

**Relatório de Estágio Pedagógico
Efeito de um programa de treino de força aplicado
aos membros inferiores em contexto escolar**

Versão definitiva após a defesa

Alexandra Fernandes Cunha

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

Orientador: Professor Doutor António Manuel Neves Vicente
Coorientador: Dr. Sérgio Miguel Ponciano Figueiredo

agosto de 2020

Agradecimentos

O percurso foi longo e trabalhoso e muitas foram as pessoas essenciais para a conclusão de mais uma etapa na minha vida universitária e, a todos eles, queria agradecer por me terem ajudado e apoiado neste caminho que está agora a chegar a um fim.

Queria agradecer à Escola Secundária Campos Melo e aos seus docentes pela cordialidade com que receberam os estagiários, assim como a abertura que demonstraram para cooperar com a investigação presente neste relatório. Em especial ao professor João Ferreira que acompanhou todo o progresso e a quem devemos todos os conselhos, observações e reparos fornecidos ao longo deste ano letivo que ajudaram na preparação de bons profissionais.

Agradecer também a colaboração das turmas dispostas a participar na investigação, em especial à turma que acompanhei durante todo o ano letivo e a quem apliquei o presente estudo, por me receberem sem discernimento por ser estagiária, sendo por si só uma turma fantástica no que diz respeito à inclusão.

Sem esquecer claro o Professor Doutor António Vicente e o Dr. Sérgio Figueiredo que acompanharam e orientaram todo o processo desta investigação, auxiliando na resolução de contratempos, problemas ou dificuldades que surgiram durante este percurso.

Aos meus companheiros de universidade, de núcleo de estágio, a quem posso tratar por amigos, um enorme obrigada pelos momentos que passamos juntos, pelas memórias que criamos e pelos desafios que superamos juntos.

Por fim gostaria de agradecer à minha família pelo apoio incondicional.

Obrigada por tudo!

Resumo

Neste relatório de estágio pedagógico encontra-se uma breve apresentação do processo ensino aprendizagem realizado no ano letivo 2019/2020 na Escola Secundária Campos Melo assim como uma reflexão crítica sobre as diferentes atividades realizadas, dando a conhecer a passagem do contexto teórico para o contexto prático que foi aplicado ao longo do ano letivo. Ainda no âmbito do estágio pedagógico foi desenvolvido um trabalho de investigação com o objetivo de compreender a influência de um programa de treino de força, na força dos membros inferiores, através do teste “impulsão horizontal” da bateria de testes do FITescola. Participaram neste estudo dois grupos, um experimental (n=20; 15.315±0.239) e um de controlo (n=19; 15.32±0.228) e, durante oito semanas (1x/semana) o grupo experimental realizou um programa de treino de força constituído por três circuitos com atividades específicas, sendo que ambos os grupos realizaram um pré-teste antes da aplicação do treino e um pós-teste após o término do programa para comparar os resultados. Foram verificadas melhorias nos resultados do grupo experimental ($p\text{-value}=0.00$, $p\leq 0.05$) com a aplicação do programa de treino de força. Foi verificada igualmente a influência da variável “prática atividade física” nos resultados obtidos no pós-teste ($p\text{-value}=0.026$, $p\leq 0.05$). Por outro lado, não foram observadas melhorias significativas nos resultados quando comparados com o grupo de controlo ($p\text{-value}=0.661$, $p\geq 0.05$). Concluímos que o grupo experimental melhorou significativamente os resultados, enquanto o grupo de controlo manteve os resultados do pós-teste idênticos ao do pré-teste, o que pode ser justificado pelo facto de que os resultados obtidos pelo grupo de controlo já se encontravam dentro e acima da zona saudável. A aplicação do programa de treino, apesar de ter sido de curta duração, parece assim ter sido suficiente para causar pequenas alterações fisiológicas nos níveis de aptidão quanto aos membros inferiores dos alunos.

Palavras-chave

Estágio pedagógico; Programa de treino; FITescola; Força; Membros inferiores.

Abstract

This pedagogical internship report contains a brief presentation of the teaching-learning process carried out in the academic year 2019/2020 at the Campos Melo Secondary School, as well as a critical reflection on the different topics covered in the document, showing the transition from the theoretical context to the practical context that was applied throughout the school year. Still within the scope of the pedagogical internship, a study was developed with the objective of understanding the influence of a strength training program, on the strength of the lower limbs, through the “horizontal impulse” test of the FITescola test battery. Two groups participated in this study, an experimental one ($n=20$; 15.315 ± 0.239) and a control group ($n=19$; 15.32 ± 0.228) and, during eight weeks (1x/week), the experimental performed a specific training force program based on three circuits, being made a pre-test before the training application and a post-test after the end of the program to compare the results. Improvements were observed in the results of the experimental group ($p\text{-value}=0.00$, $p \leq 0.05$) with the application of the strength training program. The variable “physical activity practices” also showed improvement on the results obtained in the post-test ($p\text{-value}=0.026$, $p \leq 0.05$). On the other hand, there were no significant improvements in results when compared to the control group ($p\text{-value}=0.661$, $p \geq 0.05$). To conclude, the experimental group significantly improved the results, while the control group kept the post-test results identical to the pre-test, which can be justified by the fact that the results obtained by the control group were already within and above the healthy zone. The application of the training program, despite having been of short duration, seemed sufficient to cause small physiological changes in the levels of aptitude for the lower limbs of the students.

Keywords

Pedagogical internship; Training program; FITescola; Strength; Lower limbs.

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract.....	vii
Índice	ix
Lista de Tabelas	xii
Lista de Acrónimos	xiv

Capítulo 1 - Intervenção Pedagógica

1. Introdução	1
2. Contextualização	1
2.1. Escola	1
2.2. Grupo de Educação Física.....	4
2.3. Professor Estagiário.....	4
3. Intervenção	5
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	5
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	5
3.1.1.1. Princípios Base	6
3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma	6
3.1.1.3. Planeamento	7
3.1.1.4. Avaliação	8
3.1.1.5. Condução do Ensino	9
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	10
3.1.2.1. Princípios Base.....	10
3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma.....	13
3.1.2.3. Planeamento.....	14
3.1.2.4. Avaliação	16
3.1.2.5. Condução do Ensino.....	18
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I	21
3.2. Área II – Participação na Escola.....	22
3.2.1. <i>Desporto Escolar</i>	22
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola	23
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II	25
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	26
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma	26
3.3.2. Ação de Integração com o Meio	27

3.3.3. Estudo de Turma.....	27
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III	28
4. Reflexão Final	29
5. Referências Bibliográficas.....	31

Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução	33
2. Metodologia	36
2.1. Participantes	36
2.2. Procedimentos.....	37
2.3. Análise e Tratamento de Dados	38
3. Resultados.....	39
4. Discussão	42
5. Conclusão.....	44
6. Referências Bibliográficas.....	46
Anexos	48

Lista de Tabelas

Tabela 1. Representação dos cursos no ano letivo 2019/2020.....	3
Tabela 2. Inventário do material utilizado.....	3
Tabela 3. Organização das aulas do 5º ano de escolaridade do CMC.....	6
Tabela 4. Protótipo da planificação da aula do 5º ano.....	7
Tabela 5. Calendarização por período.....	14
Tabela 6. Avaliação sumativa.....	17
Tabela 7. Composição do circuito.....	37
Tabela 8. Teste de normalidade.....	39
Tabela 9. Teste de amostras emparelhadas.....	40
Tabela 10. Teste U de Mann-Whitney.....	41
Tabela 11. Teste- t para amostras independentes.....	41

Lista de Acrónimos

ACSM – American College of Sports Medicine

AF - Atividade Física

CMC - Conservatório de Música da Covilhã

DE - Desporto Escolar

DGE - Direção-Geral da Educação

DGS - Direção-Geral da Saúde

EE - Encarregados de Educação

EF - Educação Física

EFA – Educação e Formação de Adultos

ESCM - Escola Secundária Campos Melo

GC – Grupo Controlo

GE – Grupo Experimental

GRP - Gabinete de Ralações Públicas

MI - Membros Inferiores

OMS - Organização Mundial de Saúde

PES - Projeto de Educação para a Saúde

PNEF - Programa Nacional de Educação Física

UBI - Universidade da Beira Interior

UC - Unidade Curricular

UD - Unidade Didática

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

No seguimento da Unidade Curricular (UC) de Estágio Pedagógico do segundo ano do 2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física Nos Ensinos Básico e Secundário da UBI foi concebido o presente relatório de estágio que pretende apresentar todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo 2019/2020 na Escola Secundária Campos Melo (ESCM). Neste relatório constam dois pontos importantes: a contextualização da escola, referindo alguns pontos essenciais para compreender o seu funcionamento e, as intervenções feitas ao nível de 2º ciclo, 3º ciclo e secundário, desporto escolar e da direção de turma.

Ao longo deste documento irão estar representadas todas as intervenções realizadas, bem como as atividades propostas pelo núcleo de estágio e também, as componentes essenciais integrantes do funcionamento de qualquer turma/aula/escola nomeadamente os princípios base para cada ciclo de estudos, o planeamento e a reflexão final onde podemos observar a evolução profissional da estagiária.

Ao nível da intervenção posso destacar ainda o acompanhamento de uma turma de 10º ano ao longo de todo o ano letivo sendo que a maioria da informação fornecida relativamente ao secundário é referente a essa mesma turma.

2. Contextualização

2.1. Escola

A história da Escola Secundária Campos Melo teve início em 1884, precisamente há 136 anos atrás. Passou de Escola Industrial para Escola Industrial e Comercial para mais tarde se tornar Escola Técnica e por fim Escola Secundária Campos Melo, nome predominante desde 1975 aquando a unificação do ensino (Escola Secundária Campos Melo, s.d.).

A ESCM já sofreu muitas remodelações ao longo dos anos, mas atualmente possui 3 edifícios principais, dois deles para as salas de aulas, de diretores de turma, de professores, de funcionários, de informática, do futuro, gabinete da direção, gabinete da orientação escolar, museu, laboratórios, refeitório, dois bares, reprografia e papelaria,

secretaria, biblioteca, auditório e associação de estudantes, sendo o outro edifício usado para a prática desportiva (pavilhão gimnodesportivo), construído em 2003 (Escola Secundária Campos Melo, s.d.) que é composto por um ginásio com diferentes aparelhos de ginástica, um pavilhão para a prática de jogos desportivos coletivos, uma sala de Projeto de Educação para a Saúde (PES), uma sala de professores, duas arrecadações e quatro balneários, dois para os professores e dois para os alunos, estando eles distinguidos por sexo.

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

No que diz respeito à oferta educativa, a ESCM procura estar sempre à frente do ensino, oferecendo diferentes cursos tanto para a geração mais nova como para os adultos que procuram terminar os estudos através dos Cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA), estando a escola certificada pelo Centro Qualifica, sendo das poucas escolas nos arredores com este tipo de certificação. Mais recentemente a escola prolongou-se para a internacionalização, criando oportunidades tanto para os alunos como professores para aprenderem, ensinarem e trabalharem com alunos de cidades europeias. A tabela 1 representa os cursos que abriram/existiram este ano letivo sabendo que a oferta educativa apresentada pela escola engloba mais cursos que não abriram por falta de interessados e, que existem cursos mencionados na tabela 1 que, apesar de já não fazerem parte da oferta educativa, estão a terminar o seu período de formação.

Tabela 1. Representação dos cursos no ano letivo 2019/2020

Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano)		Ensino Secundário (10º, 11º e 12º ano)	
Ensino Básico	CEF'S	Cursos Científico Humanísticos	Cursos Profissionais
➤ 7 turmas	1. Assistente	1. Ciências e	1. Técnico Comercial
➤ 167 alunos	Administrativo(a)	Tecnologias	2. Técnico de Desenho Digital 3D
	2. Eletrónica de Manutenção	2. Línguas e Humanidades	3. Técnico de Auxiliar de Saúde
	➤ 4 turmas	3. Artes Visuais	4. Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos
	➤ 26 alunos	➤ 8 turmas	5. Técnico de Manutenção Industrial - Eletromecânica
		➤ 149 alunos	6. Técnico de Manutenção Industrial Mecatrónica Automóvel
			7. Técnico de Receção
			8. Técnico Administrativo
			9. Técnico de Design de Moda
			➤ 18 turmas
			➤ 187 alunos

Para além da oferta educativa a escola tem ao dispor de todos os seus alunos, atividades extracurriculares desde o Clube 3D, Holografia, Ateliê de Cozinha, Clube de Ciência Viva, Clube de Teatro, Clube de Programação e Robótica até ao Clube Desporto Escolar, Xadrez, Clube de Artes, Clube de Rádio entre muitos outros, a lista é extensa e a oferta é vasta.

A tabela 2 representa uma breve lista do material utilizado ao longo do ano letivo, no que diz respeito às modalidades lecionadas pelo núcleo de estágio.

Tabela 2. Inventário do material utilizado

Modalidade	Artigo	Unidades	Modalidade	Artigo	Unidades
Voleibol	Bolas de Voleibol	46	Ginástica de Solo	Praticável	2
	Redes	6		Colchões	19
	Postes	4		Colchões de Queda	5
	Varetas	2		Plano Inclinado	1
Basquetebol	Bolas	119	Ginástica de Aparelhos	Plinto de Madeira	1
	Bolas Medicinais	1		Plinto de Espuma	1
	Tabelas Oficiais	2		Boque	1
	Tabelas de Parede	4		Cavalo	1
Corfebol	Bolas	16		Reuther	3
	Cestos	2		Trampolim	1

Ginástica Acrobática	Postes	2		Paralelas Simétricas	1
	Colchões	19		Paralelas Assimétricas	1
	Colchões de Queda	5		Trave Olímpica	1
	Cadeiras	2		Trave de Iniciação	1
	Banco Sueco	6		Banco Sueco	6
Aptidão Física					
Balança			1		
Caixa de Madeira – Senta e Alcança			1		
Aparelhagem			1		
Fita Métrica (50 metros)			1		
Material Complementar					
Bolas Medicinais			21		
Cordas			10		
Cones			22		
Coletes			20		
Arcos			15		
Sinalizadores			50		

2.2. Grupo de Educação Física

A ESCM possui um grupo de educação física incorporada por cinco professores que pertencem ao quadro, mas durante o ano letivo 2019/2020, dois deles tiveram de meter baixa médica pelo que foram necessários dois professores contratados para preencher as lacunas. Para além dos professores, a escola de acolheu um núcleo de estágio composto por três professores estagiários, duas raparigas e um rapaz.

Normalmente cada professor tem um determinado cargo, dependendo das horas disponíveis no seu horário, desde representante do grupo, diretor de instalações, coordenadora do departamento de expressões e coordenador do desporto escolar. Como disse anteriormente, estes cargos tendem a mudar consoante a disponibilidade de horário, sendo que quando recebem estagiários, um dos professores fica encarregue da sua tutoria, fazendo parte do horário letivo.

Como grupo de educação física, estes realizam reuniões pelo menos duas vezes por período, sejam elas formais ou informais, para tratarem de assuntos alusivos ao espaço, ao material, a projetos para promover a saúde e atividade física ou sobre o desporto escolar.

2.3. Professor Estagiário

Como aluna sei que por vezes os alunos dificultam um pouco o trabalho dos professores, ainda mais o compreendo agora que tive a oportunidade de ser professora e de

acompanhar uma turma durante este ano letivo. Estar do outro lado foi uma experiência fantástica, o caminho foi longo e trabalhoso, mas posso dizer com convicção que fui capaz de cumprir com a maioria dos meus objetivos pessoais e com todos as competências exigidas pelo que significa ser um estagiário, competências essas descritas no regulamento de estágio pedagógico (Universidade da Beira Interior, 2016).

Falando um pouco da minha função como estagiária e dos meus objetivos pessoais, posso dizer que o núcleo de estágio funcionou bem, houve muita troca e aprendizagem conjunta, aprendemos com os erros uns dos outros, como era de esperar. No início do ano letivo eram cometidos mais erros e o nervosismo era um fator prejudicial à transmissão de conhecimentos aos alunos, no que diz respeito à colocação da voz e ao controlo do tempo de aula, estes foram fatores difíceis de ultrapassar pois, por mais que tentasse controlar o tempo, despendia muitos minutos em coisas que podiam ser antecipadas ou evitadas. Mas como disse anteriormente, os objetivos pessoais foram quase todos cumpridos e isso deveu-se muito ao trabalho do núcleo, do professor cooperante e do orientador que foram apontando aspetos ou situações onde podia melhorar a minha performance. Outra das minhas funções como estagiária era tratar de documentos de apoio às aulas e entregar relatórios semanais/quinzenais ao professor cooperante (anexo 1)

3. Intervenção

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

Para completar o estágio pedagógico é necessário intervir no 2º ciclo, no 3º ciclo e no ensino secundário, mas a ESCM apenas dispõe dos dois últimos ciclos de ensino, pelo que foi necessário usufruir dos protocolos que a Universidade e a escola têm com o Conservatório de Música da Covilhã (CMC) visto que este tem a oferta educativa para o 2º ciclo de estudos. Estava previsto que a observação fosse de duas turmas durante o período de três semanas, mas tendo em conta a situação atual que vivemos com a pandemia COVID-19, esta veio dar como findada a sessão de observações pelo que só foi possível analisarmos uma única aula do 5º ano sendo todas as conclusões retiradas baseadas nessa única aula, podendo esta análise não projetar toda a realidade.

3.1.1.1. Princípios Base

Segundo a Direção-Geral da Educação (DGE, 2018a), as aprendizagens essenciais delineadas para as aulas de EF do 5º ano estende-se à aprendizagem de atividades físicas, transmissão de conhecimentos e desenvolvimento da aptidão física. Querendo isto dizer que os alunos que frequentam este ano devem, dentro das atividades físicas, ter a capacidade para participar em jogos lúdicos, jogos desportivos coletivos, nomeadamente basquetebol, futebol, andebol e voleibol assim como saber participar em modalidades individuais como ginástica, atletismo, patinagem, atividades rítmicas expressivas, luta e natação; dentro dos conhecimentos devem ser capazes de identificar as capacidades físicas; e dentro da aptidão física devem desenvolver capacidades motoras que resultem numa aptidão muscular e aeróbia.

Por outro lado, temos o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) que adapta as aprendizagens essenciais às condições que as escolas possam ter, sendo que algumas das matérias passam a ser opcionais como é o caso da natação, da patinagem, da luta e da dança (Ministério da Educação, s.d.). O que acontece também é que o basquetebol apesar de fazer parte das aprendizagens essenciais do 5º ano, apenas é introduzido no 6º ano.

3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

Foi pedido ao professor responsável de educação física do CMC que nos facultasse o plano anual de turma, sendo que a tabela 3 representa apenas a organização das aulas por cada período.

Tabela 3. Organização das aulas do 5º ano de escolaridade do CMC

2º Ciclo - 5º ano			
Atividades	1º Período Aulas Previstas	2º Período Aulas Previstas	3º Período Aulas Previstas
Apresentação e avaliação diagnóstica	5	3	5
Domínios/Conteúdos programáticos	33	30	16
Avaliação de conhecimentos	1	1	0
Auto e heteroavaliação	1	1	1
Outras	0	0	0
Subtotal:	40	35	22
Total:	97		

Com base na plenitude do plano anual do 5º ano de escolaridade do CMC fornecida pelo professor responsável pela disciplina de educação física, podemos retirar que no primeiro período as matérias lecionadas passaram pelos jogos, voleibol, alguns

conteúdos do atletismo, ginástica de solo e aptidão física. No segundo período as matérias lecionadas cingiram-se pelo futebol/basquetebol, ginástica de solo e de aparelhos e danças tradicionais. Por fim, no terceiro período as matérias previstas para serem lecionadas eram as restantes matérias de atletismo, orientação e aptidão física.

Em termos de espaço, a escola tem ao dispor um pavilhão polidesportivo, local onde realizamos a observação da aula, mas também um espaço exterior sendo que, consoante as condições climatéricas e as matérias lecionadas, pode usufruir desse espaço mais do que uma turma em simultâneo.

3.1.1.3. Planeamento

No que diz respeito ao planeamento da aula observada, não nos foi facultado nenhum plano de aula, pelo que o núcleo de estágio concebeu um protótipo do que terá sido a planificação da aula observada consoante os exercícios observados. Para além disso, a observação foi realizada à turma de 5º ano, sendo esta composta por quinze alunos, onze do sexo masculino e quatro do sexo feminino. A aula teve a duração de sessenta minutos e as matérias abordadas foram a dança tradicional, o basquetebol e a ginástica de aparelhos, mais especificamente o minitrampolim.

A tabela 4 representa o protótipo da aula observada e, é possível concluir através do *feedback* do professor e os exercícios escolhidos que a aula observada já estava numa fase avançada no que diz respeito ao basquetebol e à dança tradicional pois não houve em momento algum uma explicação do que tinham que fazer nesses exercícios, o que permite concluir que, quanto à ginástica de aparelhos (minitrampolim) esta ainda estava numa fase inicial pela explicação e cuidado que o professor demonstrou no decorrer do exercício.

Tabela 4. Protótipo da planificação da aula do 5º ano

Planificação da Aula								
Professor	Paulo			Local	Pavilhão		Ano	5º
Data	09/03/2020	Hora	12h05	Duração	60 minutos	Nº de alunos	15	
Unidade Didática	Dança Tradicional, Basquetebol e Ginástica de Aparelhos							
Material	Bola de basquetebol, cesto, cones, coletes, minitrampolim, colchão de queda, colchões e marcadores							
Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem / Organização			Aspetos a Considerar na Realização				

Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Elevar o ritmo cardíaco e a temperatura corporal; • Melhorar a relação aluno-aluno. 	<p>Diálogo sobre o que fizeram nas aulas anteriores e o que vão fazer na presente. Corrida à volta do campo.</p> <p>Mobilização articular, um aluno exemplifica e os restantes imitam.</p>	
Parte Fundamental	Dança Tradicional	“Água leva o regadinho”	<ul style="list-style-type: none"> • Estar dentro dos tempos; • Ser capaz de decorar a coreografia.
	Basquetebol	Jogo 3x3 em meio campo.	<ul style="list-style-type: none"> • Respeitar as regras de jogo; • Contextualizar os gestos adquiridos previamente.
	Minitrampolim	Salto engrupado Salto em extensão 1/2 volta	<ul style="list-style-type: none"> • Salto vertical; • Saltar no centro do minitrampolim; • Não rodar os pés em cima da tela.
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> • Arrumação do material. 	Material utilizado na aula é arrumado no respetivo local.	
Observações:			
Reflexão final da aula:			

3.1.1.4. Avaliação

Ainda com base no plano anual de turma e consoante algumas informações transmitidas pelo professor no dia da observação da aula, descobrimos que a avaliação do 5º ano consiste na realização de um projeto, sendo que este contém informações sobre o regulamento das modalidades e também das suas componentes técnicas e táticas. A finalidade deste projeto é que os alunos, sozinhos ou em grupos, sejam capazes de explorar espaços e resolver dilemas em situações de jogo assim como preparar sequências de habilidades e coreografias. Os alunos começam este projeto logo no início do primeiro período, mas apenas o apresentam no segundo período. Podemos referir também, com base na tabela 3, que os alunos realizam uma avaliação diagnóstica relativa a cada modalidade, inclusive da aptidão física assim como uma auto e heteroavaliação onde os alunos caracterizam o desempenho dos outros e de si mesmos ao longo do período.

3.1.1.5. Condução do Ensino

Como já foi referido anteriormente, o núcleo de estágio apenas teve oportunidade de observar uma única aula, pelo que a condução de ensino apresentada abaixo pode não refletir a realidade das restantes.

No que concerne à observação feita no decorrer da aula, posso afirmar que um aluno foi mandado sair do pavilhão logo no início da aula, voltando a meio da mesma. Outro aluno foi mandado sentar durante o decorrer da aula sem que algum dos estagiários se apercebesse do que possa ter ocorrido para tal resposta. Duas alunas estavam sem fazer aula e o professor não tinha nenhuma atividade/tarefa preparada para elas, pelo que estas passaram a aula de educação física a trabalhar para outras disciplinas. A aula começa com um diálogo entre o professor e os alunos, passando para a mobilização articular dado por um aluno. O controlo da aula é feito solicitando aos alunos que se encostem à parede ou se sentem no chão quando chegam ao pavilhão ou no tempo entre os exercícios. O professor demorou algum tempo na montagem do material apesar de solicitar a ajuda de alunos escolhidos por ele (enquanto os outros continuam sentados ou encostados à parede), mas por outro lado teve sempre presente os fatores de segurança na utilização do material, colocando o colchão de queda afastado da baliza e levantando o minitrampolim quando se afastava da respetiva estação. Dá muito *feedback* no minitrampolim, mas foi o único exercício em que o fez sendo que, no basquetebol (exercício em simultâneo) os alunos definiram as suas próprias regras o que levou um aluno a sentar-se no meio do campo por achar injusto a regra que a bola por vezes era considerada fora e outras vezes não. Os alunos que não se portaram de acordo com as expectativas do professor foram os últimos a sair da aula enquanto que aqueles que não perturbaram tanto a aula, puderam ajudar a arrumar o material, tendo direito a sair mais cedo, juntamente com as alunas que não fizeram a aula. Houve um diálogo do professor com os alunos no início e no fim da aula, mas em momento algum realizaram retorno à calma/alongamentos.

No que diz respeito à análise da aula e à minha opinião sobre aspetos que podiam ser melhorados ou alterados, posso dizer que a dança tradicional tem alguns aspetos a melhorar, visto que as crianças são consideradas umas “esponjas de informação”, penso que o professor podia aproveitar essa característica e utilizar música visto que os alunos já sabiam os passos e que seria mais motivante, de forma a começarem a dançar no ritmo da música.

Relativamente ao exercício de basquetebol o professor não teve controlo praticamente nenhum sobre esta estação, pois estava focado na estação do minitrampolim, sendo que

apenas se dirigiu aos alunos neste grupo uma vez e raramente verificava a respectiva estação do exercício de basquetebol. O jogo decorreu com muitas poucas regras, os alunos é que decidiam se era fora ou não, não havia contagem de passos para não ultrapassarem o limite, tanto que a determinada altura um rapaz decidiu sentar-se no chão porque os colegas decidiram que a bola estava fora e ele não concordou, situação essa que o professor devia aproveitar para relembrar as regras do basquetebol aos seus alunos de quando a bola está ou não fora de jogo e até colocar uma das alunas (ou mesmo as duas) como árbitras. Por outro lado, quando o professor se apercebe que o aluno está sentado no chão, levantou o minitrampolim por segurança e dirigiu-se ao aluno, neste momento virou as costas à turma quase toda para repreender o rapaz, pelo que um dos restantes alunos podia ter posto o minitrampolim no chão novamente e ter saltado.

Não aconteceu nenhum incidente porque o professor integrou algumas regras de funcionamento logo no início do ano letivo e foi refortalecendo essas mesmas regras ao longo do ano e os alunos parecem respeitá-las, mas também faz com que perca algum tempo de aula a mandar sentar e levantar os alunos e chamar dois ou três de cada vez para o ajudarem a montar e a desmontar o material. Contudo o professor teve sempre controlo da aula e do seu percurso apesar de algumas ocorrências mínimas, sendo capaz de realizar todas as modalidades previstas para aquela aula.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A intervenção feita ao longo do estágio pedagógico foi predominantemente na lecionação a uma turma do 10º ano, no entanto houve a possibilidade de lecionar uma aula do módulo de ginástica acrobática e auxiliar nas aulas do módulo de dança a duas turmas do 12º ano do ensino profissional, mas tendo em conta a brevidade da situação e como foram situações excecionais, não haverá muita informação dessas aulas.

3.1.2.1. Princípios Base

Segundo a Direção-Geral da Educação (2018b), as aprendizagens essenciais delineadas para as aulas de EF do 10º ano estendem-se à aprendizagem de atividades físicas, transmissão de conhecimentos e desenvolvimento da aptidão física, sendo que no que diz respeito às atividades físicas, estas centram-se em objetivos gerais com o intuito de definir competências comuns a todas as áreas, não esquecendo também que, no 10º ano, grande parte das matérias já se encontram num nível avançado à exceção do andebol, da

ginástica de aparelhos, da ginástica acrobática, das raquetas, da patinagem e da dança que ainda se encontram num nível elementar por serem opcionais.

Retornando às aprendizagens essenciais definidas pela DGE estas consistem em:

1. *“Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:*
 - a. *Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;*
 - b. *Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades revelados por ele(s);*
 - c. *Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);*
 - d. *Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade de turma;*
 - e. *Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;*
 - f. *Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;*
 - g. *Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.*
2. *Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.*
3. *Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.*
4. *Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades e da aptidão física e da saúde das populações.*
5. *Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática de atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.*

6. *Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.*
7. *Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência gera de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, da execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas gerais e específica.”*

Relativamente à aptidão física devem ser desenvolvidas capacidades motoras que resultem numa aptidão muscular e aeróbia dentro da zona saudável. Sobre a área dos conhecimentos, o aluno deve ficar capaz de *“relacionar a aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:*

1. *cumprir e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar);*
2. *assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros;*
3. *realiza o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação;*
4. *contacta os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente;*
5. *realiza as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);*
6. *reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível,*
7. *palmas interescapulares, manobra de Heimlich).”*

Para complementar as aprendizagens essenciais, temos o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) que define os níveis de cada modalidade lecionada neste ano escolar bem como acrescenta objetivos específicos a cada modalidade. Sendo que a consolidação é feita nas seguintes modalidades: jogos, voleibol, basquetebol, andebol, ginástica de solo e ginástica de aparelhos, dando por terminada a fase elementar e introduzindo a fase avançada. Como matérias opcionais temos a “*aeróbica, campismo/pioneirismo, canoagem, ciclocrosse/cicloturismo, corfebol, corridas em patins, danças sociais, danças tradicionais portuguesas, golfe, hóquei em patins, hóquei em campo, jogo do pau, judo, montanhismo/escalada, natação, orientação, prancha à vela, rãguebi, softebol/basebol, ténis de mesa, ténis, badminton, tiro com arco, vela, etc.*” (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

Noutro ponto temos ainda a adaptação que a escola criou dos pontos referidos anteriormente, onde está predefinido desde cedo quais as modalidades lecionadas em cada ano, desde o 3º ciclo até ao fim do secundário, querendo isto dizer que, segundo o currículo anual fornecido pelo grupo de educação física da ESCM (anexo 2), está definido que para a disciplina de EF do 10º ano, as modalidades são aptidão física, voleibol, corfebol, basquetebol, ginástica acrobática, ginástica de solo e ginástica de aparelhos, em que cada uma das modalidades já tem os seus conteúdos estabelecidos.

3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

A intervenção foi aplicada numa turma de 10º ano composta por vinte e cinco alunos, sendo dezasseis do sexo feminino e nove do sexo masculino. Numa breve avaliação posso dizer que uma aluna tem escoliose e duas alunas têm problemas nos joelhos o que dificultou a aprendizagem em algumas modalidades. O horário de educação física para esta turma consistia em cento e trinta e cinco minutos semanais, divididos pela quarta e sexta feira de manhã, ambas de noventa minutos cada.

Apesar de, como já foi mencionado, o currículo anual da disciplina de EF já estar estabelecido previamente, foi dada a oportunidade ao núcleo de estágio de escolher quais as modalidades lecionadas em cada um dos períodos (anexo 3), tendo apenas em mente que devem escolher por período uma modalidade coletiva e outra individual para serem lecionadas em simultâneo, de forma a ir de encontro à organização de espaço que, com a rotação do mesmo traçada, prevê apenas uma turma no pavilhão e outra no ginásio. A rotação do espaço é feita, em média de três em três semanas, podendo ocorrer alterações consoante o término do período ou a inclusão de feriados.

Tabela 5. Calendarização por período

Calendarização/Período	Modalidades lecionadas	Nº de aulas previstas	Nº de aulas dadas
1º Período	Aptidão Física	24	24
	Voleibol	12	12
	Ginástica de Solo	12	12
2º Período	Aptidão Física	23	19
	Basquetebol	12	10
	Ginástica de Aparelhos	11	9
3º Período	Aptidão Física	15	18
	Corfebol	7	0
	Ginástica Acrobática	8	0

Como podemos observar na tabela 5, o número de aulas dadas, no que toca à aptidão física no 3º período, é maior que o número de aulas previstas, isto acontece porque com a pandemia, com o estado de emergência e com as aulas à distância, o ministério da educação prolongou as aulas até dia 26 de junho, porém nos primeiros períodos, a aptidão faz parte da planificação de todas as aulas, sendo que acaba por totalizar o número de aulas dadas nas modalidades. Outro pormenor que se pode verificar é que não existem aulas dadas nas modalidades de corfebol e de ginástica acrobática pois com o ensino à distância, existem restrições de material e as próprias modalidades são demasiado complexas para ensinar nas condições descritas, pelo que o grupo de educação física optou por apenas focar as aulas online na aptidão física e na transmissão de conhecimentos.

3.1.2.3. Planeamento

Com base no planeamento anual da turma estabelecido pelo núcleo de estágio, o professor cooperante solicitou aos mesmo que concebessem as Unidades Didáticas (UD) de cada modalidade lecionada (exemplo de uma UD no anexo 4), conforme as avaliações diagnósticas e os objetivos estabelecidos para a turma em questão, o material disponível e as características dos alunos. Após a definição dos pontos anteriores, foi elaborada uma extensão de conteúdos (exemplo de uma extensão de conteúdos no anexo 5) de acordo com as expectativas para a turma de 10º ano, bem como ir de encontro à organização do espaço consoante a rotação estabelecida. Tendo em conta a complexidade de fatores que integram a criação de uma UD, podemos dizer que é a parte principal do processo de ensino-aprendizagem, onde podemos encontrar a teoria que vai fundamentar a prática mais tarde.

Falando no planeamento em concreto, no primeiro período as modalidades lecionadas foram o voleibol e a ginástica de solo, tanto numa como na outra foi realizada uma avaliação diagnóstica. No voleibol foi observada a execução do passe, do serviço por baixo, da transição, da sustentação da bola no ar com um colega e o início e final de uma jogada. Enquanto que na ginástica de solo, foi solicitado aos alunos que executassem um elemento gímico de equilíbrio, um de flexibilidade, um salto, um acrobático 1 (rolamento à frente de membros inferiores afastados/rolamento saltado), um acrobático 2 (rolamento à retaguarda de membros inferiores afastados/membros inferiores unidos e estendidos) e um acrobático 3 (apoio facial invertido/rodada). Grande parte dos alunos tinham dificuldades no voleibol e na ginástica de solo pelo que os objetivos tiveram de passar essencialmente pela consolidação dos gestos técnicos simples no caso do voleibol, e pela aquisição de flexibilidade e controlo corporal no caso da ginástica de solo. Mais tarde já foi possível introduzir situações de jogo reduzidas, passando apenas pela situação de jogo 4x4 numa aula, por outro lado na ginástica de solo a evolução dos alunos sofreu uma progressão mais linear, podendo progredir mais rapidamente nos elementos gímicos. No fim do período foi feita uma auto e heteroavaliação.

No segundo período as modalidades lecionadas foram o basquetebol e a ginástica de aparelhos, mas desta vez apenas foi realizada a avaliação diagnóstica a basquetebol pois os alunos não tinham dado ginástica de aparelhos antes pelo que, como forma de rentabilizar tempo, optamos por dar os conteúdos como se estivessem todos no mesmo patamar. No basquetebol foram observados os três tipos de passe, a receção, o drible quer de progressão quer de proteção, o lançamento na passada, a posição básica defensiva e o enquadramento ofensivo e defensivo. A modalidade onde os alunos demonstraram mais dificuldade, como era de esperar, foi na ginástica de aparelhos pois esta exige força, equilíbrio e controlo corporal, fator que muitos alunos não tinham, mas que foram ganhando ao longo das aulas. Quanto ao basquetebol a evolução em termos de gestos técnicos foi rápida, mas depois as diferentes situações de jogo tornaram-se mais complexas com o aumento do número de jogadores em campo, fazendo com que alguns alunos sentissem dificuldades em compreender como devem defender e ocupar o espaço, pelo que foi necessário simplificar os exercícios para uma melhor aprendizagem. Na ginástica de aparelhos foi possível lecionar e avaliar os conteúdos referentes ao minitrampolim, ao cavalo, às paralelas simétricas e assimétricas, deixando para trás a barra fixa e a trave que, apesar de terem sido introduzidas numa aula, não foi possível dar por terminada a aprendizagem destas devido ao constrangimento causado pela pandemia. A auto e heteroavaliação foi realizada através de comunicações *online* entre o diretor de turma (professor cooperante) e os alunos.

No terceiro período estava estipulado que as modalidades lecionadas seriam corfebol e ginástica acrobática. Mas não foi possível dar início a estas aprendizagens, pelo que não foi realizada uma avaliação diagnóstica, não sendo possível adaptar a extensão de conteúdos aos objetivos definidos para a turma. No entanto, apesar da aptidão física estar presente em todos os períodos, tornou-se o foco principal deste último período pois as aulas à distância passaram a ser caracterizadas por uma aula síncrona e outra assíncrona, sendo que ambas consistem na realização de um plano de treino.

Referente às planificações de aula, estas eram concebidas semanalmente para que fosse possível adaptar as aulas à evolução dos alunos, ou mesmo alterar o plano de aula no momento da mesma consoante o número de alunos, a dificuldade sentida nos exercícios ou até consoante novos objetivos que se possam apresentar no momento através da observação de algum erro comum, por exemplo. Acrescentar ainda que a cultura desportiva e os conceitos psicossociais estiveram presentes em todas as aulas, tendo muitas vezes no fim de cada aula, durante o retorno à calma existido um diálogo para discutir regras de jogo ou situações que pudessem ocorrer, inquirindo os alunos de qual seria a melhor decisão a tomar.

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação das modalidades é feita através de uma grelha excel fornecida aos estagiários logo no início do ano letivo, nesta grelha encontramos a folha de registo de assiduidade (ver anexo 6), a organização das modalidades e da aptidão física, conhecimentos, atitudes e valores, assim como os conteúdos e a sua respetiva percentagem. Ainda dentro do tópico anterior podemos considerar a criação da matriz (ver anexo 7), documento entregue aos alunos cerca de uma semana antecedente ao teste de conhecimentos (ver anexo 8) que engloba uma breve descrição dos conteúdos e organização dos mesmos no teste. A avaliação consistiu em três momentos, avaliação diagnóstica, realizada sempre na primeira aula despendida para cada modalidade, avaliação formativa, feita através da contínua observação da performance dos alunos e avaliação sumativa (ver tabela 6), que engloba a prestação/participação dos alunos nas aulas, as atitudes e valores, os resultados obtidos nos conhecimentos e nas atividades físicas.

O voleibol e o basquetebol foram avaliados da mesma forma, através de exercícios analíticos para observar os gestos técnicos simples e depois em situação de jogo para compreender a cooperação e a ocupação do espaço. Quanto à avaliação da ginástica de solo esta consistia na observação de três exercícios analíticos e depois através da observação da sequência gímnica já estipulada pelo grupo de EF, em que os alunos

podiam escolher entre três níveis de dificuldade, de 0-16, de 0-18 e de 0-20, sendo que o sexo masculino tinha três sequências e o sexo feminino tinha outras três sequências em que apenas diferem alguns exercícios entre os níveis. Sobre a ginástica de aparelhos, esta foi sempre avaliada através de exercícios analíticos pois os alunos, estando em fase introdutória da modalidade, não tinham capacidade para se sustentar nos aparelhos para completarem uma possível sequência.

No terceiro período, dado aos constrangimentos da pandemia, a avaliação foi alterada pelo que já não consiste na avaliação a nota das atividades físicas, mas sim apenas a dos conhecimentos (10%), da aptidão física (70%) e atitudes e valores (20%), sendo que no terceiro período a avaliação final foi limitada até 20% dos parâmetros anteriores, em que a restante percentagem (80%) é retirada da nota final do segundo período.

A aptidão física esteve presente em todos os períodos e foi igualmente avaliada em todos, mas tendo por base os parâmetros do FITescola para o perfil atlético (Direção-Geral da Educação, 2017). Os testes realizados na escola abrangem os testes de aptidão aeróbia (milha), da composição corporal (massa gorda) e aptidão neuromuscular (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade de ombros e flexibilidade dos membros inferiores) e a nota é dada consoante o cumprimento ou não da zona saudável estipulada.

Tabela 6. Avaliação Sumativa

Período	Domínios	Percentagem	
1º Período	Modalidades	50% (25% + 25%)	
	Aptidão Física	20%	
	Conhecimentos	10%	
	Atitudes e Valores	20%	
2º Período	Modalidades	50% (25% + 25%)	
	Aptidão Física	20%	
	Conhecimentos	10%	
	Atitudes e Valores	20%	
3º Período	Modalidades	50%	0%
	Aptidão Física	20%	70%
	Conhecimentos	10%	10%
	Atitudes e Valores	20%	20%

3.1.2.5. Condução do Ensino

A condução do ensino foi variada ao longo do ano pois estava sempre dependente da turma que tinha em mãos, do nível da turma nas modalidades lecionadas, do local e material disponível para dar as aulas, assim como da disposição física e mental dos alunos durante as aulas.

Todas as aulas tinham dois momentos em comum (exemplo de uma planificação de aula presencial no anexo 9), um aquecimento dinâmico no início, variando entre jogos lúdicos ou uma pequena corrida de aquecimento e no fim um retorno à calma que englobava alguns exercícios de alongamentos sendo que, as primeiras aulas serviram para os alunos se habituarem aos exercícios e mais tarde começaram a ser os alunos a dar a parte inicial e final, dependendo do tempo útil da aula.

Outro parâmetro que também fez parte de todas as aulas foi a aptidão física, no primeiro período a aptidão física foi mais desorganizada, no sentido em que se baseava mais a nível de aptidão cardiorrespiratória através dos aquecimentos com corrida, em ambas modalidades, despendendo cerca de quatro aulas para o treino da aptidão neuromuscular. As coisas mudaram mais no segundo período, em que a aptidão já estava mais organizada, em que as aulas para as modalidades coletivas eram usadas para a melhoria da aptidão cardiorrespiratória e as aulas para as modalidades individuais foram usadas para a melhoria da aptidão neuromuscular. No terceiro período o foco passou a ser apenas na aptidão neuromuscular por causa dos constrangimentos da pandemia, as aulas foram dadas na sua totalidade através de plataformas de videochamada, pelo que as aulas consistiram em planos de aptidão física (exemplo de uma planificação de aula não presencial no anexo 10).

A condução de ensino das modalidades coletivas foi idêntica entre si, eram as duas modalidades em que a metade dos alunos tinham dificuldades e a outra metade tinha facilidade em aprender pois praticavam desportos o que facilitou a predisposição corporal para a aquisição de gestos técnicos. No entanto foi necessário começar a ensinar os gestos técnicos simples nas primeiras semanas e só depois a tática sendo que, nesta etapa as estratégias mudaram consoante o objetivo, pelo que umas vezes os alunos eram separados por níveis, para que houvesse motivação por parte dos alunos que têm facilidade em aprender, mas outras vezes foi necessário misturar os grupos, para que através da observação e inclusão nos diferentes grupos os alunos a tivessem alguma atenção e cuidado na forma como jogam com os outros, aumentando assim o espírito de equipa e entreaajuda para ocorrer evolução em todos os alunos. Foi também nas modalidades coletivas que foi necessário chamar mais vezes os alunos à atenção, o facto

de um dos materiais mais usados serem bolas quer de voleibol quer de basquetebol, resultou em que mais alunos se distraíssem ao longo das aulas e foi necessário mandar sentar por tal comportamento impróprio perante o material, outras vezes a estratégia foi levantar mais a voz e ser mais assertiva, mas a estratégia mais utilizada foi usar o aluno como exemplo da demonstração dos exercícios, pedindo-lhe que explicasse o que tinha sido acabado de ser dito ou mesmo que exemplificasse o exercício. Outras vezes a estratégia foi dar aos alunos aquilo porque eles tanto anseiam, a possibilidade de no fim da aula jogarem em modos “oficiais” ou o mais próximo possível de um jogo oficial, com isto eles vão perceber que é necessário comunicarem entre si, que é necessário aplicarem os conhecimentos adquiridos nas aulas sobre a ocupação de espaço e sobre o respeito pelas regras. Outra estratégia utilizada era, durante os alongamentos, fazia perguntas sobre as modalidades, quer sobre regras de jogo quer sobre nomes técnicos utilizados, quer sobre curiosidades sobre as respetivas modalidades.

Sobre as modalidades individuais essas também tiveram uma condução de ensino muito semelhante, pois nestas modalidades já a maioria dos alunos tinha dificuldades, apesar de uma exceção ou outra. As modalidades individuais lecionadas foram a ginástica de solo e de aparelhos e estas exigem força, flexibilidade e noção do corporal, aspetos que infelizmente muitos poucos alunos possuem. As estratégias usadas já foram um pouco diferentes das anteriores, por exemplo, as aulas de ginástica eram acompanhadas de músicas escolhidas pelos alunos para cativar o seu interesse, utilizava jogos lúdicos para questionar aos alunos sobre o nome dos materiais utilizados. Utilizei a noção corporal para demonstrar aos alunos o porquê de certos movimentos serem mais corretos se forem executados de uma maneira e não de outra, elucidando-os de possíveis resultados de uma má execução dos movimentos gímnicos. Como a maioria dos alunos tinham dificuldades, os exercícios na ginástica de solo começaram sempre com as progressões, pelo que apenas passava para a execução final, sem ajuda, aqueles alunos que provaram ser capazes de executar os elementos sozinhos, mas sempre com ajuda por perto, os restantes continuavam a evoluir sempre com um professor por perto para ajudar e evitar lesões. Tendo em conta que a ginástica de solo e de aparelhos são modalidades que podem resultar em muitas lesões, o espaço de aula era dividido em estações, para não haver aglomeração de alunos, estes mudavam de estação ao fim de 10 minutos pelo que cada estação tinha um professor estagiário ou cooperante a dar assistência. Com o passar das aulas e com o ganho de experiência, os restantes professores começaram a ser passivos, intervindo apenas quando algum aluno se dirigia a eles ou quando viam algum erro a ser cometido por parte dos alunos, caso contrário todo o controlo da aula era feito por mim. Nestas aulas não foram necessárias tantas chamadas de atenção por

comportamento impróprio, mas sim para que fizessem os exercícios, alguns alunos tinham medo e por isso tentavam evitar a execução dos elementos gímnicos, então comecei a ter mais atenção a esses alunos para os motivar, usei a minha presença perto deles para que começassem a confiar em mim para os ajudar, mas mesmo assim notou-se que foi preciso algum tempo para confiarem em mim.

Sempre que algum aluno se apresentava na aula sem o material necessário ou não realizava a aula por indisposição, tinha de realizar uma ficha de trabalho que compreendia os diversos temas aprendidos nas aulas (ver anexo 11).

Todos os períodos estava previsto um teste escrito e a matéria foi sempre dada através de power points (ver exemplo no anexo 12), sendo que essa passava, no primeiro período, pela aquisição de conhecimentos sobre a “aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física”, no segundo período seria um teste sobre a “atividade física ao longo dos tempos e a sua influência na sociedade” e, no terceiro período um teste sobre “Suporte Básico de Vida”, no entanto o teste do segundo período não foi possível ser realizado, e para o teste do terceiro período os alunos iam ter uma aula dada por uma enfermeira onde esta iria ensinar o essencial sobre o suporte básico de vida, mas como não foi possível tal aula, os alunos tiveram uma aula dada pela professora estagiária sobre o tema, pelo que o teste já não poderá ter a vertente prática mas sim teórica.

Durante todas as aulas tentei dar o máximo de *feedback* necessário para a evolução dos alunos assim como, em todos os exercícios, tentava passar por todos os alunos para corrigir a postura e a realização dos gestos técnicos para ver se o *feedback* era interiorizado, assim como tentava cativar o interesse deles pela modalidade, criando momentos de diversão ao longo da aula, como por exemplo demonstrar a postura errada de um exercício para eles compreenderem a razão de ser errado. De forma geral tentei motivar todos os alunos, cada um à sua maneira, com o tempo comecei a perceber que existiam alunos que não gostavam de ser chamados à atenção em voz alta, outros que tinha de ir corrigindo um aspeto de cada vez no que diz respeito à execução de movimentos relativos às modalidades e outros que se sentem motivados se os usarmos como exemplo.

Relativamente aos comandos integrados ao longo do ano letivo, não foram muitos os comandos porque a turma era acessível pelo que, quando apitava eles sabiam que tinham de olhar para mim e eu dava a instrução consoante queria que viessem ter comigo ou caso apontasse para o carrinho de transporte do material eles sabiam que tinham de

pousar o material. Na ginástica de solo e de aparelhos o material como era abundante, era arrumado por todos os alunos, enquanto no voleibol e no basquetebol, o material era arrumado apenas pelos alunos que não faziam aula prática.

Com o estado de emergência as aulas presenciais deixaram de ser possíveis, passando então a ser lecionadas através de uma plataforma de videochamada, “Zoom”, todas as semanas é dada uma aula síncrona e uma aula assíncrona salvo raras exceções, os alunos são participativos e apenas três alunos costumam ter a câmara desligada nas aulas síncronas por motivos pessoais. As aulas consistem na realização de uma aula de aptidão física, sendo que nos dias das aulas assíncronas os alunos remetem um vídeo deles próprios a realizar os exercícios. Após a verificação dos exercícios mando-lhes o *feedback* sobre a execução dos mesmos.

Quanto à condução do ensino no 12^o ano foi muito breve e cingiu-se a uma única aula que o professor cooperante não teve possibilidade de lecionar por motivos pessoais, a aula foi de ginástica acrobática e a turma já estava nas últimas aulas da modalidade, sendo que apenas foi necessário orientar a turma no aquecimento e nos alongamentos, e ajudar a tirar as dúvidas que fossem surgindo durante o treino das sequências acrobáticas. Posso ainda acrescentar que ajudei os restantes professores estagiários na leção das suas aulas de dança tradicional, servindo de par nas suas demonstrações e mais tarde ajudando a verificar se todos os alunos estavam a fazer os passos corretos e dentro do ritmo, assim como ajudar na avaliação que foi realizada através da filmagem da coreografia de dança.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Relativamente à área I, posso dizer que fiquei muito satisfeita com a estruturação e organização da escola, foi uma escola fácil de integrar e o grupo de EF recebeu os estagiários de braços abertos, acho que o plano anual de educação física (para todos os anos) foi bem estruturado, de forma a lecionar as disciplinas nucleares mas também em forma de progressão lógica desde o 7^o ano até ao 12^o ano para que os alunos que ingressarem nesta escola ganhem desde cedo as competências esperadas para cada ano letivo, sendo que o planeamento vem complementar a programação dessas competências esperadas. Posso acrescentar que, aprendi muito com os meus erros e com os erros dos restantes membros do núcleo de estágio pois o professor cooperante permitia que fizéssemos algumas pequenas experiências com a turma, querendo isto dizer que tínhamos liberdade para planear as aulas e os exercícios ao nosso gosto para depois compreender que estratégias resultavam ou não na turma de intervenção, sendo que o

planeamento e a organização dos conteúdos deve ter sido o aspeto em que senti mais dificuldades, principalmente no que diz respeito à ginástica de aparelhos, e ao vasto número de conteúdos para um número tão pequeno de aulas. No caso da turma a meu encargo, o planeamento foi baseado maioritariamente no plano anual, mas também nas capacidades observadas através das avaliações diagnósticas, para que nenhum aluno se sentisse inferior a outros e para que consolidassem bem os gestos técnicos e elementos gímnicos de cada modalidade. No que diz respeito à avaliação das modalidades, ajudou imenso termos a permissão para filmar os alunos na avaliação da sequência da ginástica de solo para mais tarde revermos os vídeos e darmos as notas de forma consistente, pois apesar da experiência a dar notas ainda ser pouca, é preciso que sejam dadas de forma justa, sendo que os parâmetros eram os mesmos para todos nas modalidades coletivas, mas diferenciado nas modalidades individuais consoante o sexo, noutro ponto de vista admito não concordar com o método de avaliação do terceiro período, pois acho que desvaloriza o trabalho feito ao longo do mesmo. Por fim a condução do ensino acho que foi apropriada pela notória evolução dos alunos que tinham mais dificuldades na aprendizagem, tive sempre o cuidado na forma como dava o *feedback* e na forma como motivava e falava com os alunos, demonstrei-lhes sempre respeito e eles fizeram o mesmo comigo, não me julgaram por ser estagiária e compreenderam que existiram erros ligeiros no decorrer da transmissão de conhecimentos, mas que foram sempre todos retificados. Mesmo assim, as dificuldades sentidas ainda foram algumas, desde não conseguir colocar a voz, ou com o nervosismo dar informação incorretas, ou até mesmo não aceitar avançar com os conteúdos porque sabia que nem todos os alunos estavam no mesmo nível de aprendizagem, estas foram algumas situações que foram deixando de acontecer com o decorrer do ano letivo, com a melhoria da relação professor-aluno que foi facilitada com o acompanhamento da turma ter sido feito de início ao fim do ano letivo e com a reestruturação adequada dos conteúdos.

3.2. Área II – Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

A escola tem ao dispor dos seus alunos três modalidades do Desporto Escolar (DE), nomeadamente Basquetebol, Badminton e Natação. O grupo-equipa de basquetebol divide-se por duas escolas, sendo que a ESCM está responsável pelos treinos dos juvenis e outra escola pelos infantis. No caso do Badminton, os treinos são todos no pavilhão da ESCM. Mas o grupo-equipa à qual pertenci foi à Natação e, esta modalidade estava dividida em dois treinos por semana, quartas e sextas feiras, das 15h às 16:30h, e estavam

inscritos vinte e um alunos da ESCM. No que diz respeito aos treinos em si, comecei desde cedo a orientar dois ou três alunos nos primeiros treinos, pois inicialmente estavam presentes cerca de oito alunos, pelo que era mais fácil separar os alunos por níveis e depois o professor responsável ficava com um grupo e eu com outro. Com o passar dos treinos, e por vezes pela indisponibilidade por parte do professor responsável dei alguns treinos sozinha. Também tomei a iniciativa de algumas vezes entrar dentro de água para dar mais assistência aos alunos no que diz respeito à aprendizagem das viragens. O professor responsável dava-me liberdade para preparar os exercícios para os alunos assim como escolher o melhor momento para introduzir novas técnicas de nado ou aspetos como viragem e salto do bloco.

3.2.2. Ação de Intervenção na Escola

Relativamente à intervenção na escola, houve algumas atividades na qual não foi possível a minha participação devido à coincidência de horários com a modalidade de DE na qual estava integrada ou com horários da turma à qual dava aulas, mas os restantes membros do núcleo de estágio tiveram a possibilidade de participar, como é o caso do Torneio de Raquetes, o *All Star* ESCM e o Corta-Mato.

No que diz respeito às atividades realizadas em que tive possibilidade de estar presente, posso destacar:

- A Semana Europeia do Desporto, que segundo o IPDJ (s.d.) “*é uma iniciativa da Comissão Europeia destinada a promover o desporto e a atividade física em toda a Europa e irá continuar a gerar novas atividades e a aproveitar das experiências positivas já existentes. O principal tema da campanha continua a ser #BeActive, que deverá incentivar cada um a estar ativo durante a semana, mas também a permanecer ativo durante todo o ano.*” Todos os anos a ESCM organiza uma semana lúdica, com jogos e torneios de forma a cativar os alunos para a prática desportiva de acordo com o que o projeto BeActive sugere. A Semana Europeia do Desporto (ver anexo 13) consiste numa semana desportiva sendo que nos intervalos da manhã existem jogos preparados para os alunos que estiverem dispostos a participar, e à hora de almoço eram realizados torneios relâmpagos, de variadas modalidades à exceção de quarta-feira à tarde que, como os alunos normalmente não têm aulas nesses dias, foram organizados jogos sem fronteiras. A principal função do núcleo de estágio foi apontar as participações e pontuações dos alunos, ajudar na montagem e desmontagem do material e

preparação do prémio para os primeiros dez classificados. Cada prova tinha uma pontuação associada.

- A aula de Zumba, direcionada aos docentes e aos assistentes técnicos e operacionais da escola, mas que também permitia a participação de alunos, foi dada por uma professora de Zumba que trabalha no ginásio “*In Corpore Sano*”, o núcleo de estágio entrou em contacto com ela e ela tomou a liberdade de preparar uma aula que ainda teve um número significativo de participantes.
- O amigo invisível que foi uma atividade criada semanas antes do Natal e foi concebida para relacionar as pessoas entre si, anonimamente, através do envio de cartas ou presentes com o intuito de dar pistas sobre si mesmo, para que quem recebe as cartas possa descobrir, na festa de Natal que a escola prepara, quem está a comunicar com ele. O amigo invisível era decidido aleatoriamente e foi organizada pelo grupo de EF.
- Os “Megs”, um evento distrital organizado na Covilhã que envolveu os distritos de Castelo Branco, onde os alunos que representavam cada escola, competiam entre si nas diferentes provas disponíveis, sendo que a função do núcleo de estágio passou pelo encaminhamento dos alunos para as respetivas provas e também tratou de fornecer o lanche da manhã e o almoço.
- A celebração do aniversário da escola, sendo que o grupo de EF preparou um *Peddy Paper* intitulado de “*Jovens da Campos na Rota da Cidadania Global*”, sendo que o percurso abrangia alguns locais importantes na história da Covilhã, assim como locais culturais, em que cada posto tinha um conjunto de perguntas e/ou atividades para os alunos realizarem, nesta atividade a função do núcleo de estágio foi orientar as atividades do posto, corrigir as perguntas do posto anterior e fornecer as perguntas que encaminhavam os alunos ao próximo posto.
- Como forma de integração dos alunos de 7º ano na escola assim como os alunos de Erasmus, foram realizadas atividades idênticas em diferentes alturas para estes dois grupos, sendo que uma foi logo nas primeiras semanas para o 7º ano e a segunda foi aquando a chegada dos alunos de Erasmus.
- O Wool – Covilhã Arte Urbana foi um projeto para as turmas de 10º ano também como forma de integrar novos alunos na escola de forma lúdica através de um passeio pela Covilhã, com o percurso focado na Arte Urbana disposta pela cidade, esta atividade foi realizada logo no início das aulas e serviu também como forma de integrar o núcleo de estágio no grupo.
- Dentro do DE participei em duas competições de Natação, ambas na Covilhã, mas apenas uma organizada pela equipa da ESCM. A minha função era essencialmente encaminhar os alunos para o local correto de chamada, lembrar

as provas que eles iam realizar e tentar manter a calma entre eles, como a maioria eram alunos jovens, a ansiedade era abundante.

- As “Atividades de Aventura”, este era o projeto proposto pelo núcleo de estágio para as turmas de 7^o e 10^o ano, como intuito de incutir espírito de equipa, liderança nos alunos, visto que os grupos tinham de ser mistos. O percurso passava por um momento de orientação, através de um mapa onde os alunos tinham de percorrer esse caminho representado até ao Pavilhão do Departamento de Ciências do Desporto, uma vez dentro do pavilhão estariam dispostas 3 atividades nomeadamente *rappel*, escalada e tiro com arco, sendo que cada estagiário era responsável por uma das estações. Esta atividade estava planeada para abril, mas infelizmente com a pandemia não foi possível realizar.
- A “Campos na Crista da Onda”, era outra atividade planeada pelo grupo de EF que estava previsto para o final do terceiro período e tinha o objetivo de “reconhecer o mérito, dedicação e esforço dos alunos e o seu compromisso na participação das atividades do DE e na representação da Escola” O local desta atividade ainda estava a ser decidido, mas consistia numa aula de *Surf*.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

Relativamente à área II, tenho a referir que a ESCM realiza várias atividades ao longo do ano letivo, sendo que as mencionadas anteriormente foram apenas as que o núcleo de estágio teve oportunidade de participar pois envolviam o grupo de EF mas, é importante referir que decorrem mais atividades organizadas por outros grupos disciplinares que por vezes podem precisar da cooperação do grupo de EF por terem conteúdos em comum. Foi uma experiência ótima estar por detrás de tantas atividades, ajudou imenso na compreensão dos fatores necessários ter em consideração quando organizamos uma atividade, desde da preparação das autorizações para a saída da escola, da organização de professores para que cada um tenha uma responsabilidade/tarefa para executar, até ao controlo que é exigido quando temos uma atividade fora da escola, com muitos alunos e é preciso ter a certeza que a contagem de cabeças bate certo.

Quanto ao DE e às funções prestadas durante as sessões de treino e provas, posso comentar que não senti dificuldades durante o planeamento dos treinos nem na escolha dos exercícios mais adequados para as dificuldades de cada aluno, esse fator foi suavizado pelo facto de já ter no meu currículo alguma experiência no âmbito da natação, facilitando assim a minha integração como professora da modalidade. Dar treinos a uma

equipa, ser capaz de os dar sozinha e sentir que eles gostavam de ir aos treinos, fez com que eu quisesse permanecer na respetiva modalidade nos restantes períodos.

No entanto fiquei com pena de não podermos colocar em prática a atividade que o núcleo de estágio preparou para o 7º e 10º ano (anos que envolvem as turmas de intervenção) pois perderam uma oportunidade de conhecer outra faceta do desporto que são os desportos de aventura e que, apesar de alguns puderem ter medo de algumas das atividades preparadas, tínhamos outras mais acessíveis ao dispor para que todos tivessem oportunidade de experimentar algo novo.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma

O Diretor de Turma (DT) é o elo de ligação entre os professores, os alunos e os Encarregados de Educação (EE). Com base em diferentes autores, Lopes (2016) afirma que o DT tem várias funções, entre elas está a coordenação pedagógica, no sentido de promover o sucesso educativo, assegura a monitorização da eficácia das medidas educativas e também deve propor projetos de índole curricular e construir um plano de ação para a turma, para além destas funções tem também a função de lidar com conflitos quer entre a turma ou com membros do corpo docente.

A turma à qual apliquei o meu estágio pedagógico é também a turma de acompanhamento da direção de turma, pelo que tive a oportunidade de estar presente em todas as reuniões intercalares e de estar presente nessas mesmas reuniões como professora de EF da turma, mas nunca foi necessário intervir pois o professor cooperante é também o DT, o que significava que ele estava por dentro de todas as informações relativas à disciplina.

Fazia parte das funções do DT, enviar cartas semanalmente com as faltas registadas durante a semana, assim como comunicar com os EE sempre que era necessário, preparar as atas e expor os assuntos nos conselhos de turma, e no final de cada período enviar as notas obtidas pelos alunos. Outra das funções do DT que foi mencionada em cima, é tratar de conflitos que possam existir entre alunos e docentes, e vice-versa, ajudando os alunos da melhor forma que puder e orientando quando necessário. O horário de atendimento era à sexta-feira, das 10:50 às 11:35.

3.3.2. Ação de Integração com o Meio

Como já foi mencionado anteriormente em alguns tópicos, tanto a escola como o grupo de EF recebeu os estagiários de braços abertos, sempre todos muito atenciosos e disponíveis para ajudar no que fosse necessário, tanto que foi proposto por alguns docentes e assistentes operacionais de forma informal a ideia de, o núcleo de estágio, organizar uma aula de grupo à nossa escolha para integrarmos na escola um dia ativo por mês, mas não chegou a ser nada acordado entre o grupo de EF para tornar essa atividade atingível. Logo no início do ano foi realizada uma reunião de departamento para estabelecer regras de funcionamento, esse foi o primeiro contacto que tivemos com o meio, logo após essa reunião tivemos uma com o grupo de EF, onde foram repartidas as atividades preparadas para o ano letivo para que cada professor tivesse pelo menos de organizar uma atividade, assim como começar a preparar logo as atividades para o acolhimento de novos alunos no 7º ano e receber as informações necessárias para o passeio pela arte urbana da Covilhã, visto que essas eram as atividades mais próximas da data da primeira reunião.

Por outro lado, foi possível realizar duas atividades para a comunidade de docentes e assistentes técnicos e operacionais, uma totalmente organizada pelo grupo de EF que já foi relatada anteriormente, o “*amigo invisível*”, que foi uma forma caricata de interagir com colegas de trabalho e presenteá-los com pequenas lembranças e pistas sobre a possível identidade do amigo invisível e a aula de Zumba que apesar de ser uma atividade realizada no contexto da feira de saúde, tinha como foco prover a saúde em contexto de exercício físico.

Na relação com a turma e com o próprio professor cooperante, foi uma relação fácil de estabelecer, desde de início fomos considerados os professores principais da respetiva turma orientada e nunca existiu nenhum preconceito perante o facto de sermos estagiários, como é óbvio existiram algumas situações em que os alunos recorriam ao professor cooperante, que era também o DT da turma, para tirarem dúvidas sobre a aula, mas com o tempo começaram a habituar-se a mim e eu a eles, sempre com respeito e posso até dizer amizade.

3.3.3. Estudo de Turma

A turma pela qual fiquei encarregue corresponde ao 10º ano e também corresponde à turma da direção de turma. A turma começou com vinte e quatro alunos no início do ano letivo, sendo que quinze eram do sexo feminino e nove do sexo masculino, porém um

desses alunos apesar de ter estado inscrito, foi transferido. No início do segundo período a turma perdeu mais uma aluna que decidiu mudar de escola, mas também recebeu quatro novos alunos, apesar de uma delas não realizar as aulas de EF por ter equivalência. Após as últimas alterações mencionadas na composição da turma, a turma passou a ser composta por vinte e cinco alunos, nove do sexo masculino e dezasseis do sexo feminino. Tendo em conta as características da turma, cerca de dez alunos eram subsidiados, tendo escalão A ou B, quinze desses alunos residem na Covilhã, enquanto os restantes são residentes das províncias a redores. Em termos de nacionalidades, duas alunas são de origem brasileira e outro de origem polaca. Ao longo do ano foram aplicadas medidas de apoio pedagógico aos alunos que se auto propunham ou que eram propostos pelo conselho de turma, para além disso é de referir que um aluno sofria de uma ligeira dificuldade de aprendizagem, nomeadamente dislexia.

3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III

Considerando que a direção de turma corresponde à turma de intervenção, foi possível estar presente em todas as reuniões de conselho de turma como professora de educação física. Para além disso, acompanhar o diretor de turma permitiu ter um conhecimento mais aprofundado sobre os alunos, permitindo uma melhor adaptação da intervenção com os mesmos, e até era uma visão diferente sobre os alunos. Durante as reuniões os professores que fazem parte do conselho de turma fizeram-me sentir à vontade desde cedo, dando importância à nossa opinião quanto às atividades ou situações que ocorriam. Noutro aspeto e relativamente às funções de diretor de turma, posso dizer que foi uma perspetiva totalmente diferente daquela que eu tinha em mente, a responsabilidade que o DT tem perante a turma e os conflitos que por vezes existem quer entre alunos e professores quer entre pais e alunos ou mesmo entre pais e professores, surpreendeu-me de forma negativa pois não estava à espera de encontrar esse tipo de situações, mas por outro lado, de forma positiva pela posição que o diretor tomou e pela forma como o viu agir nas diferentes situações, tendo sempre em visão o que era melhor para o aluno.

Relativamente às atividades realizadas pelo grupo de EF, foi dado ao núcleo de estágio alguma liberdade na forma de controlo das atividades pelas quais ficamos encarregues, que num certo ponto de vista significa ter mais responsabilidade e penso que o núcleo de estágio lidou bem com as funções desempenhadas.

4. Reflexão Final

A intervenção foi a parte mais importante do estágio pedagógico, assim como a observação das aulas lecionadas pelos meus colegas de núcleo de estágio. Com a intervenção coloquei em prática algumas estratégias e formas de ensino assim como algumas capacidades adquiridas na licenciatura e no primeiro ano de mestrado, mas a realidade é que todas as turmas são diferentes e dentro de uma turma não existem alunos iguais, todos os alunos têm as suas necessidades e formas de aprender e o que eu consegui aprender com a prática vai além da teoria que possa ter aprendido antes.

Com a intervenção aprendi que as estratégias não podem ser iguais para todos os alunos, que tenho de aprender a motivá-los de forma adequada a cada um deles, assim como também aprendi que instaurar a ordem num pavilhão não é fácil, uma das minhas dificuldades foi a projeção de voz, não tanto pelo facto de não ser capaz de levantar a voz, mas sim porque não me sinto confortável em fazê-lo. Independentemente tive de o fazer duas ou três vezes no decorrer do ano letivo, mas também aconteceu o professor cooperante intervir com um assobio forte para que os alunos prestassem atenção pois ele percebeu que eu não me sentia confortável a impor-me através da voz. Aprendi que aquelas modalidades que pensava estar mais à vontade a lecionar foram na realidade as mais complicadas e que aquela que tinha mais receio de lecionar foi a mais interessante e motivante, apesar de na licenciatura e no mestrado nunca ter tido contacto com a modalidade ginástica de aparelhos, o professor cooperante aproveitou a hora, que tem no seu horário para tratar de assuntos relacionados com os estagiários, para nos ensinar todos os elementos que faziam parte dos conteúdos da ginástica de aparelhos, assim como ensinou onde devemos realizar as ajudas e os aspetos que temos de ter em atenção aquando a realização por parte dos alunos.

Notei uma grande progressão na minha função profissional com o estágio pedagógico, erros que cometia inicialmente deixaram de ser cometidos e encontrei novas formas de transmitir conhecimentos aos alunos assim como aprendi a adequar as estratégias aos alunos que tinha à frente.

Outro fator que cresceu a este estágio pedagógico que não estava previsto, foi a pandemia que, com todos os constrangimentos sociais que esta impõe, aprendi a adaptar os conteúdos a uma plataforma de videochamada, mas felizmente a adaptação foi boa por parte de todos.

Por fim dizer que cresci imenso com o estágio pedagógico, só tenho a agradecer pela turma, pelo professor cooperante assim como os restantes professores do grupo de EF

que me integraram tão bem na escola e ajudaram no que foi necessário, de forma a que eu pudesse aprender um pouco com todos e com as experiências que partilhavam.

5. Referências Bibliográficas

Direção-Geral da Educação. (2017). *FITescola*. Disponível em <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

Direção-Geral da Educação. (2018a). *Aprendizagens Essenciais - Educação Física* (5º ano). Disponível em <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>

Direção-Geral da Educação. (2018b). *Aprendizagens Essenciais - Educação Física* (10º ano). Disponível em <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-0>

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

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

IPDJ. (s.d.). Sobre a semana. Disponível em <https://beactiveportugal.ipdj.pt/>

Lopes, F. (2016). *O papel do Diretor de Turma na vida dos alunos*. Disponível em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/89446/2/170002.pdf>

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

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física - 10º, 11º e 12º anos*. Lisboa: Ministério da Educação.

Universidade da Beira Interior. (2016). *Regulamento de Estágio Pedagógico do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário*. Disponível em <https://moodle.ubi.pt/course/view.php?id=9040>

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

O ponto de partida desta investigação passa primeiramente por encontrar um consenso relativamente aos temas retratados ao longo desta investigação, começando pelo conceito básico de Educação Física (EF).

Ora a EF é uma disciplina nuclear que pertence a todos os cursos desde o ensino básico ao secundário, sendo na minha opinião fundamental para a criação de hábitos e estilos de vida saudáveis no dia-a-dia dos alunos, posso acrescentar ainda que é uma mais valia existir desporto universitário sendo que este vem dar alguma continuidade à EF àqueles que estiverem interessados em manter um estilo de vida ativa. Como refere Daolio (1996), a EF “*estuda e atua sobre um conjunto de práticas ligadas ao corpo e ao movimento*”, valores esses que, como professores, tentamos inculcar na vida dos nossos alunos, como um “*conhecimento organizado, crítico e autónomo*” sobre o seu corpo, assim como uma noção da sua saúde e bem-estar físico e psicológico.

Existem várias opiniões quanto aos benefícios da atividade física e do efeito de um treino de força nos jovens, nomeadamente sobre as suas influências a curto e longo prazo. Na minha opinião por mais discriminação que exista face à atividade física relativamente às suas vantagens e/ou desvantagens, a realidade que defendo é que a prática regular de exercício físico, orientada por profissionais da área contribui não só para o bom desenvolvimento do corpo e da saúde, como também para o aumento do nível de aptidão física de cada indivíduo assim como uma possível melhoria dos hábitos de vida saudáveis.

Para caracterizarmos o nível de aptidão física, podemos falar de duas linhas básicas de pensamento, sendo elas a aptidão física relacionada com habilidades e outra relacionada com a saúde, conforme descreve Ferreira (2001). Como é referido pelo autor, a primeira linha tem como objetivo viabilizar o bom desempenho das necessidades do quotidiano, desde ser capaz de realizar atividades físicas ligeiras como caminhar, levantar cargas do dia a dia, etc., enquanto a segunda linha visa a otimização da condição aeróbica, da força, da resistência muscular, da flexibilidade e da composição corporal. Ambas são linhas básicas que devem ser respeitadas e aprimoradas para ser possível atingir a êxtase de uma boa qualidade de vida.

Apesar de existirem inúmeras baterias de testes com inúmeras finalidades, esta investigação irá ser baseada na bateria de testes do FITescola. O FITescola é uma plataforma criada pela DGE e consiste na organização de várias baterias de testes e tabelas de referências universais a todas as escolas portuguesas, sendo então um programa integrante na maioria das escolas, mais especificamente nas aulas de EF pois, compõe uma série de testes físicos estando eles divididos em três áreas: a aptidão aeróbica, a composição corporal e a aptidão neuromuscular (DGE, 2017). A bateria de testes do FITescola é de fácil aplicabilidade nas escolas é por essa razão que é a mais utilizada para a avaliação da aptidão física, pois não requer a utilização extensiva de material nem têm custos acrescidos, uma vez que a maioria do material utilizado já consta na lista de materiais de suporte às aulas de Educação Física. Além disso, o facto de existirem valores de referência para os respetivos testes dá aos alunos não só o objetivo de se tornarem melhores, como também aumenta a sua consciencialização relativamente ao nível de aptidão em que se encontram. Estas baterias integram um quadro de valores de referência (anexo 14) baseado naquilo que se espera que um determinado aluno seja capaz de atingir, consoante a sua idade, género e grau de desenvolvimento.

A força é uma componente importante nesta investigação pois, como o nome diz, procura estudar o efeito de um programa de treino de força aplicado aos membros inferiores para verificar o seu efeito nos resultados do teste “*impulsão horizontal*” do FITescola. Segundo Bompa & Carrera (2015) a força é caracterizada pela “*habilidade de aplicar força contra uma resistência*” sendo que o treino da mesma permite um aumento do desempenho e da capacidade de execução de determinadas habilidades.

Apesar de existirem algumas controvérsias quanto aos benefícios de um treino de força em jovens, Bompa & Carrera (2015), defendem que “*um treino de força bem convencionado resulta no fortalecimento dos ligamentos (que sustentam os ossos e constituem as articulações) e dos tendões (que ligam os músculos aos ossos), concedendo ao aluno uma forma de prevenção de lesões e até a melhoria da sua saúde.*” Está comprovado que o treino de força é benéfico a nível do aumento da força muscular, da potencial melhoria de flexibilidade, da redução de gordura corporal e aumento de massa magra do corpo, da redução potencial da pressão sistólica e diastólica em repouso, das alterações positivas no colesterol, da melhoria da tolerância à glicose e da sensibilidade à insulina assim como no aumento da força, equilíbrio e capacidade funcional, como é afirmado pelo departamento de cinesiologia de Georgia State University (2010, como citado em Santos, 2014), sendo estes aspetos essenciais para o bom desenvolvimento motor e fisiológico. Por outro lado, não podemos esquecer que

cada indivíduo tem a sua própria janela de adaptação que, segundo Fleck & Kraemer, (2014), “quanto menos treinado você for, maior será o seu potencial para melhorar a força” e que apesar de existirem outros fatores que influenciem os ganhos musculares, como por exemplo o número de fibras musculares, esses ganhos musculares apenas se verificam com uma periodização de pelo menos 12 semanas de treino, isto quer dizer que, segundo American College of Sports Medicine (ASCM, 2019), um indivíduo não treinado deve treinar pelo menos dois a três dias por semana e que os ganhos só serão visíveis após 12 semanas de treino.

Como é explicado por Syvertsen & Flanagan (2009, como citado em Carvalho et al., 2015), o circuito é o método mais viável e motivador para estruturar o treino de força em contexto escolar. Por outro lado, Carvalho et al. (2015) salienta que o controlo do treino deve ser feito por tempo fixo e não por número de repetições sendo que, o professor deve sempre corrigir a postura e cumprir com a execução correta do movimento, permitindo que o aluno execute o exercício ao seu ritmo e com maior qualidade. Carvalho et al. (2015) evidenciou com um estudo que, são verificadas melhorias da força muscular dos alunos em ambos os sexos, quer sejam praticantes de atividades extracurriculares ou não.

Weineck (1986, como citado em Santos, 2014) afirma que seis a doze exercícios é o número mais correto para um circuito eficaz e, que um período de trinta segundos de exercício e trinta segundos de descanso, segundo Raposo (1987, como citado em Santos, 2014) “*a melhor maneira para relacionar o tempo de carga com o tempo de descanso*”. Temos de ter sempre presente que o programa de treino é aplicado no decorrer de uma aula de EF, pelo que os alunos, apesar de a aula ser de noventa minutos, vinte minutos são tempo de balneário, dez minutos são de aquecimento, cerca de cinco minutos de alongamentos, mais cinco minutos para a montagem do material e rotações, deixando apenas cinquenta minutos produtivos de aula. Infelizmente com este tempo apenas podemos cumprir com o número de séries e de tempo mínimo sugerido por Weineck (1986, como citado em Santos, 2014), para se verificar uma evolução da força.

O objetivo deste estudo é conseguirmos proporcionar aos alunos uma forma de treino que os ajude a superar a bateria de testes positivamente, através da aplicação de um programa de treino de força nas aulas de Educação Física. Para tal, é necessário compreender em que consiste um treino de força.

Objetivos

O objetivo primordial deste trabalho de investigação centra-se em compreender a influência de um programa de treino na força dos membros inferiores em contexto escolar para o desenvolvimento de força específica, utilizando como referência o teste “impulsão horizontal” da bateria de testes do FITescola.

Hipóteses

Para avaliar se o objetivo é cumprido, levantamos as seguintes hipóteses:

1. Existe melhoria na força dos membros inferiores através da aplicação de um programa de treino durante 10 semanas.
2. As diferenças entre os resultados do grupo experimental e o grupo de controlo são significativas.
3. Os alunos que praticam atividade física extracurricular evidenciam melhores resultados do que os alunos que não praticam.

2. Metodologia

2.1. Participantes

O grupo experimental (GE) é composto por uma turma do 10.º ano do Curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades e do Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, respetivamente, da Escola Secundária Campos Melo, situada na Covilhã. A turma é composta por vinte alunos, sete do sexo masculino e treze do sexo feminino. A média de idades da turma é de (15.315 ± 0.239) .

O grupo de controlo (GC) é composto também por uma turma do 10.º ano do Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária Campos Melo, situada na Covilhã. A turma é composta por dezanove alunos, dezasseis do sexo masculino e três do sexo feminino. A média de idades da turma é de (15.32 ± 0.228) .

Antes de participar neste estudo, todos os alunos foram submetidos a um breve questionário informal para perceber se existem constrangimentos físicos que não permitam a prática de atividade física, assim como, à entrega de um documento assinado com a autorização quer da escola (ver anexo 15) quer dos tutores legais (ver anexo 16 e 17), na qual autorizam a participação dos alunos no estudo.

2.2. Procedimentos

Em todos os períodos letivos, os alunos realizam os testes de aptidão física segundo a bateria de testes do FITescola. Dentro do programa de treino, foi dada mais ênfase ao treino de força inferior (membros inferiores), observado através do teste de “impulsão horizontal”. A realização do pré-teste ocorreu no final do primeiro período, sendo que, após o começo do segundo período, o plano de intervenção foi colocado em prática e teve a duração de oito semanas, tendo este valor sido encurtado por causas externas à investigação (ver cronograma de treino no anexo 18) – pandemia COVID-19. O pós-teste foi realizado no fim do segundo período. Os alunos têm duas aulas de noventa minutos por semana, no entanto, o programa foi aplicado em apenas uma dessas aulas, isto é, uma vez por semana, devido aos constrangimentos de espaço, material e dos conteúdos a abordar nas aulas. Assim, o programa de treino foi realizado nos quinze minutos, após o aquecimento, da respectiva aula e consistiu num circuito constituído por seis estações, sendo três delas mais focadas na força dos membros inferiores. Para que todos os alunos trabalhem em sintonia, optei por fazer rotações por tempo e não por número de repetições, ou seja, os alunos realizaram o exercício durante trinta segundos e descansam durante trinta segundos, esse tempo também foi usado para transitar de estação, sendo que cada estação era repetida duas vezes.

A seguinte tabela 7 representa os diferentes circuitos aplicados ao longo das oito semanas de investigação, sendo que o circuito 1 foi aplicado três vezes, o circuito 2 foi aplicado três vezes e, por fim, o circuito 3 foi aplicado duas vezes, para além disso podemos ver no anexo 19 a demonstração da execução dos seguintes exercícios:

Tabela 7. Composição do circuito

Circuito 1	Circuito 2	Circuito 3	Nº Séries	Tempo
Agachamento com peso	Agachamento com salto	Agachamento com elevação do peso	2	2' (30+30)*2
Saltos laterais	Sentar na parede	Saltos para cima de 60 cm	2	2' (30+30)*2
Saltos para cima de 30 cm	Elevação dos calcanhares	Escarar montanha	2	2' (30+30)*2
Flexões de joelhos	Flexões normais	Flexões declinadas	2	2' (30+30)*2
Afundos no banco	Tríceps francês	Tríceps com elástico	2	2' (30+30)*2
Abdominais com peso	Abdominais com rotação	Prancha de cotovelos	2	2' (30+30)*2

Para verificar o cumprimento do objetivo delineado foi utilizado o teste de aptidão neuromuscular “impulsão horizontal” sendo que, este segue um conjunto de regras que têm de ser cumpridas para a obtenção de valores válidos. Nesta linha de pensamento e segundo o FITescola temos:

- ✓ Desenhar uma linha horizontal no ponto de partida;
- ✓ Colocar uma fita métrica perpendicular à linha horizontal para facilitar a medição da distância alcançada;
- ✓ O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida, com os pés à largura dos ombros;
- ✓ Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível;
- ✓ O professor deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância atingida sendo que, a distância é medida desde o ponto de partida até ao calcanhar do pé mais atrás;
- ✓ Cada aluno deve efetuar dois saltos. O valor registado é o melhor resultado obtido desses dois saltos.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

A análise e o tratamento dos dados obtidos na investigação foram estudados com a assistência do programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 23.0, e os resultados foram analisados tendo em consideração uma significância estatística de 5%. Primeiramente foi analisada a média de idades e o respetivo desvio padrão. Para ser possível escolher os testes adequadamente foi necessário verificar a distribuição normal dos resultados obtidos quer pelo GE, quer pelo GC através do Teste de Normalidade sendo que, como a amostragem é inferior a 30, devemos analisar o *p-value* obtido através do teste *Shapiro-Wilk*. Foi identificado que, para uma significância de 5%, apesar de o GE seguir uma distribuição normal, o mesmo não se verifica para o GC.

Para responder à hipótese 1 foi utilizado o teste-*t* para amostras emparelhadas de forma a analisar se existe discrepância entre os resultados do pré e do pós-teste e se, essa significância é estatisticamente significativa, para além disso podemos observar os respetivos *boxplots* das variáveis em questão.

Passando à segunda hipótese, e tendo em conta que o GC não segue uma distribuição normal em nenhuma das suas variáveis, foi necessário aplicar o teste não paramétrico para duas amostras independentes (Mann-Whitney) para verificar se a evolução do GE, em comparação com o GC, é estatisticamente significativa analisando as variáveis pré-teste e pós-teste, sendo depois interpretado o respetivo *p-value* obtido com uma significância de 5%.

Por fim, para responder à terceira hipótese foi utilizado o teste-*t* para amostras independentes, sendo que o objetivo é verificar se os resultados obtidos no pré e no pós-teste sofrem influência por parte da variável “pratica atividade física” isto é, verificar se os alunos que admitiram um nível moderado de atividade física obtiveram valores discrepantes em comparação com os resultados obtidos por parte dos alunos que dizem não praticar atividade física, verificando então a influência dessa mesma variável nos resultados.

3. Resultados

Numa fase inicial foi construída uma tabela de frequência com as respetivas médias, desvios padrões, ponto máximo e mínimo, entre outros para que mais tarde se possa discutir cuidadosamente os resultados obtidos sendo que essa tabela de frequências pode ser observada no anexo 20. Na tabela 8 podemos verificar o *output* obtido no teste de normalidade, sendo que, como já foi mencionado anteriormente, devemos analisar os dados obtidos pelo teste de *Shapiro-Wilk* para $n < 30$. Nessa mesma tabela podemos observar que o *p-value* para o GE no pré e pós-teste segue uma distribuição normal ($p\text{-value} \geq 0.05$), enquanto que o *p-value* para o GC no pré e pós-teste não segue uma distribuição normal ($p\text{-value} < 0.05$).

Tabela 8. Teste de Normalidade

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Pré-teste do GE	,137	19	,200*	,941	19	,276
Pós-teste do GE	,159	19	,200*	,939	19	,253
Pré-teste do GC	,239	19	,006	,872	19	,016
Pós-teste do GC	,305	19	,000	,759	19	,000

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Hipótese 1

Para analisarmos a hipótese 1 é importante definirmos as hipóteses de teste, nomeadamente:

- HO: Resultados obtidos no pré-teste = Resultados obtidos no pós-teste
- H1: Resultados obtidos no pré-teste \neq Resultados obtidos no pós-teste

Depois da análise do teste de normalidade e de comprovarmos que o GE segue uma distribuição normal, podemos aplicar o teste de amostras emparelhadas para analisar se existe diferença significativa entre as variáveis em análise.

Tabela 9. Teste de amostras emparelhadas

		Média	N	Desvio Padrão	Erro Padrão da Média				
Par 1	Pré-teste do GE	167,00	20	43,729	9,778				
	Pós-teste do GE	175,65	20	46,143	10,318				
				95% Intervalo de				Sig.	
		Média	Desvio Padrão	Erro Padrão da Média	Confiança da Diferença		t	gl	(bilateral)
Par 1	Pré-teste do GE - Pós-teste do GE	-8,650	6,072	1,358	Inferior	Superior	-6,371	19	,000

Com a análise da tabela 9 podemos verificar que, para uma significância de 5%, rejeitamos HO ($p\text{-value} < 0.05$) afirmando que existe uma diferença estatisticamente significativa entre as variáveis.

Hipótese 2

Foram definidas para a hipótese 2 as seguintes hipóteses de teste:

- HO: Resultados obtidos pelo GE = Resultados obtidos pelo GC
- H1: Resultados obtidos pelo GE \neq Resultados obtidos pelo GC

Tabela 10. Teste U de Mann-Whitney

	Pré-teste	Pós-teste
U de Mann-Whitney	161,000	174,500
Wilcoxon W	371,000	384,500
Z	-,817	-,438
Significância Assint. (Bilateral)	,414	,661
Sig exata [2*(Sig. de unilateral)]	,428 ^b	,667 ^b

a. Variável de Agrupamento: Divisão por Turmas

b. Não corrigido para empates.

Com a análise do teste U de *Mann-Whitney* podemos verificar que a relação entre o pré-teste do GE com o pré-teste do GC ($p\text{-value} = 0.414 \geq 0.05$) e a relação entre o pós-teste do GE com o pós-teste do GC ($p\text{-value} = 0.661 \geq 0.05$) não é estatisticamente significativa, pelo que não rejeitamos H_0 para uma significância de 5%.

Hipótese 3

Para esta hipótese foram analisadas as subseqüentes hipóteses de teste:

- H_0 : Resultados dos alunos que praticam AF = Resultados dos alunos que Não praticam AF
- H_1 : Resultados dos alunos que praticam AF \neq Resultados dos alunos que Não praticam AF

Tabela 11. Teste-t para amostras independentes

	Praticam Atividade			Desvio Padrão	Erro Padrão da Média
	Física	N	Média		
Pré-teste do Grupo Experimental	Não	5	128,40	22,131	9,897
	Sim	15	179,87	41,782	10,788
Pós-teste do Grupo Experimental	Não	5	137,00	24,300	10,867
	Sim	15	188,53	44,828	11,575

		Teste de Levene para igualdade de variâncias		teste-t para Igualdade de Médias						
							Erro padrão da diferença		95% Intervalo de Confiança da Diferença	
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferença média		Inferior	Superior
Pré-teste do GE	Variâncias iguais assumidas	2,97	,102	-2,60	18	,018	-51,47	19,78	-93,02	-9,92
	Variâncias iguais não assumidas			-3,52	13,65	,004	-51,47	14,64	-82,94	-19,99
Pós-teste do GE	Variâncias iguais assumidas	4,15	,057	-2,42	18	,026	-51,53	21,26	-96,19	-6,88
	Variâncias iguais não assumidas			-3,25	13,32	,006	-51,53	15,88	-85,75	-17,32

Como o *p-value* representado pelo teste de Levene é, nos dois casos, superior a 5%, temos de analisar o *p-value* obtido pelas variâncias iguais assumidas, querendo então dizer que segundo o teste-*t* para igualdade de médias, rejeitamos H_0 ($p\text{-value} = 0.018 < 0.05$ e $p\text{-value} = 0.026 < 0.05$) e admitimos que é estatisticamente significativa a influência nos resultados por parte da variável “*prática atividade física*”.

4. Discussão

Nem sempre o tempo de aula de EF é suficiente para causar alterações físicas nos alunos de forma a manter ou aumentar a sua força, porém esta investigação procura responder se a aplicação de um programa de treino de força durante 10 semanas é suficiente para se notar algum tipo de alterações significativas na força dos alunos, não podendo esquecer que infelizmente a investigação teve de ser encurtada para 8 semanas por razões externas e fora do controlo da investigação – pandemia COVID-19. Através da análise dos resultados obtidos podemos afirmar que, quanto à hipótese 1, existe diferença estatisticamente significativa entre os resultados obtidos no pré e no pós-teste do GE, sendo que através da média podemos ver que sofreu um aumento de 8.650 (± 1.358) do pré para o pós-teste, podendo então afirmar que o programa de treino aplicado ao GE,

apesar de ter sido apenas de 8 semanas, foi suficiente para causar alterações nos resultados obtidos na impulsão horizontal (ver *boxplots* no anexo 21), assim como declara Gomes (2011) através da sua investigação que, apesar de ter sido composta por mais sessões de treino, concluiu que um ganho de quase 5% nos resultados finais. Para além disto podemos afirmar (através da análise dos resultados obtidos) que apenas um aluno piorou o seu resultado comparando o pré-teste com o pós-teste.

A hipótese 2 já vem comparar o GE com o GC, para compreender se a evolução do GE foi menor, igual ou superior à evolução do GC. Posto isto e com a análise do teste U de *Mann-Whitney* podemos concluir através da não rejeição de H_0 que os dados obtidos não são estatisticamente significativos, não querendo isto dizer que o grupo experimental não evoluiu mais que o grupo de controlo, mas apenas não foi suficiente para marcar uma diferença significativa nos dados o que pode ser observado através das médias das variáveis em questão (anexo 20). Com um estudo similar, Navarro (2018) conseguiu com apenas com 3 sessões de treino, verificar uma diferença estatisticamente significativa entre o GE e o GC, mas a seu favor tem o fator de que cada sessão de treino tinha 1 hora de duração.

O objetivo da hipótese 3 era compreender se os resultados obtidos no teste de impulsão horizontal são ou não influenciados pela variável “*pratica atividade fisica*” o que, segundo o *p-value* e com a rejeição de H_0 podemos concluir que os dados, estatisticamente, são influenciados pela variável, sendo que os alunos que praticam níveis moderados de atividade física, na maioria dos casos, foram capazes de subir mais os seus resultados do que os alunos que não praticam atividade física moderada. Um indivíduo que pratica AF tem a capacidade de superar melhor os resultados obtidos do que um indivíduo que não pratica AF mas, isso não quer dizer que a janela de adaptação do aluno que pratica AF seja maior que a do aluno que não pratica AF moderada, muito pelo contrário, a margem de progressão do aluno que não pratica é muito maior do que a margem do aluno que já é capaz de atingir os níveis máximos na impulsão, como defende Huczal & Clarke (1992), na sua investigação onde evidencia que uma mulher treinada é capaz de aumentar mais os níveis de força do que uma mulher não treinada.

5. Conclusão

Face ao objetivo desta investigação foi possível compreender que o programa de treino aplicado nos membros inferiores influenciou os resultados obtidos no desenvolvimento de força específica, mas essa influência não pode ser considerada estatisticamente significativa em comparação com os resultados obtidos pelo GC.

Quando à hipótese 1 e 3 podemos analisar que existe diferença significativa entre os resultados do pré e do pós-teste do GE assim como esses mesmos resultados são influenciados pela prática de atividade física.

Verificamos que 8 semanas de aplicação de um programa de treino não são suficientes para causar grandes alterações fisiológicas nos alunos, o que podemos verificar através dos resultados obtidos na análise da hipótese 2 que compara os resultados do GE com o GC. Além disso podemos afirmar que os ganhos obtidos através do programa de treino nas aulas de EF, muito provavelmente irão ser perdidos na fase de destreino (interrupção escolar), pois são poucos os alunos que têm hábitos saudáveis de atividade física que resultem mais tarde numa melhoria da qualidade de vida. Posteriormente podemos levantar a questão de que se tivesse sido possível chegar às 10 semanas de treino, as diferenças iriam ser maiores, mas talvez continuassem a não ser estatisticamente significativas.

Para concluir, existem mais fatores para além daqueles declarados nas hipóteses que funcionam como variáveis influenciadoras dos resultados, temos sempre de ter em conta que existem alunos que faltaram a um ou mais dias em que foi aplicado o programa de treino, mais o facto que nem todos se encontram no mesmo nível de condição física, sem esquecer as diferenças sentidas no desenvolvimento deles tendo em conta o sexo.

Esta investigação deteve algumas limitações quanto ao número de rapazes e raparigas que integravam o GE e o GC, o que dificultou a compreensão da influência da maturação nos resultados pois não eram grupos homogéneos, houve também uma quebra de atividade física entre o pré-teste e o começo do programa de treino o que significa que os alunos podiam estar num nível melhor ou pior nos dias antecedentes ao início do programa de treino, para além disso penso que deveria existir um método mais preciso para medir a impulsão horizontal para uma obtenção de dados mais realista. Referir também que existe pouca literatura sobre o respetivo teste e a sua aplicação a idades compreendidas entre os 15-16 anos de idade.

Para futuras linhas de investigação a serem realizadas nesta área, aconselhamos o aumento do número e tempo de cada sessão de treino para compreender se o programa de treino é realmente eficaz e, se possível, comparar com os resultados durante o período de aplicação do programa com os resultados de um período onde não seja aplicado qualquer programa de treino e que o pré-teste seja realizado próximo da data de início do programa de treino para que não seja influenciado por interrupções escolares, bem como a diferença entre alunos do sexo masculino e do sexo feminino.

6. Referências Bibliográficas

American College of Sports Medicine. (2009). Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(3), 687–708. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181915670>

Bompa, T. & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. UK: Human Kinetics.

Carvalho, A., Carvalho, C., Dias, I., Duarte, A., Santos, R., Gonçalves, F.,... Coelho, E. (2015). Efeito da Aplicação de um Programa de Treino de Força nas Aulas de Educação Física. *Egitania Sciencia*. Disponível em <http://www.egitaniasciencia.ipg.pt>

Daolio, J. (1996). Educação Física Escolar: Em Busca da Pluralidade. *Portal de Revistas Da USP*. Disponível em <https://scholar.googleusercontent.com>

Direção-Geral da Educação. (2017). Fitescola. Disponível em <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

Ferreira, M. (2001). Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escolar: Ampliando o Enfoque. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 22(2). Disponível em <http://www.revista.cbce.org.br>

Fleck, S. & Kraemer, W. (2014). *Designing Resistance Training Programs* (4th ed.). USA: Human Kinetics.

Gomes, F. (2011). Revista Brasileira de Futsal e Futebol. *A Influência Do Treinamento de Força Nos Níveis de Impulsão Horizontal e Vertical Em Goleiros de Futebol de Campo Na Fase Da Adolescência*, 3(7). Disponível em <https://scholar.googleusercontent.com>

Huczel, H. & Clarke, D. (1992). A comparison of strength and muscle endurance in strength-trained and untrained women. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 64(5), 467–470. <https://doi.org/10.1007/bf00625069>

Santos, R. (2014). *O Incremento do treino Força e Potência Muscular no contexto das aulas de Educação Física*. Disponível em <https://repositorio.ismai.pt/bitstream/10400.24/252/1/TESE%20FINAL%20Rui%20Santos.pdf>

Navarro, V. (2018). Efecto de un programa de condición física de fuerza en las pruebas de lanzamiento de balón medicinal, salto vertical y salto horizontal en alumnado de la

ESO. Sportis. *Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(2), 208–231. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.2058>

Anexos

Relatório semanal de estágio 17/02 a 21/02

Estagiária: Alexandra Cunha

Observações da semana

Na aula de ginástica, os alunos estavam muito apáticos, não sei se foi pelo facto de a aula estar a ser observada pelo professor Sérgio Figueiredo, mas estavam muito parados. Passei muito tempo no cavalo a ajudar as raparigas quando devia ter passado mais pelas outras estações, nomeadamente no minitrampolim pois os rapazes não estão a fazer a chamada corretamente, e apesar ter avisado alguns, tenho de referir mais isso na próxima aula. Outra coisa que também podia ter feito foi ter mandado as raparigas para o minitrampolim também, a aula teria sido muito mais dinâmica e não teriam estado tanto tempo paradas no banco, mas na altura não me ocorreu essa possibilidade por não estar planeado na extensão as raparigas adquirirem esses conhecimentos.

Na aula de natação, estive presente a [REDACTED], a [REDACTED], a [REDACTED] e o [REDACTED] e tentei dar seguimento à aula anterior, o objetivo era nadarem mais metros, treinando a resistência, mas também alternar um bocado com os estilos, aumentando a velocidade do exercício tornando a aula mais dinâmica.

A aula de basquetebol não estava a correr nada bem, sempre que começava um exercício novo eles pareciam que não entendiam como deviam executar os movimentos. Logo no primeiro exercício do drible, do pé eixo e da manipulação da bola, tive de simplificar e mais tarde ir adicionando uma variante de cada vez, senão eles não faziam nada do que era pretendido. O exercício seguinte também começou mal, as raparigas estavam todas atrás da bola sem organização nenhuma pelo que optei por parar o exercício e explicar para todos e sim depois ir grupo a grupo intervindo no exercício, apesar das dificuldades deste exercício fiquei surpreendida, pois após a explicação começaram a ocupar muito melhor o espaço, a ter uma dinâmica muito mais fluida, já não estavam todas atrás da bola, mas sim atrás do atacante o que resultou bem para o exercício do jogo a seguir. Optei seguir o conselho do professor em situações anteriores e formei grupos mais pequenos, o que resultou muito melhor, mas há sempre alunos que ficam chateados por ficar com as raparigas, mas desta vez até correu bem. Para conseguir ter todas as equipas a jogar com todas, eliminei o exercício do lançamento livre, que só estava planeado caso houvesse tempo para o executar.

Na aula de natação de sexta estive encarregue do [REDACTED], da [REDACTED], da [REDACTED] e da [REDACTED], tentei fazer um bocado o que o professor tinha feito na aula da semana passada, trabalho de pernas mas a exigir mais do controlo da respiração, todos têm dificuldade em respirar logo acima da água, levantam muito a cabeça, sendo esse o próximo objetivo daqui para a frente, que respirem perto da água, sem levantar muito a cabeça e mantendo uma posição hidrodinâmica.



Departamento De Expressões – Grupo De E.F. Currículo Anual Da Disciplina

Ano	Atividade/Modalidade	Objetivos	Conteúdos	Local
10º Ano	Aptidão Física	Desenvolvimento da condição física de base: - Aptidão aeróbia - Força explosiva Inferior - Força resistente média e superior - Flexibilidade	Aplicação da Bateria de Testes do FITescola: - Milha; - Salto horizontal; - Abdominais (com cadência); - Extensões de braços (com cadência); - MI (Senta-e-alcança); - Cintura escapular (Toca/Não Toca).	Pavilhão / Ginásio
	Voleibol	Conhecimento/ Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Passe / Manchete; - Remate e iniciação remate suspensão; - Serviço baixo e cima; - Dinâmicas de Grupo; - Regras de jogo (4x4).	Pavilhão
	Corfebol	Conhecimento/ Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Passe/receção; - Lançamentos; - Ações Técnico-táticas de base; - Regras de Jogo; - Jogo formal.	
	Basquetebol	Conhecimento/ Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	- Regras de Jogo; - Dinâmicas de Grupo; - Jogo 4x4 e 5x5; - 5 aberto; - Lançamento; - Ações de contra-ataque; - Passe e receção; - Ajudas; - Sobremarcação; - Ressonância	
	Ginástica Acrobática	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos básicos	- Tipos de Pegas; - Posturas dos bases e volantes; - Pares – Equilíbrio e Dinâmicos; - Coreografia a Pares.	Ginásio
	Ginástica de solo	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos gímnicos	- Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas; - Rolamento à retaguarda engrupado e com pernas afastadas; - Rolamento saltado; - Posições de equilíbrio e flexibilidade; - Apoio facial invertido com rolamento à frente; - Roda (desenvolvimento); - Rodada (desenvolvimento).	

10º Ano	<i>Ginástica de Aparelhos</i>	<p>Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos gímnicos</p> <p>- Trave (Feminino)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deslocamentos (frente e retaguarda); - Posição de Equilíbrio; - 1/2 volta; - Saltos (Gato, Tesoura, Troca-Passo); - Saída com salto; 	Ginásio
		<p>- Paralelas simétricas (Masculino)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Subida simples para apoio tenar (partindo do solo); - Deslocamentos sem balanço; - Balanços em apoio tenar; - Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS; - Pino de ombros para apoio de MI afastados; - 1/2 Volta (mudança de banzos); - Rolamento à frente (com colchão); - Saída simples (frente ou retaguarda). 	
		<p>- Barra Fixa (Masculino)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Balanças no banzo superior com saída simples; - Balanças com 1/2 Volta no banzo superior; - Subida com volta atrás; - Subida simples. 	
		<p>- Paralelas assimétricas (Feminino)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Subida com volta atrás; - Volta à frente; - Sarilho à frente; - 1/2 Volta (na posição de sarilho); - Balanços com 1/2 Volta no banzo superior; - Balanços no banzo superior, com saída simples. 	
		<p>- Cavalo (Feminino / Masculino)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo no Cavalo (👤 transversal e 🏊 longitudinal); - Salto entre mãos no Cavalo (👤 transversal e 🏊 longitudinal). 	
		<p>- Minitrampolim (Feminino / Masculino)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Carpa com MI afastados; - 1/2 Pirueta; - Pirueta. 	

Anexo 3 – Currículo de educação física da turma de intervenção



Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares
 Direção de Serviços da Região Centro
 Escola Secundária Campos Melo



Escola Secundária
 Campos Melo

2019/2020

Departamento de Expressões – Educação Física
 Currículo da Disciplina - 2019/2020

Ano: 10^o Turma: [REDACTED]

Conteúdos Programáticos	Calendarização
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Voleibol* Ginástica de Solo*	1 ^o Período
Aptidão Física * Basquetebol* Ginástica de Aparelhos*	2 ^o Período
Aptidão Física * Ginástica Acrobática* Corfebol*	3 ^o Período

*Modalidades avaliadas por período

PERÍODO	1 ^o	2 ^o	3 ^o
Início	13/09/2019	06/01/2020	14/04/2020
Fim	17/12/2019	27/03/2020	9/06/2020
Nº Aulas previstas	50 tempos (45')	46 tempos	30
Apresentação	1	---	---
Avaliação Diagnóstica	4	3	2
Avaliações Sumativas	6	6	4
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa	38	36	23

O Professor da disciplina



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO
MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS
BÁSICO E SECUNDÁRIO
UC: Estágio

Unidade Didática De Voleibol

Aplicação à turma de 10^o ■

Discente: *M9063, Alexandra Cunha*

Tutor: *Professor João Ferreira*

Covilhã, 3 de novembro de 2019

1. Introdução

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio foi-nos proposto elaborar uma unidade didática (UD) para a modalidade coletiva de voleibol. Esta unidade didática foi realizada com base no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), sendo o ano de escolaridade o 10^o ano.

Os pressupostos iniciais para a elaboração desta unidade didática foram o PNEF, a modalidade coletiva de voleibol e a turma 10^o ■ da escola secundária Campos Melo, composta por 25 alunos.

Entende-se por UD, um projeto com um determinado conjunto de objetivos a serem lecionados pelo professor. A importância desta estruturação está no fornecimento de metodologias e estratégias para concluir com sucesso as metas e objetivos propostos ao longo do processo educativo. É importante que a UD seja realista, ou seja, que seja possível reproduzir e aplicar em contexto real aquilo que é idealizado teoricamente.

Estando enquadrado no PNEF, a aprendizagem do voleibol é realizada num primeiro momento, mais informal, do 1^o ao 4^o ano com base nos jogos infantis e nos jogos coletivos, com a aprendizagem dos jogos de invasão, sendo introduzida como modalidade formal no 5^o ano de escolaridade (Jacinto et al., 2001).

O voleibol é uma modalidade nuclear do PNEF e apresenta alguns desafios na aprendizagem dos aspetos técnicos e táticos de jogo. Pode também ser uma excelente modalidade para trabalhar alguns aspetos físicos e coordenativos que possam estar diminuídos na avaliação física inicial dos alunos.

Apresentaremos de seguida as bases da modalidade e o seu enquadramento como disciplina de educação física numa turma do 10^o ano.

2. Análise e Enquadramento da Modalidade

O voleibol é um desporto coletivo disputado entre duas equipas compostas por seis elementos em campo e por mais seis elementos no banco de suplentes, em que um dos jogadores em campo é o líbero. Cada equipa é formada por um central, um passador, dois recebedores, um líbero e um oposto. As equipas encontram-se divididas por uma rede, em que cada uma ocupa o seu meio campo e o objetivo do jogo é conseguir passar a bola por cima da rede e no terreno adversário, tentando evitar que o mesmo aconteça no nosso campo. Não existe tempo limite de jogo, mas ganha a equipa que conseguir ganhar três *sets*. Cada equipa tem direito a dois tempos e seis substituições por *set*.

2.1. História do voleibol

O voleibol tem origens num jogo medieval italiano, posteriormente adotado pelos franceses e importado para a Alemanha no século XIX. William Morgan, em 1895, em Holyoke, Massachusetts cria a modalidade, ao efetuar uma mudança de regra de um jogo alemão chamado Faustball, que ao contrário do voleibol permitia dois ressaltos da bola no chão (Ferretti & Ferretti, 2009).

O voleibol difundiu-se posteriormente pela Ásia nomeadamente pelos países com relações com os Estados Unidos da América e mais tarde pela Europa, quando os soldados Norte Americanos foram combater durante a 1ª Guerra Mundial. Nos países do Leste da Europa este jogo teve grande aceitação e difusão, após a 2ª Guerra Mundial e até ao início da década de 1980 (Ferretti & Ferretti, 2009).

As seguintes datas apresentadas simbolizam um marco para a história do voleibol:

- 9 de fevereiro de 1895: voleibol é criado em Massachusetts;
- 1920: criada uma vertente do voleibol, o voleibol de praia;
- 1947: criação da Federação Internacional de Voleibol (FIVB);
- 7 de abril de 1947: criação da Federação Portuguesa de Voleibol (FPV);
- 1947: primeiro campeonato nacional de seniores masculino;
- 1948: seleção estreia-se no campeonato da europa em Roma;
- 1949: primeiro campeonato mundial de voleibol masculino;
- 1952: campeonato mundial de voleibol feminino;
- 1960: primeiro campeonato nacional feminino;
- 1964: voleibol entra no programa dos jogos olímpicos.

2.2. Segundo a Federação de Voleibol, podemos destacar as seguintes regras da modalidade:

2.2.1. Arbitragem

É composta por dois árbitros com a função de se fazer cumprir as regras do jogo.

Um marcador que é responsável por preencher o boletim de jogo, registrar os pontos marcados por cada equipa, controlar as rotações dos jogadores e dar por terminado cada set.

Dois ou quatro juízes de linha que se encontram junto das linhas finais do campo, assinalando quando as bolas estão dentro ou fora de campo.

Existem 29 sinais gestuais realizados por parte dos árbitros em jogo, na figura 1 podemos notar como se representa cada uma dessas sinalizações.



Figura 1. Gestos dos Árbitros (Fonte FPV)

2.2.2. Início do jogo

Através de um sorteio é escolhido o direito à posse de bola. O jogo de voleibol é iniciado com a bola sendo lançada para o campo adversário pelo jogador que se encontra atrás da linha de fundo do seu campo (local onde se realiza o serviço).

2.2.3. Rotações

A ordem da rotação é realizada perante a formação inicial da equipa e controlada pela ordem de serviço, assim como pelas posições dos jogadores ao longo de cada set. Quando uma equipa ganha o serviço, os seus jogadores efetuam uma rotação no sentido dos ponteiros do relógio sendo que não voltam a rodar até que percam a posse da bola e consequentemente voltem a ganhar o serviço.

2.2.4. Substituições

Cada equipa tem direito a seis substituições por *set*.

Um jogador da formação inicial apenas pode sair do jogo uma vez por *set*, sendo que o seu suplente também só pode entrar uma vez por *set*, quando o jogador quer reentrar, apenas se pode colocar na posição que ocupava aquando a formação inicial.

2.2.5. Forma de jogar

No voleibol não é permitido carregar ou segurar a bola, mas é permitido tocá-la com qualquer parte do corpo. Cada equipa pode dar até três toques na bola (mais o toque do bloco), não podendo o mesmo jogador tocar na bola duas vezes consecutivas e se dois ou mais jogadores tocarem na bola simultaneamente são contados como dois ou mais toques. A bola deve passar por cima da rede e por entre as varetas que delimitam lateralmente o espaço de passagem da bola.

2.2.6. Bola e bola fora

A bola tem de ser esférica e constituída por couro flexível, natural ou sintético, sendo que no seu interior se encontra uma câmara de borracha, deve pesar entre as 260 e as 280 gramas. É considerado bola fora quando esta toca o chão completamente fora das linhas limitantes do terreno.

2.2.7. Pontuação

Ganha um *set* a primeira equipa a chegar aos 25 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos, em caso de igualdade o jogo continua até haver essa diferença de 2 pontos.

Ganha o jogo a equipa que vencer 3 *sets*, mas caso estejam empatados 2-2, então jogasse um 5^o *set* até aos 15 pontos continuando com a diferença de 2 pontos.

2.2.8. Líbero

Líbero é o jogador especializado na defesa, cada equipa pode designar até dois jogadores para serem o líbero, mas apenas um pode estar em campo.

2.2.9. Desconto de tempo

Cada equipa tem direito a pedir dois tempos, mas, a mesma equipa não poderá solicitar interrupções consecutivas, tem de haver uma jogada completa entre as interrupções. Cada tempo tem a duração de 30 segundos.

2.2.10. Altura da rede

A rede encontra-se verticalmente sobre o eixo da linha central e, o seu bordo superior encontra-se a uma altura de 2,43m para os homens e 2,24m para as mulheres.

2.2.11. Campo de jogo

O campo de jogo é retangular com 18 metros de comprimento e 9 metros de largura, delimitado pelas linhas limites, linha central e linha de ataque e, com a zona de ataque, zona de serviço, zona de substituição, zona de troca de líbero, área de aquecimento e área de penalização como demonstra a figura 2.

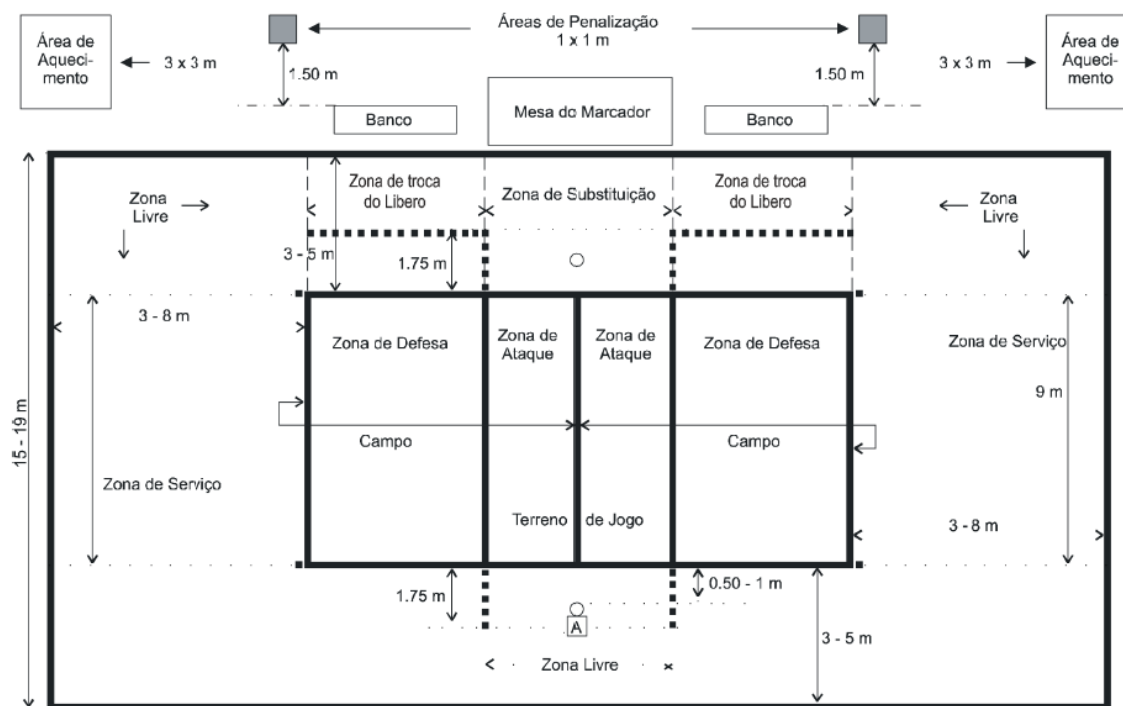


Figura 2. Limites e zonas do campo de voleibol

2.2.12. Gestos técnico-táticos

- Posição base:
 - ✓ Pés paralelos e afastados;
 - ✓ Boa base de equilíbrio;
 - ✓ Tronco ligeiramente inclinado para a frente;
 - ✓ Membros inferiores ligeiramente fletidos.
- Recepção da bola:
 - ✓ Contato deve ser feito acima da testa;
 - ✓ Mãos estão colocadas de forma a criar um triângulo;
 - ✓ Pulsos amortecem a bola e esta ser repelida distendendo completamente os braços.
- Passe alto de frente:
 - ✓ Membros inferiores fletidos;
 - ✓ Pés afastados à largura dos ombros e um mais à frente que o outro;
 - ✓ Membros superiores ligeiramente fletidos
 - ✓ Cotovelos virados para a frente, com as mãos em acima da cabeça e dedos bem afastados;
 - ✓ Impulsionar a bola com a extensão total dos braços.



Figura 3. Posição Base



Figura 4. Colocação das Mãos

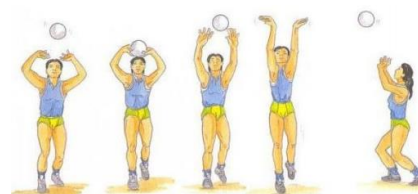


Figura 5. Passe alto de frente

- Passe de costas:
 - ✓ Contato com a bola acima da cabeça;
 - ✓ Extensão completa dos membros inferiores e superiores impulsionando a bola para trás.

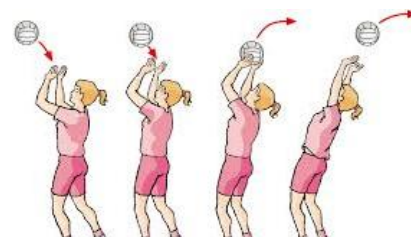
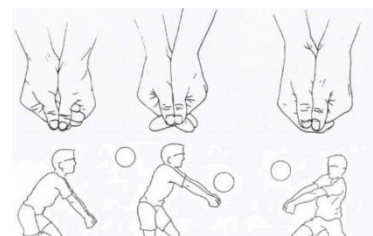


Figura 6. Passe de costas

- Manchete:
 - ✓ Partir da posição base;
 - ✓ Extensão dos membros superiores para a frente;
 - ✓ Junção das mãos em forma de concha;
 - ✓ Realizar contato com a bola na zona do antebraço, impulsionando a bola para cima e para a frente.



- Serviço por baixo:
 - ✓ Bola numa mão;
 - ✓ Pé do lado da bola colocado mais à frente;
 - ✓ Pé contrário avança;
 - ✓ Mão contrária está estendida atrás;
 - ✓ Faz contato com a bola utilizando a palma da mão de forma a que a bola ultrapasse a rede.

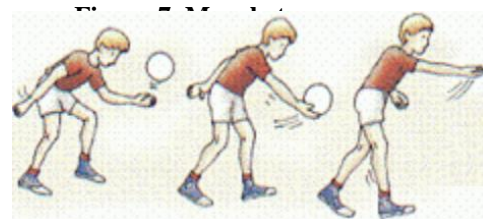


Figura 8. Serviço por baixo

- Serviço por cima:
 - ✓ Com um dos membros superiores esticado a segurar a bola no alto;
 - ✓ Membro contrário está fletido atrás (tipo ténis);
 - ✓ Mão que segura a bola vai levantá-la no ar;
 - ✓ Membro contrário vai tocar a bola de mão aberta e rígida para que esta passe para o campo oposto por cima da rede;

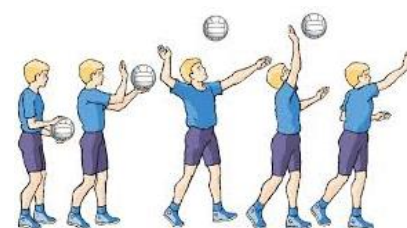


Figura 9. Serviço por cima

- Remate em apoio:
 - ✓ Com os dois apoios no solo, estando um mais à frente do outro;
 - ✓ Armar o braço, com os dedos afastados;
 - ✓ O batimento deve ser realizado com a palma da mão;
 - ✓ O braço, após o batimento, deve continuar o movimento sendo que a perna que está mais atrás deve dar continuidade ao mesmo;
 - ✓ Trajetória descendente.

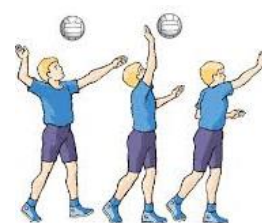


Figura 10. Remate em Apoio

- Remate em suspensão:
 - ✓ No remate damos dois a três passos de balanço em direção à rede;
 - ✓ Impulsionamos o corpo no ar;
 - ✓ Armamos o braço para que este bata a bola em direção ao chão do campo adversário sem tocar na rede.

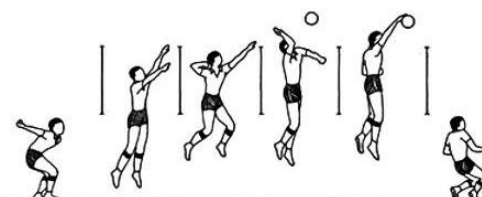


Figura 11. Remate em suspensão

- Bloco:
 - ✓ Realizado por um, dois ou três atacantes;
 - ✓ Usado para contrariar um possível remate do adversário;
 - ✓ Feito junto à rede;
 - ✓ Saltam verticalmente com os braços estendidos e com o olhar na bola;
 - ✓ Mãos abertas e palmas viradas para o campo adversário.

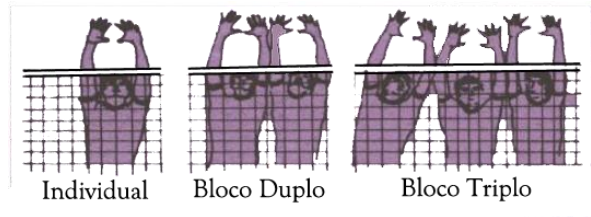


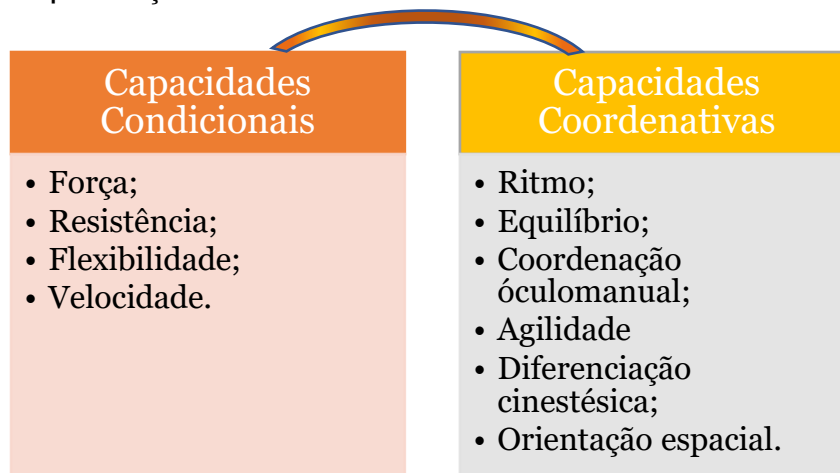
Figura 12. Tipos de Bloco

- Ataque e defesa:
 - ✓ Coordenação entre os jogadores
 - ✓ Comunicação
 - ✓ Proteção do campo, impedindo que a bola toque na sua área de jogo;
 - ✓ Tentar que toque na área dos adversários;
 - ✓ Estar atento à bola e à sua trajetória dando continuidade às ações da equipa.
- Princípios de jogo:
 - ✓ Primeiro toque alto e em direção ao jogador perto da rede;
 - ✓ Segundo toque, mais próximo da rede, alto e em direção à corrida do atacante;
 - ✓ Terceiro toque, esperar pelo passe ganhando espaço de ataque e finalizando em remate em direção ao chão do campo adversário.

2.2.13. Conceitos Psicossociais



2.2.14. Condição Física



2.3. O Voleibol Segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF)

Conforme está descrito no PNEF, podemos verificar que a modalidade coletiva de voleibol está distribuída por 3 níveis de aprendizagem. Esta modalidade é iniciada no 5º ano (2º ciclo do ensino básico), com o nível introdutório sendo que, a rede se encontra apenas a 2 metros de altura, o campo é reduzido e as equipas são formadas por 4 elementos, o 6º ano (2º ciclo do ensino básico), o 7º e o 8º ano (3º ciclo do ensino básico) representam o nível elementar, em que no 8º ano se dá por concluída esta fase elementar com situações de jogo 4x4 e a rede entre os 2,10 e os 2,15 metros de altura, por fim temos o 9º (3º ciclo do ensino básico) e o 10º, 11º e 12º ano (ensino secundário) com o nível avançado, no 9º e 10º ano as redes são de 2,20 metros e as situações de jogo ainda de 4x4 sendo que, nos restantes anos de escolaridade passamos a ter jogo formal de 6x6.

Para o 10º ano (parte do nível avançado) e segundo o PNEF apontamos os seguintes objetivos para o respetivo ano de escolaridade:

2.3.1. Objetivos Gerais

Desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas:

1. Resistência Geral;
2. Força;
3. Velocidade de Reação simples e complexa de Execução de ações motoras básicas, e de Deslocamento;
4. Flexibilidade;
5. Destreza em Geral

Aprendizagens dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física:

1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.

2. Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando os com o princípio biológico da autorrenovação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.

3. Compreende a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.

4. Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança.

5. Conhece processos de controlo do esforço e identifica sinais de fadiga ou inadaptação à exercitação praticada, evitando riscos para a Saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas:

1. Compreende, traduzindo em linguagem própria, a dimensão cultural da Atividade Física na atualidade e ao longo dos tempos:

- a) identificando as características que lhe conferem essa dimensão;
- b) reconhecendo a diversidade e variedade das atividades físicas, e os contextos e objetivos com que se realizam;
- c) distinguindo Desporto e Educação Física, reconhecendo o valor formativo de ambos, na perspetiva da educação permanente.

2. Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das populações, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

2.3.2. Objetivos Específicos da Modalidade

1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.

3. Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo.

4. Em situação de *jogo 4 x 4 num campo reduzido* (12 m x 6 m), com a rede aproximadamente a 2,20 m de altura:

- a) Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção;
- b) Recebe o serviço em manchete, amortecendo a bola e enviando-a (por alto) ao companheiro em situação de passador, de modo a que este possa escolher e realizar o passe, o remate ou *amorti*, de acordo com o posicionamento da outra equipa;
- c) Na situação de *passador*, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro, de modo a facilitar-lhe a finalização ou finalizar com passe colocado, remate ou *amorti* se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa);

- d) Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata, passa colocado ou faz *amorti*, para um espaço vazio, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola;
 - e) Ao remate da sua equipa, se é o jogador mais avançado, aproxima-se da posição do jogador que finalizou, assumindo uma atitude defensiva, colaborando com os companheiros na proteção ao ataque;
 - f) *Na defesa* (próximo da zona da queda da bola), avisa os companheiros e posiciona-se para, de acordo com a trajetória da bola, executar um passe ou manchete, dando continuidade às ações da sua equipa;
 - g) Ao ataque da equipa adversária (em remate), executa o bloco individual, procurando impedir que a bola transponha a rede para o seu campo, coordenando o tempo de salto com o tempo de remate do adversário;
 - h) Durante o bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva protegendo a ação do companheiro, de acordo com a sua posição e o local do remate.
5. Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios-critério*, as técnicas de:
- a) serviço por baixo;
 - b) serviço por cima;
 - c) passe alto de frente;
 - d) passe de costas;
 - e) remate;
 - f) manchete (defesa alta e baixa);
 - g) bloco;
 - h) deslocamentos;
 - i) posição ofensiva;
 - j) posição defensiva básicas.

Programa alternativo

6. Em situação de jogo formal 6 x 6, colabora com os companheiros na organização coletiva da sua equipa (0:6:0, jogador que se encontra na posição 3 assume a tarefa de passador) para receção do serviço (em W), para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e proteção ao ataque da sua equipa em duas linhas (6 avançado), cumprindo as exigências técnicas referidas no programa anterior, e ainda os seguintes objetivos:

- a) Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil receção;
- b) Avisa os companheiros e posiciona-se para receber o serviço em manchete, enviando a bola para o jogador que se encontra na posição 3 (passador), de modo a que este possa escolher e realizar a ação que garanta ofensividade à sua equipa;
- c) Avisa os companheiros e posiciona-se correta e oportunamente para dar continuidade às ações da sua equipa através de passe alto, de frente ou de costas, para um companheiro à sua escolha (de acordo com o posicionamento da outra equipa);
- d) Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata, faz *amorti* ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola, colocando a bola num espaço vazio.
- e) Ao remate da sua equipa, colabora com os companheiros, avançando no terreno, assumindo uma atitude e posição adequadas ao sistema de proteção ao ataque;

- f) Ao ataque da equipa adversária (em remate), se se encontra na posição de passador ou mais próximo da zona onde se efetua o remate, participa na execução do bloco (a dois), coordenando o tempo de salto com o companheiro e com o tempo de remate do adversário, procurando impedir que a bola transponha a rede;
- g) No bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva, protegendo a ação dos companheiros (o jogador da posição 6). Se não é responsável direto pela proteção ao bloco, desloca-se mantendo uma atitude defensiva e cooperando com os companheiros na proteção ao bloco.

3. Condições De Aprendizagem

Esta unidade didática de voleibol irá ser aplicada ao 10º [REDACTED] da escola secundária Campos Melo. A turma é composta por 25 alunos, dos quais nove são do sexo masculino e dezasseis do sexo feminino, sendo que um tem atestado médico até janeiro, outra está condicionada do joelho e apenas um tem dislexia. A média de idades situa-se nos 15 anos.

Para a prática da modalidade de voleibol temos a possibilidade de utilizar o pavilhão na plenitude, do seu espaço e o material existente na escola, direcionado para a prática de voleibol.

A tabela 1 representa todo o material necessário para a lecionação da aula, juntamente com o local onde se encontram.

Tabela 12. Material disponível no Departamento

Material	Quantidade	Local
Bolas de voleibol	46	Arrecadação
Redes de voleibol	6	Arrecadação
Coletes	20	Arrecadação
Sinalizadores	50	Arrecadação
Cones Amarelos	15	Arrecadação
Cones Vermelhos	7	Arrecadação
Cabo de Aço (Rede)	1	Arrecadação

Relativamente às regras de segurança, existe um *kit* de primeiros socorros, com os materiais essenciais para tratar lesões ligeiras ou mesmo auxiliar a lesões graves antes de chegar a equipa de socorro. Os alunos apenas participam na aula se estiverem devidamente equipados caso contrário será marcada falta de material. Sobre os balneários, existem dois, um feminino e um masculino onde os alunos podem trocar de roupa, deixar as mochilas e tomar banho, no entanto todos os objetos de valor devem levar consigo para a aula. Não é permitida a utilização de relógios, fios, pulseiras, brincos e objetos afins, que possam provocar ferimentos nos colegas ou no próprio aluno, assim como não é permitido aos alunos realizarem as atividades com as sapatilhas desapertadas e é também exigido às raparigas que façam a aula com o cabelo apanhado.

O professor deve ser o primeiro a chegar ao pavilhão, preparando o espaço para a prática da modalidade. Quando os alunos chegam ao pavilhão, devem entrar com calma e sentarem-se no banco sueco ou no espaço onde o professor ordenar.

Tanto o ginásio como o pavilhão apresentam material que poderá aumentar o risco de lesões ou de situações de perigo aos alunos durante a prática, como bancos, mesas, cadeiras. Assim dever-se-á ter em consideração estes obstáculos e se necessário, proceder à sua prévia arrumação ou sinalização de maneira a prevenir qualquer incidente.

Para dar início à aula os alunos devem realizar sempre um aquecimento apropriado aos movimentos que irão realizar. Os alunos só devem começar e finalizar os exercícios à ordem do professor.

Aquando da realização da aula o professor deve procurar estar numa posição onde consiga observar todos os espaços de prática, bem como todos os comportamentos.

De modo a preservar melhor os materiais/aparelhos utilizados na aula, o professor, antes de cada aula, deve certificar-se de que o pavilhão está em condições para tal, procurando zonas húmidas ou que o chão esteja com lascas para as sinalizar, prevenido assim, lesões ou ferimentos.

4. Resultados Da Avaliação Inicial Dos Alunos

A avaliação diagnóstica é usada para que o professor tenha conhecimento do patamar em que os seus alunos se encontram, para que possa planejar as aulas seguintes de acordo com as necessidades dos alunos, de modo a que todos cheguem à última aula da modalidade com as capacidades propostas para a turma, segundo os critérios delineados pelo professor.

Tabela 13. Resultados da Avaliação Inicial

Ano Letivo 2019/2020		Habilidades Motoras		Situação de jogo de competição (10 ^o - 1x1)				Classificação
Turma: 10 ^o		3	3	3	3	3	3	
Nº	Nome	Toque de dedos (em cooperação 1+1)	Serviço por baixo	Início do jogo (Serviço)	Receção (manchete ou passe)	Transição (passe)	Finalização (passe ou remate)	
1		3	3	3	2	3	2	17,78
2		2	3	3	2	2	1	14,44
3		0	0	0	0	0	0	0
4		0	0	0	0	0	0	0
5		0	0	0	0	0	0	0
6		2	2	2	2	2	1	12,22
7		0	0	0	0	0	0	0
8		2	2	2	1	2	1	11,11
9		2	2	1	2	2	1	11,11
10		0	0	0	0	0	0	0
11		1	2	2	1	2	1	10
12		2	2	2	2	2	1	12,22
1		0	0	0	0	0	0	0
2		3	2	2	3	3	1	15,56
3		3	3	3	3	2	1	16,67
4		3	2	2	3	3	2	16,67
5		3	3	3	3	3	1	17,78
6		3	2	2	2	3	1	14,44
7		2	3	3	2	2	1	14,44
8		2	2	2	1	2	1	11,11
9		2	2	2	2	2	1	12,22
10		2	3	2	1	1	1	11,11
11		3	3	3	3	3	2	18,89
12		3	3	3	1	3	2	16,67
13		3	3	3	2	3	2	17,78

Legenda: 0 – Não compareceu; 1 – Não executa; 2 – Executa (com incorreções/dificuldades); 3 – Execução bem o gesto técnico.

5. Definição De Objetivos

Com base nas classificações obtidas na avaliação diagnóstica de voleibol, é possível observar que os parâmetros em que os alunos sentem mais dificuldade são: finalização, recepção e transição. Concluímos também com esta avaliação diagnóstica que esta turma se encontra em melhores classificações na realização do toque de dedos, início de jogo e serviço por baixo. É de salientar que apesar de os alunos terem melhores classificações nestes 3 parâmetros, estes gestos técnicos continuaram a ser exercitados durante as aulas a fim de serem aprimorados.

Seguindo esta linha de pensamento os objetivos para as primeiras aulas de voleibol serão:

- Aumentar a capacidade da manipulação da bola em diferentes contextos;
- Conseguir que todos os alunos sejam capazes de realizar deslocamentos, posição base e o passe, adquirindo as bases do voleibol, com o intuito de mais tarde serem capazes de realizar os gestos técnicos mais complexos.

No fim da unidade didática de voleibol, o objetivo é que todos os alunos tenham conhecimento sobre todos os gestos técnicos abordados nas aulas, bem como a cultura desportiva inerente à modalidade.

6. Organização Dos Conteúdos

Unidade Didática De Voleibol

		20/9	27/9	4/10	9/10	16/10	23/10	8/11	15/11	22/11	27/11	4/12	11/12
Área/Tema	Conteúdos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Habilidades técnico-táticas	Passé	AD	T/E	E	E	E	C					AS	AS
	Manchete	AD		T/E	E	E	E	C				AS	AS
	Remate em apoio	AD					T/E	E	E	C		AS	AS
	Serviço por baixo	AD			T/E	E	E	C				AS	AS
	Serviço por cima	AD						T/E	E	E	E	AS	AS
	Iniciação ao remate em suspensão	AD							T/E	E	E	C	AS
Cultura Desportiva	História da modalidade
	Regras de jogo 4x4						T/E
	Terminologia
Conceitos Psicossociais	Respeito
	Solidariedade
	Dinâmicas de grupo
Condição Física	Força
	Flexibilidade
	Resistência
	Velocidade
	Capacidades Coordenativas

Legenda: AD – Avaliação diagnóstico; AS – Avaliação sumativa; T – Transmissão de conhecimentos; E – Exercitação; C – Consolidação; HA – Heteroavaliação; AA – Autoavaliação; . – Conteúdo pode estar presente quando indicado.

7. Avaliação Formativa e Sumativa

Avaliação formativa segundo a Direção-Geral da Educação é contínua e sistemática e tem função diagnóstica, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégia, ou seja, acaba por ser uma avaliação qualitativa (DGE, s.d.).

A avaliação formativa deve ser feita ao longo todo o período, não avaliando só a prestação relativa às habilidades motoras da modalidade em si, mas também a maneira como o aluno se apresenta nas aulas.

É com esta avaliação que podemos verificar a evolução do processo, verificando se há ou não evolução, podendo assim também refletir se estaremos ou não a trabalhar com sucesso, levando-nos assim a uma autoavaliação.

A avaliação sumativa segundo a direção-geral da educação consiste num juízo globalizante que conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina, área não disciplinar e módulos, quanto à progressão nas disciplinas não terminais, à transição para o ano de escolaridade subsequente, à conclusão e certificação do nível secundário de educação, acabado por ser assim a avaliação final, somando todas as avaliações feitas até ao momento, de modo a obter uma média (DGE, s.d.).

Para realizar a avaliação sumativa devemos não só ter em conta as habilidades do aluno, mas também a sua participação proativa durante todas as aulas da modalidade, se vem convenientemente equipado, e até mesmo se mostra interesse, contribuindo assim para um bom ambiente de aula.

Um dos parâmetros que se deve essencialmente avaliar (não excluindo as restantes) é se o aluno consegue alcançar os objetivos definidos no PNEF, mas nunca deixando de parte a participação, as relações socio-afetivos, se traz ou não o material (equipamento) adequado.

Como não conseguimos ter acesso ao plano de avaliação da escola, fazemos uma proposta de avaliação que nos parece enquadrada com a realidade que se vive nas escolas atualmente.

Para a avaliação final o professor deve ter em consideração as suas observações e notas tomadas durante as aulas, que constituem a avaliação formativa, uma componente importante da avaliação a ter em consideração.

8. Referências Bibliográficas

<http://www.dge.mec.pt/modalidades-de-avaliacao>, acessido às 23:30 no dia 16/10/2018

Jacinto, J., Carvalho L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física – Ensino Básico 3º Ciclo. Lisboa: Ministério da Educação.

Ferretti, S. & Ferretti, P. (2008). As Regras e Características de Todos os Desportos. Rio de Mouro: Everest Editora.

Cunha, P. (2018). Ciclo de Conferencias – Voleibol (N.E.). UBI

Federação Portuguesa de Voleibol. <http://www.fpvoleibol.pt/>, acessido a 05/01/2019

Unidade Didática de Ginástica de Aparelhos

			8/01	15/01	22/01	31/01	7/02	14/02	19/02	4/03	13/03	20/03	27/03	
Área/Tema	Aparelho	Conteúdos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Ginástica Aparelhos	Minitrampolim	Carpa com MI afastados	AD					T/E	E	E	C	AS	AA/HA	
		1/2 Pirueta	AD					T/E	E	E	C	AS	AA/HA	
		Pirueta	AD					T/E	E	E	C	AS	AA/HA	
	Trave	Deslocamentos (frente e retaguarda)	AD						T/E	E	C		AS	AA/HA
		Posição de Equilíbrio	AD						T/E	E	C		AS	AA/HA
		1/2 Volta	AD						T/E	E	C		AS	AA/HA
		Saltos (Gato, Tesoura, Troca-Passo)	AD							T/E	E	E/C	AS	AA/HA
		Saída com Salto	AD						T/E	E	C		AS	AA/HA
	Paralelas Simétricas	Subida simples para apoio tenar (partindo do solo)	AD	T/E	C				AS					AA/HA
		Deslocamentos sem balanço	AD	T/E	C				AS					AA/HA
		Balanços em apoio tenar	AD	T/E	E	C			AS					AA/HA
		Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS	AD	T/E	E	C			AS					AA/HA
		Pino de ombros para apoio de MI afastados	AD		T/E	E	C		AS					AA/HA
		1/2 Volta (mudança de banzos)	AD	T/E	E	C			AS					AA/HA
		Rolamento à frente (com colchão)	AD		T/E	E	C		AS					AA/HA
	Saída simples (frente ou retaguarda)	AD	T/E	E	C			AS					AA/HA	
	Paralelas Assimétricas	Subida com volta atrás	AD	T/E	E	E	C		AS					AA/HA
		Volta à frente	AD		T/E	E	C		AS					AA/HA
		Sarilho à frente	AD	T/E	E	E	C		AS					AA/HA
		1/2 Volta (na posição de sarilho)	AD	T/E	E	E	C		AS					AA/HA

		Balanços com 1/2 volta no banzo superior	AD		T/E	E	C	AS					AA/HA	
		Balanços no banzo superiores, com saída simples	AD	T/E	E	E	C	AS					AA/HA	
	Barra Fixa	Balanços no banzo superior com saída simples	AD						T/E	E	E	C	AS	AA/HA
		Balanços com 1/2 volta no banzo superior	AD						T/E	E	E	C	AS	AA/HA
		Subida com volta atrás	AD						T/E	E	E	C	AS	AA/HA
		Subida Simples	AD						T/E	E	E	C	AS	AA/HA
	Cavalo	Salto de eixo	AD	T/E	E	C	AS							AA/HA
		Salto entre mãos	AD	T/E	E	C	AS							AA/HA
Cultura Desportiva	História da modalidade		
	Regras e segurança		
	Terminologia		
Conceitos Psicossociais	Respeito		
	Solidariedade		
Condição Física	Força		
	Flexibilidade		
	Resistência		
	Velocidade		
	Capacidades Coordenativas		

Legenda: AD – Avaliação diagnóstico; AS – Avaliação sumativa; T – Transmissão de conhecimentos; E – Exercitação; C – Consolidação; HA – Heteroavaliação; AA – Autoavaliação; . – Conteúdo pode estar presente quando indicado.

Anexo 6 – Exemplo da folha de registo de assiduidade



 Escola Secundária Campos Melo	 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES
---	--

Mapa de Assiduidade - 1º Período (16/09 a 17/12/2019)

Data / Nº	Setembro				Outubro								Novembro							Dezembro					
	18	20	25	27	2	4	9	11	16	18	23	25	30	6	8	13	15	20	22	27	29	4	6	11	13
1	P	P	P	P	A	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
2	P	P	P	P	A	A	P	P	m	P	P	m	P	m	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
3	P	m	m	F	m	m	P	P	m	P	P	A	P	F	P	P	P	P	m	P	P	A	m	P	
4	F	m	F	P	A	F	A	P	m	P	F	P	A	F	m	m	A/m	P	m	m	P	A/m	F	m	P
5	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	D	D	D	P	P	A	m	P	P	P	
6	F	m	F	P	A	F	A	P	m	m	F	P	A/m	F	F	m	A/m	m	m	m	m	A/m	F	m	P
7	P	P	P	P	A	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	A	P	P
8	P	P	d	P	A	A	P	P	P	P	P	m	P	P	m	A	A	P	P	m	P	P	P	m	P
9	P	FJ	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
10	P	P	P	P	F	m	P	P	P	P	P	m	P	F	P	P	A	P	P	P	P	P	P	F	P
1	P	P	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	P	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	FJ	P	F
2	P	P	P	P	P	A	P	P	P	P	P	m	P	P	P	E	E	P	P	P	P	P	P	P	P
3	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
4	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	E	E	P	P	F	m	P	P	P	P
5	P	P	P	m	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	E	E	P	P	m	P	P	P	P	P
6	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	m	P	P	P	P	P	P	P	P	P
7	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
8	P	P	P	P	A	A	P	P	P	P	P	P	P	P	P	E	E	P	P	F	m	P	P	P	P
9	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
10	P	P	P	P	P	m	P	A	P	P	P	P	P	P	P	A	A	P	P	P	P	P	P	P	P
11	P	P	P	m	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
12	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
13	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P

P	A	F	Fa	d
Aulas no Pavilhão - 12	Previstas - 25	m	E	D
Aulas no Ginásio - 12	Dadas - 25			

Anexo 7 – Exemplo de uma matriz

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO				 Escola Secundária Campos Melo
MATRIZ DE FICHA DE AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS				
Disciplina: Educação Física, 10º Ano		Conteúdos: Suporte Básico de Vida		
DURAÇÃO DA PROVA: 15 MINUTOS		ANO LETIVO 2019/2020	3º Período	
Conteúdos	Objetivos/Competências	Estrutura	Cotações	
Área dos Conhecimentos	<p>Conhece a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência; • assegura as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; • conhece o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; • sabe como atuar em situações em que a vítima sofre de doença (diabetes, epilepsia, problemas cardíacos); • sabe contactar os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente; • reconhece uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interestapulares, manobra de Heimlich). 	<p>5 questões de opções múltiplas 5 questão de resposta curta</p>	20 Pontos	

Professor(a): _____



EDUCAÇÃO FÍSICA – 10º Ano

Ficha de Avaliação Teórica - 1º Período

Nome: _____ Turma: _____ Nº _____

Duração: 20 minutos

Data: ____ / ____ / ____

Classificação: _____

Professor: _____

Enc.Educação: _____

Lê as questões atentamente antes de dares a resposta.

Grupo I – Aptidão Física e Saúde

(4 pontos) 1. Relembrando a realização dos testes de Aptidão Física, escolhe a(s) afirmação/afirmações corretas.

- a) No teste da milha os alunos devem correr um total de 20 voltas no percurso delimitado pelos sinalizadores, perfazendo um total de 1609 metros.
- b) No teste dos abdominais, os alunos devem elevar o tronco, deslizando as mãos sobre os abdominais, ao ritmo indicado por uma gravação.
- c) No teste da impulsão horizontal são realizadas duas tentativas válidas, sendo contabilizado o maior valor obtido. Se houver desequilíbrios na receção, a tentativa não é válida.
- d) No teste das extensões/flexões de braços, os alunos devem tocar no solo com o queixo cada vez que realizam uma flexão.

(4 pontos) 2. O teste do Senta e Alcança pretende verificar a (...), escolhe a(s) afirmação/afirmações corretas.

- a) (...) flexibilidade do tronco e membros inferiores.
- b) (...) flexibilidade do tronco e membros superiores.
- c) (...) força, flexibilidade e resistência dos membros inferiores.
- d) (...) força, flexibilidade e resistência dos membros superiores.

(4 pontos) 3. O Índice de Massa Gorda, estabelece a relação entre a massa gorda e a estatura, este índice é calculado através da fórmula, escolhe a(s) afirmação/afirmações corretas.

- a) $IMC = \text{Peso (g)}/\text{Altura (m)}$
- b) $IMC = \text{Peso (Kg)}/\text{Altura (m)}$
- c) $IMC = \text{Peso (g)}/\text{Altura (m)}^2$
- d) $IMC = \text{Peso (Kg)}/\text{Altura (m)}^2$

(4 pontos) 4. O peso corporal apresenta dois componentes, o peso da gordura e o peso da massa magra, não é o peso total que importa em termos de saúde, mas (...), escolhe a(s) afirmação/afirmações corretas.

- a) (...) a percentagem de gordura em relação à percentagem de água
- b) (...) a percentagem de gordura em relação à percentagem de massa magra
- c) (...) a percentagem de gordura em relação à percentagem de massa óssea
- d) (...) a percentagem de gordura em relação à percentagem de massa fresca

(4 pontos) 5. Os estilos de vida são influenciados por diferentes fatores (...), escolhe a(s) afirmação/afirmações corretas.

- a) (...) atividade física, meio ambiente, alimentação, tabaco.
- b) (...) acidentes, álcool, doenças.
- c) (...) periodicidade, media.
- d) (...) todas as anteriores.

(10 pontos) 6. Faz corresponder cada uma das Capacidades Motoras aos testes realizados para as avaliar.

Resistência Aeróbia	•	•	Teste dos Abdominais
Força Resistente Superior	•	•	Teste das Flexões de Braços
Força Resistente Abdominal	•	•	Teste da Milha
Flexibilidade dos Membros Inferiores	•	•	Teste do Senta e alcança
Força Explosiva Inferior	•	•	Salto Horizontal

(15 pontos) 7. Refere sumariamente como se realiza o teste de força e resistência abdominal

(10 pontos) 8. Referente ao conceito de Aptidão Física, escolhe a(s) afirmação/afirmações corretas.

- a) Capacidade de realizar esforços moderados ou vigorosos de atividade física com sinais de fadiga exagerados
- b) Capacidade de realizar esforços moderados ou vigorosos de atividade física sem sinais de fadiga exagerados
- c) Capacidade de realizar esforços suaves de atividade física sem sinais de fadiga exagerados

(15 pontos) 9. Refere dois componentes da aptidão física. Referente às componentes da Aptidão Física, estes podem ser (...) escolhe a(s) afirmação/afirmações corretas

- a) (...) capacidade cardiorrespiratória
- b) (...) capacidade de trabalho muscular
- c) (...) composição corporal
- d) (...) flexibilidade

(10 pontos) 10. Refere como realizamos o teste de flexibilidade da cintura escapular.

(20 pontos) 11. Com base nos temas abordados no âmbito da área dos Conhecimentos, assinala com V se a afirmação for verdadeira e com F se a afirmação for falsa. Corrige as falsas.

- a) Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), entende-se por saúde o completo bem-estar físico, mental e económico.
- b) A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que as crianças e jovens realizem pelo menos 40 minutos diários de atividade física moderada a vigorosa.
- c) Quanto melhor for a aptidão física de um indivíduo, menor será a probabilidade de vir a sofrer de doenças relacionadas com a inatividade.

Bom trabalho!

Anexo 9 – Exemplo de uma planificação de aula presencial

Planificação da Aula							
Professor	Alexandra Cunha	Aula n.º	57 e 58	Local	Pavilhão	Ano/Turma	10ºC
Data	17/01/2020	Hora	11h45	Duração	90 minutos	N.º de alunos	26
Unidade Didática	Basquetebol.						
Objetivos da aula	Exercitação dos gestos técnicos essenciais no basquete e aprendizagem da defesa do jogador com bola.						
Material	Coletes, cones, bolas de basquetebol e tabelas.						
Sumário	Exercitação dos gestos técnicos essenciais no basquete e aprendizagem da defesa do jogador com bola.						

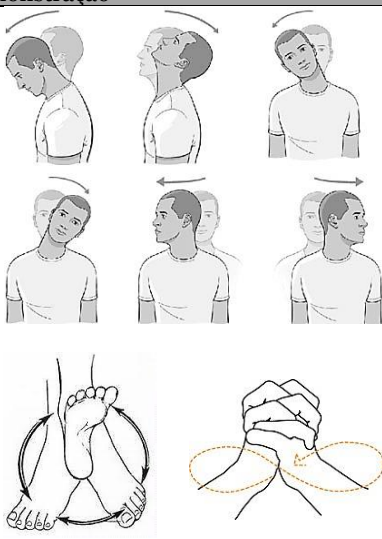
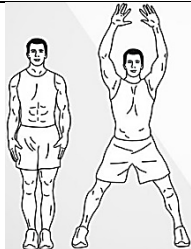

	Objetivos Comportamentais	Situações de Aprendizagem / Organização	Aspetos a Considerar na Realização	⌚
Parte Inicial	<ul style="list-style-type: none"> • Elevar o ritmo cardíaco e a temperatura corporal; • Melhorar a relação aluno-aluno; • Aquecimento interligado com a modalidade e os aspetos a serem abordados. 	<p>6 voltas ao campo.</p> <p>Jogo da apanhada com bola Existem três bolas no jogo, os alunos que têm bola não podem ser apanhados. O objetivo é que os alunos cooperem entre si e vão passando a bola de modo a não deixar que os colegas sejam apanhados. Mobilização articular associada aos movimentos que serão realizados no decorrer da aula.</p> <p>Mobilização articular associada aos movimentos que serão realizados no decorrer da aula.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nenhum dos alunos deve estar parado. 	15'


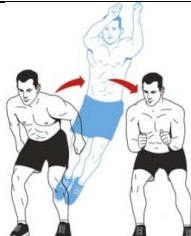
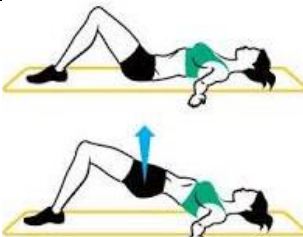



<ul style="list-style-type: none"> • Passe de peito, de ombro e picado. • Lançamento na Passada. 	<p>Dois a dois, com uma bola por par, um aluno está na linha final e realiza o passe de peito, de ombro ou picado para o colega que está no meio da linha lateral, após este passe sai em direção ao cesto. Quando estiver perto do cesto, o colega que tem a bola deve novamente passar a bola para o colega realizar o lançamento na passada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Passe de peito: cabeça levantada, cotovelos ao lado do corpo com as mãos a agarrar a bola (dedos ao lado da bola e polegares atrás), eleva a bola ao nível do peito empurrando-a de seguida com força e numa trajetória horizontal para o companheiro que a vai receber. • Passe picado: realizado com as duas mãos a agarrar a bola, empurrar a bola em direção ao chão, de forma a ressaltar, mas perto do companheiro que a recebe. • Passe de ombro: colocar a bola sobre o ombro à altura da orelha, o pé do lado da bola recua aumentando a base da apoio, a mão que lança a bola estará colocada atrás da bola e a outra ao lado da mesma, seguindo de uma extensão completa do braço que lança, acompanhado de uma rotação do corpo, o pulso e os dedos dão o impulso final. • Lançamento na passada: começando com drible em direção ao cesto, sem perder velocidade, agarra a bola dando os dois impulsos do chão (2 apoios) sendo que o segundo é curto, mas forte de forma a realizar um salto vertical, a mão que lança está colocada por baixo da bola de forma a colocá-la dentro do cesto 	<p>10'</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Drible de proteção/defesa do jogador com bola. 	<p>Uma bola para cada dois alunos. O objetivo é que o aluno com bola vá desde uma linha lateral até à outra sem perder a posse de bola. Enquanto isto, numa primeira fase o outro aluno apenas vai ser apenas defesa passivo e mais tarde podem tentar tirar a bola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Drible de progressão: posição mais elevada do corpo, driblando à altura da cintura, empurrando a bola para a frente com a mão de drible atrás da bola. • Drible de proteção: realizado à altura dos joelhos protegendo a bola do adversário utilizando o corpo e o braço oposto ao drible da bola para afastar o colega. 	<p>10'</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Lançamento livre. 	<p>Jogo dos 30 pontos Com a turma dividida em 4 e com cada equipa colocada em fila atrás da linha de lançamento livre, vão tentar encestar e chegar aos 30 pontos o mais rapidamente possível, sendo que cada cesto vale 1 ponto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lançamento livre: agarrando a bola com ambas as mãos e partindo de uma posição base ofensiva enquadrada com o cesto, vai haver um impulso dos membros inferiores seguida dos superiores lançando a bola. 	<p>10'</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Jogo 3x3 	<p>Os alunos formam 4 equipas de 3 elementos, e ocupam os dois campos de basquetebol existentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Posicionamento relativo à bola e à tabela, a desmarcação e se fazem corretamente a defesa ao portador da bola, acompanhando os seus movimentos, ocupando racionalmente o espaço entre o portador da bola e a tabela. 	<p>15'</p>

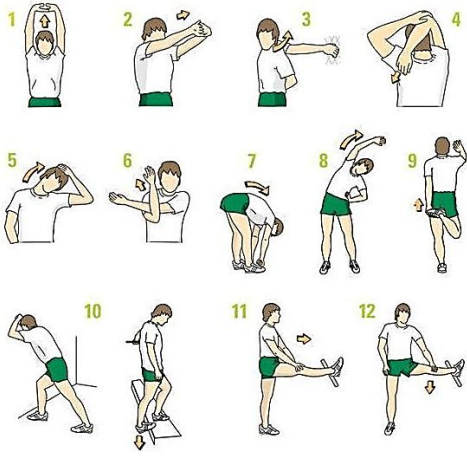
Parte Final	<ul style="list-style-type: none"> • Retorno à calma; • Arrumação do material. 	<p>Os alunos realizam alongamentos à ordem da professora.</p> <p>Os alunos ajudam a arrumar o material.</p>		5'
<p>Observações:</p> <p>Grupo 1: [REDACTED]</p> <p>Grupo 2: [REDACTED]</p> <p>Grupo 3: [REDACTED]</p> <p>Grupo 4: [REDACTED]</p>				
<p>Reflexão final sobre a aula:</p>				

Anexo 10 – Exemplo de uma planificação de aula não presencial

Planificação da Aula							
Professor	Alexandra Cunha	Aula n.º	129 e 130	Local	Casa	Ano/Turma	10ºC
Data	12/06/2020	Hora	10h	Duração	30 minutos	N.º de alunos	25
Unidade Didática	Aptidão Física						
Objetivos da aula	Reforçar a capacidade aeróbia dos alunos.						
Material	2 garrafas de água e um colchão.						
Sumário	Reforço da capacidade aeróbia dos alunos.						

	Exercício	Demonstração	Tempo
Aquecimento	Cabeça, pulsos e pés		10 segundos para cada
	Jumping Jacks		30 segundos
	Rotação do tronco c/toque nos pés		30 segundos

Exercício		Demonstração	Tempo
Parte Principal	1 Thrusters		40 segundos + 20 descanso
	2 Saltos laterais (Ski Hops)		40 segundos + 20 descanso
	3 Elevação da Bacia		40 segundos + 20 descanso
	4 Flexão Assimétrica		40 segundos + 20 descanso
	5 Vela		40 segundos + 20 descanso
	6 Prancha dinâmica		40 segundos + 20 descanso

Alongamentos	Demonstração	Tempo
		<p>20 segundos para cada exercício</p>
<p>Observações: Devem repetir a parte principal 4 vezes, seguindo sempre a ordem dos números. Não devem exagerar no alongamento, devem levar o membro apenas até ao ponto em que começam a sentir um pouco de dor, aguentar 20 segundos e, retornar ao normal com calma.</p>		

Anexo 11 – Exemplo de duas fichas de trabalho



DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES

DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO



Escola Secundária
Campos Melo

2019/2020

Ficha de trabalho para alunos sem equipamento necessário à prática desportiva. – Nº1

Nome: _____ Nº: _____

Ano/Turma: _____ Data: __/__/____

Sopa de letras

W	R	N	U	R	D	B	R	O	L	A	M	E	N	T	O	N	F	Z
P	O	N	T	E	V	A	C	J	R	T	U	I	N	H	S	L	C	M
L	T	A	E	L	L	R	O	D	A	B	D	F	H	L	E	V	M	Á
B	A	G	I	N	Á	S	T	I	C	A	C	A	O	X	B	I	S	L
O	V	E	L	O	F	N	D	X	C	V	A	B	I	P	M	C	H	H
G	B	Ã	Z	G	L	C	S	I	B	E	N	B	R	H	Q	E	K	C
R	N	P	B	I	E	X	T	V	L	L	I	E	B	E	T	B	N	S
E	W	L	C	N	X	Á	I	I	N	L	B	R	Á	K	E	E	S	O
T	H	O	T	A	B	C	C	A	I	A	K	F	Q	A	W	M	O	L
A	K	S	R	O	B	N	R	D	V	M	A	V	R	O	Z	L	L	Í
G	L	A	R	M	L	P	A	R	O	D	A	D	A	G	O	Q	O	F
U	S	C	B	Z	A	D	X	C	B	F	H	R	T	J	D	Z	B	R
A	A	P	A	R	E	L	H	O	S	V	L	K	J	E	A	C	C	W
R	E	S	D	V	E	R	N	J	K	G	Z	J	B	K	P	V	X	E
D	A	S	I	V	N	U	A	I	M	Í	R	I	O	N	U	B	W	S
A	A	V	E	S	P	A	R	D	A	V	I	R	A	H	R	E	U	P
M	H	N	C	N	E	T	R	J	V	M	N	C	B	A	G	R	O	A
H	L	W	R	O	I	R	B	Í	L	I	U	Q	E	N	N	T	P	R
F	O	S	V	S	W	V	P	B	E	N	B	N	A	T	E	Y	I	G
G	F	C	N	E	U	I	A	L	Ã	Y	A	U	D	B	D	I	Y	A
B	A	F	Y	F	R	A	D	A	R	L	R	L	N	H	A	O	G	T
H	R	G	U	G	T	D	R	N	F	O	H	A	E	N	E	Y	M	A
I	E	T	I	J	I	R	O	C	A	J	F	D	R	V	R	F	F	S
A	V	I	Ã	O	L	O	C	P	H	U	V	O	M	L	D	G	B	N

Encontra as palavras:

Ginástica
Solo
Acrobática
Aparelhos
Vela

Rolamento
Ponte
Roda
Rodada
Equilíbrio
Flexibilidade

Espargata
Avião
Folha
Engrupado
Retaguarda



**Ficha de trabalho para alunos sem equipamento necessário à prática desportiva. -
Nº3**

Nome: _____ **Nº:** _____

Ano/Turma: _____ **Data:** ___/___/___

Voleibol

1. Quantos toques seguidos um jogador pode dar na bola?

2. O serviço pode ser realizado tocando na linha?

3. Se a bola tocar na linha é ponto?

4. No passe como devem estar os pés?

5. Na posição base como devem estar os pés?

6. Qual o objetivo do jogo de voleibol?

7. Que tipos de receção conheces?

8. Qual deve ser a trajetória do passe?


9. Os jogadores de uma equipa rodam quando?

10. O que acontece quando a bola toca nas varetas?

11. Se a bola tocar na rede e passá-la, está jogável?

12. Se no segundo toque a bola tocar na rede, podes realizar o terceiro ou é fora?

Anexo 12 - Exemplo do material de apoio à transmissão de conhecimentos



Atividade Física ao Longo dos Tempos e a sua Influência na Sociedade

10º Ano

Núcleo de Estagiários de Educação Física 2019/2020

Dimensão Cultural da Atividade Física

- Os níveis de atividade física diminuiram por causa das mudanças ambientais, da agricultura e da industrialização.
- Antigamente a atividade física era uma rotina incluída no dia a dia dos nossos ancestrais, estes dependiam dela para a sua sobrevivência. Caminhavam quilómetros à procura de alimento, para a caça precisavam da força e da destreza.

Dimensão Cultural da Atividade Física

- O organismo humano não foi feito para estilos de vida sedentários, o nosso genoma provem de um organismo ativo. Época onde havia valorização da força e da potência assim como da produção e do rendimento e também da destreza atlética.
- Os desportos mais praticados são aqueles que socialmente têm mais importância económica.

Dimensão Cultural da Atividade Física

- O espaço ao ar livre passou a ter estádios, pistas e circuitos.
- O espaço desportivo submeteu-se a formalismos (regulamentos), passou de um espaço informal, abstrato para um lugar formal, em que o espaço está especializado para sistemas particulares de técnicas, práticas e de resultados.
- O desporto de agora vem dar resposta ao modo de vida imposto pela industrialização.

Influência da evolução tecnológica

Como tudo no mundo, existem vantagens e desvantagens

- Com o avanço da tecnologia, a população fica a conhecer mais modalidades;
- A exposição mediática varia conforme a publicidade, o público é incitado a praticar aquilo que é mais divulgado (exemplo: futebol).
- Incita a participação no desporto, sendo que o mesmo se converteu numa das atividades humanas mais praticadas, tanto a nível profissional como amador.

Evolução do Desporto

Antes	Depois
<ul style="list-style-type: none"> Estritamente desportivo; Prática local e regional; Divertimento restrito de uma elite; Privilegio de alguns; Amador; Participação das comunidade; Espaço de lazer e saúde. 	<ul style="list-style-type: none"> Social e cultural; Prática mundial; Prática generalizada para todos; Necessidade de todos; Profissionalização e especialização; Fator de identidade; Coesão social e consolidação de cidadania.

Papel Crucial da Ciência e da Tecnologia

- Passou-se de uma análise baseada em conceitos de “mecânica corporal” para uma perspetiva em termos de “facto biossociocultural”.
- Contribuiu para a investigação científica dos objetos, utensílios e equipamentos desportivos.
- Diversificaram-se e especializaram-se os saberes sobre a realidade desportiva.

Conceitos

Atividade Humana

- Consiste num sistema de ações que um indivíduo executa, num contexto social, tendo em vista um determinado fim.

Atividade Física (AF)

- Consiste em qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em gastos energéticos maiores do que os de repouso.

Atividade Física Desportiva

- AF integrada num mundo onde existem instituições, regulamentos, técnicas, táticas, quadro competitivo, etc., que contribuem para um melhor conhecimento do ser humano e, por consequência, para o aperfeiçoamento das suas potencialidades.

Conceitos

Desporto

- AF regulamentada, de carácter individual ou coletivo, cuja finalidade consiste em alcançar o melhor resultado ou vencer lealmente em competição.

Jogo

- Atividade social que visa a satisfação psíquica do ser humano, em ações de grande liberdade, com regras, equipamento e espaços criados sem excessivo rigor.

Educação Física

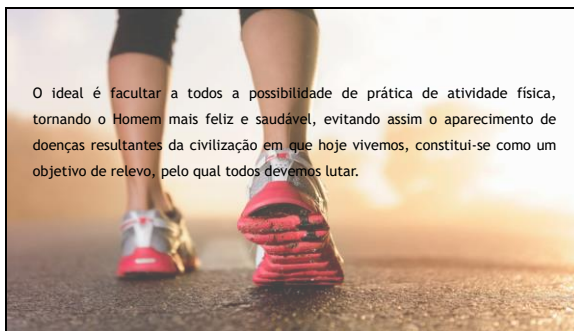
- Constitui um dos domínios da educação, mesmo que entendida como uma disciplina da educação corporal, ultrapassa o contexto orgânico, biológico e fisiológico do ser humano. Tem como objetivo específico os aspetos motores do comportamento que contribuíam também para a formação da inteligência e da personalidade.

Função Social do Desporto

- O desporto é um dos domínios de atividade que aproxima os cidadãos independentemente da idade e da origem social.
- A função social é afetada desde há vários anos pelo aparecimento de novos fenómenos de carácter diverso que põem em causa a ética e os princípios de organização do desporto, nomeadamente a violência nos estádios, a corrupção, a expansão das praticas de dopagem, a exploração de jovens desportistas ou ainda a procura de lucros rápidos em detrimento de uma evolução mais equilibrada do desporto.

Função Social do Desporto

- A poluição é uma fonte de doenças assim como muitos dos hábitos que infelizmente ainda são evidenciados em algumas populações.
- O desporto vem colmatar a falta de atividade física, promover o contacto com a Natureza (desportos *outdoor*), unindo pessoas de diferentes raças, idades ou culturas.
- Com a devida precaução, qualquer tipo de atividade física e/ou desportiva pode ser benéfica quer na prevenção quer na recuperação de algumas doenças.



O ideal é facultar a todos a possibilidade de prática de atividade física, tornando o Homem mais feliz e saudável, evitando assim o aparecimento de doenças resultantes da civilização em que hoje vivemos, constitui-se como um objetivo de relevo, pelo qual todos devemos lutar.



Departamento de
Educação Física



Escola Secundária
Campos Melo

Bom Trabalho!

Núcleo de Estagiários de Educação Física 2019/2020

Anexo 13 – Cartaz da semana europeia do desporto 2019

#BEACTIVE
Semana Europeia do Desporto
 23 a 30 de Setembro

Equipas:
 - mistas
 - 4 elementos
 - mesmo ciclo de estudos (Básico/Secundário)

Horário	23.9.2019 2ª feira	24.9.2019 3ª feira	25.9.2019 4ª feira	26.9.2019 5ª feira	27.9.2019 6ª feira
9h56 10h03	Provas Sprint (Intervalos da manhã)				
11h36 11h43	'Mestres da Sustantação'	'Quantos caem?'	'Sopro certo'	'Saltitões'	'Parábolas perfaltas'
	TORNEIOS RELÂMPAGO			TORNEIOS RELÂMPAGO	
12h50 14h55	Basquetebol 3x3	Voleibol 2x2	Jogos sem Fronteiras	Badminton 2x2	Futsal 3x3
15h05 16h30					Encerramento

CONTAMOS CONTIGO

ec.europa.eu/sport/week Organização: Grupo e Núcleo de Estágio de Educação Física

Anexo 14 – Valores de referência do teste de impulsão horizontal do FITescola (2017)

Impulsão Horizontal (cm)				
Idades	Raparigas		Rapazes	
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥
14	121,8	179,6	151,5	213,3
15	123,0	179,0	165,4	224,4
16	126,0	180,4	175,9	231,8
17	129,5	183,4	184,2	239,0
18+	131,9	184,2	203,2	251,7



Consentimento Informado

Exma. Diretora da Escola Secundária Campos Melo

O grupo de Estágio de Educação Física da Escola Secundária Campos Melo/Universidade da Beira Interior, no âmbito do projeto de investigação, pretende desenvolver um estudo cujo objetivo se centra nos “Efeitos de um programa de treino de aptidão física nas aulas de Educação Física e a sua influência nas classificações obtidas nos testes FITescolas”.

Para o efeito, o procedimento a ser tomado será primeiramente solicitar uma autorização por parte dos Encarregados de Educação para a participação dos seus educandos no projeto. Os dados a ser recolhidos nas turmas: 10^oA, 10^oB e 10^oC1+2 e 7^oA e 7^oB, serão os incluídos na avaliação da aptidão física na Escola Secundária Campos Melo.

A confidencialidade e o anonimato por parte da instituição estão garantidos a todos os intervenientes do processo, que em momento algum serão identificados.

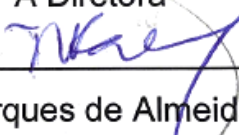
Agradecemos, desde já, a sua compreensão e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,

Grupo de Estágio,
Alexandra Cunha
Mariana Castro
Rafael Lopes

Autorização

Autorizo o Grupo de Estágio de Educação Física a contactar os E.E. para a solicitação das autorizações.

A Diretora


(Isabel Maria Marques de Almeida Lopes Fael)
COVILH.

Anexo 16 – Protótipo da autorização entregue à turma de intervenção



Consentimento Informado

Caro(a) Encarregado(a) de Educação,

Chamo-me Alexandra Fernandes Cunha, aluna de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade da Beira Interior. Neste âmbito, pretendo desenvolver um estudo cujo objetivo se centra nos “Efeitos de um programa de treino de aptidão física nas aulas de Educação Física e a sua influência nas classificações obtidas nos testes FITescolas”. Para o efeito, o procedimento a ser tomado será a aplicação de um programa de treino nas aulas de Educação Física e a análise do efeito do mesmo, através dos resultados obtidos nos testes FITescolas. A confidencialidade e o anonimato por parte da instituição estão garantidos a todos os intervenientes do processo, que em momento algum serão identificados.

Caso necessite de mais algum esclarecimento, estou ao dispor através do email alexandra.cunha@ubi.pt

Agradeço, desde já, a sua compreensão e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,
Alexandra Cunha

Autorização

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) _____, autorizo / não autorizo (**riscar o que não interessa**) a participação e a análise dos resultados obtidos nos testes por parte do meu educando, apenas para o respetivo estudo, confiando assim na confidencialidade e anonimato que foram declarados.

Covilhã, ____ de _____ de 2020

O Encarregado de Educação



Consentimento Informado

Caro(a) Encarregado(a) de Educação,

Somos alunas de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade da Beira Interior e estamos a realizar um estágio no grupo de Educação Física da Escola Secundária Campos Melo. Neste âmbito, pretendemos desenvolver um estudo cujo objetivo se centra nos “Efeitos de um programa de treino de aptidão física nas aulas de Educação Física e a sua influência nas classificações obtidas nos testes FITescolas”. Gostaríamos de obter a sua permissão para a análise dos resultados obtidos por parte do mesmo nos testes FITescolas, sendo que a confidencialidade e o anonimato por parte da instituição estão garantidos a todos os intervenientes do processo, que, em momento algum, serão identificados.

Caso necessite de mais algum esclarecimento, estamos ao dispor através dos e-mails alexandra.cunha@ubi.pt ou mariana.castro@ubi.pt.

Agradecemos, desde já, a sua compreensão e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,

Grupo de Estágio,
Alexandra Cunha
Mariana Castro

Autorização

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) _____, autorizo / não autorizo (**riscar o que não interessa**) a participação e a análise dos resultados obtidos nos testes por parte do meu educando, apenas para o respetivo estudo, confiando, assim, na confidencialidade e anonimato que foram declarados.

O aluno pratica atividade física? (Seja, caminhar/andar de bicicleta com frequência, ir ao ginásio ou pertencer a algum clube) _____ (Responda com “**sim**”, ou “**não**”)

Covilhã, ____ de _____ de 2020

O(a) Encarregado(a) de Educação

Anexo 18 - Cronograma de treino

Cronograma de Intervenção no Grupo Experimental

	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D		
2019	Setembro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
	Outubro				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	Novembro							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	Dezembro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
2020	Janeiro					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	Fevereiro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29									
	Março		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
	Abril					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
	Maió						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	Junho			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						

1º Período Escolar - de 13 de setembro a 17 de dezembro

2º Período Escolar - de 6 de janeiro a 27 de março

3º Período Escolar - de 14 de abril a 9 de junho

Feriados

Data do Pré-teste: 13 de dezembro Data do Pós-teste: 13 de março





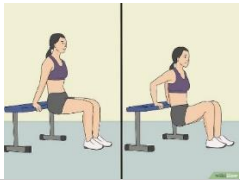

Dias de Intervenção: 15, 22 e 31 de Janeiro

7, 14, 19 e 28 de Fevereiro

4 de Março

Anexo 19 – Bateria de exercícios para os circuitos

Planificação do Circuito 1	
Objetivos da aula	Reforçar a aptidão física dos alunos.
Material	Bolas medicinais, banco sueco, colchão de queda e colchões.







Exercício	Demonstração	Organização	Nº de séries	Tempo de Exercício
Membros Inferiores	<p>Agachamento com peso</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
	<p>Saltos laterais</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
	<p>Saltos para cima de 30 cm</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
Membros Superiores	<p>Flexões de joelhos</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
	<p>Afundos no banco</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
Core	<p>Abdominais com peso</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2

Observações: Nesta intervenção o grupo experimental era composto por 26 alunos, pelo que a organização pelas estações ficou 5+5+4+4+4+4.

Planificação do Circuito 2

Objetivos da aula Reforçar a aptidão física dos alunos.

Material Bolas medicinais e colchões.


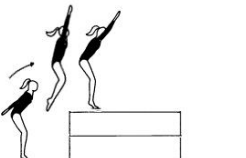




Exercício	Demonstração	Organização	Nº de séries	Tempo de Exercício
Membros Inferiores	<p>Agachamento com salto</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
	<p>Sentar na parede</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
	<p>Elevação dos calcanhares</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
Membros Superiores	<p>Flexões normais</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
	<p>Tríceps francês</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
Core	<p>Abdominais com rotação</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2

Observações: Nesta intervenção o grupo experimental era composto por 26 alunos, pelo que a organização pelas estações ficou 5+5+4+4+4+4.

Planificação do Circuito 3

Objetivos da aula Reforçar a aptidão física dos alunos.

Material Bolas medicinais, colchões de queda, colchões, banco sueco e elásticos.

Exercício	Demonstração	Organização	Nº de séries	Tempo de Exercício
Membros Inferiores	<p>Agachamento com elevação do peso</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
	<p>Saltos para cima de 60 cm</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
	<p>Escalar montanha</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
Membros Superiores	<p>Flexões declinadas</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
	<p>Triceps com elástico</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2
Core	<p>Prancha de cotovelos</p> 	Grupos de 4 alunos	2	2' (30 seg. + 30 seg.)*2

Observações: Nesta intervenção o grupo experimental era composto por 26 alunos, pelo que a organização pelas estações ficou 5+5+4+4+4+4.

Anexo 20 - Tabela descritiva do Grupo Experimental e do Grupo de Controlo

Descritivas			Estatística	Erro Padrão
Pré-teste do Grupo Experimental	Média		165,26	10,143
	95% Intervalo de Confiança para Média	Limite inferior	143,95	
		Limite superior	186,57	
	5% da média aparada		164,40	
	Mediana		165,00	
	Variância		1954,760	
	Desvio Padrão		44,213	
	Mínimo		102	
	Máximo		244	
	Amplitude		142	
	Amplitude interquartil		77	
	Assimetria		,303	,524
	Curtose		-1,071	1,014
	Pós-teste do Grupo Experimental	Média		173,68
95% Intervalo de Confiança para Média		Limite inferior	151,25	
		Limite superior	196,12	
5% da média aparada		172,70		
Mediana		165,00		
Variância		2165,895		
Desvio Padrão		46,539		
Mínimo		107		
Máximo		258		
Amplitude		151		
Amplitude interquartil		82		
Assimetria		,280	,524	
Curtose		-1,197	1,014	
Pré-teste do Grupo de Controlo		Média		177,53
	95% Intervalo de Confiança para Média	Limite inferior	165,86	
		Limite superior	189,19	
	5% da média aparada		178,36	
	Mediana		183,00	
	Variância		585,708	
	Desvio Padrão		24,201	
	Mínimo		133	
	Máximo		207	
	Amplitude		74	

	Amplitude interquartil		39	
	Assimetria		-,605	,524
	Curtose		-,952	1,014
Pós-teste do Grupo de Controlo	Média		184,47	4,780
	95% Intervalo de Confiança para Média	Limite inferior	174,43	
		Limite superior	194,52	
	5% da média aparada		186,30	
	Mediana		199,00	
	Variância		434,152	
	Desvio Padrão		20,836	
	Mínimo		135	
	Máximo		201	
	Amplitude		66	
	Amplitude interquartil		32	
	Assimetria		-1,210	,524
	Curtose		,222	1,014

Anexo 21 – Boxplots do Grupo Experimental

