

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

Versão Definitiva Após Defesa

Mariana Rebelo Ribeiro Centeno de Castro

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

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

Agosto de 2020

Agradecimentos

A realização do presente trabalho não teria sido possível sem o papel fundamental de algumas pessoas, às quais gostaria de deixar os meus mais sinceros agradecimentos.

Ao Professor Doutor António Vicente e Dr. Sérgio Figueiredo, pelos esclarecimentos e orientação no trabalho ao longo do ano.

Ao Professor João Ferreira, pelo apoio, acompanhamento e dedicação, por ter sido sempre incansável ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem, por todas as correções e críticas construtivas e por todos os conhecimentos e experiências partilhados.

À direção da Escola Secundária Campos Melo e ao grupo de Educação Física por me terem dado o privilégio de realizar o Estágio Pedagógico, pela integração, pela partilha de aprendizagens e diversas oportunidades essenciais ao meu crescimento.

Aos alunos da turma do 10.º ano por todas as aprendizagens partilhadas.

Ao núcleo de estágio, composto por Alexandra Cunha e Rafael Lopes, por toda a amizade, colaboração, cooperação e paciência em todas as etapas deste processo e por me terem ajudado a superar todas as adversidades encontradas.

À minha família pelo apoio, compreensão e incentivo, por nunca me terem deixado desistir dos meus objetivos, pela confiança depositada em mim e por todo o esforço feito para que tudo fosse possível.

A todos os meus amigos que sempre me apoiaram e me ajudaram ao longo deste percurso.

Um sincero obrigada!

Resumo

O estágio pedagógico é a primeira integração em contexto real de um professor de Educação Física, onde este pode colocar em prática os conhecimentos aprendidos anteriormente. O primeiro capítulo visa explicar a experiência no contexto escolar de um professor estagiário em Educação Física ao longo do estágio pedagógico realizado na Escola Secundária Campos Melo, na Covilhã, no ano letivo de 2019-2020. Pretende-se evidenciar todo o processo de ensino e aprendizagem, a participação na escola e a relação com a comunidade, bem como uma introspeção sobre todo o trabalho concretizado.

O segundo capítulo é dedicado ao trabalho de investigação, que teve como intuito compreender o efeito de um programa de treino de força aplicado aos membros superiores, em contexto escolar, utilizando como referência o teste “flexões de braços” da bateria de testes do FITescola. Um programa de treino específico para a força dos membros superiores foi aplicado a alunos do décimo ano, em forma de circuito, durante oito semanas. Neste estudo participaram 36 alunos, divididos por um grupo experimental (n=17) e um grupo de controlo (n=19) os quais realizaram um pré-teste no final do primeiro período e um pós-teste no final do segundo período. Os resultados obtidos indicaram que houve uma evolução significativa do “pré-teste” (11.59 ± 9.014) para o “pós-teste” (16.00 ± 7.608) e que a variável “sexo” é um fator de influência nos resultados obtidos.

Palavras-Chave:

Educação Física; Estágio Pedagógico; Programa de Treino; FITescola; Força.

Abstract

The pedagogical internship is the first contact that a physical education teacher has with the actual school reality, and it is where they can practice everything that they have previously learned. The first chapter aims to outline the experience of a trainee physical education teacher within the school context throughout the internship that was carried out at Escola Secundária Campos Melo, in Covilhã, in the school year 2019-2020. This paper aims to show the entire teaching and learning process involved and the trainee teacher's engagement with the school and the community, and it also intends to be a reflection on all the work that was carried out throughout the year.

The second chapter refers to the research work, the goal of which was to improve the understanding of how an upper-limb strength training program, within the school context, may influence the development of specific strength, using the “push-up” test from the FITescola test battery as a reference. A specific upper-limb strength training program was applied to 10th-grade students, as a circuit, for eight weeks. Thirty-six students took part in this study, which were divided into an experimental group ($n = 16$) and a control group ($n = 19$) that performed a pre-test that was carried out at the end of the first term, as well as a post-test at the end of the second term. The results indicated that there was a significant evolution from the “pre-test” ($11,59 \pm 9,014$) to the “post-test” ($16,00 \pm 7,608$), and that the “gender” variable is a contributor to the results obtained.

Keywords:

Physical Education; Pedagogical Internship; Training Program; FITescola; Strength.

Índice

| | |
|--------------------------|-----|
| Agradecimentos | iii |
| Resumo | v |
| Abstract..... | vii |
| Índice | ix |
| Lista de Figuras | xii |
| Lista de Tabelas | xiv |
| Lista de Acrónimos | xvi |

Capítulo 1 - Intervenção Pedagógica

| | |
|--|----------|
| 1. Introdução..... | 1 |
| 2. Contextualização | 2 |
| 2.1. Escola | 2 |
| 2.2. Grupo de Educação Física..... | 5 |
| 2.3. Professor Estagiário | 6 |
| 3. Intervenção | 7 |
| 3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem | 7 |
| 3.1.1. 2.º Ciclo do Ensino Básico | 7 |
| 3.1.1.1. <i>Princípios Base</i> | 7 |
| 3.1.1.2. <i>Fundamentação do Plano Anual de Turma</i> | 8 |
| 3.1.1.3. <i>Planeamento</i> | 9 |
| 3.1.1.4. <i>Avaliação</i> | 10 |
| 3.1.1.5. <i>Condução do Ensino</i> | 11 |
| 3.1.2. 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário | 12 |
| 3.1.2.1. <i>Princípios Base</i> | 13 |
| 3.1.2.2. <i>Fundamentação do Plano Anual de Turma</i> | 15 |
| 3.1.2.3. <i>Planeamento</i> | 16 |
| 3.1.2.4. <i>Avaliação</i> | 18 |
| 3.1.2.5. <i>Condução do Ensino</i> | 22 |
| 3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I | 26 |
| 3.2. Área II – Participação na Escola..... | 28 |
| 3.2.1. Desporto Escolar | 28 |
| 3.2.2. Ação de Intervenção na Escola | 29 |
| 3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II | 32 |
| 3.3. Área III – Relação com a Comunidade..... | 33 |
| 3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma | 33 |

| | |
|---|-----------|
| 3.3.2. Ação de Integração com o Meio | 34 |
| 3.3.3. Estudo de Turma..... | 35 |
| 3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III | 36 |
| 4. Reflexão Final | 36 |
| 5. Referências Bibliográficas..... | 39 |

Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

| | |
|---|-----------|
| 1. Introdução | 43 |
| 2. Metodologia | 46 |
| 2.1. Participantes..... | 46 |
| 2.2. Procedimentos..... | 46 |
| 2.3. Análise e Tratamento de Dados | 48 |
| 3. Resultados..... | 49 |
| 4. Discussão | 54 |
| 5. Conclusão..... | 56 |
| 6. Referências Bibliográficas..... | 58 |
| Anexos | 60 |

Lista de Figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1. Aulas previstas do 5º ano CMC | 9 |
| Figura 2. <i>Boxplot</i> “pré-teste” GE..... | 50 |
| Figura 3. <i>Boxplot</i> “pós-teste” GE..... | 50 |

Lista de Tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1. Cursos existentes na ESCM, respetivo número de turmas e alunos..... | 3 |
| Tabela 2. Material utilizado ao longo do ano letivo..... | 4 |
| Tabela 3. Plano de aula 5 ^o ano..... | 9 |
| Tabela 4. Aulas previstas da turma de intervenção..... | 16 |
| Tabela 5. Grelha de avaliação 10 ^o ano..... | 21 |
| Tabela 6. Descrição dos circuitos..... | 48 |
| Tabela 7. Teste de normalidade..... | 49 |
| Tabela 8. Estatísticas de amostras emparelhadas..... | 51 |
| Tabela 9. Teste de amostras emparelhadas..... | 51 |
| Tabela 10. Postos..... | 52 |
| Tabela 11. Teste de Mann-Whitney..... | 52 |
| Tabela 12. Estatísticas de grupo..... | 53 |
| Tabela 13. Teste de amostras emparelhadas..... | 53 |

Lista de Acrónimos

AD - Avaliação Diagnóstica

AS - Avaliação Sumativa

AF – Avaliação formativa

CT - Conselho de Turma

CEF - Cursos de Educação e Formação

CMC - Conservatório de Música da Covilhã

DE - Desporto Escolar

DGE - Direção-Geral da Educação

DT - Diretor de Turma

EE - Encarregado de Educação

EF - Educação Física

EFA - Educação e Formação de Adultos

EP - Estágio Pedagógico

ESCM - Escola Secundária Campos Melo

GC - Grupo de Controlo

GE – Grupo Experimental

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

MS – Membros Superiores

OMS- Organização Mundial da Saúde

PES - Projeto de Educação para a Saúde

PNEF- Programa Nacional de Educação Física

SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences*

UBI - Universidade da Beira Interior

UD - Unidade Didática

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente relatório enquadra-se na unidade curricular de Estágio Pedagógico (EP) pertencente ao segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ministrado na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior. O EP decorreu na Escola Secundária Campos Melo (ESCM), sediada na cidade da Covilhã, tendo tido início a 1 de setembro de 2019 e tendo sido finalizado no dia 26 de junho de 2020.

Como afirmam Caires e Almeida (1997), o estágio é considerado uma “*diversidade de situações e tarefas a realizar, e a consequente riqueza da experiência pessoal e social em causa [...]*”. Neste sentido, “*espera-se que, para a grande maioria dos estudantes, o estágio possa constituir um marco importante na exploração, clarificação e resolução de algumas questões inerentes às diversas tomadas de decisão e compromissos associados à entrada no mundo adulto*”. Dentro das tomadas de decisão, o estagiário deve ter em conta as questões de planeamento, organização de conteúdos consoante o espaço e o material, bem como as metodologias e estratégias a utilizar (Marques, Ilha & Krug, 2009, citados por Krug, Krug, Marques & Conceição, 2015).

Este relatório pretende, assim, descrever o trabalho realizado ao longo do ano letivo 2019/2020, sendo o estágio o ponto fulcral da formação de um professor, uma vez que lhe é conferida a oportunidade de vivenciar a realidade de uma escola, colocando em prática a componente teórica apreendida ao longo da Licenciatura e do Mestrado. Além disso, é-lhe apresentada a oportunidade de lecionar aulas (de forma progressiva, orientada e supervisionada), acompanhar uma equipa do desporto escolar (DE), estar dentro do processo de uma direção de turma e participar na logística de atividades de cariz desportivo.

Este relatório está dividido em diversos pontos, nomeadamente: a contextualização da escola onde o estágio foi realizado; a intervenção tanto no 2.º ciclo como no 3.º ciclo, referenciando essencialmente o planeamento, o processo de ensino-aprendizagem e as metodologias utilizadas na intervenção pedagógica (onde se salientam os princípios básicos dessa intervenção); e a consequente avaliação. Existe, ainda, uma área relativa à participação na escola, bem como a relação com a comunidade. Por fim, o relatório termina com a descrição da investigação que realizei na área pedagógica. Este relatório

pretende, assim, relatar o culminar da formação na área pedagógica, sendo um processo de introspeção, apreciação crítica e reflexiva ao longo deste ano.

Ao longo do estágio, fiquei responsável por uma turma de 10.º ano e por um módulo de dança de uma turma do ensino profissional, tendo também observado as aulas lecionadas pelo professor cooperante e pelos meus colegas do núcleo de estágio.

2. Contextualização

2.1. Escola

A escola onde foi realizado o EP foi fundada a 3 de janeiro de 1884 e situa-se na cidade da Covilhã, pertencente ao distrito de Castelo Branco. Inicialmente, a escola era intitulada “Escola Industrial” e, em 1948, começou a designar-se “Escola Industrial e Comercial Campos Melo”. Em 1970 acaba por receber o nome de “Escola Técnica Campos Melo” e só depois em 1975 recebe o nome de “Escola Secundária Campos Melo”. As primeiras instalações da escola foram cedidas pelo patrono da instituição, José Campos Melo, e em 1885 a escola foi transferida para o espaço atual (Escola Secundária Campos Melo, s.d).

A ESCM tem como missão *“educar cidadãos que desenvolvam as competências necessárias ao sucesso profissional e pessoal, com vista à integração numa sociedade em constante mudança”* (Escola Secundária Campos Melo, 2018).

Esta instituição tem como objetivos promover *“uma cultura de inclusão; o desenvolvimento de capacidades e competências para uma boa qualificação científica e profissional; a preparação para o prosseguimento de estudos ou para a vida ativa através da relação educação/formação; a valorização do trabalho e do sentido de responsabilidade; a consciencialização dos jovens para a dimensão pessoal, social e cultural da educação; a formação de cidadãos empreendedores, criativos, eticamente responsáveis, capazes de aprender ao longo da vida e de se realizarem através da cultura, da arte, da ciência e da tecnologia; o reconhecimento do Mérito, do Valor e da Excelência”* (Escola Secundária Campos Melo, 2018).

Além destes objetivos, a instituição procura promover/incutir valores como: a diversidade; o respeito; a responsabilidade; o trabalho; o voluntariado; a criatividade; a cultura; a arte; a ciência e a tecnologia (Escola Secundária Campos Melo, 2018).

A oferta educativa da escola é constituída pelo Ensino Básico e Ensino Secundário, e recentemente passou a incluir os cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA). No Ensino Básico, a escola oferece o 7.º, 8.º e 9.º ano e, no que toca aos cursos de Educação e Formação de Jovens (CEF), neste ano letivo a escola tinha a oferta dos cursos de Eletrónica/Computadores e Florista. No que diz respeito ao Ensino Secundário, a oferta apresentava os alunos com cursos Científicos Humanísticos (Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades e Artes Visuais). Além disso, a escola sempre foi muito vocacionada para os Cursos Profissionais, sendo que este ano a oferta foi: Técnico Comercial, Técnico de Desenho Digital 3D, Técnico de Auxiliar de Saúde, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos, Técnico de Manutenção Industrial – Eletromecânica, e Técnico de Manutenção Industrial – Mecatrónica Automóvel. Na Tabela 1 podemos verificar os cursos existentes neste ano letivo, bem como o número de alunos e de turmas. Este ano a escola contou com um total de 529 alunos.

A ESCM é a única na cidade da Covilhã que implementa os EFA como tipo de formação na sociedade. A implementação desta formação tende a combater o défice da qualificação da população portuguesa. É um programa vocacionado para a qualificação de adultos que tem como objetivo melhorar os seus níveis de educação e formação.

Tabela 1. Cursos existentes na ESCM e respetivo número de turmas e alunos.

| Ensino Básico (7.º, 8.º e 9.º) | | Ensino Secundário (10.º, 11.º e 12.º) | |
|--|---|---|--|
| Ensino Básico | CEF | Cursos Científicos Humanísticos | Cursos Profissionais |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ 7 turmas ○ 167 alunos | <ul style="list-style-type: none"> ● Assistente Administrativo (a) ● Eletrónica de Manutenção <ul style="list-style-type: none"> ○ 4 turmas ○ 26 alunos | <ul style="list-style-type: none"> ● Ciências e Tecnologias ● Línguas e Humanidades ● Artes Visuais <ul style="list-style-type: none"> ○ 8 turmas ○ 149 alunos | <ul style="list-style-type: none"> ● Técnico Comercial ● Técnico de Desenho Digital 3D ● Técnico de Auxiliar de Saúde ● Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos ● Técnico de Manutenção Industrial – Eletromecânica ● Técnico de Manutenção Industrial – Mecatrónica Automóvel ● Técnico de Receção ● Técnico Administrativo ● Técnico de Design de Moda <ul style="list-style-type: none"> ○ 18 turmas ○ 187 alunos |

A ESCM, além da oferta formativa, disponibiliza aos alunos diversos clubes: Clube 3D; Clube do Jornal; Clube de Teatro; Clube do Voluntariado; Clube de Programação e Robótica; Holografia; Xadrez; Biotecnologia; Clube de Desporto Escolar; Clube das Artes; Ateliê de Cozinha Divertida; Ateliê de Tempos Livres; Clube de Rádio e Clube da

Ciência Viva. Além disso, integra diversos projetos: Jovens Cientistas e Investigadores; Educação para a Saúde (PES); Olimpíadas; As Artes e o Meio; Intercâmbios Escolares; Parlamento dos Jovens; Erasmus+; Sarau Cultural; Uma Escola para Todos, um Percurso para Cada Um; Concurso Ilídio Pinho; Ciência na Escola; Oficina Criativa, Concurso Nacional de Leitura e *eTwinning* (Escola Secundária Campos Melo, 2018).

Relativamente às instalações da instituição, esta é composta por: refeitório, dois bares (um para alunos, outro para professores), reprografia, papelaria, secretaria, biblioteca, sala de professores, sala de diretores de turma, auditório, sala de funcionários, gabinete da direção, gabinete de orientação escolar, salas de informática, laboratórios, museu, sala do futuro, associação de estudantes e salas de aula. O espaço está dividido em três edifícios: o bloco A, o bloco B e o pavilhão gimnodesportivo. Neste estágio as instalações mais importantes estavam relacionadas com a disciplina de EF e o DE.

A infraestrutura do pavilhão gimnodesportivo é composta por um pavilhão polidesportivo, onde são lecionados os jogos desportivos coletivos (JDC), um ginásio, onde são praticadas essencialmente as modalidades individuais, basicamente ginástica de solo, aparelhos e acrobática, a sala do PES, a sala de professores de EF, duas arrecadações, balneários para os alunos e balneários para os professores (separados por sexo). Os espaços estão em boas condições e o ginásio e o pavilhão funcionam com um sistema de rotatividade.

Na tabela que se segue, está discriminado o material utilizado ao longo do ano letivo nas diferentes modalidades.

Tabela 2. Material utilizado ao longo do ano letivo

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

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

2.2. Grupo de Educação Física

No ano letivo de 2019/2020 o Grupo de EF da ESCM foi constituído por cinco professores pertencentes ao quadro (sendo que dois estavam de atestado médico). Além disso, havia ainda dois professores contratados, além do núcleo de estágio que era composto por três professores estagiários.

Dentro do grupo existem diferentes funções das quais se destacam o representante do grupo, o coordenador do DE, o diretor das instalações e a coordenadora do departamento de expressões, onde se engloba a EF.

Todos os períodos letivos o grupo reúne-se pelo menos duas vezes e sempre que achar oportuno, podendo as reuniões ser de cariz formal ou informal. Na primeira reunião do ano, é feita a distribuição anual dos espaços e a realização do mapa de rotações de espaços, sendo também organizados os horários do DE, bem como os critérios de avaliação. As restantes reuniões têm como objetivo avaliar aspetos organizacionais e pedagógicos e organizar e propor atividades para o ano letivo.

2.3. Professor Estagiário

O EP é a parte mais importante da formação do professor estagiário. Trata-se da passagem de aluno a professor e visa integrar os estagiários na vida profissional de forma orientada e progressiva. É durante este ano que o aluno tem a possibilidade de aplicar, em contexto real, toda a teoria apreendida e abordada ao longo dos anos, aproveitando a formação para adquirir experiências, discutir ideias, ganhar autonomia e melhorar a capacidade de reflexão sobre a organização e o funcionamento da EF, da Escola e do Sistema Educativo. O estagiário tem a incumbência de cumprir todas as tarefas previstas no regulamento de estágio e as funções que o orientador lhe propuser. O estagiário deve assistir às aulas do orientador, bem como às dos colegas do núcleo de estágio, e deve igualmente discutir estratégias de ensino-aprendizagem, participar na planificação de atividades e preparar instrumentos de avaliação e outros instrumentos solicitados, bem como realizar relatórios semanais/quinzenais (anexo 1) e participar nas reuniões da escola relativas à programação e avaliação (Universidade da Beira Interior, 2016).

No início do ano, foram definidos os objetivos a cumprir, sendo que, além dos mencionados anteriormente, um dos principais seria melhorar as minhas fragilidades e maiores dificuldades. Após uma reflexão de acordo com o protocolo de gestão, instrução e clima (Siedentop, 1990), considero que uma das minhas fragilidades se relaciona com a gestão do tempo, uma vez que nem sempre consigo distribuir o tempo de forma coerente e uniforme. Além disso, no que diz respeito ao controlo de atividade, considero que poderia melhorar a instrução e o *feedback* que dou aos alunos, uma vez que nem sempre consigo corrigir todas as execuções incorretas, devendo também trabalhar na adequação dos objetivos relativamente à pertinência das tarefas. A nível do clima, é de referir que, por vezes, não consigo encontrar a forma mais correta de motivar os alunos, o que também considero ser um aspeto a melhorar.

Por fim, também seria vantajoso encontrar estratégias para gerir o meu nervosismo e ocasional falta de confiança durante as aulas, uma vez que a confiança e a postura do professor são de extrema importância neste contexto. Além disso, também pretendo trabalhar na diversificação de estratégias, ou seja, conseguir diferenciar e adequar as tarefas aos alunos e ao espaço, e no balanço final das aulas.

3. Intervenção

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

3.1.1. 2.º Ciclo do Ensino Básico

Conforme foi referido anteriormente, a ESCM apenas tem como oferta formativa o 3.º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário. Posto isto, o Departamento de Ciências do Desporto e a ESCM estabeleceram um protocolo com o Conservatório de Música da Covilhã (CMC) para que o núcleo de estágio conseguisse ter contacto com o 2.º ciclo. A nossa observação/intervenção teria uma duração de três semanas, mas, devido aos constrangimentos causados pela pandemia COVID-19, apenas foi possível a observação de uma aula. A escolha da turma foi decidida consoante a disponibilidade do professor acompanhante da turma, bem como do núcleo de estágio, tendo ficado decidido que a turma a observar seria uma turma de 5.º ano.

3.1.1.1. Princípios Base

Segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) (Ministério da Educação. (s.d), ao longo do 5.º ano as modalidades a serem abordadas devem ser: futebol (nível elementar), voleibol (nível introdutório), jogos (nível avançado), ginástica de solo (nível elementar), ginástica de aparelhos (nível elementar), ginástica rítmica (nível introdutório), atletismo (nível introdutório), luta (nível introdutório), patinagem (nível elementar) e dança (nível elementar). Além das modalidades (coletivas e individuais), o PNEF refere que as capacidades físicas, bem como os conhecimentos e as atitudes, devem estar presentes em todas as aulas e não devem apenas ser lecionados os movimentos inerentes a cada modalidade. A nível das matérias alternativas, são disponibilizadas as seguintes hipóteses: aeróbica, campismo/pioneirismo, canoagem, ciclocrosse/cicloturismo, corfebol, corridas em patins, danças sociais, danças tradicionais portuguesas, golfe, hóquei em patins, hóquei em campo, jogo do pau, judo, montanhismo/escalada, natação, orientação, prancha à vela, rãguebi, softebol/basebol, ténis de mesa, ténis, badminton, tiro com arco, vela, entre outras.

Está ainda descrito nas Aprendizagens Essenciais do 5.º ano, elaboradas segundo a Direção-Geral da Educação (DGE, 2018), que “no 5.º ano, recuperam-se as aprendizagens desenvolvidas no 1.º Ciclo, aperfeiçoando ou recuperando as competências anteriores, garantindo uma abordagem equilibrada no conjunto dos objetivos apresentados para o 2.º Ciclo, que são consolidados durante o 6.º ano, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo”.

Embora a modalidade de basquetebol seja introduzida no 6.º ano, a CMC introduz esta modalidade no 5.º ano. Além disso, a orientação faz parte do currículo do 7.º ano e é outra opção do currículo desta escola para o 5.º ano, fazendo-se, assim, a preparação para os anos seguintes.

3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

Apesar de só termos tido a possibilidade de observar uma aula, pedimos ao responsável de EF da CMC que nos fornecesse o plano anual de turma.

Podemos concluir pela informação que nos foi fornecida que, no primeiro período, os conteúdos a serem lecionados eram os seguintes: aptidão física, jogos, voleibol, atletismo (corrida de resistência e salto em altura) e ginástica de solo. Por outro lado, no segundo período as modalidades lecionadas abrangiam: futebol/basquetebol, ginástica de solo e de aparelhos e danças tradicionais. Por fim, no terceiro período estava prevista a leção de atletismo (corrida de velocidade, salto em comprimento e lançamento do peso), orientação e aptidão física.

A aula que observámos foi realizada no pavilhão polidesportivo. No entanto, esta escola dispõe ainda de um espaço exterior, sendo os espaços utilizados consoante o número de turmas a terem aula ao mesmo tempo e as condições climatéricas.

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

Figura 1. Aulas previstas do 5.º ano CMC

3.1.1.3. Planeamento

A turma observada foi uma turma do 5.º ano, composta por 15 alunos, sendo 11 do sexo masculino e 4 do sexo feminino. A aula teve a duração de 60 minutos e os conteúdos abordados foram dança tradicional, basquetebol e ginástica de aparelhos.

Apesar de não nos ter sido facultado o plano de aula, o núcleo de estágio elaborou um plano consoante os exercícios observados e tendo em atenção o *feedback* dado pelo professor. No que toca aos conteúdos lecionados na aula observada, foi possível constatar que os alunos já estavam numa fase avançada de exercitação, especialmente no que diz respeito ao basquetebol e à dança tradicional, uma vez que não houve, em momento algum, a explicação dos exercícios. Quanto à ginástica de aparelhos, foi possível observar que era uma das primeiras aulas sobre aquela modalidade, tendo em conta as explicações dadas pelo professor.

Tabela 3. Plano de aula 5º ano

| Planificação da Aula | | | | | | | |
|----------------------|--|------|---|----------|---------------------------------------|---------------|-----|
| Professor | Paulo | | Local | Pavilhão | | Ano | 5.º |
| Data | 09/03/2020 | Hora | 12h05 | Duração | 60 minutos | N.º de alunos | 15 |
| Unidade Didática | Dança Tradicional, Basquetebol e Ginástica de Aparelhos (minitrampolim) | | | | | | |
| Material | Bola de basquetebol, cesto, cones, coletes, minitrampolim, colchão de queda, colchões e marcadores | | | | | | |
| | Objetivos Comportamentais | | Situções de Aprendizagem / Organização | | Aspetos a Considerar na Realização | | |

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

3.1.1.4. Avaliação

Através da análise do documento facultado pelo professor, podemos concluir que a avaliação do 5.º ano pressupõe a realização de um projeto (sobre o regulamento das modalidades, bem como as componentes técnicas e táticas), que os alunos começam a elaborar no primeiro período. No entanto, este apenas é apresentado no segundo período. Além disso, a nível das modalidades, espera-se que os alunos, através de tarefas em pares ou em grupo, consigam elaborar sequências de habilidades, de coreografias, explorar os espaços e resolver problemas em situações de jogo. No que toca ao *feedback* dado pelo professor, foi possível determinar que a avaliação é contínua.

Relativamente à avaliação, como podemos constatar, em todos os períodos existe uma aula de autoavaliação e heteroavaliação, sendo que podemos concluir, ainda, que, na

primeira abordagem de cada modalidade, bem como na aptidão física, é realizada uma avaliação diagnóstica (AD).

3.1.1.5. Condução do Ensino

Considerando que o núcleo de estágio apenas observou uma aula, a condução de ensino que apresentamos é relativa apenas a essa aula, podendo não refletir totalmente a realidade das restantes aulas.

Antes do início da aula, o professor reuniu os alunos junto à parede. Houve um momento de conflito e o professor expulsou um dos alunos da aula e ordenou que outro se sentasse no banco (sendo que, depois, os alunos voltaram para a aula). Inicialmente, já estavam dois alunos sentados no banco, pois não iriam realizar a aula. No entanto, o professor não lhes atribui quaisquer tarefas e os alunos, por iniciativa própria, utilizaram o tempo disponível para estudar para outras disciplinas.

O aquecimento foi dado por um aluno que realizou mobilização articular. Pelo que conseguimos depreender, em todas as aulas há um aluno diferente que fica “no comando” desta parte da aula. Posteriormente, o professor voltou a pedir aos alunos que se sentassem junto à parede para explicar a dinâmica da aula. A aula começou com a dança do “Água leva o regadinho”. Inicialmente, o professor juntou-se aos alunos e realizou a coreografia com eles, contando os tempos. De seguida, o professor ficou de fora a contar os tempos para que os alunos não se perdessem, à medida que ia dando *feedback* corretivo. A dança foi sempre realizada sem música e, muitas vezes, fora dos tempos certos e num ritmo incorreto, apesar de os passos estarem bem adquiridos. Na nossa opinião, seria benéfico se os alunos realizassem a coreografia ao som da música, de modo a conseguirem compreender os tempos certos.

No fim da dança, o professor voltou a reunir os alunos e a explicar o resto da aula, tendo dividido a turma em dois grupos (um de sete e outro de seis alunos). Inicialmente, o grupo de sete alunos ficou no basquetebol e o de seis alunos ficou na estação do minitrampolim. O professor pediu ainda aos alunos para ajudarem a montar o material, mas o tempo de transição foi muito longo. Ao grupo do basquetebol apenas disponibilizou uma bola, uma tabela e coletes, sendo que os cones já estavam no devido local a delimitar o campo. Após fornecer o material aos alunos, o professor juntou-se ao grupo do minitrampolim, onde permaneceu (visto que era a estação mais perigosa). Neste grupo, o professor exemplificou os exercícios no minitrampolim, dando ênfase aos pontos críticos de cada exercício. Os alunos, por sua vez, organizaram uma fila e

realizaram o salto um de cada vez, tendo o professor ficado ao lado do aparelho para ajudar e dar *feedback* corretivo.

Os alunos do grupo do basquetebol escolheram as equipas e realizaram um jogo 3x3+joker, onde eles próprios definiram as regras. O professor não deu, em momento algum, qualquer *feedback* a este grupo, o que deu aso a alguns conflitos (por exemplo, um aluno sentou-se no chão, pois os colegas decidiram que a bola estava “fora” e tiraram-lhe a bola, e só passado algum tempo é que o professor se apercebeu e foi ao encontro do aluno, virando as costas a toda a turma). As raparigas nunca tocaram na bola e não havia quaisquer regras predefinidas, pelo que andavam com a bola nas mãos até se decidir que a bola estava “fora”. Para resolver estes conflitos, teria sido proveitoso estabelecer algumas regras que permitissem a todos os alunos tocar na bola (inclusive houve um aluno que se sentou no banco, pois ninguém lhe passava a bola). Ao fim de algum tempo, os grupos trocaram de estações, de modo a que todos passassem pelas duas modalidades.

É de realçar que, apesar de as transições terem demorado muito tempo, as questões de segurança foram sempre levadas em consideração. Por exemplo, sempre que o professor se ausentava do minitrampolim, virava o aparelho ao contrário e afastava sempre o colchão de queda da baliza para nunca colocar os alunos em perigo. Além disso, conseguiu que todos os alunos passassem pelas três modalidades (dança, basquetebol e minitrampolim) e certificou-se de que as regras de funcionamento da aula eram bem compreendidas por todos, desde a montagem até à arrumação do material.

A aula terminou com o professor a reunir os alunos e selecionando alguns para arrumarem o material, enquanto os outros ficavam sentados. O docente aproveitou para conversar com os alunos sobre as matérias lecionadas e colocar algumas questões, ainda que não tenha realizado alongamentos. As raparigas que tiveram melhor comportamento saíram da aula mais cedo, enquanto os rapazes ficaram a arrumar o resto do material.

3.1.2. 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A intervenção neste estágio foi predominantemente lecionada a uma turma do 10.º ano. No entanto, também houve a possibilidade de lecionar algumas aulas do módulo de dança a uma turma do 12.º ano do ensino profissional.

3.1.2.1. Princípios Base

Segundo a Direção Geral de Educação (2018) “o 10.º ano tem, predominantemente, um caráter de revisão dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, permitindo que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem áreas alternativas, ou ainda recuperem conhecimentos em que tenham sentido mais dificuldades. Constitui-se este ano de escolaridade como um período de estabilização das aprendizagens que permitam escolhas sustentadas nos anos subsequentes”.

Neste mesmo documento referem-se, ainda, os objetivos gerais que são comuns a todas as áreas e que são obrigatórios para todas as escolas:

“1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

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

2. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.

3. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

4. *Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.*

5. *Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.*

6. *Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.*

7. *Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica”.*

Podemos observar no PNEF (2001) do Ensino Secundário que no “10.º ano interessa consolidar e, eventualmente, completar a formação diversificada do ensino básico”. Posto isto, são as escolas que têm a obrigação de gerir as matérias a serem abordadas, constando no PNEF as seguintes matérias ou modalidades: “jogos (parte avançada), voleibol (parte avançada), basquetebol (parte avançada), andebol (parte avançada), ginástica de solo (parte avançada), ginástica de aparelhos (parte elementar - parte avançada), ginástica acrobática (parte elementar), atletismo (parte avançada), raquetas (parte elementar), patinagem (parte elementar), dança (parte elementar). A nível das matérias alternativas, constam as seguintes hipóteses: “aeróbica, campismo/pioneirismo, canoagem, ciclocrosse/cicloturismo, corfebol, corridas em patins, danças sociais, danças tradicionais portuguesas, golfe, hóquei em patins, hóquei em campo, jogo do pau, judo, montanhismo/escalada, natação, orientação, prancha à vela, râguebi, softbol/basebol, ténis de mesa, ténis, badminton, tiro com arco, vela, entre outras” (Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J., 2001).

Além das modalidades citadas acima, pressupõem-se como aprendizagens essenciais (DGE, 2018) na parte do conhecimento as seguintes:

1. *“Relacionar a Aptidão Física e a Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.*
2. *Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais*

como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.

- 3. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro, e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva: cumpre e explica a importância da cadeia de sobrevivência (ligar para o 112, reanimar, desfibrilhar, estabilizar).*
- 4. Assegurar as condições de segurança para o reanimador, vítima e terceiros; realizar o exame primário da vítima, numa breve sucessão de ações, avaliando a sua reatividade, a permeabilização da via aérea e a ventilação; contactar os serviços de emergência (112) prestando a informação necessária (vítima, local, circunstâncias) de forma clara e eficiente.*
- 5. Realizar as manobras de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa (SBVDAE), de acordo com o algoritmo atual, emanado pelo European Resuscitation Council (ERC);*
- 6. Reconhecer uma obstrução grave e ligeira da via aérea, aplicando as medidas de socorro adequadas (encorajamento da tosse, remoção de qualquer obstrução visível, palmadas interescapulares, manobra de Heimlich)”.*

3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

A intervenção foi realizada numa turma de 10.º ano composta por 17 alunos, dos quais cinco eram rapazes e doze eram raparigas. Na generalidade, a turma não apresentava qualquer problema de comportamento nem problemas físicos. A turma tinha 135 minutos por semana de aulas de EF, que estavam divididas em duas aulas de 90 minutos cada, lecionadas à terça-feira e quinta-feira no período da manhã.

A planificação anual foi realizada segundo um documento facultado pelo professor cooperante (anexo 2), tendo este por base o PNEF. Considerando que o currículo de cada ano já está estipulado pela escola, apenas podemos decidir quais as matérias que serão lecionadas em cada período (anexo 3). No entanto, cada período tem de ter obrigatoriamente uma disciplina de ginástica. Para o cumprimento de tal parâmetro, a escola disponibiliza um ginásio e um pavilhão, sendo que, por semana, uma aula é lecionada no pavilhão e outra no ginásio (consoante a rotação de espaços, que trocava de três em três semanas).

Tabela 4. Aulas prevista da turma de intervenção

| Calendarização/Período | Modalidades Lecionadas | N.º de Aulas Previstas | N.º de Aulas Dadas |
|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------|
| 1.º Período | Aptidão Física | 25 | 25 |
| | Voleibol | 12 | 12 |
| | Ginástica de Solo | 13 | 13 |
| 2.º Período | Aptidão Física | 23 | 19 |
| | Basquetebol | 11 | 9 |
| | Ginástica de Aparelhos | 12 | 10 |
| 3.º Período | Aptidão Física | 17 | 19 |
| | Corfebol | 8 | 0 |
| | Ginástica Acrobática | 9 | 0 |

Como podemos observar pela tabela acima, o número de aulas de aptidão física constitui o somatório das aulas de JDC e das aulas das disciplinas de ginástica, pois no pavilhão foi trabalhado essencialmente a aptidão cardiorrespiratório, enquanto nas aulas de ginástica eram trabalhadas as restantes componentes da aptidão física. Relativamente ao terceiro período podemos verificar que não existiram aulas destinadas às modalidades, sendo estas integralmente de aptidão física e de transmissão de conhecimentos.

3.1.2.3. Planeamento

Após ter sido realizado o planeamento anual da turma, foi solicitado aos estagiários a elaboração das unidades didáticas (UD), de acordo com as modalidades que seriam lecionadas, realizando-se, assim, um planeamento a médio prazo. As UD (anexo 4) foram elaboradas consoante as avaliações diagnósticas (AD), permitindo delinear objetivos, bem como elaborar as extensões de conteúdos (anexo 5), podendo estas ao longo do tempo ser alteradas consoante a rotação dos espaços. O planeamento é, portanto, a parte principal do processo de ensino-aprendizagem, tendo sempre em conta as características dos alunos e os recursos de espaço e material.

No primeiro período, na área de voleibol, a primeira aula realizada foi de AD, onde se avaliaram essencialmente os gestos técnicos e se delinearão os objetivos consoante a AD. O primeiro objetivo do voleibol foi consolidar os gestos técnicos básicos, passando posteriormente pela transmissão, exercitação e consolidação dos gestos técnicos mais complexos, como é o caso do remate e do serviço, e pelo desenvolvimento das situações

de jogo 2x2 e 4x4. Foram ainda realizadas duas aulas para a avaliação sumativa (AS), tendo a modalidade de voleibol abrangido doze aulas. Ao nível da ginástica de solo, a AD não foi realizada formalmente, mas sim através da recolha de informações à medida que os alunos iam realizando os exercícios bases de ginástica. Esta modalidade careceu também de duas aulas destinadas à AS, sendo que os alunos, um a um, tinham de realizar uma sequência. A última aula do período coincidiu com o espaço destinado à ginástica, pelo que esta foi utilizada para realizar a auto e heteroavaliação, contabilizando um total de treze aulas de ginástica de solo.

No segundo período, a modalidade de basquetebol contou com 11 aulas, sendo a primeira de AD. Tal como aconteceu com a modalidade de voleibol, as primeiras aulas basearam-se na consolidação dos gestos técnicos de base e, posteriormente, foram introduzidas situações de 3x3 e 4x4, onde foram lecionados aspetos mais táticos relativos à modalidade. A AS estava prevista para as duas últimas aulas; no entanto, após o Estado ter decretado o encerramento das escolas, apenas foi possível realizar uma aula de AS. Relativamente à ginástica de aparelhos, tal como na ginástica de solo, a AD foi realizada ao mesmo tempo que se introduziam os aparelhos (considerando que se trata de um ano de iniciação de ciclo, as escolas de onde os alunos provinham poderiam não abordar esta modalidade, uma vez que requer material específico para a sua leção). A AS foi realizada à medida que os elementos gímnicos iam sendo consolidados, visto que não era possível que todos os alunos realizassem os exercícios em todos os aparelhos mesmo que estivessem divididos por estações. Posto isto, a avaliação foi realizada após a consolidação de cada aparelho. Esta forma de planeamento acabou por se demonstrar eficaz pelo facto de as aulas terem terminado antes do previsto, tendo sido benéfico o facto de a avaliação já ter sido realizada em alguns aparelhos.

No terceiro período estavam previstas nove aulas de ginástica acrobática e oito de corfebol. Não foi realizada AD, pelo que não conseguimos realizar com precisão uma extensão de conteúdos. No entanto, estava prevista uma aula de AD para as duas modalidades, com duas aulas de AS para cada uma delas. Devido aos constrangimentos causados pela pandemia, acordámos, em conjunto com o professor cooperante, que no terceiro período iríamos trabalhar apenas aptidão física, com o objetivo de manter e, se possível, aumentar a aptidão física dos alunos. Além disso, decidimos também abordar a componente teórica das aprendizagens essenciais destinadas ao 10.º ano.

Relativamente à aptidão física, esta vertente esteve presente a nível dos planos de aula em todos os períodos. O trabalho da aptidão cardiorrespiratória foi trabalhado essencialmente nas modalidades coletivas (que eram realizadas no pavilhão), ao passo

que o trabalho de força e flexibilidade foi predominantemente trabalhado nas aulas de ginástica, devido ao espaço e materiais disponíveis.

O planeamento de todas as aulas foi realizado a curto prazo, ou seja, o plano da aula seguinte apenas era elaborado após se concluir uma aula, o que permitia fazer as alterações necessárias caso essa necessidade se apresentasse. No entanto, não é possível afirmar que mesmo após o plano de aula estar elaborado, este na prática podia ser alterado/adaptando consoante os constrangimentos que pudessem ocorrer. Os exercícios foram frequentemente adaptados, tanto para diminuir a exigência dos mesmos, como para a aumentar, uma vez que, nas diversas modalidades, os alunos não se encontravam ao mesmo nível, promovendo, assim, a sua evolução.

É de referir, ainda, que os conceitos psicossociais e a cultura desportiva estiveram presentes ao longo de todo o ano.

3.1.2.4. Avaliação

No início do estágio foi providenciado aos estagiários um documento em *Excel* que continha as percentagens de cada ponto, tanto no que diz respeito às modalidades coletivas e individuais, como no que diz respeito à aptidão física, aos conhecimentos e às atitudes e valores, além da folha de registo de assiduidade (anexo 6). Ao longo do ano, e nas diversas modalidades, foram sempre efetuadas três avaliações: diagnóstica, formativa (AF) e sumativa.

A AD deve realizar-se no início do ano letivo ou sempre que seja considerado essencial, tendo como objetivo criar estratégias pedagógicas e colmatar as dificuldades observadas, orientando, assim, o ensino (DGE, 2012).

A AF, segundo a Direção-Geral da Educação, “*é contínua e sistemática, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégia, ou seja, acaba por ser uma avaliação qualitativa*” (DGE, 2012). A AF deve ser realizada ao longo de todo o período, não só avaliando a prestação dos alunos no que diz respeito às habilidades motoras da modalidade em si, mas também a forma como o aluno se apresenta nas aulas. É com esta avaliação que podemos determinar a evolução do processo, verificando se há, ou não, evolução, podendo, assim, também refletir se estaremos ou não a trabalhar com sucesso, levando-nos subseqüentemente a uma autoavaliação.

A AS, segundo a DGE “*consiste num juízo globalizante que conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina, área não disciplinar e módulos, quanto à progressão nas disciplinas não terminais, à transição para o ano de escolaridade subsequente, à conclusão e certificação do nível secundário de educação, acabado por ser, assim, a avaliação final, somando todas as avaliações feitas até ao momento, de modo a obter uma média*” (DGE, 2012). Para a realização da AS, devemos não só ter em conta as habilidades do aluno, mas também a sua participação proativa durante todas as aulas da modalidade. É, portanto, igualmente importante determinar se o aluno comparece à aula devidamente equipado e até mesmo se demonstra interesse na aula, contribuindo, assim, para um bom ambiente na mesma.

Um dos parâmetros que se deve essencialmente avaliar (não excluindo os restantes) é se o aluno consegue alcançar os objetivos definidos no PNEF, mas nunca deixando de parte a participação, as relações socio-afetivas e a apresentação do material (equipamento) adequado aquando da comparência à aula.

Sempre que era abordada uma nova modalidade, a primeira aula era destinada à AD, de modo a se conseguir compreender em que nível se encontravam os alunos e quais as suas dificuldades e posteriormente conseguir planejar e preparar as aulas consoante os conhecimentos da turma relativos às modalidades. Ao longo da abordagem das modalidades, era realizada uma AF que se refletia numa percentagem (aglomerando o interesse e participação nas aulas) para a nota final, de modo a se conseguir compreender se os alunos estavam a evoluir. Consoante os dados reunidos, o processo de ensino-aprendizagem poderia ser alterado tanto a nível geral como a nível individual. Esta ferramenta era essencial para o planeamento a curto prazo de modo a se cumprirem os objetivos traçados previamente. Relativamente às disciplinas de ginástica, a AD não foi realizada formalmente, sendo que as aulas começaram com uma abordagem dos elementos, de modo a se conseguir reunir informações sobre o conhecimento dos alunos ao mesmo tempo que realizavam os exercícios.

No primeiro período, no que se refere às modalidades, foram abordadas as modalidades de voleibol e ginástica de solo. Na vertente de voleibol, foram avaliados aspetos comuns a todas as modalidades coletivas, como, por exemplo, a cooperação, o objetivo do jogo e o conhecimento das regras. Os alunos foram, ainda, avaliados em situação de jogo 4x4, sendo avaliados aspetos como o início de jogo, a receção, a transição, a finalização, bem como o posicionamento em campo e as movimentações. Relativamente à ginástica de solo, a avaliação foi realizada consoante sequências definidas pela escola, sendo que existiam três sequências: 0-16, 0-18 e 0-20. Estas sequências não só são diferentes para

rapazes e raparigas, como também variam consoante o grau de dificuldade. Neste sentido, era o aluno que, no momento da avaliação, determinava em qual dos graus pretendia ser avaliado, sendo que as principais diferenças entre os graus eram essencialmente a utilização dos elementos de ligação e a harmonia e fluidez.

No que respeita ao segundo período as modalidades lecionadas foram o basquetebol e a ginástica de aparelhos. Na componente de basquetebol, foram também avaliados os aspetos comuns às modalidades coletivas e em contexto de jogo 3x3: tomada de decisão com e sem bola, combinações ofensivas, ressalto ofensivo, defesa ao portador da bola, defesa ao jogador sem bola (em função da posição da bola), bloqueio ofensivo e contextualização dos gestos técnicos. No que toca à ginástica de aparelhos, os rapazes foram avaliados nas paralelas simétricas, barra fixa e cavalo longitudinal, e as raparigas foram avaliadas na trave, paralelas assimétricas e cavalo transversal. O minitrampolim é transversal aos rapazes e raparigas.

A avaliação da aptidão física esteve sempre presente em todos os períodos, sendo que a AD foi apenas realizada no início do primeiro período. Tanto na AD como no final de todos os períodos, a avaliação foi realizada através dos testes do *FITescola*, seguindo os protocolos estipulados e tendo como referência os valores da zona saudável definidos para cada teste. Ao nível da avaliação da composição corporal, foi utilizado o índice de massa corporal e, no que toca à aptidão neuromuscular, foram utilizados os seguintes testes: abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos ombros e flexibilidade dos membros inferiores. Relativamente à aptidão aeróbica, foi utilizado o teste da milha.

Além da aptidão física, a componente dos conhecimentos também esteve presente em todos os períodos, sendo que os alunos realizavam um teste (anexo 7), segundo a matriz que lhes era fornecida (anexo 8), onde eram abordadas as aprendizagens essenciais, citadas no ponto dos princípios base. A componente de atitudes e valores também é parte integrante da AS em todos os períodos, como podemos ver na tabela seguinte.

Tabela 5. Grelha de avaliação 10º ano

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

Os alunos que tinham atestado médico foram avaliados em dois testes (um referente às modalidades lecionadas e à aptidão física e outro referente às aprendizagens essenciais). Além disso, o fator de participação nas aulas consistia em preparar algumas abordagens mais teóricas aos colegas, bem como a realização de fichas também esteve presente na avaliação (solicitado pela estagiária).

Relativamente à avaliação do segundo período esta incluiu uma norma que se costuma aplicar à classificação da nota final do terceiro período. Esta norma é caracterizada por eliminar a pior nota do aluno apenas nas modalidades. Vejamos um exemplo prático em que os alunos abordaram as modalidades de ginástica de solo, voleibol, ginástica de aparelhos e basquetebol. Consideremos que a pior nota foi, por exemplo, a nível da modalidade de basquetebol. Esta nota seria eliminada e a percentagem da mesma seria atribuída à modalidade lecionada nesse período, neste caso a modalidade do segundo período (ginástica de aparelhos), onde acrescem os 25% da modalidade de basquetebol.

No que concerne ao terceiro período, devido às contingências, a avaliação foi realizada segundo a presença nas aulas síncronas, a realização das tarefas solicitadas na hora das aulas assíncronas e um teste *online*. No que toca à AS, esta apenas tem a percentagem de 20%, sendo que os restantes 80% são baseados na nota do segundo período.

3.1.2.5. Condução do Ensino

No que diz respeito à condução do ensino esta foi diversificada ao longo do ano, consoante as modalidades lecionadas, o espaço e até mesmo o comportamento dos alunos. No decorrer do ano, como é normal, a motivação para as aulas não foi sempre constante, mas, na generalidade, os alunos demonstraram vontade e pré-disposição para a prática desportiva. Numa primeira fase, os planos de aula (anexo 9) foram realizados de uma forma mais flexível, de modo a adaptarem-se aos alunos e a promover o sucesso dos mesmos, contribuindo, assim, para o seu nível de motivação.

No que concerne à modalidade de voleibol os alunos demonstraram gosto pela modalidade, o que acabou por facilitar um pouco o trabalho. Inicialmente, as aulas basearam-se numa componente mais ao nível de exercícios analíticos individuais e a pares. Por vezes, foi necessário intervir em estilo de comando, visto que, apesar de a turma ser disciplinada, por vezes era bastante faladora, o que levou a que tivesse de levantar um pouco a voz em certas ocasiões ou até mesmo simplesmente abster-me de falar e continuar a dar a aula até que a turma parasse de conversar. Esta última solução pareceu resultar melhor, pelo que acabei por adotá-la frequentemente. Com o avanço das matérias lecionadas nesta modalidade, foi possível criar jogos de 4x4, nos quais optei frequentemente por criar grupos de diferentes níveis dentro dos quais realizava torneios, de modo a fomentar a cooperação e competitividade.

Na ginástica de solo as aulas foram sempre realizadas por estações, de modo a que todos os alunos estivessem o máximo de tempo possível em prática. Inicialmente, as rotações eram realizadas por tempo, mas, numa fase seguinte de consolidação dos elementos gímnicos, foi dada autonomia aos alunos para rodarem entre as estações em que tinham mais dificuldade. Já no final da aula, solicitava a alguns alunos que exercitassem a sequência da avaliação, de modo a perceber também a evolução. Relativamente às ajudas nos elementos gímnicos, numa fase inicial estas eram realizadas pelos professores estagiários (de modo a que todos trabalhássemos a nossa autonomia) e, numa fase seguinte, os próprios alunos já realizavam ajudas aos colegas, sempre com a devida supervisão. No que toca à avaliação desta modalidade, foi pedido consentimento aos

alunos para serem filmados, uma vez que, na sequência, é necessário estarem atentos a diversos pormenores que não era possível avaliar no momento através da simples observação direta. Durante as aulas de ginástica de solo, de modo a que os alunos ficassem mais motivados, os próprios criaram duas listas de música (uma em português e outra em inglês) e, durante as aulas, podiam então exercitar os elementos ao mesmo tempo que ouviam músicas de que gostavam.

Na modalidade de basquetebol a abordagem foi relativamente parecida com a do voleibol, passando numa primeira instância por exercícios mais analíticos, promovendo a execução dos gestos técnicos. Posteriormente, foram divididos em grupos por nível, de modo a aumentar a competitividade e a motivação para a prática. Em todas as aulas eram realizados jogos reduzidos com diferentes variantes, visto que é a componente mais próxima do jogo formal, e é o momento em que os alunos estão mais motivados. Existiram ainda momentos em que foram realizados grupos equilibrados, de modo a fomentar a cooperação entre os alunos, sendo que os alunos com mais dificuldades eram integrados de maneira consciente (criando algumas regras para tocarem na bola) para se sentirem mais motivados.

No que diz respeito à modalidade de ginástica de aparelhos esta funcionou também por estações, com uma divisão entre rapazes e raparigas consoante os aparelhos destinados a cada sexo. As ajudas nesta modalidade foram equivalentes às de ginástica de solo, sendo que, numa primeira fase, os estagiários ajudaram no processo e, posteriormente, os alunos já conseguiam realizar as ajudas aos colegas, embora sempre com a devida supervisão. Inicialmente, a rotação era realizada por tempo. No entanto, à medida que nos íamos aproximando do momento de avaliação, a rotação passou a ser realizada de forma autónoma pelos alunos.

A aptidão física esteve sempre presente ao longo do ano. Nas aulas de todas as disciplinas de ginástica eram realizados circuitos, sendo que os alunos preferiam realizar um circuito no início da aula em vez de ter estações durante as aulas. Sempre que era introduzido um exercício novo, além de eu fornecer as devidas explicações, tentei sempre demonstrá-lo, dando igualmente *feedback* corretivo.

A matéria dos testes focava-se essencialmente na vertente das aprendizagens essenciais, transmitida através de apresentações (anexo 10). No que toca a esta matéria, optei sempre por lecioná-la no dia do teste *FITescola* da milha, dividindo a turma em dois grupos. Destes dois grupos, um ficava comigo e o outro grupo ficava com os colegas do

núcleo de estágio a realizar o teste da milha, sendo que depois trocavam de estação de modo a rentabilizar o tempo.

No decorrer de todo o ano letivo os aquecimentos englobavam jogos lúdicos relacionados com as modalidades que estavam a ser lecionadas. Além disso, a meio do primeiro período, ficou estabelecido que seria um aluno por aula a dar o aquecimento (por vezes os alunos voluntariavam-se, outras vezes era eu quem os escolhia), de modo a criar alguma autonomia, bem como a responsabilidade de darem o aquecimento e os alongamentos aos colegas. No entanto, sempre que achava que as indicações dos alunos não eram suficientes, eu intervinha e complementava, tanto no aquecimento como nos alongamentos. Uma outra estratégia utilizada era solicitar aos alunos com mais facilidade que exemplificassem o exercício sempre que era introduzido algum movimento novo, embora sempre com indicações minhas no que toca aos pontos críticos do movimento. No final das aulas, durante os alongamentos, colocava algumas questões aos alunos, de modo a compreender se eles tinham entendido os conteúdos lecionados na aula e se tinham alguma dúvida. Outro método utilizado foi o uso recorrente de *feedback* motivacional, essencialmente em relação aos alunos com mais dificuldades, de modo a que não perdessem a motivação. Também tentei ao máximo dar *feedback* corretivo, com vista à evolução dos alunos, chamando-os à parte sempre que necessário para explicar algum movimento incorreto e a forma correta de o fazer. Após do *feedback* corretivo, continuei sempre a observar a realização dos exercícios de modo a compreender se o *feedback* tinha sido compreendido e a dar *feedback* motivacional, com vista a garantir que os alunos entendessem que o professor está em constante observação. Além disso, tentei ao máximo manter sempre todos os alunos no meu campo de visão, adotando sempre uma posição de frente para todos os alunos. Por fim, antes de qualquer aula, tive sempre em consideração as questões de segurança, como, por exemplo, em dias de chuva, nos quais o chão do pavilhão ficava molhado e era necessário não só limpá-lo, mas também sinalizá-lo.

Ao longo do ano foram aplicadas algumas regras de funcionamento, de modo a ganhar tempo nas transições, bem como a integrar os alunos em questões relativas à sua própria segurança. Entre estas regras, podemos destacar as seguintes: sempre que eu colocava uma mão no ar, os alunos tinham de reunir-se junto a mim; em todas as aulas no ginásio e no pavilhão, os alunos ajudavam na montagem e desmontagem do material; assim que chegavam à aula, os alunos sentavam-se no banco sueco; sempre que a parte principal da aula era dada por terminada, os alunos automaticamente recolhiam o material e faziam um círculo para a realização dos alongamentos; os alunos que não realizavam aula por motivos médicos ou de falta de material realizavam fichas (anexo 11 e 12); os alunos

que não realizavam aula estavam incumbidos de explicar algumas regras das modalidades aos colegas no final da aula (com a devida orientação), transmitindo algum conhecimento teórico aos colegas.

Devido aos constrangimentos causados pela pandemia as aulas do terceiro período foram realizadas através da plataforma *Zoom*. Numa primeira instância as aulas apenas contaram com o trabalho manutenção/elevação da aptidão física (anexo 13) e foram apenas lecionadas inteiramente por mim, mas, após os alunos dominarem melhor a dinâmica da aula, acabei por criar duas listas dos alunos que ficariam responsáveis pelo aquecimento e alongamentos, de modo a dar continuidade à dinâmica das aulas práticas realizadas na escola e a criar alguma interação entre todos.

12.º ano

Ao longo do ano foi-me proporcionada a oportunidade de lecionar três aulas do módulo de dança, que incluía as danças “Água leva o regadinho” e “Erva Cidreira”. Durante estas mesmas aulas, foi aplicado algum trabalho de aptidão física, preparando, assim, os alunos para os testes *FITescola*.

Todas as aulas começaram com um circuito de aptidão física e, posteriormente, passamos para a vertente da dança (anexo 14). Sempre que abordava uma coreografia pela primeira vez, fazia questão de integrar o grupo de alunos fazendo par com um deles, de modo a conseguir demonstrar melhor os movimentos. Primeiro era realizada apenas a coreografia, sem música, e posteriormente era introduzida a contagem dos tempos. A música apenas foi introduzida após os alunos estarem cientes da coreografia, bem como da contagem dos tempos. Após a adição da música, continuei a integrar o grupo, mas decorrido algum tempo passei a ficar do lado de fora a observar e a corrigir os erros, embora tenha trocado de lugar várias vezes com os alunos para evidenciar os passos, bem como as funções distintas do homem e da mulher.

Os alunos foram avaliados através de uma filmagem da dança, tendo a avaliação por base os seguintes parâmetros: tempo da música, funções de homem e mulher, troca de passo, ritmo, harmonia, fluidez e coreografia.

Tanto numa coreografia como na outra os alunos demonstraram-se recetivos e constatei que as danças serviram também como complemento ao trabalho de cooperação e de espírito de grupo.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

A intervenção foi o ponto fulcral deste estágio pois foi onde senti mais evolução. Olhando para trás, consigo perceber que a ideia que tinha de um docente no início do ano letivo em nada se compara à perspectiva que tenho neste momento, além de sentir que houve uma boa progressão ao nível de planeamento, gestão e avaliação. A transição de aluna para professora exigiu um alto nível de adaptação, principalmente ao nível de postura, sendo que a diferença de idades maioritariamente na turma onde predominou a lecionação não era muito discrepante.

A ESCM ajudou bastante na preparação e planeamento das aulas, uma vez que dispunha de dois espaços para a lecionação (havendo apenas uma turma por espaço), o que eliminou qualquer preocupação com fatores externos, como, por exemplo, o ruído de outra turma e a utilização simultânea do material. Relativamente ao material, este também foi um fator importante, pois estava todo em boas condições e havia uma boa quantidade de equipamentos (por exemplo, no que toca às modalidades coletivas, havia sempre uma bola para cada aluno caso fosse necessário realizar exercícios individuais). Por este motivo, e considerando que muitas escolas não têm material de ginástica de aparelhos à disposição, é de realçar que esta escola em particular disponibiliza um leque considerável de equipamentos para a aprendizagem, o que é de extrema importância. A única desvantagem que tenho a destacar é o facto de os dois espaços serem cobertos e não existir um espaço exterior para a prática de EF, o que poderia ajudar no processo de ensino-aprendizagem e até permitir que os alunos fossem mais ativos nos intervalos.

O facto de se tratar de uma turma pequena facilitou a organização e gestão, tanto dos exercícios como do espaço, facilitando o controlo da aula. Neste contexto, penso que a maior dificuldade encontrada relativamente à turma foi a motivação dos alunos para a componente prática em algumas ocasiões, que no meu ver sobressai por ser uma turma composta essencialmente por raparigas. Este problema foi colmatado com a definição de níveis dentro da turma, introduzindo o fator “competitividade” em todas as aulas e criando jogos lúdicos no aquecimento, interligando-os com as matérias abordadas.

Ao nível da intervenção propriamente dita e das minhas fragilidades supracitadas, posso afirmar que, ao longo do ano, consegui maioritariamente geri-las e ultrapassá-las. Considero que consegui gerir as transições com eficácia, não me limitando à explicação teórica, mas sim demonstrando e exemplificando os exercícios e/ou solicitando que um aluno “modelo” os exemplificasse à medida que ia explicando os movimentos. No que diz respeito ao *feedback*, penso que, com alguma prática, consegui gerir e dar *feedback* adequado, tanto a nível individual como a nível coletivo, utilizando sempre palavras-

chave e recorrendo frequentemente ao *feedback* motivacional. Muitas vezes, a colocação de voz é também um grande desafio para os docentes. No entanto, penso que neste ponto não tive grandes dificuldades, tendo conseguido adequar o tom ao espaço e fazer com que todos os alunos me ouvissem, sem ter de gritar ou estar constantemente a chamar a atenção dos mesmos. Relativamente à adequação das tarefas, considero que foi mais fácil organizar a turma diferenciando-a por grupos, colocando variantes diferentes nos diversos grupos.

A nível das matérias lecionadas posso afirmar que a ginástica de aparelhos foi a minha maior fragilidade, tanto a nível de conhecimento dos elementos gímnicos, como em termos das ajudas, pois nunca tinha tido contacto com os aparelhos. Posto isto, foi preponderante a ajuda do professor cooperante, que, sabendo que os estagiários não tinham qualquer formação nesta área, disponibilizou-se a ensinar-nos numa hora à parte. Contudo, mesmo com a ajuda do professor, a necessidade de realizar as ajudas foi sempre um obstáculo, pelo que a prática regular e autónoma das ajudas foi fundamental para ultrapassar este desafio com confiança.

O facto de serem realizados relatórios sobre as aulas todas as semanas foi fundamental para a evolução, uma vez que estes permitiam fazer uma reflexão da semana, servindo de base para posteriormente debater as estratégias utilizadas e a escolha e adaptação dos exercícios com o professor.

O facto de ter sido possível lecionar as aulas de danças tradicionais foi muito importante para mim, visto que era uma matéria onde não me sentia à vontade, mas da qual acabei por gostar particularmente, em grande parte devido à excelente cooperação dos alunos.

Outro momento a destacar foi a leção de duas aulas a uma turma de 7.º ano que foram solicitadas sem que tivesse tempo para fazer um planeamento prévio, pelo que não estava particularmente preparada para dar a aula; no entanto, consegui adaptar-me no momento e as aulas correram bem, o que penso que demonstra uma certa capacidade de adaptação aos imprevistos. Foi, porém, perceptível que, devido à diferença de idades, a postura inicial teve de ser um pouco mais rígida, mas, ao mesmo tempo, flexível, e que as transições tinham de ser mais rápidas para não perder a atenção dos alunos, que, na generalidade, estavam muito mais predispostos para a prática. No entanto, esta leção foi extremamente importante para ter contacto com alunos de diferentes idades.

3.2. Área II – Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

A área do DE é essencial uma vez que visa aprofundar as condições para a prática desportiva regular em meio escolar, tendo sempre em consideração a integração de uma forma articulada e contínua. Esta deve organizar-se por atividades de treino semanais para os alunos inscritos na unidade de ‘grupo-equipa’. O DE deve educar os alunos sobre a responsabilização e o respeito, tendo um papel formativo na vida dos alunos e não assumindo caráter seletivo, limitante ou condicionante (Carvalho, 2010). Além disso, nos dias de hoje, a maior parte das atividades tem custos associados, e há alunos cuja única oportunidade de praticar desporto é na escola, pelo que o DE tem um papel fundamental no desenvolvimento destes e de outros alunos a nível da manutenção de hábitos e estilos de vida saudáveis.

De acordo com a Lei de Bases do Sistema Educativo (1986), *“o desporto escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo a sua gestão ser fomentada pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados”* (artigo 51.º).

Na ESCM a oferta escolar inclui três modalidades de DE: badminton, natação e basquetebol (feminino e masculino). A escola tem um protocolo com os grupos-equipa da Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP) e da Escola Secundária Frei Heitor Pinto (ESFHP), onde é permitido aos alunos participarem em modalidades ou escalões que não existam na escola. Foi-nos dada a oportunidade de escolher em que modalidade gostaríamos de ficar tendo eu escolhido o badminton, pois é uma modalidade na qual não me sentia muito à vontade e que me permitira aprofundar e compreender melhor o fundamento da modalidade. O treino era realizado às quartas-feiras das 14:15 às 15:00 e às quintas-feiras das 16:45 às 18:15. Os treinos eram sempre adaptados aos alunos presentes, sendo que o número podia variar entre um e oito alunos e sendo estes maioritariamente iniciantes na modalidade. Quando apenas estavam presentes dois ou três alunos, o treino baseava-se essencialmente na parte técnica e na melhoria das respetivas dificuldades, e quando o número de alunos era maior eram realizados torneios de singulares e de duplas.

As funções que predominaram ao longo do primeiro e segundo períodos foram essencialmente as seguintes: montagem dos campos, observação, intervenção com o

devido *feedback* e, sempre que a professora responsável não podia estar presente, a direção dos treinos. Por vezes, na hora do DE, ficava responsável pelos alunos dos Cursos Profissionais na reposição de horas e, se possível, estes intervinham nos treinos de badminton. No entanto, se tal não fosse possível, faziam trabalho de aptidão física na sala PES. Além disso, estive também presente numa concentração onde tinha como principal função acompanhar os alunos, motivá-los e, sempre que oportuno, dar algum *feedback* corretivo, essencialmente a nível tático, com vista a melhorar a prestação dos alunos no jogo. A participação no DE ajudou também a compreender a logística necessária para orientar um “grupo-equipa”, como, por exemplo, no que toca à organização para uma concentração.

3.2.2. Ação de Intervenção na Escola

Além da lecionação das aulas, neste estágio foram também realizadas algumas atividades em que o núcleo de estágio esteve presente, tais como as que se seguem:

Semana Europeia do Desporto – de 23 a 27 de setembro de 2019

A Semana Europeia do Desporto, segundo o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ, s.d), é “*uma iniciativa da Comissão Europeia destinada a promover o desporto e a atividade física em toda a Europa e irá continuar a gerar novas atividades e a aproveitar as experiências positivas já existentes*”. Todos os anos, a ESCM realiza, durante esta semana, atividades para os alunos, docentes e assistentes técnicos e operacionais, indo ao encontro do projeto #BeActive (anexo 15). Os horários das atividades são estabelecidos de modo a que todos possam participar, tendo as atividades sido predominantemente realizadas nos dois intervalos da manhã (atividades de “sprint”) e nas horas de almoço (“torneios relâmpago”). Além disso, na quarta-feira à tarde, foram realizados os chamados “jogos sem fronteiras” e, na sexta-feira à tarde, houve um torneio de futsal 3x3 e o respetivo encerramento das atividades com a entrega de prémios.

As principais funções do núcleo de estágio foram a montagem do material, a explicação dos jogos, o registo das pontuações e entrega de prémios.

Todos os alunos receberam um certificado de participação e os que ficaram nos três primeiros lugares de cada ciclo receberam uma *T-shirt*.

A divulgação desta atividade foi feita oralmente nas aulas de EF, através da exposição de cartazes e através da página do *Facebook* da escola.

Aula de Zumba

Os assistentes técnicos e operacionais e os docentes da escola solicitaram ao Grupo de EF uma atividade destinada aos mesmos. O núcleo de estágio ficou responsável por organizar a atividade e decidiu contactar o ginásio “*In Corpore Sano*” para dinamizar uma aula de *Zumba* na escola. A atividade decorreu no dia 16 de outubro de 2019 e teve bastante adesão.

Além da atividade descrita anteriormente, o núcleo de estágio dinamizou atividades para os alunos do 7.º ano e de Erasmus, que tinham como objetivo fomentar o gosto pela atividade física e, ao mesmo tempo, melhorar as relações interpessoais dos alunos. Além disso, o núcleo esteve presente no “*Wool-Covilhã Arte Urbana*”, tendo esta atividade sido organizada para integrar os novos alunos no 10.º ano, aproveitando para dar a conhecer um pouco da cidade através de um passeio.

Torneio de Raquetes

O torneio foi organizado pelo Grupo de EF e realizou-se no dia 23 de outubro de 2019. O objetivo deste torneio é divulgar o grupo-equipa de badminton e a modalidade do ténis de mesa. As funções do núcleo de estágio foram predominantemente a montagem do material, a explicação dos jogos, a realização do sorteio dos jogos e o registo da respetiva pontuação.

“All Star ESCM”

No dia 30 de outubro de 2019, decorreu a atividade “*All Stars*”. Esta atividade já tem alguma tradição na escola e tem como objetivo promover a atividade física e dinamizar o grupo-equipa de basquetebol. A atividade consistiu em circuitos de perícia, jogos de basquetebol 3x3 e competição de lances livres. O núcleo de estágio ficou responsável pela montagem do material, por acompanhar os alunos ao longo dos percursos e, no final, por registar a pontuação.

Corta-Mato

O corta-mato escolar realizou-se no dia 15 de novembro de 2019 no complexo desportivo da Covilhã. As escolas organizadoras, além da Escola Campos Melo, foram a Escola Frei Heitor Pinto e a Escola Quinta das Palmeiras. A participação do núcleo de estágio consistiu essencialmente na organização dos alunos na prova e na distribuição de “dorsais”.

“Amigo Invisível”

Esta atividade é realizada há vários anos e consiste “*numa atividade que se desenvolve durante um pequeno período de tempo (neste caso, de 3 a 19 de dezembro), no qual terá de ser o amigo invisível de alguém*”. Neste contexto, ser o “*amigo invisível é ser simpático com o próximo, mas de forma discreta*”. Esta atividade é organizada pelo Grupo de EF e pretende estimular as relações interpessoais entre os docentes e os assistentes técnicos e operacionais. Quem pretendesse participar deveria inscrever-se por e-mail e, posteriormente, era realizado um sorteio. Os “amigos invisíveis” enviavam pistas para que o amigo conseguisse descobrir quem essa pessoa era e, na última semana, todos se identificavam.

“Megs”

No dia 3 de março de 2020, decorreu no Complexo Desportivo da Covilhã o evento distrital “Megs”, onde os alunos selecionados representaram a escola nos diferentes escalões e nas diferentes provas. O papel dos estagiários nesta atividade foi fornecer os dorsais aos alunos, explicar como as provas iriam funcionar (por escalões e quais os horários), acompanhar os alunos durante o tempo em que esperavam pela sua vez e distribuir os lanches.

Aniversário da escola

No âmbito das comemorações do 136.º aniversário da Escola Secundária Campos Melo, realizou-se, no dia 4 de janeiro de 2020, um *Peddy Paper* denominado “*Jovens da Campos na Rota da Cidadania Global*” na cidade da Covilhã, onde se abordou a cultura e a arte urbana da cidade. Ao longo do percurso, os alunos foram desafiados a realizar várias atividades nos postos estabelecidos. O núcleo de estágio ficou responsável por um posto, explicando aos alunos as atividades que iam realizar e apontando as equipas que por ali iam passando. Este era o último posto do percurso, pelo que o núcleo de estágio tinha a responsabilidade de garantir que todos os alunos inscritos já tinham passado por ali.

Havia atividades previstas para o terceiro período que, devido à pandemia, não se realizaram. Essas atividades eram as seguintes:

Projeto “Atividades de aventura”

Foi proposto ao núcleo de estágio que organizasse uma atividade fora da escola. Após discutirem algumas ideias, os estagiários decidiram realizar uma atividade no Pavilhão do Departamento de Ciências do Desporto da UBI, onde o público-alvo seriam todas as turmas de 7.º ano e de 10.º ano. Os alunos tinham de fazer um percurso de orientação

desde a ESCM até ao pavilhão, onde iriam realizar atividades de *rappel*, escalada e tiro com arco. Este projeto iria a conselho pedagógico na semana em que foi decretado o encerramento das escolas, pelo que não foi realizado nas datas inicialmente previstas. No entanto, segundo o *feedback* do nosso orientador, o projeto iria ser aceite e realizar-se-ia em meados de abril.

“Campos na Crista da Onda”

Esta atividade iria decorrer no final do terceiro período e tinha como objetivo “reconhecer o mérito, dedicação e esforço dos alunos e o seu compromisso para com a participação das atividades do DE e a representação da escola”. A atividade ainda não tinha o local decidido, mas passava essencialmente pela realização de atividades na praia, nomeadamente uma aula de *surf*.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

A participação nas atividades da escola foi ao encontro do que foi proposto pelo orientador da escola e pelo orientador da Universidade, uma vez que me demonstrei estar disposta a ajudar em tudo o que fosse preciso, tanto na parte logística dos projetos e atividades como na implementação dos mesmos. Relativamente ao DE, considero que foi bastante gratificante, pois permitiu-me conhecer melhor a modalidade, tanto a nível das regras como a nível técnico e tático. Além disso, foi preponderante para estabelecer uma melhor ligação com os alunos e para entender melhor a função de um professor de EF no acompanhamento de um grupo-equipa, tanto em treinos observados como em treinos lecionados. Além disso, também tive a oportunidade de compreender melhor a logística de uma concentração fora da escola, um aspeto que é igualmente fundamental neste contexto. O DE serviu também para conhecer outros colegas e ver a realidade de outras escolas, principalmente no que toca às instalações desportivas.

Relativamente às atividades anteriormente descritas, foi com gosto que vi os alunos participar ativamente nas atividades, tendo sempre um bom número de alunos a participar nas mesmas. A realização das sessões na sala do PES permitiu colocar em prática alguns exercícios de aptidão física consoante os objetivos e necessidades dos alunos.

Estas atividades permitiram-me aprimorar e compreender os processos que antecedem uma atividade, desde o processo de aprovação pelo conselho pedagógico até às autorizações dos pais, à divulgação da atividade e todo o processo associado. Do mesmo modo, permitiram-me compreender uma logística ainda mais complexa quando as

atividades eram realizadas fora da escola, onde é necessário respeitar diferentes procedimentos e onde existe responsabilidade acrescida do docente. Todas estas atividades e procedimentos permitiram-me compreender melhor as funções de um profissional de EF, aproximando o estágio ao contexto real de uma escola, onde as funções não passam apenas pela componente da lecionação.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma

Segundo Alho e Nunes (2009), o diretor de turma (DT) *“representa o professor que está no centro das relações que se estabelecem entre a escola e a família, o elo essencial entre as duas instituições”* (...) consideram-no *“o professor que mantém uma relação de maior proximidade quer com alunos, quer com as famílias, o que possibilita a recolha de informações importantes do contexto sociofamiliar e escolar da vida dos alunos e posterior integração nas estruturas da escola”*.

O DT tem, portanto, um papel preponderante na ligação entre a escola, o conselho de turma (CT) e o encarregado de educação (EE). Neste contexto, tive a oportunidade de acompanhar, durante o ano letivo, o processo de uma direção de turma, tendo tido a possibilidade de participar no respetivo CT. Os CT servem essencialmente para informar os docentes sobre alguma informação relevante referente aos alunos, “discutir” as classificações e aulas de apoio e falar sobre problemas disciplinares e o comportamento da turma.

Inicialmente, as minhas funções no CT eram essencialmente à base da observação, mas, no 2.º e 3º período, tive a oportunidade de intervir como docente de EF no processo. Além disso, tive também a responsabilidade de verificar as faltas semanais dos alunos no programa informático e justificá-las com o orientador no programa da escola, além de organizar e manter atualizado o dossier de turma (organizar as atas, fichas biográficas, autorizações, justificações, etc.). Todas as semanas, era enviado aos EE o registo de faltas (justificadas, injustificadas, de atraso, de material e disciplinares), e as notas também eram enviadas por correio.

O DT também é responsável por tentar aconselhar os alunos quando se verifica algum problema que esteja a prejudicar algum deles, tentando promover o sucesso de todos os alunos da turma. Além disso, sempre que haja necessidade, o professor pode pedir ajuda

à psicóloga da escola para auxiliar o aluno ou pode até mesmo solicitar a assistência dos EE.

É de realçar que os EE tinham reuniões regulares com o DT, algumas vezes sendo chamados à escola, outras por iniciativa própria para ficarem a par do desenvolvimento dos educandos ou até para resolver um eventual conflito. O horário de atendimento era à sexta-feira, das 10:00 às 11:35 e, sempre que necessário, poderia haver reuniões fora do horário, consoante a disponibilidade dos EE (p. ex., em casos de extrema urgência).

3.3.2. Ação de Integração com o Meio

Desde o dia em que o estágio foi iniciado e que houve o primeiro contacto com a escola e com o professor cooperante que me senti sempre num ambiente acolhedor e propício a novas aprendizagens.

O grupo de EF foi bastante acolhedor e recetivo, explicaram as suas ideias e ouviram as nossas e, desde o primeiro dia, colocaram-se sempre à disposição para nos ajudar no que fosse preciso, o que criou uma boa união entre nós. Além de termos participado nas várias reuniões, começámos o ano letivo com uma reunião com todos os docentes da escola, na qual fomos apresentados e onde, desde logo, nos colocaram bastante à vontade dentro do meio. Posteriormente, estivemos presentes na reunião de departamento e, subsequentemente, tivemos uma reunião apenas com o grupo de EF. O contacto com a comunidade desenvolveu-se e melhorou bastante através das atividades descritas anteriormente, nomeadamente o “Amigo Invisível” e a aula de *Zumba*, que permitiram aumentar o nosso grau de convivência. Além disso, as reuniões e palestras também nos permitiram criar laços dentro da comunidade, o que também considero ser fundamental neste contexto. Foi, portanto, gratificante conviver e interagir com os profissionais de outros grupos disciplinares, sendo que todos, tal como o nosso grupo de EF, se disponibilizaram para nos ajudar em qualquer eventualidade.

Relativamente aos alunos estes não nos impuseram qualquer tipo de constrangimento ou obstáculo, pelo que foi fácil criar uma relação saudável entre os estagiários e os alunos através das aulas, do DE e das atividades realizadas na escola e com o grupo de EF. Posto isto, considero que a integração foi gradual, mas, finalizado o ano letivo, senti-me totalmente integrada neste meio.

3.3.3. Estudo de Turma

A turma que me foi atribuída corresponde ao 10.º ano, considerando que se trata de um ano de início de ciclo (3.º ciclo). No início, a turma era composta por 18 alunos, mas, até ao final do primeiro período, houve uma aluna que anulou a cadeira (visto que já a tinha concluído no ano anterior). Esta mesma aluna pediu, no entanto, para continuar a frequentar as aulas pelo menos uma vez por semana para se manter ativa. No início do segundo período, uma das alunas mudou de curso. Todavia, houve uma transferência de escola onde a aluna ingressou na mesma turma mudou de turma, havendo, portanto, um total de 17 alunos, sendo cinco do sexo masculino e 12 do sexo feminino. As idades da turma variavam entre os 15 e os 16 anos, contabilizando apenas um aluno repetente. Uma curiosidade relativa a esta turma é o facto de ter alunos oriundos de vários países, como, por exemplo, da Roménia, do México e do Brasil.

Por se tratar de uma turma de início de ciclo, é comum haver alunos provenientes de outras escolas. Nesta turma, havia quatro alunos que já frequentavam a escola, dois alunos vindos de Manteigas, dois alunos provenientes da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, quatro de São Domingos, um de Leiria, um do Teixoso e um da Escola Secundária Quinta das Palmeiras. A nível de alunos subsidiados, podemos considerar 9 alunos, distribuídos pelos escolões A, B e C. Ao longo do ano foram aplicadas medidas de apoio pedagógico a alguns alunos, como, por exemplo, apoio educativo para uma determinada disciplina, relatório de sessões de apoio tutorial específico e plano de acompanhamento pedagógico.

A turma na qual integrei a direção de turma era do 10.º ano, sendo inicialmente constituída por 24 alunos, dos quais 15 do sexo feminino e nove do sexo masculino. No entanto, a meio do primeiro período, dois alunos foram transferidos. No segundo período, ocorreu outra transferência de um aluno, mas foram integrados quatro novos alunos, passando a turma a ter 25 alunos (16 do sexo feminino e nove do sexo masculino). A idade da turma variava entre os 14 e os 17 anos. Nesta turma, havia 16 alunos que já frequentavam a escola, três alunos vindos do Teixoso, dois alunos provenientes da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, um do Fundão, um da Casa do Menino Jesus e dois do Brasil. A nível de alunos subsidiados, podemos considerar 10, distribuídos pelos escolões A e B. Podemos destacar, ainda, um aluno com dislexia e um repetente. No que toca às medidas de apoio pedagógico, estas foram aplicadas a alguns alunos, como, por exemplo, apoio educativo para uma determinada disciplina e relatório de sessões de apoio tutorial específico. Uma curiosidade desta turma refere-se também às nacionalidades diversas, nomeadamente duas alunas brasileiras e um aluno polaco.

3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III

Foi fundamental passar pela experiência de uma direção de turma no ano de EP e presenciar o papel de DT, uma vez que isso me permitiu compreender a exigência de tal função e a necessidade de estar disponível a qualquer hora para eventuais problemas e de ser o elo entre a escola e a família. O DT tem, por vezes, de assumir vários papéis (amigo, professor, entre outros), pelo que tem de ter sensibilidade para perceber a situação e como deve agir. Isto é essencial, pois, muitas vezes, as situações são complicadas (inclusive pode ser necessário falar com autoridades especializadas em determinados assuntos), pelo que o DT tem de estar preparado para lidar com qualquer situação que se apresente. Por este motivo, é de realçar a oportunidade que é dada aos estagiários de fazer parte do processo ao longo de um ano letivo, processo este que se aproxima bastante do contexto escolar real. Além disso, é de referir a importância da experiência para se perceber que um professor de EF também pode e deve estar apto a exercer esta função.

O facto de ter sido realizado o estudo de turma, tanto na turma de intervenção, como na turma de direção de turma, foi preponderante para conhecer os alunos e até conseguir compreender determinados comportamentos nas aulas (uma vez que o ser humano, na maioria das vezes, não se consegue abstrair dos problemas que advêm das relações interpessoais e acaba por refletir isso no trabalho, neste caso na escola) e saber atuar perante eles, contribuindo, assim, para conseguir estabelecer uma relação saudável com os alunos.

Relativamente à integração no meio, posso afirmar que, em virtude da minha personalidade (um pouco introvertida e tímida), esta experiência foi preponderante para me integrar no ambiente escolar e conseguir interagir com todos os agentes educativos. Sendo assim, foi um grande fator impulsionador para criar um elo de ligação e estabelecer boa comunicação e união, tanto com os alunos, como com os docentes e os assistentes técnicos e operacionais, o que acabou por facilitar todo o processo de ensino-aprendizagem. Isto fez com que me sentisse integrada no meio e que realmente fazia parte da “família” da comunidade escolar, não sendo apenas uma “mera estagiária”.

4. Reflexão Final

Termino este EP com a certeza que foi o apogeu da minha formação académica. É certo que, ao longo do ano, houve momentos menos bons, onde fui confrontada com

problemas que não perspetivava, mas apesar de tudo, considero que foi um ano essencialmente de extrema aprendizagem a todos os níveis e de constante evolução. Foi um ano em que coloquei em prática conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico, embora haja problemáticas que apenas será possível compreender e gerir quando estiver no contexto real da escola. Este ano foi exigente e trabalhoso, mas, ao mesmo tempo, prazeroso, pelo que considero que, no decorrer do ano, consegui aprimorar a questão da adaptação que referi anteriormente.

O facto de ter acompanhado uma direção de turma fez com que fosse possível compreender toda a logística e o processo associado, o que me permitiu compreender a organização de uma escola e todos os respetivos processos. É, ainda, de realçar o ambiente acolhedor de todos os agentes educativos da ESCM, o que ajudou tanto a nível da integração como no decorrer de todo o ano.

Sem dúvida alguma que o ponto primordial deste ano, e o momento em que houve mais evolução, foi a nível da intervenção, no sentido em que penso ter conseguido atingir os objetivos traçados no início do estágio. O facto de ter sido possível lecionar diferentes anos curriculares e diferentes matérias foi preponderante para que fosse possível melhorar o planeamento, a intervenção, a gestão e a avaliação, enriquecendo o conhecimento da EF. No entanto, devido à pandemia, a observação/intervenção no 2.º ciclo ficou aquém do esperado, e penso que esta certamente teria contribuído para a abordagem de diversas estratégias do processo de ensino-aprendizagem.

Devido aos constrangimentos da pandemia COVID-19 não foi possível continuar o EP conforme previsto. No entanto, é de enaltecer o facto de ter havido cooperação a nível de todos os agentes envolvidos para que fosse possível continuar a lecionar as aulas mesmo à distância, pois foi um momento em que foi necessário um nível de adaptação sem precedentes, tanto por parte dos alunos como por parte dos docentes. Penso que me adaptei rapidamente a este novo método de ensino e que consegui transmitir confiança e sensibilizar os alunos para a prática.

No entanto, fica sempre a vontade de voltar às aulas presenciais, dado que estas transformam por completo a lecionação da disciplina, seja pelo contacto, pela proximidade, pelo barulho dos alunos ou pelo simples facto de ver um pavilhão repleto de aprendizagens e possibilidades para estes alunos.

Numa última reflexão, quero deixar a mensagem de que a EF pode servir, num momento como este, como escapatória para contrabalançar todo o trabalho que as várias disciplinas impõem aos alunos e todas as horas que passam sentados à frente de um ecrã.

É, portanto, uma componente essencial não só da vida acadêmica, mas também do cotidiano dos alunos, e, por esse mesmo motivo, foi imensamente gratificante poder fazer parte desta transmissão de conhecimentos e aprendizagens aos alunos que acompanhei.

5. Referências Bibliográficas

Alho, S. & Nunes, C. (2009). Contributos do director de turma para a relação escola-família. *Educação*, 32. Disponível em <https://www.redalyc.org>

Caires, S. & Almeida, L. (1997). Vivências e percepções do estágio: dificuldades na adaptação à instituição e variáveis associadas. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación*, 01. Disponível em <https://ruc.udc.es>

Carvalho, A. (2010). Para um Desporto Verdadeiramente Educativo. *Gymnasium*, 1. Disponível em <http://gymnasium.ulusofona.pt>

Decreto-Lei nº 139/2012 de 5 de Julho do Ministério da Educação. Diário da República: I série, Nº 129 (2012). Disponível em www.dre.pt.

Decreto-Lei nº 46/86 de 14 de Outubro do Ministério da Educação. Diário da República: I série, Nº 237/1986 (1986). Disponível em www.dre.pt

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

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

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

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

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

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

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

Krug, H., Krug, R., Marques, M., & Conceição, V. (2015). Ser professor na escola: de aluno a professor no estágio curricular supervisionado na licenciatura em Educação

<https://doi.org/10.5965/1984723816302015248>

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

Siedentop, D. (1990). *Introduction to Physical Education, Sport and Fitness*. USA: Mayfield

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

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

A EF é uma disciplina nuclear que faz parte do programa de estudos de todos os cursos existentes nas escolas e, segundo Dale & Corbin (2000), “*assume uma grande responsabilidade na promoção da saúde pública, desempenhando um papel fundamental nas capacidades motoras do aluno*”. Segundo Rodrigues, Carvalho, & Correia (2017), “*a adolescência é um período crucial para o desenvolvimento de hábitos de vida relacionados com a saúde (...)*” e “*se os jovens forem mais ativos, terão uma vida mais ativa e saudável em adultos*”. Além disso, neste momento, os jovens são obrigados a permanecer na escola até terminarem o décimo segundo ano ou até completarem os dezoito anos, pelo que a EF será um bom meio de promoção da atividade física dos jovens.

Segundo Ferreira (2001), existem duas linhas básicas de pensamento para determinar o nível de aptidão física: uma que correlaciona a aptidão com as habilidades e outra relacionada com a saúde. O objetivo de proporcionar o bom desempenho das necessidades do quotidiano é apontado pelo autor como a primeira linha, ao passo que a segunda aponta para a otimização da condição aeróbica, da flexibilidade, da força, da resistência muscular e da composição corporal. Barros (2007) citado por Rodrigues, Carvalho, & Correia (2017) confirma tais factos quando diz que “*os adolescentes precisam de força para desempenhar as tarefas básicas do dia-a-dia, sendo necessário manter uma determinada postura*”.

Para delinear o nível de aptidão física de cada indivíduo, são utilizadas baterias de testes que integram um quadro de valores de referência baseado naquilo que é pretendido que um aluno atinja consoante a sua idade, sexo e grau de desenvolvimento.

A plataforma FITescola juntamente com a sua bateria de teste são um meio fácil de aplicação nas instituições escolares, já que não necessitam de uma grande quantidade de material ou custos. Não deixando de lado, o facto de os alunos criarem objetivos, já que neste programa existem valores de referência para os respetivos testes e isso estimula-os para que se tornem melhores, mostrando-lhes o nível da sua aptidão física. Além disso, a aptidão física, é um dos pontos, que faz parte do PNEF, documento do programa de EF que tem como intuito orientar o desenvolvimento dos alunos e da educação física.

Uma vez que este projeto se centra na intervenção de um programa de treino da força, visando que os alunos sejam bem-sucedidos nos resultados da bateria de testes aplicada nas aulas e proporcionando-lhes um método que pode ser realizado com facilidade e eficácia, é importante definir primeiramente o conceito de força. A força é uma componente da aptidão física essencial para todo e qualquer movimento do ser humano (Rodrigues, Carvalho, & Correia, 2017). Com base em Jacinto, Comédias, Mira, & Carvalho, (2001), a força consiste na *“realização de ações motoras, vencendo resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular”*, assim como a *“realização de ações motoras de contração muscular localizada, vencendo resistências, de carga fraca ou ligeira, com elevada velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, resistindo à fadiga, sem diminuição nítida de eficácia”*.

No que diz respeito aos benefícios do treino de força nos jovens, existem algumas contestações, mas, como diz Tavares (2009) citado por Rodrigues, Carvalho, & Correia (2017), um programa de treino de força para uma criança/jovem não pode nem deve ser o mesmo que um programa de treino de força de um adulto, uma vez que é necessário ter em atenção diversos fatores, sendo alguns deles o sexo, a idade e a sua maturação. Além disso, um programa de treino de força viável será benéfico para a prevenção de lesões e, conseqüentemente, para a melhoria da saúde dos jovens. Faigenbaum (2004) citado por Carvalho et al. (2015) afirma que os programas de treino de força são eficazes, pois aumentam a densidade óssea, melhoram a velocidade de execução de determinadas habilidades e aumentam a autoestima e a autoconfiança. O mesmo é dito por WHO (2010) citado por Carvalho et al. (2015) que o treino de força muscular está provado como sendo benéfico tanto a nível do aumento da força muscular, como da redução da gordura corporal e, conseqüentemente, o aumento de massa magra do corpo, aumentando também a força, o equilíbrio e a capacidade funcional.

A intervenção neste projeto foi feita em forma de circuito. Como Carvalho et al. (2015) afirmam, o circuito é o melhor método para trabalhar a força em contexto escolar. Segundo Pereira, Nunes, Figueiredo, & Espada, (2015), o circuito pode ser feito de duas formas: através de um número estipulado de repetições ou através de um tempo fixo para cada exercício. Nesta linha de pensamento, o circuito é realizado por tempo fixo para cada estação, o que tem como vantagem um maior controlo sobre as rotações do circuito, assim como um tempo estipulado que faz com que os alunos possam realizar os exercícios consoante as suas capacidades e o seu ritmo (Carvalho et al.,2015). Este possibilita, ainda, que o professor possa retificar a postura e o método correto de realização de cada exercício e aumenta o tempo de empenho motor dos alunos nas aulas

(Carvalho et al.,2015). O circuito é composto por seis estações, uma vez que, segundo Weineck (1986) citado por Santos (2014), seis a doze exercícios será o número mais correto para um circuito eficaz. O circuito tem um período de trinta segundos de exercício e trinta segundos de descanso, pois, tal como afirma Raposo (1987) citado por Santos (2014), *“a melhor maneira para relacionar o tempo de carga com o tempo de descanso é atribuir trinta segundos a cada um”*. Além de este tempo ser o recomendado com base no autor referido anteriormente, temos de ter em conta que estamos em contexto escolar e que, apesar de a aula ter noventa minutos, os alunos têm direito a dez minutos antes e depois da aula como tempo de balneário, sendo que, assim, ficamos com setenta minutos de aula propriamente dita. Destes setenta minutos é descontado o tempo de iniciar a aula, o tempo das transições entre exercícios, as explicações e demonstrações e o retorno à calma. Este tempo é distribuído desta forma, pois os alunos precisam de desenvolver não só a componente de aptidão física, mas também as próprias modalidades selecionadas para aquele ano escolar. Sendo assim, para maximizar o tempo útil de aula (destinado às modalidades), temos apenas quinze minutos destinados ao circuito, sendo que o ideal é ter duas séries de seis exercícios, com tempo de exercício de trinta segundos e trinta segundos de descanso.

Este trabalho de investigação centrou-se essencialmente na força dos membros superiores (MS), uma vez que *“o trabalho de força muscular é essencial para o desempenho desportivo e pessoal, nomeadamente o reforço ao nível das estruturas musculares dos membros superiores da população”* (Pereira et al, 2015).

O objetivo primordial deste trabalho de investigação focou-se em estudar o efeito de um programa de treino de força aplicado aos membros superiores em contexto escolar utilizando como referência o teste de “flexões de braços” da bateria de testes do FITescola.

Para avaliar se o objetivo foi cumprido, levantámos as seguintes hipóteses:

1. Num programa de treino aplicado durante 10 semanas é possível obter melhorias a nível da força dos membros superiores.
2. As diferenças entre o grupo experimental e o grupo de controlo são significativas.
3. Existem diferenças nos resultados entre os sexos masculino e feminino.

2. Metodologia

2.1. Participantes

O grupo experimental (GE) deste projeto de investigação foi a turma do 10.º ano do Curso de Artes Visuais da ESCM, situada na Covilhã. A turma era composta por dezassete alunos, 5 do sexo masculino e doze do sexo feminino. A média de idades da turma assentava em (15.71 ± 0.471) (anexo 16). No que toca ao grupo de controlo (GC) este era composto pela turma do 10.º ano do Curso de Ciências e Tecnologias da ESCM, situada na Covilhã. A turma era composta por dezanove alunos, dezasseis do sexo masculino e 3 do sexo feminino. A média de idades da turma fixava-se (15.32 ± 0.228) . Vale referir que, antes de participarem neste estudo, todos os alunos foram questionados se existiam constrangimentos físicos que não permitam a prática de atividade física. Além disso, procedeu-se à assinatura de uma autorização por parte da escola (anexo 17) e pelos tutores legais (anexo 18 e 19), sendo que estes autorizaram a participação dos seus educandos no estudo.

2.2. Procedimentos

Todos os períodos os alunos realizam os respetivos testes de aptidão física segundo a bateria de testes do FITescola. Esta bateria de testes está dividida em três grandes áreas, nomeadamente: composição corporal (índice de massa corporal, massa gorda e perímetro da cintura), aptidão aeróbica (vaivém ou milha) e aptidão neuromuscular (flexibilidade dos membros superiores e inferiores, abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e vertical) (DGE, 2017). Dentro do programa de treino, deu-se mais ênfase ao treino de força superior MS, que será observado através do teste de “flexões de braços”.

O teste de “flexões de braços” consiste na execução do maior número de flexões de braços (flexão do braço e extensão do antebraço) a uma cadência predefinida (20/min), permitindo, assim, avaliar a força de resistência dos membros superiores. É necessário um rádio ou ficheiro áudio do teste e colchões (opcionais). O aluno deve iniciar o teste em posição de prancha, com o cotovelo em extensão e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos devem estar colocadas debaixo dos ombros e à largura destes. O aluno deve manter-se na posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada, respeitando a cadência, e o ângulo entre o braço e antebraço deve ser de aproximadamente 90° (esta é a posição final). O retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta, respeitando a cadência (ou seja, uma flexão dura

aproximadamente 3 segundos). O teste acaba quando o aluno não consegue realizar as flexões de forma correta, efetuando, assim, duas execuções incorretas. O valor final corresponde ao número de repetições realizadas corretamente.

A realização do pré-teste ocorreu no final do primeiro período, sendo que, após o começo do segundo período, o plano de intervenção foi colocado em prática, estava previsto ser aplicado durante dez semanas (anexo 20), todavia com os constrangimentos da pandemia Covid-19 apenas foi realizado durante oito semanas. O “pós-teste” foi realizado no fim do segundo período.

Os alunos tinham duas aulas de noventa minutos; no entanto, o programa foi aplicado apenas numa destas aulas, isto é, uma vez por semana, devido aos constrangimentos de espaço e à necessidade de abordar também outros conteúdos nas aulas.

Circuito de intervenção (anexo 21)

O circuito de intervenção foi realizado nos quinze minutos iniciais de cada aula, e consistiu num circuito, constituído por seis estações, sendo que três delas foram mais centralizadas na força dos MS. Para que todos os alunos trabalhassem em sintonia, optei por fazer rotações por tempo e não por número de repetições, ou seja, os alunos realizavam sempre os exercícios duas vezes, sendo que seguiam sempre a ordem dos ponteiros do relógio para mudar de estação. Antes de iniciar o circuito, os alunos eram divididos pelas estações em grupos (cinco grupos de três elementos e um grupo de dois elementos). O material necessário já estava na estação, bem como um papel a identificar o exercício. Como podemos ver na tabela seguinte, o tempo de exercitação contou com 30 segundos e o tempo de descanso igualmente com 30 segundos. Sempre que era para iniciar e para terminar o exercício, a professora apitava. O primeiro e o segundo circuito foram realizados três vezes, ao passo que o terceiro circuito apenas foi realizado duas vezes.

Tabela 6. Descrição dos circuitos

| Circuito 1 | Circuito 2 | Circuito 3 | Séries | Tempo |
|--|---------------------------------|---|--------|---|
| Flexões de joelhos | Flexões | Flexões com os pés em cima do banco sueco | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| Tríceps no banco sueco | Agachamento com salto | <i>Lunges</i> | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| Passe de peito com a bola de basquetebol para a parede | Lançamento da bola medicinal | Remada com TRX | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| Agachamento com bola medicinal | <i>Bicycle crunches</i> | Saltos para dois colchões de queda | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| Abdominais com bola medicinal | Tríceps francês | Prancha dinâmica | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| Saltos a pés juntos por cima do banco sueco | Saltos para um colchão de queda | Tríceps puxador com elásticos | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |

2.3. Análise e Tratamento de Dados

A análise e o tratamento de dados obtidos na investigação foram realizados no programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 23.0. Os resultados foram analisados considerando uma significância estatística de 5%. Numa primeira instância, foi analisada a média de idades e o respetivo desvio padrão. Posteriormente, foi utilizado um Teste de Normalidade para verificar se as variáveis seguiam uma distribuição normal. Após verificar se as variáveis seguiam uma distribuição normal para uma significância de 5%, isto é, o $p\text{-value} \geq 0.05$, foi utilizado o teste- t para amostras emparelhadas para o grupo experimental (GE), de modo a compreender se a discrepância era estatisticamente significativa entre as variáveis “pré-teste” e “pós-teste”, assim como para obter o *boxplot*.

De modo a conseguir responder à segunda hipótese, foi realizado também o teste de normalidade na turma de controlo (GC), através do qual foi possível verificar que este não segue uma distribuição normal na variável “pós-teste” ($p\text{-value} < 0.05$). Posto isto, foi necessário recorrer ao Teste Não Paramétrico para duas amostras independentes (Mann-Whitney) para verificar se a evolução do GE, em comparação ao GC, era

estatisticamente significativa através da interpretação do *p-value*, comparando-o a uma significância de 5%.

Por último, o teste utilizado para responder à terceira hipótese foi o teste-*t* para amostras independentes, considerando que existe uma separação do GE por sexo (masculino e feminino), de modo a verificar se a igualdade de médias era influenciada por essa mesma variável.

3. Resultados

Para verificar se os dados (tanto do GE como do GC) seguiam uma distribuição normal, foi aplicado o teste de normalidade, sendo que, considerando que a amostra é inferior a 30 ($n < 30$), temos de analisar o *p-value* obtido pelo teste de Shapiro-Wilk. Através da tabela seguinte podemos verificar que:

Tabela 7. Teste de normalidade

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|--|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | Estatística | gl | Sig. | Estatística | gl | Sig. |
| Pré-teste do Grupo Experimental | ,117 | 17 | ,200* | ,923 | 17 | ,169 |
| Pós-teste do Grupo Experimental | ,161 | 17 | ,200* | ,938 | 17 | ,299 |
| Pré-teste do Grupo de Controlo | ,138 | 17 | ,200* | ,948 | 17 | ,427 |
| Pós-teste do Grupo de Controlo | ,205 | 17 | ,057 | ,864 | 17 | ,017 |

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

O GE segue uma distribuição normal tanto no pré- como no pós-teste, pois o *p-value* é superior a 5%. Por outro lado, o GC segue uma distribuição normal numa das variáveis, sendo que, no “pós-teste”, o *p-value* é inferior a 5%.

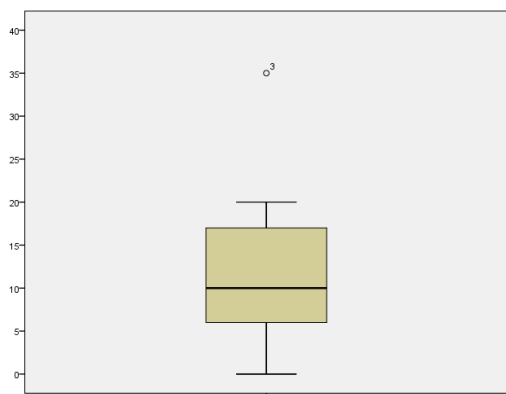


Figura 2. *Boxplot* "pré-teste" GE

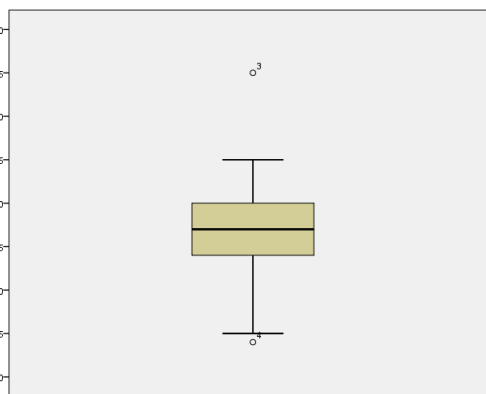


Figura 3. *Boxplot* "pós-teste" GE

Como podemos observar nos *boxplots* e na tabela “Descritivas” (anexo 22), no mês de dezembro a média era de (11.59 ± 9.014) , sendo que o valor mínimo de repetições era 0 e o valor máximo era 35 repetições. Por outro lado, no mês de março a média era de (16.00 ± 7.608) , o valor mínimo era de 4 repetições e o valor máximo era 35. Ou seja, a evolução a nível da média foi de 4,411.

Ao observar os *boxplots*, constatamos que existem três valores discrepantes, pois estes estão abaixo/acima do limite de deteção de *outliers*. Além disso, podemos, ainda, verificar que a mediana no “pré-teste” se fixava nas 10 repetições, ao passo que no “pós-teste” se fixava nas 17 repetições.

Ainda na tabela “Descritivas” podemos constatar que o GC inicialmente tinha uma média de (14.47 ± 8.966) e, no “pós-teste”, a média era de (15.41 ± 8.148) , pelo que é possível concluir que a diferença entre médias do “pré-teste” e “pós-teste” era de 0.94. Por fim, tanto no “pré-teste” como no “pós-teste”, a mediana do GC fixou-se nas 12 repetições.

Hipótese 1

Para analisar esta hipótese, é importante definirmos as hipóteses em teste, nomeadamente:

H₀: Resultados Obtidos no Pré-teste = Resultados Obtidos no Pós-teste

H₁: Resultados Obtidos no Pré-teste \neq Resultados Obtidos no Pós-teste

Após se constatar que o GE seguia uma distribuição normal, foi possível aplicar o teste de amostras emparelhadas para analisar se existia diferença significativa entre as variáveis em análise.

Tabela 8. Estatísticas de amostras emparelhadas

| | Média | N | Desvio Padrão | Erro Padrão da Média |
|--|-------|----|---------------|----------------------|
| Pré-teste do Grupo Experimental | 11,59 | 17 | 9,014 | 2,186 |
| Par 1 | | | | |
| Pós-teste do Grupo Experimental | 16,00 | 17 | 7,608 | 1,845 |

Tabela 9. Teste de amostras emparelhadas

| | Média | Desvio Padrão | Erro Padrão da Média | Intervalo de Confiança de 95% da Diferença | | t | gl | Sig. (bilateral) |
|--|--------|---------------|----------------------|--|----------|--------|----|------------------|
| | | | | Inferior | Superior | | | |
| Pré-teste do Grupo Experimental – | | | | | | | | |
| Par 1 Pós-teste do Grupo Experimental | -4,412 | 3,776 | ,916 | -6,353 | -2,470 | -4,817 | 16 | ,000 |

Como podemos observar na tabela anterior, o *p-value* é inferior a 5%, pelo que rejeitamos o H_0 para uma significância de 5%, afirmando que existe uma diferença significativa entre as variáveis, até para uma significância de 1%, como podemos confirmar (4.412 ± 3.776).

Hipótese 2

Para analisar esta hipótese, é importante definirmos as hipóteses em teste, nomeadamente:

H_0 : Resultados Obtidos nos testes pelo GE = Resultados Obtidos nos testes pelo GC

H_1 : Resultados Obtidos nos testes pelo GE \neq Resultados Obtidos nos testes pelo GC

Tabela 10. Postos

| | Grupos | N | Posto Médio | Soma de Postos |
|------------------|---------------------|----------|--------------------|-----------------------|
| Pré-teste | Experimental | 17 | 16,00 | 272,00 |
| | Controlo | 19 | 20,74 | 394,00 |
| | Total | 36 | | |
| Pós-teste | Experimental | 17 | 19,09 | 324,50 |
| | Controlo | 19 | 17,97 | 341,50 |
| | Total | 36 | | |

Tabela 11. Teste de Mann-Whitney

| | Pré-teste | Pós-teste |
|---|-------------------|-------------------|
| U de Mann-Whitney | 119,000 | 151,500 |
| Wilcoxon W | 272,000 | 341,500 |
| Z | -1,352 | -,318 |
| Significância Assint. (Bilateral) | ,176 | ,751 |
| Sig exata [2*(Sig. de unilateral)] | ,186 ^b | ,754 ^b |

a. Variável de Agrupamento: Grupos

b. Não corrigido para empates.

Segundo o teste de Mann-Whitney verificamos que o *p-value* é superior a 0.05, quer para a combinação dos “pré-testes” como para os “pós-testes”, pelo que não se rejeita o H_0 , podendo, então, concluir-se que não existe diferença estatisticamente significativa entre os resultados obtidos pelos Grupos, não querendo isto dizer que não há diferença.

Hipótese 3

Para analisar esta hipótese, é importante definirmos as hipóteses em teste, nomeadamente:

H_0 : Resultados dos Alunos do Sexo Feminino = Resultados dos Alunos do Sexo Masculino

H_1 : Resultados dos Alunos do Sexo Feminino \neq Resultados dos Alunos do Sexo Masculino

Tabela 12. Estatísticas de grupo

| | Sexo do Grupo Experimental | N | Média | Desvio Padrão | Erro Padrão da Média |
|---|-----------------------------------|----------|--------------|----------------------|-----------------------------|
| Pré-teste do Grupo de Experimental | Masculino | 5 | 21,00 | 8,093 | 3,619 |
| | Feminino | 12 | 7,67 | 6,110 | 1,764 |
| Pós-teste do Grupo de Experimental | Masculino | 5 | 24,40 | 6,229 | 2,786 |
| | Feminino | 12 | 12,50 | 4,964 | 1,433 |

Tabela 13. Teste t de amostras independentes

| | | Teste de Levene para igualdade de variâncias | | teste-t para Igualdade de Médias | | | | | | |
|--|---------------------------------|---|------|---|-------|------------------|-----------------|--------------------------|--|----------|
| | | F | Sig. | t | gl | Sig. (bilateral) | Diferença média | Erro padrão da diferença | Intervalo de Confiança de 95% da Diferença | |
| | | | | | | | | | Inferior | Superior |
| Pré-teste do Grupo Experimental | Variâncias iguais assumidas | ,088 | ,770 | 3,741 | 15 | ,002 | 13,333 | 3,565 | 5,736 | 20,931 |
| | Variâncias iguais não assumidas | | | 3,312 | 6,002 | ,016 | 13,333 | 4,026 | 3,482 | 23,184 |
| | Variâncias iguais assumidas | ,044 | ,836 | 4,194 | 15 | ,001 | 11,900 | 2,837 | 5,852 | 17,948 |
| | Variâncias iguais não assumidas | | | 3,799 | 6,238 | ,008 | 11,900 | 3,133 | 4,305 | 19,495 |

Considerando que o *p-value* representado pelo teste de Levene é, nos dois casos, superior a 5%, é necessário analisar o *p-value* obtido pelas variâncias iguais assumidas. Posto isto, segundo o teste-t para igualdade de médias, o *p-value* (“pré-teste” e “pós-teste”) é de < 0.05, pelo que rejeitamos o H_0 e admitimos que os valores são estatisticamente significativos, o que comprova a influência do sexo nos resultados.

4. Discussão

Primeiramente, é de frisar que, conforme podemos verificar no cronograma, estava previsto que a intervenção fosse realizada ao longo de dez semanas. No entanto, devido aos constrangimentos causados pela pandemia COVID-19, apenas foi possível intervir ao longo de oito semanas. Os valores utilizados como referência foram os valores fornecidos pela ESCM, que têm por base os valores do FITescola, perfil atlético (anexo 23). No teste de flexões, o valor considerado máximo para as raparigas situa-se nas 17 repetições e, no caso dos rapazes, nas 35 repetições.

Relativamente aos resultados da primeira hipótese, podemos constatar que a evolução é significativa quando comparamos o “pré-teste” ao “pós-teste”, visto que nenhum dos alunos piorou, três mantiveram o desempenho e os restantes melhoraram substancialmente, sendo que a evolução variou entre 2 e 14 repetições no caso das raparigas e, no caso dos rapazes, entre 1 e 6 repetições. Este resultado vai de encontro a que através da aplicação de exercícios específicos, mesmo aplicados num curto espaço de tempo, mostram-se eficientes relativos ao ganho de força (Branco, 1994; Mirella, 2006 citados por Fonseca, 2012) e que as capacidades físicas (mais concretamente a nível da força dos MS) deve estar regularmente presente nas aulas de EF com vista à melhoria da aptidão física (Bento, 1999, citado por Palma, 2016). Considerando que apenas houve oito semanas de intervenção e que a tendência de evolução é notória, provavelmente poderíamos ter constatado uma melhoria ainda maior ao longo das restantes duas semanas que estavam inicialmente previstas. Além disso, posso também afirmar que, no que diz respeito à assiduidade e prática na aula, muitas vezes houve alunos que não realizaram o circuito por motivos de atestado médico ou até falta de material, especialmente no caso das raparigas. Este pode, portanto, ser um motivo para não ter havido uma maior melhoria em alguns casos.

No que se refere aos alunos que mantiveram os resultados, este fator deve-se ao facto de os próprios alunos terem conhecimento do valor máximo de repetições atribuídas tanto aos rapazes como às raparigas, pelo que eles próprios paravam o teste sempre que atingiam este número, o que levou a que não se verificasse uma melhoria nestes alunos, mas sim uma manutenção do desempenho. Além disso, embora haja casos em que podemos pedir aos alunos que repitam o teste que estão a realizar, como acontece, por exemplo, no salto horizontal ou no salto vertical, no caso das flexões não lhes podemos pedir isso, pois o desgaste é muito maior e é um teste que, por norma, os alunos não gostam de realizar. O facto de ter existido diferença significativa, este dado vai de encontro que a manutenção e elevação das capacidades físicas devem ser trabalhadas à

parte de forma isolada e com orientação (Sardinha et al., 1996; Lopes & Maia, 1999 citados por Palma, 2016).

Analogamente aos resultados da segunda hipótese, verificamos que não existe uma diferença estatisticamente significativa entre os resultados obtidos pelos dois grupos. No entanto, isto não significa que não existe qualquer diferença. Podemos verificar que a média do GE no “pré-teste” era de (11.59 ± 9.014) e, no “pós-teste”, (16.00 ± 7.608) , com uma evolução de 4.411 valores, ao passo que, no GC, a média no “pré-teste” era de (14.47 ± 8.966) e, no “pós-teste”, era de (15.41 ± 8.148) , pelo que se constata que a diferença entre médias do “pré-teste” em relação ao “pós-teste” era de 0.94 valores. Podemos verificar, então, que o GE evoluiu mais do que o GC, embora a diferença não seja significativa, pois o GE aproximou-se do GC, tornando a significância mais normal. No caso do GC, podemos constatar que seis alunos mantiveram os resultados, sete melhoraram e seis pioraram. Neste sentido, quando comparamos estes dados aos citados anteriormente, podemos verificar que, contrariamente ao GE, neste grupo existiram alunos a piorar.

No que concerne à terceira hipótese, podemos observar que existe uma diferença estatisticamente significativa que comprova a influência do sexo nos resultados, indo de encontro ao descrito por Marinho & Marins (2012) que os resultados variam de acordo com o sexo. Esta conclusão é verificada pelo facto de a amostra de rapazes ser bastante inferior à amostra de raparigas e também pelo facto de os rapazes terem sido bem mais assíduos nas aulas práticas. Podemos verificar ainda que a evolução nas raparigas variou entre 2 e 14 repetições e, nos rapazes, variou entre 1 e 6 repetições. Além disso, podemos observar (anexo 24) que, no pré-teste, os rapazes se aproximam mais do que as raparigas ao valor a ser atingido, ao passo que os resultados das raparigas eram bastante mais variáveis (desde alunas que não conseguiam realizar qualquer repetição até alunas que conseguiam realizar as 17 repetições).

Corroborando a ideia de Webb (1990) citado por Martins (2015) que as raparigas por norma não são motivadas para o trabalho de força, principalmente a nível dos MS, podemos justificar que os resultados do “pós-teste” estão relacionados com a implementação dos exercícios em contexto de EF. No que se refere aos rapazes no “pré-teste” variavam entre as 15 e as 35 repetições e no “pós-teste” entre as 20 e 35 repetições. Um fator determinante desta diferença está interligado com a força que os rapazes, quando comparados com as raparigas, exibem uma percentagem maior a nível da força dos MS (Martins, 2015), isto deve-se ao aumento da massa muscular (Astrand & Rodahl, 1980, citado por Martins, 2015).

5. Conclusão

Após analisar os resultados recolhidos, posso concluir que as capacidades físicas, tal como os autores referem anteriormente, devem ser trabalhadas à parte em relação às restantes competências e devem estar ao nível da aprendizagem dos conhecimentos e das atividades físicas e desportivas, pois houve uma evolução significativa do primeiro momento de avaliação para o segundo, existindo assim melhorias na aplicação do programa de treino.

As diferenças do GE para o GC não foram estatisticamente significativas, isto está relacionado com o facto de a amostra não ter sido homogénea no que se refere ao número de alunos. Além disso, o GC apenas evoluiu 0,94, ao passo que o GE evoluiu 4,411 valores. Podemos, assim, verificar que existiu diferença e que, relativamente aos resultados no GC, houve alunos que pioraram, ao passo que no GE apenas houve alunos que melhoraram e mantiveram os resultados. Isto vai ao encontro da hipótese de que implementar um programa de treino para a força dos MS em contexto escolar é benéfico e tem influência nos resultados.

Foi, ainda, possível concluir que a variável “sexo” influencia os resultados obtidos e que este ponto deve ser tido em conta, pois, principalmente no caso das raparigas, foi possível constatar que não têm tanta motivação para o treino da força superior. Além disso, o facto de as raparigas não terem sido tão assíduas pode estar inerentemente relacionado, tal como o facto de a amostra de rapazes ser inferior à das raparigas.

Apesar dos resultados e das conclusões retiradas, houve algumas limitações ao longo do estudo, nomeadamente a pouca quantidade de literatura existente, a falta de homogeneidade tanto do GE como do GC, a inexistência de uma averiguação dos efeitos relativamente à aptidão aeróbica, a composição corporal e os restantes testes de aptidão neuromuscular e o facto de a intervenção não ter sido implementada no tempo que era pressuposto, devido aos constrangimentos da pandemia. Além disso, neste estudo o fator do estado de maturação não foi tido em conta. Outra limitação é que, no teste das flexões, os alunos estavam cientes do número de repetições dado como máximo pela ESCM, o que os levou a parar sempre que atingiam este valor. Outra limitação a destacar prende-se com o facto de o pré-teste ter sido realizado no final do primeiro período, sendo que seguidamente, os alunos entraram na interrupção letiva das férias de Natal. E só, posteriormente é que o programa de treino foi implementado.

Finalizando o segundo capítulo, acho importante deixar uma sugestão de investigação futura para os próximos estagiários e até para os professores de EF. Neste sentido, a minha proposta centra-se em realizar o circuito nas duas aulas de educação física (e não apenas numa, como foi o caso da intervenção, devido aos constrangimentos de espaço e material), e se possível, dedicar-lhe mais tempo, visto que muitos alunos não praticam atividade física além da própria disciplina. Os circuitos devem ainda ser planeados de modo a que não exijam muito material. A nível do tempo devem ser aplicados no início da aula, e como verificámos na introdução, é aconselhável ser realizado com 30 segundos de exercitação e 30 segundos de descanso. Apesar de os alunos apenas terem aula duas vezes por semana, o docente pode e deve estimular a prática fora da sala de aula. Proponho dois circuitos (anexo 25) que poderiam ser utilizados tanto nas aulas como em casa (solicitados pelo docente), complementando os circuitos utilizados na investigação de modo a trabalhar a manutenção/elevação das capacidades físicas.

6. Referências Bibliográficas

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

Dale, D. & Corbin, C. B. (2000). Physical Activity Participation of High School Graduates following Exposure to Conceptual or Traditional Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(1), 61–68. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608881>

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

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

Fonseca, T. (2012). *Desenvolvimento da força nas aulas de Educação Física*. Disponível em http://recil.grupolusofona.pt/jspui/bitstream/10437/3711/1/Teresa_Fonseca_Disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf

Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Programa Nacional de Educação Física*. Lisboa: Ministério da Educação.

Marinho, B. & Marins, J. (2012). Teste de força/resistência de membros superiores: análise metodológica e dados normativos. *SciELO*. Disponível em <https://www.scielo.br>

Martins, J. (2015). *Estudo da Influência da Educação Física nos Níveis de Aptidão Física*. Disponível em https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/5815/1/4551_8660.pdf

Palma, B. (2016). *Inclusão da aptidão física no contexto escolar - Um estudo centrado na percepção do professor*. Disponível em <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/11990/1/Inclus%C3%A3o%20da%20aptid%C3%A3o%20f%C3%ADsica%20no%20contexto%20Escolar%20-%20Um%20estudo%20centrado%20na%20perce%C3%A7%C3%A3o%20do%20professor%20%28Doc.%20Definitivo%29.pdf>

Pereira, A., Nunes, P., Figueiredo, T., & Espada, M. (2015). Efeito de Diferentes Protocolos de Treino na Força Máxima dos Membros Superiores e Inferiores em Contexto Fitness. *Revista Online Da Escola Superior de Educação Do Instituto Politécnico de Setúbal*, 3(2). Disponível em <http://mediacoes.esse.ips.pt>

Rodrigues, M., Carvalho, M., & Correia, A. (2017). *Treino de Força: Uma Proposta em Contexto Escolar*. Disponível em <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/2059>

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

Anexos

Anexo 1- Exemplo de um relatório quinzenal



Semana de: 14 a 24 de abril 2020

Durante a primeira semana, o trabalho passou essencialmente por refletir e arranjar estratégias para este terceiro período. Foi uma semana de experiências tanto para os alunos como para nós, que plataformas usar, as horas das aulas, a melhor maneira de as lecionar, bem como que conteúdos a lecionar. O facto de estarmos dependentes de aparelhos tecnológicos e da internet, acaba por ser mais desafiante, sendo que temos sempre de ter consciência da nossa função e quais os objetivos que pretendemos, que neste momento mais do que lecionar modalidades, é tentar com que os alunos continuem ativos, mesmo em casa. Todos nós estamos a adaptarmo-nos gradualmente a esta nova realidade. O mais fácil seria simplesmente pedir trabalhos escritos aos alunos, mas mais do que a teoria, neste momento não podemos obrigar os alunos a fazer nada, no entanto temos de arranjar soluções para motivá-los a fazer, ao fim ao cabo a educação física pode servir para procurar um equilíbrio relativamente aos trabalhos que as outras disciplinas os estão a sobrecarregar, e as horas que os alunos estão a passar sentados à frente de um ecrã.

Posteriormente o trabalho centrou-se em preparar as aulas tanto as assíncronas como as síncronas, com o objetivo de manter e ao longo do tempo, se possível, elevar a aptidão física. A primeira aula acho que decorreu dentro da normalidade, visto que foi apenas explicar aos alunos como iria funcionar a disciplina, e no meu ver a maioria ficou bastante satisfeita de a disciplina não se tornar teórica. Na segunda aula (primeira prática) há aspetos a melhorar, como a verificação da luz antes da aula começar e por exemplo a t-shirt, por causa do reflexo, além disso tenho que ter em atenção à minha postura nos agachamentos, de resto acho que a aula correu bem e que estive sempre em contacto com os alunos, sempre a dar *feedbacks* dos pontos críticos de cada exercício e a comunicar com eles. Acho que eles gostaram da aula e estiveram sempre ativos e motivados.

Tentei sempre que os planos de aula abrangessem a generalidade dos grupos musculares, de modo a trabalhar um pouco de tudo, e se possível diversificados, para

que os alunos conheçam diferentes exercícios e que não sejam monótonos, senão como consequência os alunos podem até perder a motivação. Tento sempre demonstrar nas aulas síncronas, os exercícios das tarefas para realizarem sozinhos, de modo a explicar e se for preciso tirar alguma dúvida. Tenho sempre em atenção que todos os exercícios realizados não devem exigir muito espaço para que não se exclua ninguém (sendo que não conhecemos as circunstâncias de cada um) e que não seja preciso muito material.

Os alunos não foram muito cumpridores dos prazos de entrega das tarefas das aulas assíncronas, e a maior parte nem entregou. Na próxima aula tenho de tentar perceber o porquê e se necessário, explicar novamente como carregar os vídeos na plataforma. Isto é uma parte importante para que pelo menos duas vezes por semana eles estejam ativos e que eu consiga dar *feedbacks* corretivos, para que numa próxima vez quando forem realizar aqueles exercícios tenham a postura correta.

Anexo 2-Currículo anual de educação física para o 10ºano ESCM



DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES
DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO

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

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

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

Anexo 3- Currículo de educação física da turma de intervenção



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



2019/2020

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

Ano: 10º Turma: ■

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

*Modalidades avaliadas por período

| PERÍODO | 1º | 2º | 3º |
|---|------------------------|------------------|------------|
| Início | 13/09/2019 | 06/01/2020 | 14/04/2020 |
| Fim | 17/12/2019 | 27/03/2020 | 9/06/2020 |
| Nº Aulas previstas | 54 tempos (45') | 46 tempos | 34 |
| Apresentação | 1 | --- | --- |
| Avaliação Diagnóstica | 4 | 3 | 2 |
| Avaliações Sumativas | 6 | 6 | 4 |
| Aula de auto e heteroavaliação | 1 | 1 | 1 |
| Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa | 42 | 36 | 27 |

O Professor da disciplina



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

Unidade Didática De Voleibol

Aplicação a uma turma de 10^o ■

Discente: M9064, Mariana Castro

Tutor: Professor João Ferreira

Covilhã, 29 de setembro de 2019

1. Introdução

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

Os pressupostos iniciais para a elaboração desta unidade didática foram o PNEF, a modalidade coletiva de voleibol, e a turma 10^o ■ da escola secundária Campos Melo, composta por 18 alunos.

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

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

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

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

2. Análise e Enquadramento da Modalidade

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

2.1. História do voleibol

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

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

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

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

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

2.2.1. Arbitragem

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

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

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

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



Figura 4. Gestos dos Árbitros (Fonte FPV)

2.2.2. Início do jogo

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

2.2.3. Rotações

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

2.2.4. Substituições

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

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

2.2.5. Forma de jogar

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

2.2.6. Bola e bola fora

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

2.2.7. Pontuação

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

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

2.2.8. Líbero

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

2.2.9. Desconto de tempo

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

2.2.10. Altura da rede

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

2.2.11. Campo de jogo

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

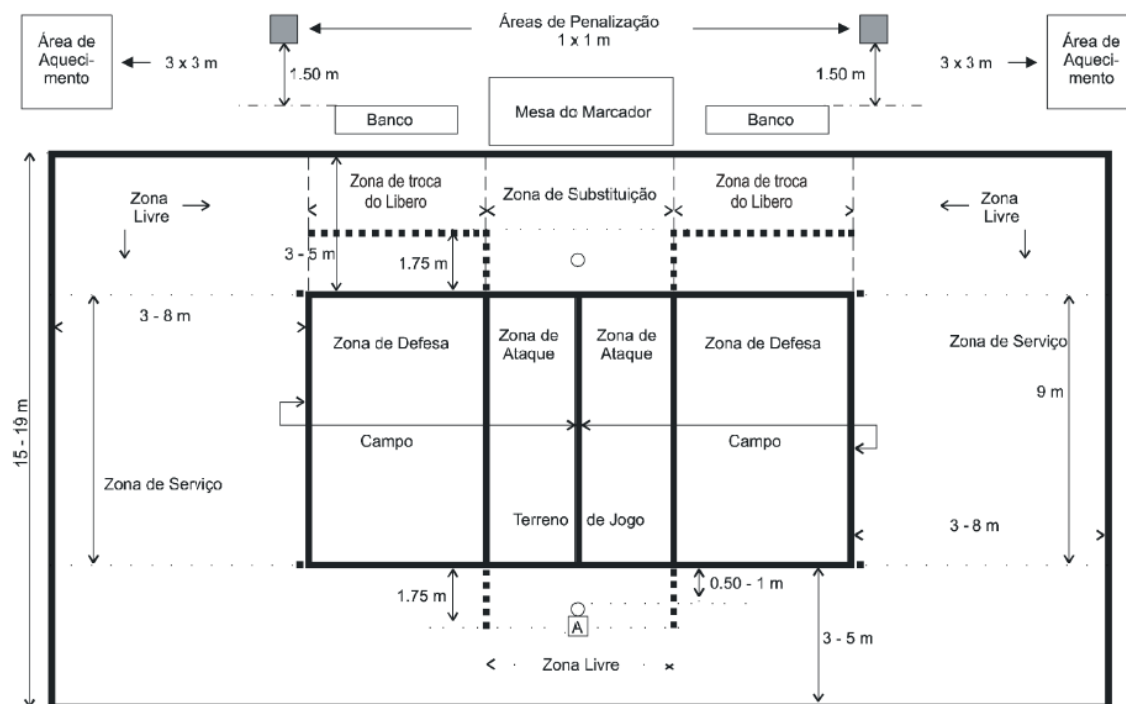


Figura 5. Limites e zonas do campo de voleibol

2.2.12. Gestos técnico-táticos

- Posição base:
 - ✓ Pés paralelos e afastados;
 - ✓ Boa base de equilíbrio;
 - ✓ Tronco ligeiramente inclinado para a frente;
 - ✓ Membros inferiores ligeiramente fletidos.



Figura 6. Posição Base

- **Recepção da bola:**
 - ✓ Contato deve ser feito acima da testa;
 - ✓ Mãos estão colocadas de forma a criar um triângulo;
 - ✓ Pulsos amortecem a bola e esta ser repelida distendendo completamente os braços.



Figura 7. Colocação das Mãos

- **Passo alto de frente:**
 - ✓ Membros inferiores fletidos;
 - ✓ Pés afastados à largura dos ombros e um mais à frente que o outro;
 - ✓ Membros superiores ligeiramente fletidos
 - ✓ Cotovelos virados para a frente, com as mãos em cima da cabeça e dedos bem afastados;
 - ✓ Impulsionar a bola com a extensão total dos braços.

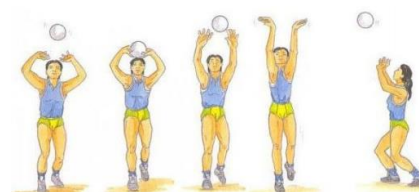


Figura 8. Passo alto de frente

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

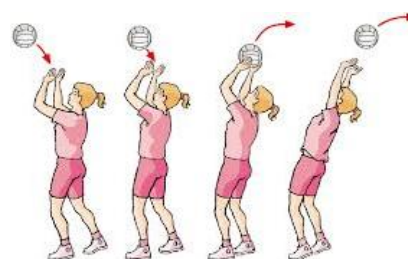


Figura 9. Passo de costas

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

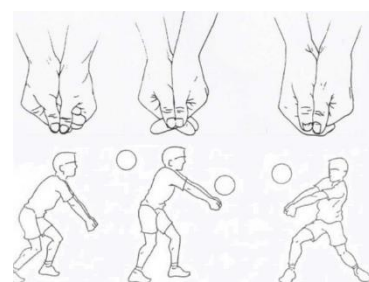


Figura 10. Manchete

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

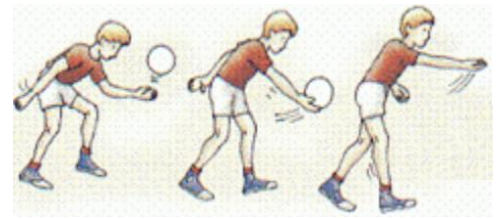


Figura 11. Serviço por baixo

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

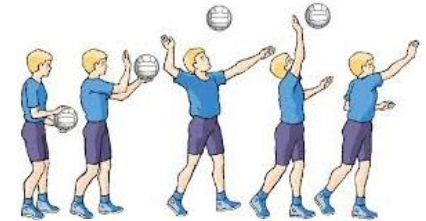


Figura 12. Serviço por cima

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



Figura 13. Remate em Apoio

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

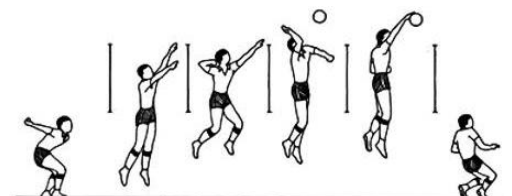
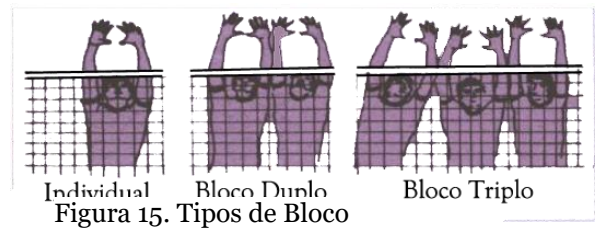


Figura 14. Remate em suspensão

Bloco:

- ✓ Realizado por um, dois ou três atacantes;

- ✓ Usado para contrariar um possível remate do adversário;
- ✓ Feito junto à rede;
- ✓ Saltam verticalmente com os braços estendidos e com o olhar na bola;
- ✓ Mãos abertas e palmas viradas para o campo adversário.



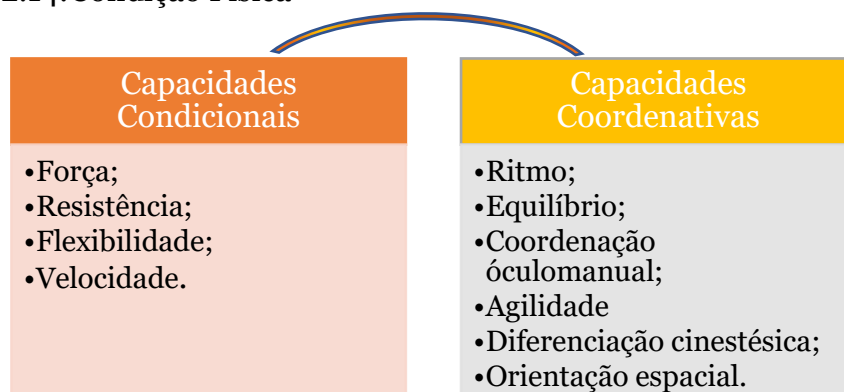
- Ataque e defesa:
 - ✓ Coordenação entre os jogadores
 - ✓ Comunicação
 - ✓ Proteção do campo, impedindo que a bola toque na sua área de jogo;
 - ✓ Tentar que toque na área dos adversários;
 - ✓ Estar atento à bola e à sua trajetória dando continuidade às ações da equipa.

- Princípios de jogo:
 - ✓ Primeiro toque alto e em direção ao jogador perto da rede;
 - ✓ Segundo toque, mais próximo da rede, alto e em direção à corrida do atacante;
 - ✓ Terceiro toque, esperar pelo passe ganhando espaço de ataque e finalizando em remate em direção ao chão do campo adversário.

2.2.13. Conceitos Psicossociais



2.2.14. Condição Física



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

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

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

2.3.1. Objetivos Gerais

Desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas:

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

Aprendizagens dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física:

1. Relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.
2. Conhece e interpreta os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando os com o princípio biológico da autorrenovação da

matéria viva, considerando-os na sua atividade física, tendo em vista a sua Aptidão Física.

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

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

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

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

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

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

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

2.3.2. Objetivos Específicos da Modalidade

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

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

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

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

- a) Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção;
- b) Recebe o serviço em manchete, amortecendo a bola e enviando-a (por alto) ao companheiro em situação de passador, de modo a que este possa

escolher e realizar o passe, o remate ou *amorti*, de acordo com o posicionamento da outra equipa;

- c) Na situação de *passador*, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro, de modo a facilitar-lhe a finalização ou finalizar com passe colocado, remate ou *amorti* se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa);
- d) Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata, passa colocado ou faz *amorti*, para um espaço vazio, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola;
- e) Ao remate da sua equipa, se é o jogador mais avançado, aproxima-se da posição do jogador que finalizou, assumindo uma atitude defensiva, colaborando com os companheiros na proteção ao ataque;
- f) *Na defesa* (próximo da zona da queda da bola), avisa os companheiros e posiciona-se para, de acordo com a trajetória da bola, executar um passe ou manchete, dando continuidade às ações da sua equipa;
- g) Ao ataque da equipa adversária (em remate), executa o bloco individual, procurando impedir que a bola transponha a rede para o seu campo, coordenando o tempo de salto com o tempo de remate do adversário;
- h) Durante o bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva protegendo a ação do companheiro, de acordo com a sua posição e o local do remate.

5. Realiza com correção e oportunidade, *no jogo e em exercícios-critério*, as técnicas de:

- a) serviço por baixo;
- b) serviço por cima;
- c) passe alto de frente;
- d) passe de costas;
- e) remate;
- f) manchete (defesa alta e baixa);
- g) bloco;
- h) deslocamentos;
- i) posição ofensiva;
- j) posição defensiva básicas.

Programa alternativo

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

- a) Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil receção;
- b) Avisa os companheiros e posiciona-se para receber o serviço em manchete, enviando a bola para o jogador que se encontra na posição 3 (passador), de modo a que este possa escolher e realizar a ação que garanta ofensividade à sua equipa;
- c) Avisa os companheiros e posiciona-se correta e oportunamente para dar continuidade às ações da sua equipa através de passe alto, de frente ou de costas, para um companheiro à sua escolha (de acordo com o posicionamento da outra equipa);
- d) Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata, faz amorti ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajetória da bola, colocando a bola num espaço vazio.
- e) Ao remate da sua equipa, colabora com os companheiros, avançando no terreno, assumindo uma atitude e posição adequadas ao sistema de proteção ao ataque;
- f) Ao ataque da equipa adversária (em remate), se se encontra na posição de passador ou mais próximo da zona onde se efetua o remate, participa na execução do bloco (a dois), coordenando o tempo de salto com o companheiro e com o tempo de remate do adversário, procurando impedir que a bola transponha a rede;
- g) No bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva, protegendo a ação dos companheiros (o jogador da posição 6). Se não é responsável direto pela proteção ao bloco, desloca-se mantendo uma atitude defensiva e cooperando com os companheiros na proteção ao bloco.

3. Condições De Aprendizagem

Esta unidade didática de voleibol irá ser aplicada ao 10^o da escola secundária Campos Melo. A turma é composta por 18 alunos, dos quais cinco são do sexo masculino e treze do sexo feminino, sendo que apenas 1 deles é repetente e nenhum tem necessidades educativas especiais. A média de idades situa-se nos 15 anos.

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

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

Tabela 14. Material disponível no Departamento

| Material | Quantidade | Local |
|--------------------|------------|-------------|
| Bolas de voleibol | 23 | Arrecadação |
| Redes de voleibol | 3 | Arrecadação |
| Coletes | 20 | Arrecadação |
| Sinalizadores | 50 | Arrecadação |
| Cones Amarelos | 15 | Arrecadação |
| Cones Vermelhos | 7 | Arrecadação |
| Cabo de Aço (Rede) | 1 | Arrecadação |

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

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

Tanto o ginásio como o pavilhão apresentam material que poderá aumentar o risco de lesões ou de situações de perigo aos alunos durante a prática, como

bancos, mesas, cadeiras. Assim dever-se-á ter em consideração estes obstáculos e se necessário, proceder à sua prévia arrumação ou sinalização de maneira a prevenir qualquer incidente.

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

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

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

4. Resultados Da Avaliação Inicial Dos Alunos

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

Tabela 15. Resultados da Avaliação Inicial

| Ano Letivo 2019/2020 | | Habilidades Motoras | | Situação de jogo de competição (10^o - 1x1) | | | | Classificação |
|---------------------------------|-------------|---|------------------------------|--|--|------------------------------|--|----------------------|
| Turma: 10 ■ | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| Nº | Nome | Toque de dedos (em cooperação 1+1) | Serviço por baixo | Início do jogo (Serviço) | Receção (manchete ou passe) | Transição (passe) | Finalização (passe ou remate) | |
| 1 | ■ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 12,22 |
| 2 | ■ | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 14,44 |
| 3 | ■ | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 11,11 |
| 4 | ■ | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 16,67 |
| 5 | ■ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 12,22 |
| 6 | ■ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 12,22 |
| 7 | ■ | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 8 | ■ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 12,22 |
| 9 | ■ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 12,22 |
| 10 | ■ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 12,22 |
| 11 | ■ | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 14,44 |
| 12 | ■ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 12,22 |
| 13 | ■ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 12,22 |
| 14 | ■ | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8,89 |
| 15 | ■ | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7,78 |
| 16 | ■ | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 12,22 |
| 17 | ■ | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 13,33 |
| 18 | ■ | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 14,44 |

Legenda: 1-Não executa o gesto técnico; 2-Dificuldade na execução com correção do gesto técnico; 3-Execução do gesto técnico corretamente.

5. Definição De Objetivos

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

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

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

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

6. Organização Dos Conteúdos

Unidade Didática De Voleibol

| | | 24/9 | 1/10 | 10/10 | 17/10 | 24/10 | 29/10 | 5/11 | 12/11 | 19/11 | 28/12 | 5/12 | 12/12 |
|------------------------------------|----------------------------------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|-------|
| Área/Tema | Conteúdos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Habilidades técnico-táticas | Passe | AD | T/E | E | E | C | | | | | | AS | AS |
| | Manchete | AD | | T/E | E | E | E | C | | | | AS | AS |
| | Remate | AD | | | | T/E | E | E | E | C | | AS | AS |
| | Serviço por baixo | AD | | | T/E | E | E | C | | | | AS | AS |
| | Serviço por cima | AD | | | | T/E | E | E | E | E | C | AS | AS |
| | Iniciação ao remate em suspensão | AD | | | | | | T/E | E | E | E | C | AS |
| Cultura Desportiva | História da modalidade | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| | Regras de jogo 4x4 | | | | | | | T/E | . | . | . | . | . |
| | Terminologia | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Conceitos Psicossociais | Respeito | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| | Solidariedade | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| | Dinâmicas de grupo | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Condição Física | Força | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| | Flexibilidade | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| | Resistência | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| | Velocidade | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| | Capacidades Coordenativas | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |

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

7. Avaliação Formativa e Sumativa

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

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

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

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

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

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

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

8. Referências Bibliográficas

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

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

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

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

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

Anexo 5- Exemplo de uma extensão de conteúdos

Unidade Didática de Ginástica de Aparelhos

| | | | 9/01 | 16/01 | 23/01 | 28/01 | 4/02 | 11/02 | 20/02 | 27/02 | 05/03 | 10/03 | 17/03 | 24/03 | |
|----------------------------|------------------------|--|------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| Área/Tema | Aparelho | Conteúdos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Ginástica Aparelhos | Minitrampolim | Carpa com MI afastados | AD | | | | | | | T/E | E | E | C | AS | |
| | | 1/2 Pirueta | AD | | | | | | | T/E | E | E | C | AS | |
| | | Pirueta | AD | | | | | | | | T/E | E | E | C | AS |
| | Trave | Deslocamentos (frente e retaguarda) | AD | T/E | E | E | E | E | C | AS | | | | | |
| | | Posição de Equilíbrio | AD | T/E | E | E | E | C | | AS | | | | | |
| | | 1/2 Volta | AD | | T/E | E | E | E | C | AS | | | | | |
| | | Saltos (Gato, Tesoura, Troca-Passo) | AD | | | T/E | E | E | E/C | AS | | | | | |
| | | Saída com Salto | AD | | | T/E | E | E | E/C | AS | | | | | |
| | Paralelas Simétricas | Subida simples para apoio tenar (partindo do solo) | AD | T/E | E | E | E | C | | AS | | | | | |
| | | Deslocamentos sem balanço | AD | T/E | E | E | E | C | | AS | | | | | |
| | | Balanços em apoio tenar | AD | T/E | E | E | E | C | | AS | | | | | |
| | | Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS | AD | T/E | E | E | E | C | | AS | | | | | |
| | | Pino de ombros para apoio de MI afastados | AD | | T/E | E | E | E | C | AS | | | | | |
| | | 1/2 Volta (mudança de banzos) | AD | T/E | E | E | E | C | | AS | | | | | |
| | | Rolamento à frente (com colchão) | AD | | T/E | E | E | E | C | AS | | | | | |
| | | Saída simples (frente ou retaguarda) | AD | T/E | E | E | E | C | | AS | | | | | |
| | Paralelas Assimétricas | Subida com volta atrás | AD | T/E | E | E | E | C | | AS | | | | | |
| | | Volta à frente | AD | | T/E | E | E | E | C | AS | | | | | |
| | | Sarilho à frente | AD | T/E | E | E | E | C | | AS | | | | | |
| | | 1/2 Volta (na posição de sarilho) | AD | T/E | E | E | E | C | | AS | | | | | |
| | | Balanços com 1/2 volta no banzo superior | AD | | T/E | E | E | E | C | AS | | | | | |
| | | Balanços no banzo superiores, com saída simples | AD | T/E | E | E | E | C | | AS | | | | | |

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

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



EDUCAÇÃO FÍSICA – 10º Ano
Ficha de Avaliação Teórica - 1º Período

Nome: _____ Turma: _____ Nº _____

Duração: 20 minutos

Data: ____ / ____ / ____

Classificação: _____

Professor: _____

Enc.Educação: _____

Lê as questões atentamente antes de dares a resposta.

Grupo I – Aptidão Física e Saúde

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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


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

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

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

Bom trabalho!

Anexo 8- Exemplo de uma matriz para um teste de conhecimentos

|  REPÚBLICA PORTUGUESA | | | | EDUCAÇÃO | | | | DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO | | | |
|---|--|--|--|--------------------------------------|--|-----------|--|--|--|--|--|
| MATRIZ DE TESTE TEÓRICO | | | | | | | | | | | |
| Disciplina: Educação Física, 10º Ano | | | | Conteúdos: Conhecimentos | | | | | | | |
| DURAÇÃO DA PROVA: MINUTOS | | | | ANO LETIVO | | | | | | | |
| 2019/2020 | | | | 1º Período | | | | | | | |
| Conteúdos | | Objectivo/Competências | | Estrutura | | Cotações | | | | | |
| Aptidão Física e Saúde | | Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente. “in aprendizagem essenciais, articulação com o perfil do aluno” | | 5 questão de escolha múltipla | | 20 Pontos | | | | | |
| | | | | 1 questão de correspondência | | 10 Pontos | | | | | |
| | | | | 5 questão de resposta curta/correção | | 70 Pontos | | | | | |

Anexo 9- Exemplo Plano de aula (presencial)



| Planificação da Aula | | | | | | | |
|----------------------|--|----------|---------|---------|------------|---------------|-----|
| Professor | Mariana Castro | Aula n.º | 78 e 79 | Local | Pavilhão | Ano/Turma | 10º |
| Data | 18/02/2020 | Hora | 11h45 | Duração | 90 minutos | N.º de alunos | 18 |
| Unidade Didática | Basquetebol. | | | | | | |
| Objetivos da aula | Exercitação dos gestos técnicos essenciais no basquetebol e aprendizagem de combinações ofensivas. | | | | | | |
| Material | Coletes, cones, bolas de basquetebol e tabelas. | | | | | | |
| Sumário | Exercitação dos gestos técnicos essenciais no basquetebol e aprendizagem de combinações ofensivas. | | | | | | |

| | Objetivos Comportamentais | Situações de Aprendizagem / Organização | Aspetos a Considerar na Realização | ⊕ |
|---------------|--|---|--|-----|
| Parte Inicial | <ul style="list-style-type: none"> • Elevar o ritmo cardíaco e a temperatura corporal; • Melhorar a relação aluno-aluno; • Aquecimento interligado com a modalidade e os aspetos a serem abordados. | <p>5 minutos a correr à volta do campo. Mobilização articular associada aos movimentos que serão realizados no decorrer da aula.</p> <p>Jogo da apanhada com bola Existem três bolas no jogo, os alunos que têm bola não podem ser apanhados. O objetivo é que os alunos cooperem entre si e vão passando a bola de modo a não deixar que os colegas sejam apanhados.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Nenhum dos alunos deve estar parado. | 15' |

| | | | | |
|-------------|--|--|--|-----|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Drible de progressão e lançamento na passada. | <p>Uma bola para cada aluno. Os alunos têm de percorrer o campo em drible de progressão em forma de “oito” e, sempre que passam por uma tabela têm de realizar lançamento na passada, pelo lado esquerdo ou direito, dependendo da tabela em questão.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Drible de progressão: posição mais elevada do corpo, driblando à altura da cintura, empurrando a bola para a frente com a mão na parte de trás da bola. • Lançamento na passada: começando com drible em direção ao cesto, sem perder velocidade, agarra a bola dando os dois impulsos do chão (2 apoios) sendo que o segundo é curto, mas forte de forma a realizar um salto vertical, a mão que lança está colocada por baixo da bola de forma a colocá-la dentro do cesto. | 7' |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Combinações ofensivas. | <p>Dentro dos grupos pré-estabelecidos, inicialmente dois alunos são atacantes e um defesa, o defesa encontra-se ao lado da tabela e só pode sair após o primeiro passe dos atacantes, e jogam em 2x1. Posteriormente, existirão três atacantes, e um defesa, caso o exercício esteja a correr bem, os alunos podem chegar ao 3x2. Os alunos vão trocando de posições, de modo a passarem por todas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Os atacantes devem ter em atenção o posicionamento relativo ao portador da bola e à tabela, dando sempre linha de passe, ocupando o espaço vazio. | 18' |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Jogo. | <p>Os alunos nas equipas pré-definidas (ver observações), realizam jogos entre si, nos dois campos existentes.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • No jogo os alunos devem ter em conta o posicionamento relativo à bola e à tabela, a desmarcação, e defesa ao portador da bola, acompanhando os seus movimentos, ocupação racional do espaço entre o portador da bola e a tabela, e se conseguem contextualizar em jogo os gestos técnicos lecionados. | 20' |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Lançamento livre. | <p>Jogo dos 10 pontos Cada equipa fica com uma tabela, os alunos dentro da equipa estarão dispostos em fila atrás da linha de lançamento livre, vão tentar encestar e chegar aos 10 pontos o mais rapidamente possível, sendo que cada cesto vale um ponto.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Lançamento livre: agarrando a bola com as duas mãos e partindo de uma posição base ofensiva enquadrada com o cesto, vai haver um impulso dos membros inferiores seguida dos membros superiores, lançando posteriormente a bola. | 7' |
| Parte Final | <ul style="list-style-type: none"> • Retorno à calma; • Arrumação do material. | <p>Os alunos realizam alongamentos à ordem da professora. Os alunos ajudam a arrumar o material.</p> | | 3' |

Observações:

Grupo 1:


Grupo 2:

Grupo 3:

Grupo 4:

Reflexão final sobre a aula:

Anexo 10- Exemplo do material de apoio à transmissão de conhecimentos



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

10º Ano

Núcleo de Estagiários de Educação Física 2019/2020

Dimensão Cultural da Atividade Física

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

Dimensão Cultural da Atividade Física

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

Dimensão Cultural da Atividade Física

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

Influência da evolução tecnológica

Como tudo no mundo, existem vantagens e desvantagens

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

Evolução do Desporto

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

Papel Crucial da Ciência e da Tecnologia

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

Conceitos

Atividade Humana

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

Atividade Física (AF)

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

Atividade Física Desportiva

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

Conceitos

Desporto

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

Jogo

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

Educação Física

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

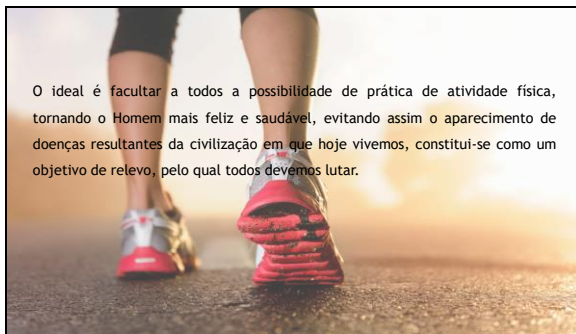
Função Social do Desporto

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

Função Social do Desporto

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

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



Departamento de
Ciências do Desporto



Escola Secundária
Campos Melo

Bom Trabalho!

Núcleo de Estagiários de Educação Física 2019/2020

Anexo 11- Ficha exemplo de voleibol



DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES

2019/2020

DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO

Ficha de trabalho para alunos sem equipamento necessário à prática desportiva. - N°6

Nome: _____ N°: _____ Ano/Turma: _____

Data: ___/___/___

Voleibol

1. Quais as dimensões de um campo de voleibol?

2. Que zonas existem no campo de voleibol?

3. Qual é a função do passador?

4. Quantos toques pode dar cada equipa?

5. O que acontece se a bola tocar nas varetas?

6. Qual é a altura da rede para os homens? E para as mulheres?

7. Que gestos técnicos aprendeste nas aulas?

8. Quais os tipos de receção que conheces?

9. Com que parte do corpo podes tocar na bola?

10. Descreve o serviço por baixo.

11. Quando realizas o passe, como devem estar colocadas as mãos? Com que parte deves tocar na bola?

12. O que acontece se a bola tocar na linha?

13. Quando é que a bola é considerada fora?

14. Descreve o remate em apoio.

15. Completa a frase. “O bloco é considerado uma ação...”

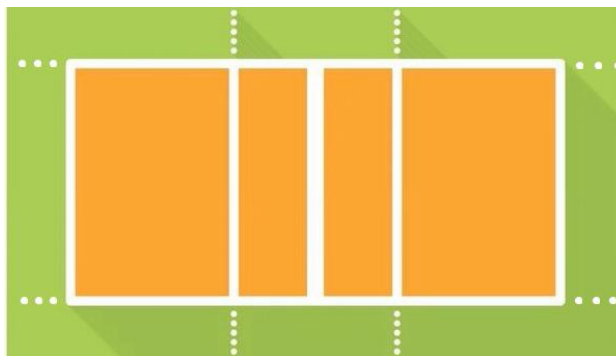
16. Quantos sets pode ter um jogo?

- a) 2 ou 4 sets
- b) 4 ou 5 sets
- c) 3 ou 4 sets
- d) 3 ou 5 sets

17. Até quanto pode ir a pontuação de um set?

18. Qual é o objetivo do voleibol?

19. Coloca os jogadores nas suas respetivas posições.



Anexo 12 - Exemplo de uma sopa de letras



Disciplina: Educação Física

Nome: _____

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

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

Sopa de Letras

Encontra as palavras:

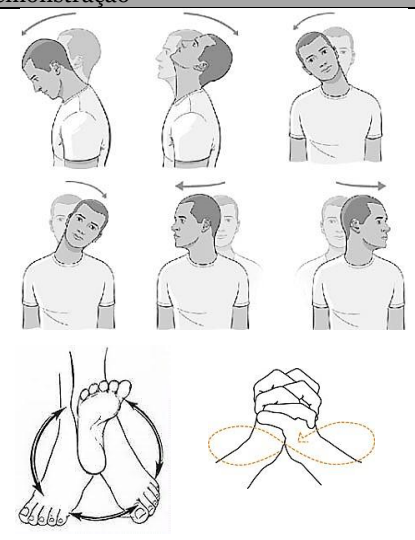

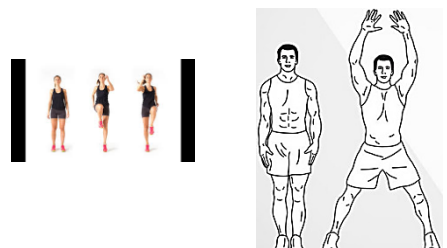
Ginástica
Solo
Acrobática
Aparelhos
Vela
Espargata
Avião
Folha




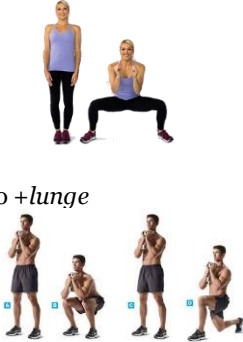


Rolamento
Ponte
Roda
Rodada
Equilíbrio
Flexibilidade
Engrupado
Retaguarda

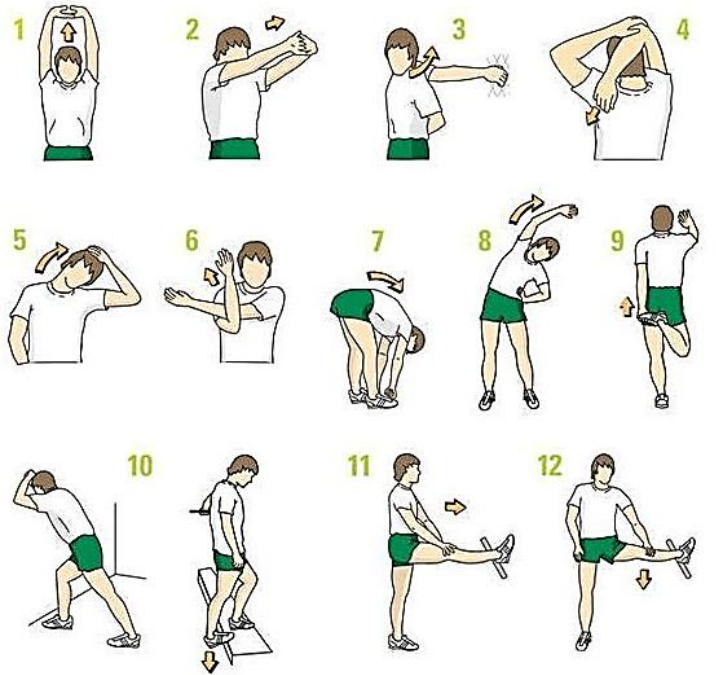


Anexo 13- Plano de aula (não presencial)

| Planificação da Aula | | | | | | | |
|----------------------|--|----------|-----------|---------|------------|---------------|-----|
| Professor | Mariana Castro | Aula n.º | 131 e 132 | Local | Casa | Ano/Turma | 10º |
| Data | 09/06/2020 | Hora | 11h45 | Duração | 30 minutos | N.º de alunos | 16 |
| Unidade Didática | Aptidão Física. | | | | | | |
| Objetivos da aula | Manter os alunos ativos, reforçando a aptidão física através de um circuito. | | | | | | |
| Material | Um tapete (opcional), uma cadeira e uma garrafa de água (se possível). | | | | | | |
| Sumário | Circuito de aptidão física realizado em casa. | | | | | | |

| | Exercício | Demonstração | Tempo |
|-------------|---|--|-----------------------|
| Aquecimento | Mobilização articular |  | 10 segundos para cada |
| | Rotação do tronco com toque nos pés |  | 30 segundos |
| | Skipping + Jumping Jacks (polichinelos) |  | 60 segundos |

| Exercício | | Demonstração | Tempo |
|-----------------|---|--|------------------------------|
| Parte Principal | 1 | Saltar à corda  | 40 segundos + 20 descanso |
| | 2 | Tríceps com peso  | 40 segundos + 20 descanso |
| | 3 | <i>Frog Sit Ups</i> (abdominal borboleta)  Variante: adicionar socos | 40 segundos + 20 descanso |
| | 4 | Agachamento Pop Variante: agachamento + <i>lunge</i>  | 40 segundos + 20 descanso |
| | 5 | Tríceps na cadeira  | 40 segundos + 20 descanso |
| | 6 | Prancha dinâmica Variante: prancha de braços com toque no ombro oposto  | 40 segundos + 20 descanso |

| Alongamentos | Demonstração | Tempo |
|--|--|--|
| |  <p>The illustrations show the following exercises:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arm stretch with hand on head, arrow pointing up. 2. Arm stretch with hand on shoulder, arrow pointing right. 3. Arm stretch with hand on shoulder, arrow pointing right. 4. Arm stretch with hand on head, arrow pointing right. 5. Head and neck stretch with hand on head, arrow pointing right. 6. Head and neck stretch with hand on head, arrow pointing right. 7. Back stretch with hand on lower back, arrow pointing right. 8. Back stretch with hand on lower back, arrow pointing right. 9. Back stretch with hand on lower back, arrow pointing right. 10. Back stretch with hand on lower back, arrow pointing right. 11. Leg stretch with hand on knee, arrow pointing right. 12. Leg stretch with hand on knee, arrow pointing down. | <p>20 segundos para cada exercício</p> |
| <p>Observações: os alunos devem repetir a parte principal 4 vezes, seguindo sempre a ordem dos números. As variantes serão apenas realizadas na segunda e terceira série.</p> | | |
| <p>Reflexão final sobre a aula:</p> | | |

Anexo 14 - Exemplo plano de aula de dança

| Planificação da Aula | | | | | | | |
|----------------------|--|----------|-------|---------|------------|---------------|-----|
| Professor | Mariana Castro | Aula n.º | | Local | Ginásio | Ano/Turma | 12º |
| Data | 12/02/2020 | Hor a | 10h05 | Duração | 90 minutos | N.º de alunos | 18 |
| Unidade Didática | Aptidão física e dança. | | | | | | |
| Objetivos da aula | Exercitação de algumas componentes da aptidão física. Avaliação dança “Água leva o regadinho” e aprendizagem da dança “Erva cidreira”. | | | | | | |
| Material | Cones, bolas medicinais, colchões, banco sueco, pen e coluna. | | | | | | |
| Sumário | Exercitação de algumas componentes da aptidão física. Avaliação dança “Água leva o regadinho” e aprendizagem da dança “Erva cidreira”. | | | | | | |

| | Objetivos Comportamentais | Situações de Aprendizagem / Organização | Aspetos a Considerar na Realização | ⊕ |
|-------------------|--|---|--|-----|
| Parte Inicial | <ul style="list-style-type: none"> • Elevar o ritmo cardíaco e a temperatura corporal; • Melhorar a relação aluno-aluno; • Aquecimento interligado com a modalidade e os aspetos a serem abordados. | <p>O aquecimento será ao som de música, os alunos correm e a cada paragem da música imitam os movimentos da professora.</p> <p>Mobilização articular associada aos movimentos que serão realizados no decorrer da aula.</p> <p>Montagem do Material.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Nenhum dos alunos deve estar parado. | 10' |
| Parte Fundamental | <ul style="list-style-type: none"> • Aptidão física. | <p><u>Circuito</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Flexões (pega aberta); -Tríceps com bola medicinal; -Arremesso da bola medicinal; -Agachamento com salto vertical; -<i>Bicycle Crunches</i>; -Saltos para o colchão. <p>2 séries, cada estação com 30 segundos de exercício + 30 segundos de descanso.</p> | | 12' |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação da dança “Água leva o regadinho”. | <p>Os alunos serão divididos em pares, um rapaz e uma rapariga (se possível) e serão avaliados na coreografia da música “Água leva o regadinho”.</p> | <p>Os alunos serão avaliados na fluidez dos movimentos, passos corretos e compreensão do tempo dos movimentos na cadência certa.</p> | 15' |

| | | | | |
|------------------------------|--|---|---|-----|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Aprendizagem da dança “Erva cidreira”. | Os alunos serão divididos em pares, um rapaz e uma rapariga (se possível) e aprenderão a coreografia da música “Erva Cidreira”. | Os alunos sem música devem conseguir compreender a postura feminina e a postura masculina, a cadência da música e os passos da mesma. Em primeiro lugar a professora irá ensinar os passos sem música, e posteriormente com música. | 31’ |
| Parte Final | <ul style="list-style-type: none"> • Retorno à calma; • Arrumação do material. | Os alunos realizam alongamentos à ordem da professora. Os alunos ajudam a arrumar o material. | | 2 |
| Observações: | | | | |
| Reflexão final sobre a aula: | | | | |

Anexo 15- Cartaz Semana Europeia do Desporto

#BEACTIVE

Semana Europeia do Desporto
23 a 30 de Setembro

Equipas:

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

| Horário | 23.9.2019 2ª feira | 24.9.2019 3ª feira | 25.9.2019 4ª feira | 26.9.2018 5ª feira | 27.9.2018 6ª feira |
|----------------|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 9h56 10h03 | Provas Sprint (Intervalos da manhã) | | | | |
| 11h36 11h43 | 'Mestres da Sustentação' | 'Quantos caem?' | 'Sopro cartão' | 'Saltões' | 'Parabólas perfectas' |
| 12h50 14h55 | TORNEIOS RELÂMPAGO | | | TORNEIOS RELÂMPAGO | |
| 15h05 16h30 | Basquetebol 3x3 | Voleibol 2x2 | Jogos sem Fronteiras | Badminton 2x2 | Futsal 3x3 |
| | | | | | Encerramento |

CONTAMOS CONTIGO

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

Anexo 16- Tabela frequências média e desvio padrão

Estatísticas

| | | Idade do Grupo de Experimental | Idade do Grupo de Controlo |
|-----------|--------|-----------------------------------|-------------------------------|
| N | Válido | 17 | 19 |
| | Omisso | 0 | 0 |
| Média | | 15,71 | 15,32 |
| Variância | | ,471 | ,228 |



Consentimento Informado

Exma. Diretora da Escola Secundária Campos Melo

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

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

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

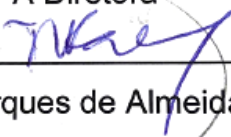
Agradecemos, desde já, a sua compreensão e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,

Grupo de Estágio,
Alexandra Cunha
Mariana Castro
Rafael Lopes

Autorização

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

A Diretora


(Isabel Maria Marques de Almeida Lopes Fael)
COVILH.

Anexo 18- Autorização turma de intervenção



Consentimento Informado

Caro(a) Encarregado(a) de Educação,

Chamo-me Mariana Castro, sou aluna de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade da Beira Interior. Neste âmbito, pretendo desenvolver um estudo cujo objetivo se centra no “Efeito de um programa de treino de aptidão física nas aulas de Educação Física e a sua influência nas classificações obtidas nos testes FITescolas”. Para o efeito, o procedimento a ser tomado será a aplicação de um treino nas aulas de Educação Física e a análise do efeito do mesmo, através dos resultados obtidos nos testes FITescolas. A confidencialidade e o anonimato por parte da instituição estão garantidos a todos os intervenientes do processo, que, em momento algum, serão identificados.

Caso necessite de mais algum esclarecimento, estou ao dispor através do e-mail mariana.castro@ubi.pt.

Agradeço, desde já, a sua compreensão e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,

Mariana Castro

Autorização

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

Covilhã, ____ de _____ de 2020

O(a) Encarregado(a) de Educação



Consentimento Informado

Caro(a) Encarregado(a) de Educação,

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

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

Agradecemos, desde já, a sua compreensão e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,

Grupo de Estágio,

Alexandra Cunha

Mariana Castro

Autorização

Eu, _____,
Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a)

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

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

Covilhã, ____ de _____ de 2020

O(a) Encarregado(a) de Educação

Anexo 20- Cronograma

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

1º Período Escolar - Início em 13 de setembro e fim a 17 de dezembro

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

3º Período Escolar - início 14 de abril e fim a 9 de junho

Feriados

Data do Pré-teste: 10 de dezembro de 2019


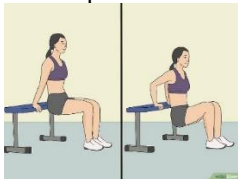




Dias de Intervenção: 9, 16, 23 e 28 de Janeiro

4, 11, 20 e 27 de Fevereiro

5, 10 e 17 de Março

Data do teste: 19 de março de 2020

Anexo 21- Bateria de exercícios para os circuitos



| Planificação do Circuito 1 | | | | |
|----------------------------|---|--|--------------|---|
| Objetivos da aula | | Reforçar a capacidade neuromuscular dos alunos, principalmente a nível dos MS. | | |
| Material | | Colchões, bancos suecos, bolas medicinais e bolas de basquetebol. | | |
| Exercício | Demonstração | Organização | Nº de séries | Tempo de Exercício |
| Membros superiores | <p>Flexões de joelhos</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| | <p>Tríceps no banco</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| | <p>Passe de peito basquetebol contra a parede</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| Membros inferiores | <p>Agachamento com peso</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| | <p>Saltar por cima do banco sueco</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| Core | <p>Abdominais com peso</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |

Observações: nesta intervenção o grupo experimental era composto por 17 alunos, sendo que a organização das estações ficou com três grupos de cinco elementos e um grupo de dois elementos (3+3+3+3+2).

Planificação do Circuito 2

Objetivos da aula Reforçar a capacidade neuromuscular dos alunos, principalmente a nível dos MS.

Material Colchões, bolas medicinais e colchões de queda.

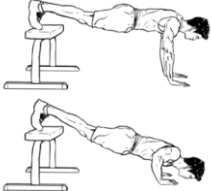





| Exercício | Demonstração | Organização | Nº de séries | Tempo de Exercício |
|--------------------|--|--------------------|--------------|---|
| Membros Superiores | <p>Flexões</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| | <p>Tríceps Francês</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| | <p>Lançamento da bola medicinal</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| Membros Inferiores | <p>Agachamento com salto</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| | <p>Saltar para cima 30cm</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |
| Core | <p>Bicycle crunches</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercício + 30" descanso x2) |

Observações: nesta intervenção o grupo experimental era composto por 17 alunos, sendo que a organização das estações ficou com três grupos de cinco elementos e um grupo de dois elementos (3+3+3+3+3+2).

Planificação do Circuito 3

Objetivos da aula: Reforçar a capacidade neuromuscular dos alunos, principalmente a nível dos MS.

Material: Bancos suecos, elásticos, colchões, colchões de queda e TRX.

| Exercício | Demonstração | Organização | Nº de séries | Tempo de Exercício |
|--------------------|--|--------------------|--------------|---|
| Membros Superiores | <p>Flexões declinadas</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercitação + 30" descanso x2) |
| | <p>Remada com TRX</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercitação + 30" descanso x2) |
| | <p>Tríceps com elástico</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercitação + 30" descanso x2) |
| Membros Inferiores | <p>Saltos para cima de 60 cm</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercitação + 30" descanso x2) |
| | <p>Lunges</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercitação + 30" descanso x2) |
| Core | <p>Prancha dinâmica</p>  | Grupos de 3 alunos | 2 | 2' (30" exercitação + 30" descanso x2) |

Observações: nesta intervenção o grupo experimental era composto por 17 alunos, sendo que a organização das estações ficou com três grupos de cinco elementos e um grupo de dois elementos (3+3+3+3+2).

Anexo 22- Tabela “Descritivas”

| | | Estatística | Erro Padrão | |
|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------|--|
| Pré-teste do Grupo de Experimental | Média | 11,59 | 2,186 | |
| | 95% Intervalo de Confiança para Média | Limite inferior | 6,95 | |
| | | Limite superior | 16,22 | |
| | 5% da média aparada | 10,93 | | |
| | Mediana | 10,00 | | |
| | Variância | 81,257 | | |
| | Desvio Padrão | 9,014 | | |
| | Mínimo | 0 | | |
| | Máximo | 35 | | |
| | Amplitude | 35 | | |
| | Amplitude interquartil | 13 | | |
| | Assimetria | ,841 | ,550 | |
| | Curtose | 1,469 | 1,063 | |
| Pós-teste do Grupo de Experimental | Média | 16,00 | 1,845 | |
| | 95% Intervalo de Confiança para Média | Limite inferior | 12,09 | |
| | | Limite superior | 19,91 | |
| | 5% da média aparada | 15,61 | | |
| | Mediana | 17,00 | | |
| | Variância | 57,875 | | |
| | Desvio Padrão | 7,608 | | |
| | Mínimo | 4 | | |
| | Máximo | 35 | | |
| | Amplitude | 31 | | |
| | Amplitude interquartil | 9 | | |
| | Assimetria | ,580 | ,550 | |
| | Curtose | 1,376 | 1,063 | |
| Pré-teste do Grupo Controlo | Média | 14,47 | 2,175 | |
| | 95% Intervalo de Confiança para Média | Limite inferior | 9,86 | |
| | | Limite superior | 19,08 | |
| | 5% da média aparada | 14,13 | | |
| | Mediana | 12,00 | | |
| | Variância | 80,390 | | |
| | Desvio Padrão | 8,966 | | |
| | Mínimo | 2 | | |
| | Máximo | 33 | | |
| | Amplitude | 31 | | |
| | Amplitude interquartil | 13 | | |

| | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------|--------|-------|
| | Assimetria | | ,498 | ,550 |
| | Curtose | | -,102 | 1,063 |
| Pós-teste do Grupo Controlo | Média | | 15,41 | 1,976 |
| | 95% Intervalo de Confiança para Média | Limite inferior | 11,22 | |
| | | Limite superior | 19,60 | |
| | 5% da média aparada | | 14,96 | |
| | Mediana | | 12,00 | |
| | Variância | | 66,382 | |
| | Desvio Padrão | | 8,148 | |
| | Mínimo | | 6 | |
| | Máximo | | 33 | |
| | Amplitude | | 27 | |
| | Amplitude interquartil | | 10 | |
| | Assimetria | | 1,120 | ,550 |
| | Curtose | | ,779 | 1,063 |

Anexo 23- Valores de Referência do teste flexões do *Fitescola* (2017)

| Idades | Raparigas | | Rapazes | |
|---------------|------------------------|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| | Zona Saudável ≥ | Perfil Atlético ≥ | Zona Saudável ≥ | Perfil Atlético ≥ |
| 14 | 7 | 16 | 14 | 24 |
| 15 | 7 | 17 | 16 | 27 |
| 16 | 7 | 18 | 18 | 29 |
| 17 | 7 | 19 | 18 | 32 |
| 18+ | 7 | 19 | 18 | 34 |

Anexo 24- Resultados obtidos turma de intervenção

| Aluno | Sexo | Pré-teste | Pós-teste | Diferença |
|--------------|-------------|------------------|------------------|------------------|
| 1 | Masculino | 16 | 20 | +4 |
| 2 | Feminino | 0 | 5 | +5 |
| 3 | Masculino | 35 | 35 | = |
| 4 | Feminino | 0 | 4 | +4 |
| 5 | Feminino | 12 | 14 | +2 |
| 6 | Feminino | 10 | 15 | +5 |
| 7 | Feminino | 17 | 17 | = |
| 8 | Feminino | 17 | 17 | = |
| 9 | Masculino | 15 | 21 | +6 |
| 10 | Feminino | 6 | 17 | +11 |
| 11 | Feminino | 3 | 6 | +3 |
| 12 | Feminino | 0 | 14 | +14 |
| 13 | Feminino | 10 | 17 | +7 |
| 14 | Feminino | 7 | 10 | +3 |
| 15 | Feminino | 10 | 14 | +4 |
| 16 | Masculino | 20 | 21 | +1 |
| 17 | Masculino | 19 | 25 | +6 |

Anexo 25- Sugestão de circuitos

| Circuito 1 | Circuito 2 |
|--|-----------------------------------|
| <i>Jumping jacks</i> (polichinelos) | <i>Skipping alto</i> |
| <i>Lunge</i> com peso (por exemplo uma bola) | <i>Lunges</i> laterais |
| Saltar à corda | <i>Burpees</i> |
| Cadeira isométrica | Elevação do calcanhar |
| Prancha | Prancha com toque no ombro oposto |
| Abdominal “V” | “ <i>V-ups</i> ” alternados |
