lado do campo. O aluno 2 passa a bola ao aluno 3 que vai atacar o cesto, jogando com o aluno 2.	
Aplicação	Situações de jogo 3x2 - Os atacantes dispostos por três espaços atacam o cesto, que está protegido por 2 defesas. Quando o colega com bola se dirige para o local de outro colega, este (o sem bola) deverá afastar-se para abrir espaço ao aluno com bola. Serão colocados cones de forma a criar um espaço de baixo do cesto onde os defesas não podem entrar. Os alunos realizam 5 ataques e trocam de funções. Um dos alunos que está a atacar permanece com a sua função e os outros dois defendem. O aluno que permanece no papel vai mudando de troca para troca.	

Elementos Táticos		
	Exercício	Critérios de Êxito
Introdução	Os alunos são divididos em 4 grupos distribuídos pelos 4 campos. O aluno 1 com bola passa a bola para o jogador em frente, correndo para ir defender o atleta sem bola no outro lado do campo. O aluno 2 passa a bola ao aluno 3 que vai atacar o cesto, jogando com o aluno 2.	A bola deve estar preferencialmente no corredor central Passe e corte para o cesto com contacto visual Não recebendo ocupa o lugar do colega que o compensou Enquadrar com o cesto
Extensão	Situações de jogo 3x2 - Os atacantes dispostos por três espaços atacam o cesto, que está protegido por 2 defesas. Quando o colega com bola se dirige para o local de outro colega, este (o sem bola) deverá afastar-se para abrir espaço ao aluno com bola. Serão colocados cones de forma a criar um espaço de baixo do cesto onde os defesas não podem entrar. Os alunos realizam 5 ataques e trocam de funções. Um dos alunos que está a atacar permanece com a sua função e os outros dois defendem. O aluno que permanece no papel vai mudando de troca para troca.	Encontrar e aproveitar situações de finalização Criação de situações de vantagem numérica Criação de linhas de passe.
Refinamento	Jogo 3x3 em meio campo: em grupos de 6 e em apenas numa tabela os alunos realizam jogo reduzido 3x3. Após recuperar a bola, essa equipa terá que ir a meio campo para iniciar o ataque. Os alunos devem aplicar os conteúdos aprendidos anteriormente.	
Aplicação	Jogo 3x3 a campo inteiro: os alunos realizam situação de jogo reduzido de 3x3 a campo inteiro aplicando todos os conteúdos abordados.	

### 3.2.2. Planeamento

Planear é transformar a realidade na direção escolhida, dar certeza e precisão à própria ação. Podemos considerar um conjunto de ações com vista a aproximar uma realidade a um ideal. O mesmo autor considera a elaboração, a execução e a avaliação como etapas importantes de um plano, bem como a organização da própria ação, agir racionalmente e é explicitar os fundamentos da ação do grupo. (Gandin, 1999). No planeamento, o professor deverá ser capaz de definir e organizar a sequência de conteúdos, deverá delimitar estratégias para fazer chegar a informação aos alunos, sem consumir muito tempo de aula e esclarecer os objetivos a atingir pela turma ao longo das aulas.

Deste modo e de acordo com o Plano Nacional de Educação Física (2001) “a Avaliação Inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário”.

Antes da sua conceção é necessário identificar a quem se dirige esse plano e quais os objetivos pretendidos para essa turma. Posto isto, é necessário fazer uma avaliação diagnóstica dos alunos, onde o professor irá avaliar as capacidades dos alunos, para poder, a partir deste ponto planear as restantes aulas e delinear estratégias para que os alunos consigam atingir os objetivos pretendidos. O planeamento exige um conhecimento acerca das modalidades a serem desenvolvidas, onde o professor deve distribuir a matéria pelos 3 períodos para o ajudar na ordem e organização de futuras tarefas.

#### 3.2.2.1. Caracterização da turma do 10º C

As Unidades didáticas foram construídas com base no quadro de referência da EF presente nas opções do Grupo Disciplinar de EF para o Ensino Secundário da respetiva escola, no mapa de rotação das instalações desportivas e nos objetivos pretendidos para a turma.

Numa primeira fase e antes de se começar a lecionar as aulas, reunimo-nos com o nosso orientador de estágio e o orientador da escola para traçarmos os objetivos pretendidos aos professores estagiários durante o ano letivo. Posteriormente reunimo-nos mais uma vez, apenas com o professor orientador da escola, onde nos foi dada a conhecer as respetivas turmas. Nesta reunião ficou decidido que eu iria ficar com o 10º C do curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades durante os três períodos do ano letivo. A prof. Maria João Silva é professora de Filosofia e também diretora desta turma. Nesta turma foram elegidas as representantes de turma: uma delegada, Leonor Gomes, e uma subdelegada, Nânci Marques.

Antes de todas as aulas redigíamos um plano de aula de acordo com as orientações do professor orientador, onde tínhamos também reuniões semanais para debater temas pertinentes para a leção nas aulas, bem como os exercícios propostos pelo professor estagiário.

Foram realizadas seis UD ao longo do ano letivo, duas por período, para esta turma do Ensino Secundário. No 1.º período foram elaboradas duas modalidades coletivas: o basquetebol e o andebol, no 2º período lecionou-se uma modalidade coletiva, o voleibol, e uma individual, o atletismo, e no 3º período os alunos praticaram também uma modalidade coletiva, o basquetebol, e outra individual, a ginástica. No primeiro período as duas modalidades eram dadas na mesma aula, ou seja, no primeiro bloco os alunos praticavam uma modalidade e no segundo a outra modalidade. Esta estrutura manteve-se durante todo o período. Já os períodos seguintes eram divididos a meio, onde na primeira metade se realizou uma modalidade e na segunda metade uma outra modalidade.

O planeamento que se segue, explica-nos sucintamente as modalidades abordadas ao longo do ano letivo, nos devidos espaços e o tempo definido para cada modalidade:

Tabela 7 - Planeamento anual

Período	Modalidade	Espaço	Rotações
1º	Basquetebol	Campo exterior	22 de setembro a 6 de novembro
	Andebol	Campo exterior	9 de novembro a 18 de dezembro
2º	Voleibol	Ginásio grande	5 de janeiro a 5 de fevereiro
	Atletismo	Campo exterior	11 de fevereiro a 28 de março
3º	Basquetebol/	Campo exterior/	4 de abril a 6 de maio
	Ginástica	Ginásio pequeno	
	Ginástica	Ginásio grande	9 de maio a 9 de jun

Como podemos observar na tabela a cima, é determinado o tempo definido para cada modalidade, em função do tempo que temos em cada espaço. O professor estagiário lecionou a turma do 10º C durante todo o ano letivo.

O orientador que estava para orientar a turma desde o primeiro período teve um problema e teve que ser substituído. A professora que veio substituir orientou--nos durante o primeiro período e a partir do segundo mudamos para outro. No nosso primeiro dia de aulas fomos apresentados à turma, mas nesse mesmo dia assistimos à aula dada pela orientadora. Na semana a seguir começamos logo o trabalho como professores a tempo inteiro da turma com o outro professor estagiário e a orientadora a assistir. Nem eu, nem a professora orientadora realizamos o teste do Fitnessgram, uma vez que a escola não faz nenhum destes testes. Neste período realizámos ainda aulas teóricas referentes às modalidades que estavam a ser abordadas durante o período, uma vez que não tivemos nenhum espaço coberto disponível para a realização das mesmas.

Começamos o 2º período no ginásio grande onde pudemos desenvolver a modalidade de voleibol. Na segunda metade lecionou-se a modalidade de atletismo, que pudemos lecionar diferentes conteúdos programáticos, dos quais: a corrida de velocidade, o salto em comprimento, o lançamento do peso e a corrida de barreiras.

Para finalizar, no 3º período durante a primeira metade do período lecionámos basquetebol e ginástica, não só porque já tinham dado basquetebol no 1º período como também tínhamos um espaço no exterior que deveria ser ocupado por uma das modalidades menos conseguida pelos alunos. Na segunda parte do período, os alunos ocuparam-se a tempo inteiro da modalidade de ginástica.

Em todas as modalidades lecionadas, com à exceção do basquetebol no 3º período, procedeu-se a uma avaliação diagnóstica, seguida de transmissão, exercitação, consolidação e por fim a avaliação sumativa, com tempo ainda para a autoavaliação.

Como já referi acima, a avaliação sumativa divide-se em dois domínios: motor e psicossocial. O primeiro domínio, onde está presente as capacidades motoras dos alunos na realização dos exercícios, tem o peso de 80% e o segundo domínio, que aborda as questões sociais e as atitudes e valores dos alunos, tem um peso de 20%. Neste último domínio este peso é dividido pelo empenho nas aulas, 10%, assiduidades e pontualidade, 5% e relação com colegas e professores, 5%.

Na tabela seguinte observamos a avaliação direcionada para os alunos portadores de atestados médicos, incapacitados da realização da prática desportiva. Nesta turma não houve nenhum caso semelhante, logo não foi preciso utilizar a avaliação a seguir.

Tabela 8: critérios de avaliação educação física aos alunos que apresentem atestado médico secundário.

Critérios de Avaliação		Instrumentos de avaliação	Ponderação
Domínio Sócio Afectivo	O aluno é assíduo	Fichas de observação	3%
	O aluno é pontual		3%
	O aluno relaciona-se bem com os colegas e professor		4%
Domínio Cognitivo	Dois Testes Escritos		50%
	Um Trabalho de Pesquisa		20%
	Relatórios de aula/Tarefas na sala de aula		20%
Total			100%

Neste tipo de situação, os alunos são avaliados em dois testes escritos, 50%, um trabalho de pesquisa, 20%, e Relatórios de aula, 20%. O domínio socio afetivo só vale 10 %, uma vez que lhes foi retirado o peso do empenho nas aulas.

### 3.2.2.2. Caracterização da turma do 10º A

A turma do 10º A pertence ao curso Científico-Humanísticos de Ciências e Tecnologias. Esta turma é constituída por 34 alunos, dividida em 18 alunos do género masculino e mais 16 do género feminino. A prof. Fátima Ribeiro é a diretora desta turma, onde numa das primeiras aulas foram elegidos os representantes de turma: um delegado, André, e uma subdelegada, Madalena.

### **3.2.2.3. Reflexão da lecionação**

Antes do professor começar a lecionar, é necessário conhecer bem os alunos que tem à sua disposição, bem como as suas características e quais as melhores estratégias a utilizar para que possam alcançar os objetivos pretendidos para cada aluno. Não é só de estratégias que o professor faz a lecionação, aspetos como o contexto onde os alunos se encontram, as variáveis a que estão sujeitos, os objetivos destes mediante o programa nacional de saúde, entre outros, também se deverão ter em conta.

O início do ano letivo começou um pouco mais tarde para nós, professores estagiários, visto que a escola ainda não tinha um orientador de estágio no início do ano letivo. Com o começo tardio do ano letivo, alguns aspetos fundamentais não puderam ser tratados anteriormente, pelo que só com o andar das aulas é que pudemos começar a perceber a estrutura e o funcionamento do estágio, em relação ao novo professor, o que me prejudicou um pouco, visto ter que assimilar mais informação, num menor espaço de tempo. Com o novo orientador, passamos à primeira fase, que foi conhecer os espaços disponíveis para a realização da prática da educação física, observamos também os materiais presentes na escola para as diferentes modalidades que iriam ser dadas durante o ano. Depois de conhecidos o material e os espaços disponíveis, fomos até à sala dos professores onde pudemos também ser apresentados a alguns professores que esperavam pela sua aula.

Na primeira semana apenas observamos a orientadora de estágio a lecionar as aulas e observamos que os alunos realizavam duas modalidades em simultâneo. Começamos por fazer as folhas da avaliação diagnóstica de basquetebol e andebol onde na semana seguinte lecionamos nós as aulas e registamos os valores que pretendíamos. Redigimos também as extensões e sequência dos conteúdos destas duas modalidades, bem como o planeamento anual das atividades.

Nesta semana o orientador de estágio ajudava-nos fora das aulas, dando-nos o controlo total sobre a turma. No início o controlo da turma era complicado, mas aos poucos fui impondo regras para conseguir que os alunos se mantivessem motivados e que me respeitassem. A maioria dos alunos não tinha esta disciplina como sua preferência, pelo que tinha que tentar arranjar estratégias para os manter em prática, não sendo uma tarefa fácil. Comecei por ensinar as ações técnicas individuais aos alunos, como o passe, drible, o controlo de bola, etc. e posteriormente ensinei as ações coletivas, seguindo sempre estas regras para as restantes

disciplinas, nos outros períodos. A meio do período senti diferenças significativas entre os alunos e, a pedido do orientador, dividi os alunos em grupos de nível, com a realização de diferentes tarefas. Neste primeiro período devido às más condições climatéricas, fui obrigado a dar aulas teóricas, numa sala, aos alunos, visto não ter nenhum espaço coberto disponível. Nestas aulas teóricas abordei estas duas modalidades, começando pelo regulamento, regras, gestos técnicos e a realização de algumas perguntas para uma melhor retenção da matéria.

No segundo período mudámos de orientador e a lecionação das aulas foi alterada significativamente. Passamos a dividir a turma em 3 grupos, com cada um de nós a orientar um grupo. Mantivemos a realização dos planos de aula seguindo a mesma estrutura. A avaliação era feita pelos 3, enquanto que no primeiro período só a fazíamos à turma que estávamos a lecionar. Neste 2º e 3º períodos foi-nos benéfico avaliarmos as duas turmas, pelo que nós só aprendemos com a repetição das tarefas, visando sempre a correção dos nossos erros, já que após as avaliações, eu, o meu colega de estágio e posteriormente o orientador de estágio, discutíamos sobre a avaliação.

Ao longo do ano letivo tivemos que alterar o planeamento anual, uma vez que algumas aulas tiveram que ser substituídas por aulas teóricas, alguns conteúdos não foram abordados devido a ter que consolidar os exercícios anteriores e devido ao facto de os alunos terem atividades extra curriculares. Em relação aos planos de aula, tentei sempre ir modificando os exercícios de acordo com os objetivos pretendidos e de acordo com o material que tinha ao meu dispor.

Nas aulas do final do período e antes da avaliação, os alunos realizaram situação de jogo para uma aquisição e consolidação dos conteúdos abordados.

No último dia dos períodos, os alunos realizaram a autoavaliação e falamos com eles sobre a avaliação.

Considero o meu desempenho positivo no que se refere à lecionação, pois tentei sempre corrigir os erros que ia cometendo durante o ano letivo, embora alguns aspetos tenham sido difíceis de adquirir, tais como o controlo da turma e a liderança.

### **3.3. Recursos Humanos**

Paralelamente ao trabalho realizado como estagiário na escola secundária Frei Heitor Pinto, há necessidade de conhecer, na globalidade da escola, o número de elementos envolvidos nesta escola, que está a trabalhar e a colaborar para implementar mecanismos que satisfaçam as necessidades dos alunos tendo em vista um bom clima e uma boa aprendizagem por parte destes.

Todos nós trabalhamos para o mesmo objetivo e como tal todos somos importantes para que se continuem a formar alunos. Para tal, temos que demonstrar respeito e boa conduta na relação com outros docentes.

Nas tabelas seguintes observamos o pessoal docente e não docente que contribuem para o bom funcionamento da escola.

Pessoal docente:

Tabela 9: número de docentes presentes na escola

Categoria Profissional	Número de elementos
Quadro de Agrupamento	157
Quadro de Zona Pedagógica	13
Contratado	12
Técnicos Especializados	2
Mobilidade por doença	10
Total	194

Pessoal não docente:

Tabela 10: número de não docentes presentes na escola

Categoria Profissional	Número de elementos
Técnico Superior	1
Coordenado Técnico	1
Assistente Técnico	20
Encarregado Operacional	1
Assistente Operacional	80
Contratos a tempo parcial	10
Total	113

Tabela 11: Distribuição da população pelo agrupamento de escolas Frei Heitor Pinto.

Categoria	Número de elementos
Pessoal docente	194
Pessoal	113
Alunos	1525

### 3.4. Recursos materiais

Os recursos materiais existentes na escola são muito relevantes, pois são auxiliares na aprendizagem dos alunos. As aulas de Educação Física requerem um leque alargado de recursos materiais adequados às necessidades dos professores e alunos, quer em nível de material a

utilizar nas aulas de Educação Física nas diferentes modalidades, quer a nível de espaços e campos, onde os alunos precisam de desenvolver as suas capacidades motoras.

Em relação às estruturas desportivas presentes na escola para a disciplina de Educação Física, existem dois campos de basquetebol, não sendo um deles delimitado por linhas finais e laterais e dois campos de futebol situados no exterior. Ao nível do interior, a escola possui um ginásio pequeno, sem nenhum material fixo para as modalidades coletivas, sendo mais utilizado para modalidades individuais, e um ginásio maior, com apenas uma tabela de basquetebol. No espaço exterior também existe espaço com areia, onde se pode praticar o lançamento do peso, salto em altura e salto em comprimento.

Os espaços funcionam como um sistema de rotatividade, no qual cada turma tem direito a apenas um, não havendo espaço para duas turmas em simultâneo no mesmo ginásio.

Relativamente ao material para os alunos, este encontra-se numa arrecadação, interdito à entrada dos alunos sem a autorização do docente. Nesta arrecadação existe muito material desde bolas de basquetebol, de andebol, de ténis, de futebol, de futsal, de espuma, sinalizadores, cones, arcos, raquetes de badminton, raquetes de ténis, arcos, coletes, volantes, cordas, pesos, testemunhos e fita métrica. Temos ainda outra arrecadação que contém barreiras, blocos de partida, plinto de madeira e de espuma

No ginásio grande, o material disponível são 2 traves, 3 bancos suecos, 1 cavalo com arções, 1 plinto, paralelas assimétricas, paralelas simétricas, espaldares, colchões, colchões de queda, barra fixa, praticáveis, trampolim reuter, mini-trampolim e cavalo.

Desta forma, percebe-se que em termos de material, a escola apresenta-se bem equipada e o mesmo não se poderá dizer acerca das instalações.

### **3.5. Direção de turma**

Os professores procuram diferentes métodos e estratégias para que possam transmitir uma boa educação aos alunos e perceber quais os aspetos e capacidades dos alunos que possam ser melhoradas. Sendo os alunos todos diferentes, cabe ao diretor de turma, em conformidade com os professores dos alunos, delinear estratégias a fim de ultrapassar os diferentes problemas existentes na turma.

Eu lecionei uma das turmas do 10º ano e o meu colega de estágio uma outra turma, também do mesmo ano. Na turma do professor estagiário eu assistia às aulas, mas não me mantive em contacto com a diretora desta turma, enquanto que em relação à turma que eu lecionei, tinha reuniões com a diretora de turma, uma vez por semana, onde tratávamos das faltas de presença, faltas de material e de outros assuntos pertinentes tanto a nível da Educação Física, quanto a nível das outras disciplinas. Eu participei em 3 reuniões do conselho de turma, uma vez por período, onde se debatia a avaliação dos alunos, e participei também em outras 3 reuniões com os pais e encarregados de educação.

Em relação ao regulamento interno do agrupamento de escolas da Frei Heitor Pinto, destaca-se o artigo 77º, referente ao diretor de turma:

1. O diretor de turma deve ser:

- a) designado, anualmente, pelo diretor;
- b) ser um professor profissionalizado, preferencialmente de carreira;
- c) possuir qualidades humanas na relação com os discentes e os encarregados de educação;
- d) ter uma boa capacidade de comunicação e relacionamento interpessoal;

2. Visando a continuidade pedagógica, deve ser nomeado diretor de turma o professor que no ano anterior tenha exercido tais funções na turma a que pertencem os mesmos alunos.

3. Caso o Diretor de Turma se encontre impedido de exercer as suas funções por um período superior a duas semanas, é nomeado outro professor da turma, sendo-lhe atribuídos os mesmos direitos e obrigações.

No que se refere às competências do diretor de turma, o artigo 78º diz-nos o seguinte: Sem prejuízo das competências que lhe sejam cometidas por lei, compete ao diretor de turma:

- a) convocar e presidir às reuniões do conselho de turma;
- b) participar nas reuniões do conselho de diretores de turma;
- c) promover, junto do conselho de turma, a realização de ações conducentes ao desenvolvimento do programa de turma em articulação com os projetos educativo e plano de desenvolvimento curricular do agrupamento, numa perspetiva de envolvimento dos encarregados de educação e de abertura à comunidade;
- d) assegurar a adoção de estratégias coordenadas relativamente aos alunos da turma, bem como a criação de condições para a realização de atividades interdisciplinares, nomeadamente no âmbito da implementação de projetos;
- e) promover um acompanhamento individualizado dos alunos, divulgando, junto dos professores da turma, a informação necessária à adequada orientação educativa dos alunos e fomentando a participação dos pais e encarregados de educação na concretização de ações para orientação e acompanhamento;
- f) promover a rentabilização dos recursos e serviços existentes na comunidade escolar e educativa, mantendo os alunos e encarregados de educação informados da sua existência;
- g) elaborar e conservar o processo individual do aluno facultando a sua consulta ao aluno, professores da turma, pais e encarregados de educação;
- h) apreciar ocorrências de insucesso disciplinar, decidir da aplicação de medidas imediatas no quadro das orientações do conselho pedagógico em matéria disciplinar e solicitar ao diretor a convocação extraordinária do conselho de turma, seguindo os trâmites legais;

i) assegurar a participação dos alunos, professores, pais e encarregados de educação na aplicação de medidas educativas decorrentes da apreciação de situações de insucesso disciplinar;

j) coordenar o processo de avaliação formativa e sumativa dos alunos, garantindo o seu caráter globalizante e integrador, solicitando, se necessário, a intervenção dos outros intervenientes na avaliação;

k) solicitar os dois encarregados de educação para representar a respetiva entidade nos conselhos de turma em que seja necessária a sua presença;

l) coordenar a elaboração do plano de acompanhamento pedagógico individual do aluno decorrente da avaliação sumativa e manter informado o encarregado de educação;

m) propor aos serviços especializados a avaliação do aluno, após solicitação do conselho de turma;

n) propor, na sequência da decisão do conselho de turma, medidas de apoio educativo adequadas e proceder à respetiva avaliação;

o) apresentar ao coordenador de ciclo dos diretores de turma o relatório elaborado pelos professores responsáveis pelas medidas de apoio educativo.

### **3.6 Atividades não letivas**

#### **3.6.1 Atividades do grupo disciplinar**

Estas atividades do grupo disciplinar, são da responsabilidade dos professores de Educação Física, pois são eles que trabalham e planificam estas atividades com o objetivo de proporcionar aos alunos o gosto pela atividade física e conseqüente motivação pelo desporto. Para que estas atividades sejam propostas e para que este grupo as consiga pôr em prática é necessário que os alunos se envolvam também nas atividades, pois estas atividades são direcionadas para eles.

Foram diversas atividades em que eu e o meu colega estagiário colaborámos para o bom funcionamento da atividade, que serão inumerados de seguida.

#### Corta Mato - Fase escolar

O corta mato do agrupamento de escolas da Frei Heitor Pinto decorreu no segundo período e teve lugar no Complexo Desportivo da Covilhã. Esta atividade foi estruturada e planificada pelos professores de Educação Física pertencentes ao agrupamento. Os alunos apurados seguir-se-iam para a Fase distrital.

Aos estagiários coube a tarefa de orientar os alunos, que chegavam à meta, para o local indicado e aquando esta deslocação, os professores ajudavam estes alunos na realização de alguns movimentos e exercícios para que pudessem fazer o retorno à calma.

No final deste corta mato os estagiários tiveram também a tarefa de distribuir os sacos com alguns alimentos aos alunos que participaram nesta atividade.

### Desporto escolar

O desporto escolar permitiu-me ter uma maior integração e envolvimento no processo de ensino-aprendizagem. Estas aulas possibilitaram também o contacto de vários professores que estavam muito bem dentro do assunto, o que se demonstrou numa boa aprendizagem.

O desporto escolar também me ajudou muito no relacionamento com outros professores, no sentido em compreendermos as opiniões uns dos outros e discuti-las, com o propósito de o aluno ser o mais beneficiado possível.

O desporto escolar acrescenta à vida dos alunos, um acréscimo do número de horas de desporto por semana, visto que as aulas de Educação Física são de poucas horas para os alunos. Este aumento de atividade física nos alunos promove estilos de vida saudáveis, combatendo o insucesso e aumentando a motivação e o gosto dos alunos na prática da atividade física. Para que os alunos adiram a outros desportos, cabe ao professor de educação física informar os seus alunos sobre os benefícios da atividade física nestas idades, criando também motivação nestes alunos e informar-lhes sobre os desportos existentes na escola e seus horários de prática.

Cada professor estagiário é responsável por lecionar, juntamente com outro docente, um desporto existente na escola. Eu lecionava a modalidade de ginástica em que as aulas eram à quarta feira da parte da tarde durante duas horas. Naquelas semanas antes das saídas da classe de ginástica para a realização da ginástica de grupo ou acrobática em diferentes escolas, os alunos tinham a opção de terem treinos suplementares às sextas ou às terças feiras da parte da tarde depois das 16:30h.

Nas primeiras aulas apenas observava o comportamento dos alunos e dos professores durante a leção das aulas, bem como a planificação e estrutura das aulas para o bom funcionamento e uma boa aprendizagem dos alunos. Posteriormente pude auxiliar os alunos na execução de alguns exercícios, nomeadamente nas figuras da ginástica acrobática, uma vez que os pares ou trios, dividiam-se por diferentes estações. Tanto professores como alunos ajudaram na escolha das músicas e figuras para os esquemas de pares, trios e o de grupo, ou qual foram treinando ao longo das aulas.

O grupo de ginástica foi a Castelo Branco para as distritais, no qual eu e outros professores nos juntamos ao grupo para a realização do esquema. Além do grupo, um par e um trio também participaram nesta fase, bem como um outro aluno na realização de ginástica artística. Infelizmente apenas o par e o aluno da ginástica artística passaram à fase dos regionais que teve lugar na Guarda.

Gostei muito desta experiência, aprendi imensas coisas, com os alunos e professores, visto que foi a primeira vez que tive dentro de uma turma do desporto escolar, o que me permitiu aumentar o conhecimento acerca da modalidade.

### Heitoríadas

As Heitoríadas foi um evento organizado pela escola Frei Heitor Pinto, decorreu no terceiro período e teve lugar no Complexo Desportivo da Covilhã, durante todo o dia. Esta atividade foi estruturada e planificada pelos professores de Educação Física pertencentes ao agrupamento. Este espaço era subdividido em diferentes partes, com cada uma delas orientado por um professor. Cada professor de Educação Física preparava uma atividade, ao qual ficava disposto em orientar os alunos do principio ao fim da atividade. O objetivo deste evento foi reunir muitas modalidades num determinado espaço para que se pudesse atrair o máximo de alunos possível nas diferentes atividades. As modalidades existentes no evento foram o voleibol, o futebol, o salto em comprimento, o lançamento do peso e nós, os estagiários, ficamos com os jogos tradicionais. Estes jogos tradicionais foram disputados entre duas equipas, sendo eles a corrida de sacos, transportar bolas pequenas em colheres, transportar copos de plástico com o objetivo de se encher um depósito com água, jogo da tração da corda e, por último, os alunos tinham ao seu dispor uma bola de futebol e uma baliza. O aluno tinha que realizar algumas voltas tocando com a mão na bola e, após realizar as voltas, deveria realizar um remate à baliza, fazendo com que a bola entrasse entre os postes.

#### **3.6.2 Atividades do grupo de estágio**

As atividades descritas em seguida são da responsabilidade dos professores estagiários de Educação Física, eu e o meu colega de estágio. Trabalhamos e planificamos em grupo com o objetivo de proporcionar aos alunos o gosto e motivação para o desporto e principalmente para competirem contra outros colegas de outras turmas, pois, quando a competição é saudável, com a garra e ambição, ajuda a desenvolver mais capacidades dos alunos. Estas atividades, tal como foi dito nas anteriores, precisa de alunos inscritos se motivem e entusiasmem com estes jogos.

Nesta atividade, eu e o meu colega estagiário é que tratámos de organizar os torneios inter turmas, realizamos os cartazes (Anexo 1) e dividimo-los pela escola, onde o aluno poderia falar com o seu professor de educação física, face ao seu interesse. Realizamos as fichas de inscrição (Anexo 2) entregando-as aos professores de educação física para inscrever os alunos que estivessem interessados em participar no torneio. Por fim, e mediante os alunos inscritos, organizamos os torneios.

#### Torneio inter turmas de voleibol e de ténis de mesa

Eu e o meu colega de estágio, no final do primeiro período organizamos um torneio de voleibol e outro de ténis de mesa para todos os alunos da escola. Os jogos eram realizados nos ginásios da escola, sendo o de voleibol no ginásio grande e o de ténis de mesa no ginásio

pequeno. Esta atividade foi estruturada e planificada pelos professores estagiários de Educação Física pertencentes à escola e com a ajuda de outros professores também de Educação Física.

Os alunos eram divididos por ciclo, no qual nesse dia de manhã os alunos do secundário jogaram voleibol e os alunos do básico jogaram voleibol. Na parte da tarde seguiu-se o inverso. Eu estive presente na organização dos jogos de voleibol e o outro professor estagiário esteve na organização do torneio de ténis de mesa.

Referente aos alunos do básico no torneio de voleibol, estes, sendo apenas 3 equipas, estas jogaram todas entre si e aquela que apresentasse maior número de vitórias era a vencedora, como foi o caso. Caso as três equipas obtivessem somente 1 vitória cada uma, o desempate era feito pela diferença dos pontos marcados e dos sofridos. Só podiam jogar 3 jogadores contra outros 3, e dependendo da rotação da equipa o jogador substituto só entra em campo quando o seu colega sair das 4 linhas. As equipas realizarão apenas 1 set até aos 25 pontos, com diferença de 2 pontos. No torneio do secundário jogaram 16 equipas. Só poderiam jogar 2 equipas em simultâneo, portanto decidimos que a duração de cada jogo seria aproximadamente 15 minutos, logo as equipas que se iriam defrontar tinham que estar previamente preparadas. A equipa que perdesse, saía de competição e a equipa que ganhasse avançava para o jogo seguinte. Teriam que estar sempre em campo pelo menos duas raparigas, caso as houvesse, o que não aconteceu com apenas uma das equipas, pois essa turma era só constituída por rapazes. Só podiam jogar 3 jogadores contra outros 3, e dependendo da rotação da equipa o jogador substituto só entrava em campo quando o seu colega saísse das 4 linhas. Primeiro realizaram-se todos os jogos da primeira fase e após estes jogos realizam-se os quartos de final, meias finais, o jogo para o terceiro e quarto lugar e finalização com a final. As equipas realizarão apenas 1 set até aos 25 pontos, com diferença de 2 pontos.

Enquanto a realização destes jogos de voleibol, realizaram-se também os jogos de ténis de mesa. No ténis de mesa existia sempre 3 mesas ao dispor dos alunos. Tanto no ensino básico como no secundário, a estrutura do torneio foi a mesma. O jogo de ténis de mesa era individualmente, ou seja, 1x1. Havendo 3 mesas para poucos alunos, pudemos colocar 6 alunos a jogar em simultâneo, num torneio onde iriam jogar todos contra todos. Os jogos eram de apenas um set e ganhava a equipa que chegasse aos 11 pontos, com 2 de diferença. O jogador que, no final do torneio, tivesse mais vitórias era o vencedor e em caso de empate também se procedia à diferença dos pontos marcados com os pontos sofridos.

## 4. Considerações Finais

Este estágio foi muito benéfico para mim, uma vez que me permitiu consolidar conhecimentos adquiridos anteriormente, devido às experiências que tive durante o ano, às atividades realizadas com os alunos e às inúmeras estratégias implementadas para que as aulas corressem como haviam sido planeadas.

Nunca tinha estado em contacto com alunos desta faixa etária e confesso que no início foi-me difícil manter o controlo da turma e tornar-me o líder na presença dos alunos. Lecionar para esta turma, foi um enorme desafio de autossuperação, que me fez aos poucos adquirir novas atitudes e comportamentos para ir resolvendo os vários problemas que iam surgindo. Fatores como a disciplina, instrução, gestão do tempo, entre outros, foram-se desenvolvendo ao longo do ano, à medida que organizava estratégias para controlar estes fatores. Esta evolução permitiu-me ir cometendo cada vez menos erros, devendo-se também ao meu empenho e dedicação na tentativa de colmatar estas lacunas. Espero que daqui para a frente muitas mais coisas possa aprender para assim poder ser cada vez melhor nesta profissão.

Durante este processo desenvolvi, juntamente com o meu colega de estágio, algumas atividades dentro e fora de aula, que fui mencionando ao longo do relatório, o que me fez expandir novos horizontes, saindo do espaço escolar, para um totalmente diferente e com outros materiais à disposição, criando o desenvolvimento de relações com outros professores e enriquecimento a nível pessoal.

Concordo com o Programa Nacional, quando nos diz que os alunos deveriam ter mais aulas por semana, que, na minha opinião, proporcionaria mais benefícios para a saúde, criando também mais motivação nos alunos, uma vez que o professor também teria tempo para proporcionar aos alunos mais jogos didáticos e exercícios físicos que visavam um maior desenvolvimento de capacidades.

Esta escola não aderiu à realização da bateria de testes do fitnessgram, o que seria benéfico para os alunos verificarem o seu nível de aptidão física a que se encontravam depois de vir das férias.

Uma das dificuldades que mais presenteei ao longo do ano foi criar os diferentes conteúdos abordados durante o ano, a serem colocados numa folha de avaliação e avaliar os alunos na execução dessas tarefas mediante a nossa observação.

Um outro aspeto relevante neste estágio, foi o facto de, na mesma turma, existirem diferentes níveis de dificuldade nos alunos, o que por vezes condicionava as tarefas. Dividi, portanto, a turma em dois grupos de nível de dificuldade diferentes, com os dois grupos a realizarem tarefas diferentes, para diferentes objetivos.

O desporto escolar foi uma etapa muito importante durante o estágio, onde pude ajudar quem realmente queria e se sentia disposto a aprender um pouco mais e também onde pude

aprender inúmeras estratégias e soluções para conseguir ensinar aos poucos e gradualmente exercícios aos alunos.

Na minha turma estavam integrados alguns alunos com necessidades educativas especiais, mas que tinham aulas à parte com outros professores. Pude, ainda assim, assistir a um jogo de boccia destes alunos onde, em conjunto com os demais professores, observávamos e dávamos o feedback aos alunos após o lançamento da bola. Uma experiência também muito boa, que me fez mudar completamente os meus comportamentos e também a forma de comunicação na presença destes alunos.

No estágio da licenciatura tive a sorte de poder fazer trabalhar com crianças do primeiro ao quarto ano, onde pude adaptar algumas estratégias para este estágio. O primeiro impacto é sempre o mais complicado e acredito que se não fosse este estágio na licenciatura, muitos problemas ser-me-iam mais difíceis de resolver.

Na minha opinião, este foi um dos anos mais importantes da minha formação académica, uma vez que pude pôr em prática tudo aquilo que até então aprendi e por poder fazer o que mais se assemelha ao meu futuro profissional, estando em contacto direto com os alunos.

Gostei muito de trabalhar nesta escola, onde conheci imensas pessoas, professores, funcionários, entre outros, sempre prontos a ajudar nas tarefas que lhes fossem pedidas.

Lecionar é uma experiência muito motivadora e desafiante, onde o professor aprende a agir com cada um dos alunos de maneira diferente, arranjando sempre diferentes estratégias que consigam motivem todos estes alunos.

Segundo Sousa (2000, p.14), um professor tem de ser capaz de responder “às necessidades resultantes da realidade social, contribuindo para o desenvolvimento pleno e harmonioso da personalidade dos indivíduos, incentivando a formação de cidadãos livres, responsáveis, autónomos e solidários e valorizando a dimensão humana do trabalho”. É fundamental darmos sempre resposta correta aos alunos, nem que para isso lhes digamos que não temos a certeza da sua resposta, mas que na próxima aula esclarecemos-lhe a dúvida.

## 5. Bibliografia

- Barbanti, V. (1996). *Treinamento Físico - Bases Científicas*. São Paulo: CLR Balieiro;
- Batista, P. Rêgo, L., Azevedo, A. (2003): *Em movimento - 3º Ciclo 7º/8º/9º do Ensino Básico*, Edições Asa;
- Carvalho, L. (1994). *Avaliação das aprendizagens em Educação Física*. Boletim SPEF, 10/11, 135-151;
- Cortesão, L. (2002). *Formas de ensinar, formas de avaliar: Breve análise de práticas de avaliação*. In Ministério da Educação (Ed.), *Reorganização Curricular do ensino Básico: Avaliação das aprendizagens, das concepções às práticas* (pp. 35 - 42). Lisboa: Ed. Ministério da Educação;
- Costa, A. & Costa, M. (2003). *Educação Física 7.º/8.º/9.º anos*. Areal Editores. Porto;
- Costa, J. (2002). *Jogo limpo - Educação Física 7.º/8.º/9.º anos*. 1.ª Ed. Porto Editora;
- Gandin, D.(1999). *Planejamento como prática educativa*. 10. ed. São Paulo: Loyola, 1999;
- Grosser, M. (1983). *Capacidades Motoras*. *Treino Desportivo*. (23): 23-32;
- Klosouski, S. S. (2008). *Planejamento de ensino como ferramenta básica do processo ensino aprendizagem*, pág. 3;
- Marques, A. (1989). *O Desenvolvimento das Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas em Crianças e Jovens na Escola*. In *Actas do I Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa*. J. Bento & A. Marques (Eds.). Porto: FCDEF-UP;
- Nassar, S.P. (1993). *O Professor-ator ou o jogo da sedução na relação professor-aluno*. Rio de Janeiro: S.P. Nassar. Dissertação apresentada ao Instituto de Estudos Avançados em Educação. Rio de Janeiro;
- Peralta, H. (2002). *Como avaliar competências? Algumas considerações*. In Ministério da Educação, *Reorganização Curricular do Ensino Básico - Avaliação das Aprendizagens: das concepções às práticas*. Lisboa: Ministério da Educação. Departamento de Educação Básica;
- Prata, C. (1987). *Metodologia do Treino da Força Veloz*. *Setemetros*. (23): 22-28;
- Rodrigues A., Martins M., Duarte N., Carvalho V. (2012). *Protocolo de Avaliação Inicial*, pág. 3;
- Sousa, M. (2000). *O professor como pessoa*. Edições ASA.

## Capítulo 2 - A Frequência Cardíaca em Diferentes Unidades Didáticas da Educação Física

### Introdução

No panorama atual em que vivemos, assistimos cada vez mais ao aparecimento de doenças hipocinéticas provocadas por estilos de vida pouco saudáveis. A obesidade, por exemplo, geralmente resulta de uma má alimentação e da prática insuficiente de atividade física regular, afetando não apenas a população adulta, mas também crianças e adolescentes. De acordo com dados da OMS<sup>34</sup> (2013), Portugal é um dos países europeus com maior prevalência de excesso de peso, 31,6% das crianças portuguesas apresentam excesso de peso, sendo 13,9% obesas. A OMS (2013) indica também como principais causas, má alimentação, influência genética, e estilos de vida sem hábitos de prática desportiva.

Em Portugal, num inquérito recente realizado pela Comissão Europeia Web Site (2014), feito a uma população com idades compreendidas entre os 15 e os 55 anos, só 8% pratica desporto regularmente, sendo que 64% nunca o praticou. No designado tempo estruturado, a escola surge como local privilegiado para o estímulo à prática de atividade física regular, visto proporcionar aos jovens uma diversidade de atividades físicas e desportivas, quer no contexto da EF<sup>35</sup>, quer no do Desporto Escolar.

A escola deve ser um local que vise proporcionar diversas oportunidades e atividades para as crianças serem ativas, seja através das aulas de EF, do Desporto Escolar ou de brincadeiras e jogos informais nos intervalos. Desta forma, a escola e os docentes devem promover e incentivar para a prática da atividade física diária para os seus alunos, transmitindo a importância da prática regular da mesma, seja para a saúde das crianças, seja ao nível do desenvolvimento motor, alertando para um estilo de vida saudável (Sarradel et al., 2011). Assim, as aulas de EF devem contribuir para a aproximação dos valores recomendáveis para os jovens, atualmente nos 60 minutos diários de atividades do tipo aeróbio e resistido, de intensidade moderada a vigorosa, incluindo atividades vigorosas que solicitem o sistema músculo-esquelético três ou mais vezes por semana (Mendes, Nelson & Barata, 2011; Henriques, 2013).

---

<sup>34</sup> Organização Mundial de Saúde

<sup>35</sup> Educação física

Todavia essa meta parece ser ainda uma realidade distante. Para além disso, a insuficiência de prática em contexto escolar não parece ser colmatada no designado tempo livre não estruturado das crianças e adolescentes, tendencialmente ocupado com atividades sedentárias como ver televisão ou jogos de computador (Esculcas & Mota, 2005).

Do nosso conhecimento, a generalidade dos diversos estudos que analisam os esforços físicos e as respostas da frequência cardíaca durante as aulas de EF reportam um tempo de prática de atividade físico moderado ou vigorosa reduzida (Wang, Pereira & Mota, 2005; Gao, Hannon & Carson, 2009; Kremer, Reichert & Hallal, 2012; Guedes & Guedes, 2001), devido em parte ao tempo despendido pelos alunos em trocas de roupa (Sarradel et al., 2011; Guedes & Guedes, 1997; Wang, Pereira & Mota, 2005).

Kremer, Reichert & Hallal, (2012) afirmam que os alunos que praticam atividades físicas fora do ambiente escolar apresentam melhores índices de atividades físicas moderadas a vigorosas. Um dos fatores que ajuda a explicar a intensidade de algumas atividades refere-se ao conteúdo abordado. Wang, Pereira & Mota (2005) referem que a atividade em que os alunos atingem valores de FC mais elevada está relacionada com a sua atividade preferida, sendo mais baixa em atividades que menos gostam, tais como a ginástica. As atividades coletivas e o ténis indicam períodos de tempo mais alargado em atividade física moderados a vigorosa<sup>36</sup>, em ambos os sexos, quando comparados com a dança (Sarradel et al., 2011). Já Gao, Hannon & Carson (2009) assumem que, na dança, os alunos mantêm a FC significativamente mais baixa do que em outras atividades, como o futebol ou as corridas.

Durante a nossa pesquisa bibliográfica encontramos vários estudos que analisam a FC em algumas modalidades, mas não encontramos estudos que comparem uma modalidade coletiva e individual através da análise da FC tendo como base as diferentes fases da aula que compõem uma aula de 90 minutos, sendo elas o aquecimento, a parte fundamental e o retorno à calma, tendo também como base o estímulo comportamental dos alunos segundo a modalidade abordada. Pensamos no nosso entender ser importante estudar a intensidade da FC nas várias fases que constituem uma aula de EF, assim como realizar uma comparação entre várias modalidades, de forma a podermos verificar se o currículo escolar atual é o indicado, e se contribui para a melhoria da condição física dos alunos. Durante os 90 minutos, o aluno é exposto à realização de inúmeros exercícios de várias intensidades, e que, por vezes, não correspondem aos exercícios que os alunos realizam, nem à fase a que estes se encontram. Nunomura e Nista-Piccolo, (2005), referem que o aquecimento é o momento de preparar o corpo para o exercício, com exercícios aeróbicos que trabalham com a massa corporal como um todo, a parte fundamental é a fase com maior duração e intensidade durante as aulas, nesta fase trabalha-se a resistência cardiorrespiratória e o sistema neuromuscular. Por fim e última fase, o retorno à calma onde ocorre a redução da frequência cardíaca aproximando-se dos

---

<sup>36</sup> 50%-80% FC máxima

valores de repouso, e melhoria do retorno venoso. Estes exercícios geralmente envolvem a respiração e alongamento. Um professor tem um leque alargado de exercícios que vão ao encontro dos objetivos pretendidos para os alunos com determinada idade. Os exercícios propostos aos alunos para o aquecimento, ou para o retorno à calma, não deverão ser os mesmos que são realizados na parte fundamental. Estes exercícios variam de fase para fase e de aluno para aluno, sendo que, os objetivos pretendidos, a duração e a intensidade destes exercícios deverão ser diferentes.

A realização deste estudo pretende contribuir para o desenvolvimento do conhecimento na área, tendo como objetivo analisar as diferenças, entre modalidades individuais e coletivas<sup>37</sup> quanto à intensidades da atividade física proposta durante as aulas de EF, através do registo das frequências cardíacas durante os períodos de prática ao longo das aulas.

## **Método**

### **Amostra**

A amostra foi constituída por 10 alunos, todos do género feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos, pertencentes ao 10ºano de escolaridade, de uma escola da região da beira interior de Portugal, pertencente ao distrito de Castelo Branco, localizada na zona urbana da cidade da Covilhã.

A amostra foi selecionada por conveniência dos investigadores, visto serem ambas lecionadas pelos mesmos o que permitiu maior empenho por parte dos alunos.

Como critérios de exclusão da amostra foram considerados: os alunos com necessidades educativas especiais, alunos com lesões, atestados médicos e alunos praticantes de atividade física fora do contexto escolar ou participantes no desporto escolar.

Este estudo foi realizado tendo em conta os fatores éticos, mediante a solicitação de autorização por parte da direção da escola e do professor orientador cooperante. Foi também transmitida a informação sobre a participação dos alunos no estudo aos seus encarregados de educação de forma a estes terem conhecimento dos procedimentos e autorizassem a participação dos seus educandos.

### **Instrumentos e Procedimentos**

Procedeu-se à entrega do questionário de Baecke aos alunos de forma a recolher informação sobre os alunos disponíveis a participar no estudo. Após a seleção dos alunos, foi

---

<sup>37</sup> Ginástica e Basquetebol

lhes comunicado que as aulas iriam decorrer normalmente, e que não deveriam alterar os seus hábitos normais.

O estudo decorreu durante 4 aulas aleatórias de Educação Física, tendo sido comparadas 2 aulas de basquetebol<sup>38</sup> com 2 aulas e ginástica<sup>39</sup>. Procedeu-se à realização e adaptação de um plano de aula igual para as duas aulas de ginástica, onde se procedeu no início à instrução aos alunos de como se iria organizar a aula, permitindo nos abordar as fases da aula sem períodos de interrupção. O mesmo procedimento foi realizado para as aulas de basquetebol. Durante as aulas foi efetuado o registo das FC dos alunos em prática na fase do aquecimento, durante a fase de exercitação e na fase do retorno à calma. O estudo iniciou-se sempre com a presença em aula de todos os alunos, sendo que o tempo destinado à montagem e arrumação do material, não foi contabilizado.

A FC, enquanto variável fisiológica importante quando nos referimos à prescrição de exercício físico, torna-se um instrumento essencial para a obtenção da resposta dos alunos nas diferentes situações de exercício, denotando assim quais as fases em que os alunos apresentam maior intensidade (Almeida, 2007).

O registo da FC foi efetuado durante o período dos alunos em prática ao longo de toda a aula, e dividido por três fases da aula: a fase inicial ou aquecimento, onde se pretende preparar o organismo para a prática da atividade física; a fase fundamental ou principal, correspondente à parte da exercitação e a parte final ou retorno à calma (Nuomura e Nista-Piccolo 2005).

A monitorização da frequência cardíaca foi realizada mediante um sistema fabricado pela Polar Eletronic, que consiste num pulsímetro Polar com monitor de FC, tal como o nome indica, colocado no pulso. O relógio colocado no pulso permite a visualização instantânea dos batimentos cardíacos do aluno na realização das atividades. Este sistema consiste de um pequeno transmissor com dois elétrodos, fixado na parte anterior do tronco, e um recetor utilizado como relógio de pulso capaz de armazenar os sinais emitidos pelos batimentos cardíacos para futura recuperação através de interface computadorizada. Os frequencímetros utilizados em cada aluno, permitiu-nos ter um registo dos batimentos cardíacos rápido e eficiente, uma vez que os alunos só precisariam de olhar para o relógio e dizer o valor que lá constava. Estes frequencímetros foram colocados no início da aula e retirados do final da mesma, registando os valores entre os 10 minutos após o início da fase de aquecimento, e retirados após o retorno à calma.

Nas aulas de basquetebol na fase de aquecimento efetuou-se uma medição, quatro na fase de exercitação e uma na fase de retorno à calma. Nas aulas de ginástica o registo de medições foi o mesmo apresentado nas aulas de basquetebol. Cada registo foi efetuado num

---

<sup>38</sup> Modalidade coletiva

<sup>39</sup> Modalidade individual

período de 10 em 10 minutos, tendo sido assumido o valor médio correspondente ao número de medições realizadas.

## Análise Estatística

Concluída a recolha de dados, estes foram extraídos para o programa Excel, e posteriormente introduzidos no programa SPSS<sup>40</sup>, onde se procedeu a toda a análise estatística dos dados. Procedeu-se à eliminação dos outliers e casos onde não foi possível o registo de todos os itens.

Foi realizada uma análise às variáveis utilizadas, média, desvio padrão, valores máximos e mínimos.

## Resultados

Na tabela em baixo encontra-se discriminado os dados relativos à média e desvio padrão, referentes às modalidades em estudo.

Tabela 12: Estatística das duas modalidades

	Média	Mínimo	Máximo	Desvio Padrão
Gin_t1	115,8000	72,00	139,00	19,61020
Gin_t2	130,3750	81,00	192,00	24,86431
Gin_t3	107,7000	85,00	130,00	15,29084
Basq_t1	106,9000	72,00	136,00	19,87184
Basq_t2	139,3250	98,00	173,00	19,49152
Basq_t3	119,4000	108,00	137,00	9,39361

Podemos observar na tabela 1, a média das Frequências Cardíacas nas diferentes modalidades de ginástica, “gin”, e basquetebol, “basq”, dividida pela fase do aquecimento,  $t_1$ , a fase da execução,  $t_2$  e o retorno à calma,  $t_3$ .

Observando e comparando os valores das médias da FC entre as duas modalidades e nas diferentes fases de aula, verificamos que os resultados obtidos na modalidade de basquetebol são mais elevados dos que na modalidade de ginástica. Podemos verificar que a modalidade de

<sup>40</sup> Versão 24 para Windows

basquetebol apresenta valores mínimos e máximos mais elevados do que a modalidade de ginástica, durante a prática.

Ao nível do aquecimento averiguámos que a ginástica apresentou frequências cardíacas mais elevadas que o basquetebol. Quanto ao retorno à calma, podemos dizer que o basquetebol regista valores superiores aos da modalidade de ginástica. De um modo geral, permite-se concluir que a FC aumentou progressivamente e atingiu valores mais elevados na modalidade de basquetebol.

## Discussão

O objetivo que nós pretendíamos com este estudo foi perceber se existiam diferenças de valores de FC entre modalidades individuais e coletivas nas aulas de EF. Após a medição das FC dos alunos em ambas as modalidades, verificámos que existiram diferenças significativas de intensidade na fase do aquecimento e de execução de exercícios.

Neste estudo procedemos à comparação das intensidades de esforço, avaliadas através dos valores mostrados pelos frequencímetros colocados no peito de cada aluno. Estes valores foram registados ao longo de 90 minutos de uma modalidade coletiva, basquetebol e de uma modalidade individual, ginástica. Para isso utilizámos o mesmo tempo de registo e a mesma estrutura nas duas modalidades: uma fase de aquecimento, seguida de execução e finalização com uma fase de retorno à calma. Os resultados das FC obtidos durante a realização das aulas, demonstram que os valores de FC ao nível das modalidades coletivas, são mais elevados do que em modalidades individuais.

Os alunos entre estas idades deverão acumular 60 minutos por dia de atividade física moderada, e pelo menos 20 min de atividade física vigorosa em pelo menos 3 dias por semana (ACSM, 1998).

A frequência ao longo das diferentes aulas foi seccionada em três fases de aula, prevendo-se que nas fases de aquecimento e retorno à calma apresentem valores mais baixos de FC e mais elevados na fase de execução.

Como indicador da intensidade dos esforços físicos oferecidos, optou-se pela classificação da frequência cardíaca em quatro categorias, de acordo com a proposta idealizada por Swain, Abernathy, Smith, Lee & Bunn (1994): intensidade muito baixa, abaixo de 119 bat/min; intensidade baixa, entre 120 e 149 bat/min; intensidade moderada, entre 150 e 169 bat/min e intensidade elevada, acima de 170 bat/min. Comparando estes valores com os das amostras, verificámos que na modalidade de ginástica, os valores registados no aquecimento apresentaram-se com intensidades muito baixas. Em relação aos valores registados durante a fase de execução estes apresentam-se com intensidade baixa sendo também de intensidade muito baixa na fase de retorno à calma. Na modalidade de basquetebol, foram registados valores de muito baixa intensidade no aquecimento, tal como na ginástica. Durante a fase de execução, os valores registados foram de intensidades baixas, embora superiores

comparando com os obtidos na modalidade de ginástica. No retorno à calma atingiram-se frequências cardíacas de baixa intensidade.

No aquecimento e no retorno à calma, as frequências cardíacas devem ser baixas, embora no aquecimento um pouco mais elevadas, uma vez que os alunos preparam o corpo para a atividade e no retorno à calma pretendem que o corpo regresse à normalidade. Durante a prática das atividades, pretendia-se que os alunos, de uma maneira geral, registassem valores de intensidades mais elevadas. Podemos dizer que na ginástica de aparelhos, os alunos apresentam picos de frequências cardíacas, uma vez que apresentam períodos de exercitação, aquando a realização dos exercícios, e períodos de repouso, quando esperam pela sua vez. No basquetebol, não havendo períodos de repouso, as frequências cardíacas aumentaram progressivamente, atingindo intensidades mais elevadas que na modalidade anterior.

Perante os resultados, e tendo em conta a idade dos alunos que participaram no estudo podemos verificar que os alunos mantêm, em média, o nível de atividade física acima de 60% da sua FC máxima, cerca de 63% da FC<sub>máx</sub> para a ginástica e 67,5% da FC<sub>máx</sub> para o basquetebol, considerando o cálculo simplificado<sup>41</sup> proposto por Karvonen, Kentala e Mustala (1957). Assim, a FC dos alunos assume valores de atividade física moderada a vigorosa, considerando os valores propostos pela literatura (Gao, Hannon & Carson, 2009) para atividade física moderada a vigorosa<sup>42</sup>.

Assumimos, à semelhança do que referem nos seus estudos Guedes e Guedes (1997, 2011), Wang, Pereira e Mota (2005), Gao, Hannon e Carson (2009), Sarradel et al. (2011), Kremer, Reichert & Hallal (2012) que o motivo dos valores médios de FC estarem aquém do desejável, no geral, acontecem devido ao pouco tempo que os alunos se encontram em atividade física moderada a vigorosa. Este pouco tempo em atividade físico deve-se também ao facto de o tempo de aula ser reduzido, uma vez que os alunos perdem cerca de 25 minutos de aula para se equiparem, desequiparem, e para a sua higiene pessoal.

Este estudo permitiu-nos concluir que os alunos mantêm os valores mais elevados nas aulas de basquetebol, do que nas aulas de ginástica, aquando a fase de exercitação. Esta diferença de valores, na nossa opinião, acontece devido a uma maior intensidade dos exercícios na modalidade de basquetebol, e também devido que em geral, o empenho dos alunos na prática é superior no basquetebol. Muitos alunos não mostram interesse pela ginástica, além de que em muitas escolas não existe espaço e material apropriado para que os alunos aprendam e se interessem mais pela modalidade. Este desinteresse dos alunos reproduz-se posteriormente na falta de motivação e de empenho dos mesmos, o que provocará a desistência da modalidade. Um dos outros fatores é também o tempo que os alunos passam em atividade física comparada com o tempo gasto em repouso. Na ginástica, o tempo gasto em repouso é maior do que no basquetebol, sendo que na modalidade individual, os alunos são distribuídos pelas estações e o

---

<sup>41</sup> FC<sub>max</sub> = 220-idade

<sup>42</sup> Entre 60 e 90% da FC máxima

tempo que terão de esperar pela sua vez é maior que no basquetebol, pois só realiza o exercício um aluno de cada vez, por colchão.

As limitações que encontramos no trabalho foi o tamanho reduzido da amostra que participou no estudo, o número diminuto de aulas analisadas para o estudo e um número também diminuto de modalidades. Deveríamos abranger mais modalidades lecionadas durante o período letivo assim como o nível de amostra deveria ter sido muito maior em tamanho, género, idade e ano escolar. O tamanho reduzido da amostra também não permitiu que pudéssemos comparar os alunos por género. Nos estudos futuros acerca deste tema, esperemos que os autores tenham em consideração estas limitações, para que possam fazer do seu estudo, um trabalho com uma maior fiabilidade.

## **Conclusão**

A realização deste estudo permite-nos concluir que existem diferenças significativas entre as modalidades, registando-se valores mais elevados na modalidade de basquetebol, durante a fase de exercitação. Concluimos também que a modalidade de ginástica proporciona muitos tempos de repouso aos alunos durante a própria fase de exercitação, provocando uma maior falta de empenho na prática dos exercícios, levando a comportamentos desviantes e como consequência valores mais inferiores da FC em comparação com o basquetebol.

## Bibliografia

- Almeida, M. B. (2007). Frequência cardíaca e exercício: uma interpretação baseada em evidências. *Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano*. 9 (2), p. 196-202. Sergipe.
- Almeida, M., Ribeiro, J. (2014). *Adaptação do Habitual Physical Activity Questionnaire (baecke) versão modificada para a população portuguesa*. Revista de Enfermagem Referencia serie IV, nº3 p27-36.
- Almeida, A. S. (2009). *Comparação dos níveis de actividade física nas aulas de educação física quanto à morfologia e género dos alunos, modelo estrutural das escolas, unidades temáticas e características das aulas*. Estudo monográfico, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. Portugal.
- American College of Sports Medicine. (1998). The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscle fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30, pp. 975-981.
- Esculcas, C., & Mota, J. (2005). Actividade Física e Práticas de Lazer em Adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 5, nº 1 , pp. 69-76.
- Gao, Z., Hannon, J. C., & Carson, R. L. (2009). Middle school students' heart rates during different curricular activities in physical education. *Journal of Research*. 4 (1), p. 21-24
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. (1997). Características dos programas de educação física escolar. *Revista paulina de Educação Física*. 11 (1), p. 49-62. São Paulo.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. (2001). Esforços físicos nos programas de educação física escolar. *Revista paulina de Educação Física*. 15 (1), p. 33-44. São Paulo
- Henriques, M. (2013). Atividade física para a saúde: recomendações. *Revista Factores de Risco*. 29, pp. 36-44. Portugal.
- Karvonen JJ, Kentala E, Mustala O. (1957) The effects of training on heart rate: a longitudinal study. *Ann Med Exp Biol Fenn*. 35 pp.307-15
- Kremer, M. M., Reichert, F. F., & Hallal, P. C. (2012). Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física. *Revista Saúde Pública*. 46 (2), p. 320-326. Brasil.
- Mendes, R., Nelson, J. L., & Barata, T. (2011). Actividade física e saúde pública: recomendações para a prescrição de exercício. *Acta Médica Portuguesa*. 24 (6), pp. 1025-1030. Portugal.
- Nunomura, M. e Nista-Piccolo, V. L. (2005). *Compreendendo a Ginástica Artística* (1ª ed.). Phorte Editora.
- Portugal. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP. (2015). *Childhood Obesity Surveillance Initiative*. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, IP.

- Sarradel, J., et al. (2011). Gender differences in heart rate responses to different types of physical activity in physical education classes. *Motricidad. European Journal of human movement*. 26, p. 65-76. Espanha.
- Special Eurobarometer 412 (2014). *Sport and physical activity*. Comissão Europeia Web Site. Acedido a maio 25, 2016, em [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf)
- Wang, G. Y., Pereira, B., & Mota, J. (2005). Indoor physical education measured by heart rate monitor. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 45 (2). Portugal

## **ANEXOS**

Anexo 1: Cartaz Torneio Inter-turmas Final 1º Período



# Final 1º Período

# Torneio Inter-turmas

17 De Dezembro, 2015

**Inscrições: até dia 12 de Dezembro**

Local: Ginásio 1 e 2  
Hora de Início: 9h00

**3º Ciclo**  
Manhã -Ténis de Mesa (Individual)  
Tarde- Voleibol (3x3)

**Secundário**  
Manhã- Voleibol (6x6)  
Tarde- Ténis de Mesa (Individual)

Inscreve-te já, junto do teu professor de Educação Física

## Anexo 2: Ficha de inscrição

Irá realizar-se no final deste 1  período um torneio inter turmas entre as turmas do mesmo ano, abrangendo alunos do 3  ciclo e secundário. Este torneio irá ter duas modalidades onde poder s escolher aquela que melhor te define, ou se quiseres, as duas delas: voleibol e tênis de mesa.

Voleibol	Ano	Turma

Voleibol	Ano	Turma

T�nis de Mesa	Ano	Turma

T�nis de mesa	Ano	Turma