



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico:
Escola Secundária Frei Heitor Pinto

Maria de Fátima Ferreira dos Santos

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

AGRADECIMENTOS

O objetivo da minha frequência neste mestrado vai para além da simples vontade de exercer a atividade de docência no ensino básico e secundário. O meu principal objetivo passou e passará sempre, pela busca de “mais” e “melhor” para a prática da minha atividade profissional.

Para que tal fosse possível tenho que agradecer a várias pessoas e entidades que possibilitaram que eu crescesse como profissional mas também como ser humano:

A todos os professores que fizeram parte da minha vida académica e que deram o seu contributo para a minha formação;

A todos os professores da UBI, que neste ciclo de estudos contribuíram com a partilha do seu conhecimento, destacando o Professor Aldo Costa e o Professor Júlio Martins pela atenção dispensada e partilha de conhecimentos;

À Escola Secundária Frei Heitor Pinto, Direção e grupo de Educação Física, que nos recebeu de braços abertos e aos funcionários, alunos e restantes professores que me fizeram sentir parte desta casa;

Ao professor Carlos Elvai Vieira pela excelente orientação deste estágio, pelo companheirismo, amizade, profissionalismo, preocupação e disponibilidade;

Aos meus colegas de estágio Pedro Nogueira e Elsa Pinho pela partilha de experiências. Á Elsa que mais que colega, uma amiga... Obrigada, por nos momentos mais difíceis me fazeres ver que tantos sacrifícios iriam valer a pena;

Aos meus colegas de trabalho e aos meus alunos;

As minhas amigas Nilza Duarte, Anabela Inácio e Paula Rocha;

A toda a minha família na qual destaco os meus pais, que tanto esforço tem feito para eu poder atingir os meus objetivos, quer profissionais, quer pessoais;

Por último mas sendo sempre os primeiros, ao meu marido João Ferreira por ser amigo, companheiro, colega e um pai fantástico. Obrigada por teres feito de pai e mãe nestes últimos meses, pelas palavras que ensinaste, pelas noites que não dormiste, pelo amor que deste por ti e por mim...

Ao meu filhote João que foi quem menos ganhou...

RESUMO

Capítulo 1.

O presente documento insere-se no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior. Descreve e analisa as atividades letivas e não letivas desenvolvidas durante o estágio pedagógico, tendo esta abrangido três grandes áreas de atuação, a lecionação das aulas, a direção de turma e o desporto escolar. A componente letiva decorreu com quatro turmas de ensino secundário, a direção de turma com a turma 10ºF do Curso Tecnológico de Desporto e no desporto escolar colaborei como grupo equipa de futsal. O estágio foi realizado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, sendo o orientador desta instituição o Professor Carlos Elavai Vieira e com o suporte do Departamento da Universidade da Beira Interior através do Professor Doutor Júlio Martins. No término deste relatório, apontarei os aspetos positivos e negativos deste estágio assim como recomendações e considerações finais.

Palavras-chave: Ensino Secundário; Educação Física; Estágio Pedagógico

Capítulo 2.

O presente estudo propõe-se estudar a população de ensino secundário de uma escola da cidade da Covilhã na componente flexibilidade da aptidão física, assim com a diferença entre estudantes relativamente à prática de atividade física para além das aulas de educação física. Foram avaliados 196 alunos, dos quais 94 alunos são do género feminino (idade: $16,5 \pm 1,1$ anos) e 102 alunos do género masculino (idade: $16,43 \pm 1,06$ anos). Foi aplicado o questionário adaptado de Carreiro da Costa, F. & Góis M. (2000), com vista a estudar os estilos de vida da amostra assim como a sua participação nas diversas atividades desportivas, seja de âmbito escolar ou extra curriculares. O grupo avaliado foi sujeito a cinco testes de flexibilidade da bateria de testes do Fitnessgram: extensão de tronco, senta e alcança lado direito e esquerdo e flexibilidade de ombro direito e esquerdo. Foi utilizado o teste do qui quadrado para avaliar as diferenças entre os grupos. Da aplicação destes testes, podemos perceber que são os rapazes que realizam mais atividades físicas que as raparigas e que é ao nível da flexibilidade dos músculos posteriores da coxa que os alunos praticantes de outras atividades físicas para além das aulas de educação física têm uma diferença significativa ao nível desta componente. As raparigas praticantes de atividade física extra aulas de educação física também possuem uma diferença significativa ao nível da flexibilidade do ombro direito. A maior parte dos alunos possuem flexibilidade no ombro direito tendo em conta a zona saudável de aptidão física no entanto, ao nível da flexibilidade dos músculos posteriores da coxa, cerca de metade da amostra não atinge esta zona.

Palavras-chave: Níveis de força, Ensino Secundário, Prática desportiva

ABSTRACT

Chapter 1.

This document is part of a Masters in Physical Education in Basic and Secondary School for the Universidade da Beira Interior. It describes and analyzes the teaching and non teaching activities developed during the educational training, having worked on three major areas: teaching, class direction and school sports. The teaching part took place with four groups, the class direction was with the class 10 F from the Sports Technological Course and I cooperated with the group of the indoor soccer team. The training was done at the Frei Heitor Pinto High school, oriented by Professor Carlos Elavai Vieira and with the help of the Department of Universidade da Beira Interior through Professor Júlio Martins. This report describes, shows and assesses my passage through this training and this school. I describe my goals as a trainee, the school's objectives as well as the Physical Education Group's. Then I discussed the used methodology, characterizing the school and its resources, the students in the classes with whom we worked and the work we developed with them. Finally I considered all these experiences and elaborated the final conclusions.

Key-words: High school; Physical Education; Teaching Training.

Chapter 2.

The present work wants to study the population of a high school in the city of Covilhã in terms of the flexibility component of physical fitness, as well as the difference between students depending on time spent on physical activity other than the school's physical education. 196 students were assessed, from which 94 were female (age: $16,5 \pm 1,1$ years) and 102 male (age: $16,43 \pm 1,06$ years). We adapted and applied the questionnaire of Carreiro da Costa, F. & Góis M. (2000), with the aim of studying the life styles of the sample as well as their participation in multiple sport activities, whether in school or outside. The group was subjected to five tests of flexibility from the set of Fitnessgram Tests: trunk lift, sit and reach the right and the left side and the right and left shoulder flexibility. The qui square test was used to evaluate the differences between the groups. From these tests we can see that the boys practice more physical activities than the girls, and that it is at the level of the flexibility of the posterior muscles of the thigh that the students, who practice physical activities other than Physical Education lessons, have a significant difference. The girls who practice physical activities besides Physical Education lessons also have a significant difference in the level of the flexibility of the right shoulder. Most of the students have good flexibility levels on the right shoulder according to the healthy fitness zone of the physical skills, however nearly half of the sample do not reach this zone in what concerns the flexibility in the posterior muscles of the thigh.

Key-words: High school students, physical fitness, flexibility, fitnessgram;

ÍNDICE GERAL

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico	1
1 Introdução	1
2 Objetivos	2
2.1 Objetivos do estagiário	2
2.2 Objetivos da Escola	2
2.3 Objetivos do Grupo de Educação Física	3
3 Metodologia	5
3.1 Caracterização da escola	5
3.1.1 Recursos Humanos	7
3.1.1.1 População Docente	7
3.1.1.2 População não Docente	7
3.1.1.3 Grupo de Educação Física	7
3.1.1.4 Grupo de Estágio	8
3.1.2 Recursos Materiais	9
3.2 Lecionação	10
3.2.1 Amostra	11
3.2.1.1 Caracterização da turma 10ºA	11
3.2.1.2 Caracterização da turma 10ºF	11
3.2.1.3 Caracterização da turma 12ºC	12
3.2.1.4 Caracterização da turma 12ºD	12
3.2.2 Carga horária	13
3.2.3 Planeamento	13
3.2.3.1 Plano Anual	14
3.2.3.2 Plano de Unidade Didática	15
3.2.3.3 Plano de aula	15
3.2.4 Operacionalização	16
3.2.4.1 Turma 10ºA	16
3.2.4.2 Turma 10ºF	17
3.2.4.3 Turma 12ºCD	18
3.2.5 Avaliação	19
3.3 Reflexão da lecionação	19
3.4 Atividades não letivas	21
3.4.1 Direção de turma	22
3.4.2 Reuniões	22
3.4.3 Atividades do Grupo Disciplinar	23
3.4.3.1 Desporto Escolar	23
3.4.3.2 Heitorizadas	24

3.4.3.3 Outras atividades	24
3.4.4 Atividades do Grupo de Estágio	24
3.4.4.1 Quinzena da Atividade Física Educação e saúde	24
4 Reflexão	26
5 Considerações Finais	27
6 Bibliografia	27

Capítulo 2 - “Flexibilidade nos jovens do ensino secundário, tendo em conta as vivências desportivas.”	28
---	-----------

Introdução	28
Metodologia	30
Resultados	35
Discussão	40
Conclusão	42
Referências bibliográficas	42

INDÍCE DE FIGURAS

Figura 1	6
Figura 2	10
Figura 3	10

INDÍCE DE TABELAS

Capítulo 1

Tabela 1	13
Tabela 2	16
Tabela 3	17
Tabela 4	18

Capítulo 2

Tabela 1	34
Tabela 2	35
Tabela 3	36
Tabela 4	36
Tabela 5	36
Tabela 6	37
Tabela 7	37
Tabela 8	38
Tabela 9	38
Tabela 10	39
Tabela 11	39
Tabela 12	39
Tabela 13	40

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

1 - Introdução

Este relatório de estágio surge no âmbito da conclusão da disciplina Estágio Pedagógico, integrada no segundo ano do Mestrado de Ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário.

Este estágio pedagógico teve início a 1 de Setembro de 2011, data em que nos “apresentámos” na Escola Secundária Frei Heitor Pinto (ESFHP) e termina a 31 de Maio de 2012, data de fecho deste relatório. No entanto, manteremos as nossas funções letivas até ao término das aulas. A nossa orientação nesta escola ficou a cargo do Professor Carlos Elavai Vieira e integram ainda este grupo de estágio os colegas Elsa Pinho e Pedro Nogueira.

O estágio pedagógico tem como objetivo final a obtenção da profissionalização nos ensinos básicos e secundário em Educação Física, que decorrerá através deste processo de prática pedagógica de forma orientada e supervisionada.

Segundo o Regulamento de Estágio Pedagógico de Educação Física elaborado pelo departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, o estágio incluiu quatro áreas de atuação: Ensino aprendizagem, que consiste na atividade pedagógica de lecionação; direção de turma e relação como meio; desporto escolar e intervenção na escola; atividades de caráter científico-pedagógico. Desta forma o estágio proporciona uma aproximação entre os futuros professores de educação física e a realidade escolar. É um meio de aplicação do conhecimento teórico, ferramenta adquirida ao longo dos anos, às exigências do meio escolar.

A estrutura do presente relatório está organizada em dois capítulos. O primeiro capítulo engloba o relatório de estágio pedagógico, onde irei descrever, refletir e avaliar a minha passagem por este estágio e por esta escola. Neste capítulo irei descrever os meus objetivos como estagiaria, os objetivos da escola que me acolheu, assim como do grupo de Educação Física. Posteriormente abordarei a metodologia utilizada, caracterizando a escola e os recursos desta, os alunos das turmas com que trabalhamos e o trabalho desenvolvido com estes. Por fim, farei uma reflexão sobre todas estas vivências e tecerei as considerações finais. O segundo capítulo consistirá num artigo científico desenvolvido no âmbito da cadeira de Seminário II que se intitula “Flexibilidade nos jovens do ensino secundário, tendo em conta as vivências desportivas” e que foi realizado na escola onde realizámos o estágio com todas as turmas do ensino secundário de ensino regular.

2 Objetivos

2.1 Objetivos do estagiário

A formação contínua representa, para mim, um fator decisivo na qualidade de qualquer profissional. Neste sentido, foi com a ambição de melhorar as minhas competências pessoais e profissionais que me inscrevi neste mestrado. Devido á fase que atravessamos em que a concorrência é “feroz”, considero que é fundamental os profissionais do desporto adquirirem competências que possam ser transversais a várias áreas de atuação.

Ambiciono através deste estágio colocar em prática os instrumentos e competências adquiridas no primeiro ano deste ciclo de estudos, vocacionado para o ensino da educação física no contexto escolar. Pretendo: desenvolver a capacidade de planeamento, organização, lecionação e reflexão quer seja de um plano anual, de uma unidade didática ou de um plano de aula (por exemplo); adquirir conhecimentos dos conteúdos lecionados no âmbito escolar, assim como a melhor forma de instrução e de avaliação destes mesmos conteúdos; a melhoria da capacidade de comunicação, do controlo do bom clima da aula e da gestão do tempo. Através das atividades desenvolvidas na direção de turma e no contato com o meio escolar, pretendo adquirir experiência que me permita integrar como professora, quando assim for necessário.

Por outro lado, por já ter terminado a licenciatura base á cerca de 7 anos e exercer atividade profissional na área do desporto, pretendo a aquisição de novas competências, instrumentos e conhecimento de modo a auxiliar a minha prestação profissional na área em que atuo ou que poderei vir a atuar. Acredito que muito dos conhecimentos adquiridos neste mestrado e consequentemente neste estágio são transversais às diversas áreas em que o desporto atua.

Por último, este mestrado representou uma forma de me superar como ser humano, de testar os limites da minha capacidade de trabalho, de organização, de conciliação do trabalho, do mestrado e da vida pessoal.

2.2 - Objetivos da escola

Esta escola conta com cerca de 78 anos de existência, criada a 20 de Março de 1934, época em que a Cidade da Covilhã registava um aumento considerável da sua população. Inicialmente foi chamada de Liceu Municipal de Heitor Pinto e desde então têm sido várias as transformações feitas. Transformações estas, que vão desde o próprio nome, os edifícios, á população escolar, passando pelos cursos ministrados e políticas educativas.

Atualmente a sua missão, definida claramente no Projeto Educativo de Escola 2011-2014 (PEE 2011-2014), assenta nos seguintes quatro pilares:

- ✓ Promoção de uma cultura de rigor, de autoavaliação, reflexão e espírito crítico;
- ✓ Promoção de um ensino diferenciado que, tire partido das novas tecnologias, se baseie na aquisição progressivamente partilhada de conhecimentos e competências que despoitem uma construção pessoal mais positiva e consciente;
- ✓ Promoção do sucesso, procurando a integração plena de todos os alunos assente nos valores de cidadania, da tolerância e do respeito pelos valores humanos e democráticos;
- ✓ Promoção da abertura crescente à comunidade, estabelecendo múltiplas parcerias que contribuam para a formação de cidadãos intervenientes, autónomos e solidários.

Este plano, PEE 2011-2014, traça ainda como objetivo, conciliar a qualidade de ensino que lhe é reconhecida com a adesão aos reptos de uma sociedade moderna. Desta forma a escola procura a promoção de um serviço educativo que combine a exigência, o rigor, a qualidade, a disponibilidade e a imparcialidade que deverão ser exigidos aos cidadãos que fazem parte da sociedade atual. Este objetivo traduz-se na prática:

- Através da preocupação na formação plena dos seus alunos, procurando desenvolver nos alunos todos os domínios, psíquico, motor, científico, artístico, filosófico, tecnológico como intuito de torna-los excelentes cidadãos e ótimos profissionais. Para a operacionalização deste objetivo a escola conta com um grupo docente qualificado;

- Pela abertura e ligação à comunidade envolvente, através da procura pela proximidade aos encarregados de educação, pelas parcerias com empresas e com instituições concelhias.

Como forma de explicitar os princípios orientadores referidos anteriormente, a escola elaborou um quadro detalhado em que consta a área de intervenção e as finalidades a atingir.

2.3 Objetivos do grupo de Educação física

O grupo de educação física rege-se pelos princípios orientadores definidos pelo Programa Nacional de Educação Física e também pelos objetivos definidos pelo PEE 2011-2014 referidos anteriormente. No entanto, para fazer face às situações do dia-a-dia, o grupo de educação física criou um regulamento interno de forma a regrear o pleno uso dos

equipamentos desportivos e a definição das regras e responsabilidades da sua utilização. Este regulamento foi elaborado pelo Coordenador do Departamento e aprovado em reunião do mesmo departamento. Define as orientações atribuídas aos alunos, funcionários e professores, assim como as competências atribuídas ao diretor de instalações e a utilização das instalações desportivas exteriores pelos alunos fora das atividades letivas.

Considero fundamental deixar claro as orientações atribuídas a nós professores, por terem feito parte do nosso dia-a-dia nesta instituição:

- 1) O Professor é responsável pelo local onde decorre a aula, assim como de todos os materiais e equipamentos desportivos, utilizados ou não no decorrer da aula;
- 2) É dever do professor controlar todas as atividades dos alunos;
- 3) Exige-se pontualidade por parte dos professores na entrada das aulas e rigor nas horas de saída;
- 4) Terminar a aula de 90 minutos 5 a 10 minutos antes do toque de saída e a de 45 minutos, 5 minutos antes do toque de saída;
- 5) Informar os funcionários, antes do toque de entrada, sempre que não seja necessário os alunos equiparem-se;
- 6) Providenciar para que o material didático, após ter sido utilizado, seja recolocado, de forma correta, no respetivo lugar, uma vez que, cada professor é responsável pelo material utilizado na sua aula, bem como pela sua arrumação;
- 7) Comunicar ao delegado de instalações e ao funcionário sempre que se verificar qualquer danificação no material didático que tenha sido utilizado;
- 8) Dar baixa do material danificado a fim de que se proceda à reparação, substituição ou atualização do inventário.

Para a melhor gestão dos espaços disponíveis para a prática das aulas de educação física, os horários tem que ser feitos tendo em conta que não poderá haver mais que três turmas em simultâneo. Tais limitações surgem das limitações das estruturas para a prática das aulas de educação física e também das restrições das estruturas de apoio nomeadamente dos balneários no que toca á sua capacidade máxima.

Devido às restrições referidas anteriormente e com o propósito de potenciar os recursos existentes, o grupo de educação física optou por abordar modalidades específicas tendo em conta os espaços atribuídos à turma. A atribuição das instalações é feita no início do ano letivo, de modo a ser possível realizar o planeamento atempadamente e a atribuição é feita por período.

Na perspetiva do grupo de educação física e com o intuito de proporcionar aos alunos um tempo razoável de prática, um trabalho mais aprofundado e com ganhos mais

significativos na aprendizagem, a abordagem das unidades didáticas terão a duração de um período letivo.

A opção da não realização aos alunos da bateria de testes do Fitnessgram, foi outra das opções tomadas pelo grupo de educação física desta escola. Esta opção, baseia-se, por um lado, no fato de o grupo considerar que o tempo e a intensidade de prática de atividade física a que os alunos estão sujeitos nas aulas de educação física, não ser suficiente para a obtenção de ganhos significativos nos parâmetros avaliados por estes testes. Preferindo deste modo, privilegiar a rentabilização do tempo de aula para a realização de trabalho específico nas respetivas áreas da condição física em detrimento da sua avaliação. Por outro lado, porque consideraram também que a avaliação dos testes fitnessgram não deverá ser incluída na avaliação sumativa dos alunos, sendo que esta deverá ser feita tendo em conta os conteúdos abordados nas aulas e o tempo despendido no seu ensino aprendizagem.

3. Metodologia

Após a definição dos objetivos dos agentes envolvidos neste estágio, irei caracterizar a escola onde se desenrolou o estágio assim como a minha intervenção nesta. Iniciarei pela caracterização da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, farei referência às turmas que lecionei assim como ao trabalho que realizei com cada uma, no fim refletirei sobre o processo de lecionação.

3.1. Caracterização da Escola

Antes de caracterizar a escola, considero fundamental caracterizar o concelho em que esta está inserida. A população discente desta escola é oriunda de várias partes do concelho. O concelho da Covilhã fica situado a nascente da Serra da Estrela e é constituído por 31 freguesias que estendem-se por 550Km², a sua população é de cerca de 54,5 mil habitantes. A cidade da Covilhã, local onde se situa a Escola Secundária Frei Heitor Pinto, está situada a 700m de altitude e tem cerca de 17 mil habitantes a viver nas 4 freguesias da cidade e 20 mil nas 6 freguesias mais próximas da cidade, sendo que a restante população de 17,5 mil habitantes se distribui pelo restante concelho. Considero pertinente realçar que algumas freguesias se encontram a 50km de distância, levando a que vários alunos demorem mais de uma hora desde que saem de casa e chegam á escola.



Figura 1 - Mapa do Concelho da Covilhã

A Escola secundária Frei Heitor Pinto pertence à Direção Regional de Educação do Centro e localiza-se na cidade da Covilhã na Avenida 25 de Abril. Tal como referi nos objetivos da escola, esta surgiu devido à necessidade de dar resposta ao aumento crescente de população e muitas têm sido as transformações feitas.

Em seguida, e tendo em conta a informação do PEE 2011-2014, irei descrever a população discente, a população docente e a população não docente.

No presente ano letivo, a população discente é de 644 alunos, distribuindo-se 81% pelo ensino regular e 19% pelo ensino profissional/tecnológico. Do total dos alunos, 38% frequentam o 3º ciclo, distribuindo-se por 9 turmas de ensino regular e 3 turmas de CEF, e 62% frequentam o ensino secundário, distribuindo-se por 15 turmas do ensino regular e 7 do ensino profissional e tecnológico. Quanto ao género, 56% são rapazes e 44% são raparigas. A ASE, subsidia 101 alunos do ensino básico, sendo 65 alunos do escalão A e 36 alunos do escalão B e 134 do ensino secundário, sendo 62 alunos do escalão A e 72 alunos do escalão B. É de destacar que destes alunos subsidiados, 25 alunos, representando 10,6% destes alunos, possuem bolsas de mérito. Há 8 alunos na escola com necessidades educativas especiais, pertencendo 5 alunos ao ensino básico e 3 alunos ao ensino secundário.

Esta população é muito heterogénea e existem grupos com perfis muito diferenciados. Tendo em conta as habilitações literárias dos pais, a sua grande maioria possui o 3º ciclo completo e as diferenças académicas entre pai e mãe destacam uma predominância de mães com cursos superiores, comparativamente aos pais. O desemprego já é um fator evidente e afeta mais as mães. O setor terciário predomina, quer nos pais quer nas mães.

Os alunos são oriundos de 39 freguesias, sendo algumas de outros concelhos que não a Covilhã.

3.1.1. Recursos Humanos

3.1.1.1 Docente

Quanto á população docente, esta é constituída maioritariamente por professores do quadro (83%). A solidez do corpo docente permite um trabalho contínuo nas turmas e nos projetos desenvolvidos e permitir uma maior consolidação do trabalho colaborativo. A grande maioria possui licenciatura e tem mais de 15 anos de serviço.

3.1.1.2 População não docente

A população não docente são no total 37 pessoas e distribuem-se 22% com a categoria de técnicos e 78% com a categoria de assistentes operacionais. Tendo em conta as especificidades desta escola, o número de funcionário tem-se mostrado insuficiente para garantir o funcionamento com a qualidade desejada.

3.1.1.3 Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física durante o ano letivo de 2011/12 foi constituído por 10 professores sendo 5 do quadro e 5 contratados. Este número de professores, maior que na maioria das escolas com sensivelmente o mesmo número de alunos, prende-se com o fato de atualmente a escola colocar ao dispor dos seus alunos o Curso Tecnológico de Desporto (10º, 11º e 12º anos) e o Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva. (10º ano). Estes cursos possuem no seu currículo várias cadeiras da área do desporto, lecionadas pelos professores deste grupo:

Curso Tecnológico de Desporto:

- Organização e Desenvolvimento Desportivo
- Práticas Desportivas e Recreativas
- Práticas de Dinamização Desportiva

- Práticas de Organização Desportiva
- Projeto Tecnológico
- Estágio

Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva

- Práticas de Atividades Físicas e Desportivas
- Organização e Gestão do Desporto
- Gestão de Programação e Projetos do Desporto
- Gestão de Instalações Desportivas
- Prática Formação em Contexto de Trabalho

O grupo de educação física colaborou sempre com as nossas iniciativas, prestando sempre o máximo de apoio possível.

3.1.1.4 Grupo de Estágio

O grupo de estágio foi constituído por um professor orientador e três estagiários licenciados em Ciências do Desporto pela Universidade da Beira Interior.

O professor orientador, Professor Carlos Elavai Vieira conta com uma vasta experiência profissional, quer como professor de Educação Física, quer como orientador de estágio. Para além desta experiência, conduziu durante cerca de 18 anos o Grupo Equipa de Ginástica do desporto escolar desta escola que lhe permitiu “conquistar” inúmeros títulos neste âmbito. Os meus colegas estagiários possuíam experiência de trabalho em várias áreas. A colega Elsa Pina, licenciou-se em 2007 e desde então trabalhou nas Atividades extra curriculares (AEC’s) e seguidamente na área da natação e outras atividades ligadas ao fitness. O colega Pedro Nogueira, licenciou-se em 2010 e treina uma equipa de atletismo. Eu licenci-me 2005 e conto com alguma experiência na área de atividades de montanha, natação e atividades ligadas ao fitness. Esta multidisciplinidade de experiências permitiu troca de conhecimentos imprescindíveis para nós estagiários. A relação entre o grupo foi bastante positiva. Desde o início do estágio que nos fomos conhecendo e aprendendo a trabalhar como equipa. As reuniões de trabalho efetuadas quase diariamente muito contribuíram para a nossa evolução como futuros profissionais na área da educação física. As

críticas que muitas vezes nos custava dizer ou ouvir, serviram sem dúvida para aumentarmos a nossa capacidade de trabalho e competência.

3.1.2. Recursos Materiais

Os recursos materiais de cada escola são, na minha opinião, um dos fatores que interfere na forma como decorre o processo de ensino/aprendizagem. Poderá ser uma limitação ou uma mais-valia.

As infraestruturas disponíveis na ESFHP são as seguintes:

- 24 Salas de aula;
- 6 Salas de informática / TIC;
- 1 Sala de professores com bufete;
- 1 Sala de trabalho anexa à sala de professores;
- 1 Sala dos diretores de turma;
- 1 Sala do pessoal não docente;
- 1 Sala da Associação de Pais;
- 1 Sala da Associação de Estudantes;
- 1 Sala de estudo acompanhado;
- 1 Biblioteca / Centro de Recursos Educativos;
- 1 Bufete de alunos;
- 4 Átrios;
- 1 Refeitório;
- 5 Gabinetes de trabalho;
- 1 Gabinete de apoio ao aluno;
- 1 Gabinete de serviço de psicologia e orientação escolar;
- 5 Laboratórios;
- 1 Estufa;
- 1 Clube de rádio;
- 1 Espaço Ciência;
- **2 Ginásios;**
- **2 Espaços Exteriores polivalentes (inclui caixa de areia);**
- **2 Balneários;**
- **1 Sala de professores de Ed. Física.**



Figura 2 - Campo exterior 1



Figura 3 - Campo exterior 2

As últimas 4 estruturas referenciadas, são as estruturas mais utilizadas pelo grupo de educação física para que as aulas de educação física possam decorrer com normalidade. Uma das salas de aula, sala 29, é também um dos recursos usados frequentemente por este grupo, quer seja para aulas teóricas, avaliações ou como recurso à falta de outros espaços para realizar a aula principalmente quando as condições meteorológicas não são as mais favoráveis.

Quanto ao nível de material desportivo, a escola possui capacidade para enquadrar os alunos nos seguintes unidades didáticas: Ginástica artística (solo, aparelhos), rítmica e acrobática, ténis, voleibol, atletismo (salto em comprimento, lançamento do peso, lançamento do dardo barreiras, corrida, estafetas, salto em altura), badminton, corfebol, basquetebol, andebol, futebol, dança, orientação e escalada.

3.2. Lecionação

Após a conclusão dos objetivos e da caracterização da escola, pilar onde assentará a nossa lecionação irei descrever como esta decorreu.

Para Sarmiento (2004) o ensino não é um fenómeno imputável ao acaso, pelo contrário, é um acontecimento metódico e conduzido com eficácia sendo necessário pensar e refletir, regendo-se por princípios, objetivos e finalidades. O imprevisto e o espontâneo também está presente dando uma certa graça a este ato.

Foi para as atividades letivas que a maior parte do nosso tempo e recursos foram canalizados, em seguida irei descrever este trabalho desenvolvido. Como poderemos constatar mais à frente, não nos foi “atribuída” uma turma especificamente mas sim todas as turmas de forma coordenada e dependendo do período e unidade didática em questão. Em

todas as aulas, independentemente de quem a leciona-se, estiveram sempre os 4 professores do grupo de estágio.

3.2.1. Amostra

A nossa amostra foi constituída por 4 turmas, duas de 10º ano, 10ºA e 10ºF (tecnológico de desporto) e duas de 12ºano, 12ºC e 12ºD, no entanto estas duas turmas têm aulas de educação física em conjunto.

3.2.1.1. Caraterização da turma 10ºA

O 10ºA pertence ao Curso de Ciências e Tecnologia, a maioria dos seus alunos já frequentava a ESFHP no ano anterior.

A caracterização da turma é feita no global, assim esta é composta por 7 elementos do sexo feminino e 19 do sexo masculino com uma média de idades de 14,9 anos.

Esta turma era inicialmente composta por 26 alunos no entanto no fim do primeiro período dois alunos pediram transferência e outros dois anularam a matrícula a educação física por já terem a disciplina feita do ano anterior.

3.2.1.2. Caraterização da turma 10ºF, direção de turma

A turma 10ºF frequenta o Curso Tecnológico de Desporto e é a nossa direção de turma. Onze alunos desta turma frequentaram no ano anterior a ESFHP, oito frequentaram uma escola fora do concelho da Covilhã e os restantes são oriundos de outras escolas do concelho da Covilhã. Nove alunos residem fora do concelho da Covilhã e a grande maioria demora uma média de 15 minutos a chegar à escola, no entanto 4 alunos demoram mais de 30 minutos.

Esta turma, inicialmente era composta por 27 alunos, 7 raparigas e 20 rapazes com uma média de idades de 15,4 anos de idade. No fim do primeiro período, três alunos pediram transferência, outros três entraram para a turma e três anularam a matrícula em educação física por já terem a disciplina feita do ano anterior. Doze alunos têm uma repetência e dois alunos duas repetências.

Na recolha de dados biográficos realizada por nós como diretores de turma, podemos perceber que, a disciplina em que os alunos assumem maior dificuldade é na matemática, precedida do inglês e ciências da física e química. Metade da turma diz estudar diariamente e o seu local de estudo privilegiado é em casa, assim como a mesma proporção não recorre a ajuda para o estudo. O grande motivo de frequência desta escola prende-se com o fato de possuir a área pretendida neste caso o curso tecnológico de desporto e no futuro quase a totalidade dos alunos pretende seguir uma profissão ligada ao desporto.

Os pais dos alunos desta turma possuem pelo menos a 4ª classe, no entanto apenas três pais e cinco mães possuem habilitações superiores. Na maior parte dos casos é mãe que é o encarregado de educação e verifica-se que são os pais que têm uma situação profissional mais estável.

3.2.1.3. Caraterização da turma 12°C

O 12°C pertence ao Curso de Científico - Humanístico de Ciências Socioeconómicas, a totalidade dos seus alunos já frequentava a ESFHP no ano anterior.

Esta turma é composta por 8 alunos, sendo 5 rapazes e 3 raparigas com uma média de idades de 17 anos.

3.2.1.4. Caraterização da turma 12°D

O 12°D pertence ao Curso de Científico - Humanístico de línguas e Humanidades, a totalidade dos seus alunos já frequentava a ESFHP no ano anterior.

A turma é composta por 16 alunos, sendo 7 rapazes e 9 raparigas com uma média de idades de 17,1 anos. Uma aluna estrangeira acompanhou esta turma ao abrigo de do programa “Intercultura Portugal”. No fim do primeiro período uma aluna anulou a matrícula a educação física.

Doze pais frequentaram ou concluíram o ensino básico, dez o ensino secundário e cinco o ensino superior. À exceção de uma aluna, os encarregados de educação é um dos pais. A grande maioria tem apenas um irmão e em termos socioeconómicos domina o escalão C.

Não existem repetências do atual ano letivo no entanto quatro alunos têm no seu historial uma repetência e dois alunos no 10ºano fizeram mudança de curso repetindo esse ano.

3.2.2 Carga horária

Após o conhecimento das turmas, será importante fazer referência á forma como foi distribuída a carga horária pelas diversas tarefas desenvolvidas e referenciadas já anteriormente (tabela 1).

Tabela 1- Distribuição da carga horária

	Componente letiva	Componente não letiva	Carga horária
Turma 10ªA	2x 90'		3h
Turma 10ªF	2x 90'		3h
Turma 12º C e D	2x 90'		3h
Direção de Turma		120'	2h
Desporto escolar		180'	3h
Orientação com o professor orientador	3x90'		6h
Outras atividades			
Total	13h30	6h30	20h

Esta carga horária de 20 horas semanais cumpre o previsto no protocolo assinado com a UBI e também no regulamento de estágio.

Ao nível da direção de turma, a carga horária no horário do professor orientador é de 90', no entanto, o tempo despendido foi sempre superior devido às características da turma que posteriormente falarei.

É de referir que o grupo de estágio cumpriu rigorosamente o horário definido inicialmente com o orientador, revelando-se sempre disponível para participar em outras atividades da escola, quer do departamento de expressões quer de outros departamentos, desde que solicitados ou convidados para o efeito.

3.2.3. Planeamento

O planeamento do ano letivo e das aulas é um processo normal mas com uma certa complexidade. Segundo Cardoso (2009), os professores consideram o planeamento a dimensão do ensino com maior importância. O planeamento permite realizar um esboço do trabalho que irá ser desenvolvido ao longo de todo o ano letivo. Para a realização do planeamento foi

necessário ter em conta o Programa Nacional de Educação Física para o Ensino Secundário e também as diretrizes definidas pelo grupo de educação física desta escola nomeadamente no que concerne as unidades didáticas a abordar para as nossas turmas.

Siedentop (2008) afirma que o planeamento é um processo difícil de realizar, no entanto é necessário ser feito, o seu conteúdo deverá ser concebido a fim de se atingir os objetivos.

O planeamento no fundo é uma ferramenta ou instrumento que nos orienta o caminho a seguir tendo em conta os objetivos definidos. Este planeamento poderá ser feito a longo, médio e curto prazo. Para tal, os documentos necessários são diferentes. Tomemos como exemplo:

Planeamento a longo prazo: Calendário escolar, rotação do pavilhão, planificação das modalidades a abordar por anos de escolaridade, plano anual;

Planeamento a médio prazo: Unidades didáticas, extensão de conteúdos;

Planeamento a curto prazo: Planos de aulas;

O calendário escolar, a rotação do pavilhão e planificação das modalidades a abordar por anos de escolaridade já se encontravam definidas a quando do início do nosso estágio, não nos cabendo essa responsabilidade. Foi então necessário durante o estágio construir os seguintes documentos orientadores: plano de aula, unidade didática com extensão de conteúdos e planos de aula. Em seguida falarei sobre estes documentos.

3.2.3.1. Plano Anual

Uma das primeiras ações que realizamos, foi a conceção do plano anual para as turmas que iríamos acompanhar durante o ano. O plano anual permite ter uma visão geral do que se irá desenrolar em todos os períodos. Foi construído um plano anual para as duas turmas 10ºA e 10ºF (anexo 1), visto que a distribuição de espaços e as modalidades lecionadas iriam ser as mesmas e outro plano anual para o 12ºCD.

Na elaboração do plano anual definimos os objetivos gerais, tendo por base o Programa de Educação Física, os conteúdos a abordar tendo em conta as modalidades e o número de aulas prevista para cada modalidade e período letivo a que corresponde. Como era de esperar, ao longo do ano, foram várias as razões que levaram à alteração quer do número de aulas quer dos conteúdos.

3.2.3.2. Plano de Unidade Didática

O Plano de Unidade Didática surge no seguimento do plano anual. Após a definição das modalidades a lecionar pelo plano anual, o passo seguinte foi a construção para cada modalidade um plano de unidade didática.

Segundo Siedentop (2008), um plano de unidade didática permite assegurar a progressão, centrar a atenção do professor na tarefa rentabilizando o tempo e satisfazendo a política da escola e do sistema educativo.

Este documento tem como objetivo aprofundar os conhecimentos dos conteúdos da modalidade. O professor orientador aconselhou-nos á construção de uma unidade didática que, para além, de servir de suporte para o estágio sirva, futuramente, como um documento de apoio. Os tópicos diretores da construção das diversas unidades didáticas das modalidades foram:

- Recursos utilizados: recursos humanos, recursos espaciais e recursos temporais;
- Competências gerais e competências específicas;
- Características e regras;
- Conteúdos: definição das componentes críticas de cada gesto técnico, os erros mais frequentes e progressões de aprendizagem;
- Extensão de conteúdos (anexo 2);
- Avaliação: critérios de avaliação, avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa.

O plano de unidade didática veio a revelar-se um instrumento fundamental de suporte ao plano de aula e a lecionação propriamente dita, permitiu servir de documento orientador nas tomadas de decisão. Ao longo do estágio, conseguimos que a elaboração de cada unidade didática seguinte fosse mais completa que a anterior.

3.2.3.3. Plano de Aula

Siedentop (2008) afirma que um professor principiante necessita da construção de um plano de aula, a planificação desta permite assegurar que há progressões, permite gerir corretamente o tempo, aumentar a confiança e reduzir a ansiedade.

Este documento teve como finalidade primordial auxiliar o professor na estruturação dos exercícios tendo em conta os objetivos a atingir para cada aula.

Para elaborar os planos de aula, foi necessário a consulta dos vários documentos referidos anteriormente, só deste modo era possível que as aulas lecionadas tivessem uma sequência lógica. Também os relatórios das aulas anteriores, assim como a discussão efetuada entre o grupo de estágio, permitiam que a aula seguinte fosse planeada de modo a dar resposta às dificuldades dos alunos, por um lado, e por outro, colmatar alguns pontos fracos da nossa leção. Poderão ser vários os aspetos que um professor considera no plano de aula, no meu caso, procurei sempre que os meus planos de aula (anexo 3) fossem um auxílio à minha leção, que me orientasse no tempo, nos exercícios, na organização da aula e que me permitisse colocar notas que considerava ser imprescindíveis para o decorrer da aula.

Os planos de aula foram entregues, sempre que possível, com dois dias de antecedência, para permitir ao professor orientador, caso fosse necessário, corrigir possíveis erros ou fazer determinada chamada de atenção.

3.2.4. Operacionalização

3.2.4.1. Turma 10ºA

A primeira aula desta turma foi coordenada pelo professor orientador e teve como finalidade a apresentação dos alunos e de nós professores. As primeiras três aulas foram lecionadas na primeira parte pelo professor orientador e a segunda parte por nós estagiários. O principal objetivo destas aulas foi desenvolver nos alunos alguma condição física perdida durante o período das férias de verão. Posteriormente iniciou-se a unidade didática de Ginástica. Na tabela 2, pode-se observar as unidades didáticas lecionadas na turma 10ºA ao longo do presente ano letivo, assim como os espaços disponíveis.

Tabela 2 - Unidades didáticas lecionadas na turma 10ºA

Períodos	Espaço	Unidades didáticas
1º Período	Ginásio 1	Ginástica
2º Período	Campo 1	Atletismo/Andebol
3º Período	Ginásio 1 / Campo 1	Voleibol

Inicialmente foi o professor orientador que iniciou a leção nesta turma no entanto os estagiários colaboravam sempre nas ajudas das estações montadas. Passado sensivelmente um mês, os estagiários assumiram as aulas. Durante o primeiro período lecionei a esta turma duas aulas de ginástica, uma de ginástica de solo e a segunda de ginástica de aparelhos.

No segundo período, foram lecionadas as unidades didáticas de atletismo (6 modalidades) e andebol. A mim coube-me a leção do salto em comprimento e corrida de velocidade assim como das aulas de andebol.

No terceiro período, fiquei responsável pela totalidade das aulas desta turma, tendo lecionado a unidade didática de voleibol.

3.2.4.2. Turma 10°F

A primeira aula desta turma, tal como na turma anterior, foi coordenada pelo professor orientador e teve como finalidade a apresentação dos alunos e de nós professores. As primeiras três aulas foram lecionadas na primeira parte pelo professor orientador e a segunda parte por nós estagiários onde realizamos alguns jogos pré desportivos. O principal objetivo destas aulas foi desenvolver nos alunos alguma condição física perdida durante o período das férias de verão. Posteriormente iniciou-se a unidade didática de Ginástica. Na tabela 2, poder observar as unidades didáticas lecionadas na turma 10°F ao longo do presente ano letivo, assim como os espaços disponíveis.

Tabela 3- Unidades didáticas lecionadas na turma 10°F

Períodos	Espaço	Unidades didáticas
1º Período	Ginásio 1	Ginástica
2º Período	Campo 1	Atletismo/Andebol
3º Período	Ginásio 1	Voleibol

Foi o professor orientador que iniciou a leção nesta turma, no entanto, os estagiários colaboravam sempre nas ajudas das estações montadas. Passado sensivelmente um mês, os estagiários assumiram as aulas. Durante o primeiro período lecionei a esta turma duas aulas de ginástica, uma de ginástica de solo e a segunda de ginástica de aparelhos.

No segundo período, foram lecionadas as unidades didáticas de atletismo (6 modalidades) e andebol. A mim coube-me a leção do lançamento do peso e corrida de barreiras.

No terceiro período, foi o colega Pedro que ficou responsável pela totalidade das aulas desta turma, tendo lecionado a unidade didática de voleibol.

3.2.4.3. Turma 12°CD

A primeira aula desta turma, tal como das turmas anteriores, foi coordenada pelo professor orientador, no entanto, o professor Carlos Elavai já acompanhou esta turma nos dois anos letivos anteriores pelo que, não foi novidade encontrarem quatro professores em vez de um. Após as apresentações feitas, as primeiras três aulas foram lecionadas na primeira parte pelo professor orientador e a segunda parte por nós estagiários onde, tal como nas turmas de 10º, realizamos alguns jogos pré desportivos. Posteriormente iniciou-se as unidades didáticas de badminton e futebol.

Na tabela 2, poder observar as unidades didáticas lecionadas na turma 10ºF ao longo do presente ano letivo, assim como os espaços disponíveis.

Tabela 4 - Unidades didáticas lecionadas na turma 12°CD

Períodos	Espaço	Unidades didaticas
1º Período	Campo 1	Badminton / Futebol
2º Período	Ginásio 1	Voleibol / Andebol
3º Período	Ginásio 1	Ginástica

A leção de uma ou outra modalidade estava condicionada pelas condições meteorológicas. Inicialmente começamos pelo badminton, por ser a modalidade que representava maiores condicionamentos. Também nesta turma, o professor orientador foi quem iniciou a leção, no entanto, sempre que necessário os estagiários intervinham ou colaboravam no que fosse necessário. Passado sensivelmente um mês, os estagiários assumiram as aulas. Durante o primeiro período lecionei a esta turma tanto aulas de futebol como de badminton e foi precisamente nesta fase que senti as restrições do espaço que nos estava atribuído. Houve aulas em que foi necessário fazer 3 planos de aula para a mesma aula, porque, tal como já referi, estávamos num espaço exterior.

No segundo e terceiro período, não fiquei responsável pela leção das aulas nesta turma no entanto estive sempre presente e colaborei sempre que necessário.

3.2.5. Avaliação

Considero que foi neste ponto onde mais evolui. Na minha opinião, a avaliação acaba por ser a base de todo o processo de ensino-aprendizagem. Começando logo pela avaliação diagnóstica (anexo 4) e após a elaboração de um relatório, nos permitia delimitar a nossa área de atuação, ajustando os conteúdos e objetivos aos alunos que temos à frente. Houve algumas unidades didáticas que devido a rudimentaridade de execução dos gestos técnicos, foi necessário iniciar o nosso trabalho pela abordagem dos conteúdos ao nível elementar.

A avaliação formativa (anexo 5), permitiu-nos por um lado fornecer informações intercalares aos encarregados de educação e por outro lado ir ajustando a evolução nos conteúdos tendo em conta a evolução dos alunos, servindo, por exemplo, de suporte para as situações em que se justificou a criação de grupos de nível.

Os critérios de avaliação (anexo 6) e conseqüentemente a avaliação sumativa (anexo 7) permitiu-nos atribuir aos alunos uma nota final de período. Esta avaliação sumativa é atribuída tendo em conta o domínio sócio afetivos com uma ponderação de 20% e o domínio cognitivo/motor com uma ponderação de 80%. A escola permite, no início do ano letivo, que os alunos optem ou não pela realizem uma avaliação teórica à disciplina. Neste caso a ponderação do domínio cognitivo/motor passa a ser de 60% mais 20% da prova teórica mantendo os 20% atribuídos ao domínio sócio afetivos. O objetivo de possibilitar aos alunos a escolha do método de avaliação permite que estes adaptem a avaliação tendo em conta as suas capacidades.

A definição dos critérios de avaliação do domínio cognitivo/motor é subdividido em fatores tendo em conta os conteúdos lecionados, a sua importância, grau de complexidade e o tempo de prática. É também tido em conta a qualidade com que realizam cada conteúdo avaliado. Também a avaliação do domínio sócio afetivo, foi dividido em vários parâmetros com diferentes ponderações.

As avaliações, quer elas fossem de diagnóstico, formativas ou sumativa, eram realizadas, sempre que possível por todos os elementos do grupo de estágio, desta forma a nota era atribuída tendo em conta o conjunto das notas.

3.3 Reflexão da lecionação

A lecionação foi sem dúvida o maior desafio deste estágio, é nela que desempenho o papel para o qual tive motivação para a realização deste mestrado.

A forma como decorreu a lecionação foi sempre debatida dentro do seio do grupo de estágio. O orientador auxiliou-nos desde o primeiro dia que entramos na escola, consciencializando-nos que o trabalho do professor no geral e dos professores de educação física em particular, deverá ser realizado com competência, rigor, profissionalismo e devidamente fundamentado, afinal, o bom nome dos profissionais da “nossa área” assim o exige.

O professor orientador era da opinião que a entrada na lecionação deveria ser de forma gradual e acompanhada, fato com o qual concordamos. Ainda antes do início das aulas construímos o plano anual para as nossa turmas e iniciamos a construção das unidades didáticas que iríamos lecionar. Iniciamos também o planeamento das primeiras aulas em que realizamos jogos pré desportivos com as turmas, permitindo desta forma uma aproximação aos alunos. O início da lecionação das unidades didáticas do primeiro período foram feitas pelo professor orientador e seguidamente e de uma forma gradual continuamos o seu trabalho, primeiro em grupo e posteriormente individualmente. No meu ponto de vista, esta estratégia foi bem-sucedida. Permitiu a nossa adaptação à escola, aos alunos, ao grupo e ao orientador.

A partir do segundo período a estratégia foi alterada, os estagiários assumiram a lecionação das aulas como foi descrito anteriormente. Esta estratégia revelou-se ainda mais produtiva porque senti que iniciei um processo, desenvolvi-o e por fim concluí-o.

A lecionação permitiu-me desenvolver competências em vários âmbitos como irei referir em seguida:

✓ Planificação

Nas diversas planificações procurei ter em conta os objetivos definidos, selecionar e estruturar corretamente os conteúdos e as situações de aprendizagem;

Procurei definir estratégias de modo a atingir os objetivos definidos.

✓ Instrução

Procurei ao longo do estágio dominar os conhecimentos relativos às matérias lecionadas, a construção dos vários planos de unidade didáticas foram um suporte imprescindível;

Aperfeiçoei a linguagem científica procurando comunicar com os alunos de forma clara e objetiva;

Procurei desenvolver a capacidade de acompanhar e controlar as situações de aprendizagem assim como procurar dar feedback pedagógicos no tempo oportuno.

✓ Gestão

Procurei motivar os alunos para a pontualidade, pois esta comprometia o início da aula;

Procurei maximizar o tempo de aula, para isso foi necessário reduzir o tempo de espera dos alunos, garantir o ritmo das aulas, salvaguardar que todos os alunos estavam em atividade e sem comprometer a qualidade de informação, reduzir o tempo de instrução;

Tentei antecipar situações que poderiam comprometer a segurança dos alunos;

Desenvolvi a capacidade de criar situações adequadas de aprendizagem, assim como a seu correto encadeamento.

✓ Clima da aula

Procurei motivar os alunos para a prática dos exercícios e sempre que necessário ajustava os exercícios para atingir este objetivo;

Consegui controlar as situações disciplinares das turmas, não tendo a registar nenhuma situação de maior relevância;

Tal como o Programa de Educação Física objetiva, procurei desenvolver a cooperação entre os alunos;

Para concluir, o excelente acompanhamento feito pelo professor orientador, as críticas positivas e negativas feitas pelo grupo de estágio assim com o trabalho de grupo desenvolvido em conjunto foram os fatores determinantes para a minha evolução pedagógica na leção.

3.4. Atividades não letivas

As atividades não letivas englobam todas aquelas atividades fora do contexto formal da aula de educação física, nomeadamente a direção de turma, o desporto escolar e outras

atividades desenvolvidas quer pelo grupo de estágio, quer pelo grupo disciplinar. Ao longo do estágio foram várias as atividades que participamos. Seguidamente, falarei sobre as diversas ações desenvolvidas neste âmbito.

3.4.1. Direção de Turma

A direção de turma foi uma das tarefas que desempenhamos neste estágio pedagógico. A nossa direção de turma era o 10ºF, turma já caracterizada anteriormente na amostra. No 1º período, a função foi desempenhada pelo grupo de estágio em conjunto com o professor orientador Carlos Elavai e os três estagiários.

Foi entregue um questionário aos alunos que após preenchimento nos permitiu fazer uma caracterização geral da turma, caracterização esta, que serviu de apoio na reunião geral de turma através de um documento que organizava a informação pertinente em forma de gráficos para melhor compreensão e visualização. Foi iniciada também a construção do dossier da turma F.

No 2º período, com o objetivo de adquirir uma maior independência, a tarefa foi desempenhada individualmente mas sempre com apoio dos restantes elementos do grupo. O 2º período foi repartido pelos colegas Elsa e Pedro, cabendo-me a mim o desempenho de diretora de turma no 3º período.

As principais tarefas desempenhadas na direção de turma formam: o controlo da assiduidade dos alunos, envio de cartas aos encarregados de educação, participar e acompanhar as reuniões de avaliação, reuniões intercalares e reuniões com os encarregados de educação. A turma ao longo de todo o ano foi uma turma “trabalhosa”. Se por um lado os encarregados de educação eram bastante atentos e participativos por outro alguns alunos eram perturbadores do bom clima das aulas. Houve sempre a necessidade de ter um grande controlo na assiduidade.

É de referir que ao longo do ano participei em várias reuniões com os encarregados de educação onde eram prestadas informações sobre os seus educandos assim como debatidos problemas inerentes à turma.

3.4.2 Reuniões

As reuniões são um procedimento comum nas atividades não letivas. Logo no início do ano letivo participamos na reunião geral de professores onde fomos apresentados como grupo de estágio de educação física. Durante o ano letivo, estive presente, sempre que possível, nas

diversas reuniões sendo estas de vários âmbitos. As reuniões de departamento tinham como objetivos principais a transmissão da informação trabalhada ao nível do conselho pedagógico assim como a discussão de questões de âmbito disciplinar. As reuniões dos conselhos de turma permitiram fornecer e receber informação dos alunos de forma a auxiliar a nossa atividade docente. Como diretores de turma do 10ºF, nas reuniões de conselho desta turma assumimos sempre algumas tarefas inerentes a esta função. Também estivemos presentes em várias reuniões com os encarregados de educação quer no horário de atendimento quer nas reuniões de início de período.

3.4.3. Atividades do Grupo Disciplinar

3.4.3.1 Desporto escolar

O futsal foi a modalidade de desporto escolar que acompanhei durante este estágio. A escolha desta modalidade prendeu-se com a minha disponibilidade ao nível de horário e também por ser uma modalidade que particularmente não tenho afinidades. A professora responsável pelo grupo equipa de futsal juvenil masculino foi a Professora Cristina Cruz que desde logo aceitou o meu pedido para a acompanhar, à qual agradeço a sua atenção e disponibilidade.

A quando o início dos treinos deste grupo equipa, a professora Cristina Cruz disponibilizou-me todo o material que dispunha, regulamentos, contatos, boletins de jogo entre outros, de modo a facilitar meu acompanhamento deste grupo. As condições meteorológicas no início do 1º período foram um fator negativo, visto que a nossa instalação atribuída era exterior e às vezes não havia condições para o treino.

Foi a partir do 2º período que os treinos assumiram um caráter mais regular. O meu papel neste grupo equipa foi acompanhar os treinos e jogos, prestando sempre que necessário auxílio à professora responsável.

Considero que a minha passagem por este grupo equipa enriqueceu-me como professora e como pessoa. Por um lado permitiu a aproximação de uma modalidade que não simpatizava e por outro lado a aquisição de mais alguns conhecimentos técnicos e táticos. Este grupo era constituído na sua maioria por alunos da nossa direção de turma, alguns dos quais causadores de alguns problemas nas aulas. Os treinos e jogos, principalmente o que envolvia deslocações, permitiram abrir alguns “caminhos” para chegar até eles e tentar consciencializa-los das suas ações presentes no seu futuro imediato e a longo prazo.

3.4.3.2. Heitorizadas

Realizou-se pela décima vez no dia 16 de Maio o evento desportivo mais emblemático da Escola Frei Heitor Pinto, as “Heitorizadas 2012”. Este evento desportivo envolve a participação de toda a comunidade escolar nas mais diversas modalidades desportivas. A organização ficou à responsabilidade da Professora Cristina Cruz e do Professor José Isaiás com a colaboração dos seus alunos das turmas 11ºD do Curso Tecnológico de Desporto e 10º ano do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva.

O grupo de estágio ficou responsável pela estação dos jogos tradicionais, estação esta, que pôde ser frequentada pelos alunos, professores e funcionários, na condição de formarem equipas de 4 elementos. A estação estava construída de forma a despoletar na equipa a cooperação entre todos os elementos da mesma de modo a obter o menor tempo possível no somatório dos 5 jogos constituintes da estação.

3.4.3.3. Outras atividades

O grupo de estágio para além das atividades mencionadas anteriormente, participou em todas aquelas atividades para o qual foram convidados. Colaboramos com a Professora Carla Gonçalves na orientação da atividade “Atividades aquáticas”, participamos no workshop de dança organizado pela professora Tânia Carvalho. A convite da professora Regina Gadanho, responsável pela biblioteca, participamos na “Maratona da leitura” no âmbito da “Semana da Leitura 2012”.

No sentido de proporcionar aos nossos alunos do 10ºF do Curso tecnológico de desporto uma experiência diferente dentro do desporto, proporcionamos a sua participação na palestra “Através da crise rumo ao futuro: qual o papel do desporto?”, organizada pela empresa Movimente e realizada na Universidade da Beira Interior.

3.5. Atividades do Grupo de Estágio

3.5.1 Quinzena de Atividade Física, Educação e Saúde

A Quinzena de Atividade Física, Educação e Saúde surgiu através do desafio lançado pelo professor orientador Carlos Elavai, por considerar ser uma atividade de extrema importância para a comunidade escolar. Neste sentido, foi desenvolvida também no âmbito da nossa cadeira de seminário I como projeto de atuação escolar.

Esta atividade realizou-se de 30 de janeiro a 10 de fevereiro e foi da responsabilidade do grupo de estágio. O objetivo primordial foi a promoção da atividade física como agente fundamental na melhoria da saúde, não apenas como ausência de doença mas como fator de bem-estar físico, social e psicológico. Através das diversas ações, pretendemos a sensibilização de toda a comunidade escolar dos problemas associados a estilos de vida pouco saudáveis. Foram várias as atividades desenvolvidas que passo a enunciar:

1ª Semana:

- Colocação à disposição dos alunos de um *ginásio aberto*, durante todos os dias da semana e na totalidade dos tempos letivos. Todas as turmas da escola tiveram a oportunidade de frequentar este ginásio 2 vezes, durante as aulas de educação física. A orientação ficava a cargo do grupo de estágio em coordenação com o professor de educação física da respetiva turma;
- Palestra: “Comer melhor para ser melhor”, com a Professora Doutora Dulce Esteves do Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior
- Palestra: “Atividade física e obesidade” com o Professor Doutor Júlio Martins do Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior;
- Palestra: “A prática da atividade física” com o Professor Romeu Mendes do Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

2ª Semana:

- Palestra: “Importância da prática da atividade desportiva e do desporto escolar no bem-estar dos alunos”, com o Professor António Batista, coordenador do desporto escolar da Escola Frei Heitor Pinto.
- Aula de grupo: “Danças internacionais”, lecionada pela Professora Tânia Carvalho, professora na Escola Frei Heitor Pinto;
- Aula de grupo: “Body Combat”, lecionada pela Professora Ana Alves, professora do Ginásio In Corpore Sano;
- Aula de grupo: “GAP”, lecionada pela Professora Catarina Mendes, professora do Ginásio In Corpore Sano;
- Aula de grupo: “Yoga”, lecionada pelo Professor Carlos Almeida, professor do Ginásio In Corpore Sano;

- Rastreio a professores e funcionário que decorreu durante 3 manhãs. Controlou-se os seguintes parâmetros: tensão arterial, peso, IMC, Perímetro abdominal e % de massa gorda, massa magra e água.

O balanço desta atividade foi muito positivo. No ginásio aberto passaram 507 alunos mais os seus respetivos professores de educação física, as palestras foram assistidas por 240 alunos e pelos professores que os acompanhavam, as aulas de grupo foram 250 os participantes e por fim, no rastreio participaram 43 professores e funcionário.

4. Reflexão

No início deste estágio, ambicionava melhorar as minhas competências pessoais, adquirir competências na área de ensino de educação física nos ensinos básico e secundário, colocar em prática os instrumentos e competências adquiridas no primeiro ano deste ciclo de estudos, desenvolver a capacidade de planeamento, organização, lecionação e reflexão quer seja de um plano anual, de uma unidade didática ou de um plano de aula, alargar os conhecimentos dos conteúdos lecionados no âmbito escolar, melhorar a forma de instrução e de avaliação destes mesmos conteúdos, a melhorar a capacidade de comunicação, do controlo do bom clima da aula e da gestão do tempo, adquirir experiência que me permita integrar como professora de educação física. No término destes meses de estágio, posso afirmar com toda a convicção que os meus objetivos foram atingidos e sem dúvida, foi uma das maiores provas de superação que enfrentei até ao momento, houve alturas em que tive vontade de desistir, em que ponderei os pês e contras, que desejei que o dia tivesse mais que 24 horas, no entanto o suporte a as palavras encorajadoras do grupo de estágio foram o catalisador de obtenção de mais energia para o trabalho que desenvolvi.

Ao nível dos pontos positivos, para além dos objetivos atingidos, congratulo-me por ter tido oportunidade de estagiar na magnífica Escola Secundária Frei Heitor Pinto, pelo ambiente fantástico que tem, pela excelente apoio que nos deu e pelos colegas fantásticos com que tive o prazer de trabalhar ou de me relacionar. A nossa passagem pela escola FHP, permitiu estabelecer uma relação muito agradável com toda a comunidade escolar.

O acompanhamento dado pelo professor orientador foi outro ponto positivo, transmitindo sempre os seus conhecimentos e motivando-nos em todas as situações.

Perante tantos objetivos que atingi, quaisquer pontos negativos que possam ter existido, parece terem desaparecido.

5. Considerações Finais

Apesar de todas estas vivências e experiências, ficou a sensação que muito mais havia a fazer. Esta fase que termina não é mais do que um novo processo que se inicia, a aprendizagem deverá ser um processo inacabado e em constante mutação.

Não resisto, nesta fase do relatório, em afirmar que na minha opinião a classe docente deveria estar a fazer o que faz de melhor, lecionar, e não, entulhada em papel decorrente das burocracias que caracterizam o nosso sistema educativo.

6. Bibliografia

Cardoso, I. (2009). O contributo do estágio para o desenvolvimento da profissionalidade dos docentes de Educação Física - A perspetiva do estagiário. Tese de mestrado. Faculdade do porto

Sarmiento, P. (2004). Pedagogia do desporto e observação. Universidade técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana. Edições FMH

Siendentop, D. (2008). Aprender a enseñar la educación física. INDE Publicaciones

Documentos oficiais:

Jacinto, J.; Carvalho, L.; Comédias, J.; Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física*. Ministério da Educação - Departamento do Ensino Secundário; 2001.

Projecto Educativo de Escola para 2011-2014. Escola Secundária com 3º Ciclo Frei Heitor Pinto.

Protocolo de Cooperação da Universidade da Beira Interior (UBI) com as escolas.

Regulamento de Estágio Pedagógico de Educação Física. Departamento de Ciências do Desporto.

Regulamento do Grupo de Educação Física. Escola Secundária com 3º Ciclo Frei Heitor Pinto.

Capítulo 2 - Seminário de Investigação

“Flexibilidade nos jovens do ensino secundário, tendo em conta as vivências desportivas.”

1 Introdução

A falta de prática de atividade física é uma preocupação na sociedade em que estamos inseridos. A sociedade da “era digital”, através da tecnologia desenvolvida, levou entre outras consequências, a que as pessoas e os jovens se tornem mais sedentários, adotando um estilo de vida fisicamente pouco ativo (Glaner, 2003). Os benefícios da prática de atividade física regular são sabidos e estudados. Estes benefícios vão desde a melhoria da aptidão cardiovascular, prevenção de obesidade, até à melhoria da autoestima do adolescente. Como nos refere Guedes, Neto & Silva (2011), apesar dos benefícios da prática de atividade física para a saúde, os hábitos de vida sedentários, que tendem a perdurar para a vida adulta, têm vindo a aumentar comparativamente com gerações anteriores. Em contrapartida, a ausência de atividade física privilegia o aparecimento de doenças crónico degenerativo com são exemplo a diabetes, a obesidade, a hipertensão, o cancro e os acidentes cardiovasculares (Glaner, 2003). Segundo Piéron (2004), há uma proporção inversa entre o risco de doenças cardiovasculares e o nível da prática de atividade física praticada com regularidade.

É no período da infância e adolescência que vários fatores de risco começam a surgir, fatores estes relacionados com os hábitos sedentários referidos anteriormente (Piéron, 2004). A escola, sendo o local onde os adolescentes e jovens passam mais horas do seu dia, deverá ter um papel de fomento da prática de atividade física como bem promotor de saúde. Pereira & Soidán (2008, pag.2) referem que: “...a escola como local de eleição para o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem de todo e qualquer ser humano, relativamente ao desenvolvimento de estratégias de educação para a saúde, é o sítio por excelência.” Segundo os mesmos autores, as aulas de educação física deverão atribuir a si uma parte da responsabilidade na melhoria da aptidão física como veículo de promoção para a saúde a para a criação de estilos de vida, hábitos, e comportamentos fisicamente ativos.

As escolas públicas em Portugal, colocam ao dispor dos seus alunos as aulas de Educação Física, sendo uma disciplina de carácter obrigatório, assim como o Desporto Escolar

de carácter opcional mas que permite a uma percentagem de alunos o aprofundamento dos seus conhecimentos e competências em diversas modalidades. Para grande parte dos jovens das nossas escolas, a única atividade física que realizam são as aulas de educação física. No entanto, alguns dos alunos também praticam atividades físicas fora do âmbito escolar.

Ferreira, M (2001), expõe que os adeptos da corrente da Aptidão Física Relacionada à Saúde defendem que a Educação Física escolar, não deverá estar unicamente “atrelada” ao desporto, ensinando quase exclusivamente técnicas, regras e história de determinados desportos. A adoção por parte dos alunos de estilos de vida ativos, passa por desenvolver a sua autonomia em vários conteúdos como por exemplo da fisiologia ou anatomia.

A inatividade física acarreta uma baixa aptidão física e apesar de em crianças e adolescentes esta correspondência não ser tão direta como em adultos, a fraca aptidão física leva ao surgimento de doenças crónicas, que muitas vezes têm o seu período de incubação na infância ou adolescência (Glaner, 2003). A prática de atividade física regular é um fator decisivo para a melhoria da aptidão física e conseqüentemente da saúde.

A aptidão física, segundo Glaner, (2003) pode ser aportada de dois pontos de vista, aptidão física relacionada às capacidades desportivas e aptidão física relacionada à saúde. A aptidão física relacionada às capacidades desportivas diz respeito às componentes que caracterizam determinado desporto, como por exemplo a velocidade, potência, tempo de reação ou equilíbrio. A aptidão física relacionada à saúde, está relatada como a capacidade de realizar esforços, evidenciando estar associada ao menor risco de doenças e são suas componentes a composição corporal, resistência aeróbia, força e flexibilidade.

Refere Glaner (2003), que a flexibilidade diz respeito à amplitude do movimento de uma determinada articulação, amplitude essa que reflete a relação entre músculos, tendões, ligamentos, pele e a própria articulação. É influenciada por fatores como o nível de atividade física, o tipo de atividade, género e idade e uma flexibilidade reduzida em determinados grupos musculares poderão causar distúrbios músculo esqueléticos.

Segundo Soares, Santos, Almeida, Neto e Novaes, (2005), a flexibilidade é uma das componentes que permite determinar a aptidão física de um individuo, assim como a força, a capacidade cardiorrespiratória, a composição corporal, a força e resistência muscular. Dependendo da atividade que pratique e da forma como o faz, a condição física dos jovens ou adolescentes vai ser influenciada por essa mesma prática.

Neste sentido, parece-nos de inegável importância esclarecer o efeito da prática de atividade física curricular e extracurricular na variabilidade dessa componente. Dependendo da atividade que pratique e da forma como o faz, a condição física dos jovens ou adolescentes vai ser influenciada por essa mesma prática (Soares, Santos, Almeida, Neto &

Novaes, 2005), pode observar-se que dependendo das especificidades cada desporto, a flexibilidade vai variar consoante as necessidades e solicitações do mesmo. Como refere Corbin & Noble, (1980) citado por Benavent, Tella, González-Millan, & Colado, (2008), não se considera alguém flexível com a medição de apenas uma articulação.

O estudo de Dimitriou, Michalopoulou, Gourgoulis e Aggelousis, (2011) efetuado a crianças em ambiente escolar dos 10 aos 12 anos, propõem estudar as diferenças ao nível da aptidão física entre crianças inseridas num programa de atividade física extra curricular e crianças que apenas realizavam aulas de educação física. As componentes da aptidão física avaliadas foram a capacidade cardiovascular, a força e a flexibilidade. Ao nível da flexibilidade, o teste aplicado foi o “Senta e alcança - perna esquerda”, tendo sido registado se o aluno atingia ou não a zona saudável. Neste estudo, através da análise do qui-quadrado, não se registou diferença significativa entre grupos (tendo em conta a prática de atividade física) no entanto apenas foi aplicado um teste de flexibilidade.

Neste estudo, pretendo avaliar os alunos de Secundário quanto á componente flexibilidade, se estes se encontram dentro dos valores de referencia para a zona saudável definida pelo fitnessgram e perceber se há diferença desta nos alunos que praticam outras atividades desportivas para além das aulas de educação física.

2 Metodologia

Amostra

Tendo em conta os objetivos referidos anteriormente, a população que pretendemos estudar são os alunos do ensino secundário regular da Escola Secundaria Frei Heitor Pinto, com uma prática de atividade física de 90 minutos em duas aulas de educação física por semana. A nossa amostra (amostragem não probabilística de conveniência) foi selecionada entre estes alunos, mantendo a mesma proporção de alunos do sexo masculino e feminino em relação á população, sendo 94 raparigas e 102 rapazes. As idades estavam compreendidas entre os 15 e 19 anos de idade e a sua média de idades de 16,46anos. Para que a nossa amostra fosse representativa da população estudada e para que a probabilidade de erro nunca seja superior a 5% necessitávamos de cerca de 165 alunos como amostra (n=165) obtendo assim uma significância de $p < 0,05$. No entanto, devido a uma boa adesão dos alunos conseguimos uma amostra de n=196.

Após a seleção da amostra e através da aplicação de um questionário de prática de atividade física, foram formados dois grupos. O grupo 1, constituído pelos alunos que apenas praticam atividade física nas aulas de educação física e o grupo 2 constituído pelos alunos que

para além das atividade física das aulas de educação física praticam outras atividades físicas, seja no âmbito do desporto escolar ou em atividades extra curriculares. Posteriormente o grupo 2 será estudado de acordo com as modalidades praticadas.

É de referir que todos os procedimentos foram do conhecimento e mereceu a respetiva aprovação da Direção da Escola Secundária Frei Heitor Pinto assim como do coordenador do departamento de expressões.

Foi necessário aplicar um questionário aos alunos que aceitaram voluntariamente fazer parte da nossa amostra. De modo a respeitar os direitos destes, a realização dos testes foram precedidos de um pedido de autorização aos seus encarregados de educação acompanhado de um termo de consentimento livre e esclarecido. Após estas autorizações, este estudo decorreu acatando os princípios de investigação definidos na Declaração de Helsínquia, na Declaração Universal dos Direitos Humanos, visto que, a realização de protocolos que não comprometeram a saúde dos alunos, bem como a recolha e tratamento dos dados foram realizados de forma anonima.

Instrumentos e procedimentos utilizados

Avaliação do estilo de vida

Foi aplicado o questionário adaptado de Carreiro da Costa, F. & Góis M. (2000), com vista a estudar os estilos de vida da amostra assim como a sua participação nas diversas atividades desportivas, seja de âmbito escolar ou extra curriculares (exemplo: clubes, associações). Este questionário permitiu, tendo em conta a prática de atividade física, distribuir a amostra pelo grupo 1 ou grupo 2. As questões são claras no que se refere à prática desportiva no desporto escolar e extracurricular, em clubes ou associações, sendo assim, todos os alunos que assinalaram nas referidas questões “nunca”, constituíram o grupo 1, visto que apenas praticam as obrigatórias aulas de Educação Física. O questionário foi aplicado no início da aula antes do aquecimento para a realização dos testes.

Avaliação da componente flexibilidade da aptidão física

Para ser possível determinar com a maior exatidão os níveis de flexibilidade e associar esta á condição física dos alunos será necessário realizar testes que permitam medir a flexibilidade de diversas articulações.

Como instrumento de avaliação da aptidão física da amostra recorreremos à Bateria de Testes do Fitnessgram, tal como outros estudos do género a com uma população similar (Dimitriou, Michalopoulou, Gourgoulis e Aggelousis, 2011), (Ramos, Freitas, Maia, Beunen, Claessens, Gouveia, Marques, Thomis, & Lefevre, 2008), (Guedes et al., 2011), (Melo, Guth, Sousa, Sacomori, Martins & Lucca, 2011), (Pereira et al., 2008), (Cyrino, Altimari, Okano, & Coelho, 2002) .

A escolha desta bateria de testes também se prendeu com o fato de serem testes de campo frequentemente utilizado por escolas, por terem um baixo custo, exigirem o mínimo de equipamento e de pessoal especializado e menos tempo em comparação com outros procedimentos realizados em laboratório.

Esta bateria de testes permite a avaliação da aptidão física relacionando-a com um intervalo considerado saudável (Welk & Meredith, 2008).

“Extensão do tronco” - Permite aferir a capacidade de extensão do tronco de modo a colocar esta aptidão na zona considerada saudável;

“Senta e alcança” - Este teste foi aplicado como sugerido no manual de fitnessgram, em que se efetua a medição de um lado de cada vez, alternando a extensão primeiro de uma perna e depois da outra, evitando uma hiperextensão. O objetivo deste teste é a medição da flexibilidade dos músculos posteriores da coxa.

“Flexibilidade de ombros” - Permite a avaliação da flexibilidade da região superior do corpo, mais concretamente do ombro.

Quanto aos procedimentos estes decorreram com a maior normalidade. Foi realizado um aquecimento prévio, sensivelmente idêntico para todas as turmas.

A realização dos testes foi feito sempre pelo mesmo avaliador, os dados foram registados em uma ficha individual construída para o efeito e seguiram os seguintes protocolos baseados no manual The Cooper Institute for Aerobics Research. Fitnessgram - Manual de aplicação de testes.

Protocolo I: Extensão de tronco

Objetivo: Elevar a parte superior do corpo 30cm a partir do chão e manter essa posição até se efetuar a medição;

Material: Colchões, régua com 50cm com marcações nos 23 e nos 30 cm (para as idades em questão).

Execução:

1. O aluno deita-se em decúbito ventral.
2. Os pés encontram-se em extensão e as mãos debaixo das coxas.
3. Deve apoiar a cabeça no colchão de forma a poder olhar para um ponto próximo do seu nariz. Durante a execução, não deve deixar de focar esse ponto.
4. O elevar o tronco de forma lenta e controlada até atingir uma elevação máxima de 30cm.
5. A posição deverá ser mantida o tempo suficiente para realizar a medição da distancia entre o queixo e o solo.
6. A régua deverá ser colocada a uma distância mínima de 2,5cm do queixo do aluno.
7. O regresso á posição de repouso deverá ser de forma controlada.
8. Deverá ser permitida 2 tentativas, registando o melhor resultado.
9. As medições deverão ser consideradas arredondando aos cm.
10. Medições acima dos 30cm deverão ser registadas como 30cm (não incentivar ultrapassar os 30cm).

Protocolo II: Flexibilidade de ombros

Objetivo: Tocar as pontas dos dedos de ambas as mãos por trás das costas.

Material: Não é necessário

Execução:

1. Para avaliar o ombro direito, o aluno deve alcançar o meio das costas com a mão direita por cima do ombro direito, como se tentasse “puxar um fecho”. Simultaneamente a mão esquerda deve ser colocada por trás das costas, tentando alcançar os dedos da mão direito.
2. Deverá anotar-se “S” para execução positiva e “N” para execução negativa.

Protocolo III: Senta e alcança

Objetivo: Alcançar a distância especificada na zona saudável de flexibilidade para os lados direito e esquerdo do corpo. A distância exigida para alcançar a zona saudável de aptidão física é estabelecida tendo em conta a idade e sexo tal como indicada na tabela 1.

Tabela 1

Sexo /Idade	14 anos	15 anos	16 anos	17 anos	17+
Masculino	20	20	20	20	20
Feminino	25,5	30,5	30,5	30,5	30,5

Material: Caixa Wells

Execução:

1. O aluno deverá descalçar-se e sentar-se junto à caixa.
2. Deverá estender completamente uma das pernas, ficando a planta do pé em contacto com a extremidade da caixa.
3. O outro joelho fica fletido com a planta do pé assente no chão e a uma distância aproximadamente de 5 a 8 cm do joelho da perna que está em extensão.
4. Os braços deverão ser estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica, com as mãos uma sobre a outra e com as palmas das mãos viradas para baixo.
5. O aluno flete o corpo para a frente 4 vezes, mantendo as mãos sobre a escala.
6. Deverá manter a posição alcançada na quarta tentativa pelo menos 1segundo.
7. É permitido o movimento do joelho fletido para o lado devido ao movimento do tronco para a frente.
8. Regista-se o número de cm de cada um dos lados.

Análise estatística

Para o estudo dos dados obtidos, foi realizada uma análise estatística através do software de tratamento e análise estatística “Statistical Package for the Social Sciences” IBM SPSS 19.0.

Para avaliar as diferenças de distribuição dos alunos entre o grupo 1 e o grupo 2, nos diferentes testes de flexibilidade e tendo em conta se atinge ou não a ZSAF, foi usado o teste do qui quadrado (χ^2). O nível de significância aceite, foi de $p \leq 0,05$.

3 Resultados

Avaliação do estilo de vida

O questionário adaptado de Carreiro da Costa, F. & Góis M. (2000), com vista a estudar os estilos de vida, permitiu, tendo em conta a prática de atividade física, distribuir a amostra de 196 alunos com uma média de idades de 16,46 anos pelo grupo 1 ou grupo 2, tal como foi referido anteriormente.

O grupo 1 foi constituído por 68 alunos, fazendo parte deste 25 rapazes e 43 raparigas no total com uma média de idades de 16,53 anos. O grupo 2 foi constituído por 128 alunos, fazendo parte deste 77 rapazes e 51 raparigas no total com uma média de idades de 16,43 anos. Como podemos observar há uma maior participação dos rapazes em atividades física extra aulas de educação física, comparativamente com as raparigas. De fato, verificamos na tabela 3 os resultados do teste do qui quadrado que permitiram aferir essas mesmas diferença entre grupos tendo em conta o género ($p = 0,002$).

Tabela 2 - Género * Grupo

		Grupo		Total
		Educação Física	EF e outras atividades físicas	
Género	Masculino	25	77	102
	Feminino	43	51	94
Total		68	128	196

Tabela 3

Chi-Square Tests - Género x grupo

	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	0,002

Avaliação da aptidão físicaFlexibilidade do ombro esquerdo

No teste de flexibilidade de ombro esquerdo, 149 alunos (76%) encontram-se na zona saudável de aptidão física (ZSAF) e 47 alunos (24%) não atingem os valores mínimos da ZSAF. No género masculino 27 alunos encontram-se fora da ZSAF enquanto que no género feminino são 20 alunas que não atingem a ZSAF.

A análise através do teste do qui quadrado tendo em conta o grupo total permitiu ver que não existe diferença entre grupos, $p= 0,344$. Tendo em conta o género masculino e feminino a diferença entre os grupos também não é significativa visto que para o género masculino $p= 0,842$ e para o feminino $p= 0,149$.

Tabela 4 - Distribuição da amostra tendo em conta a flexibilidade do ombro esquerdo

Flexibilidade do ombro esquerdo	Grupo						Total
	Educação Física			EF e outras			
	Total Amostra	Amostra Masculina	Amostra Feminina	Total Amostra	Amostra Masculina	Amostra Feminina	
Positivo	49	18	31	100	57	43	149
Negativo	19	7	12	28	20	8	47
Total	68	25	43	128	77	51	196

Tabela 5 - Chi-Square Tests - Flexibilidade de ombro esquerdo

		Asymp. Sig. (2-sided)
Total amostra	Pearson Chi-Square	0,344
Amostra Masculina	Pearson Chi-Square	0,842
Amostra Feminina	Pearson Chi-Square	0,149

Flexibilidade do ombro direito

O teste de flexibilidade de ombro direito revela que, 180 alunos (91%) encontram-se na zona saudável de aptidão física (ZSAF) e 16 alunos (9%) não atingem os valores mínimos da ZSAF. No género masculino 9 alunos encontram-se fora da ZSAF enquanto que no género feminino são 7 alunas que não atingem a ZSAF.

A análise através do teste do qui quadrado tendo em conta o grupo total permitiu ver que não existe diferença entre grupos, $p= 0,806$. Tendo em conta o género masculino e feminino a diferença entre os grupos não é significativa para o género masculino porque $p= 0,073$ mas é significativa para o género feminino com $p= 0,027$.

Tabela 6 - Distribuição da amostra tendo em conta a flexibilidade de ombro direito

Flexibilidade do ombro direito	Grupo						Total
	Educação Física			EF e outras			
	Total Amostra	Amostra Masculina	Amostra Feminina	Total Amostra	Amostra Masculina	Amostra Feminina	
Positivo	62	25	37	118	68	50	180
Negativo	6	0	6	10	9	1	16
Total	68	25	43	128	77	51	196

Tabela 7 Teste do qui quadrado - Flexibilidade do ombro direito

		Asymp. Sig. (2-sided)
Total amostra	Pearson Chi-Square	0,806
Amostra Masculina	Pearson Chi-Square	0,073
Amostra Feminina	Pearson Chi-Square	0,027

Flexibilidade dos músculos posteriores da coxa - lado esquerdo

No teste de senta e alcança lado esquerdo podemos ver que, apenas 96 alunos (49%) encontram-se na zona saudável de aptidão física (ZSAF) e 99 alunos (51%) não atingem os valores mínimos da ZSAF. No género masculino 41 alunos encontram-se fora da ZSAF enquanto que no género feminino são 58 alunas que não atingem a ZSAF.

A análise através do teste do qui quadrado tendo em conta o grupo total permitiu ver, existe diferença entre grupos, $p= 0,004$.

Tendo em conta o género masculino e feminino a diferença entre os grupos não é significativa para o género masculino porque $p= 0,181$ nem para o género feminino com $p= 0,57$.

Tabela 8 - Distribuição da amostra tendo em conta a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa - lado esquerdo

Flexibilidade dos músculos posteriores da coxa - lado esquerdo	Grupo						Total
	Educação Física			EF e outras			
	Total Amostra	Amostra Masculina	Amostra Feminino	Total Amostra	Amostra Masculina	Amostra Feminino	
ZSAF	24	12	12	72	48	24	96
N ZSAF	44	13	31	55	28	27	99
Total	68	25	43	127	76	51	195

Tabela 9 Teste do qui quadrado - Flexibilidade dos músculos posteriores da coxa - lado esquerdo

		Asymp. Sig. (2-sided)
Total amostra	Pearson Chi-Square	0,004
Amostra Masculina	Pearson Chi-Square	0,181
Amostra Feminina	Pearson Chi-Square	0,057

Flexibilidade dos músculos posteriores da coxa - lado direito

No teste de senta e alcança lado direito, 104 alunos (53%) encontram-se na zona saudável de aptidão física (ZSAF) e 91 (47%) não atingem os valores mínimos da ZSAF. No género masculino 33 alunos encontram-se fora da ZSAF enquanto que no género feminino são 58 alunas que não atingem a ZSAF.

A análise através do teste do qui quadrado tendo em conta o grupo total permitiu ver que existe diferença entre grupos, $p= 0,002$. No entanto, e tendo em conta o género masculino e feminino a diferença entre os grupos também não é significativa visto que para o género masculino $p= 0,060$ e para o feminino $p= 0,140$.

Tabela 10 Distribuição da amostra tendo em conta a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa - lado direito

Flexibilidade dos músculos posteriores da coxa - lado direito	Grupo						Total
	Educação Física			EF e outras			
	Total Amostra	Amostra Masculina	Amostra Feminino	Total Amostra	Amostra Masculina	Amostra Feminino	
ZSAF	26	13	13	78	55	23	104
N ZSAF	42	12	30	49	21	28	91
Total	68	25	43	127	76	51	195

Tabela 11 Teste do qui quadrado - músculos posteriores da coxa - lado direito

		Asymp. Sig. (2-sided)
Total amostra	Pearson Chi-Square	0,002
Amostra Masculina	Pearson Chi-Square	0,06
Amostra Feminina	Pearson Chi-Square	0,14

Extensão do tronco

Por fim, quanto a flexibilidade de extensão de tronco, 161 alunos (82%) encontram-se na zona saudável de aptidão física (ZSAF) e 35 alunos (18%) não atingem os valores mínimos da ZSAF. No género masculino 22 alunos encontram-se fora da ZSAF enquanto que no género feminino são 13 alunas que não atingem a ZSAF.

A análise através do teste do qui quadrado tendo em conta o grupo total permitiu ver no teste extensão de tronco, não existe diferença entre grupos, $p= 0,654$. Quanto ao género masculino e feminino a diferença entre os grupos também não é significativa visto que para o género masculino $p= 0,436$ e para o feminino $p= 0,528$.

Tabela 12 Distribuição da amostra tendo em conta a flexibilidade de tronco

Flexibilidade do tronco	Grupo						Total
	Educação Física			EF e outras			
	Total Amostra	Amostra Masculina	Amostra Feminino	Total Amostra	Amostra Masculina	Amostra Feminino	
ZSAF	57	21	36	104	59	45	161
N ZSAF	11	4	7	24	18	6	35
Total	68	25	43	128	77	51	196

Tabela 13 Teste do qui quadrado - Flexibilidade do tronco

		Asymp. Sig. (2-sided)
Total amostra	Pearson Chi-Square	0,654
Amostra Masculina	Pearson Chi-Square	0,436
Amostra Feminina	Pearson Chi-Square	0,528

4 Discussão

O presente estudo tem como objetivo avaliar a condição física dos alunos de secundário quanto á componente flexibilidade, identificando se estes se encontram dentro dos valores de referência para a zona saudável (ZSAF) definida pelo Fitnessgram e ainda estudar as eventuais diferenças nesta componente nos alunos que praticam outras atividades desportivas para além das aulas de educação física. Para que tal fosse possível avaliamos 196 alunos nos testes: flexibilidade do ombro direito, flexibilidade do ombro esquerdo, senta e alcança lado direito, senta e alcança lado esquerdo e extensão de tronco.

Como observamos há uma maior participação dos rapazes em atividades física extra aulas de educação física, comparativamente com as raparigas, este facto já era esperado porque por exemplo no estudo de Pereira & Soidán (2008), tal também aconteceu quer no meio rural quer no meio urbano.

É ao nível da flexibilidade do ombro direito onde se regista uma maior percentagem de alunos na zona saudável cerca de 91%, no entanto, ao nível da flexibilidade de ombro esquerdo apenas 76% dos alunos estão na ZSAF. Seguidamente, quanto à flexibilidade do tronco, 82% dos alunos conseguem atingir a zona saudável. Ao nível da flexibilidade dos músculos posteriores da coxa para o lado esquerdo apenas 49% atingem a ZSAF e do lado direito 53% dos alunos.

Tendo em conta o teste do qui quadrado (χ^2), os resultados obtidos mostram que ao nível da flexibilidade de ombros a diferença entre os grupos 1 e 2 apenas se regista para o género feminino e no ombro direito. No caso da flexibilidade dos músculos posteriores da coxa, a diferença é significativa para toda a amostra e não separada por género. Por fim, na flexibilidades do tronco não existe diferença entre grupos.

No estudo de Dimitriou, Michalopoulou, Gourgoulis e Aggelousis, (2011) efetuado a crianças em ambiente escolar dos 10 aos 12 anos, propuseram estudar as diferenças ao nível da aptidão física entre crianças inseridas num programa de atividade física extra curricular e crianças que apenas realizavam aulas de educação física, a componente da aptidão física

flexibilidade avaliada pelo teste Senta e alcança - perna esquerda não se registou diferença significativa entre grupos (tendo em conta a prática de atividade física).

Ainda no estudo de Cyrino, Altimari, Okano, & Coelho, (2002), em que o propósito foi avaliar um grupo de meninos submetidos a um programa de 24 semanas de treino de futsal comparativamente com um grupo de controlo que não realizavam nenhuma prática desportiva. Foi aplicado como instrumento de avaliação o teste de flexibilidade de senta e alcança com o objetivo de avaliar a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa e também neste caso, as diferenças também não foram significativas.

No nosso estudo, foi precisamente neste teste que registamos uma diferença significativa entre os grupos tendo em conta a prática desportiva.

No entanto, no estudo de Ramos, Freitas, Maia, Beunen, Claessens, Gouveia, Marques, Thomis, & Lefevre (2008) em que tiveram como objetivo a associar do meio urbano, semiurbano e rural à atividade física e à aptidão na criança e no adolescente madeirense, foi aplicado o teste de flexibilidade senta e alcança em que os rapazes no intervalo de idades de 12-13 anos e as raparigas no intervalo de idade de 15-18 anos do meio semiurbano apresentar um maior diferencial de valores comparativamente com jovens da mesma facha etária do meio urbano.

Ao longo da elaboração e execução deste trabalho foram vários os estudos encontrados em que se propunham avaliar a aptidão física no entanto a componente flexibilidade nem sequer era considerada. Este fato, assim como os resultados obtidos no nosso estudo e nos estudos referidos anteriormente, leva-nos a questionar até que ponto a flexibilidade é ou não uma componente que os treinadores, professores de educação física ou agentes do desporto têm em conta durante o treino. Segundo Soares, Santos, Almeida, Neto, & Novaes, (2005), é do conhecimento geral que a flexibilidade é uma aptidão física importante na execução de movimentos articulares mas apesar disso nem sempre é estudada e trabalhada de forma específica, dependendo da importância que esta representa para a modalidade em questão assim é o tipo de treino que se desenvolve. Farinatti (2000) refere que dependendo do tipo de desporto a flexibilidade poderá ser uma vantagem ou desvantagem.

Independentemente das vantagens e desvantagem que a flexibilidade tem para esta ou aquela modalidade desportiva, considero pertinente referir que é inegável a sua importância no que toca ao âmbito da saúde.

Considero que o estudo da flexibilidade comparando diferentes modalidades poderá ser um trabalho futuro a realizar. Deste modo, poderá ser possível também perceber no terreno a importância que é dada ou não a flexibilidade dependendo do desporto praticado.

Conclusão

O presente estudo permitiu, por um lado perceber que nesta população são os rapazes que realizam mais atividades físicas que as raparigas e por outro que é ao nível da flexibilidade dos músculos posteriores da coxa que os alunos praticantes de outras atividades físicas para além das aulas de educação física têm uma diferença significativa ao nível da componente de aptidão física flexibilidade. Ao nível da flexibilidade de ombros e de tronco é apenas nas raparigas praticantes de outras atividades físicas para além das aulas de educação física que possuem uma diferença significativa ao nível da flexibilidade do ombro direito.

A grande maioria dos alunos atingem a zona saudável de aptidão física (ZSAF) no que toca à flexibilidade do ombro direito., tal já não acontece ao nível da flexibilidade dos músculos posteriores da coxa, cerca de metade da amostra não atinge a zona saudável de aptidão física (ZSAF).

Referências bibliográficas

Ascenço, M. (2007). O Estilo de Vida dos Estudantes do Ensino Secundário. Monografia. Departamento de Educação Física e Desporto Licenciatura em Educação Física e Desporto. Universidade da Madeira.

Benavent, J., Tella, V., González-Millan, I. & Colado, J. (2008). Comparação de diferentes testes de campo para a avaliação da flexibilidade geral ativa. *Fitness Performance Journal*, 7(1), 26-9. Doi 10.3900/fpj.7.1.26.p

Boiarskaia, E., Boscolo M., Zhu, W. & Mahar, M. (2011). Cross-Validation of a Equating Method Linking Aerobic FITNESSGRAM® Field Tests. *Journal of Preventive Medicine*. 41(4S2) 124 -130.

Chagas, M. & Brering, E. (2004). Nova proposta para avaliação da flexibilidade. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 18(3) 239-248

Cyrino, E., Altimari, L., Okano, A. & Coelho, C. (2002). Efeitos do treinamento de futsal sobre a composição corporal e o desempenho motor de jovens atletas. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, 10(1) 41-46

Dimitriou, M., Michalopoulou, M., Gourgoulis, V. & Aggelousis, N. (2011). Participation in community-based sport skills learning programmes, physical activity recommendations and health-related fitness for children in Greece. *Sport Sciences Health*, 6, 93-102.

Farinatti, P. (2000). Flexibilidade e esporte: uma revisão da literatura, *Revista Paulista Educação Física*, São Paulo, 14(1) 85-96.

Ferreira, M. (2011). Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 22(2) 41-54

Field, T. (2011). Exercise research on children and adolescents. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18, 54-59.

Glaner, M.F.(2003). Importância da aptidão física relacionada à saúde. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano* 5(2) 75-85.

Guedes, D. (2004). Atividade física habitual e aptidão física em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*,4(2s) 23-25.

Guedes, D., Guedes, J., Barbosa, D., & Oliveira, J. (2011). Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 4(6) 187-199

Guedes, D., Neto, J. & Silva, A. (2011). Desempenho motor em uma amostra de escolares brasileiros. *Revista Motricidade*, 7(2) 25-38.

Matos, M., Simões, C., Carvalhosa, S., Gaspar, T., Lebre, P., Diniz, J., Gonçalves, A. & Dias, S. (2004). Os adolescentes portugueses: actividade física e outros comportamentos ligados à saúde. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*,4(2s) 50-52.

Melo, S., Guth, V., Sousa, A., Sacomori, C., Martins, A., &Lucca, L. (2011).Estudo comparativo de amplitudes de movimentos articulares em crianças de diferentes gêneros entre os 7 e os 12 anos de idade. *Revista Motricidade*, 7(1) 13-20.

Mota, J. (2004). Actividade física e factores de risco de doenças crónico-degenerativas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*,4(2s) 20-21.

Nahas, M. (2004). Atividade física e fatores de risco para doenças crónico-degenerativas em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*,4(2s) 21-23.

Pereira, R. & Soidán, J. (2008). Physical education, study of 3º the education in the towns of Torre de Moncorvo and Vila Nova de Gaia. *Revista de Desporto e Saúde*, 6, 75-81. Doi 10.1007/s11332-011-0103-4

Piéron, M. (2004). Estilo de Vida, Prática de Atividades Físicas e Esportivas. *Fitness and performance journal*,1(10-17).

Powell, K., Roberts, A., Ross, J., Phillips, M., Dawud A., Ujamaa, D. & Zhou, M. (2009). Low Physical Fitness Among Fifth- and Seventh-Grade Students, Georgia, 2006. *American Journal of Preventive Medicine*. 36 (4) 304-310.

Raposo, J., Teixeira, C. & Gonçalves, O. (2004). O bem estar psicológico em adolescentes: A relação entre prática de exercício físico, auto estima e satisfação corporal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(2s) 44-50.

Ramos, E., Freitas, D., Maia, J., Beunen, G., Claessens, A., Gouveia, E., Marques, A., Thomis, M., & Lefevre, J. (2008). Associação do envolvimento à actividade física e à aptidão em jovens madeirenses. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(2), 229-240.

Saraiva, J., & Rodrigues, L. (2010). Relações entre actividade física, aptidão física, morfológica e coordenativa na infância e adolescência. *Revista motricidade*, 6(4), 35-45.

Seabra, A., Maia, J. & Garganta, R. (2001). Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. *Revista portuguesa de Ciências do desporto*, 1(2) 22-35.

Silva, D., Santos, J. & Oliveira, B. (2006). A flexibilidade em adolescentes - um contributo para a avaliação global. *Revista Brasileira Cineantropometria & Desempenho Humano*, 8(1) 72-79

Soares, W., Santos, R., Almeida, F., Neto, & Novaes, J. (2005). Determinação dos níveis de flexibilidade em atletas de Karatê e jiu-jitsu. *Revista Motricidade* 1 (4) 246-252.

The Cooper Institute for Aerobics Research Fitnessgram - Manual de aplicação de testes. FMH.

Unnithan, V., Veehof, S., Rosenthal, P., Mudge, C., O'Brien, T. & Painte, P. (2001) Fitness Testing of Pediatric Liver Transplant Recipients. *Liver transplantation* 7(3) 206-212.

Welk, G. J. & Meredith, M.D. (Eds.). (2008). *Fitnessgram / Activitygram Reference Guide*. Dallas, TX: The Cooper Institute.

Zakas, A. (2004). The effect of stretching duration on the lower extremity flexibility of adolescent soccer players. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 9 220-225.

Anexos

Capitulo 1 - Estágio Pedagógico

Anexo 1 - Exemplo de um Plano Anual

Objectivos Gerais	Conteúdos	Período
<ul style="list-style-type: none"> -Desenvolver as capacidades motoras coordenativas e condicionais; -Desenvolvimento da consciencialização do esquema corporal; - Domínio de si (conhecimento de si próprio e compreensão dos seus limites); - Relacionar-se com cordialidade e respeito com os seus companheiros, quer como adversários quer como parceiros; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; - Apoiar os companheiros, promovendo a entajuda para favorecer o seu (deles) aperfeiçoamento; - Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional. 	<p>Ginástica Artística</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elementos Gímnicos no solo - Elementos Gímnicos nos aparelhos: <ul style="list-style-type: none"> . Trave . Paralelas simétricas . Paralelas assimétricas . Barra fixa . Cavalo <p>Andebol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras e regulamento - Acções individuais <ul style="list-style-type: none"> . Operações defensivas . Operações ofensivas - Acções Colectivas 	<p>TURMA – A: 1º PERÍODO (26 Aulas)</p> <p>TURMA – F: 1º PERÍODO (26 Aulas)</p> <p>TURMA – A: 2º PERÍODO (11 Aulas)</p> <p>TURMA – F: 2º PERÍODO (11 Aulas)</p>

Objectivos Gerais	Conteúdos	Período
<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas; -desenvolvimento da consciencialização do esquema corporal; - Domínio de si (conhecimento de si próprio e compreensão dos seus limites); - Relacionar-se com cordialidade e respeito com os seus companheiros; - Promover espírito de entajuda e solidariedade entre os alunos, que com a sua acção possam ajudar na correcção dos companheiros e da sua própria prática; - Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional. 	<p>Atletismo</p> <p>Corridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> .Velocidade .Estafetas .Barreiras <p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none"> .Comprimento .Triplo <p>Lançamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> .Peso <p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras e regulamento - Acções Individuais <ul style="list-style-type: none"> . Operações defensivas . Operações ofensivas - Acções Colectivas <ul style="list-style-type: none"> . Combinações de defesa . Combinações de ataque 	<p>TURMA – A: 2º PERÍODO (11 Aulas)</p> <p>TURMA – F: 2º PERÍODO (11 Aulas)</p> <p>TURMA – A: 3º PERÍODO (19 Aulas)</p> <p>TURMA – F: 3º PERÍODO (19 Aulas)</p>



Anexo 2 - Exemplo de uma extensão de conteúdos

Conteúdos/Gestos técnicos	11 Abril	13 Abril	18 Abril	20 Abril	27 Abril	2 Maio	4 Maio	9 Maio	11 Maio	16 Maio	18 Maio	23 Maio	25 Maio	30 maio	1 jun ho	6 jun ho	8 jun ho	13 jun ho	15 jun ho
Posição fundamental	AD	T/I	E	E	E	OA	E	E	OA	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	AA
Deslocamentos	AD	T/I	E	E	E	OA	E	E	OA	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	AA
Passe	AD	T/I	E	E	E	OA	E	E	OA	C	C	C	C	C	C	C	AS	AS	AA
Manchete	AD			T/I	E	OA	E	E	OA	E	C	C	C	C	C	C	AS	AS	AA
Serviço por baixo	AD				T/I	OA	E	E	OA	E	E	E	C	C	C	C	AS	AS	AA
Serviço por cima	AD					OA	T/I	E	OA	E	E	E	C	C	C	C	AS	AS	AA
Remate						OA		T/I	OA	E	E	E	C	C	C	C	AS	AS	AA
Bloco						OA		T/I	OA	E	E	E	C	C	C	C	AS	AS	AA
Jogo						OA			OA	T/I	E	E	C	C	C	C	AS	AS	AA
Aula teórica			X			OA			OA										
Dinâmicas de grupo						OA			OA										
Testes do Fitnessgram						OA			OA										

AD – Avaliação Diagnóstico T/I – Transmissão e Iniciação E – Exercitação C – Consolidação AF – Avaliação Formativa OA- Outras atividades AA – Autoavaliação AS – Avaliação

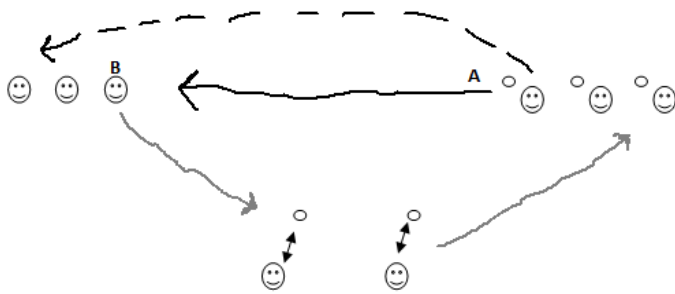

Sumativa

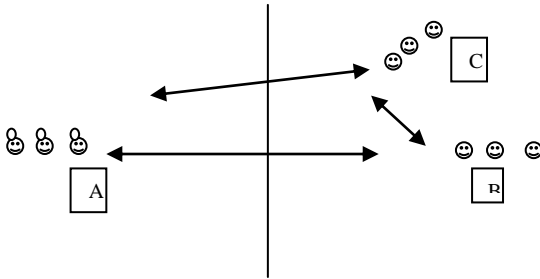
Anexo 3 - Exemplo de um Plano de aula

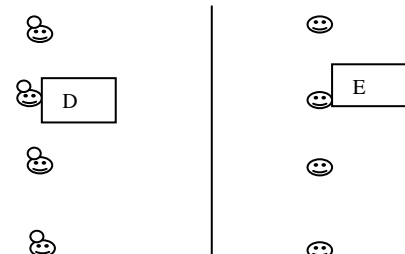
		ESCOLA SECUNDÁRIA FREI HEITOR PINTO UNIVERSIDADE DA BEIR INTERIOR GRUPO ESTÁGIO EDUCAÇÃO FÍSICA					
Professore: Fátima Santos	Data: 04.05.2012	Unidade Didática: Voleibol	Espaço: A1	Ano/Turma: 10º A	Aula n°: 56	Duração: 90'	Nº alunos: 22
MATERIAL: Bolas de voleibol, sinalizadores;							
OBJECTIVOS GERAIS: Voleibol – Introdução e exercitação do serviço por cima, exercitação da posição base, deslocamento a partir da posição base, do passe e da manchete e do serviço por baixo, através da compreensão e aplicação das suas componentes críticas. Cooperação com os companheiros através das ajudas e observações, desenvolvendo ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo.							

CONTEÚDOS	EXERCICIOS	FACTORES A CONSIDERAR	T.P	T.T
PARTE INICIAL				
	Equipar; Controlo de Presenças;		5'	5'
Prepara o organismo para os exercícios a desenvolver na parte principal da aula; - Aquecimento, mobilização geral e Alongamentos, dando predominância aos principais grupos musculares e articulares envolvidos nos exercícios da parte principal da aula;	<u>Aquecimento geral:</u> - Corrida contínua de baixa intensidade com exercícios de mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco; - Mobilização geral e alongamentos gerais; ;	Controlo da realização dos exercícios, transmitindo feedbacks sobre a sua execução;	10'	15'
	Contextualização dos alunos sobre o que se abordará na aula e os aspetos fundamentais a ter em conta;	Comunicar aos alunos quais os objetivos da aula, os conteúdos a abordar, assim como, as regras de segurança.	2'	17'

PARTE FUNDAMENTAL

<ul style="list-style-type: none"> Posição base <i>Posição que permite os alunos reagir e deslocarem-se rapidamente em função da trajetória da bola.</i> Deslocamentos <i>São as ações que os alunos executam para se deslocarem do local onde se encontram para onde deverão realizar o gesto técnico em condições jogáveis.</i> Passe <i>O principal objetivo deste fundamento é controlar a bola de forma a fazê-la chegar rapidamente e em boas condições ao local pretendido.</i> Manchete <i>É a transmissão da bola com os dois braços unidos, é o gesto técnico utilizado quando a bola conserva uma trajetória baixa e animada de velocidade elevada. O seu objetivo é defender do serviço e defender e proteger o ataque.</i> Serviço <i>O objetivo do serviço é colocar a bola no campo do adversário, utilizando a mão ou o antebraço,</i> 	<p>Exercício 1 Objetivo: Exercitação da posição base, deslocamento, passe ou manchete e serviço por baixo; Descrição: Divididos por estações:</p> <p><u>Estação 1:</u> Realização de serviços por baixo contra os espaldares;</p> <p><u>Estação 2:</u> Duas filas, A realiza serviço por baixo para B que recebe em manchete e realiza um percurso a realizar passes/manchetes na vertical até á fila dos A.</p>  <p><u>Estação 3:</u> Duas filas, uma do lado direito, outra do lado esquerdo. Realizar serviço por baixo procurando colocar a bola no alvo.</p>  <p>Exercício 2 Objetivo: Introdução e exercitação do serviço por cima;</p>	<p><u>Nota:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Nos diversos exercícios os alunos deverão ter as mãos sempre livres, na expectativa de receber em passe ou manchete; - Nos deslocamentos, avançar sempre o pé do lado do deslocamento; - Chamara a atenção para o “amortecimento” da energia a quando da receção da bola; - Procurar que os alunos cooperem uns com os outros; <p><u>Grupos de nível:</u></p> <p>Grupo 1, Nº12,nº15, nº6, nº 17, nº4, nº14, nº18, nº16</p> <p>Grupo 2 Nº 7, nº20, nº 21, nº25, nº5, nº11, nº26</p> <p>Grupo 3 Nº 19, nº24, nº 3, nº2, nº22, nº23, nº9</p> <p><u>Ex.2</u> - Procurar ajustar o exercício ao grupo que o realiza. Neste</p>	<p>5'x3 15</p>	<p>32'</p>
---	---	--	--------------------	------------

<p><i>iniciando ou reiniciando o jogo. A bola deverá ser colocando-a no campo do adversário com uma trajetória alta e longa.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Serviço por cima <p><i>Componentes críticas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocação dos apoios orientados para o local de envio da bola; - Avançar o pé contrário à mão que serve; - Segurar a bola na mão livre; - Lançar a bola ao ar, para cima e para a frente da mão que bate; - “Armar” o braço que vai bater a bola atrás da cabeça fletindo-o seguido de extensão do cotovelo; - Mão aberta, com dedos afastados no batimento; - MS do lado do batimento realiza um movimento de frente para trás de modo a preparar o batimento; - Bater a bola acima do nível da cabeça, mantendo braço esticado; - Batimento da bola é realizado acima e à frente da cabeça no ponto mais alto, com o ms de batimento em extensão; - No momento do batimento deve fletir-se o pulso; - Peso do corpo transferido para o pé da frente. 	<p><u>Descrição:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Após ouvirem a explicação do professor, procurar realizar o gesto técnico sem bola; <p>1x1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um realiza o serviço e outro recebe em manchete/passe; - O colega realiza o serviço, deixa ressaltar e recebe a bola em manchete; - O colega realiza o serviço, recebe em manchete e devolve em manchete ou passe; - Situação de 1x1 em que se procura manter a bola no ar o máximo de tempo. Após cair no chão iniciar com serviço por cima; <p>Exercício 3</p> <p><u>Objetivo:</u> Exercitação do serviço por cima e dos outros gestos inseridos até esta fase;</p> <p><u>Situação 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Para o grupo 1 e os elementos do grupo 2 que acho capaz de realizar este exercício. <p><u>Descrição:</u></p> <p>“A” realiza serviço por baixo para “B” que recebe em manchete e envia para “C” que realiza passe para o campo oposto.</p>  <p><u>Situação 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Para o grupo 3 e os elementos mais fracos do grupo 2, caso seja necessário. <p><u>Descrição:</u></p>	<p>exercício, o grupo 3 poderá parar a bola caso não a consiga receber ou passa-la em condições jogáveis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Troca de função á indicação do professor <p><i>Erros mais comuns no serviço:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Corpo não orientado para a rede, ou seja, para o local de envio da bola; - Ponto de batimento na bola atrás da cabeça, resultando numa trajetória alta e de baixo para cima; - Batimento na bola demasiado à frente do corpo, o que implica uma trajetória muito baixa da bola; - Movimento lateral do braço no batimento, deslocando-se a bola lateralmente; - Deficiente lançamento da bola; - MS que bate a bola fletido; - Batimento da bola ao nível do ombro, com um movimento debaixo para cima; - Mão de batimento da bola relaxada. - Não flexão do pulso 	<p>20'</p> <p>8'</p>	<p>52'</p> <p>60'</p>
---	--	---	----------------------	-----------------------

	<p>1x1 - “D” realiza serviço por cima para “E” que recebe em manchete ou passe parando o movimento / dando continuidade á jogada. Vão alternando a função:</p>  <p>Exercício 4 <u>Objetivo:</u> Exercitação da posição base, deslocamento, passe, manchete, serviço de baixo e serviço por cima <u>Descrição:</u> Equipas de 3 (um de cada grupo de nível) em situação de jogo 3x3, apenas poderão utilizar passe, manchete, serviço de baixo e serviço de cima.</p>	<p><u>Situação de jogo 3x3:</u> - Sinalização verbal de quem vai servir a bola; - Deslocamento do passador para realizar o 2º toque (p3); - O passe do p3 é feito para uma área e não para os jogadores - Movimentação dos dois outros colegas (na p4 e p2); -jogo com 3 toques;</p>	15’	75’
PARTE FINAL				
Alongamentos e breve síntese sobre a forma como decorreu a aula;	Alongamento e relaxamento dos grupos musculares solicitados durante a aula;	Expor sobre os aspetos que correram bem e os que correram menos bem ao longo da aula, sugerindo correções; Chamadas de atenção caso seja pertinente;	5’	80’
	Arrumação do material e terminos da aula 10 minutos mais cedo, para os alunos tomarem banho.		10’	90’

Anexo 4 - Exemplo de uma grelha de avaliação de diagnostico

AVALIAÇÃO DE DIAGNÓSTICO - VOLEIBOL 10ªA														
Nº	Nomes	Passe		Manchete		Serviço p/baixo		Serviço p/ cima		Remate		Bloco		Media por aluno
		valor	Obs.	valor	Obs.	valor	Obs.	valor	Obs.	valor	Obs.	valor	Obs.	
2														
3														
4														
5														
6														
7														
9														
11														
12														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
	Média por gesto técnico													

LEGENDA: 1-Não Executa; 2- Executa Mal 3- Executa; 4- Executa bem; 5-Executa muito bem

Anexo 5 - Exemplo de uma grelha de avaliação de formativa

Avaliação formativa Voleibol 10º A	GESTOS TÉCNICOS											SITUAÇÃO DE JOGO 3x3										
	Posição Fund		Deslocamento		Passe		Manchete		Serviço por baixo			Serviço por cima			Equi	P 2º e P 4º		P3		Eficácia intervenção		
	Posição expectante	Tronco inclinado e MS livres	curtos e rápidos	MS afastados e ligeira/fletidos MS livres	corpo de baixo da bola. MS fletidos com o tronco para a extremidade dos dedos acima e à frente	passo p/ cima e frente c/ extensão partir da posição base	batimento c/ antebraços unidos	Mov/ extensão como após	pe contraindo e tronco inclinado	braço que bate em extensão	batimento trás para a frente	MS bati/ frente para trás	bati/ acima e à frente da cabeça c/ MS em extensão	peso corpo transferido pé	rotação correta	Defesa ao serviço do adversário	Ataque, procura a bola para 3º toque	procura a bola para 2º toque	2º toque facilitando correta abordagem	Dá continuidade às ações de jogo	utiliza o gesto técnico adequado	Ocupa racionalmente o espaço de jogo e intervém
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
9																						
11																						
12																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						
26																						

LEGENDA: 1- Não Executa; 2- Executa Mal 3- Executa; 4- Executa bem; 5- Executa muito bem

Anexo 6 - Exemplo de uma grelha de referenciais de avaliação

Referenciais de Avaliação - 10º ano – Atletismo – Corrida de velocidade

Conteúdos	Aspetos técnicos	Ponderação	
Velocidade			
Resposta à ordem de partida	Não responde à ordem de partida corretamente		3
	Responde à ordem de partida		
Colocação dos apoios	Colocação incorreta dos apoios, cumprindo apenas uma parte das componentes críticas	1, 5	3
	Colocação dos apoios, cumprindo quase todas as componentes críticas	2	
	Colocação correta dos apoios, cumprindo todas as componentes críticas	3	
Aquisição da velocidade	O aluno não adquire e/ou tem dificuldades na aquisição da velocidade	1, 5	3
	O aluno não tem dificuldade na aquisição da velocidade	2	
	O aluno adquire muito bem a velocidade	3	
Manutenção da velocidade	O aluno, não adquire a noção de manutenção da velocidade	1, 5	3
	O aluno adquire a noção de manutenção da velocidade	2	
	O aluno adquire muito bem a noção de manutenção da velocidade, sendo evidente as diferenças em relação à fase anterior	3	
Chegada à meta	O aluno diminui ligeiramente a velocidade imediatamente antes da chegada à meta	1, 5	3
	O aluno não diminui a velocidade imediatamente antes da chegada à meta mas não inclina o tronco para a frente, nem projeta os braços para trás	2	
	O aluno chega à velocidade máxima, inclinando o tronco para a frente e os braços para trás	3	

Anexo 7 - Exemplo de uma grelha de avaliação de Avaliação sumativa

		Partida de 4 apoios						Corrida de velocidade									
		Responde à ordem de partida			colocação dos apoios			Aq. da velocidade			Manut. da velocidade			Chegada à meta			Total
Nº	Nome	1,5	2	3	1,5	2	3	1,5	2	3	1,5	2	3	1,5	2	3	15
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	