

Relatório de Estágio Pedagógico Agrupamento de Escolas do Fundão

Ana Sofia Dias Monteiro

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

Orientador: Prof. Doutor Marco Veríssimo Dias Aguiar

junho de 2020

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus pais, ao meu namorado Ricardo e ao meu afilhado Guilherme, por me terem apoiado e ajudado desde sempre e da melhor forma que podiam sendo os maiores pilares na minha vida.

Agradecimentos

Ao Professor Coorientador António Belo, pelo acompanhamento, ensinamentos e disponibilidade em me ajudar durante todo o meu percurso.

Ao Professor Marco Aguiar, pela disponibilidade, compreensão e conhecimentos partilhados.

Ao meu namorado e colega de estágio Ricardo Jerónimo, por ter estado ao meu lado desde da Licenciatura e ter-me acompanhado, dado força, companheirismo e amor nesta e noutras jornadas. Obrigada do fundo do coração!

A todos os meus amigos da Covilhã a Estremoz, que sempre me deram momentos de felicidade e companheirismo, são amigos para uma vida.

Aos meus pais, ao meu afilhado Guilherme Dias e a toda a minha família, pelos valores e por todo o amor que me dão desde sempre. São as pessoas que estão sempre comigo mesmo a 200km de distância.

À família Jerónimo, pelo apoio e carinho que sempre me demonstraram desde que entrei na vida deles.

Resumo

Capítulo 1

O primeiro capítulo do presente relatório de estágio pedagógico, tem como objetivo descrever e refletir o trabalho realizado no Agrupamento de Escolas do Fundão ao longo do ano letivo de 2019/2020.

O objetivo principal deste estágio foi colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da Licenciatura em Ciências do Desporto e do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário. O documento apresenta a descrição da planificação, lecionação, estratégias de intervenção desenvolvidas e reflexão da lecionação a uma turma de 10^o ano e outra do 5^o ano de escolaridade.

Palavras-chave: Educação Física; Estágio Pedagógico; Lecionação.

Capítulo 2

A falta de métodos de treino nas aulas de Educação Física é um problema atual, pois é nelas que a maior parte dos alunos pratica alguma atividade física regularmente sendo fundamental para promover hábitos de vida saudável e a prática de exercício físico.

Este estudo teve como objetivo verificar se a aplicação do método de treino de “Cross Training” influencia a melhoria da aptidão física dos alunos nos testes do *FitEscola*.

A amostra foi constituída por 22 alunos do 10^o ano foi submetida ao método de treino “Cross Training” durante 9 semanas.

Após a análise dos resultados obtidos, verificou-se que a turma apresentou melhorias em todos os de testes realizados, salientando-se os resultados no Vaivém, abdominais, e flexões de braços com $P \leq 0,05$.

Após a análise dos resultados foi possível de verificar que o Cross Training melhora a aptidão física dos jovens no contexto escolar, revelando-se eficaz a sua aplicação.

Palavras-chave: Cross Training; Jovens; *FitEscola*; Aptidão Física.

Abstract

Chapter 1

The first chapter of this pedagogical internship report aims to describe and reflect the work carried out in the Group of Schools of Fundão throughout the school year of 2019/2020.

The main aim of this internship was to put into practice the knowledge acquired during the Licentiate's Degree in Sports Science and the Master's Degree in Physical Education in Basic and Secondary Schools. This document presents the description of the planning, teaching, intervention strategies developed and reflection of the teaching in 10th grade class and another one of the 5th grade.

Keywords: Physical education; Pedagogical Internship; Teaching.

Chapter 2

The lack of training methods in Physical Education classes is a current problem, as it is in them that most students practice some physical activity on a regular basis, being fundamental to promote healthy living habits and the practice of physical exercise.

This study aimed to verify whether the application of the Cross-Training method influences the improvement of physical fitness of students in the tests of FitEscola.

The sample composed of 22 students from the 10th grade was submitted to the "Cross Training" method for 9 weeks.

After the analysis of the results obtained, it was found that the class presented improvements in all the tests carried out, highlighting the results in the Shuttle with arm flexions $P \leq 0,05$.

After the analysis of the results it was possible to verify that Cross Training improves the physical fitness of young people in the school context, proving to be effective in its application.

Keywords: Cross Training; Young; FitEscola; Sports practice;

Índice

Dedicatória.....	3
Agradecimentos	5
Resumo.....	7
Abstract	9
CAPÍTULO 1 – Intervenção Pedagógica.....	19
1. Introdução.....	19
2. Contextualização.....	20
2.1 Escola	20
2.2 Grupo de Educação Física.....	22
2.3 Professor Estagiário	22
3. Intervenção	24
Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	24
I.I - 2º Ciclo do Ensino Básico	24
a) Princípios Base e Fundamentação do Plano de Intervenção	24
b) Planeamento	24
c) Avaliação.....	25
d) Condução do Ensino	26
I.II - Ensino Secundário.....	27
a) Princípios Base e Fundamentação do Plano de Intervenção	27
b) Planeamento e Avaliação	28
c) Condução do Ensino.....	32
I.III - Reflexão Global sobre a Área I	33
Área II – Participação na Escola.....	34
II.I - Desporto Escolar.....	34
II.II - Ação de Intervenção na Escola.....	35
II.III - Reflexão Global sobre a Área II	35
Área III – Relação com a Comunidade.....	36

III.I - Direção de Turma	36
III.II – Ação de Integração com o Meio	37
III.III – Estudo de Turma	38
III.IV – Reflexão Global da Área III	38
4. Reflexão Final.....	40
5. Referências Bibliográficas	42
Análise da Influência da Implementação de um Plano de Cross Training nas aulas de Educação Física em alunos do Ensino Secundário	44
1. Introdução	44
2. Método	46
2.1 Amostra	46
2.2 Baterias de Testes	46
2.3 Procedimentos	52
2.3 Análise e Tratamento de Dados	53
3. Resultados	54
4. Discussão.....	58
5. Conclusão	60
6. Referências Bibliográficas.....	61
7. Anexos	64
Anexo 7.1 Extensão e Sequência de Conteúdos do 5 ^o ano da modalidade de Voleibol do 2 ^o Ciclo do Ensino Básico – 5 ^o ano.....	64
Anexo 7.2 Extensão e Sequência de Conteúdos para várias modalidades do Ensino Secundário.....	65
Anexo 7.4 Plano de Treino da 1 ^a e 2 ^a semana.....	70
Anexo 7.5 Ficha de Registo do Teste Vaivém	70i

Lista de Figuras

Figura 1- Esquema da avaliação da unidade didática de Voleibol.	25
Figura 2 – Demonstração do teste Vaivém	48
Figura 3 – Demonstração do teste Vaivém	48
Figura 4 – Demonstração do teste de abdominais.....	49
Figura 5 – Demonstração do teste de flexões de braços – movimento de extensão dos antebraços.	50
Figura 6 – Demonstração do teste de flexões de braços – movimento de flexão dos braços.	50
Figura 7 – Demonstração do teste de salto horizontal.	51
Figura 8 – Demonstração do teste de salto horizontal.	51
Figura 9 – Demonstração do teste de flexibilidade dos membros inferiores.	51
Figura 10 - Extensão e Sequência de conteúdos da modalidade de Basquetebol.....	65
Figura 11 - Extensão e Sequência de conteúdos da modalidade de Voleibol.	67

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Planeamento Anual.....	28
Tabela 2 - Caracterização da Amostra.....	46
Tabela 3 - Relação da média e desvio-padrão entre os três momentos de avaliação.	54
Tabela 4 – Relação da média com o desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste do Vaivém.	54
Tabela 5 – Relação da média com o desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste de Abdominais.	55
Tabela 6 – Relação da média com o desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste das Flexões de Braços.	55
Tabela 7 – Relação da média com o desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste de Salto Horizontal.	56
Tabela 8 – Relação da média com o desvio-padrão em cada momento de avaliação do teste de Flexibilidade dos Membros Inferiores (MI) Direito.	56
Tabela 9 - Relação da média com o desvio-padrão em cada momento de avaliação do teste de Flexibilidade dos MI Esquerdo.	57
Tabela 10 - Extensão e Sequência de conteúdos da modalidade de Voleibol.	64

Lista de Acrónimos

AEF	Agrupamento de Escolas do Fundão
AD	Avaliação Diagnóstica
AF	Aptidão Física
DE	Desporto Escolar
EF	Educação Física
EP	Estágio Pedagógico
GEF	Grupo de Educação Física
PC	Professor Coorientador
UD	Unidade Didática
UBI	Universidade da Beira Interior

CAPÍTULO 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente documento foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico (EP) do 2º ciclo de estudos no Mestrado em Ensino de Educação nos Ensinos Básico e Secundário para a obtenção do grau de Mestre da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

O relatório de estágio pretende descrever e refletir todas as atividades realizadas como professora estagiária no Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF) na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de João Franco e na Escola Secundária do Fundão no ano letivo 2019/2020.

Durante o ano letivo fui responsável por uma turma de 10º ano lecionei ainda a Unidade Didática de Voleibol a uma turma de 5º ano, respeitando as características dos alunos, as condições do espaço e da disponibilidade do material e o Programa Nacional de Educação Física do Ensino Básico (2º ciclo) e do Ensino Secundário, do Ministério de Educação.

Durante este percurso tive a oportunidade de participar no quotidiano escolar participando no Desporto Escolar (DE), atividades desportivas extracurriculares e acompanhamento de direção de turma. Estão presentes neste documento todas as atividades realizadas e reflexão sobre as mesmas.

Neste relatório encontra-se todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo, tendo eu procurado aplicar a teórica aprendida de acordo com o contexto escolar onde estava inserida. Todo este processo foi importante para ter uma maior perceção do que é ser professor de Educação Física (EF).

2. Contextualização

2.1 Escola

A Escola Secundária do Fundão, está inserida no AEF criado em 2012, com a junção do Agrupamento de Escolas João Franco e da Escola Secundária do Fundão. O Agrupamento é constituído por treze escolas, desde os Jardins de Infância à Escola Secundária, distribuídas pelo conselho do Fundão. A Escola João Franco admite o 4º ano de escolaridade (1º ciclo), o 5º e 6º ano (2º ciclo), o 7º ano (3º ciclo) e o Ensino Artístico articulado com o 2º e 3º ciclo. A Escola Secundária da Fundão tem oferta formativa no 8º e 9º ano de escolaridade (3º ciclo), Ensino Secundário, Ensino Artístico, Cursos Profissionais e os Cursos de Educação e Formação.

No ano letivo atual estavam inscritos no AEF 1518 alunos, em que destes 1250 frequentavam as Escolas João Franco e Escola Secundária do Fundão. Os restantes alunos encontravam-se distribuídos pelas restantes entidades escolares do pré-escolar e 1º Ciclo do ensino básico.

A escola tem no total cinco blocos compostos por salas de aula e um bloco tecnológico. Dispõe ainda do Pavilhão Francisco José Tavares (pavilhão desportivo) e três espaços polidesportivos exteriores para as aulas de (EF) ou atividade física.

O Conselho Geral do AEF é o órgão que define e está responsável pela organização e orientação da escola com a função de garantir a participação de todos os intervenientes no meio escolar e debater, definir e confirmar os documentos necessários de forma a regular o funcionamento do mesmo (Agrupamento de Escolas do Fundão, 2018). O Conselho Geral é composto pelo Presidente, pelos representantes do Pessoal Docente e Não Docente, Alunos, Município e Comunidade.

O Conselho Pedagógico, de acordo com o Decreto-Lei nº 75/2008, de 22 de abril, art.º 31º, compete a organização, monitorização e orientação pedagógica e educativa nos domínios pedagógico-didáticos, a orientação e acompanhamento dos alunos e a formação inicial e continua dos docentes. Assim, o Conselho Pedagógico 2018/2021 é composto pelo Presidente, pelos departamentos de Primeiro Ciclo e Pré-Escolar, Ciências Experimentais, Ciências Sociais e Humanas, Expressões, Línguas, Matemática e Tecnologias e Educação Especial, Diretores de Turma do 2º, 3º Ciclo, Ensino Secundário e Cursos de Dupla Certificação, Bibliotecas, Equipa de Autoavaliação, Centro para a Qualificação e Ensino Profissional, Serviço de Psicologia e Orientação e por fim, Coordenadora dos Projetos.

Em relação ao Projeto Educativo 2018/2022, este tem como missão fornecer aos cidadãos do concelho do Fundão, as habilitações e conhecimentos necessários para a sua integração na sociedade. E como visão, pretendem um agrupamento internacionalizado e colaborativo com outras escolas nacionais ou internacionais para a continuação dos bons resultados que têm alcançado.

O objetivo principal, e de acordo com o mesmo, é a colocação dos alunos no centro de toda a atividade desenvolvida pela escola sendo que os interesses deles não se podem confundir com os interesses dos pais, professores ou comunidade educativa, ou seja, os alunos devem ser encarados como uma entidade própria e ativa da sua formação como a melhoria e sucesso escolar e formação de cidadania.

Ainda assim existem outros objetivos sendo os seguintes de acordo com o Plano Anual de Atividades 2019/2020:

- Desenvolver um agrupamento inclusivo que proporcione a todos os utentes a hipótese de participação, aprendizagem e sentido de pertença;

- Fornecer aos jovens do concelho do Fundão, conhecimentos e competências que lhes permitam construir o seu próprio saber e currículo, de forma a adaptarem-se às exigências de um mundo;

- Desenvolver a aprendizagem científica, humanista e artística, através de trabalho prático e colaborativo;

- Desenvolver o sucesso escolar e diminuir o abandono escolar;

- Diferenciar as ofertas formativas, respondendo às necessidades da população do concelho;

- Manter a cultura e memória do AEF, enquanto organização com mais de 50 anos;

- Internacionalizar o agrupamento com o objetivo de partilhar e conhecer boas práticas fora de Portugal;

- Desenvolver a participação de toda a comunidade educativa na vida do agrupamento;

- Aperfeiçoar a comunicação no interior exterior do agrupamento e para valorizar a imagem do agrupamento;

- Desenvolver a autoavaliação continua dos resultados e dos processos usados na atividade do agrupamento.

Em relação aos objetivos de apoio à comunidade que o AEF apresenta de acordo com o Projeto Educativo 2018/2022 são:

- Centro Qualifica;

- Formação de Pessoal Não Docente e Docente;

- Presença no Conselho Local Ação Social;

- Cooperação com o Centro de Saúde do Fundão;

- Cooperação com a Câmara Municipal do Fundão no apoio a famílias desfavorecidas;

- Presença na Agenda XXI Escolar;
- Parceiros do Centro de Respostas Integradas do distrito de Castelo Branco;
- Presença no Núcleo Local de Inserção da Segurança Social.

2.2 Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEF), composto por dez professores e três estagiários, cumpriu o Plano de Ação Estratégica de 2018-2022 e o Programa Nacional de EF e está inserido no Departamento de Expressões com os grupos 260 (2º e 3º Ciclo) e 620 (Ensino Secundário).

No começo do ano letivo o GEF define o funcionamento e estratégias para a disciplina, do DE, atividades extracurriculares e distribuição de funções a todos os integrantes. O Pavilhão Municipal tem quatro espaços para a realização das aulas de EF, a cada espaço está atribuída uma unidade didática (UD) (P1 – Voleibol, P2- Basquetebol, P3- Badminton, P4- Ginástica), a frequência destes espaços vai sofrendo rotações para que todas as turmas passem por eles. Existem ainda três espaços exteriores para as unidades didáticas de Atletismo, Andebol e Ténis. Apesar de estarem definidos nos espaços as unidades didáticas, o professor tem a autonomia de lecionar outras unidades didáticas que ache pertinente.

O Grupo de EF define também quais são os testes do *FitEscola* a que os alunos serão avaliados na aptidão aeróbica (Vaivém) e na aptidão neuromuscular (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal e Flexibilidade dos Membros Inferiores). Os testes são realizados no início e final do 1º Período e no final do 2º e 3º Período.

Ficou também definido que os alunos têm 10 minutos para se equipar após a hora de entrada e saem 20 minutos antes da hora de saída para a higiene pessoal porque não existe intervalo nas aulas de 90 minutos.

2.3 Professor Estagiário

O EP garante ao professor estagiário desenvolver os seus conhecimentos teóricos e práticos, elaborar e fortalecer planos de intervenção, analisar a prática pedagógica, trocar experiências e estabelecer ligações com os alunos (Resende e Pereira, 2019). Assim, o EP tem como objetivo desenvolver o futuro professor, tanto na vida profissional como pessoal, de forma a que este consiga lidar com as realidades da sua profissão após o final da obtenção do grau de mestre (Moletta, A. F. *et al.*, 2013).

De acordo com o Regulamento de EP do 2º Ciclo de Estudo em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI), artigo 2.º, os objetivos são:

- a) Desenvolver competências científicas da área de docência;
- b) Desenvolver conhecimentos de metodologias e estratégias do processo de ensino e aprendizagem;
- c) Desenvolver a capacidade de adquirir novos conhecimentos sobre a organização e o funcionamento da disciplina de EF, da Escola e do Sistema Educativo;
- d) A inclusão na comunidade escolar como docente e nas atividades da escola.

3. Intervenção

Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

I.I - 2º Ciclo do Ensino Básico

a) Princípios Base e Fundamentação do Plano de Intervenção

A minha experiência no 2º Ciclo, decorreu na Escola João Franco que pertence ao AEF e que partilha com a Escola Secundária do Fundão os mesmos espaços desportivos. A turma lecionada foi de 5º ano no espaço destinado à UD de Voleibol (P1). Neste espaço tinha um campo oficial com duas redes (oficial e outra ao comprimento do campo) e tinha disponível todo o material necessário para a leção da modalidade de Voleibol.

De referir que o Professor Coorientador (PC) não estava responsável com nenhuma turma de 2º Ciclo, assim, fiquei responsável pela turma de outro professor da escola. A leção da UD de Voleibol ocorreu durante o 2º Período, entre o dia 28 de janeiro e 11 de fevereiro de 2020, sendo que apenas foi possível realizar a leção de três aulas devido à interrupção das atividades letivas decretadas pelo Governo devido à Pandemia de COVID 19.

Antes de iniciar a leção preocupei-me em conhecer a turma, tanto a nível motor com a nível comportamental e quais as suas dificuldades, este conhecimento da turma foi realizado com a ajuda do professor e assistindo a aulas.

b) Planeamento

O planeamento, segundo Gil, 2012, é realizado para que os objetivos da disciplina a serem atingidos pelos alunos, e o conteúdo programático vá de encontro aos objetivos, estratégias e recursos a adotar no processo de aprendizagem, bem como os critérios de avaliação. Para que exista uma maior facilidade na síntese das atividades e dos objetivos proposto no planeamento, é elaborado um plano de aula que, segundo Libâneo (1993), é uma ferramenta que organiza todos os conhecimentos, atividades e procedimentos que se vão realizar em determinada aula tendo em conta os objetivos da disciplina perante os alunos.

Para realizar o planeamento é necessário conhecer a turma, esta era composta por 19 alunos, 11 do género masculino e 8 do género feminino com idades entre os 10 e 11 anos, com níveis diferentes de habilidades motoras e aprendizagem que, de acordo com Barreiros e Cordovil (2014), se apresentam no Período Pré-Pubertário (pico de velocidade e altura) da sua fase de desenvolvimento. Os alunos já tinham tido o contato com a modalidade no 1º período.

A leção da UD foi dividida em 2 partes, uma de condição física e controlo motor de forma mais lúdica e a segunda parte destinada à aprendizagem da modalidade. Decidimos planear as aulas desta forma porque, com a observação prévia da turma, verificamos que os exercícios para desenvolver as capacidades físicas eram muito monótonos e estáticos o que acabava por desmotivar os alunos e também era necessário preparar o teste *FitEscola* que se realiza no final do 2º Período. O aquecimento e a primeira parte fundamental da aula eram destinados ao desenvolvimento da condição física e controlo motor.

Para que as aulas decorressem com um bom ambiente, os alunos tinham a maior parte dos exercícios a pares, o que permitia um melhor controlo da aula com constantes *feedbacks* positivos.

O principal objetivo da UD era que todos os alunos conseguissem realizar jogo de 2x2. Para tal, foi necessário insistir na posição base e na coordenação com o colega de equipa. Os gestos técnicos foram lecionados como se fosse a primeira vez que os alunos os abordavam para que os conceitos base ficassem mais consolidados.

c) Avaliação

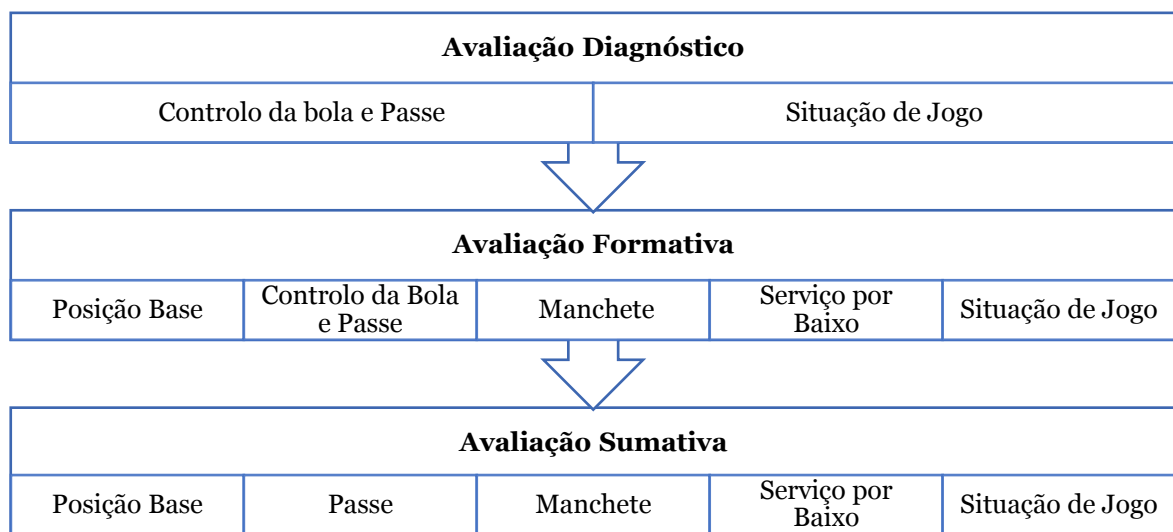


Figura 1- Esquema da avaliação da unidade didática de Voleibol.

A primeira aula foi destinada à realização da avaliação diagnóstica (AD) que, segundo Ferreira (2019), tem a finalidade de conhecer mais sobre os estudantes com que o professor vai trabalhar, ou seja, com a aplicação de testes ou exercícios que permitam ao professor recolher informações sobre os seus alunos para um melhor planeamento das aulas. Depois de analisar os níveis de todos os alunos e em conversa com o professor da turma, ficou definido que os conteúdos programáticos a abordar seriam a posição base, passe, manchete, serviço por baixo e situação de jogo. Esta AD só foi realizada para me conseguir enquadrar com os alunos, pois eles já tinham realizado a avaliação diagnóstica no primeiro período.

Em todas as aulas, foi realizada a avaliação formativa que, segundo Villas Boas (2008), é a avaliação que acontece em todo processo de ensino-aprendizagem para reorganizar as suas aulas e garantir resultados, com o objetivo de ajudar os alunos na sua progressão de ensino. Esta avaliação foi utilizada para verificar onde é que os alunos apresentavam mais e menos dificuldades e assim realizar uma melhor planificação das aulas seguintes para que todos os alunos conseguissem alcançar os objetivos.

Na última aula, foi realizada a avaliação sumativa que, segundo Fernandes (2019), permite elaborar um balanço ou um ponto de situação, acerca do que os alunos sabem e são capazes de fazer no final de uma unidade didática. A avaliação sumativa foi condicionada também pela avaliação formativa de forma a esclarecer eventuais dúvidas na classificação a atribuir aos alunos sempre com o consentimento do professor da turma.

d) Condução do Ensino

A intervenção, planeamento e condução das aulas foi organizada de forma distinta do ensino secundário, tendo em conta as idades dos alunos e a organização da lecionação das aulas. Os alunos tinham duas aulas por semana, uma de 90 minutos no espaço interior e outra de 45 minutos no espaço exterior. A minha lecionação foi nas aulas de 90 minutos e tinha de ser realizada com base no tempo de aula que os alunos dispõem. Desses 90, os alunos tinham 10 minutos para se equipar após o toque de entrada e tinham de sair 15 minutos antes do toque de saída, assim, o tempo útil de aula era de 65 minutos o que obrigou a uma gestão e planeamento da aula mais pormenorizado para que os alunos conseguissem ter mais tempo útil de ensino-aprendizagem na tarefa e o mínimo possível de tempo sem atividade física.

A aula era dividida em três partes, aquecimento (preparação do organismo para a prática de atividade física no qual já se inseriam os objetivos da aula), parte fundamental (onde estavam inseridos os objetivos principais da aula para a aquisição e desenvolvimento das habilidades e conhecimentos dos alunos) e retorno à calma (recuperação e alongamentos). No aquecimento, tentei sempre, propor jogos lúdicos relacionados com a modalidade de Voleibol, para não ser a habitual corrida em volta do campo como eles estavam habituados. Com estes jogos, tentava que os alunos se motivassem para aula e conseguissem desenvolver as suas capacidades coordenativas e sem a turma estar dividida, ou seja, o aquecimento era realizado com todos os alunos no mesmo espaço.

A parte fundamental foi dividida em duas partes, a primeira parte composta pela aptidão física (AF) e coordenação motora e a segunda constituída pela lecionação da modalidade. Na AF e coordenação motora implementei um circuito em estafeta em que a turma era dividida em dois grupos com exercícios específicos e lúdicos para conseguir motivar os alunos. Na lecionação da modalidade, optei sempre por trabalho de pares para ser mais fácil a adaptação dos exercícios e para um melhor controlo da turma a nível comportamental. Tive de ter mais atenção em certas

situações, pois existiam dois alunos muito conflituosos que não podiam estar juntos e um aluno com necessidades educativas especiais que, a maior parte das vezes, acabava por destabilizar um pouco a aula por se recusar a participar na mesma. Durante a realização dos exercícios ia rodando a disposição dos pares, para que todos os alunos interagissem com diferentes níveis de aprendizagem com o objetivo de criar motivação e empenho por parte dos alunos.

As aulas decorreram sempre de forma positiva, consegui criar uma boa ligação com os alunos e estes mostraram-se sempre disponíveis para ajudar nesse processo. Mostraram-se sempre interessados em aprender e à vontade para questionar colocando as dúvidas existentes. Tentei sempre estar próxima de todos os alunos para lhes dar *feedbacks* de motivação ou de correção, ajudando-os no que fosse necessário para conseguirem alcançar o objetivo do exercício ou da aula. Consegui também implementar no retorno à calma os alongamentos, já que fui informada pelos alunos que nunca realizavam alongamentos, o que considero um aspeto positivo na minha prestação.

A arrumação do material foi sempre realizada pelos alunos que eu escolhia tendo sempre a preocupação de nunca repetir os alunos e de predefinir o local onde teriam de deixar o material.

Por fim, e em concordância com o professor de turma, ambos notamos alguma evolução da turma na parte da AF e na parte das habilidades motoras da UD de Voleibol.

I.II - Ensino Secundário

a) Princípios Base e Fundamentação do Plano de Intervenção

Durante todo o meu EP, a turma que fui incumbida de lecionar ao longo do ano letivo foi o 10º ano que era uma das turmas destinada ao PC. A turma no início do ano letivo, na disciplina de EF, era constituída por 25 alunos com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos, sendo que 13 eram do género feminino e 12 do género masculino. Até ao final do 1º Período, 4 alunos (2 do género feminino e 2 do género masculino) optaram por mudar de curso ficando a turma com apenas 21 alunos. No início do 2º Período foi colocada na turma uma aluna ficando a turma composta por 22 alunos até ao final do ano letivo.

Primeiramente foi organizado o planeamento anual de acordo com as unidades didáticas obrigatórias, Voleibol, Basquetebol, Badminton e Ginástica de Solo, mas também foram lecionadas as unidades didáticas de Atividades Rítmicas, Ginástica de Aparelhos, Ténis, Corfebol e Orientação.

Após a decisão das unidades didáticas a ser abordadas nas aulas tive atenção em conhecer melhor os alunos, de acordo com as informações que foram solicitadas pelo Diretor de Turma, pois muitos dos alunos vinham de escolas e ambientes de aprendizagem diferentes, mas só na

primeira aula que lecionei é que fui capaz de verificar o nível de ensino-aprendizagem da turma. A turma apresentava um bom nível de ensino-aprendizagem apesar de existirem alguns alunos com pouca motivação para a participação e empenho na disciplina de EF aos quais tive de dedicar um bocadinho mais de atenção.

O planeamento das unidades didáticas foi sempre realizado no início do período tendo em conta o Programa Nacional de EF para o 10^o ano e as capacidades que a turma apresentava para que pudesse existir uma maior evolução de todos os alunos.

Foi necessário proceder a alguns ajustamentos à planificação no 3^o período devido aos condicionamentos provocados pela pandemia de COVID-19 indo de encontro aos objetivos propostos e às condicionantes da situação.

b) Planeamento e Avaliação

Tabela 1 - Planeamento Anual.

Unidade Didática	18/09 a 18/10	22/10 a 15/11	20/11 a 11/12	08/01 a 31/01	05/02 a 28/02	04/03 a 13/03	17/04 a 26/06	Total
Basquetebol	5 aulas		4 aulas		3 aulas			12
Ginástica de Solo	5 aulas							5
Voleibol		4 aulas		4 aulas		2 aulas		10
Badminton		3 aulas		4 aulas		2 aulas		9
Atividades Rítmicas					4 aulas			4
Gin. de Aparelhos			3 aulas					3
Ténis							1 aula	1
Orientação							2 aulas	2
Ginástica							3 aulas	3
Corfebol							1 aula	1
Sistema Muscular							1 aula	1

No 1^o Período foram abordadas e lecionadas as unidades didáticas de Basquetebol, Ginástica de Solo, Badminton, Voleibol e Ginástica de Aparelhos. Para cada início de uma UD era realizada a AD para conferir o nível a que os alunos se encontravam e conseguir elaborar da melhor forma o planeamento das aulas para que os alunos conseguissem ultrapassar as suas dificuldades tendo sempre em conta o número de alunos, o espaço de aula e o material disponível. Durante este período foi também realizado o teste do *FitEscola* em dois momentos, um primeiro momento como avaliação diagnóstica AD para conferir o nível das aptidões físicas dos alunos, mas pela política do GEF, só se realiza o teste do Vaivém e as extensões de braços no início do ano letivo. No segundo momento de avaliação já foram realizados os testes de Vaivém, extensões de braços, abdominal, senta e alcança e salto horizontal para averiguar se existiu progressão a nível da capacidade física dos alunos.

A avaliação final da disciplina é de acordo com os seguintes parâmetros: 50% para as Atividades Físicas; 10% para Conhecimentos; 25% para as Atitudes e Valores; 15% para a AF.

Importante referir que em todas as aulas realizavam-se jogos lúdicos no aquecimento para motivar os alunos e realizavam treino da AF quando não estavam a realizar os exercícios da modalidade.

Na primeira rotação foram lecionadas as unidades didáticas de Basquetebol e Ginástica de Solo com 90 e 50 minutos respetivamente.

Na UD de Basquetebol foram lecionadas 5 aulas e após a AD foi possível de observar que existiam diferentes níveis de aprendizagem teórico e prático e assim ficou estipulado que seriam abordados os seguintes conteúdos: passe de peito, passe picado, lançamento em apoio e lançamento na passada. Em todas as aulas, os alunos realizavam exercícios específicos para trabalhar determinado conteúdo e situação de jogo em campo reduzido.

O espaço para a leção da aula era no pavilhão que era partilhado com mais duas turmas, sendo que a minha turma ficava no espaço do meio, o que dificultava não só a comunicação por causa do barulho, mas também a disposição e a realização dos exercícios. Ou realizava exercícios em que organizava a turma dividida em dois ou em 4 grupos para conseguir ter mais tempo útil de aula e nas situações de jogo tinha de haver sempre dois jogos em simultâneo para que os alunos conseguissem aplicar os conceitos e regras abordados na aula e da modalidade. Em todas as aulas dava *feedbacks* corretivos e motivacionais para conseguir ajudar os alunos a conseguir desenvolver as suas capacidades.

Na UD de Ginástica de Solo foram lecionadas 5 aulas na primeira rotação e após a AD e a sua análise foi possível de verificar que os alunos grandes dificuldades nos elementos gímnicos base e diferenciavam muito uns dos outros. Os conteúdos desenvolvidos nestas aulas foram: rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, rolamento à frente com pernas afastadas, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, roda e o apoio facial invertido. Um dos principais problemas nesta primeira rotação em Ginástica de Solo foi o pouco tempo disponível para a leção, pois como referir anteriormente era uma aula de 50 minutos, em que os alunos acabavam por não ter tempo útil de aula suficiente.

Assim, na organização das aulas optei por ter estações e grupos de trabalho com progressões diferentes que se enquadravam com o nível em que os alunos se encontravam para que estes se ajudassem mutuamente a superar as dificuldades sempre com minha supervisão e ajuda. Em todas as aulas dava *feedbacks* corretivos e motivacionais para conseguir ajudar os alunos a conseguir desenvolver as suas capacidades.

Na avaliação sumativa da ginástica de solo, foi pedido aos alunos que realizassem uma sequência de acordo com o nível em que estes se encontravam (existiam 3 sequências com níveis diferentes) com o acompanhamento do PC.

Na segunda rotação em que foram abordadas as unidades didáticas de Voleibol e Badminton com 50 e 90 minutos respetivamente.

Na UD de Voleibol foram lecionadas 4 aulas, planeadas de acordo com a AD em que a maior parte dos alunos apresentava dificuldades no controlo e direcionamento da bola, assim foram

abordados os conteúdos: passe, posição base, controlo da bola, manchete, serviço por baixo e situação de jogo 4x4 com diferentes esquemas táticos.

As organizações das aulas para os exercícios de lecionação eram quase sempre em grupos de dois alunos para que estes conseguissem se adaptar mais facilmente aos exercícios de para conseguirem consolidar os objetivos para a UD. O espaço destinado ao Voleibol dava a opção de se utilizar a rede oficial ou uma rede que percorria o campo de uma ponta à outra em comprimento e em concordância com o PC optamos por utilizar só a rede oficial sendo que seria nessa que os alunos iriam realizar a avaliação sumativa.

Na UD de Badminton foram lecionadas 3 aulas planeadas com os seguintes conteúdos após a AD: serviço, posição base, intencionalidade ofensiva, lob, drive e situação de jogo singulares. Os exercícios nestas aulas eram sempre em pares devido ao pouco espaço que existia no local destinado à modalidade.

Na terceira rotação, os alunos voltaram aos espaços de Basquetebol e Ginástica, mas com o tempo de aula ao contrário da primeira rotação. No espaço da ginástica foram lecionadas três aulas da ginástica de aparelhos e a exercitação da ginástica de solo. Onde novamente adaptei por organizar a aula por estações, mas dando mais prioridade à ginástica de aparelhos visto que a ginástica de solo já tinha sido avaliada e assim otimizar o tempo e espaço de aula para consolidar esta UD. Os conteúdos abordados foram: trave olímpica para as meninas e as paralelas simétricas para os meninos, de acordo com o Programa Nacional de EF.

Na primeira aula, eu expliquei a todos os alunos todas as regras e progressões que deviriam ter em atenção na utilização e realização dos exercícios para as aulas seguintes. Assim, nas aulas seguintes os alunos trabalhavam em grupo em estações com a minha supervisão e ajuda, mas estando sempre com mais atenção nos grupos de alunos que tinham mais dificuldades. Em todas as aulas dava *feedbacks* corretivos e motivacionais para conseguir ajudar os alunos a conseguir desenvolver as suas capacidades.

Na avaliação sumativa, os alunos tiveram de realizar uma sequência dos aparelhos respetivos para o seu sexo. Na trave olímpica foram avaliadas: entrada, marcha, pivô, avião, meia volta, salto e saída. Nas paralelas simétricas os alunos foram avaliados: entrada, deslocamento, balanço e saída com o acompanhamento do PC.

No espaço do Basquetebol foram lecionadas 4 aulas e foram abordados os conteúdos: situações de defesa e ataque, lançamentos e situação de jogo.

Estas aulas deram também para consolidar os conteúdos abordados na rotação anterior e conseqüente uma nova avaliação para verificar se existia alguma diferença de nível das aulas anteriores.

Na quarta rotação voltamos ao espaço do Voleibol e do Badminton com o tempo de aula contrário ao da segunda rotação. No espaço de Voleibol foram lecionadas 4 aulas com os seguintes conteúdos: exercitação dos conteúdos abordados anteriormente e o serviço por cima. O sistema de organização da aula foi o mesmo sendo que a única alteração foi já tentar implementar o jogo 6x6 para observar a adaptação dos alunos. Acabei por concluir que para um grande número de alunos era muito difícil saber quando podia realizar o toque na bola e ter controlo para a condução da mesma.

No Badminton foram lecionadas 4 aulas com os seguintes conteúdos: exercitação dos conteúdos abordados nas aulas anteriores da modalidade, serviço curto e longo, drive e clear. Nesta rotação optei por realizar jogo de pares num torneio intra-turma para que existisse mais motivação por parte dos alunos na aula e interesse na modalidade.

A partir desta rotação, a AF começou a ser realizada antes da parte fundamental da modalidade com todos os alunos ao mesmo tempo e com a implementação de um plano de treino de *Cross Training*, para ter um melhor controlo da turma e para os alunos se sentirem mais motivados na realização da AF.

Na quinta rotação voltamos ao espaço da Ginástica e do Basquetebol com o horário da primeira rotação. No espaço da Ginástica foram lecionadas 4 aulas optei por lecionar a UD de Atividades Rítmicas com o estilo de dança destinado ao 10º ano pela escola, Merengue. Os conteúdos a abordar foram: ritmo, sincronização e coordenação. Nestas aulas optei por utilizar vídeos para mostrar aos alunos como se realizam os passos básicos da dança.

No espaço de Basquetebol foram lecionadas 3 aulas sendo que uma das aulas foi destinada a uma aula de Primeiros Socorros, lecionada por mim, visto ser um tema que se encontra no programa para o 10º ano. Nas restantes aulas os conteúdos abordados foram passe e corte e ocupação de espaço.

A sexta e última rotação voltamos ao espaço do Voleibol e do Badminton com o horário da segunda rotação. No espaço de Voleibol e do Badminton foram lecionadas 2 aulas onde foram consolidados os conteúdos que os alunos aprenderam até aí que devido à pandemia COVID-19 não foi possível concluir esta rotação devido ao encerramento da escola.

Importante de referir que as avaliações sumativas eram realizadas sempre no final de cada rotação.

Por fim, o 3º Período, foi todo lecionado a partir da plataforma *Google Meet* devido à pandemia e foram necessárias novas adaptações ao método de ensino que estava habituada. Em concordância com o PC optamos por dividir as aulas em duas partes, visto que os alunos só tiveram aula uma vez por semana de 60 minutos, a primeira parte seria teórica sobre uma modalidade e a segunda parte prática, por vezes realizada por mim outras vezes realizada pelos alunos. As modalidades abordadas foram: Ténis (1 aula), Orientação (2 aulas), Ginástica (3 aulas), Corfebol (1 aula) e Sistema Muscular (1 aula).

Para a leção das modalidades recorria a suportes informáticos para tentar chegar o mais perto da realidade e não desmotivar os alunos na disciplina de EF. Na parte prática ficou decidido que uma semana realizava eu e na outra seguinte realizavam dois alunos que se voluntariavam.

Quando era a vez dos alunos, eles enviam o plano antecipadamente para eu ver se existia alguma lacuna, o que raramente aconteceu porque eles mostravam sempre preocupação na realização dos planos de treino. Cada plano de treino era válido para uma semana, na semana seguinte era enviado o plano que foi realizado na aula.

A avaliação com este estilo de ensino torna-se mais difícil pois os alunos não são obrigados a ligar os microfones e as câmaras, o que para nós que avaliamos torna-se mais difícil. Para tal, e em concordância novamente com o PC ficou decidido que no início de cada aula os alunos

respondiam a algumas perguntas e durante a realização da parte prática participavam na contagem das repetições dos exercícios. Esta técnica não é 100% válida, mas já ajudou para que os alunos tomassem atenção às aulas na qual foi feita uma tabela para facilitar a avaliação.

c) Condução do Ensino

A intervenção realizada nas aulas, desde o início, foi considerada positiva, pois os alunos aceitaram bem a presença de uma professora estagiária para a lecionação existindo sempre um bom ambiente entre todos.

No início do 1º Período, foi um pouco mais difícil conseguir organizar os alunos e controlar o comportamento durante a aula, pois, como era uma turma de 10º ano, muitos deles ainda se estavam a conhecer e acabavam por ter conversas paralelas levando a algumas distrações. Para combater estes pequenos pontos foi necessário criar estratégias tais como, mais intensidade nos exercícios ou separar os alunos que poderiam vir a destabilizar mais a aula.

A estratégia de aumento de intensidade nos exercícios foi bem recebida pelos alunos, que por sua vez mostravam mais interesse e motivação na realização dos mesmos. Apesar de não conseguir adotar esta estratégia tentava ao máximo conseguir adaptar os exercícios para tal. Apesar de esta estratégia ter sido bem recebida pelos alunos, ao início existiram alguns problemas por quem tinha mais dificuldades, mas nessas situações eu juntava-me, durante um curto espaço de tempo, aos alunos para os motivar e ajudar a desenvolver as suas capacidades.

Para que esta estratégia resultasse melhor foi necessário eu assumir a formação dos grupos de trabalho antes da aula, pois no início do 1º Período eram os alunos que escolhiam o seu grupo, o que acabava por criar pequenos distúrbios nas aulas. Assim, durante o resto do ano letivo, optei por ser eu a formar os grupos de trabalho, não só com o objetivo de promoção do bom ambiente da aula, mas também para que os alunos com mais facilidades de aprendizagem conseguissem ajudar os alunos com mais dificuldades. Em alguns exercícios tentava que os alunos com o mesmo nível ficassem juntos para não os desmotivar, em particular aqueles que tinham mais à vontade com a prática da modalidade.

Em relação à transição entre exercícios, foi das maiores dificuldades que tive e, acabava por perder algum tempo com a preparação do exercício seguinte. Esta situação acontecia pelo facto de retirar e colocar o material que era ou não necessário, o que me levava a perder algum tempo e ritmo de aula. Assim, o PC chamou-me à atenção e propôs algumas estratégias que fizeram com que no planeamento das aulas eu tivesse o cuidado e a atenção em organizar a aula de forma a não existirem muitas mudanças no espaço, material e a formação dos grupos de trabalho logo no início da aula.

A transmissão de informação aos alunos sobre as regras de uma modalidade ou novos conteúdos que demoravam mais tempo eram realizados no início ou final da aula para que o ritmo da mesma não fosse quebrado.

Por fim, a lecionação das diferentes modalidades foi sempre desigual e desafiante, pois cada uma apresenta diferentes tipos de organização e adaptação ao espaço, alunos e material

disponibilizado. Todas as aulas lecionadas foram momentos de aprendizagem, pois todos os dias havia algo novo a aprender ou a consolidar para o bem dos alunos no ambiente da aula.

I.III - Reflexão Global sobre a Área I

No decorrer do EP, acredito e considero que tive uma enorme evolução em todas as funções de professor, tanto na planificação, organização e empenho, mas também a nível pessoal e profissional.

A minha evolução foi gradual e continua ao longo de cada aula que lecionava, o que se deve à ajuda e dedicação do PC, que todos os dias me ajudava a melhorar os pontos positivos e a ajustar os pontos menos positivos, melhorando-os para que eu conseguisse tirar o melhor rendimento de mim própria durante a leção das aulas. Isto acontecia não só no decorrer das aulas, quando era necessária alguma correção mais urgente, na fase inicial, mas também no final de cada aula, realizando realizada uma reflexão oral com todos os estagiários onde eram debatidos os pontos positivos e o que melhorar nas aulas seguintes. Em algumas aulas, o PC, também pedia para realizarmos uma reflexão escrita das minhas aulas e dos meus colegas de estágio, para que fosse mais fácil de identificar alguns erros que posteriormente poderiam ser corrigidos na preparação das aulas futuras, tanto minhas como dos meus colegas de estágio. Esta reflexão escrita era realizada sem a reflexão oral.

O 1º Período foi onde senti maiores dificuldades tanto na planificação, como na organização do espaço de aula e na comunicação com os alunos, o que acabava por causar várias paragens durante a aula prejudicando o tempo útil da mesma e o ritmo dos alunos. Isto devia-se ao facto de demorar algum tempo na explicação e exemplificação dos exercícios, porque os alunos por vezes não entendiam o objetivo do exercício logo na primeira abordagem que eu fazia. Ao longo desse período tentei ao máximo rentabilizar o tempo útil de aula, planeando as aulas de forma que não fosse necessário proceder a muitas alterações para as mudanças de exercícios ou nos grupos de alunos. Nas mudanças de material de um exercício para outro, muitas vezes, ia alterando enquanto os alunos realizavam o exercício proposto.

No 2º Período consegui desenvolver as minhas capacidades de organização, planeamento das aulas e de comunicação com os alunos. Implementei uma alternativa para a explicação dos exercícios, em que pedia aos alunos para fazerem a exemplificação enquanto eu explicava o exercício. Esta alternativa ajudou a melhorar o tempo útil da aula, porque os alunos entendiam o exercício logo à primeira. Encontrei os alunos mais motivados e com maior vontade de melhorar as suas capacidades físicas e motoras. No final do 2º período devido à pandemia, os alunos já mostravam menos interesse nas aulas propostas.

O 3º Período foi o mais desafiador de todos, foi como começar da estaca zero porque tive de realizar novos planeamentos para as aulas, e novas abordagens para as matérias e conteúdos a lecionar devido ao cancelamento das aulas presenciais provocado pela pandemia. As aulas foram lecionadas através de vídeo chamadas, notei muita desmotivação e falta de empenho dos alunos. Tentei criar estratégias para que os alunos participassem mais nas aulas e que tivessem

com mais interesse durante a leção mesma. Apesar destes pontos negativos, com o passar do tempo notei que os alunos estavam mais empenhados em participar tanto na parte teórica como prática.

Área II – Participação na Escola

II.1 - Desporto Escolar

O professor de EF que fica responsável por determinada modalidade no DE fica encarregue, segundo o art.º. 20º do Regulamento do Programa do DE 2019-2020, da: elaboração do plano técnico anual da equipa com a definição dos objetivos; promoção de ações de recrutamento e divulgação da modalidade; realização de sessões de treino previstas no plano de atividades; atualização da base de dados e fichas de presença; preparação e acompanhamento das competições; realização de ações de formação para os alunos com a função de juizes-árbitros; elaboração do relatório de atividades; colaboração com o Coordenador Técnico do Clube do DE e adjuntos.

No DE, o Núcleo de Estágio ficou responsável pela modalidade de Futsal, juvenis masculinos, por ser a modalidade que o PC estava encarregue e responsável. Logo no início dos treinos, ficou definido que cada professor estagiário era responsável pela preparação e leção do treino durante 4 semanas e pela presença em todos os jogos. Ao fim dessas 4 semanas fica encarregue a outro professor estagiário e assim sucessivamente durante o ano letivo.

Os treinos eram realizados todas as quartas-feiras às 15:30h com duração de uma hora. O primeiro treino foi concretizado no dia 9 de outubro de 2019 com a presença de seis jogadores sendo que foi um dos meus colegas de estágio a realizar o treino. A minha cooperação nos treinos começou a 6 de novembro e terminou a 11 de dezembro de 2019. Durante estas semanas preparei os treinos perante as dificuldades apresentadas, sendo mais focados na situação defesa e ataque. Os treinos também eram compostos por exercícios de passe, controlo de bola e posicionamento.

Pelo facto de muitos dos alunos serem atletas federados na modalidade, existiram muitos treinos em que só compareciam entre três a cinco alunos, sendo necessário adaptar o plano de treino e realizar situações de jogo em campo reduzido.

Nos jogos ficou estabelecido que comparecíamos a todos e ajudávamos no preenchimento das fichas de jogo.

O primeiro jogo realizou-se no dia 8 de janeiro de 2020, contra a Escola Frei Heitor Pinto, no Campo Exterior da Escola Frei Heitor Pinto na Covilhã e terminou com o Agrupamento de Escolas do Fundão a ganhar com um resultado de 4 -1 com a equipa a somar 3 pontos.

O segundo jogo foi contra a Escola Quinta da Palmeiras, no Pavilhão Francisco José Tavares, no Fundão e o jogo terminou com nova vitória para o Agrupamento de Escolas do Fundão com o resultado de 7-1 e a soma de mais três pontos.

O terceiro jogo, e a faltar um para acabar a primeira fase de competições, realizou-se no Pavilhão Francisco José Tavares contra a Escola Frei Heitor Pinto com a vitória do Agrupamento de Escolas do Fundão com o resultado de 4 – 2 e a soma de três pontos num total de 9 ficando já apurados para a fase distrital. Nos dois jogos seguintes era apurado o vencedor, que iria disputar a fase regional com os vencedores dos outros distritos da zona Centro.

II.II - Ação de Intervenção na Escola

A ação de intervenção com a Escola foi a seguinte, ao longo do ano letivo participamos no 1º Período no Torneio de Badminton Singulares para os alunos do ensino secundário, onde fiquei responsável numa das mesas de pontos, pela aparelhagem de som e arrumação do material. No início do 2º Período, no Corta Mato Escolar, realizei o aquecimento com música a todos os alunos que iram participar e posteriormente, prestei auxílio a alguns alunos que se sentiram indispostos sendo responsável por eles até chegar a ajuda diferenciada e por fim, na arrumação do material. A última atividade na qual participei foi o Mega Salto, onde fiquei responsável com o Professor Luís. O Professor era responsável pelas partidas e organização dos alunos na pista e eu era responsável pelas medições dos saltos e do alisamento da areia.

Com a participação nestas atividades consegui verificar como se organizam estas atividades extracurriculares e como agir quando surgem problemas, quer no controlo dos jogos por atrasos dos alunos ou falta de algum material, quer nas ocorrências de emergência e na organização necessária dos alunos.

Todas as atividades desportivas são organizadas pelo GEF da escola já estando o processo de organização, de espaço e de material definido no qual os estagiários não podem fazer alterações.

II.III - Reflexão Global sobre a Área II

Com o início do EP, os estagiários ficaram responsáveis pela modalidade de Futsal Masculino no escalão de Juvenis. A minha prestação neste ponto foi das mais difíceis no decorrer do estágio porque nunca tive um grande à vontade com a modalidade, tendo sido complicada a adaptação à planificação e lecionação dos treinos, mas com o auxílio do PC e o recurso a pesquisa mais detalhada, com o decorrer dos treinos consegui desenvolver e aprender mais sobre a modalidade e os métodos de treino.

Em todos os treinos havia a presença de alunos, apesar de muitas das vezes não comparecerem alunos suficientes para o treino que estava planeado consegui, sempre, adaptar as situações para

que os alunos presentes não ficassem prejudicados. Este ponto foi também desafiante porque, apesar de o Professor Cooperante e os estagiários saberem que poderiam existir menos alunos a marcar presença, o número de participantes era sempre uma incerteza, isto acontecia porque a maior parte dos alunos eram federados.

Para conseguir resolver este problema, poderia ter sido proposto um horário diferente aos alunos para que a maior parte destes conseguissem ter disponibilidade para o treino e dependendo dos espaços disponíveis. Apesar de ser sempre complicado conciliar, pois os alunos eram de turmas distintas com horários diferentes ou não residem no concelho do Fundão pelo que depois não teriam transporte para regressar a casa.

Em suma, a participação no DE foi bastante enriquecedora, porque consegui criar métodos de treino alternativos de acordo com o número de alunos presentes e desenvolver a visualização dos aspetos técnicos e táticos nas situações de jogo. Em relação à participação nas atividades da escola, foi também um aspeto muito positivo porque consegui aprender sobre as organizações e planeamentos de cada atividade realizada. Não foi possível continuar com a prestação nas atividades mencionadas devido à pandemia COVID-19, o que é de lamentar pois considero que poderia ainda ter desenvolvido mais as minhas capacidades de organização e planeamento.

Área III – Relação com a Comunidade

III.1 - Direção de Turma

Enquanto diretor de turma, o docente deve executar as suas funções de acordo com o Despacho 8/SERE/89, na Portaria 921/92, nos artigos 9.º e 10.º do Decreto Regulamentar 10/99. O desempenho e importância do Diretor de Turma é dos mais amplos e que apresenta mais impacto nas dinâmicas da escola (Craveiro, 2015), ou seja, é um elo entre a escola, os docentes do conselho de turma, os alunos e os encarregados de educação (Duarte, 2019). O Diretor de Turma é, segundo Boavista e Sousa (2013), um professor posicionado numa estrutura pedagógica de gestão intermédia da escola, especificamente centrado nos alunos e na gestão dos mesmos, especializando na organização de um trabalho cooperativo entre os diferentes professores da turma que dirige, em benefício do desenvolvimento intelectual e pessoal destes discentes.

As competências que o Diretor de Turma deve ter são: liderar os conselhos de turma e o serviço de orientação escolar; certificar a coordenação entre os grupos de disciplinas; solicitar e velar a utilização de material didático para os diferentes grupos de disciplinas; sugerir ao diretor que represente a utilidade do ensino e da ação educativa dos discentes; assegurar a execução das instruções superiores Vieira (2018).

Em relação aos alunos, Vieira (2018) refere que o Diretor de Turma deverá desempenhar as seguintes funções: clarificar os discentes antes da eleição do delegado de turma; reunir com os alunos sempre que for essencial por pedido de um aluno ou por sua iniciativa; estabelecer contactos com o delegado de turma para se manter ocorrente dos acontecimentos que ocorrem na turma.

Vieira (2018) afirma que o Diretor de Turma deve ter um horário estabelecido para receber os encarregados de educação individualmente; organizar e solicitar reuniões de explicação sobre a orientação, avaliação, disciplina e atividades escolares; transmitir a assiduidade, aproveitamento e comportamento dos alunos.

Ao longo do ano letivo, participei na primeira reunião do conselho de turma onde foram abordados os seguintes temas: informações sobre os alunos; atividades gerais da turma; educação sexual; educação da cidadania. Participei também na reunião de avaliação do 1º Período onde foi efetuado o lançamento das notas dos alunos nas diferentes disciplinas, analisado o comportamento e as notas inferiores que tinham de ser alvo mais em atenção.

Não foi possível ter mais interação com o Diretor de Turma o que era para acontecer no 3º Período, mas não foi possível devido ao encerramento da escola por causa da pandemia.

III.II – Ação de Integração com o Meio

O Núcleo de Estágio propôs uma ação de sensibilização de “Assistência a Banhistas e Primeiros Socorros” para a Semana Aberta do Agrupamento de Escolas do Fundão com data prevista de realização 26 de março de 2020, destinada aos alunos do ensino secundário, mas aberta a toda a comunidade escolar com duas sessões de 1:30h, com a participação de um Nadador-Salvador Coordenador com 10 anos de experiência e trabalhador da Cruz Vermelha. A ação iria contar também com a minha presença e do meu colega de estágio pois ambos exercemos a profissão de nadador-salvador há três anos.

Os subtemas apresentados para esta ação de sensibilização foram: Instituto de Socorros a Náufragos, o ser Nadador-Salvador, o Afogamento, Praia e Piscina, Salvamento, Socorro ao Náufrago e Acidentes. Para uma melhor compreensão dos termos e materiais utilizados foram disponibilizados vários materiais de trabalho de um nadador-salvador pelo próprio palestrante onde os alunos poderiam participar nas exemplificações. Foi também criado um poster para afixar nos espaços comuns da escola para sensibilizar os alunos e docentes para a participação na ação.

De referir ainda, o apoio que a escola decidiu dar aos alunos de necessidades educativas especiais nas aulas de EF. As aulas de EF para estes alunos eram acompanhadas por outro docente de EF em apoio, que não pertencia ao conselho de turma. Tendo eu a oportunidade de lecionar duas vezes por mês desde o início do 1º Período até ao final do 2º Período com duração

de 50 minutos, sendo abordada a dança. Esta intervenção foi previamente acordada com o Professor da turma e com o PC. Apesar de as aulas estarem estipuladas havia situações em que a aluna não comparecia por estar mais sensível.

III.III – Estudo de Turma

A turma 10^o CT2 no início do ano letivo, na disciplina de EF, era constituída por 25 alunos com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos, sendo que 13 eram do género feminino e 12 do género masculino. Até ao final do 1^o Período, 4 alunos (2 do género feminino e 2 do género masculino) optaram por mudar de curso ficando a turma com apenas 21 alunos. No início do 2^o Período foi colocada na turma uma aluna, ficando a turma com 22 alunos até ao final do ano letivo.

No início do ano letivo, foi solicitado aos alunos para preencherem uma ficha biográfica para os conhecer melhor, principalmente a nível das modalidades em que apresentavam mais e menos interesse que fossem lecionadas.

Com a avaliação diagnóstica realizada no início do 1^o Período foi possível de verificar que os alunos tinham mais dificuldades nas modalidades de Voleibol e Basquetebol.

Os alunos, numa análise geral, tinham um comportamento exemplar no decorrer das aulas, nunca foi necessário tomar medidas mais severas, apresentavam algumas dificuldades motoras e coordenativas principalmente nas modalidades lecionadas e no trabalho da AF mostraram-se sempre empenhados e interessados mesmo sendo este com alguma carga e volume.

A turma 5^o B era composta por 19 alunos com idades compreendidas entre os 9 e os 12 anos, sendo 8 do género feminino e 11 do género masculino. Estes alunos apresentavam diferentes níveis de habilidades motoras, sendo necessário implementar progressões nos exercícios na AF bem como nas habilidades motoras da modalidade lecionada de forma a que estes se conseguissem adaptar de acordo com as suas capacidades físicas e motoras.

III.IV – Reflexão Global da Área III

Durante o EP, o conteúdo que tive menor intervenção foi a relação com o diretor de turma, na qual fiquei com algumas lacunas, apesar de ter conhecimento do trabalho e participação do Diretor de Turma para com os alunos, encarregados de educação e na escola.

Considero que era importante ter participado mais neste ponto, para vivenciar mais os problemas que os diretores de turma atravessam diariamente, como as justificações de faltas e envio de documentos aos encarregados de educação sobre a prestação e comportamento dos alunos.

Na ação de integração com o meio foi proposto uma ação de sensibilização “Assistência a Banhistas e Primeiros Socorros” planeada para os alunos do ensino secundário e comunidade escolar. Esta ação tinha o objetivo de sensibilizar os alunos sobre o trabalho de nadador-salvador e os cuidados a ter numa situação de Primeiros Socorros. Porém, não foi possível realizar a ação proposta devido ao encerramento da escola por causa da pandemia COVID-19.

Em relação ao apoio prestado à aluna com necessidades educativas especiais, considero que foi um ponto muito positivo no estágio pois permitiu que eu aplicasse e desenvolvesse os conhecimentos já adquiridos para conseguir motivá-la o máximo possível para a aula.

Por fim, em relação do estudo de turma, depois de analisado foi possível verificar, em ambas as turmas, que existem diferenças nos níveis de aprendizagem e de capacidades físicas. Para modificar essa situação tive de ter em conta os níveis dos alunos, tentar criar aulas dinâmicas para que todos se sintam motivados em todas as tarefas para que consigam superar as suas dificuldades.

4. Reflexão Final

Com a conclusão do estágio foram várias as observações e análises que realizei refletindo sobre todo o percurso enquanto professora estagiária. Desde o início do estágio estive sempre motivada em aprender e desenvolver as minhas capacidades e valores adquiridos na Licenciatura e no Mestrado e pronta para superar qualquer dificuldade que pudesse eventualmente aparecer. Considero que todas as minhas expectativas foram alcançadas com sucesso.

Um dos pontos mais positivos durante o estágio, foi o facto de ter ficado sempre encarregue de lecionar apenas só uma turma, pois permitiu que trabalhasse mais para conseguir chegar a todos os alunos da mesma forma e também para experienciar a lecionação de diferentes unidades didáticas, mesmo não estando à vontade com algumas delas. O que me permitiu aprofundar conhecimentos, tendo a preocupação de realizar pesquisas mais aprofundadas para que existisse sempre evolução dos alunos durante o ano letivo.

Durante o ano letivo, tive de aprender a lidar com diversas situações adversas, tal como o comportamento dos alunos, porque nem sempre tiveram um comportamento exemplar devido ao ganhar a confiança do professor. Assim, por vezes, tive de mudar de postura em algumas aulas para que os alunos compreendessem a distinção da relação professor – aluno.

Outro ponto positivo no decorrer do estágio, foi a lecionação de uma UD no 2º Ciclo do Ensino Básico numa turma de 5º ano. Neste ponto, foi possível verificar que existem algumas diferenças nos alunos, devido à idade e ao comportamento que tem em aula. Estas diferenças, fizeram com que me preocupasse em realizar aulas mais lúdicas para conseguisse motivar os alunos a desenvolver as suas capacidades físicas e motoras, uma vez que apresentavam maiores dificuldades, como por exemplo, na coordenação, equilíbrio e força.

As aprendizagens que fui adquirindo ao longo do estágio deveram-se aos erros que cometi e, fizeram-me ter mais atenção para os melhorar e desenvolver as minhas capacidades de lecionação e organização do planeamento de cada aula. Pude melhorar a minha capacidade de organização das aulas de forma a obter o máximo de tempo útil para os alunos e a melhorar a capacidade de comunicação. Este progresso não seria possível sem a ajuda do PC e das reuniões em que alertava para os erros e os aspetos em que podia melhorar.

Com o aparecimento da pandemia COVID-19, foi também possível uma nova aprendizagem e foi necessário um esforço adicional para que nenhum aluno saísse prejudicado e todos continuassem com interesse pela disciplina de EF. Procurou-se também efetuar uma aprendizagem de novas técnicas e meios que permitissem lecionar as aulas de EF à distância e ultrapassar as novas dificuldades a que fomos submetidos.

Por fim, considero que todo o meu caminho ao longo do estágio foi muito positivo, que dei sempre o meu melhor em todas as situações, tanto nas aulas que lecionei como na aulas em que tive ajudar os meus colegas de estágio, tentando sempre ter um bom ambiente de aula e de relação com os alunos para que estes conseguissem obter com sucesso os objetivos estabelecidos em todos os conteúdos propostos. Foi uma experiência muito enriquecedora para o meu futuro como profissional de EF.

5. Referências Bibliográficas

Agrupamento de Escolas do Fundão (2019). Plano Anual de Atividades 2019-2020. Documento interno. Fundão.

Agrupamento de Escolas do Fundão (2018). Projeto Educativo 2028/2022. Documento interno. Fundão.

Boavista, C., & Sousa, Ó. D. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93

Conselho Geral. Esfundao.pt. (2020). Acedido a 10 junho 2020. Fonte: <http://www.esfundao.pt/index.php/cgeral-2/cgeral>.

Conselho Pedagógico. Esfundao.pt. (2020). Acedido a 10 junho 2020. Fonte: <http://www.esfundao.pt/index.php/cgeral-2/cgeral-2>.

Cordovil, R., & Barreiros, J. (2014). Desenvolvimento motor na infância. *Cruz Quebrada: Edições FMH*.

Craveiro, A. C. R. (2015). *O diretor de turma: contributos para a melhoria dos resultados escolares dos alunos* (Doctoral dissertation).

Direção Geral da Educação (2019). Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2019-2020.

Decreto Regulamentar 10/99, de 21 de julho.

Despacho 8/SERE/89, de 8 de fevereiro.

Duarte, V. L. P. D. C. (2019). *O papel do diretor de turma no projeto de autonomia e flexibilidade curricular* (Doctoral dissertation).

Ferreira, S. L. (2019). *Avaliação das aprendizagens para professores da educação superior*. Editora Senac São Paulo.

Fernandes, D. (2019). Avaliação Sumativa.

Gil, Antônio Carlos. Metodologia do ensino superior. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2012.

Libâneo, J. C. Organização e gestão escolar: teoria e prática. Goiânia: Alternativa, 1993.

Moletta, A. F. *et al.* (2013). Momentos marcantes no Estágio Curricular Supervisionado na formação de professores de Educação Física. *Pensar a Prática*, Goiânia, v.16, n. 3, p.715-730.

Portaria 921/92, de 23 de setembro.

Resende, M. S., & Pereira, E. L. (2019). CONTRIBUIÇÕES DO ESTÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO PARA A PRÁTICA PEDAGÓGICA DE UM PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA. *Revista Inter Ação*, 44(3), 755-767.

Universidade da Beira Interior (2019/2020). Regulamento do 2º Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Documento interno, UBI. Covilhã.

Vieira, L. J. O. (2018). *O diretor de turma: placenta entre a escola e a comunidade: o diretor de turma e a comunidade* (Doctoral dissertation).

Villas Boas, B. M. F. (2008). *Virando a escola do avesso por meio da avaliação*. Coleção Magistério: Formação e Trabalho Escolar. Campinas: Papirus.

CAPÍTULO 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

Análise da Influência da Implementação de um Plano de *Cross Training* nas aulas de Educação Física em alunos do Ensino Secundário

1. Introdução

Na adolescência, ocorrem várias modificações sociais, físicas, biológicas e psicológicas que vão afetar o desempenho das atividades diárias. Se o organismo não for estimulado pode levar ao aumento do risco de sedentarismo, doenças crónico-degenerativas e de morte. Muitos dos adolescentes não praticam qualquer atividade física, sendo este facto consequência de vários fatores, tais como: tempo gasto nos aparelhos eletrónicos, deslocamentos passivos, falta de motivação nas aulas de EF, falta de acessos e de rentabilidade socioeconómica (Regis *et al.* 2016).

O sedentarismo é considerado o principal fator responsável pelo aumento da obesidade (Gualano e Tinucci, 2011) que com a falta da prática de atividade física só agrava o estado de saúde dos adolescentes que já tem patologias anteriores (Tassitano *et al.*, 2007) e aumenta o risco de enfartes, hipertensão, cancro e diabetes (Katzmarzyk, 2011).

É também na adolescência que se encontra o período crítico do desenvolvimento e estabilização das atitudes e costumes que vão ser utilizados na vida adulta (Silva, 2015). Para tal, é necessária uma boa alimentação com a noção das proporções ingeridas para que exista um desenvolvimento proporcional do organismo (Straatmann, Oliveira, Rostila e Lopes, 2016). Com a implementação de atividade física regular e uma boa alimentação, os adolescentes conseguem adotar um estilo de vida saudável e aumentar a aptidão física e reduzir o aparecimento de doenças (Straatmann, Oliveira, Rostila e Lopes, 2016).

O Programa Nacional de Educação Física vai de encontro à promoção da atividade física e um estilo de vida saudável para os alunos (Jacinto *et al.*, 2001). Porém com a realidade dos dias de hoje, é verificado que os alunos têm pouca aptidão física nas várias componentes que esta comporta como a força, resistência aeróbia e flexibilidade (Ceschini *et al.*, 2016). Assim, é necessário definir o papel da Educação Física e do professor na abordagem aos alunos. A Educação Física é caracterizada por Vargas (2011) como a evolução das capacidades motoras, e consequente desenvolvimento da aptidão física como a aquisição de hábitos saudáveis e também elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral, força resistente (Jacinto *et al.*, 2001, p. 14). Já o papel do professor de

Educação Física é estar responsável por desenvolver interesses saudáveis vida dos alunos e a prática de atividade física, dentro ou fora da escola e dar instrumentos de forma que os jovens possam melhorar a aptidão física, uma vez que, a uma boa aptidão física corresponde um jovem ativo (Babo, 2015).

De forma a estimular e potencializar o desempenho e aptidão dos alunos na aula de Educação Física segundo Carvalho, J., Mendes, S. e Rodrigues, A. (2017), surge a implementação do *Cross Training*, como alternativa às estratégias utilizadas regularmente nas aulas. O *Cross Training* surge da modalidade de *CrossFit* que teve origem na calisténia (método de ginástica da Antiga Grécia) mas teve a maior evolução com Greg Glassman e Joel Fridman nos anos 2000 que tem vindo a crescer até à atualidade (Gavazzi, 2014). Em Portugal, verifica-se um aumento da prática das várias vertentes do *Cross Training* (Graça, 2016).

Tem como principal objetivo a estimulação dos movimentos funcionais e simples (O Guia de Treinamento *CrossFit*, 2012) e é uma forma de treino abrangente do condicionamento físico e tenta maximizar a resposta neuro-endócrina, desenvolver potência, realizar um treino cruzado com diversas modalidades e práticas de movimentos funcionais (Carvalho, J., Mendes, S. e Rodrigues, A., 2017), ou seja, é um treino composto por diversos modos de treino para que seja possível desenvolver a capacidade física das pessoas e estimular a utilização de diferentes vias metabólicas, meios para o treino e diferentes recursos materiais (Polis Fitness Club, 2018 citado por Monteiro, 2019). Segundo Graça (2016), este método de treino tem uma metodologia que é fundamentada com vários movimentos funcionais de alta intensidade, ou seja, é composto por um conjunto de exercícios e movimentos que as pessoas estão habituadas a realizar no seu dia-a-dia. Estes exercícios e movimentos são planeados em sequência onde o indivíduo pratica diferentes tipos de treino em cada dia que treina.

Como já foi referido anteriormente, o *Cross Training* desenvolve a estimulação da capacidade física e para tal são necessários certos materiais para melhorar essa estimulação sendo estes: corda ondulatória, kettlebell, halters, wall ball, barras para fundos, caixa de saltos pliométrica, saco de peso, disco bumper de halterofilismo, barra olímpica. O treino também pode ser realizado só com o peso do corpo (Machado, 2018).

Ainda segundo Machado (2018), no *Cross Training* o mais difícil de trabalhar não está na prescrição ou execução, mas sim no por que introduzir ou retirar aquele exercício, manipular aquela carga de treino naquele momento específico de treino.

Como qualquer outra modalidade, no *Cross Training* existe uma imensidão de exercícios específicos e fáceis de ser executados. Estes exercícios podem ser programados por dia (WOD – *Work of the Day*) ou por semana (WOW – *Work of the Week*) (Revista Época (2010) citado por Gavazzi, M e Dorst, D. (2014). Os exercícios são baseados no *CrossFit* sendo alguns exemplos: squat, deadlift, box jump, pull-up, push-up, saltos, levantamentos, etc. Para um melhor conhecimento da modalidade e o seu efeito nos jovens foram realizados vários estudos em

jovens e segundo de Casalatina *et al.* (2016) e Chaves (2016), o *Cross Training* provoca melhorias significativas e eficientes na aptidão física.

O objetivo do presente estudo é analisar o impacto da implementação da modalidade de *Cross Training* no contexto da aula de EF para o melhoramento da AF, motivando os alunos de forma diferente ao apresentado nas aulas.

2. Método

2.1 Amostra

No presente estudo, participaram 22 alunos do 10^o de escolaridade, uma turma de 10^o ano do Agrupamento de Escolas do Fundão, sendo que 12 eram do género feminino e 10 do género masculino com idades compreendidas entre os 15 e os 16 com média de idades de 15,54 anos onde foi aplicado o método de treino *Cross Training*.

Tabela 2 - Caracterização da Amostra.

Grupo Experimental (N=22)	
Média ± Desvio Padrão	
Idade	15,54 ± 0,49793

2.2 Baterias de Testes

Para a avaliação do desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos, a Faculdade de Motricidade Humana e a Direção Geral da Educação desenvolveram o programa FitEscola (Programa FitEscola, 2015).

O programa está destinado ao aconselhamento e monitorização contínua a nível da atividade física e desportiva, aptidão física e comportamento sedentário para os alunos dos ensinos básico e secundário. Este serve também para aconselhar os alunos e os encarregados de educação sobre os índices de aptidão física dos alunos (Programa FiEscola, 2015).

O FitEscola é desenvolvido numa plataforma digital onde estão disponíveis questionários de sedentarismo e atividade física e desportiva, testes de aptidão física, relatórios individuais, turma, escola, agrupamento, concelho e distrito (Programa FitEscola, 2015).

Tem como missão, a melhoria dos processos de prevenção e promoção de saúde de forma a desenvolver estratégias de implementação sobre a atividade física e desportiva, sedentarismo e aptidão física dos alunos (Programa FitEscola, 2015).

Os objetivos do programa são ajudar na melhoria e aumento da qualidade da atividade física e desportiva e contribuir para a redução do tempo de sedentarismo dos alunos (Programa FitEscola, 2015).

São utilizadas onze baterias de teste para avaliar a aptidão aeróbia (Vaivém e Milha), composição corporal (Índice de Massa Corporal, Massa Gorda e Perímetro da Cintura) e aptidão muscular (Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal e Vertical, Flexibilidade dos Ombros e dos Membros Inferiores). Os resultados dos testes são comparados através de duas tabelas zona saudável e zona atlética (Programa FitEscola, 2015).

Seguidamente serão apresentadas as baterias de testes utilizadas durante esta investigação seguindo os procedimentos do Programa FitEscola (2015).

Vaivém (Aptidão Aeróbia): Realização do número máximo de percursos executados numa distância de 20 metros a um ritmo pré-determinado. (Fonte: FitEscola, 2015);

Equipamento: Espaço exterior ou interior com área suficiente para um percurso de 20 metros; Fita Métrica; Cones; Rádio com leitor de CD ou MP3.

Procedimento: Dividir a turma em dois grupos, um grupo realiza a contagem dos percursos e o outro realiza o teste. Após a divisão e explicação inicia-se o teste.

- 1) O aluno que realiza o teste coloca-se na linha de partida e o outro aluno coloca-se atrás para efetuar a contagem;
- 2) O aluno em avaliação percorre o percurso de 20 metros entre as duas marcas delimitadas antes de ouvir o sinal sonoro e esperar até ao próximo;
- 3) Após o sinal sonoro, o aluno deve inverter o sentido da corrida e correr até à outra marca com a mesma regra;
- 4) O áudio ajuda o aluno a controlar o seu ritmo de corrida para prova que aumenta progressivamente até ao máximo de 120 percursos;
- 5) Um sinal sonoro indica o fim de um percurso e o triplo indica a mudança de uma etapa;
- 6) Se o aluno não conseguir alcançar a linha final antes do sinal sonoro deve inverter o sentido de corrida mesmo que ainda não tenha atingido a linha final;
- 7) O aluno tem no máximo duas faltas durante o decorrer do teste à terceira falta o teste acaba. O aluno deve tentar realizar o teste o máximo tempo que conseguir;
- 8) Depois de terminar o teste, o aluno deve realizar o retorno à calma no espaço indicado previamente pelo professor;
- 9) O aluno que ficou a registar deve indicar o número de percursos que o colega fez e trocar com o colega para realizar o teste nas formas descritas anteriormente.



Figura 2 – Demonstração do teste Vaivém (Fonte: Programa FitEscola, 2015).



Figura 3 – Demonstração do teste Vaivém (Fonte: Programa FitEscola, 2015).

Interpretação: Verificar o número de percursos com os valores de referência por género e idade disponibilizados pelo FitEscola.

Abdominais (Força de resistência dos músculos da zona abdominal):

Realização do maior número de abdominais a um ritmo pré-definido. (Fonte: FitEscola, 2015);

Equipamento: Colchões de ginásio e rádio com leitor de CD's ou MP3.

Procedimento: Dividir a turma em dois grupos, um grupo realiza a contagem das repetições e o outro realiza o teste. Após a divisão e explicação de como são executados os abdominais inicia-se o teste.

1) O aluno inicia o teste deitado de costas no colchão com a cabeça apoiada no mesmo, joelhos fletidos a 140° , pés assentes no solo e as pernas ligeiramente afastadas; os braços são colocados em extensão apoiando as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos em extensão.

2) Os pés do aluno que realiza o teste não podem ser segurados pelo colega que realiza a contagem.

3) O aluno flete o tronco de forma controlada, sem retirar os pés do solo ao mesmo tempo que desliza as palmas das mãos até aos joelhos;

4) Seguidamente, o aluno desce o tronco de forma controlada até voltar à posição inicial. Uma repetição completa conta quando o aluno toca com a cabeça no colchão;

5) A extensão e flexão do tronco deve ser continua ao longo do teste com 20 abdominais por 1 minuto e o máximo de 75. O aluno deve respeitar a cadência sonora.

6) O aluno só deve dar por terminado o seu teste quando sentir fadiga.

7) O teste é interrompido após o aluno realizar duas faltas sendo estas: levantar os pés do solo; a cabeça não toca no colchão; a palma das mãos não toca nos joelhos; agarrar os joelhos com as mãos.

8) O aluno que ficou a registar deve indicar o número de percursos que o colega fez e trocar com o colega para realizar o teste nas formas descritas anteriormente.



Figura 4 – Demonstração do teste de abdominais (Fonte: Programa FitEscola, 2015).

Interpretação: Verificar o número de repetições com os valores de referência por género e idade disponibilizados pelo FitEscola.

Flexões de Braços (Força de resistência dos Membros Superiores): Realização do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão os antebraços), a um ritmo pré-definido. (Fonte: FitEscola, 2015);

Equipamento: Rádio com leitor de CD ou MP3.

Procedimento: Dividir a turma em dois grupos, um grupo realiza a contagem das repetições e o outro realiza o teste. Após a divisão e explicação de como são executados os abdominais inicia-se o teste.

1) O teste é iniciado com o aluno em posição de prancha com os cotovelos em extensão e as mãos apoiadas à largura dos ombros e as pontas dos pés apoiadas no solo.

2) O aluno flete o cotovelo de forma controlada, de acordo com a cadência, até o braço formar um ângulo de 90°.

3) O aluno deve voltar ao ponto 1 de forma controlada e de acordo com a cadência sonora.

4) O aluno só deve dar por terminado o seu teste quando sentir fadiga.

5) O teste é interrompido após o aluno realizar duas faltas sendo estas: não respeitar a cadência sonora; não realiza o ângulo de 90° na descida; não fica em posição de prancha; incompleta extensão dos cotovelos quando volta ao ponto 1.



Figura 5 – Demonstração do teste de flexões de braços – movimento de extensão dos antebraços (Fonte: Programa FitEscola, 2015).



Figura 6 – Demonstração do teste de flexões de braços – movimento de flexão dos braços (Fonte: Programa FitEscola, 2015).

Interpretação: Verificar o número de repetições com os valores de referência por género e idade disponibilizados pelo FitEscola.

Impulsão Horizontal (Força explosiva dos Membros Inferiores): Alcançar a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. (Fonte: FitEscola, 2015);

Equipamento: Espaço exterior ou interior sem superfície escorregadia, fita-cola, cones e fita métrica.

Procedimento:

- 1) Marcar uma linha horizontal para a zona do salto e estender a fita métrica perpendicularmente à linha horizontal ao longo do solo para medir a distância.
- 2) Explicar aos alunos como se vai proceder a avaliação:
 - a) O aluno deve colocar-se atrás da linha horizontal com os pés à largura dos ombros;
 - b) Com o movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos e puxar os braços para trás e saltar o mais longe que conseguir;
 - c) O professor está colocado transversalmente à fita métrica para conseguir registar a distância. A distância é medida desde a linha horizontal até ao calcanhar.
- 3) São realizados 2 saltos e é contabilizado o melhor salto das duas avaliações em centímetros.



Figura 7 – Demonstração do teste de salto horizontal (Fonte: Programa FitEscola, 2015).



Figura 8 – Demonstração do teste de salto horizontal (Fonte: Programa FitEscola, 2015).

Interpretação: Verificar a medição de acordo com os valores de referência por género e idade disponibilizados pelo FitEscola.

Flexibilidade dos Membros Inferiores: Flexão máxima do tronco sentado no chão. (Fonte: FitEscola, 2015).

Equipamento: Caixa com 30 centímetros de altura com um prolongamento na parte superior de 22,5 centímetros onde se coloca a régua, em que o zero da régua corresponde aos 22,5 centímetros.

Procedimento:

- 1) O aluno senta-se no solo, descalço de frente para a caixa com uma perna em extensão encostando o pé à caixa e a outra perna fletida e alinhada com o pé assente no solo.
- 2) Fletir o tronco 4 vezes para tentar chegar o mais longe que conseguir na régua. Depois da 4 vezes, o aluno deve manter a posição por 1 segundo.
- 3) Durante a execução do movimento, as palmas das mãos devem ficar uma sobre a outra, viradas para baixo e em total extensão.
- 4) O aluno deve atingir a distância máxima que consegue alcançar sendo o registo observado através do dedo médio.
- 5) O aluno deve repetir este procedimento com a outra perna.
- 6) O registo é realizado em centímetro



Figura 9 – Demonstração do teste de flexibilidade dos membros inferiores (Fonte: Programa FitEscola, 2015).

Interpretação: Verificar a medição de acordo com os valores de referência por género e idade disponibilizados pelo *FitEscola*.

2.3 Procedimentos

O estudo teve três momentos de controlo: Pré-teste, Controlo Intermédio, Pós-teste. Estes foram estipulados de acordo com as datas já definidas anteriormente pelo Grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas do Fundão para a avaliação dos testes do *FitEscola*.

Assim, eles estão caracterizados como:

Pré-Teste: avaliação inicial quando os alunos regressam às atividades letivas no início do ano letivo, ou seja, os alunos são avaliados após a interrupção das férias do verão;

Controlo: avaliação intermédia no final do 1º Período sem a implementação do método de treino, ou seja, avaliação sem alteração da lecionação da aptidão física;

Pós-Teste: avaliação final do 2º Período após a implementação do método de treino.

Os três testes são realizados para comparar a evolução dos alunos com e sem o método de treino e verificar se existem diferenças, ou seja, entre o primeiro e o segundo teste não houve aplicação de nenhum método de treino específico, mas entre o segundo e a terceiro teste existiu aplicação do método de treino *Cross Training*.

Antes da aplicação do estudo foram analisados os resultados do *FitEscola*, de acordo com as baterias de testes realizadas na escola sendo estas: Vaivém, Abdominais, Flexões de Braços, *Sit and Reach* (flexibilidade dos membros inferiores) e Impulsão Horizontal para determinar se os alunos se encontravam na zona saudável ou não saudável ou na zona atlética. De referir que na escola no início do 1º Período só foram realizados os testes de vaivém, flexões de braços e abdominais.

Após a análise, foi implementado um plano de treino para 8 semanas, com início no 2º Período e com dois treinos por semana com duração de 15 a 20 minutos, seguindo os aspetos ligados à modalidade de *Cross Training*: EMOM (*Every Minute on the Minute*): um minuto de a exercícios e descansa o tempo que restar; AMRAP (*As Many Reps as Possible*): maior número de repetições no tempo estipulado; AFAP (*As Fast as Possible*): maior número de repetições no mínimo tempo possível. Todos os treinos foram realizados com exercícios para trabalho de força superior, inferior, cardiorrespiratório e cardiovascular e eram divididos em aquecimento, exercitação e alongamentos. De referir também que não houve repetição de planos de treino.

Os alunos realizavam o treino todos ao mesmo tempo com a cooperação da professora estagiária antes da iniciação da parte fundamental da modalidade específica.

No final das oito semanas foram novamente realizadas as baterias de testes do *FitEscola* para a avaliação final dos alunos.

Os registos das avaliações das baterias de testes foram realizados pela professora estagiária, esses registos ficavam escritos numa tabela pré-preparada. Os alunos colaboravam de acordo com os procedimentos dos testes do *FitEscola*. No caso do Vaivém, os alunos tinham uma folha de registo para facilitar a contagem do número de percursos (Anexo 7.5).

Os testes eram realizados depois do aquecimento da aula para que não existisse o risco de lesões.

2.3 Análise e Tratamento de Dados

De acordo com os objetivos definidos para o presente estudo criou-se um quadro de hipóteses para estudar as variáveis dependentes.

Variáveis Dependentes: vaivém; abdominais; flexões de braços; impulsão horizontal; flexibilidade dos membros inferiores.

As variáveis dependentes foram avaliadas em três momentos diferentes onde foi possível verificar as mudanças provocadas pela implementação do método de treino.

Para o tratamento dos dados obtidos e de acordo com os objetivos propostos foi utilizado o software SPSS na versão 25.0 do qual selecionamos o procedimento estatístico do T-Test. O T-Test segundo Hinton (1999), é utilizado para testar se a média populacional é ou não igual a um valor definido a partir da estimativa obtida de uma amostra com variável de distribuição normal.

Se o valor que estiver em $P \leq 0,05$ (como estamos a usar um intervalo de confiança de 95%) rejeitamos a hipótese nula que a média dos 2 testes realizados é igual. Sendo assim existe uma diferença estatisticamente significativa entre os resultados dos testes em cada momento.

3. Resultados

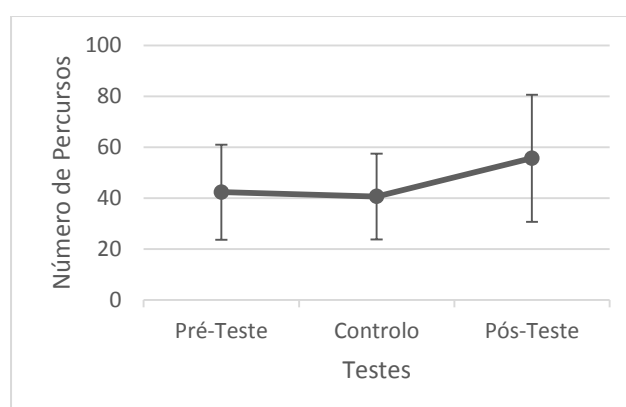
Tabela 3 - Relação da média e desvio-padrão entre os três momentos de avaliação.

Bateria de Teste	Pré-Teste Média ± Desvio Padrão	Controlo Média ± Desvio Padrão	Pós-Teste Média ± Desvio Padrão
Vaivém	42.29±18.730	40.62±16.851	55.64±24.989*
Abdominais	29.67±9.090	33.05±13.117	42.50±17.076*
Flexões de Braços	11.95±5.399	11.05±6.614	16.27±5.922*
Salto Horizontal	-	175.81±36.315	187.14±35.134
Flexibilidade dos MI – D	-	31.333±4.8588	32.23±6.611
Flexibilidade dos MI - E	-	31.81±4.946	32.05±5.644

* $P \leq 0.05$

Analisados os resultados obtidos na aplicação do teste Vaivém, é possível verificar que existe uma diferença estatisticamente significativas entre os resultados obtidos pelos alunos no teste controlo para o pós-teste, porque $P \leq 0.05$, rejeitamos H_0 em favor de H_1 com uma probabilidade de erro de 5%. A variação de percentagem do primeiro momento de avaliação para o segundo foi de -4% e do segundo momento para o terceiro de 37%.

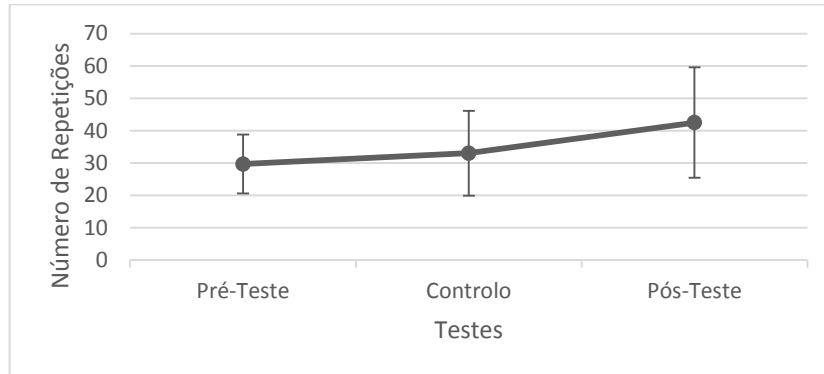
Tabela 4 – Relação da média com o desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste do Vaivém.



A análise dos resultados ao teste de abdominais, permitiu encontrar diferenças estatisticamente significativa entre o controlo e o pós-teste porque $P \leq 0.05$, rejeitamos H_0 em favor de H_1 com uma probabilidade de erro de 5%. De salientar também que os resultados da turma foram

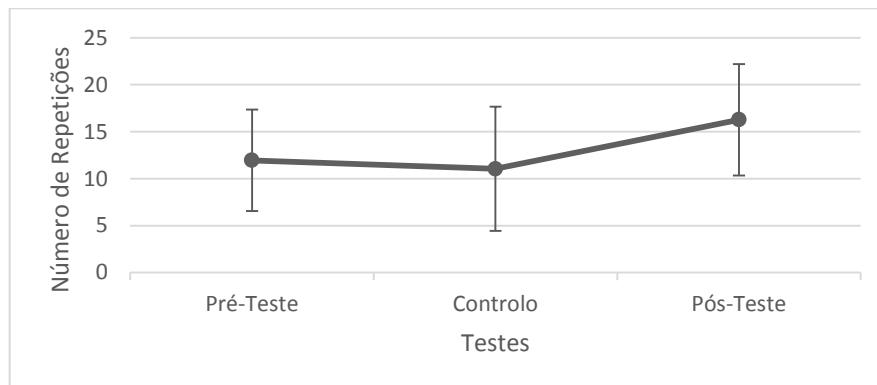
sempre melhorando ao longo do ano letivo apesar de se notar uma diferença maior desde o momento da implementação do método de treino. A variação de percentagem do primeiro momento de avaliação para o segundo foi de 11% e do segundo para o terceiro momento foi de 29%.

Tabela 5 – Relação da média com o desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste de Abdominais.



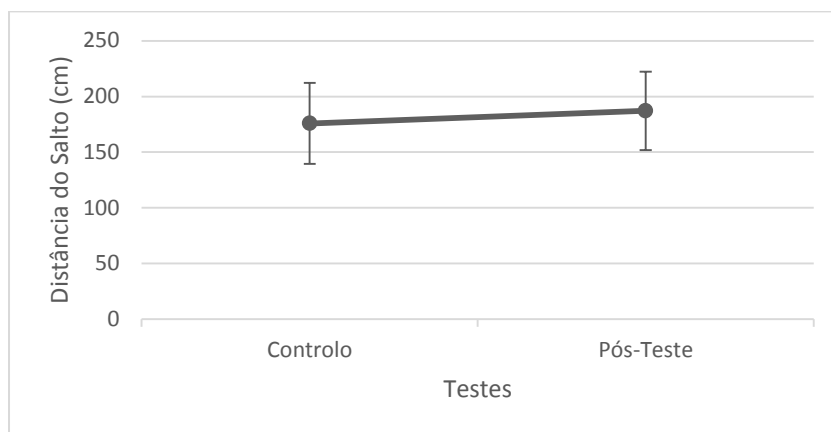
Relativamente ao teste das flexões de braços, é possível de verificar que a turma teve evolução a partir da implementação do método de treino, como é possível de verificar pela média no momento 3, apresentando também uma diferença estatisticamente significativa porque $P \leq 0.05$, rejeitamos H_0 em favor de H_1 com uma probabilidade de erro de 5%. A variação de percentagem do primeiro momento de avaliação para o segundo foi de -7% e do segundo para o terceiro momento foi de 47%.

Tabela 6 – Relação da média com o desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste das Flexões de Braços.



Na análise do teste do salto horizontal, a turma conseguiu melhorar significativamente os seus resultados desde a implementação do método de treino. A variação de percentagem do teste de Controlo para o Pós-Teste foi de 6%.

Tabela 7 – Relação da média com o desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste de Salto Horizontal.



No teste senta e alcança, foi possível de verificar a turma conseguiu melhorar um pouco a flexibilidade dos membros inferiores tanto no lado direito como no esquerdo. A variação de percentagem do teste de Controle para o Pós-Teste foi de 3% no lado direito e de 1% do lado esquerdo.

Tabela 8 – Relação da média com o desvio-padrão em cada momento de avaliação do teste de Flexibilidade dos Membros Inferiores (MI) Direito.

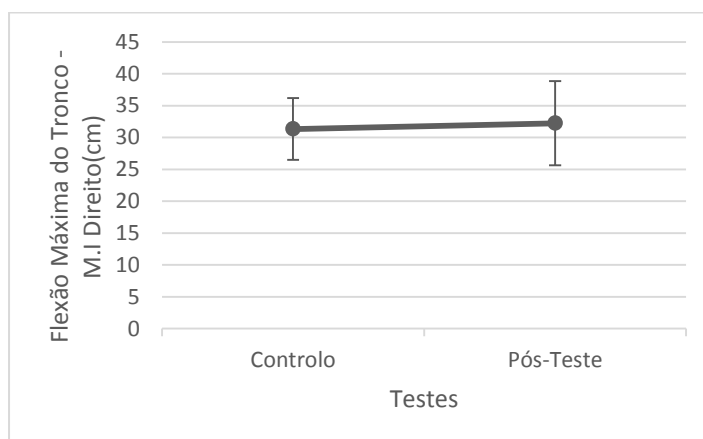
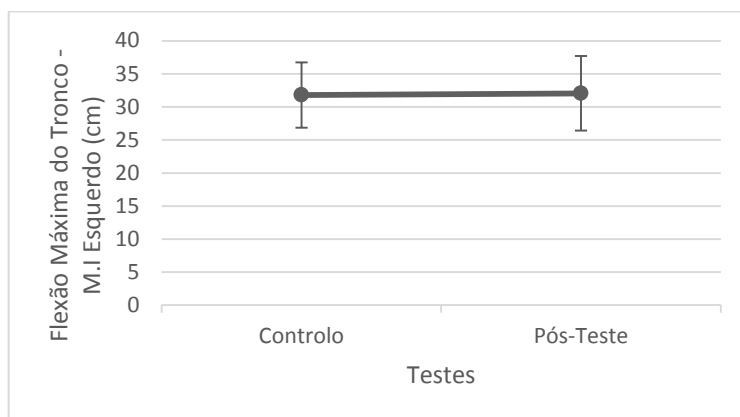


Tabela 9 - Relação da média com o desvio-padrão em cada momento de avaliação do teste de Flexibilidade dos MI Esquerdo.



4. Discussão

De acordo com os resultados obtidos, é possível de verificar que a implementação de um treino funcional é benéfica porque encontramos melhorias estatisticamente significativas entre o teste controlo e o pós-teste. Segundo Corezola (2015), este tipo de treino, é capaz de desempenhar a funcionalidade da capacidade humana de forma individualizada e específica independente do seu nível de condição física.

No que respeita à resistência aeróbia, os resultados obtidos vão de encontro à literatura de acordo com Gregory (2016), a prática de Cross Training melhora a resistência cardiovascular e cardiorrespiratória que segundo Costa (2015) melhora o $VO_{2máx}$ de um indivíduo, o que foi possível verificar com os resultados deste estudo.

Relativamente à força de resistência e explosiva, avaliadas nas baterias de testes flexões de braços, abdominais e salto horizontal existiram melhorias bastante significativas a partir da implementação do método de treino como é possível de verificar pela avaliação do pós-teste. Dantas (2018) refere que este método de treino mostra uma grande hipótese de desenvolver as aptidões físicas da força e da potência com a prática de treinos funcionais.

No que diz respeito à flexibilidade dos membros inferiores sendo para Novaes, Gil e Rodrigues (2014), um individuo através do treino funcional, como é caracterizado o *Cross Training*, consegue melhorar a sua flexibilidade, potência e agilidade dos membros inferiores.

Assim, foi possível de verificar que não existiram diferenças significativas entre o Pré-Teste e o Controlo (sem implementação de método de treino específico) mas existiram diferenças entre o Controlo e Pós-Teste (com implementação do método) como era esperado. Entre o primeiro e segundo teste, os alunos mantiveram-se estáveis sem grandes alterações na sua performance porque a aptidão física nas aulas era sem grandes intensidades e volumes, uma das razões de isto acontecer era a falta de motivação dos alunos e de fazerem a aptidão física em circuito.

Entre o segundo e o terceiro teste foi onde se verificaram mais diferenças significativas, o que era esperado porque foi quando foi implementado o método de treino. As razões destas diferenças devem-se ao facto de ter sido implementado um treino controlado e com objetivos específicos e também de os alunos realizarem o treino sempre todos juntos e ao mesmo tempo que a professora estagiária, o que lhes deu motivação e empenho.

Este estudo tem algumas limitações, começando pelos alunos, relativamente ao nível de prática de atividade física fora da escola mesmo sabendo quais os alunos que são federados em alguma modalidade ou que frequentam ginásios/aulas de grupo não é possível controlar as intensidades e volumes de treino que eles realizam, o que pode ter influenciado no resultado dos testes. Outra limitação referente aos alunos é o número de amostras, sendo apenas duas turmas do ensino secundário em estudo e com o mesmo grupo sociocultural torna-se mais difícil uma avaliação

mais precisa. Assim, para um melhor leque de resultados seria necessário um maior número de alunos e de escolas com todos os alunos do ensino secundário.

Outra limitação foi a duração da implementação do método de treino devido à pandemia COVID-19, pois a implementação estava proposta até ao final do 3º Período onde devia ser realizada a avaliação final, mas assim foi realizada com os resultados do final do 2º Período que deveriam ser os resultados do segundo momento de controlo. Possivelmente e após os dados serem analisados e de acordo com a literatura, os alunos conseguiram obter melhores resultados.

A última limitação foi o facto de no início do ano, os alunos só realizarem os testes do Vaivém e Flexões de Braços o que pode ter limitado os resultados porque nos restantes testes só foram realizados duas vezes.

Sendo o meio escolar um meio privilegiado de contacto com os alunos e onde se moldam alguns dos seus hábitos e estilos de vida futuros, deviam então ser implementado pelos professores de EF métodos de treino alternativos ao longo das aulas, promovendo o desenvolvimento por parte dos alunos das suas capacidades físicas e motoras num modo global. Esta é uma das soluções possíveis para combater o sedentarismo e a inatividade física, visto que a maior parte dos alunos não praticam qualquer tipo de atividade física fora do ambiente escolar.

5. Conclusão

Atualmente a prática de exercício físico ou atividade física pelos jovens é um tema a que se deve prestar especial atenção, pois, estes cada vez mostram mais dificuldades nas suas habilidades e características motoras e físicas.

Cada vez mais os jovens praticam menos exercícios/atividades físicas e assim é importante que nas aulas de Educação Física os alunos sejam estimulados, não só no melhoramento das suas capacidades, mas também no interesse da prática desportiva fora da escola.

Assim, com a implementação de um método de treino foi possível de observar melhorias significativas em todas as baterias de testes.

Em suma, são necessários mais estudos sobre os métodos de treino e a implementação dos mesmos nas aulas de Educação Física em todas as escolas do país para que se conseguia relacionar se existem mudanças significativas.

6. Referências Bibliográficas

Ceschini, F. L., Miranda, M. L. D. J., De Andrade, E. L., De Oliveira, L. C., Araújo, T. L., Matsudo, V. R., & Júnior, A. J. F. (2016). *Nível De Atividade Física Em Adolescentes Brasileiros Determinado Pelo Questionário Internacional De Atividade Física (Ipaq) Versão Curta: Estudo De Revisão Sistemática*. Revista Brasileira De Ciência E Movimento, 24(4), 199-212.

Chaves, L. M. D. S. (2016, novembro). *Efeitos de Dois Circuitos Diferentes de Cross Training na Qualidade de Movimento*. In Congresso Internacional De Atividade Física, Nutrição E Saúde (No. 1).

Corezola, Gabriel Moreira. *Motivos que levam a prática do treinamento funcional: uma revisão de literatura*. Monografia Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, RS, 2015.

Costa AG. *Perfil dos praticantes da modalidade de Crossfit em uma academia na cidade de Cascavel no estado do Paraná*. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Faculdade Assis Gurgacs, Cascavel. 2015; 201.

Cruz, A. S., Santos, M. S., Santos, G. V., Casalatina, V. C., & Grigoletto, M. E. (2016, November). *Efeitos de Dois Diferentes Tipos de Circuito Cross Training Sobre A Capacidade Cardiorrespiratória*. In Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde (No. 1).

Dantas, Thiago Silveira Prado. *Análise da hipotensão, força, potência e temperatura corporal após sessão de crossfit®*. 2018. 48 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, 2018.

de Moura, D. P., da Silva, T. A. O., Garcia, V. B., & Dos Santos, J. W. (2018). *Efeitos do programa de treinamento funcional nas capacidades físicas do futsal*. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 10(37), 124-129.

Faculdade de Motricidade Humana e Direção Geral da Educação (2015). Programa FitEscola.

FitEscola (2015). Testes. Disponível em: <https://fitescola.dge.mec.pt//HomeTestes.aspx>

Gavazzi, M e Dorst B. Goulart, D. (2014). *A Origem Do Cross Training e Sua Evolução*.

Graça, V. (2016). *Relatório de Estágio Curricular – IPGYM (Guarda)*.

Gregory RW, Vladimir S, Alan HD, Joseph AG, Craig PE. *CrossFit® Instructor Demographics and Practice Trends*. *Orthop Rev (Pavia)*. 2016; 8(4): 6571.

Gualano, B.; Tinucci, T. (2011). Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v.25, n.especial, p.37-43.

Hinton, P. (1999). Statistics explained – A guide for social sciences students. Routledge, London.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). Programa De Educação Física. 10º, 11º E 12º Anos. Cursos Gerais E Cursos Tecnológicos. Ministério Da Educação – Departamento Do Ensino Secundário.

Katzmarzyk, P. T. (2011). The economic cost associated with physical inactivity and obesity in Ontario. Health e Fitness Journal of Canada, v.4, n.4, p.31-40.

Machado, A. (2018). Cross Training. Ícone Editora.

Mendes, S., Carvalho, J., & Rodrigues, A. (2017). *Cross Training: Uma Abordagem Em Contexto Escolar. Seminário Internacional Desporto e Ciência 2017*, 130-135.

Monteiro, F. (2019). Relatório de Estágio Curricular–Polis Fitness Club (Guarda).

O Guia De Treinamento Crossfit 2012.

Disponível em:

[Http://Library.Crossfit.Com/Free/Pdf/Level1_Training_Guide_Portuguese.Pdf](http://Library.Crossfit.Com/Free/Pdf/Level1_Training_Guide_Portuguese.Pdf).

Acedido em: 27 de novembro de 2019.

Novaes, J.; Gil, A.; Rodrigues, G.; (2014) Condicionamento físico e treino funcional: Revisando alguns conceitos e posicionamentos. Revista Uniandrade. Rio de Janeiro. Vol. 15. Num. 2. p. 87-93.

Polis Fitness Club. (fevereiro de 2018). Manual Orientador de Aulas de Grupo. Guarda, Guarda, Portugal.

Regis, M. F., Oliveira, L.M. F. T., Santos, A. R. M., Leonidio, A. C. R., Diniz, P.R.B., & Fretas, C.M.S.M. (2016). Estilos de Vida Urbano Versus Rural em Adolescentes: Associações Entre Meio-Ambiente, Níveis de Atividade Física e Comportamento Sedentário. Einstein (São Paulo), 11 (4), 461-467.

Silva MP, Guimarães RF, Mazzardo O, Martins RV, Watanabe PI, Campos W. (2015) Atividade Física e Agregação de Fatores de Risco Metabólicos em Adolescentes. Rev. educ. fis.

Straatmann VS, Oliveira AJ, Rostila M, Lopes CS (2016). Changes in physical activity and screen time related to psychological well-being in early adolescence: findings from longitudinal study ELANA. BMC public health.

Tassitano, R. M. *et al.* (2007) Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v.9, n.1, p.55-60.

Vargas, T., (2011). A importância do Treino de Força nas aulas de Educação Física - Estudo em alunos de ambos os sexos do 7.º ano de escolaridade. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Portugal.

7. Anexos

Anexo 7.1 Extensão e Sequência de Conteúdos do 5º ano da modalidade de Voleibol do 2º Ciclo do Ensino Básico – 5º ano

	Sequência	Data		
		04.02	11.02	18.02
Habilidades Motoras	Passe	E	C	AS
	Manchete		E	AS
	S. Baixo		E	AS
Tática	Situação de Jogo 1x1	E	C	AS
Cultura Desportiva	Regulamento	*	*	*
	Terminologia	*	*	*
	Regras	*	*	*
Condição Física	Força	*	*	*
	Resistência	*	*	*
	Velocidade	*	*	*

Tabela 10 - Extensão e Sequência de conteúdos da modalidade de Voleibol.

	Flexibilidade	*	*	*
Conceitos Psicossociais	Motivação	*	*	*
	Autonomia	*	*	*
	Fair-play	*	*	*
	Empenho	*	*	*
	Disciplina	*	*	*
	Pontualidade	*	*	*

Legenda da tabela da extensão e sequência dos conteúdos para a modalidade de Voleibol:

C – Consolidação

E – Exercitação

AS – Avaliação Sumativa

* - Conteúdo presente nas aulas indicadas

Anexo 7.2 Extensão e Sequência de Conteúdos para várias modalidades do Ensino Secundário

7.2 A) Extensão e Sequência de conteúdos de da modalidade de Basquetebol

		Data																		
		20.09	20.09	27.09	27/out	04/out	04/out	11/out	11/out	18/out	18/out	20/nov	27/nov	04/dez	11/dez	07/fev	12/fev	21/fev	28/fev	
Sequência		Aulas																		
		2	3	5	6	8	9	11	12	14	15	26	29	32	35	51 e 52	54 e 55	57 e 58	60 e 61	
Habilidades Motoras	Passe Picado	AD	AD			T/E	T/E	E	E	AS	AS		E				E	E	AS	
	Passe de Peito	AD	AD			T/E	T/E	E	E	AS	AS		E				E	E	AS	
	Lançamento na Passada	AD	AD			T/E	T/E	E	E	AS	AS						E	E	AS	
	Lançamento em Apoio	AD	AD			T/E	T/E	E	E	AS	AS						E	E	AS	
	Lançamento em Suspensão	AD	AD															E	E	AS
	Drible de Progressão	AD	AD			T/E	T/E	E	E	AS	AS							E	E	AS
	Drible de Proteção	AD	AD			T/E	T/E	E	E					T/E				E	E	AS
Tática	Ressalto	*	*			T	T	E	E	E	AS						E	T/E	AS	
	Situação Ofensiva	AD	AD			T	T	E	E	E	AS						T/E	E	AS	
	Situação Defensiva	AD	AD			T	T	E	E	E	AS							T/E	AS	
	Desmarcação	AD	AD														E	E	AS	
Condição Física: Cultura Desportiva	Regras e Segurança	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	História da Modalidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Terminologia	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Condição Física: Cultura Desportiva	Resistência					E			E								*	*	*	
	Força					E			E								*	*	*	
	Velocidade						E				E						*	*	*	
	Flexibilidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
Conceitos Psicossociais	Assiduidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Autonomia	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Disciplina	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Empenho	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Fair-play	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Motivação	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Figura 10 - Extensão e Sequência de conteúdos da modalidade de Basquetebol.

AD - Avaliação Diagnóstica

T - Transmissão

E - Exercitação

* - Conteúdo abordado em todas as aulas

C - Consolidação

AS - Avaliação Sumativa

AF - Avaliação Formativa (é referente a todas aulas)

7.2 B) Extensão e Sequência de Conteúdos da modalidade de Voleibol.

		Aulas													
		16	19	20	23	26	39 e 40	42 e 43	45 e 46	48 e 49	61	64	67	70	
		Data													
Sequência		23/out	30/out	06/nov	13/nov	15/nov	10/jan	17/jan	24/jan	31/jan	04/mar	11/mar	18/mar	25/mar	
Habilidades Motoras	Posição Base	AD	T/E	E	E	AS	E	E	E	AS		E	E	AS	
	Passê	AD	T/E	E	E	AS	E	E	E	AS		E	E	AS	
	Manchete	AD				AS	E	E	E	AS		E	E	AS	
	Remate Bloco											T/E	E	AS	
	Serviço por Baixo	AD		T/E	E	AS	E	E	E	AS		E	E	AS	
	Serviço por Cima	AD					T/E	E	E	AS		E	E	AS	
Tática	Situação Defensiva	AD	T/E	E	E	AS	E	E	E	AS		E	E	AS	
	Situação Ofensiva	AD	T/E	E	E	AS	E	E	E	AS		E	E	AS	
C. Desportiv.	Regras e Segurança	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	História da Modalidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Terminologia	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
C. Física	Resistência						*	*	*	*	*	*	*	*	
	Força						*	*	*	*	*	*	*	*	
	Velocidade						*	*	*	*	*	*	*	*	
	Flexibilidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
C. Psicossociais	Assiduidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Autonomia	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Disciplina	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Empenho	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Fair-Play	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
	Motivação	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Figura 11 - Extensão e Sequência de conteúdos da modalidade de Voleibol.

AD - Avaliação Diagnóstica

T - Transmissão

E - Exercitação

* - Conteúdo abordado em todas as aulas

C - Consolidação

AS - Avaliação Sumativa

AF - Avaliação Formativa (é referente a todas aulas)

Anexo 7.3 Plano de Aula

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Ana Monteiro	AULA N.º	62 e 63	LOCAL	P 3 – Escola do Fundão	ANO/TURMA	10 CT2		
DATA	06/01/2020	HORA	10h25	DURAÇÃO	100 minutos	N.º DE ALUNOS	22 alunos		
UNIDADE DIDÁTICA	Badminton			FUNÇÃO DIDÁTICA	Serviço curto e longo. Torneio de Singulares.				
MATERIAL	Raquetes, volantes, rede, pesos, tapetes								
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades Motoras: Aspetos técnicos do badminton (serviço curto e longo). Situação de Jogo.</p> <p>Aptidão Física: Desenvolver as capacidades coordenativas destreza, orientação espacial, coordenação e reação.</p> <p>Conceitos Psicossociais: Cooperar e respeitar os colegas e fomentar a solidariedade no grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Verificar os conhecimentos dos alunos sobre as componentes fundamentais nos serviços curto e longo e em situação de jogo.</p>								

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE REALIZAÇÃO	⊕
P A R T E I N I C I A L	<p>Aquecimento:</p> <p>Ativação geral para a prática desportiva;</p> <p>Melhoramento da condição física dos alunos;</p> <p>Prevenir lesões.</p>	Os alunos realizam corrida continua pelo percurso estabelecido com música quando a professora parar a música, os alunos devem realizar o exercício que for pedido.	<p>- Ritmo;</p> <p>- Resistência aeróbia.</p>	5'
P A R T E F U N D A M E N T A	Desenvolver as capacidades da aptidão física.	Treino de CrossTraning	Resistência, força, coordenação.	1º: 20'
	Exercitação do serviço curto e longo. Torneio de Singulares.	<p>1º exercício: Destrona o Rei</p> <p>Os alunos são divididos pelos quatro campos de badminton (5 alunos por campo), um aluno num campo e os outros quatro noutra em fila e vão trocando passe a passe. O objetivo é conseguir destronar o aluno que está sozinho. Variante: serviço curto e posteriormente longo.</p> <p>2º exercício – Torneio de Singulares e Ténis de Mesa</p> <p>8 alunos realizam situação de jogo até aos 11 pontos.</p> <p>Os restantes 14 alunos vão para as mesas de ténis de mesa e</p>	<p>- Realizar o serviço corretamente;</p> <p>- Deslocar-se pelo campo com intencionalidade;</p> <p>- Dificultar as ações do adversário;</p>	1º: 15' 2º: 30'

L		<p>inicialmente batimentos cruzados a pares de direita e o outro colega batimentos de esquerda, depois trocam de batimentos entre eles. Estaram 4 alunos em cada mesa. De seguida realizam jogo formal. Os restantes 6 estarão a realizar o Jogo da Mosca.</p>		
P A R T E F I N A L	Retorno à calma.	<p>Realização da mobilidade articular.</p> <p>Arrumação do material e discussão com os alunos acerca da aula dada e esclarecimento de dúvidas.</p>	<p>Os alunos escutam atentamente a professora, expõem as dúvidas e ajudam na arrumação do material.</p>	2'
<p>- Em todos os exercícios da aula, o aluno coopera e respeita os colegas, promovendo a solidariedade no grupo. - Nas situações de jogo o aluno reconhece e aplica o regulamento básico da modalidade e sua terminologia.</p>				

Anexo 7.4 Plano de Treino da 1ª e 2ª semana

Semana 1

SESSÃO 1 (50 minutos – 10 minutos) – 22 de janeiro

Aquecimento	Exercitação	Recuperação
3 séries de 3 exercícios 20 segundos de exercício e 30 de descanso Jumping Jack Deadlift com Peso Prancha Frontal	2 séries de 3 exercícios no mínimo tempo 15 Russian Swing 15 Abdominais 15 Push Press com Peso	Alongamentos dos membros superiores e inferiores.

SESSÃO 2 (100 minutos – 15/20 minutos) – 24 de janeiro

Aquecimento	Exercitação	Recuperação
2 exercícios durante 2 minutos 10 Salto Engrupado 10 Mountain Climbers 1 minuto de descanso 10 Push Up 10 Squat Lungue Cruzado	Pirâmide: 21 – 15 – 9 no mínimo tempo possível Burpee Thruster com Peso (Agachamento) Sit Up (Abdominais)	Alongamentos dos membros superiores e inferiores.

Semana 2

SESSÃO 1 (50 minutos – 10 minutos) – 5 de fevereiro

Aquecimento	Exercitação	Recuperação
2 séries de 2 exercícios com 30 segundos de descanso 10 Jump Squat 10 Tonificação Dinâmica	3 exercícios e realizar o maior número de séries em 6 minutos 5 Push Up 5 Super – Homem 10 Squats	Alongamentos dos membros superiores e inferiores.

SESSÃO 2 (100 minutos – 15/20 minutos) – 31 de janeiro

Aquecimento	Exercitação	Recuperação
2 séries de 3 exercícios 20 Agachamentos Saltados 15 Push Press com Peso 10 Deadlift single leg com Peso (10 cada perna)	6 séries de 4 exercícios a realizar no mínimo de tempo possível 6 Snatch com Peso (D/E) 6 American Swing com Peso 6 Pull Up (D/E) 6 Elevações Laterais (D/E)	Alongamentos dos membros superiores e inferiores.

Anexo 7.5 Ficha de Registo do Teste Vaivém

Data: _____

Período: _____

Data: _____

Período: _____

Nível

- 1 1 2 3 4 5 6 7
- 2 8 9 10 11 12 13 14 15
- 3 16 17 18 19 20 21 22 23
- 4 24 25 26 27 28 29 30 31 32
- 5 33 34 35 36 37 38 39 40 41
- 6 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51
- 7 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61
- 8 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72
- 9 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 8
- 10 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94
- 11 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106
- 12 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118

Nível

- 1 1 2 3 4 5 6 7
- 2 8 9 10 11 12 13 14 15
- 3 16 17 18 19 20 21 22 23
- 4 24 25 26 27 28 29 30 31 32
- 5 33 34 35 36 37 38 39 40 41
- 6 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51
- 7 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61
- 8 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72
- 9 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83
- 10 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94
- 11 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106
- 12 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118

Nome:	Percursos:
Nome:	Percursos:

--	--

Nome:	Percursos:
Nome:	Percursos:

