

Relatório de Estágio Pedagógico Escola EB 2/3 de Aradas

**A variação da aptidão física durante o percurso
escolar do 5^o ao 9^o ano de escolaridade em contexto
de pandemia Covid-19**

Nuno Daniel Soares Esteves

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

Orientador: Prof. Doutor Henrique Pereira Neiva

Novembro de 2023

Declaração de Integridade

Eu, Nuno Daniel Soares Esteves, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M10324 do 2.º Ciclo/Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 13 / 11 / 2023



(assinatura conforme Cartão de Cidadão ou preferencialmente
assinatura digital no documento original se naquele mesmo formato)

Dedicatória

Na vida nem tudo acontece da maneira que desejamos. Os obstáculos que nos vão surgindo podem-nos tornar fortes o suficiente para os superarmos ou enfraquecer ao ponto de não encontrarmos o rumo certo para a nossa vida.

Não foi fácil chegar até aqui sem o apoio e a presença da minha família, essenciais para a conclusão de mais uma etapa.

Primeiramente, às minhas filhas, Leonor e Inês, pelo tempo que abdicaram nas brincadeiras e miminhos que o papá poderia ter dado e pela espera ansiosa para que voltasse a ter “aquele” tempinho para elas.

À minha companheira Beatriz, pela paciência e compreensão em todo este processo.

À minha Mãe, Rosa, pilar fundamental na minha vida, pela educação, formação e ambição que sempre me faz ter.

.

Agradecimentos

Imensamente grato ao Professor Doutor Henrique Neiva, orientador do presente trabalho, pela disponibilidade, empenho e dedicação. A sua orientação e apoio nas diferentes etapas foram fundamentais para a conclusão deste trabalho.

A todos os meus colegas, Professores de Educação Física da Escola Básica de Aradas, em Aveiro, pela ajuda e disponibilidade, bem como aos meus alunos, que se mostraram sempre motivados e prestáveis para a realização do estudo.

Aos meus amigos de longa data, João Oliveira e Vítor Salvini, pelo apoio e amizade de sempre.

Resumo

O presente relatório descreve as atividades desenvolvidas na Escola Básica 2,3 de Aradas, pertencente ao Agrupamento de Escolas Dr. Mário Sacramento, na cidade de Aveiro, procurando cumprir os requisitos para a obtenção da habilitação profissional para a docência da disciplina de Educação Física (grupos de recrutamento 260 e 620). Atualmente, vários são os estudos que identificam um nível cada vez maior de sedentarismo e de inatividade física nas nossas crianças e jovens. Esses comportamentos, aliados a um período pandémico prolongado, levaram a um aumento da obesidade e níveis de predisposição motora mais baixos. Nesse sentido, os papéis do professor da disciplina de Educação Física e do exercício físico realizado em contexto escolar, tornam-se fundamentais para a alteração e adoção de comportamentos saudáveis e para o bem-estar pessoal. O estudo apresentado tem como objetivo verificar a evolução dos níveis de aptidão física de crianças e jovens de uma turma, ao longo de cinco anos letivos (do 5º ao 9º ano), da EB 2,3 de Aradas, estabelecendo uma análise comparativa desse período cronológico. A amostra foi constituída por 20 alunos de ambos os sexos, com idades iniciais compreendidas entre os 9 e os 11 anos (5º ano) e idades finais compreendidas entre os 13 e os 15 anos (9º ano). Para a realização do estudo foi aplicada a bateria de testes do *FitEscola*®, de modo a avaliar as diferentes variáveis da aptidão física, nomeadamente a massa corporal, a altura, o índice de massa corporal, a aptidão cardiorrespiratória, a velocidade, a agilidade, a força e a flexibilidade. Comparando o primeiro momento de avaliação (M1) com o último (M6), verificamos que todas as variáveis demonstraram melhorias, com exceção das flexões de braços. As variáveis que apresentaram maior alteração (efeito muito grande) foram a altura, a massa corporal e a velocidade. Magnitudes de efeito grandes foram verificadas no teste de vaivém, na agilidade, nos abdominais e na impulsão horizontal, tendo a flexibilidade dos membros superiores e o índice de massa corporal registado alterações de pequena magnitude. Os resultados obtidos sugerem que existe uma melhoria significativa e evolutiva das capacidades motoras em todos os testes de aptidão física, à exceção da força dos membros superiores, sendo os resultados expectáveis devido à prática de atividade física, por si só, durante as aulas de Educação Física.

Palavras-chave

Aptidão Física; Atividade Física; Educação Física

Abstract

This report describes the activities carried out at Basic School 2,3 of Aradas, belonging to the Dr. Mário Sacramento Group of Schools, in the city of Aveiro, seeking to fulfill the requirements for obtaining professional qualifications for teaching the subject of Physical Education (recruitment groups 260 and 620). Currently, several studies identify an increasing level of sedentary lifestyle and physical inactivity in our children and young people. These behaviors, combined with a prolonged pandemic period, led to an increase in obesity and lower levels of motor predisposition. In this sense, the roles of the Physical Education teacher and physical exercise carried out in a school context become fundamental for the change and adoption of healthy behaviors and personal well-being. The study presented aims to verify the evolution of the physical fitness levels of children and young people in a class, over five academic years (from the 5th to the 9th year), of EB 2,3 of Aradas, establishing a comparative analysis of this chronological period. The sample consisted of 20 students of both sexes, with initial ages between 9 and 11 years old (5th grade) and final ages between 13 and 15 years old (9th grade). To carry out the study, the FitEscola® test battery was applied to evaluate the different variables of physical fitness, namely body mass, height, body mass index, cardiorespiratory fitness, speed, agility, strength, and flexibility. Comparing the first assessment moment (M1) with the last (M6), we found that all variables demonstrated improvements, except for arm push-ups. The variables that showed the greatest change (very large effect) were height, body mass and speed. Large magnitudes of effect were observed in the shuttle, agility, abdominal and horizontal push tests, with the flexibility of the upper limbs and the body mass index registering small changes. The results suggest that there is a significant and evolutionary improvement in motor skills in all physical fitness tests, except for upper limb strength, which is expected due to the practice of physical activity, in itself, during Physical Education classes.

Keywords

Physical fitness; Physical activity; Physical education

Índice

Dedicatória	v
Agradecimentos	vii
Resumo	ix
Abstract	xi
Índice	xiii
Lista de Figuras	xv
Lista de Tabelas	xvii
Lista de Acrónimos	xix
1 Introdução	1
1.1 Contextualização da formação inicial vs. formação continuada	2
1.2 Reflexão Autobiográfica	4
2 Enquadramento e Realização da Prática Profissional	8
2.1 Contexto	8
2.1.1 A Escola	8
2.1.2 O Grupo de Educação Física	9
2.1.3 A Minha Turma	10
2.2 Intervenção	11
2.2.1 Unidades Didáticas	11
2.2.2 Planificação da Aula	12
2.2.3 Observação de Aulas	15
2.2.4 Avaliação	17
3 Estudo de Investigação	21
3.1 Introdução	21
3.2 Metodologia	26
3.2.1 Desenho do Estudo	26
3.2.2 Participantes	26
3.2.3 Procedimentos	27
3.2.3.1 Avaliação Antropométrica	27
3.2.3.2 Avaliação da Aptidão Cardiorrespiratória	28
3.2.3.3 Avaliação da Velocidade e Agilidade	29
3.2.3.4 Avaliação da Força	31
3.2.3.5 Avaliação da Flexibilidade	34
3.2.4 Análise e Tratamento de Dados	36
3.3 Resultados	37

3.4 Discussão	40
3.5 Limitações do Estudo	43
3.6 Conclusão	44
4 Conclusão Final	45
5 Referências	46
Anexos	53

Lista de Figuras

Figura 1 – Jogo pré-desportivo dos 5 passes	14
Figura 2 – Esquema e sequência do exercício critério do passe	14
Figura 3 – Realização do teste vaivém	29
Figura 4 – Realização do teste de velocidade 40m	30
Figura 5 – Realização do teste de agilidade 4x10m	31
Figura 6 – Realização do teste de força média (abdominais)	32
Figura 7 – Realização do teste de força superior (flexões de braços)	33
Figura 8 – Realização do teste de força inferior (impulsão horizontal)	34
Figura 9 – Realização do teste de flexibilidade dos membros inferiores	35
Figura 10 – Realização do teste de flexibilidade dos ombros	36
Figura 11 – Representação gráfica do valor médio e desvio padrão nos momentos de avaliação 1, 2, 3, 4, 5 e 6 relativamente às variáveis antropométricas	38
Figura 12 – Representação gráfica do valor médio e desvio padrão nos momentos de avaliação 1, 2, 3, 4, 5 e 6 relativamente ao desempenho da aptidão cardiorrespiratória	38
Figura 13 – Representação gráfica do valor médio e desvio padrão nos momentos de avaliação 1, 2, 3, 4, 5 e 6 relativamente ao desempenho da velocidade e da agilidade	39
Figura 14 – Representação gráfica do valor médio e desvio padrão nos momentos de avaliação 1, 2, 3, 4, 5 e 6 relativamente ao desempenho da força muscular	39
Figura 15 – Representação gráfica do valor médio e desvio padrão nos momentos de avaliação 1, 2, 3, 4, 5 e 6 relativamente ao desempenho da flexibilidade	40

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Planificação da disciplina de Educação Física para o 9º ano de escolaridade	15
Tabela 2 – Cronograma da unidade didática de andebol	16
Tabela 3 – Critérios específicos de avaliação (ponderações e instrumentos)	19
Tabela 4 – Critérios específicos de avaliação (descritores de desempenho)	20
Tabela 5 – Classificação do IMC, segundo a OMS	28
Tabela 6 – Valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis antropométricas e aptidão cardiorrespiratória, velocidade, agilidade, força muscular e flexibilidade em M1 e M6.	37

Lista de Acrónimos

AEC	Atividades de Enriquecimento Curricular
ApF	Aptidão Física
AF	Atividade Física
EF	Educação Física
IF	Inatividade Física
IMC	Índice de Massa Corporal
IPG	Instituto Politécnico da Guarda
MI	Membros Inferiores
MS	Membros Superiores
OMS	Organização Mundial de Saúde
P	Valor de significância
PIEF	Programa Integrado de Educação e Formação
TIC	Tecnologias da Informação e da Formação

1. Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário do Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior e pretende descrever e analisar o percurso de formação e de prática profissional de estágio pedagógico, para além de se apresentar um trabalho de investigação desenvolvido em contexto das aulas de Educação Física (EF).

A componente prática e observação realizaram-se no ano letivo 2022/2023 no Agrupamento de Escolas Dr. Mário Sacramento, em Aveiro, onde foi lecionada a disciplina de EF e realizada a observação de uma turma do ensino secundário (11ºG).

Este relatório resulta de uma reflexão do trabalho desenvolvido, ao longo de cinco anos, com um conjunto de alunos que hoje formam a turma F do 9º ano. Envolveu investigação, estudo e reflexão sobre conceitos, ideias e metodologias que contribuíram para uma construção mais abrangente do conhecimento sobre o ensino e os efeitos que a pandemia Covid-19 provocou nas nossas vidas e na dos nossos alunos.

Através das práticas que foram observadas e desenvolvidas, pudemos tomar conhecimento de diferentes perspetivas, refletir sobre as mesmas e tirar as conclusões, o que contribuiu para a formação e desenvolvimento profissional. Assim, foi possível descrever, analisar e avaliar todo o desenvolvimento dos alunos envolvidos, bem como demonstrar todo o processo de planeamento e aplicação de diferentes metodologias. A concretização deste relatório permitiu desenvolver também automatismos de leitura, de investigação e reflexão que irão ajudar na prática futura, com a atualização constante de conhecimentos, tendo ajudado a desenvolver capacidades de pesquisa e de integração de novas metodologias de ensino.

O presente relatório encontra-se dividido em capítulos. No capítulo I apresentamos uma contextualização da formação inicial versus formação continuada, e uma reflexão autobiográfica. Já no capítulo II fazemos um enquadramento e realização da prática profissional. O capítulo III contém o estudo de investigação, com os objetivos e hipóteses do estudo, a metodologia aplicada, os resultados e sua discussão e a conclusão do mesmo. Convém realçar que, ainda neste capítulo, é realizada uma breve revisão da literatura, partindo do enquadramento teórico da atividade física (AF), da aptidão física (ApF), da obesidade e dos efeitos da pandemia Covid-19, procurando relacionar e analisar criticamente estudos que de alguma forma abordem estas

temáticas e a importância da EF enquanto fator determinante. No capítulo IV realizamos uma conclusão geral através de uma síntese do desfecho do estágio e do estudo. Finalizamos com o capítulo V, onde fazemos referência à literatura consultada e que serviu de apoio à realização deste trabalho.

1.1. Contextualização da formação inicial vs. formação continuada

Uma formação inicial de qualidade oferece-nos as capacidades, conhecimentos e as competências necessárias para desempenharmos efetivamente as funções de uma profissão. Se for bem estruturada, também ajuda a desenvolver competências como o pensamento crítico, a comunicação efetiva, na resolução de problemas e no trabalho em equipa, sendo a base para a construção de uma carreira profissional sólida. Com tudo isso em mente, licenci-me em 2004, após um percurso imaculado no ensino básico e tendo apenas repetido o 12º ano do secundário para melhoria de notas. Atleta em várias modalidades desde tenra idade, o desporto esteve, e continua a estar, muito presente na minha vida. A minha formação foi efetuada na Escola Superior de Educação da Guarda, no Instituto Politécnico da Guarda (IPG). Consciente das dificuldades em conseguir colocação no ensino, rapidamente enriqueci a minha formação, com o Curso de Técnico de Natação e Treinador de Futebol.

Em 2003 tornei-me formador de Tecnologias da Informação e Comunicação, pelo IPG e passo a dar formação nessa área aos alunos das escolas do Ensino Básico do distrito da Guarda. Em 2005 retorno à minha cidade natal e começo a trabalhar como instrutor no Ginásio FlyHigh, em Aveiro. Por esta altura as formações tornam-se recorrentes, procurando sempre o aumento dos conhecimentos e o aperfeiçoamento profissional na área do fitness. Em setembro desse mesmo ano surge a oportunidade de voltar a dar aulas de natação, com dois projetos aliciantes, no Sporting Clube de Aveiro. Um deles estava ligado a um escalão de pré-competição com atletas muito jovens dando origem ao Torneio 1ª Braçada, organizado pela Associação de Natação Centro Norte de Portugal. O outro passou por aulas de natação para crianças autistas e com paralisia cerebral. O trabalho desenvolvido com estas crianças com necessidades especiais, leva-me em 2010 a realizar a Pós-Graduação em Educação Especial - Domínio Cognitivo e Motor, no Instituto Superior de Ciências da Informação e da Administração, em Aveiro.

Atendendo à enorme importância das práticas de socorrismo, em 2012 realizei o Curso de Primeiros Socorros em Meio Escolar.

O contínuo trabalho com alunos com necessidades especiais, embora inicialmente ao nível cognitivo e motor, levou-me em 2015 a concluir o I Nível em Língua Gestual Portuguesa, permitindo o trabalho com alunos surdos ou com dificuldades auditivas.

A crescente consciencialização e constatação do aumento do excesso de peso, da obesidade e do sedentarismo nos alunos, estimulou-me a realizar a formação em Aptidão Física, Sucesso Escolar, Saúde e Rendimento Desportivo, em 2018.

Empenhado em obter formação nas mais variadas modalidades, também em contextos diferentes do habitual (pavilhão) e já com a possibilidade de um confinamento no horizonte, em janeiro de 2020 comprometi-me a realizar a formação “A modalidade de orientação em contexto escolar”. Esta formação foi importante porque permitiu o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos distintos. Serviria, igualmente, para a promoção da prática desportiva de uma atividade educativa e de lazer, uma vez que pode ser praticada em ambientes naturais e urbanos.

Entendendo a ApF como um fator cada vez mais importante na nossa saúde e a relevância de qualquer modalidade no aumento dessa aptidão, ainda em 2020, concluí a formação “A importância do andebol na melhoria dos níveis de aptidão aeróbica e neuromuscular”.

Com a escassez de formações, devido ao confinamento decretado em março de 2020, em virtude do surgimento da pandemia Covid-19, não realizei qualquer outra formação, retomando as formações apenas em setembro de 2021 com “As modalidades individuais e coletivas na escola”.

As matérias de EF visam reforçar, nos alunos, o gosto regular pelas atividades físicas, de acordo com as suas características pessoais e motivacionais, através de um conjunto de atividades diferentes que garanta o desenvolvimento multilateral e harmonioso da ApF, considerando por exemplo, nesse conjunto, as atividades físicas desportivas, as atividades expressivas (dança) e as atividades de exploração da natureza. Desta forma, realizei a ação de formação “Bio Fun Sport”, que proporcionou a prática de um conjunto de atividades físicas diferentes, em contacto direto com a natureza, que

satisfez, por um lado, as finalidades dos programas de EF e, por outro, proporcionou conhecimentos que poderão ser motivadores para os alunos.

A formação abre horizontes, coloca questões e resolve dúvidas, estimula-nos a sermos cada vez mais competentes, conhecedores e abre-nos, inevitavelmente, novos horizontes. Ajuda-nos a desenvolver aptidões interpessoais e de liderança, além de aperfeiçoar a capacidade de resolver problemas, tomar decisões e de nos adaptarmos a novas tecnologias e processos. Ao longo da nossa vida profissional, enfrentamos desafios, aprendemos com os erros e os sucessos, construímos relações e adquirimos capacidades importantes que nos ajudam a crescer e a evoluir como profissionais. As formações também serão certamente úteis para o desenvolvimento de novas metodologias e a definir quem somos e o que queremos ser enquanto educadores de uma sociedade.

1.2. Reflexão autobiográfica

Iniciei o meu percurso profissional no distrito da Guarda, em 2002, ainda antes de concluir a minha formação académica. Fui convidado a lecionar nas piscinas do IPG e a abraçar um projeto como treinador das escolas de futebol do Núcleo Desportivo e Social da Guarda (NDS), no escalão de Traquinas A.

Colocado em 2003, lecionei aulas de Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) nas Escolas do Ensino Básico do concelho de Figueira de Castelo Rodrigo.

Em 2004 voltei novamente a lecionar aulas de TIC, mas desta vez nas Escolas do Ensino Básico do concelho da Guarda.

Entre 2005 e 2007, em Aveiro, comecei por trabalhar no ginásio FlyHigh como instrutor de fitness e posteriormente como professor de natação, no Sporting Clube de Aveiro.

Em 2008, no decorrer de um transplante de medula óssea, após uma grave doença oncológica, sou colocado em setembro e apenas por um mês, na Escola Básica do 1º Ciclo de Avelãs de Caminho, em Anadia. Nesse mesmo ano letivo, em novembro, volto a obter colocação, desta vez por seis meses, no Agrupamento de Escolas Fernando Pessoa, também no 1º Ciclo do Ensino Básico. Devido à situação clínica não me foi possível lecionar em qualquer destas escolas.

Ainda em 2008 e já quase no final do ano letivo, início o meu percurso na área da EF como professor das Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) na Câmara Municipal de Ílhavo.

Já em 2009 começo a lecionar EF e entro para os quadros do Ministério da Educação ao ser colocado na Escola Básica Integrada da Ribeira Grande, nos Açores. Aqui permaneço até 2012, altura em que passo a dar aulas na Escola EB 2,3 de Aradas, em Aveiro, por destacamento. Até 2015 mantenho o vínculo à Escola da Ribeira Grande, embora sempre destacado nesta escola, em Aradas.

O ano de 2010 foi aquele em que fui treinador de uma equipa de futebol das escolas de formação do Sport Clube Beira-Mar, no escalão de Traquinas A. Dando continuidade ao trabalho no futebol, no ano de 2011 aceitei o convite do Clube Desportivo da Gafanha para treinar os Iniciados no Campeonato Nacional desse escalão.

Em 2012/2013, na Escola de Aradas lecionei AEC e trabalhei com alunos com necessidades especiais nas áreas da Coordenação Motora, Higiene e Saúde e na disciplina de oferta de escola designada Movimento, Saúde e Expressão.

Em 2013/2014, na Escola EB 2,3 de Aradas foram-me atribuídas quatro turmas de EF do 2º ciclo, seis turmas da disciplina de Movimento, Saúde e Expressão, as AEC nas escolas primárias da freguesia de Aradas, uma turma de Coordenação Motora e ainda uma turma de Programa Integrado de Educação e Formação (PIEF) do 3º ciclo a funcionar na Casa Alberto Souto, em Aveiro, que acolhia adolescentes encaminhados pelo Tribunal.

No ano letivo seguinte, 2014/2015, passei a lecionar EF a duas turmas do 5º ano e uma do 8º ano, uma turma de Coordenação Motora, uma turma da disciplina de Movimento, Saúde e Expressão e ainda mantive as AEC e a turma PIEF do ano anterior.

Em 2015 passo para o Quadro de Zona Pedagógica de Lisboa e sou colocado no Agrupamento de Escolas do Carregado, em Alenquer. Volto a ser destacado para a Escola EB2,3 de Aradas que agregou para o Agrupamento de Escolas Dr. Mário Sacramento. Neste ano fiquei com apenas uma turma de 6º ano de EF, uma turma de Coordenação Motora e passei a coordenar as AEC do Agrupamento.

Já em 2016/2017, continuando no Agrupamento Dr. Mário Sacramento, foram-me atribuídas duas turmas do 5º ano de EF, uma turma de Coordenação Motora, uma

turma de Movimento, Saúde e Expressão, duas turmas de AEC e a coordenação das mesmas ao nível do agrupamento, uma direção de turma e ainda um grupo/equipa do Desporto Escolar de Boccia.

Em 2017/2018, no mesmo agrupamento, lecionei duas turmas do 6º ano de EF, uma turma de Coordenação Motora, três turmas de Movimento, Saúde e Expressão, duas turmas de AEC e a coordenação das mesmas ao nível do agrupamento e ainda o grupo/equipa do Desporto Escolar de Boccia.

No ano letivo 2018/2019, fiquei com cinco turmas de EF do 2º ciclo, duas turmas de Movimento, Saúde e Expressão, duas turmas de AEC e a coordenação das mesmas ao nível do agrupamento e ainda o grupo/equipa do Desporto Escolar de Boccia.

Em, 2019/2020, tenho seis turmas do 2º ciclo de EF e o grupo/equipa do Desporto Escolar de Boccia.

Em 2020/2021, foram-me atribuídas cinco turmas de EF do 2º ciclo, uma turma de EF do 3º ciclo e o grupo/equipa do Desporto Escolar de Boccia.

Em 2021/2022, cinco turmas de EF do 2º ciclo, uma turma de EF do 3º ciclo e o grupo/equipa do Desporto Escolar de Boccia.

No ano letivo de 2022/2023, tenho atribuídas quatro turmas de EF do 2º ciclo, uma turma de EF do 3º ciclo, uma direção de turma e o grupo/equipa do Desporto Escolar de Boccia.

Como podemos observar, o percurso enquanto professor de EF nos anos recentes tem sido uma constante. Acresce ainda que, tenho tido a sorte de, nos últimos dez anos, me manter na mesma escola o que facilita a dinâmica de trabalho.

Assim como a formação influencia o percurso profissional, o meu percurso profissional também influenciou as minhas opções de formação. Ao longo da minha trajetória profissional, enquanto professor e educador, foi possível identificar diversas lacunas ao nível dos conhecimentos e aptidões, que forçosamente necessitaram e ainda necessitam ser preenchidas para atender às constantes e cada vez mais desafiantes necessidades dos alunos.

Durante a minha formação académica tive a sorte de me cruzar com um orientador que um dia proferiu uma frase que passou a marcar a minha conduta profissional: “*Entre*

fazer mal e não fazer, é melhor não fazeres; mas se fizeres, faz bem". A pretensão de ser o melhor professor possível e a consciência dos desafios que a educação atualmente coloca, nunca mais me fez esquecer aquelas palavras. Tento sempre fazer o melhor possível e quando não sei, não faço, mas sempre com a pretensão de aprender mais e suprimir as minhas limitações e dificuldades. Até à data, em todas as Avaliações de Desempenho, obtive classificação de Bom e Muito Bom, que apenas não são de Excelente devido à questão das quotas que cada Escola/Agrupamento pode atribuir.

A experiência adquirida ao longo do meu percurso profissional também é uma fonte valiosa de aprendizagem, permitindo refletir sobre a minha prática e procurar novas formas de aprimorar a minha atuação na área. Os cursos e as formações dotaram-me de técnicas de ensino e comunicação mais eficazes, ajudando-me a melhorar a capacidade de transmitir informações de forma clara e envolvente aos alunos; no desenvolvimento de habilidades de liderança, de forma a motivar os alunos a atingirem as metas delineadas e criando um ambiente de aprendizagem positivo e inspirador; no aperfeiçoamento da capacidade de avaliação, permitindo avaliar eficazmente o progresso dos alunos e oferecer orientações personalizadas para melhorar as aprendizagens; na adaptação a diferentes abordagens de ensino, de modo a atender às mais variadas necessidades dos alunos; na gestão do tempo e organização, aproveitando eficazmente o tempo útil de aula e recursos, por vezes, limitados; na melhoria dos feedback dados, enfatizando a importância do feedback construtivo para o crescimento e desempenho dos alunos e na compreensão da importância do trabalho de grupo, promovendo um ambiente de aprendizagem colaborativo.

O propósito de adquirir esta profissionalização ao nível do ensino secundário, a observação de aulas e a elaboração deste relatório de estágio, fazem parte do percurso de aperfeiçoamento profissional que procuro e atende às necessidades de ampliar a minha atuação pedagógica em diferentes intervalos etários daqueles em que habitualmente tenho vindo a trabalhar.

Durante este processo, complementado através da literatura consultada, pude ampliar a minha compreensão sobre o processo pedagógico nas diversas faixas etárias, percebendo que novas dinâmicas requerem motivações e comportamentos diferentes. Neste contexto, é necessário adaptar constantemente estratégias que possam envolver todos os alunos, garantindo um processo pedagógico tranquilo, progressivo e equilibrado. Embora nem todas as estratégias sejam adequadas para todos os alunos, a utilização de novas dinâmicas podem ser motivadoras e criar rotinas pedagógicas mais eficazes.

2. Enquadramento e realização da prática profissional

2.1. Contexto

2.1.1. A escola

A componente prática realizou-se na Escola Básica do 2º e 3º Ciclos de Aradas, pertencente ao Agrupamento de Escolas Dr. Mário Sacramento, em Aveiro.

Aradas é uma das sete freguesias que constituem o concelho de Aveiro. Inicialmente, denominada "Heerada" e depois "Arada", a que se juntou um "s", revela divergências quanto ao seu significado pois se, para alguns autores, "Arada" é significativo de "terras aradas", outros defendem que "Herada", denominação inicial, é indicativo de "local coberto de heras".

Aradas é uma das freguesias urbanas da cidade de Aveiro. Dista pouco mais de três quilómetros da sede do concelho e está delimitada pelas suas congéneres da Glória, de S. Bernardo e da Oliveirinha, do concelho de Aveiro, e pela freguesia de Ílhavo (S. Salvador), do concelho com o mesmo nome. Fazem parte desta freguesia, os lugares de Aradas, Verdemilho, Bonsucesso e Quinta do Picado.

Aveiro é uma cidade portuguesa, capital de distrito, que se situa na região do Baixo Vouga, entre o oceano Atlântico e as faixas montanhosas dos distritos adjacentes. A paisagem é variada, caracterizando-se por uma longa costa, com um belo estuário e distintos parques e jardins. O município, subdividido em 10 freguesias, é limitado a norte pelo município da Murtosa, a nordeste por Albergaria-a-Velha, a leste por Águeda, a sul por Oliveira do Bairro, a sudeste por Vagos e por Ílhavo. Apresenta, também, uma pequena faixa de litoral no Oceano Atlântico, a oeste, com a freguesia de São Jacinto.

Conhecida como a "Veneza portuguesa", a cidade de Aveiro é atravessada por diversos canais, por onde deambulam coloridos moliceiros. Os edifícios em tons pastel, de estilo Arte Nova, transmitem uma tranquila atmosfera urbana.

A gastronomia de Aveiro é rica e variada, com especial ênfase no mar. As caldeiradas de enguias, a raia em molho de pitéu, as enguias de escabeche, as espetadas de mexilhão ou as mais recentes ostras, fazem as delícias da mesa aveirense, sem esquecer os famosos ovos moles que são o símbolo gastronómico de Aveiro por excelência.

A Escola do 2º e 3º Ciclo de Aradas, onde me encontro a lecionar, foi inaugurada em 1995, conta com 374 alunos e passou a fazer parte do Agrupamento de Escolas Dr. Mário Sacramento em 2013. Este Agrupamento tem como escola sede a Secundária Dr. Mário Sacramento e engloba as escolas EB2,3 de Aradas, o Centro Escolar de Verdemilho, a Escola Básica e o Jardim de Infância do Bonsucesso, a Escola Básica e o Jardim de Infância das Leirinhas e a Escola Básica e o Jardim de Infância da Quinta do Picado.

Em 2018, devido a obras de requalificação do Centro Escolar de Verdemilho, a Escola do 2º e 3º Ciclo de Aradas englobou o ensino do 3º ciclo, 2º ciclo e 1º ciclo, o que, em termos de organização de tempos letivos e intervalos, se tornou num contexto de muita convulsão e de excessivo desgaste.

2.1.2. O grupo de Educação Física

O grupo de EF, nesta escola, é formado por cinco professores, três do 3º ciclo e dois do 2º ciclo. Como os docentes se têm mantido na escola há vários anos, é um grupo com rotinas bem definidas, com respeito pelas atividades programadas e enorme capacidade de adaptação às condições reais de aula.

A EF é uma disciplina onde se tem verificado o aumento dos índices de insucesso, uma vez que luta contra o, cada vez maior, sedentarismo, absentismo e a falta de hábitos e regras pela prática desportiva. Outro fator que muitas vezes condiciona o aproveitamento é o facto de os alunos nem sempre se fazerem acompanhar do equipamento desportivo, acabando por não realizar as aulas.

Segundo Gonçalves (2011), “continua a verificar-se um défice de participação desportiva dos jovens portugueses”. Facto que acentua a tendência anteriormente verificada por Marivoet (2001), na qual a população portuguesa apresentava cada vez menos hábitos desportivos (apenas 23% da população praticava desporto) e por Martins (2005), que referia que diferentes valores culturais também podiam justificar o afastamento das atividades físicas e desportivas de uma grande parte dos jovens, sobretudo das raparigas.

Apesar dos sobejamente conhecidos benefícios, muitas crianças e adolescentes não praticam AF suficiente. O estudo de Guthold e colaboradores (2020) indica que a prevalência de inatividade física (IF) em crianças e adolescentes é alta em todo o

mundo, especialmente em países com baixos e médios rendimentos. Além disso, a pandemia Covid-19 parece ter exacerbado essa tendência, aumentando o número de crianças e adolescentes sedentários e obesos.

Na tentativa de contrariar e combater as questões referidas no parágrafo anterior, o grupo de docentes de EF dinamiza vários projetos do Desporto Escolar (Futsal feminino e masculino, BTT e Boccia), desenvolveu atividades com as crianças e jovens com necessidade de mobilização de medidas adicionais de suporte à aprendizagem e inclusão, envolveu outras escolas nas atividades do Plano Anual de Atividades e, acima de tudo, acolheu e fidelizou muitos alunos às atividades desportivas. Ao longo do ano letivo são realizados diversos torneios inter-turmas nas mais variadas modalidades (badminton, voleibol, futsal e basquetebol), o corta-mato e o mega-atleta (fase escolar), aulas de dança e palestras de sensibilização, com o apoio de clubes locais e/ou atletas federados, promovendo uma maior consciencialização da importância da AF.

No final do ano letivo, o grupo é ainda responsável pela organização e realização de um sarau de encerramento, que envolve toda a comunidade local e escolar e no qual todos são convidados a participar ativamente.

Devido às excelentes condições estruturais e materiais, esta escola tem vindo a acolher a realização das várias provas de aferição de EF, nomeadamente as relativas ao 1º, 2º e 3º ciclos do ensino básico. A logística exigida na preparação e realização destas provas é da competência deste grupo, em estreita colaboração com a direção da escola.

2.1.3. A minha turma

A turma F do 9º ano é do ensino regular e tem vindo a trabalhar comigo ao longo dos últimos cinco anos. Inicialmente oriundos de diferentes turmas no 5º e 6º anos de escolaridade, foram agrupados na turma que hoje está constituída, a partir do 7º ano.

Fui muito apoiado pelos alunos e encarregados de educação da turma que compõe o grupo experimental e obtive, em várias ocasiões, a preciosa colaboração dos meus colegas de grupo através da cedência dos espaços necessários à realização e cumprimento do estudo.

Após tantos anos a trabalhar em conjunto, os objetivos pedagógicos da turma foram de fácil implementação, uma vez que a socialização, a integração e as rotinas já estavam de tal forma sistematizadas e ajustadas aos interesses dos alunos, que o sucesso foi total.

Importa salientar que os objetivos da disciplina de EF, neste contexto de grande afinidade e cumplicidade, são definidos pelo professor e pelos alunos, por forma a conseguir maximizar o interesse e consequente aumento do tempo de prática desportiva, sem nunca colocar em causa as aprendizagens essenciais e o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, definidos pela tutela.

Não existe uma fórmula mágica que possa ser aplicada de igual forma em todas as turmas, pois cada aluno tem suas próprias preferências e motivações. O segredo está em utilizar os mais variados estilos de ensino e de estratégias para que, cada um deles, possa ser mais eficaz em diferentes alunos e situações. Os alunos envolvem-se mais quando percebem que o conteúdo que estão a aprender é relevante e vai de encontro aos seus interesses. Dar aos alunos opções sobre como eles aprendem e demonstram o seu conhecimento, pode aumentar a sua motivação e o sentido de responsabilidade pela própria aprendizagem.

Criar um ambiente positivo, respeitoso e acolhedor, em que os alunos se sintam seguros para participar e expressar as suas ideias, variar as estratégias de ensino, incluir atividades práticas diferentes, trabalho em grupo e fornecer feedbacks específicos e construtivos, pode ajudar os alunos a atingir e maximizar os seus pontos fortes e a perceber as áreas em que devem melhorar. Estabelecer metas desafiadoras, mas alcançáveis, e reconhecer o sucesso e o esforço dos alunos também os incentiva a continuar a esforçarem-se, a acreditarem em si mesmos, a desenvolverem um sentimento de realização pessoal e a ultrapassarem as suas dificuldades e objetivos.

2.2. Intervenção

2.2.1. Unidades Didáticas

As unidades didáticas evidenciam-se como uma ferramenta desenvolvida pela escola e que se constitui num objeto de trabalho específico do professor, quando este organiza e sistematiza a abordagem dos conhecimentos, das habilidades e dos valores educativos, procurando desenvolver aprendizagens significativas no aluno. Bento (1998) garante ainda que *“as unidades didáticas são partes fundamentais do programa de uma*

disciplina”. São conjuntos organizados de atividades e materiais de ensino/aprendizagem que são delineados para alcançar objetivos educativos específicos dentro de um determinado período de tempo. Elas apresentam-se sob a forma de planeamento educativo, que permite aos professores desenvolverem um conjunto coerente de atividades e estratégias para ensinar um determinado conteúdo, tema ou capacidade. Segundo Aranha (2008), estas geralmente incluem um conjunto de atividades estruturadas, recursos e avaliações formativas, que permitem ao professor e ao aluno acompanhar a evolução das aprendizagens. Elas são projetadas para serem flexíveis e adaptáveis às necessidades individuais dos alunos, permitindo que o professor ajuste o ritmo, o conteúdo e a abordagem a essas mesmas necessidades (Silva, 2015).

Segundo Pais (2013), decidir sobre a seleção, a organização e o desenvolvimento das aptidões e das experiências educativas, torna-se numa tarefa pedagógica complexa desempenhada pelo professor, quando ensina com o objetivo de colocar o estudante, enquanto sujeito ativo, perante o seu processo de aprendizagem. Apesar de estarmos numa época alegadamente mais técnica e de constante explicação das dimensões ideológicas e científicas utilizadas no processo de ensino/aprendizagem, as variadas opiniões sobre o ato de ensinar, no que diz respeito à definição dos seus métodos e técnicas, constitui um desafio para os profissionais educativos.

Nesta escola, todo o processo pedagógico é criado pelo grupo de EF, definindo os planos curriculares no qual estão expressas as unidades didáticas a trabalhar ao longo do ano letivo, assim como o número de aulas previstas para cada uma dessas unidades.

2.2.2. Planificação da Aula

A planificação é o processo de estabelecer objetivos e metas, identificar as ações necessárias para alcançá-los e determinar os recursos necessários para executar essas ações. A planificação é uma parte importante do processo de ensino, pois ajuda a garantir que os alunos possam alcançar os seus objetivos de forma eficiente. A planificação pode ser realizada em diferentes níveis, desde o nível estratégico, onde as metas de longo prazo são definidas, até o nível operacional, onde as ações diárias (em cada aula) são planeadas para alcançar essas metas. Um plano de ação bem elaborado inclui etapas específicas, uma avaliação diagnóstica, um cronograma realista, responsabilidades claras, e uma avaliação constante para medir o progresso e o

sucesso. Uma planificação eficaz é fundamental para que o docente e os alunos alcancem os seus objetivos de forma consistente e sustentável.

Embora a planificação seja um processo que envolve estabelecer objetivos e metas, identificar as ações necessárias para alcançá-los e determinar os recursos necessários para executá-los, ela deve ser flexível e adaptável às mudanças, circunstâncias e realidades, de modo que as aprendizagens sejam seguras, harmoniosas e progressivas. Para uma planificação rigorosa e criteriosa, é fundamental realizar uma avaliação diagnóstica no início do processo de ensino/aprendizagem para ajudar a identificar as lacunas e, assim, permitir que o professor planifique adequadamente as estratégias de ensino, de forma a atender às necessidades específicas dos alunos.

O plano de aula envolve sempre três momentos, que, para mim, são fundamentais: a ativação funcional e mobilização articular; a parte fundamental, com o ensino/aprendizagem dos conceitos e procedimentos das várias modalidades, e o alongamento muscular e retorno à calma. Atender às necessidades individuais dos alunos, oferecer diferentes abordagens de ensino, incluir estratégias de ensino diferenciadas para alunos com diferentes níveis de aptidão ou estilos de aprendizagem e dinamizar diferentes atividades e recursos educacionais, leva a que os alunos sejam expostos a novas informações, sejam desafiados de um modo mais significativo e mantenham a motivação no processo de aprendizagem.

Nesta turma, em concreto, e atendendo a todo o envolvimento referido anteriormente, opto por um ensino mais demonstrativo e baseado em jogos pré-desportivos e lúdicos, como forma de atingir as aprendizagens delineadas. Como estratégia, procuro sempre demonstrar como executar a tarefa e, em seguida, procuro que os alunos aprendam através de jogos e atividades divertidas e interativas, que incentivam a participação ativa e a aprendizagem lúdica.

Dando um exemplo prático, no andebol, se pretendo que os alunos aprendam a executar corretamente, o passe de ombro e a desmarcação, utilizo o jogo lúdico pré-desportivo dos “5 passes” para o efeito.



Figura 1 – Jogo pré-desportivo dos “5 passes”.

Em contrapartida, nas aulas observadas de uma turma do 11º ano, a docente, para o ensino dos mesmos conteúdos optou por trabalhar através de exercícios critério.

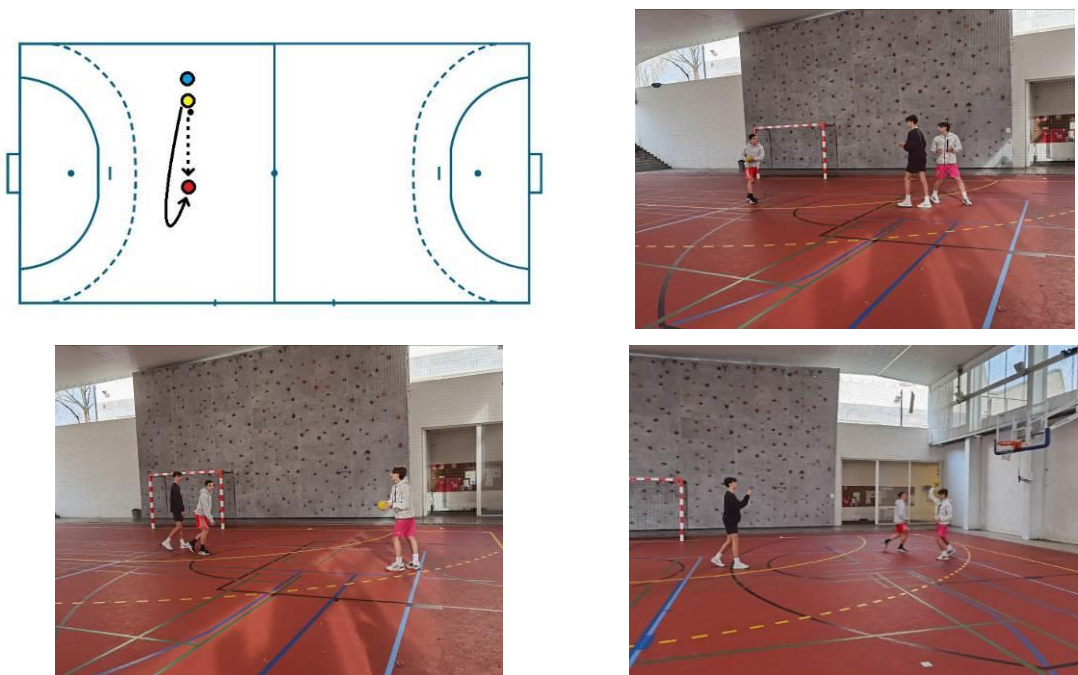


Figura 2 – Esquema e sequência do exercício critério do passe.

A prática de exercício físico da turma era essencialmente realizada nas aulas da disciplina de EF. A planificação para o 1º semestre do presente ano letivo, além do trabalho de desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas

situando-se na zona saudável de ApF do programa *FitEscola*®, para a sua idade e sexo, contemplava ainda as modalidades expressas na tabela seguinte:

Tabela 1 - Planificação da disciplina de EF para o 9º ano de escolaridade

Domínio	Matérias	Conteúdos	Nº de aulas
Atividades Físicas	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol	10
		Futebol	10
		Voleibol	10
		Andebol	10
	Ginástica	Solo	10
		Aparelhos	10
	Atletismo	Corridas	6
		Saltos	6
		Lançamentos	6
	Atividades Rítmicas Expressivas	Dança	4
	Outros	Jogos de Raquete	10
		Orientação	4
		Luta	4
		Jogos Tradicionais	4
Aptidão Física	Capacidades motoras condicionais e coordenativas	Composição corporal Aptidão aeróbia Aptidão neuromuscular	Em todas as aulas ao longo do ano letivo

2.2.3. Observação de Aulas

Segundo Reis (2011), a observação tem um papel essencial no aperfeiçoamento da qualidade do ensino e da aprendizagem, servindo como uma fonte de inspiração e motivação, bem como um poderoso impulsionador de mudanças na escola. No entanto, a associação da observação apenas à avaliação do desempenho e à fiscalização suscita reações adversas em relação a essa prática.

Observar outras práticas tem como objetivo promover a diversidade de abordagens, de metodologias, de atividades e de comportamentos específicos. É extremamente importante que haja observação regular de aulas e discussões de qualidade sobre o desempenho, como uma parte crucial do desenvolvimento pessoal e profissional de qualquer professor, independentemente do seu nível de conhecimento e experiência. A observação e discussão das estratégias utilizadas tem como finalidade alargar tanto os

conhecimentos como as aptidões profissionais do observador e do observado, constituindo um estímulo importante para a aprendizagem e a mudança.

Para que a observação de aulas seja profícua, é essencial uma preparação cuidadosa. Isso inclui definir a frequência e duração da observação, identificar aspetos específicos a serem observados, selecionar as metodologias a serem utilizadas e criar instrumentos de recolha de dados adequados e relevantes, de forma sistematizada (Silva, 2009). Ainda segundo a mesma autora, o plano de aula é fruto do conhecimento e da criatividade do professor, que o procurou elaborar de forma coerente, adequada, flexível e diferenciada. É importante que o trabalho realizado não seja ignorado, pois há um investigador em cada professor que procura sempre aprender mais, avaliar se o plano foi efetivo e identificar as áreas que podem ser melhoradas no futuro.

Relativamente à observação das aulas da turma G do 11º ano, do ensino secundário, constatei que a colega lecionou a unidade didática de andebol, segundo o cronograma seguinte e cujas planificações constam nos anexos deste trabalho.

Tabela 2 – Cronograma da Unidade Didática de Andebol

Unidade Didática de Andebol (Cronograma)		
Aula	Objetivos específicos	Conteúdos
1	Avaliação diagnóstica	Passe de ombro, Passe picado, Recepção, Remate em apoio, Remate em suspensão, Drible e Mudanças de direção
2 e 3	Domínio das mudanças de direção (simulações)	Fintas; Drible; Remate; Passe; Jogo 6x6 + GR
4	Domínio do contra-ataque	Contra-ataque; Passe; Remate; Defesa H/H; Drible
5 e 6	Domínio do bloco; Domínio da defesa H/H.	Passe; Defesa H/H; Bloco; Remate
7 e 8	Aperfeiçoamento dos conteúdos abordados ao longo da Unidade Didática	Drible; Remate em apoio; Remate em suspensão; Finta; Defesa; Bloco; Passe de ombro
9	Aferição prática do nível final dos alunos	Passe longo; Recepção; Drible; Passe curto; Finta; Remate em suspensão
10	Aferição prática do nível final dos alunos em situação de jogo	Bloco; Defesa H/H; Contra-ataque

2.2.4. Avaliação

A avaliação pode ser entendida como um processo sistemático e contínuo de recolha e análise de informações sobre o desempenho dos alunos em relação aos objetivos de aprendizagem definidos pelo currículo escolar. Ela é uma parte fundamental do processo de ensino/aprendizagem, pois permite aos professores monitorizar o progresso dos alunos e identificar as áreas em que precisam melhorar, além de lhes fornecer feedback, de forma a ajudá-los a aperfeiçoar as suas aptidões e conhecimentos.

Alguns autores defendem que a avaliação expressa um juízo de valor, por parte do professor, direcionando-o para uma decisão a partir da recolha de determinados indicadores (Sacristán, 2017). Já Mello (2011) refere que os professores, ao selecionarem os critérios e instrumentos de avaliação, colocam maior ênfase na observação da participação e demonstram uma maior preocupação com a diversificação das técnicas de avaliação. Estas questões sugerem uma mudança de paradigma, pois indicam que as avaliações já não estão apenas centradas na quantificação dos resultados do desempenho físico.

Existem diferentes modelos de avaliação que são, normalmente, utilizados na escola, dependendo dos objetivos de aprendizagem, do nível de ensino e da abordagem pedagógica adotada pelo professor. Ao nível da EF, os modelos de avaliação mais utilizados incluem a diagnóstica, a formativa e a sumativa.

A avaliação diagnóstica na EF é um processo de avaliação que tem como objetivo identificar as capacidades e conhecimentos prévios dos alunos em relação a uma determinada AF ou habilidade motora. Esta avaliação é normalmente realizada no início de um período ou unidade didática de ensino e pode incluir instrumentos como testes de ApF, observações sobre o desempenho dos alunos em diferentes atividades físicas ou questionários.

Perrenoud (1999) refere que a avaliação que ocorre antes da conceção de um processo de ensino-aprendizagem, de um plano de curso ou qualquer outra atividade é denominada de avaliação diagnóstica. Essa avaliação é essencial durante todo o desenvolvimento de um projeto, não se limitando apenas à sua fase inicial.

Com base nos resultados da avaliação diagnóstica, o professor pode planificar atividades que sejam adequadas ao nível de aptidão e conhecimento dos alunos, bem como fornecer intervenções específicas para os ajudar a desenvolverem as suas capacidades motoras e físicas. A avaliação diagnóstica é uma ferramenta importante

para garantir que cada aluno recebe um ensino individualizado e adaptado às suas necessidades, ajudando-o a alcançar o seu potencial máximo na AF.

A avaliação formativa é um processo contínuo de avaliação que tem como objetivo monitorizar o progresso do aluno ao longo do tempo e identificar as suas áreas mais fortes e mais fracas.

Este é um processo que ocorre de forma regular e sistemática. A sua principal finalidade é diagnosticar o progresso das aprendizagens, fornecendo informações que permitem ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação ou a outras autoridades autorizadas, entender a evolução das aprendizagens. Essas informações são valiosas, de modo a ajustar métodos e estratégias de ensino. (Direção Geral do Ministério da Educação, 2012).

Ao contrário da avaliação sumativa, que é realizada no final de um período ou unidade de ensino para atribuir uma nota ou classificação final, a avaliação formativa é realizada de forma contínua durante todo o processo de ensino/aprendizagem. Na EF, a avaliação formativa pode incluir observações do professor sobre o desempenho dos alunos em diferentes atividades físicas, testes de ApF, comportamento nas aulas, feedback dos colegas e autoavaliação. O objetivo é fornecer aos alunos informações específicas e construtivas sobre o que eles estão a realizar corretamente e o que precisam melhorar, para que possam desenvolver as suas habilidades físicas de forma mais eficaz.

A avaliação sumativa não se define no acompanhamento diário do ensino e da aprendizagem, ao contrário da avaliação formativa. Em vez disso, a avaliação sumativa geralmente ocorre após a conclusão dos processos de ensino e aprendizagem, e não durante esses processos, como no caso da avaliação formativa (Fernandes, 2020).

A avaliação sumativa é realizada no final de um processo de aprendizagem, com o objetivo de avaliar o desempenho e a evolução do aluno em relação aos objetivos de aprendizagem estabelecidos inicialmente e atribuir uma nota ou classificação final. Essa avaliação é importante para aferir o progresso dos alunos ao longo do período de ensino e pode incluir testes de ApF, avaliação de capacidades motoras específicas, avaliação dos conhecimentos teóricos sobre saúde, exercício físico ou outras matérias, provas, exames ou outros tipos de avaliações formais.

Sendo um momento importante de reflexão e de tomada de decisão, o processo avaliativo sumativo pressupõe muita ponderação e responsabilidade, uma vez que está

em causa o produto final das competências adquiridas pelos alunos nas aulas. Os resultados da avaliação sumativa podem ser usados para ajudar a determinar a nota final do aluno, a sua classificação ou progressão, bem como para avaliar a eficácia do ensino e das estratégias do professor. Também pode ser usada como uma ferramenta para fornecer *feedback* aos alunos sobre o seu desempenho e para os ajudar a identificar as áreas que carecem de melhoria. No entanto, a avaliação sumativa deve ser usada em conjunto com as outras formas de avaliação, como a avaliação formativa e a avaliação diagnóstica, de forma a fornecer um quadro completo do desempenho dos alunos e para garantir que o ensino seja adaptado às necessidades individuais destes.

Na escola onde leciono, na disciplina de EF, existem quatro grandes domínios: o domínio da ApF, o das atividades físicas, o dos conhecimentos e o do desenvolvimento pessoal e interpessoal. Embora cada grupo disciplinar, em cada escola, defina os domínios e as ponderações de cada um desses mesmos domínios, todos foram obrigados a adotar o domínio do desenvolvimento pessoal e interpessoal como transversal a todas as disciplinas.

Tabela 3 – critérios específicos de avaliação (ponderações e instrumentos)

Domínios	Ponderação	Instrumentos de avaliação
Área das atividades físicas	60%	Registo de observação
Área da aptidão física	10%	Testes do <i>FitEscola</i> ®
Área dos conhecimentos	10%	Questões orais e/ou fichas e/ou trabalhos escritos
Área do desenvolvimento pessoal e interpessoal	20%	Registo de observação

Tabela 4 – critérios específicos de avaliação (descritores de desempenho)

Domínios	Indicadores comportamentais
Atividades Físicas	<p>Manifesta domínio básico dos gestos motores constituintes das atividades físicas e desportivas;</p> <p>Revela correção na execução do gesto motor;</p> <p>É criativo;</p> <p>Adota estratégias adequadas à resolução de “problemas” na prática desportiva;</p> <p>Aplica os conhecimentos adquiridos na prática dos desportos individuais e coletivos.</p>
Aptidão Física	<p>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão neuromuscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa <i>Fitescola</i>®, para a sua idade e sexo.</p>
Conhecimentos	<p>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.</p> <p>Interpreta 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.</p>
Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal	<p>Manifesta consciência e responsabilidade ambiental e social, trabalhando colaborativamente para o bem comum;</p> <p>Interage com tolerância, empatia e sentido crítico, argumentando e aceitando diferentes pontos de vista;</p> <p>Estabelece objetivos, traça planos e concretiza projetos;</p> <p>Demonstra responsabilidade, autonomia e persistência, construindo um caminho personalizado de aprendizagem, com base na autorregulação.</p>

Tendo como referência o anexo III das competências essenciais, o grupo de EF é da opinião que o domínio do desenvolvimento pessoal e interpessoal não deveria existir como tal e deveria estar antes diluído nos domínios das atividades físicas e da ApF, uma vez que as atitudes e valores estão presentes diariamente nos comportamentos dos alunos, em situação de grupo ou individual, no empenho, no comportamento, na assiduidade, na pontualidade, na ajuda e no respeito pelos seus pares.

3. Estudo de Investigação

A variação da aptidão física durante o percurso escolar do 5º ao 9º ano de escolaridade em contexto de pandemia Covid-19

3.1. Introdução

A pandemia do Covid-19 teve um impacto significativo na saúde física e mental das pessoas de todo o mundo. As medidas de distanciamento social e as restrições de movimento, implementadas para conter a disseminação do vírus, tiveram consequência direta no nível de AF das pessoas e que terá levado a mudanças ao nível mental, da ApF e da obesidade, especialmente entre as crianças e jovens (Júnior et al., 2020). O confinamento obrigatório, levou a uma redução drástica dos níveis e intensidade da AF e, conseqüentemente, a uma diminuição dos níveis de ApF (Silva e Silva, 2022).

Este impacto parece ser sentido à escala mundial e partilhado por variadíssimos autores, e que passamos a partilhar em seguida. Dunton, Do e Wang (2020), num estudo sobre os efeitos da pandemia na ApF de crianças e adolescentes, publicado nos Estados Unidos, concluíram que houve uma diminuição significativa no nível de AF e na ApF. Segundo estes autores, as crianças e adolescentes que passavam mais tempo em frente à televisão tiveram piores resultados em testes de ApF. Adicionalmente, Jia, et al. (2021), também sugeriram existir uma diminuição significativa na AF, um aumento no tempo gasto em atividades sedentárias e, conseqüentemente, um aumento na prevalência da obesidade e excesso de peso durante esse período na China. Stavridou, et al. (2021) também avaliaram o impacto da pandemia nos níveis de ApF e obesidade, mas em crianças e jovens espanhóis, concluindo que a pandemia teve um impacto significativo, especialmente nas meninas. Relativamente aos jovens australianos, Love et al. (2021) verificaram que a pandemia provocou uma diminuição na AF e um aumento no comportamento sedentário, além de ter gerado um impacto negativo na saúde mental dos adolescentes.

Nos dias de hoje, a prática de AF é cada vez mais relevante para a saúde, bem-estar e qualidade de vida das pessoas. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), *“a atividade física regular é essencial para o desenvolvimento saudável, ajudando a prevenir a obesidade, doenças cardiovasculares e outras condições crónicas de saúde”* (OMS, 2021). É perceptível o impacto negativo que a pandemia do Covid-19 teve ao nível

da AF das crianças e jovens, verificando-se uma diminuição significativa, principalmente devido ao fecho das escolas e das instalações desportivas. Além disso, a pandemia também teve impacto na nutrição e nos hábitos alimentares das pessoas, o que levou a um aumento da obesidade nesta faixa temporal. Tal como refere Strong et al. (2005), facilmente verificamos que praticar AF regularmente é fundamental para promover uma boa saúde mental, aumentar o desempenho académico e a autoestima, reduzir os fatores de risco das doenças cardiovasculares, como a obesidade, a síndrome metabólica, a diabetes tipo II e a hipertensão arterial. A falta de AF, juntamente com o consumo excessivo de alimentos com alto teor calórico, é um dos principais fatores de risco para a obesidade. Os mesmos autores sugerem que, intervenções que visem aumentar a AF em crianças e adolescentes, bem como incentivar a prática de atividades físicas e desportivas, podem ser eficazes na prevenção da obesidade.

A evolução foi influenciada pelas mais diversas mudanças na sociedade, que passou a valorizar mais a saúde e o bem-estar, em detrimento do desempenho desportivo (Dumith et al., 2010). Essa mudança de perspetiva foi fundamental para que a AF deixasse de ser vista apenas como um complemento da prática desportiva e passasse a ser entendida como uma forma de manter um estilo de vida saudável. Por outro lado, a evolução tecnológica e a urbanização contribuíram para a redução da AF na rotina das pessoas, tornando a prática uma necessidade para manter a saúde. O uso excessivo de aparelhos eletrónicos, o aumento do tempo passado em frente a ecrãs, os transportes motorizados e a vida sedentária são alguns exemplos das mudanças que afetaram o estilo de vida das pessoas e contribuíram para a IF. A falta de AF também pode ser uma consequência de outros fatores, como a falta de tempo, uma vez que as pessoas têm vidas ocupadas e simplesmente não conseguem dedicar uma parte desse mesmo tempo à prática de atividades físicas; a falta de motivação, por entenderem que a AF não é suficientemente motivadora ou é desafiadora demais e, portanto, perdem a motivação para continuar a praticar; a falta de disponibilidade de equipamentos, o acesso a instalações desportivas pode ser um obstáculo para os que desejam praticar desporto; a ocorrência de lesões que podem levar ao abandono da prática; o custo de algumas atividades desportivas pode ser muito elevado e, portanto, estas ficam inacessíveis; a localização geográfica pode ser uma barreira, especialmente para aqueles que vivem em áreas rurais ou remotas; as condições climáticas extremas podem impedir as pessoas de praticar desporto ao ar livre; a pressão social exercida, que faz com que se sintam intimidadas ou envergonhadas ao praticar AF em público, especialmente se não estiverem em forma ou a falta de acesso a espaços desportivos públicos seguros (Kohl III et al., 2012).

As estimativas apontam para que a IF seja responsável por cerca de 1.6% a 3.2% dos gastos com saúde em todo o mundo (Ding et al., 2016). Portanto, promover a AF e reduzir a IF é uma estratégia importante para diminuir o impacto das doenças crônicas na saúde e nos custos dos sistemas de saúde. Para combater a IF, mundialmente, têm sido implementadas várias ações, que vão desde campanhas de consciencialização sobre o tema, à promoção da AF no local de trabalho e nas escolas ou à criação de ambientes favoráveis à AF, como ciclovias e áreas verdes. Exemplo disso é o documento aprovado pela União Europeia que propõe um conjunto de ações e orientações para a promoção da AF ou o Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018-2030, da OMS. Neste capítulo, em Portugal, temos como referência a Estratégia Nacional para a Promoção da Atividade Física e Bem-estar, delineada pela Direção Geral da Saúde do Ministério da Saúde e o Plano Nacional de Atividade Física, elaborado pelo Instituto Português do Desporto. Ambos têm por missão contribuir na para criação, implementação e desenvolvimento de condições para que todos reconheçam as vantagens, para a saúde, de adotarem comportamentos fisicamente ativos e para que todos tenham a possibilidade de ter um estilo de vida ativo.

A utilização de novas tecnologias, como aplicações de treino físico e dispositivos de monitorização de atividade, podem também incentivar a prática de AF e reduzir o comportamento sedentário (Verzani & Serapião, 2020). É importante destacar que qualquer quantidade de AF é melhor do que nenhuma, e mesmo pequenos aumentos podem trazer benefícios significativos para a saúde (Lee et al., 2012). No entanto, com o intuito de reduzir os efeitos negativos da IF, a OMS (2020) recomenda que os adultos pratiquem, pelo menos, 150 minutos a 300 minutos de AF moderada ou 75 minutos de AF vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente dessas duas formas de atividade. Já as crianças e os adolescentes devem praticar pelo menos uma hora de AF diariamente.

No nosso país, um estudo divulgado pelo Ministério da Educação e Ciência, que envolveu 973 crianças e adolescentes, refere que 28,3 % dos rapazes e somente 7.7 % das raparigas cumpriam as recomendações para a prática de AF de 60 minutos diários de intensidade moderada a vigorosa. Ainda segundo o mesmo estudo, cerca de 20.0 % dos rapazes e 25.8 % das raparigas apresentavam excesso de peso ou obesidade; o tempo diário passado em comportamento sedentário (recreativo e não recreativo) foi em média de 9 horas e constatou-se que as raparigas passam mais tempo em comportamento sedentário do que os rapazes (*FITescola*®).

Warburton et al. (2006), afirmam que os principais benefícios da AF incluem também a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, o controlo do peso corporal, o aumento da massa muscular, a redução da ansiedade e da depressão e a melhoria da qualidade do sono. Compreender os benefícios que a prática de AF regular promove na melhoria da qualidade de vida, remete para a relação entre as atividades físicas e os índices de ApF. A AF é uma das principais formas de desenvolver e melhorar a ApF e é exatamente na possibilidade de o exercício contribuir positivamente para a saúde, que muito se fala atualmente da importância da ApF enquanto indicador da saúde geral e do bem-estar físico e mental de um indivíduo. Como percebemos, existe uma relação estreita entre AF e ApF, embora sejam conceitos distintos. Os benefícios para a saúde estão associados tanto à AF enquanto processo, quanto à ApF enquanto produto final. Pessoas com boa ApF geralmente têm mais facilidade para realizar atividades quotidianas e para praticar desportos e atividades físicas mais intensas (Tavares, 2013).

Tal como refere Marques (2018), *“mais e melhor atividade física, centrada na melhoria da aptidão física, com utilização dos recursos tecnológicos à disposição, podem e devem promover mais, melhores e saudáveis hábitos de vida”*.

No contexto escolar, a EF deve ser entendida como uma forma de promover a saúde, a ApF e o bem-estar dos indivíduos, através do desenvolvimento de hábitos de AF regular e de uma alimentação equilibrada, complementando a importância que já detinha na formação de valores como o respeito, o trabalho em equipa, a superação de limites e a perseverança. No entanto, é importante reconhecer que a educação não é um processo isolado e que é influenciada por diferentes fatores, como o ambiente familiar, social e cultural. Nesse sentido, a educação deve ser vista como um processo contínuo e multidimensional, envolvendo diferentes atores e contextos, como a escola, a família, a comunidade e os meios de comunicação. Não deve ser vista apenas como um processo de transmissão de conhecimentos e habilidades, mas também como um meio de desenvolvimento pessoal e social.

Viner & Russell (2020) destacam a importância das escolas na promoção de estilos de vida saudáveis em crianças e adolescentes. A disciplina de EF surge, por isso, como um elemento decisivo na transformação de mentalidades e comportamentos, ao incentivar estilos de vida saudáveis, ao combater o sedentarismo, promovendo a saúde e o bem-estar, além de contribuir para o desenvolvimento psicomotor dos alunos e para o aumento progressivo da ApF, de forma adequada e criteriosa. O professor de EF pode contribuir significativamente para a promoção e a educação dos alunos em relação à saúde, tanto no incentivo à AF como no controlo do peso corporal. Este tem a

capacidade de identificar alunos com sinais de obesidade ou de subnutrição, avaliar a ApF, o crescimento físico dos alunos e orientá-los adequadamente, elaborando atividades físicas adequadas (Castro-Piñero, et al., 2010).

Os testes de ApF e a sua avaliação evoluíram ao longo do tempo, incorporando novas técnicas e tecnologias. Segundo Barbosa & Silva (2014), os testes de ApF passaram de testes simples de força e resistência para testes mais sofisticados que medem variáveis como a potência aeróbia, medida pelo consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}^1), e a composição corporal. Essas novas técnicas permitem uma avaliação mais precisa e completa da ApF de um indivíduo. A importância dos testes de ApF também é destacada por outros autores. Por exemplo, Mcardle et al. (2014) afirmam que os testes de ApF são essenciais para a identificação de indivíduos que possuem um alto risco de desenvolver doenças crónicas, tais como doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes. Além disso, os testes de ApF são uma forma importante de monitorizar a evolução da ApF ao longo do tempo e avaliar a eficácia de intervenções como programas de exercício físico. Os testes podem, assim, ajudar a promover a AF e o envolvimento em desportos organizados, o que pode levar a benefícios físicos e mentais, melhor aptidão cardiovascular, autoestima e desempenho escolar. Já para Bompa & Buzzichelli (2015), os testes de ApF podem ser divididos em diferentes categorias, tais como testes de força, testes de resistência, testes de velocidade, testes de flexibilidade e testes de coordenação. Cada um desses tipos de teste mede uma capacidade física específica e pode ser utilizado para avaliar o nível de condição física de um indivíduo.

Nas escolas portuguesas, o Ministério da Educação, através da Direção Geral de Educação, em parceria com a Faculdade de Motricidade Humana, concebeu o projeto *FITescola*®, que veio substituir o anterior projeto *Fitnessgram* e foi criado com o objetivo de educar e avaliar os jovens para a ApF associada à saúde, através de uma bateria de testes físicos que tem em linha de conta três componentes consideradas essenciais: a aptidão aeróbia, a aptidão muscular e a composição corporal. Os professores de EF, especificamente na escola onde leciono, utilizam esta ferramenta como forma de avaliação da ApF. Os momentos de avaliação são sempre no princípio e fim dos três períodos escolares (era assim até há dois anos) ou, como acontece atualmente, no início e no término dos dois semestres letivos. O *FITescola*® pretende desenvolver o hábito de avaliar a aptidão através de uma plataforma online gratuita, na

¹ VO_{2max} é a quantidade máxima de oxigénio que o corpo consegue utilizar por unidade de tempo durante o esforço. É um dos indicadores mais utilizados para avaliar a aptidão cardiorrespiratória, uma vez que está diretamente relacionado com a capacidade do coração, pulmões e músculos em utilizar o oxigénio para produzir energia durante o exercício. O VO_{2max} é geralmente expresso em ml/kg/min.

qual os professores registam os dados obtidos nos testes e os alunos têm a possibilidade de consultar os resultados, observar eventuais ganhos, ou verificar as lacunas e os testes onde melhorar. A plataforma *FITescola*® também fornece variadíssimos recursos pedagógicos que podem e devem ser aproveitados por docentes, alunos e encarregados de educação.

Neste contexto, o objetivo do presente estudo será analisar a evolução da ApF dos alunos entre o 5º e o 9º ano de escolaridade e observar os eventuais efeitos provocados pela pandemia Covid-19 nessa evolução.

3.2. Metodologia

3.2.1. Desenho do estudo

O presente estudo observacional foi desenhado com o objetivo de analisar as alterações da ApF dos alunos ao longo do seu percurso no ensino básico, desde a entrada no 5º ano de escolaridade até ao 9º ano de escolaridade e os possíveis efeitos da pandemia Covid-19 nos resultados obtidos. Para isso, foram analisados 20 estudantes, atualmente no 9º ano de escolaridade, cujo percurso foi realizado na mesma escola, sendo assim possível a análise dos dados relativos à ApF desde a sua entrada no 2º ciclo do ensino básico. Os participantes foram avaliados no que se refere a variáveis antropométricas da altura, massa corporal e IMC, aptidão aeróbia (vaivém) e aptidão neuromuscular (velocidade, agilidade, força média, força superior, força inferior e flexibilidade). Para análise foram utilizados seis momentos de avaliação que correspondem ao início do 5º ano letivo (M1), final do 5º ano letivo (M2), final do 6º ano letivo (M3), final do 7º ano letivo (M4), final do 8º ano letivo (M5), final do 9º ano letivo (M6). Pretendemos assim analisar se existem alterações nos níveis de ApF após a realização de uma bateria de testes funcionais para o efeito (*FITescola*®), durante as aulas de EF.

3.2.2. Participantes

No presente estudo participaram 20 alunos (sete do sexo feminino e 13 do sexo masculino) pertencentes à escola EB 2,3 de Aradas, nascidos entre os anos de 2006 e 2008, e com entrada no ensino básico no ano letivo de 2018/2019. No momento inicial (M1), as idades dos participantes compreendiam valores entre os 9 e os 11 anos de

idade (9.90 ± 0.64). Os alunos participavam nas aulas de EF e estavam familiarizados com os exercícios de avaliação utilizados. Todos os participantes e os seus responsáveis foram informados dos procedimentos e aceitaram livremente que os dados da avaliação da ApF fossem utilizados. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com a declaração de Helsínquia.

3.2.3. Procedimentos

O conjunto de testes de avaliação da ApF foi aplicado aos estudantes no início do ano letivo (primeiro período letivo) e no final do ano letivo (último período letivo), enquadrados nos objetivos e planeamento das aulas de EF, respeitando as orientações do grupo disciplinar. Para análise, consideramos o momento de entrada no ensino básico, a evolução durante esse ano e depois comparando a evolução conseguida entre cada ano letivo. Os dados foram obtidos através da realização de oito testes de ApF: vaivém, velocidade 40 m, agilidade 4x10 m, força média (abdominais), força superior (flexões de braços), força dos membros inferiores (impulsão horizontal), flexibilidade de ombros (direito e esquerdo), e flexibilidade dos membros inferiores (direito e esquerdo). Foram igualmente recolhidas medidas antropométricas como a estatura, o peso e o IMC. Estes testes foram realizados segundo as orientações da Plataforma *FITescola*® e a avaliação é constituída por três partes distintas que passo a referir e a explicar.

3.2.3.1. Avaliação antropométrica

As medidas foram avaliadas de acordo com padrões internacionais para avaliação antropométrica (Marfell-Jones et al., 2006) e foram obtidas antes de qualquer avaliação motora. Os participantes estavam descalços e vestidos com o mínimo de roupa possível para a avaliação. Para medir a altura corporal (em m) foi utilizado um estadiómetro de precisão de parede Topgim Medio97, com escala de 0.001 m. Para a medição da massa corporal cada aluno foi avaliado utilizando uma balança Omron-BF511. O IMC foi obtido através da divisão do valor da massa corporal pelo quadrado da altura. O IMC é então uma medida, com base na massa corporal e na altura. O número resultante é usado para indicar se está abaixo do peso, com um peso normal, com excesso de peso ou obesidade, tal como demonstra a tabela seguinte:

Tabela 5 – classificação do IMC, segundo a OMS

Classificação	Valores (kg/m ²)
Abaixo do peso	IMC < 18,5
Peso normal	18,5 >= IMC < 25
Excesso de peso	25 >= IMC < 30
Obesidade Grau I	30 >= IMC < 35
Obesidade Grau II	35 >= IMC < 40
Obesidade Grau III	IMC >= 40

Segundo o Ministério da Saúde, as tabelas de referência do IMC levam em consideração as variações no crescimento e desenvolvimento que ocorrem na faixa etária aplicada neste estudo, e, por isso, é importante utilizá-las para interpretar o valor obtido. Uma criança com estatura e massa corporal dentro do esperado para a sua faixa etária e gênero, e um IMC entre o percentil 5 e 85, é considerada saudável. Já uma criança com um IMC abaixo do percentil 5 é considerada com baixo peso e uma criança com IMC acima do percentil 85 é considerada com excesso de peso ou obesidade. É importante referir que, embora o IMC possa ser uma ferramenta útil para avaliar o grau de obesidade, tem limitações e não deve ser a única medida usada para determinar a saúde geral. Outros fatores, como a percentagem de massa gorda, de massa muscular e o perímetro da cintura, também devem ser levados em consideração.

3.2.3.2. Avaliação da aptidão cardiorrespiratória

Para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória foi utilizado o teste de vaivém. Este teste consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 metros a uma cadência pré-determinada. Uma elevada aptidão cardiorrespiratória durante a infância e a adolescência está relacionada com um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, durante todo o ciclo de vida².

A prova foi realizada no pavilhão da escola, utilizando as linhas laterais do campo de andebol, que distam entre si os 20 metros requeridos. Os alunos agruparam-se 2 a 2, em que um executava e o outro era responsável pela contagem do número de percursos realizado pelo colega, trocando posteriormente. Utilizando um sistema de som e reproduzindo o ficheiro áudio, que define a cadência e fornecido na Plataforma

² Informação retirada da plataforma *FITescola*®, disponível no site www.fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=2

FITescola®, o aluno corre ao longo do percurso e deverá pisar a linha, com pelo menos um pé, quando ouve o sinal sonoro, só podendo inverter o sentido de corrida após ouvir o sinal sonoro. O professor marca as faltas quando o aluno não realizou o percurso atempadamente e registou o número de percursos realizados quando o aluno desistiu ou não conseguiu realizar um percurso pela segunda vez, considerando-se 2ª falta (a primeira falta será contabilizada para o resultado).



Figura 3 – Realização do teste vaivém

3.2.3.3. Avaliação da velocidade e agilidade

Para avaliação da velocidade realizou-se o teste de velocidade, que consiste em realizar uma corrida de 40m no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos. A velocidade é uma componente da aptidão neuromuscular considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo³. O teste foi realizado no exterior, mais concretamente na pista de atletismo, composta por 3 corredores e com uma extensão de 40 metros. O aluno posiciona-se atrás da linha de partida, com o tronco ligeiramente inclinado à frente, com os membros inferiores (MI) em afastamento ântero-posterior e o professor colocado na linha de meta. Ao baixar do braço do professor, o aluno inicia a prova, acionando o

³ Informação retirada da plataforma *FITescola*®, disponível no site www.fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=14

cronómetro, e só termina após o peito ultrapassar a linha de meta, parando o cronómetro. São registadas duas tentativas, tendo sido selecionada a melhor marca.

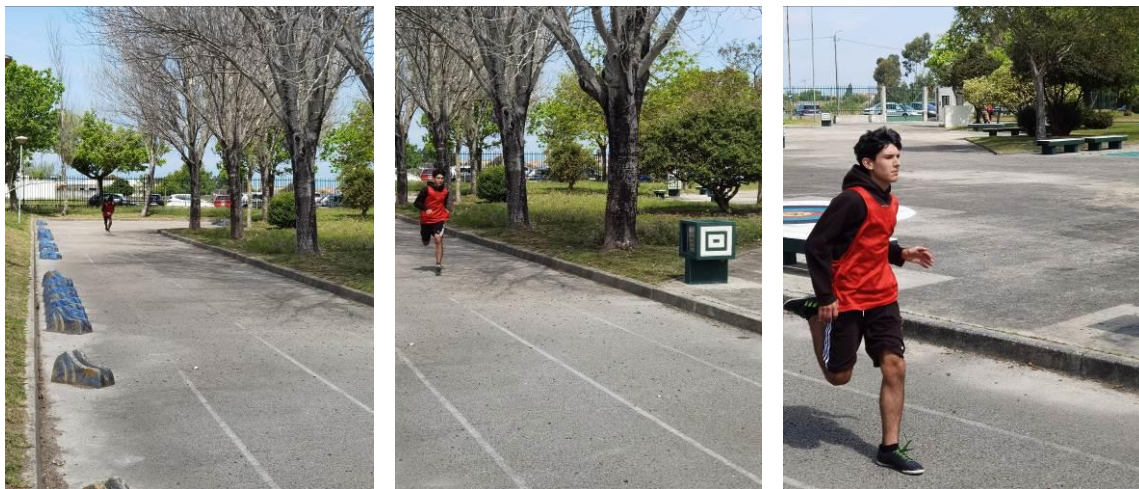


Figura 4 – Realização do teste de velocidade 40m

Para avaliação da agilidade, realizou-se o teste de 4 x 10 m. O teste de agilidade consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. A agilidade como componente da aptidão neuromuscular caracteriza-se pela capacidade de realizar acelerações máximas, mudanças de direção, ajustando a performance às necessidades coordenativas existentes, é considerada e utilizada como indicador da saúde do tecido ósseo⁴.

A avaliação foi realizada no interior do pavilhão, utilizando a linha lateral e a segunda marca de grande penalidade do futsal, que distam 10 metros uma da outra. Uma esponja (B) foi colocada na linha de partida e outras duas (A e C) foram colocadas na segunda marca, separadas 1 metro entre si.

O aluno posiciona-se atrás da linha que assinala o ponto de partida, assumindo uma posição de partida de pé e sem qualquer esponja na mão; após o sinal sonoro, o aluno dirige-se o mais rápido possível na direção da esponja A, que está posicionada atrás da outra marca e, ao cruzar a marca com os dois pés, agarra a esponja A, trazendo-a para a linha inicial; a esponja A é trocada pela esponja B na linha inicial, devendo o aluno ultrapassar esta linha, com os dois pés, invertendo o mais rapidamente possível a sua direção, no sentido da esponja C; após a troca da esponja B pela esponja C, cruzando completamente a linha com os dois pés, o aluno regressa à linha de partida e o

⁴ Informação retirada da plataforma *FITescola*®, disponível no site www.fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=13

cronómetro é parado no momento em que o aluno transpõe a linha de chegada com um pé, trazendo na mão a esponja C.



Figura 5 – Realização do teste de agilidade 4x10m

3.2.3.4. Avaliação da força

Para avaliação da força dos músculos da zona abdominal, foi realizado o teste que consistia na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. As melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Um fortalecimento da zona abdominal promove uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar⁵.

A prova foi realizada no pavilhão da escola, onde foram colocados colchões de ginástica. Os alunos agruparam-se 2 a 2, em que um executava e o outro era responsável pela contagem do número de abdominais realizados pelo colega, trocando posteriormente. O aluno inicia o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, os joelhos fletidos, os pés assentes no colchão e as pernas ligeiramente afastadas. Os

⁵ Informação retirada da plataforma *FITescola*®, disponível no site www.fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=7

braços em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podiam ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície.

Utilizando um sistema de som, o teste é monitorizado pelo ficheiro áudio, que define a cadência de execução e é o professor que decide mandar parar o teste sempre que o aluno não executa o movimento global, o aluno desiste ou não conseguiu realizar o movimento pela segunda vez, considerando-se 2ª falta. Foram considerados os seguintes erros: os pés não estarem em contacto com o colchão/chão; a cabeça não tocar no chão entre repetições; a palma da mão não alcançar os joelhos ou agarrar os joelhos com os dedos.



Figura 6 – Realização do teste de força média (abdominais)

Foi também avaliada a força dos membros superiores (MS) através da realização do teste de flexões de braços. O teste consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos MS. Ao nível da saúde, melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea⁶.

A prova foi realizada no pavilhão da escola. Os alunos agruparam-se 2 a 2, em que um executava e o outro era responsável pela contagem do número de flexões realizadas pelo colega, trocando posteriormente. O aluno inicia o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial).

⁶ Informação retirada da plataforma *FITescola*®, disponível no site www.fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=8

Recorrendo a um sistema de som, o teste é monitorizado pelo ficheiro áudio, que define a cadência de execução e é o professor que decide mandar parar o teste sempre que o aluno não executa flexão dos braços e extensão dos antebraços, o aluno desiste ou não conseguiu realizar o movimento pela segunda vez, considerando-se 2ª falta. Foram considerados os seguintes erros: não respeitar a cadência sonora; não atingir um ângulo aproximado de 90º na descida do tronco; não manter a posição de prancha ou não realizar a extensão completa do cotovelo aquando do retorno à posição inicial.



Figuras 7 – Realização do teste de força superior (flexões de braços)

Para a avaliação da força dos MI foi realizado o teste de impulsão horizontal, que consiste em realizar um salto em comprimento, movimentando os pés em simultâneo, tentando alcançar a máxima distância. Relacionando com a saúde, melhorias na força explosiva, na transição da infância para a adolescência, estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a força explosiva relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas⁷.

O teste é realizado individualmente, com o aluno posicionado, de pé, atrás de uma linha inicial e com os pés à largura dos ombros. Num movimento contínuo, o aluno flete os joelhos, puxa os braços atrás e salta em comprimento o mais longe possível. O professor, colocado transversalmente à zona de salto, regista a distância desde a linha inicial até ao calcanhar. Para análise, registou-se o melhor resultado dos dois saltos.

⁷ Informação retirada da plataforma FITescola®, disponível no site www.fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=9

A avaliação da impulsão horizontal é um método simples, prático, que tem vindo a ser associado com o rendimento desportivo em diferentes estudos apresentados, em diferentes modalidades desportivas (Docherty et al., 2004).



Figuras 8 – Realização do teste de força inferior (impulsão horizontal)

3.2.3.5. Avaliação da flexibilidade

Para avaliação da flexibilidade foram realizados os testes senta e alcança, para avaliar a flexibilidade dos MI, e o teste de flexibilidade de ombros, para avaliar a flexibilidade dos MS.

O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos MI. Num contexto de saúde, uma boa flexibilidade durante a infância e a adolescência está associada a uma boa amplitude de movimento. Pode promover uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar. O teste Senta e Alcança permite ainda determinar simetrias (ou assimetrias) na flexibilidade dos músculos posteriores da coxa⁸. Para realizar o teste do Senta e Alcança é necessária uma caixa específica. A caixa requer 30 cm de altura apresentando na parte superior um prolongamento de 22,5 cm. É sobre este prolongamento que se coloca uma régua que fica com o zero na extremidade virada para o aluno e os 22,5 cm a coincidir com o início da caixa. Como a escola não possui a referida caixa, o teste é realizado num banco

⁸ Informação retirada da plataforma *FITescola*®, disponível no site www.fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=12

sueco, salvaguardando os pressupostos de medição referidos anteriormente. O aluno senta-se no chão, descalço e de frente para o banco, com uma perna em extensão completa, encostando o seu pé ao pé do banco e a outra deve estar fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão. Posteriormente, o aluno flete o tronco à frente, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa, com as duas mãos sobrepostas e procurando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra. Após realizar com uma perna, troca e realiza os mesmos procedimentos com a outra.

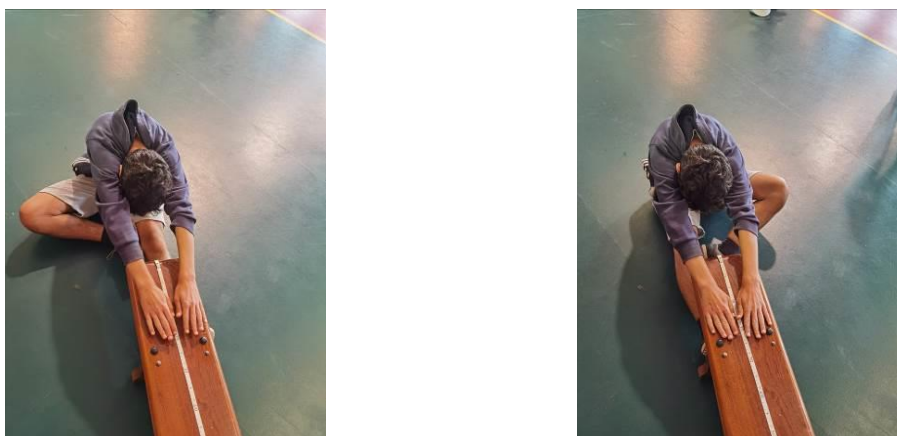


Figura 9 – Realização do teste de flexibilidade dos MI

O teste da flexibilidade dos ombros consistiu na avaliação do contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos MS. Relacionando com a saúde, uma boa flexibilidade durante a infância e a adolescência está associada a uma boa amplitude de movimento. Pode promover uma postura correta e um alinhamento eficaz das cinturas pélvica e escapular, promovendo a redução de dores na região lombar e dorsal⁹. Não sendo necessário qualquer material, o professor regista se existe contato à direita e à esquerda.

O aluno deveria colocar o braço esquerdo por cima do ombro esquerdo e atrás da cabeça com a palma da mão encostada às costas e os dedos apontados para baixo, entre as omoplatas, e o braço direito colocado atrás das costas, com a palma da mão virada para fora e os dedos apontados para cima. Após tocar com as mãos, deverá manter a posição durante 1 segundo. Será registado “sim” ou “não”, consoante o aluno consiga, ou não, tocar com os dedos. O procedimento será repetido alternando a posição dos braços. “Sim” foi contabilizado como 1 valor e “não” foi contabilizado como sendo o

⁹ Informação retirada da plataforma *FITescola*®, disponível no site www.fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=11

valores. O somatório do valor obtido no MS esquerdo e no MS direito foi utilizado para análise.



Figura 10 – Realização do teste de flexibilidade dos ombros

3.2.4. Análise e Tratamento de Dados

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft Excel® para Microsoft 365 MSO (versão 2204 Build 16. 0. 15128. 20158) e o programa de análise estatística Statistical Package of Social Science (SPSS) 27.0, ambos para Windows. A normalidade da distribuição foi examinada através do teste de Teste Shapiro-Wilk e confirmada a normalidade da distribuição dos dados, foi aplicada uma análise paramétrica. O cálculo de médias, desvios-padrão e 95% de intervalo de confiança (IC95%) foram realizados por métodos estatísticos padronizados. Para análise da comparação entre os seis momentos, M1, M2, M3, M4, M5 e M6, foi aplicada uma análise de variância de medidas repetidas (ANOVA; 1 x 6), com verificação da esfericidade através do teste de Mauchly. Para comparação *post-hoc* foi utilizado a análise de Bonferroni. Para realizar a comparação entre o momento inicial e o momento final, foi realizado o *paired t-test*. O tamanho de efeito foi calculado para estimar a magnitude da variância entre os seis momentos (partial eta squared: η_p^2) e entre o M1 e M6 através do Cohen's d. Para o valor de d foram considerados pequenos os valores entre 0.20 e 0.60, moderados entre 0.6 e 1.20 e grandes entre 1.20 e 2.00 e muito grandes se ≥ 2.00 para o valor de η_p^2 foram considerados os valores de corte de 0.01 para pequenos, 0.09 para moderado e 0.25 para grande (Hopkins et al., 2009). O nível de significância estatístico foi considerado para $p \leq 0.05$.

3.3. Resultados

A Tabela 6 apresenta os valores das variáveis analisadas no início do 5º ano letivo (M1) e na saída do ensino básico (M6). Podemos verificar que todas as variáveis demonstraram melhorias, com exceção das flexões de braços (efeito pequeno). As variáveis que apresentaram maior alteração (efeito muito grande) foram a altura, massa corporal e velocidade. Magnitudes de efeito grandes foram verificadas no teste de vaivém, agilidade, abdominais e salto horizontal, tendo a flexibilidade dos MS e o IMC registado alterações de pequena magnitude.

Tabela 6 - Valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis antropométricas e aptidão cardiorrespiratória, velocidade, agilidade, força muscular e flexibilidade em M1 e M6. Os valores de significância e o tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	M1	M6	Valor de p	ES
Altura (m)	1.42 \pm 0.08	1.65 \pm 0.07	<0.01**	3.89
Massa corporal (kg)	37.90 \pm 13.84	53.50 \pm 14.01	<0.01**	2.22
Índice de massa corporal (kg/m ²)	18.19 \pm 4.55	19.53 \pm 4.32	0.02*	0.54
Vaivém (percursos)	25.50 \pm 11.20	40.20 \pm 17.90	<0.01**	1.37
Sprint (s)	8.02 \pm 0.89	6.39 \pm 0.89	<0.01**	2.42
Agilidade (s)	12.77 \pm 1.32	11.10 \pm 1.24	<0.01**	1.80
Flexões de braços (n)	15.70 \pm 7.95	16.55 \pm 5.57	0.65	0.10
Abdominais (n)	14.05 \pm 6.35	42.30 \pm 23.37	<0.01**	1.20
Salto horizontal (m)	1.31 \pm 0.21	1.74 \pm 0.28	<0.01**	1.84
Flexibilidade MI (cm)	21.13 \pm 9.86	28.23 \pm 9.07	<0.01**	1.06
Flexibilidade MS (valor)	1.55 \pm 0.69	1.75 \pm 0.44	0.04*	0.47

**p<0.01; * p<0.05; MI: membros inferiores; MS: membros superiores.

Quando analisamos a variância entre os momentos, comparando o M1, M2, M3, M4, M5 e M6, podemos verificar diferenças significativas na altura ($F = 205.30$, $p < 0.01$, $\eta_p^2 = 0.92$), massa corporal ($F = 89.28$, $p < 0.01$, $\eta_p^2 = 0.83$), índice de massa corporal ($F = 11.44$, $p < 0.01$, $\eta_p^2 = 0.38$), aptidão cardiorrespiratória ($F = 23.66$, $p < 0.01$, $\eta_p^2 = 0.56$), velocidade ($F = 41.99$, $p < 0.01$, $\eta_p^2 = 0.69$), agilidade ($F = 8.07$, $p < 0.01$, $\eta_p^2 = 0.58$), abdominais ($F = 12.71$, $p < 0.01$, $\eta_p^2 = 0.40$), salto horizontal ($F = 35.56$, $p < 0.01$, $\eta_p^2 = 0.65$), flexibilidade dos membros superiores ($F = 5.47$, $p < 0.01$, $\eta_p^2 = 0.22$) e flexibilidade dos membros inferiores ($F = 16.81$, $p < 0.01$, $\eta_p^2 = 0.47$). O desempenho nas flexões de braços ($F = 1.93$, $p = 0.10$, $\eta_p^2 = 0.09$) não manifestaram qualquer variação significativa entre os momentos. Podemos verificar de forma mais aprofundada a variação entre os diferentes momentos, em cada variável, nas Figuras abaixo apresentadas.

Os valores da altura demonstraram diferenças entre todos os momentos de avaliação ($p < 0.05$). Já a massa corporal e o IMC não apresentaram diferenças entre os momentos 1, 2 e 3, e também entre os momentos 4, 5 e 6, sendo estes superiores em relação aos iniciais ($p < 0.05$).

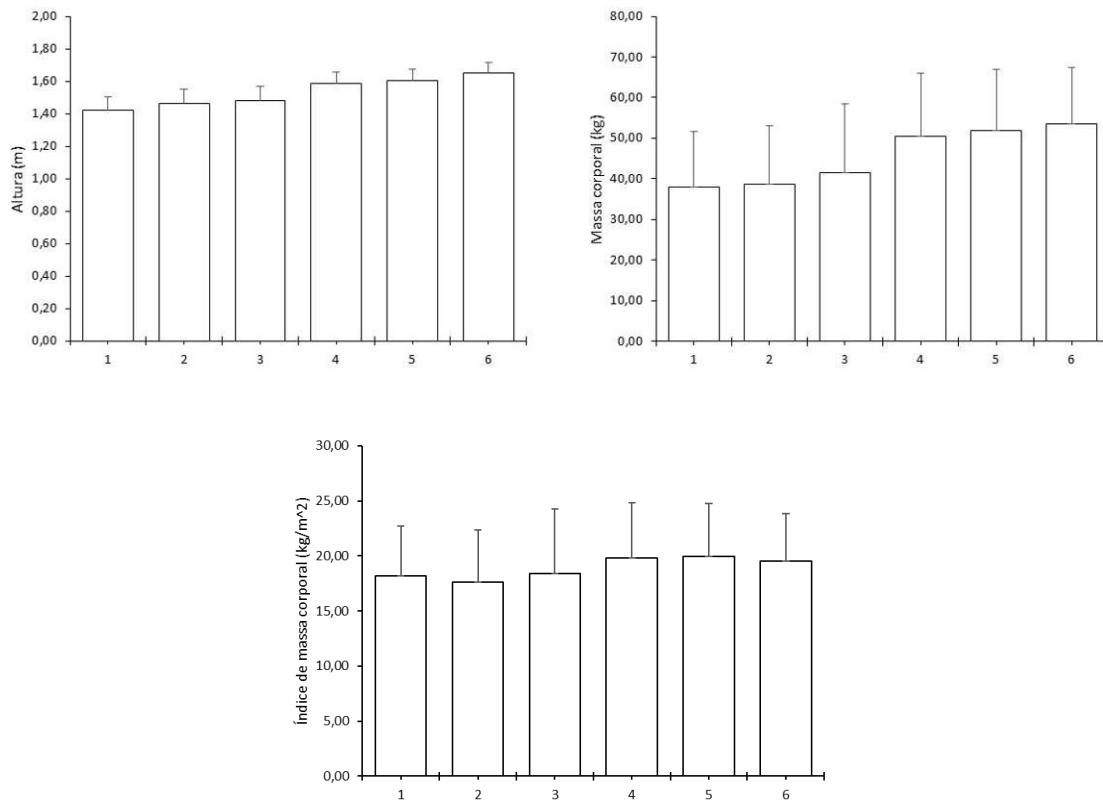


Figura 11 - Representação gráfica do valor médio e desvio padrão nos momentos de avaliação 1, 2, 3, 4, 5 e 6 relativamente às variáveis antropométricas.

No que se refere à aptidão cardiorrespiratória, as diferenças foram evidentes entre os momentos, com exceção aos pares M3 e M5, M3 e M6, M4 e M6, M5 e M6.

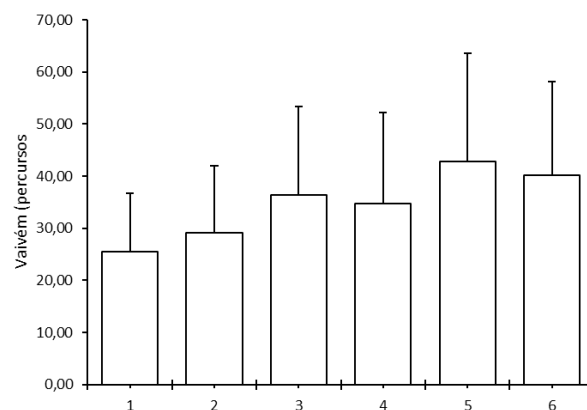


Figura 12 - Representação gráfica do valor médio e desvio padrão nos momentos de avaliação 1, 2, 3, 4, 5 e 6 relativamente ao desempenho da aptidão cardiorrespiratória.

A velocidade não demonstrou diferenças nos primeiros três momentos (M1 vs. M2 vs. M3), e entre o M4 e M5. Também a agilidade não apresentou diferenças entre o M1 e M2, entre o M1 e o M4, entre M3 e M4, entre M3 e M5, e entre M4 e M5.

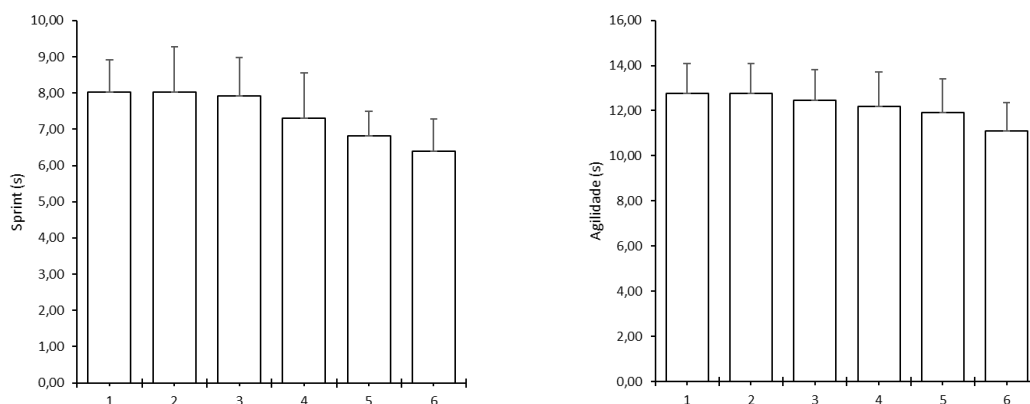


Figura 13 - Representação gráfica do valor médio e desvio padrão nos momentos de avaliação 1, 2, 3, 4, 5 e 6 relativamente ao desempenho da velocidade e agilidade.

Nos abdominais, o M1 e o M2 demonstraram ser diferentes do M5 e M6, e o M3 e o M4 demonstraram diferenças para o M6 ($p < 0.05$). O salto horizontal demonstrou valores superiores no M5 e M6, em relação aos restantes momentos ($p < 0.05$). As flexões não demonstraram diferenças entre os vários momentos.

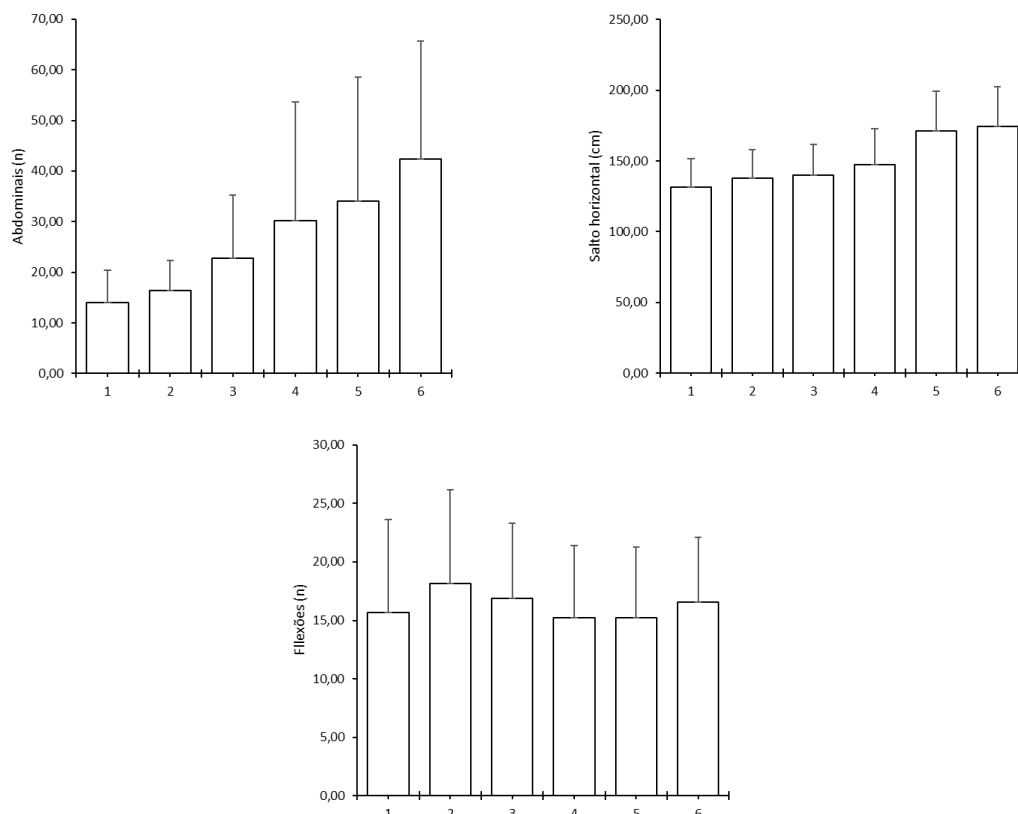


Figura 14 - Representação gráfica do valor médio e desvio padrão nos momentos de avaliação 1, 2, 3, 4, 5 e 6 relativamente ao desempenho da força muscular.

A flexibilidade dos membros superiores foi diferente entre M3 e M5 e nos membros inferiores foi significativamente superior em M5 e M6 comparativamente aos restantes momentos avaliados ($p < 0.05$).

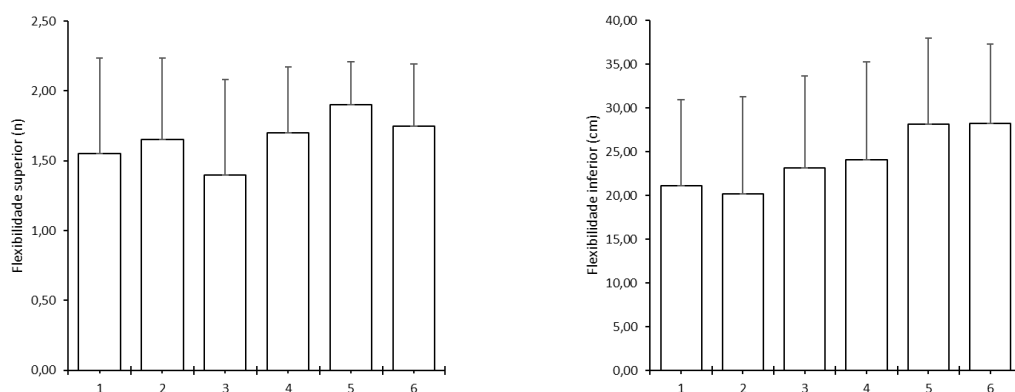


Figura 15 - Representação gráfica do valor médio e desvio padrão nos momentos de avaliação 1, 2, 3, 4, 5 e 6 relativamente ao desempenho da flexibilidade.

3.4. Discussão

Com o presente estudo, pretendemos analisar a evolução da ApF dos alunos entre o 5º e o 9º ano de escolaridade e analisar os eventuais efeitos provocados pela pandemia Covid-19 nessa evolução. Pretendemos perceber, ainda, se existem diferenças significativas nos testes de ApF entre o início do percurso letivo no 2º ciclo do ensino básico e o final do 3º ciclo do ensino básico (M1 a M6), durante um período importante do crescimento individual. Os resultados demonstraram a existência de alterações significativas entre a primeira avaliação (M1) e a final (M6) em todas as variáveis analisadas, com exceção das flexões de braços (força dos MS). Os maiores ganhos foram notados em termos antropométricos (i.e., altura e massa corporal), sendo que em termos de condição física as alterações maiores foram encontradas nas variáveis de aptidão neuromuscular (i.e., sprint, salto horizontal e agilidade) e na aptidão cardiorrespiratória (i.e., vaivém). Verificou-se ainda que a evolução não foi regular, sendo que a pandemia originou uma tendência para estabilização ou redução de algumas variáveis (e.g., aptidão cardiorrespiratória).

Relativamente à composição corporal, é amplamente enfatizada pela literatura, a importância que a prática de AF tem na prevenção de várias doenças relacionadas com o sedentarismo, contribuindo para a melhoria da composição corporal e para a estabilização ou melhoria de diversos parâmetros fisiológicos (Paulo, 2013). No decorrer do estudo, na generalidade, os alunos realizaram AF por iguais períodos de

tempo. Quando comparados os momentos de avaliação, verificamos que os valores da estatura, de massa corporal e IMC revelam diferenças significativas entre o início e o final, que na visão de Marques (2016) se podem justificar por todos os fatores maturacionais associados ao normal processo de crescimento dos jovens. Desde o momento do nascimento até à fase adulta, o organismo atravessa uma série de etapas que envolvem um progresso gradual em direção à maturidade, caracterizando assim o processo evolutivo. Mota e colaboradores (2002) também observaram, em crianças portuguesas (8-16 anos de idade), que a massa corporal, a estatura e o IMC aumentam geralmente com o estágio de maturação.

Curiosamente, no nosso estudo, verifica-se um aumento mais evidente do IMC do M3 para o M4 que pode dever-se ao salto pubertário dos alunos, mas também ao período de isolamento devido à pandemia Covid-19. Apesar de um aumento no estatuto maturacional resultar no aumento da probabilidade de ter excesso de peso ou obesidade, apresentando as raparigas de maturação avançada um maior risco no excesso de peso e obesidade (Almeida, 2015), estudos recentes também observaram um excessivo ganho ponderal no primeiro confinamento (entre 16 março e 30 de junho) e uma diminuição deste nas restantes fases, porém insuficiente para atingir níveis pré-pandémicos (Pinheiro, 2021).

Ao nível da aptidão aeróbia, analisando o gráfico da Figura 13, é possível verificar melhorias ao longo dos momentos avaliativos, à exceção do M3 para o M4 e do M5 para o M6. Estes resultados vêm ao encontro do que é referido por diversos autores. Marta, *et al.* (2019) e Espíndola, *et al.* (2014) indicam que a quantidade de prática do exercício físico pode estar relacionada com as adaptações da ApF. Hermoso *et al.* (2020) também concluíram que a quantidade de aulas de EF por semana estava associada a melhorias na capacidade cardiorrespiratória. Já Bianchini, *et al.* (2016) verificaram, num estudo realizado com 163 adolescentes obesos entre os 10 e os 18 anos, melhorias na capacidade cardiorrespiratória através da prática regular de exercício físico.

O decréscimo verificado no gráfico entre os momentos 3 e 4 deverá estar associado à pandemia Covid-19. Nesse contexto pandémico, ocorreram mudanças no estilo de vida e nos hábitos de AF da população, devido a uma rotura da ‘normalidade’. O encerramento de espaços públicos e privados, destinados ao lazer e às práticas de AF e desporto, e das instituições de ensino, contribuíram para que a população não possuísse um lugar apropriado para a prática desportiva. Durante o confinamento, os alunos realizavam reduzida ou quase nula AF e a escassa atividade que efetuavam era realizada por um período de tempo reduzido, uma vez que as aulas online só tinham a

duração de 30 minutos. Os exercícios que desenvolvem essa capacidade também não eram muitas vezes executados por manifesta falta de espaço nas suas habitações.

Este período, com o confinamento decretado e a obrigatoriedade de permanecer em casa, foi deveras nefasto no padrão cardiorrespiratório dos nossos alunos (Ribeiro, 2022). O uso de máscaras de proteção poderá também ter contribuído para um decréscimo desta capacidade. Embora tenha sido fortemente recomendado o uso de máscaras, o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA e a OMS expressaram preocupação de que estas poderiam afetar o sistema pulmonar, aumentando o trabalho respiratório, alterando as trocas gasosas e aumentando a dispneia, especialmente durante a AF (Hopkins et al., 2021).

No período pós-pandemia, ainda existiram muitos casos de alunos infetados, o que poderá, também, ter influenciado a forma e ApF destes. Uma vez que o vírus do Covid-19 é, essencialmente, invasivo a nível respiratório, é possível refletir sobre a forma como a infeção poderá ter afetado o correto funcionamento respiratório dos alunos e, conseqüentemente, a forma como o seu corpo reage à AF. Estes sentem-se cansados mais depressa, tal como uma maior dificuldade em respirar corretamente enquanto praticam exercício, o que poderá resultar em resultados mais fracos na sua performance física.

Apesar das questões referidas anteriormente, verificámos que houve evolução das capacidades motoras nos testes de ApF neste período, que em muito se terá devido ao facto de terem sido implementadas medidas de recuperação das aprendizagens e de, numa fase inicial, aquando do regresso às escolas, se ter trabalho essencialmente a ApF como medida para a recuperação dos índices motores pré-pandémicos.

No que refere à aptidão neuromuscular, podemos verificar que os valores apresentados pelo estudo demonstram alterações significativas em todos os momentos de todos os testes, excetuando o teste de força superior (flexões de braços). Na literatura encontramos diversos autores que convergem nesta análise. Segundo Fonseca (2012) “é nas aulas de EF que se notam as dificuldades sentidas pelos alunos na realização de exercícios devido à sua fraca ApF, sendo a força uma das capacidades motoras com maior déficit”. Silva (2021) refere que existem fases ótimas, em que o organismo melhor se adapta aos estímulos externos, apresentando resultados mais efetivos, sendo a puberdade mais propícia à melhoria da força. Já Proença (2001) afirma que não existe uma idade mínima para iniciar o treino das capacidades motoras, desde que esta estimulação esteja adequada às características anátomo-fisiológicas do aluno. O facto

de nas aulas de EF existirem constantes estímulos dos MS, nas mais diversas modalidades, leva a que o docente, muitas vezes, negligencie o treino da força superiora. Se pensarmos que os MS são constantemente solicitados em modalidades como o basquetebol, o andebol, o voleibol e até mesmo o badminton e a ginástica, os resultados obtidos neste estudo demonstram que esses estímulos não são suficientes. Pensamos que este resultado se pode dever também a fatores motivacionais, pois os alunos nem sempre se mostravam disponíveis para a prática de exercícios que envolvam os MS, com especial ênfase nas raparigas.

Ao analisarmos o gráfico relativo à flexibilidade dos MS, verificamos um decréscimo no desempenho entre M2 e M3 que vai ao encontro ao que foi verificado por Rodrigues, et al. (2007). Os autores indicam que existe uma pequena diminuição da flexibilidade ao longo do período pré-pubertário para depois se verificar uma melhoria, em particular nas raparigas, durante o salto pubertário. Durante esse período de crescimento rápido na adolescência, os ossos e os músculos podem crescer em ritmos diferentes, o que pode afetar a flexibilidade. Além disso, o crescimento ósseo pode limitar temporariamente a amplitude de movimento.

Os restantes testes apresentaram uma evolução constante em todos os momentos. Assistimos a um desenvolvimento positivo ao nível da força média (abdominais), da velocidade e da agilidade. Estes resultados estão em consonância com estudos anteriores (Marta et al., 2019), que demonstram ser espectável que existisse um ganho de força ao nível dos abdominais e dos MI.

As aulas de EF têm o potencial e a capacidade de melhorar a ApF dos alunos, combinando o treino das capacidades motoras com os outros conteúdos lecionados. Portanto, é crucial que o docente incorpore, nas suas aulas, exercícios que apontem para o desenvolvimento da ApF, garantindo que a intensidade do esforço realizado pelos alunos é apropriada e ajustando os estímulos externos de forma metodologicamente adequada e adaptada à faixa etária dos alunos.

3.5. Limitações do estudo

Dado que o estudo foi conduzido exclusivamente numa turma do Agrupamento de Escolas Dr. Mário Sacramento, em Aveiro, não podemos generalizar os resultados para outras turmas do mesmo Agrupamento, do concelho de Aveiro, ou de qualquer outro

concelho. Outra limitação prende-se com a não diferenciação entre os sexos. Apesar dessa questão ter sido ponderada, devemos considerar que incluir a separação entre o sexo masculino e feminino, poderia enviesar os dados, uma vez que a amostra é, em si, muito pequena e não teria significado estatístico. Contudo, sugere-se a realização de mais estudos sobre esta temática, com uma amostra mais representativa, permitindo uma melhor compreensão e validação dos fenómenos observados. Consideramos que seria aliciante aplicar o estudo noutras escolas para podermos comparar os resultados obtidos, percebendo se existem outros fatores que influenciam a prestação dos alunos ao nível da ApF, como por exemplo as condições materiais, espaciais ou socioeconómicas.

3.6. Conclusão

Procurou-se com este estudo, determinar qual a evolução, ao nível da ApF, de uma turma do ensino básico ao longo de cinco anos letivos, nas aulas de EF. Paralelamente, também pretendemos entender o impacto que a pandemia Covid-19 poderia ter nessa evolução. Em termos de evolução, do momento inicial (M1) para o final (M6), os resultados encontrados sugerem que há uma melhoria significativa das capacidades motoras em todos os testes de ApF, à exceção da força dos MS, onde não se manifestou qualquer variação significativa entre os referidos momentos. As variáveis que apresentaram maior evolução foram a altura, a massa corporal e a velocidade, tendo sido ainda verificados efeitos grandes no teste do vaivém, da agilidade, dos abdominais e no salto horizontal. A flexibilidade dos MS e o IMC registaram alterações de pequena grandeza. Relativamente a existir influência da pandemia nos resultados obtidos, embora tenhamos verificado um aumento no IMC e na massa corporal do M3 para o M4, coincidente com o período pandémico, não conseguimos confirmar que esse aumento se ficou a dever exclusivamente à pandemia. É certo que o confinamento poderá ter contribuído para isso, mas também se poderá dever ao salto pubertário dos alunos. Perante os anos da pandemia, com a obrigatoriedade de isolamento social, encerramento das escolas e consequente IF, poderá ter havido algum aumento nos valores da massa corporal e IMC. De qualquer forma, seria expectável uma alteração superior (i.e., redução) durante o período pandémico da ApF global dos participantes, podendo as aulas de EF em regime online terem contribuído para mitigar os efeitos prejudiciais deste período.

4. Conclusão Final

Após concluir mais uma etapa da minha vida, especialmente em termos de realização profissional, sinto um profundo sentimento de dever cumprido. A conclusão deste ciclo de estudos vem, com um atraso de vinte anos, mas que, finalmente, vai permitir desenvolver o meu trabalho com alunos de outras faixas etárias. Constatei que não há uma fórmula milagrosa que favoreça o objetivo de educar. Que não há, mesmo com a noção subjetiva de uma boa planificação, garantia absoluta de sucesso na sua aplicação, senão pela experiência que vamos adquirindo no dia a dia, na aula. As experiências e aprendizagens que vivenciei ao longo deste ano letivo proporcionaram-me um sentimento único e indescritível, que não pode ser comparado a nada mais. Este ano marca também a conclusão de um trabalho de cinco anos com um conjunto de alunos fantástico, que, certamente, me deixarão muitas saudades. Este estudo só foi possível por eles.

Atualmente, todos desempenhamos um papel crucial na formação dos jovens, não apenas no âmbito académico, mas também no desenvolvimento de hábitos saudáveis. A escola é um meio fundamental para transmitir os conhecimentos sobre a importância do exercício físico e as suas repercussões na saúde. Nós, professores, pais e restante sociedade temos a oportunidade e o dever de informar e orientar para a prática de exercício físico, incentivando os jovens a adotarem um estilo de vida mais ativo. A promoção da AF na escola é de extrema importância para o desenvolvimento saudável dos alunos. Para alcançar esse objetivo, são necessárias adaptações e reformas políticas que visem aumentar a carga horária semanal da disciplina de EF em todos os níveis de ensino. O incremento da carga horária permitiria abordar de forma mais abrangente os conteúdos relacionados com a AF, a ApF, a nutrição, a prevenção de lesões e a promoção de estilos de vida saudáveis. No entanto, para implementar essa mudança, é essencial o apoio e o compromisso das autoridades educativas e governativas, sendo necessário políticas que reconheçam a importância da AF.

Por fim, ao concluir esta jornada, sinto-me grato e motivado. Grato, pelos valiosos conhecimentos adquiridos, pela superação de novos desafios e pela ampliação das fronteiras do conhecimento sobre o tema aqui tratado. Motivado, para conceber novas dinâmicas nas aulas e criar programas diversificados e complementares aos conteúdos da disciplina de EF, que sejam impulsionadores de mais AF e melhor ApF.

5. Referências

- Alberga, A., Prado, C., Ward, R. e Barbeau, P. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on physical activity, food intake, and emotional well-being in Canadian children and adolescents: a longitudinal study. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3), 329-335.
- Almeida, S. (2015). *Crescimento, maturação, corpulência, adiposidade e estilo de vida na adolescência*. Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto, no ramo de Actividade Física e Saúde. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Aranha, Á. (2008). *Supervisão Pedagógica em Educação Física e Desporto: parâmetros e critérios de avaliação do estagiário de Educação Física*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. ISBN: 9789726698692.
- Barbosa, T., e Silva, A. (2014). Testes de aptidão física em escolares: uma revisão crítica. *Revista Brasileira de Educação Física e Desporto*, 28(2), 279-289.
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte. Lisboa.
- Bianchini, J., Silva, D., Lopera, C., Antonini, V., e Nardo Júnior, N. (2016). Intervenção multiprofissional melhora a aptidão física relacionada à saúde de adolescentes com maior efeito sobre as meninas em comparação aos meninos. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*, 30(4), 1051-1059.
- Bompa, T., e Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*. Human Kinetics.
- Castro-Piñero, J., Ortega, F., Artero, E., Girela-Rejón, M., Mora, J., Sjöström, M. e Ruiz, J. (2010). Assessing muscular strength in youth: usefulness of standing long jump as a general index of muscular fitness. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1810-1817.
- Comissão Europeia (2008). Orientações da UE para a promoção da actividade física - Acções recomendadas para apoiar a actividade física benéfica para a saúde. Disponível em https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pt.pdf.
- Direção Geral da Educação (2021). FITescola – Testes, consultado a 25 de março de 2023 em <https://fitescola.dge.mec.pt/hometestes.aspx>.

Direção Geral da Educação (2012). Modalidades de Avaliação, consultado a 10 de abril de 2023, em <https://www.dge.mec.pt/modalidades-de-avaliacao>.

Direção Geral da Saúde (2016). Estratégia Nacional Para a Promoção da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar. Disponível em <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/02/Estrate%cc%81gia-AF.pdf>.

Dumith, S., Hallal, P., Reis, R., e Kohl III, H. (2010). Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries. *Preventive medicine*, 51(2), 122-127.

Dunton, G., Do, B. e Wang, S. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S.. *BMC Public Health* 20, 1351. DOI:10.1186/s12889-020-09429-3.

Espíndola, J., Capistrano, R., Alexandre, J., da Silva, J., Beltrame, T. (2014). Efeitos do exercício físico na aptidão física de crianças com sobrepeso. *ConScientiae Saúde*, 13(2):281-288.

Fernandes, D. (2020). *Avaliação sumativa*. Projeto de monitorização acompanhamento e investigação em avaliação pedagógica. Instituto de Educação da Universidade de Lisboa.

Fonseca, T. (2012). *Desenvolvimento da Força nas Aulas de Educação Física: Aplicação de exercícios específicos*. Relatório de Estágio Pedagógico para a obtenção do grau de Mestre em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa.

Gonçalves, J. (2011). *Hábitos Desportivos dos Jovens: estudo da população jovem do concelho de Torres Novas*. Tese de Mestrado em Lazer e Desenvolvimento Local. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra.

Guthold, R., Stevens, G., Riley, L., e Bull, F. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1-6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.

Hermoso, A., Martínez, A., Vélez, R., Sousa, M., Campillo, R., e Izquierdo, M. (2020). Association of Physical Education With Improvement of Health-Related Physical Fitness Outcomes and Fundamental Motor Skills Among Youths. A Systematic Review and Meta-analysis. *Jama Pediatrics*, 176(6), e200223. DOI:10.1001/jamapediatrics.2020.0223.

Hopkins, S., Dominelli, P., Davis, C., Guenette, J., Luks, A., Molgat-Seon, Y., ... e Stickland, M. (2021). Face masks and the cardiorespiratory response to physical activity in health and disease. *Annals of the American Thoracic Society*, 18(3), 399-407.

Instituto do Desporto de Portugal (2011). Plano Nacional de Atividade Física. Disponível em <https://www.sas.uminho.pt/wp-content/uploads/2023/05/Brochura-%E2%80%93-Plano-Nacional-de-Atividade-Fisica-PNAF.pdf>.

Jia, P., Zhang, L., Yu, W., Yu, B., Liu, M., Zhang, D., e Yang, S. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on activity patterns and weight status among youths in China: the COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey (COINLICS). *International Journal of Obesity*, 45(3), 695-699.

Júnior, P., Paiano, R., Costa A. (2020). Isolamento social: consequências físicas e mentais da inatividade física em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. 2020;25:e0115. DOI:10.12820/rbafs.25e0115.

Kohl III, Craig, C., Lambert, E., Inoue, S., Alkandari, J., Leetongin, G., Kahlmeier, S., e Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294-305.

Lee, I., Shiroma, E., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S., e Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.

Love, R., Adams, J., van der Pligt, P., e Kettler, L. (2021). The impact of COVID-19 on adolescent mental health and well-being: A cross-sectional study in Australia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(8), 1023-1035.

Maia, J., Lopes, V. e Morais, F. (2001). *Atividade física e aptidão física associada à saúde: um estudo de epidemiologia genética em gémeos e suas famílias realizado no arquipélago dos Açores*. Ponta Delgada: Região Autónoma dos Açores, Universidade do Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. ISBN 972-8687-03-6.

Marivoet, S. (2001). *Hábitos Desportivos da População Portuguesa*. Ministério da Juventude e do Desporto. Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto. ISBN 972-8460-27-9. Lisboa.

Marques, J. (2016). *Estudo da composição corporal e de habilidades motoras em crianças dos 6 aos 10 anos com diferentes níveis de atividade física*. Dissertação

apresentada à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para a obtenção do grau de Mestre em Atividade Física.

Marques, L. (2018). *O efeito do Treino Funcional na Aptidão Física - Estudo realizado com alunos do ensino básico nas aulas de Educação Física*. Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade da Beira Interior. Covilhã.

Marta, C., Alves, A., Esteves, P., Casanova, N., Marinho, D., Neiva, H., Aguado-Rimenez, R., Alonso-Martínez, A., Izquierdo, M., Marques, M. (2019). Effects of Suspension Versus Traditional Resistance Training on Explosive Strength in Elementary School-Aged Boys. *Pediatric Exercise Science*, 31(4), 473-478. [DOI:10.1123/pes.2018-0287](https://doi.org/10.1123/pes.2018-0287).

Martins, M. (2005). *Crescimento, aptidão física e actividade física: um estudo epidemiológico na população escolar de Esposende dos 10 aos 17 anos de idade*. Tese de Mestrado em Ciências do Desporto. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mello, L. (2011). *Tecendo tramas sobre Avaliação da Aprendizagem em Educação Física escolar*. Tese de Doutoramento em Educação Física. Universidade São Judas Tadeu, São Paulo.

Mota, J., Guerra, S., Leandro, C., Pinto, A., Ribeiro, J., e Duarte, J. (2002). Association of maturation, sex, and body fat in cardiorespiratory fitness. *American Journal of Human Biology*, 14(6), 707-712. DOI: 10.1002/ajhb.10086

Organização Mundial de Saúde (2020). *Obesity and overweight*, consultado a 2 de abril de 2023, em <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

Organização Mundial de Saúde (2021). *Fair Play: Building a strong physical activity system for more active people*, consultado a 9 de abril de 2023, em <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/346169/WHO-HEP-HPR-RUN-2021.1-eng.pdf?sequence=1>.

Organização Mundial de Saúde (2021). *Physical activity*, consultado a 6 de março de 2023, em https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1.

Pais, A. (2013). *A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática*. In AZEVEDO,

Fernando, Coord. - Didática e práticas: a língua e a educação literária. ISBN: 978-989-8309-47-1. Guimarães: Ópera Omnia.

Paulo, R. (2013). *Efeitos da Atividade Física na Composição Corporal e nos Parâmetros Fisiológicos com Impacto no Estado de Saúde, de Alunos do Ensino Superior*. Universidade da Beira Interior. Covilhã.

Perrenoud, P. (1999). *Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens - entre duas lógicas*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Pinheiro, J. (2021). *Impacto da pandemia por COVID-19 no ganho de peso e sua relação com a saúde mental em crianças e adolescentes*. Trabalho de Investigação em Ciências da Nutrição. Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

Proença, J. (2001). Das Fases Sensíveis às Insensíveis Fases no Treino de Força. *Dossier – Ciências do Desporto e Educação Física: Treino e avaliação da capacidade motora – força*. 4 (7), 39-42.

Reis, P. (2011). *Observação de Aulas e Avaliação do Desempenho Docente*. Ministério da Educação – Conselho Científico para a Avaliação de Professores. ISBN: 978-989-97312-1-9. Lisboa.

Ribeiro, M. (2022). *O Efeito das Aulas de Educação Física ao Nível da Aptidão Física em Tempos de Pós-Pandemia Covid-19*. Relatório de Estágio Pedagógico para a obtenção do grau de Mestre em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares. Almada.

Rodrigues, L., Angélico, S., Saraiva, L., e Bezerra, P. (2007). Estabilidade da aptidão física na transição da infância (7-9 anos) para a puberdade (15 anos): o Estudo Morfofuncional da Criança Vianense. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 7(3), pp. 347-357.

Sacristán, J. (2017). *O currículo: uma reflexão sobre a prática*. 3ª Edição. Porto Alegre: Editora Artmed.

Silva, A. (2015). *A instrução e recursos didáticos no processo de ensino e aprendizagem: uma promoção de aprendizagens significativas à luz de uma intencionalidade refletida*. Relatório de Estágio Profissional para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Silva, C. (2009). *A Observação de Aulas enquanto Prática Reflexiva*. Tese de Mestrado em Estudos Didáticos, Culturais, Linguísticos e Literários. Universidade da Beira Interior. Covilhã.
- Silva, M. (2021). *Maturação e Prescrição de Treino no Contexto de Jovens Atletas de Alta Competição – Departamento de Human Performance do Sport Lisboa e Benfica*. Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Exercício e Saúde. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.
- Silva, I., e Silva, A. (2022). O Impacto da Pandemia Covid-19 na Educação Física Escolar: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Pensar a Prática*. 2022, v.25:e66952. Brasil. DOI 10.5216/rpp.v25.66952
- Stavridou, A., Kapsali, E., Panagouli, E., Thirios, A., Polychronis, K., Bacopoulou, F., Psaltopoulou, T., Tsolia, M., Sergeantanis, T. N., e Tsitsika, A. (2021). Obesity in Children and Adolescents during COVID-19 Pandemic. *Children (Basel, Switzerland)*, 8(2), 135. DOI: [10.3390/children8020135](https://doi.org/10.3390/children8020135).
- Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T., Trost, S., e Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737. DOI: [10.1016/j.jpeds.2005.01.055](https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055).
- Tavares, C. (2013). *A aptidão física relacionada com a saúde e a atividade física como preditores da qualidade de vida relacionada com a saúde em adultos jovens*. Dissertação com vista à obtenção do Grau de Mestre em Fisioterapia, na especialidade do Movimento Humano. Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra.
- Verzani, R., e Serapião, A. (2020). Aplicativos de smartphones e atividades físicas: contribuições e limitações. *Pensar a Prática*, 23. DOI: [10.5216/rpp.v23.59569](https://doi.org/10.5216/rpp.v23.59569).
- Viner, R., Russell, S., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., Mytton, O., Bonell, C., e Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: a rapid systematic review. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 397-404. DOI: [10.1016/S2352-4642\(20\)30095-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30095-X).
- Warburton, D., Nicol, C., e Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal = Journal de l'Association Médicale Canadienne*, 174(6), 801-809. DOI: [10.1503/cmaj.051351](https://doi.org/10.1503/cmaj.051351).

Anexos

Plano de aula 1

Unidade didática:
Andebol

Turma:
11^o

Local:
Pavilhão

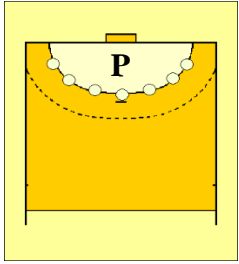
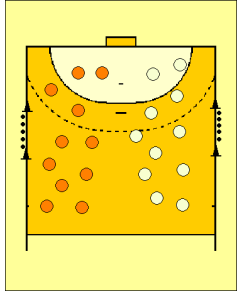
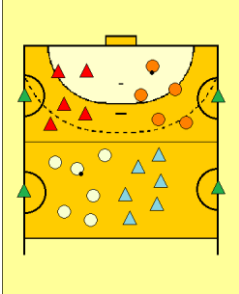
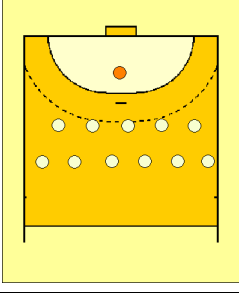
Tempo:
50 min.

Nº de alunos:
22

Material necessário:
24 sinalizadores; 4 cones; 10 bolas de Andebol; 11 coletes (5+6).

Objetivos específicos:
Avaliação diagnóstica

Conteúdos:
Passe de ombro, Passe picado, Receção, Remate em apoio, Remate em suspensão, Drible e Mudanças de direção

Tarefas	Estratégias	Esquema
Início da aula – 5'	Tolerância de tempo para os alunos se equiparem e a professora iniciar a aula, com o controlo das presenças	
Instrução Inicial – 3'	Com os alunos dispostos à frente da professora, esta realiza a chamada, recorda os conteúdos abordados na última aula, apresenta os objetivos específicos da aula e enuncia as regras de conduta e de segurança a cumprir.	
Instrução/Organização – 2'		
Ativação funcional – 6'	4 equipas, disputam 2 jogos dos “dez passes” em simultâneo em metade do campo, e ao décimo passe consecutivo a equipa soma um ponto passando a posse de bola para a equipa adversária. Um jogador não pode receber dois passes consecutivos. A professora circula à volta dos dois campos reduzidos, observando a atividade e intervindo sempre que necessário.	
Instrução/Organização – 2'		
Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 23'	4 equipas, 2 em cada meio campo, 5x5 num e 6x6 no outro meio campo realizam jogo reduzido, com a finalidade de acertar com a bola num alvo (cone), contando assim como golo. Estes campos terão uma área, delimitando assim o espaço para remate. A professora circula à volta dos dois campos reduzidos, observando a atividade e intervindo sempre que necessário.	
Alongamentos + Instrução final – 4'	A professora nomeia um aluno para orientar os alongamentos. Todos os outros alunos colocam-se à frente desse aluno, afastados entre si. Ao mesmo tempo, a professora realiza um breve balanço da aula e informa os alunos dos conteúdos a abordar na aula seguinte – bloco.	
Final da aula – 5'	Tolerância de tempo para os alunos se limparem e trocarem de roupa.	

Plano de aula 2 e 3

Unidade didática:
Andebol

Turma:
11^o

Local:
Pavilhão

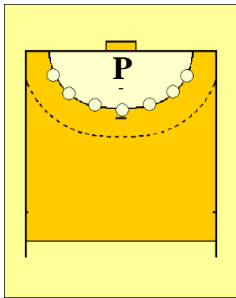
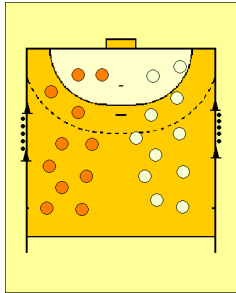
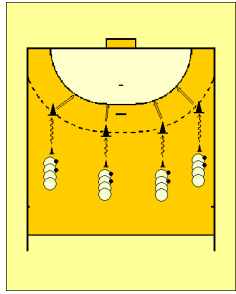
Tempo:
100 min.

Nº de alunos:
22

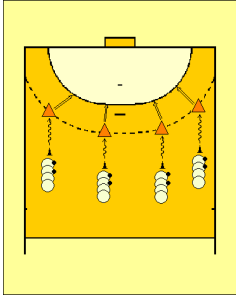
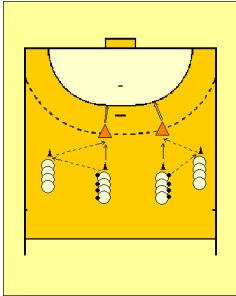
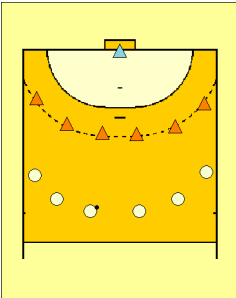
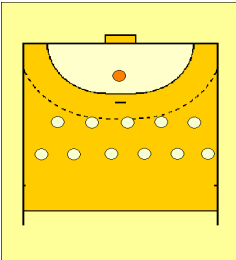
Material necessário:
24 sinalizadores; 4 cones; 10 bolas de Andebol; 14 coletes (7+7)

Objetivos específicos:
Domínio das mudanças de direção (simulações)

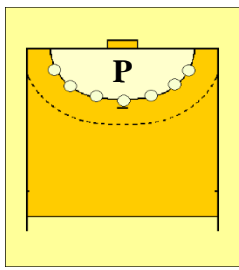
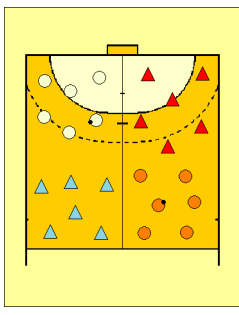
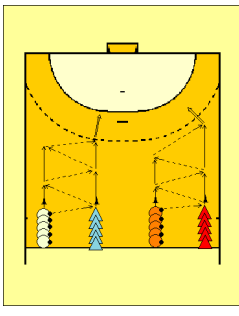
Conteúdos:
Fintas; Drible; Remate; Passe; Jogo 6x6 + GR.

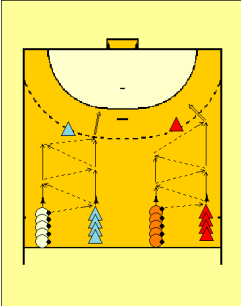
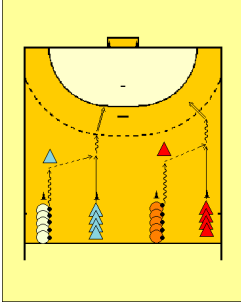
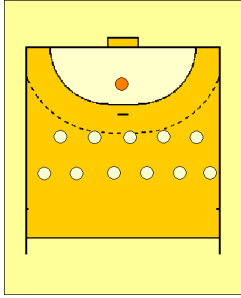
Tarefas	Estratégias	Esquema
<p>Início da aula – 7’</p>	<p>Tolerância de tempo para os alunos se equiparem e a professora iniciar a aula, com o controlo das presenças.</p>	
<p>Instrução/Organização – 3’</p>		
<p>Ativação funcional específica (fintas) – 11’</p>	<p>São colocadas cinco bolas em cada baliza. Os alunos são divididos por duas equipas. O jogo inicia-se com cada uma das equipas no seu meio-campo. O objetivo do jogo é tirar as bolas que estão na baliza da equipa adversária e coloca-las na sua baliza. Assim, os alunos para além de tentarem tirar as bolas à equipa adversária também têm de impedir que tirem as suas, para isso sempre que um aluno da equipa adversária tire uma bola, se alguém lhe tocar, ele devolve a bola à outra equipa (que a coloca novamente na baliza) e volta para o seu meio campo. Ganha a equipa que conseguir colocar mais bolas na sua baliza.</p> <p>Nota: No caso de o jogo decorrer num campo formal de Andebol, os defensores não poderão entrar dentro da sua área de baliza.</p> <p>A professora circula à volta do campo, observando a atividade e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>	
<p>Instrução/Organização/Hidratação – 4’</p>		
<p>Ensino/Aprendizagem dos conceitos – 11’</p>	<p>Em meio-campo de Andebol, os alunos são distribuídos por quatro colunas afastadas entre si em direção à baliza, os primeiros dois alunos de cada coluna têm bolas.</p> <p>À frente de cada coluna está colocado um cone (a aproximadamente 2 metros). O primeiro elemento de cada coluna sai em drible em direção ao cone, ao encontro deste, o aluno com posse de bola executa finta, seguido de remate à baliza. No final de todos os primeiros alunos de cada coluna rematarem à baliza, vão todos buscar as bolas e deslocam-se para trás da coluna à direita da que se encontravam.</p> <p>Nota: A mudança do tipo de finta (normal e falsa) é ordenada pela professora.</p> <p>A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>	

Instrução/Organização – 3’

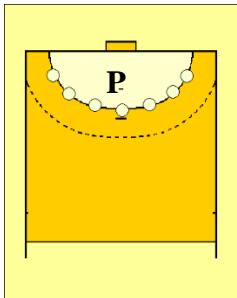
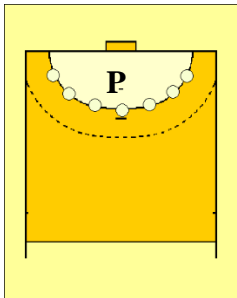
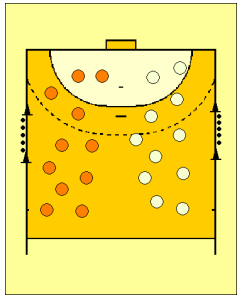
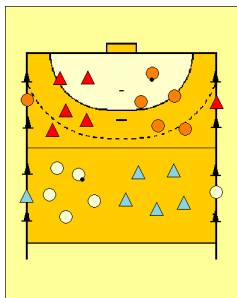
<p>Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 11’</p>	<p>A organização do exercício é igual ao anterior (em meio-campo de Andebol, os alunos são distribuídos por quatro colunas afastadas entre si em direção à baliza, os primeiros dois alunos de cada coluna têm bolas).</p> <p>À frente de cada coluna está colocado um defesa passivo (a aproximadamente 2 metros). O primeiro elemento de cada coluna sai em drible em direção ao defesa, ao encontro deste, o aluno com posse de bola executa finta, seguido de remate à baliza. No final de todos os primeiros alunos de cada coluna rematarem à baliza, vão todos buscar as bolas e deslocam-se para trás da coluna à direita da que se encontravam.</p> <p>Nota 1: A mudança do tipo de finta (normal e falsa) é ordenada pela professora.</p> <p>Nota 2: A troca dos defesas passivos é ordenada pela professora.</p> <p>A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>	
<p>Instrução/Organização/ Hidratação – 4’</p>		
<p>Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 11’</p>	<p>Em meio-campo de Andebol, os alunos são distribuídos por quatro colunas afastadas entre si em direção à baliza, todos os elementos das duas colunas do meio têm bolas.</p> <p>À frente de cada coluna do meio está colocado um defesa passivo (a aproximadamente 2 metros). O primeiro elemento de cada coluna com bolas executa passe ao primeiro elemento de cada coluna sem bolas, este por sua vez executa novamente passe a quem lhe passou. Ao encontro do defesa (passivo), o aluno com posse de bola executa uma das fintas (normal ou falsa), seguido de remate à baliza. No final, os alunos que realizaram o último passe vão buscar as bolas e deslocam-se para trás da coluna com bolas. Os alunos que remataram deslocam-se para trás da coluna sem bolas.</p> <p>Nota: A troca dos defesas passivos é ordenada pela professora.</p> <p>A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>	
<p>Instrução/Organização – 3’</p>		
<p>Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 11’</p>	<p>“Jogo 6x6 + GR”, em meio campo:</p> <p>Os alunos são distribuídos por três equipas de sete elementos. Apenas jogam 6 elementos de cada equipa, o outro elemento que resta fica como suplente. A professora nomeia um aluno como guarda-redes.</p> <p>Duas equipas jogam uma contra a outra, quando uma delas marcar golo, termina o jogo. A equipa que marcou o golo fica no campo para jogar contra a equipa que estava de fora.</p> <p>Nota 1: A equipa que está de fora encontra-se atrás da linha de meio-campo e começa o jogo sempre com a posse de bola.</p> <p>Nota 2: Durante o jogo, a professora troca o guarda-redes.</p> <p>A professora circula à volta do campo, observando o jogo e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>	
<p>Alongamentos + Instrução final – 5’</p>	<p>A professora nomeia um aluno para orientar os alongamentos. Todos os outros alunos colocam-se à frente desse aluno, afastados entre si.</p> <p>Ao mesmo tempo, a professora realiza um breve balanço da aula e informa os alunos dos conteúdos a abordar na aula seguinte – bloco.</p>	
<p>Final da aula – 10’</p>	<p>Tolerância de tempo para os alunos tomarem banho e se vestirem.</p>	

Plano de aula 4

Unidade didática: Andebol	Turma: 11º	Local: Pavilhão	Tempo: 50 min.
Nº de alunos: 22	Material necessário: 24 sinalizadores; 4 cones; 10 bolas de Andebol; 11 coletes (5+6).		
Objetivos específicos: Domínio do contra-ataque	Conteúdos: Contra-ataque; Passe; Remate; Defesa H/H; Drible		
Tarefas	Estratégias	Esquema	
<p>Início da aula – 5’</p> <p>Instrução Inicial – 3’</p>	<p>Tolerância de tempo para os alunos se equiparem e a professora iniciar a aula, com o controlo das presenças</p> <p>Com os alunos dispostos à frente da professora, esta realiza a chamada, recorda os conteúdos abordados na última aula, apresenta os objetivos específicos da aula e enuncia as regras de conduta e de segurança a cumprir.</p>		
Instrução/Organização – 2’			
<p>Ativação funcional – 6’</p>	<p>Os alunos do sexo masculino são distribuídos por duas equipas e os alunos do sexo feminino são distribuídos também por duas equipas. As duas equipas masculinas e as duas equipas femininas jogam uma contra a outra em dois campos reduzidos. A equipa com posse de bola apenas através de passe tem como objetivo colocar a bola no solo em cima da linha final da equipa adversária. A equipa sem bola tem como objetivo ganhar a posse de bola e colocar a bola também na linha final da equipa adversária. Quando uma equipa conseguir colocar a bola na linha final, ganha um ponto e a posse de bola passa para a equipa contrária. Ganha a equipa que mais pontos alcançar. No final, os alunos das duas equipas que perderam, transportam às cavalitas os alunos das duas equipas que ganharam, de uma linha final até à outra.</p> <p>A professora circula à volta dos dois campos reduzidos, observando a atividade e intervindo sempre que necessário.</p>		
Instrução/Organização – 2’			
<p>Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 6’</p>	<p>Os alunos são distribuídos por quatro colunas. Os elementos de duas das colunas têm bolas.</p> <p>Os dois primeiros elementos de cada coluna executam passes entre si, ao alcançarem a linha de 9 metros, o aluno com bola realiza os três passos e remata contra um dos cones que se encontram na baliza (alvos).</p> <p>No final, o aluno que se encontrava na coluna sem bolas vai buscar a bola e dirige-se para trás da coluna com bolas, e o aluno que se encontrava na coluna com bolas dirige-se para trás da coluna sem bolas.</p> <p>A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>		
Instrução/Organização/ Hidratação – 3’			

<p>Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 6'</p>	<p>Os alunos são distribuídos por quatro colunas, exceto dois que vão realizar defesa ativa. Os elementos de duas das colunas têm bolas.</p> <p>Os dois primeiros elementos de cada coluna executam passes entre si, ao alcançarem a linha de 9 metros, o aluno com bola realiza os três passos e remata contra um dos cones que se encontram na baliza (alvos). O defesa tenta interceptar os passes executados pelos dois atacantes.</p> <p>No final, o aluno que se encontrava na coluna com bolas vai realizar defesa, o aluno que estava a defender dirige-se para trás da coluna sem bolas, e o aluno que se encontrava na coluna sem bolas vai buscar a bola e dirige-se para trás da coluna com bolas.</p> <p>A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>	
<p>Instrução/Organização – 2'</p>		
<p>Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 6'</p>	<p>A organização do exercício é igual ao anterior (os alunos são distribuídos por quatro colunas, exceto dois que vão realizar defesa ativa, os elementos de duas das colunas têm bolas).</p> <p>O aluno com posse de bola realiza drible em direção à baliza, ao ser pressionado pelo defesa, o aluno com bola realiza passe para o colega sem bola, o aluno que recebeu a bola realiza também drible em direção à baliza ao encontro do defesa executa passe para o aluno sem bola. Assim sucessivamente até alcançarem a linha de 9 metros, onde o aluno com bola realiza os três passos e remata contra um dos cones que se encontram na baliza (alvos).</p> <p>O aluno que realiza defesa, defende sempre o aluno com posse de bola, tentando interceptar os passes que os dois atacantes executam.</p> <p>No final, o aluno que se encontrava na coluna com bolas vai realizar defesa, o aluno que estava a defender dirige-se para trás da coluna sem bolas, e o aluno que se encontrava na coluna sem bolas vai buscar a bola e dirige-se para trás da coluna com bolas.</p> <p>A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>	
<p>Alongamentos + Instrução final – 4'</p>	<p>A professora nomeia um aluno para orientar os alongamentos. Todos os outros alunos colocam-se à frente desse aluno, afastados entre si.</p> <p>Ao mesmo tempo, a professora realiza um breve balanço da aula e informa os alunos dos conteúdos a abordar na aula seguinte – bloco.</p>	
<p>Final da aula – 5'</p>	<p>Tolerância de tempo para os alunos se limparem e trocarem de roupa.</p>	

Plano de aula 5 e 6

Unidade didática: Andebol	Turma: 11 ^o	Local: Pavilhão	Tempo: 100 min.
Nº de alunos: 22	Material necessário: 28 sinalizadores; 8 cones; 10 bolas de Andebol; 12 coletes (7+5)		
Objetivos específicos: Domínio do bloco e da defesa H/H	Conteúdos: Passe; Defesa H/H; Bloco; Remate		
Tarefas	Estratégias	Esquema	
Início da aula – 7'	Tolerância de tempo para os alunos se equiparem e a professora iniciar a aula, com o controlo das presenças		
Instrução Inicial – 4'	Com os alunos dispostos à frente da professora, esta realiza a chamada, recorda os conteúdos abordados na última aula, apresenta os objetivos específicos da aula e enuncia as regras de conduta e de segurança a cumprir.		
Instrução/Organização – 2'			
Ativação funcional específica (defesa H/H) – 9'	<p>“Jogo dos 6 Passes”: Os alunos do sexo masculino são distribuídos por duas equipas e os alunos do sexo feminino são distribuídos também por duas equipas. As duas equipas masculinas e as duas equipas femininas jogam umas contra as outras em dois campos reduzidos.</p> <p>O objetivo do jogo é concretizar seis passes consecutivos sem deixar cair a bola no chão, quando isso acontecer a contagem dos passes volta a zero. Quando uma equipa conseguir concretizar os seis passes, é lhe atribuído um ponto e a bola fica a pertencer à equipa adversária. Não se pode realizar drible. A equipa defensora realiza marcação H/H.</p> <p>A professora circula à volta dos dois campos reduzidos, observando a atividade e intervindo sempre que necessário.</p>		
Instrução/Organização – 1'			
Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 9'	A organização do exercício é igual ao anterior (os alunos do sexo masculino são distribuídos por duas equipas e os alunos do sexo feminino são distribuídos também por duas equipas). Um aluno de cada equipa é destinado como guarda-redes. As duas equipas masculinas e as duas equipas femininas jogam umas contra as outras em dois campos reduzidos. A equipa com posse de bola apenas através de passe tem como objetivo entregar a bola nas mãos do seu guarda-redes, que se encontra na linha final entre os dois cones. A equipa sem bola tem como objetivo ganhar a posse de bola e entregar a bola também nas mãos do seu guarda-redes. O guarda-redes apenas se pode deslocar pela linha final entre os dois cones. Quando uma		

equipa conseguir entregar a bola ao seu guarda-redes, ganha um ponto e entrega a bola à equipa adversária. Ganha a equipa que mais pontos alcançar.

A professora circula à volta dos dois campos reduzidos, observando a atividade e intervindo sempre que necessário.

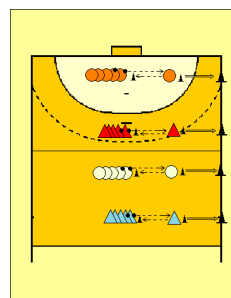
Instrução/Organização/Hidratação – 2'

Ensino/
Aprendizagem dos
conceitos – 9'

Os alunos são distribuídos por quatro colunas, exceto quatro que vão realizar defesa ativa. À frente de cada coluna está colocado um defesa. Os primeiros dois alunos de cada coluna têm bolas. O primeiro elemento de cada coluna executa passe para o defesa, que lhe devolve a bola para ele rematar contra o cone.

No final, o aluno que efetuar o remate vai realizar defesa, e o aluno que realizar defesa vai buscar a bola e dirige-se para a coluna com bolas.

A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.



Instrução/Organização – 1'

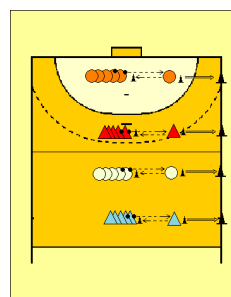
Ensino/
Aprendizagem dos
conceitos – 9'

A organização do exercício é igual ao anterior (os alunos são distribuídos por quatro colunas, exceto quatro que vão realizar bloco). Os primeiros dois alunos de cada coluna têm bolas. À frente de cada coluna está colocado um defesa que vai realizar bloco quando o aluno com bola tentar rematar, de forma a travar o remate.

O primeiro elemento de cada coluna executa passe para o defesa, que lhe devolve a bola para ele rematar contra o cone.

No final, o aluno que efetuar o remate vai realizar bloco, e o aluno que realizar bloco vai buscar a bola e dirige-se para a coluna com bolas.

A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.



Instrução/Organização/Hidratação – 2'

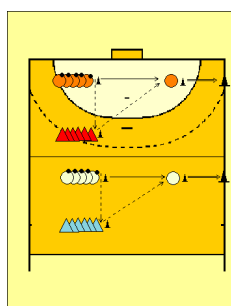
Ensino/
Aprendizagem dos
conceitos – 9'

Os alunos são distribuídos por quatro colunas exceto dois que vão realizar defesa ativa. Os elementos de duas das colunas têm bolas. À frente de cada coluna com bolas está colocado um defesa.

O primeiro elemento de cada coluna com bolas executa passe ao primeiro elemento de cada coluna sem bolas, este por sua vez executa novamente passe a quem lhe passou. Ao encontro do defesa, o aluno com posse de bola executa remate contra o cone.

No final, o aluno que efetuar o remate vai realizar defesa, o aluno que realizar defesa dirige-se para a coluna sem bolas, e o aluno que realizar o último passe vai buscar a bola e desloca-se para trás da coluna com bolas.

A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.



Instrução/Organização – 1'

<p>Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 9'</p>	<p>A organização do exercício é igual ao anterior (os alunos são distribuídos por quatro colunas exceto dois que vão realizar bloco). Os elementos de duas das colunas têm bolas. À frente de cada coluna com bolas está colocado um defesa que vai realizar bloco quando o aluno com bola tentar rematar.</p> <p>O primeiro elemento de cada coluna com bolas executa passe ao primeiro elemento de cada coluna sem bolas, este por sua vez executa novamente passe a quem lhe passou. Ao encontro do defesa, o aluno com posse de bola executa remate contra o cone e o defesa executa bloco de forma a travar o remate.</p> <p>No final, o aluno que efetuar o remate vai realizar bloco, o aluno que realizar bloco dirige-se para a coluna sem bolas, e o aluno que realizar o último passe vai buscar a bola e desloca-se para trás da coluna com bolas.</p> <p>A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>	
<p>Instrução/Organização/Hidratação – 2'</p>		
<p>Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 9'</p>	<p>Os alunos do sexo masculino são distribuídos por duas equipas e os alunos do sexo feminino são distribuídos também por duas equipas. Um aluno de cada equipa é destinado como guarda-redes.</p> <p>Situação de jogo em meio campo de Andebol.</p> <p>As duas equipas masculinas jogam uma contra a outra, quando uma das equipas marcar golo termina o jogo. Depois as duas equipas femininas jogam também uma contra a outra, quando uma das equipas marcar golo termina o jogo. Assim sucessivamente. As equipas vão alternando a sua posição no campo – defesa e ataque.</p> <p>A professora circula à volta dos campos, observando os jogos e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>	
<p>Alongamentos + Instrução final – 5'</p>	<p>A professora nomeia um aluno para orientar os alongamentos. Todos os outros alunos colocam-se à frente desse aluno, afastados entre si.</p> <p>Ao mesmo tempo, a professora realiza um breve balanço da aula e informa os alunos dos conteúdos a abordar na aula seguinte – bloco.</p>	
<p>Final da aula – 10'</p>	<p>Tolerância de tempo para os alunos tomarem banho e se vestirem.</p>	

Plano de aula 7 e 8

Unidade didática:
Andebol

Turma:
11^o

Local:
Pavilhão

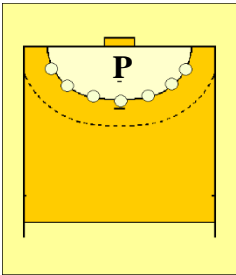
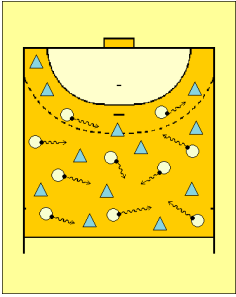
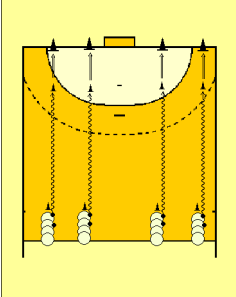
Tempo:
100 min.

Nº de alunos:
22

Material necessário:
28 sinalizadores; 8 cones; 10 bolas de Andebol; 14 coletes (7+7)

Objetivos específicos:
Aperfeiçoamento dos conteúdos abordados ao longo da Unidade Didática

Conteúdos:
Drible; Remate em apoio; Remate em suspensão; Finta; Defesa; Bloco; Passe de ombro

Tarefas	Estratégias	Esquema
Início da aula – 7’	Tolerância de tempo para os alunos se equiparem e a professora iniciar a aula, com o controlo das presenças	
Instrução Inicial – 4’	Com os alunos dispostos à frente da professora, esta realiza a chamada, recorda os conteúdos abordados na última aula, apresenta os objetivos específicos da aula e enuncia as regras de conduta e de segurança a cumprir.	
Instrução/Organização – 2’		
Ativação funcional específica (drible) – 11’	Alunos espalhados por meio-campo de Andebol, dez com bola e os restantes sem bola. Os alunos sem bola tentam tirar a bola aos alunos com bola, que tentam fugir em drible. Nota: No final do exercício, os alunos que não ficaram com bola realizam corrida e os que ficaram com bola realizam drible da linha de meio-campo à linha final e vice-versa. A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando a atividade e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.	
Instrução/Organização – 2’		
Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 13’	Em meio-campo de Andebol, os alunos são distribuídos por quatro colunas afastadas entre si em direção à baliza, os primeiros dois alunos de cada coluna têm bolas. À frente de cada coluna está colocado um sinalizador e um cone (na linha final). O primeiro elemento de cada coluna sai em drible em direção ao sinalizador, ao encontro deste, o aluno com bola executa remate em apoio contra o cone. No final, o aluno que executou o remate vai buscar a bola e desloca-se para trás da coluna de onde iniciou o exercício. Nota: Aos 4’ o remate em apoio passa para remate em salto. Os alunos executam os três passos a partir da linha de 9 metros ou o seu prolongamento (assinalado por cones) e executam remate em salto. A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.	

Instrução/Organização/ Hidratação – 3’

Ensino/
Aprendizagem dos
conceitos – 13’

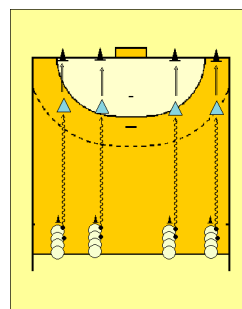
A organização do exercício é semelhante ao anterior: em meio-campo de Andebol, os alunos são distribuídos por quatro colunas, exceto quatro alunos que vão realizar defesa passiva. Os primeiros dois alunos de cada coluna têm bolas.

À frente de cada coluna está colocado um defesa passivo e um cone (na linha final). O primeiro elemento de cada coluna sai em drible em direção ao defesa, ao encontro deste, o aluno com bola executa finta e remate contra o cone.

No final, o aluno que efetuou o remate vai realizar defesa, e o aluno que realizou defesa vai buscar a bola e dirige-se para trás da coluna.

Nota: Aos 4’ os defesas passivos passam a defesas ativos, podendo realizar bloco para interceptar o remate.

A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.



Instrução/Organização – 2’

Ensino/
Aprendizagem dos
conceitos – 13’

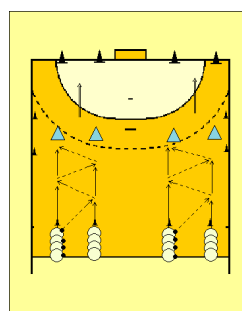
Em meio-campo de Andebol, os alunos são distribuídos por quatro colunas, exceto quatro alunos que vão realizar defesa ativa. Os elementos de duas das colunas têm bolas.

Os dois primeiros elementos de cada coluna executam passes entre si e tentam rematar contra o solo entre os dois cones, sem pisarem ou transporem a linha de área de baliza ou o prolongamento desta, assinalado por cones.

Os dois defesas ativos tentam interceptar os passes e um possível remate, deslocando-se apenas entre a linha dos 9 metros e a linha dos 6 metros ou o prolongamento destas. (2x2)

No final, os alunos que realizaram os passes ficam a defender e os dois alunos que realizaram defesa, vão buscar a bola e dirigem-se para trás das colunas.

A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.



Instrução/Organização – 2’

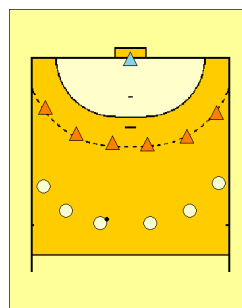
Ensino/
Aprendizagem dos
conceitos – 13’

“Jogo 6x6 + GR”, em meio campo:
Os alunos são distribuídos por três equipas de sete elementos. Apenas jogam 6 elementos de cada equipa, o outro elemento que resta fica como guarda-redes (equipa defensora) ou como suplente (equipa atacante).

Duas equipas jogam uma contra a outra, quando uma delas marcar golo, termina o jogo. A equipa que marcou o golo fica no campo para jogar contra a equipa que estava de fora, e inicia o jogo sempre com a posse de bola.

Nota: A equipa que está de fora encontra-se atrás da linha de meio-campo.

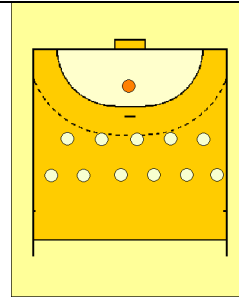
A professora circula à volta do campo, observando o jogo e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.



Alongamentos
+
Instrução final – 5’

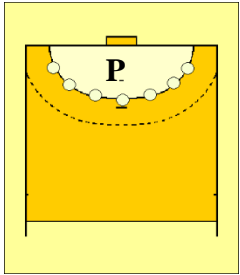
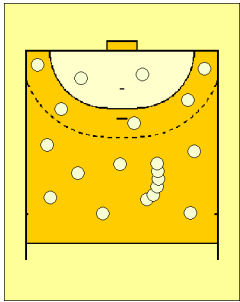
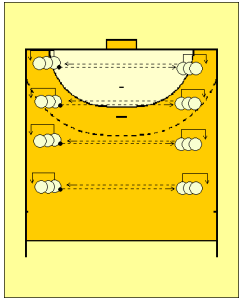
A professora nomeia um aluno para orientar os alongamentos. Todos os outros alunos colocam-se à frente desse aluno, afastados entre si.

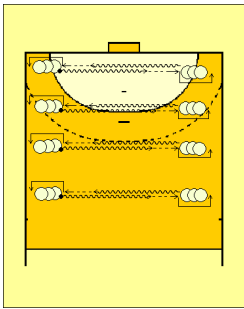
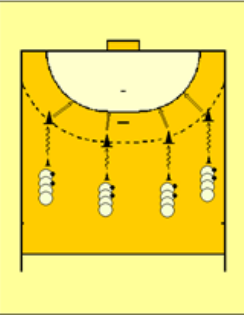
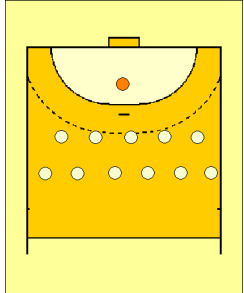
Ao mesmo tempo, a professora realiza um breve balanço da aula e informa os alunos dos conteúdos a abordar na aula seguinte – bloco.



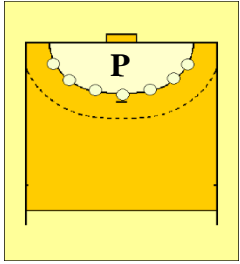
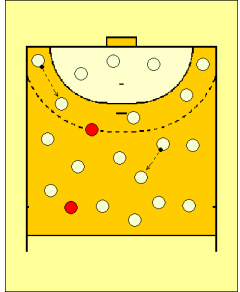
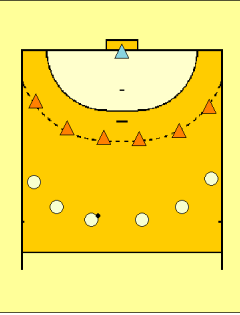
Final da aula – 10' Tolerância de tempo para os alunos se limparem e trocarem de roupa.

Plano de aula 9

Unidade didática: Andebol	Turma: 11 ^o	Local: Pavilhão	Tempo: 50 min.
Nº de alunos: 22	Material necessário: 28 sinalizadores; 4 cones; 10 bolas de Andebol		
Objetivos específicos: Aferição prática do nível final dos alunos	Conteúdos: Passe longo; Recepção; Drible; Passe curto; Finta; Remate em suspensão		
Tarefas	Estratégias	Esquema	
Início da aula – 5’	Tolerância de tempo para os alunos se equiparem e a professora iniciar a aula, com o controlo das presenças		
Instrução Inicial – 3’	Com os alunos dispostos à frente da professora, esta realiza a chamada, recorda os conteúdos abordados na última aula, apresenta os objetivos específicos da aula e enuncia as regras de conduta e de segurança a cumprir.		
Instrução/Organização – 2’			
Ativação funcional – 6’	<p>“Jogo da Serpente”: Os alunos encontram-se espalhados pelo campo (meio campo de Andebol). A professora nomeia um aluno para apanhar os colegas. Quando um aluno é apanhado liga-se ao aluno que o apanhou, unindo as mãos com este, desta forma, tentam apanhar os restantes colegas, sem, no entanto, desfazerem a ligação. O jogo termina quando todos os alunos forem apanhados e deste modo ficar uma serpente única, ou quando terminar o tempo previsto para o jogo. A professora circula pelo espaço de jogo, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>		
Instrução/Organização – 2’			
Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 6’	<p>Os alunos são distribuídos por oito colunas, quatro de cada lado do campo, direcionadas duas a duas. Os primeiros alunos das quatro colunas de um dos lados do campo têm bolas. Os alunos com bola realizam passe de ombro (passe longo) para o primeiro aluno da coluna que se encontra à sua frente e deslocam-se para trás da coluna onde se encontram. Assim sucessivamente. A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>		
Instrução/Organização/ Hidratação – 3’			

Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 6'	<p>Os alunos são distribuídos por oito colunas, quatro de cada lado do campo, direcionadas duas a duas. Os primeiros alunos das quatro colunas de um dos lados do campo têm bolas. Os alunos com bola realizam drible em direção à coluna que se encontra do lado contrário e quando estiverem a dois metros do primeiro aluno da coluna realizam passe picado (passe curto) para este. No final, deslocam-se para trás da coluna para onde efetuaram o passe. Assim sucessivamente.</p> <p>A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos e incentivando-os para a prática.</p>	
Instrução/Organização – 2'		
Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 6'	<p>Em meio-campo de Andebol, os alunos são distribuídos por quatro colunas afastadas entre si em direção à baliza, os primeiros dois alunos de cada coluna têm bolas.</p> <p>À frente de cada coluna está colocado um cone. O primeiro elemento de cada coluna sai em drible em direção ao cone, ao encontro deste, o aluno com posse de bola executa finta, seguido de remate em salto contra os alvos que se encontram na baliza. No final de todos os primeiros alunos de cada coluna rematarem à baliza, vão todos buscar as bolas e deslocam-se para trás da coluna à direita da que se encontravam.</p> <p>A professora circula pelo espaço onde decorre o exercício, observando e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>	
Alongamentos + Instrução final – 4'	<p>A professora nomeia um aluno para orientar os alongamentos. Todos os outros alunos colocam-se à frente desse aluno, afastados entre si.</p> <p>Ao mesmo tempo, a professora realiza um breve balanço da aula e informa os alunos dos conteúdos a abordar na aula seguinte – bloco.</p>	
Final da aula – 5'	Tolerância de tempo para os alunos se limparem e trocarem de roupa.	

Plano de aula 10

Unidade didática: Andebol	Turma: 11 ^o	Local: Pavilhão	Tempo: 50 min.
Nº de alunos: 22	Material necessário: 20 sinalizadores; 5 bolas de Andebol; 14 coletes (7+7)		
Objetivos específicos: Aferição prática do nível final dos alunos em situação de jogo		Conteúdos: Bloco; Defesa H/H; Contra-ataque	
Tarefas	Estratégias	Esquema	
Início da aula – 5'	Tolerância de tempo para os alunos se equiparem e a professora iniciar a aula, com o controlo das presenças		
Instrução Inicial – 3'	Com os alunos dispostos à frente da professora, esta realiza a chamada, recorda os conteúdos abordados na última aula, apresenta os objetivos específicos da aula e enuncia as regras de conduta e de segurança a cumprir.		
Instrução/Organização – 2'			
Ativação funcional – 6'	<p>“Jogo da Apanhada”:</p> <p>Os alunos encontram-se espalhados pelo campo (meio campo de Andebol). A professora nomeia dois alunos para apanharem os colegas e entrega um colete a cada um deles, estes terão de transportar o colete numa das mãos, de maneira, a que os outros alunos identifiquem quem está a apanhar.</p> <p>Quando um aluno é apanhado, o aluno que o apanhou entrega-lhe o colete e este fica a apanhar em vez dele.</p> <p>Os alunos que fogem contêm duas bolas e vão realizando passes entre si. Os alunos que têm bola não podem ser apanhados.</p> <p>Nota: Ao longo do exercício e se necessário, a professora aumenta o número de alunos que estão a apanhar e o número de bolas, para que os alunos estejam sempre em atividade.</p> <p>A professora circula pelo espaço do jogo, observando a atividade e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks aos alunos.</p>		
Instrução/Organização – 2'			
Ensino/ Aprendizagem dos conceitos – 24'	<p>“Jogo 6x6 + GR”, em meio campo:</p> <p>Os alunos são distribuídos por duas equipas de sete e uma equipa de oito elementos.</p> <p>Quando uma equipa começa com a posse de bola, apenas jogam 6 elementos da equipa. O outro elemento que resta fica como suplente. Quando uma equipa começa o jogo a defender, jogam os 7 elementos da equipa, sendo um dos elementos o guarda-redes.</p> <p>Duas equipas jogam uma contra a outra, quando a equipa atacante finalizar ou quando a equipa defensiva recuperar a posse de bola, o jogo termina.</p> <p>Se a equipa atacante marcou golo, continua a jogar e a atacar, contra a equipa que estava de fora. Se a equipa atacante não marcou golo, pára de jogar e entra a equipa que estava de fora, o mesmo acontece quando a equipa defensora conseguir recuperar a bola. Nestes dois últimos</p>		

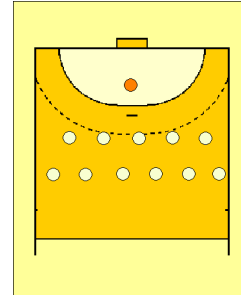
casos, começa com a posse de bola a equipa que defendia ou que recuperou a bola, respetivamente.

Nota: A equipa que está de fora encontra-se atrás da linha de meio-campo.

A professora circula à volta do campo, observando o jogo e intervindo sempre que necessário fornecendo feedbacks e incentivos aos alunos.

Alongamentos
+
Instrução final
- 3'

A professora nomeia um aluno para orientar os alongamentos. Todos os outros alunos colocam-se à frente desse aluno, afastados entre si.
Ao mesmo tempo, a professora realiza um breve balanço da aula e informa os alunos dos conteúdos a abordar na aula seguinte - bloco.



Final da aula -
5'

Tolerância de tempo para os alunos se limparem e trocarem de roupa.

Legenda:

P	Professora		Sinalizador/Cone
●	Bola		Deslocamento sem bola
●	Jogador atacante sem bola		Drible
●	Jogador atacante com bola		Passe
▲	Defesa		Remate
