



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

# **Relatório de Estágio**

## **Escola Secundária Quinta das Palmeiras**

**Adriana Sofia Faustino da Silva**

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Cardoso Martins

**Covilhã, outubro de 2018**

## **Dedicatória**

O presente trabalho é dedicado a toda a minha família, ao meu namorado e aos meus amigos mais chegados, por serem parte integrante da pessoa que sou hoje e por me auxiliarem sempre que eu necessito. Pretendo também dedicá-lo a uma pessoa muito especial, que já não está entre nós, obrigada do fundo do coração por tudo, avó, com certeza estarás muito orgulhosa! A todos o meu bem-haja!

# Agradecimentos

A concretização deste estágio foi o culminar de muitos objetivos e expectativas, tendo de agradecer a algumas pessoas que foram extremamente importantes neste meu processo de aprendizagem.

Para começar, quero agradecer ao meu pai, mãe e irmão, por todo o apoio e confiança demonstrada em todo este processo.

Ao meu namorado, por acreditar sempre em mim e por me tornar numa pessoa melhor.

À minha melhor amiga Isabel, por todo o tempo que disponibilizava para me auxiliar, ajudar e fazer acreditar de que eu era capaz.

Agradecer também à minha avó que estará certamente muito orgulhosa de todos os meus passos, não só académicos como a nível pessoal.

Às minhas colegas de estágio Maura e Bárbara, por todos os momentos vivenciados, por toda a partilha de conhecimentos, por todos os sorrisos e por todo o companheirismo vivido durante este último ano.

Ao Professor Cooperante Nuno Rodrigues, por se mostrar sempre disponível a auxiliar-me em todas as minhas dificuldades, bem como por todo o conhecimento partilhado ao longo do estágio pedagógico.

Ao Professor Orientador Doutor Júlio Martins, por toda a ajuda demonstrada na concretização do presente documento.

## Resumo

O presente relatório de estágio tem como objetivo dar a conhecer toda a aprendizagem efetuada ao longo do presente ano letivo 2017/2018, durante o estágio pedagógico na Escola Secundária Quinta das Palmeiras e também na Escola Conservatório da Covilhã. Este faz referência a todas as experiências, bem como a todas as dificuldades sentidas ao longo deste processo, esmiuçando também algumas das estratégias que foram utilizadas em cada turma, para ultrapassar os demais obstáculos.

De forma mais específica ao longo deste documento, primeiramente vai-se proceder a uma contextualização da escola Quinta das Palmeiras, seguida de informação detalhada e afinada sobre cada turma na qual realizei estágio (incluindo a turma de 5ºano da Escola do Conservatório). Posteriormente é também evidenciado todo o trabalho desenvolvido entre a escola e a comunidade (atividades desenvolvidas na escola), bem como a experiência de acompanhar uma direção de turma.

Numa fase final é apresentado o trabalho de investigação, o qual apresenta como objetivo verificar se a aplicação de um treino de força em alunos do ensino secundário, provocaria melhorias ao nível da força dos membros superiores e inferiores. Importante mencionar que este trabalho de investigação necessitou da participação de duas turmas de 12ºano, uma para amostra e outra para o grupo de controlo. Os presentes alunos foram avaliados numa fase de pré e pós-teste.

## Palavras-chave

Educação Física; Estágio Pedagógico; Aprendizagem; Experiência Vivenciada; Professor; Investigação; Treino de Força.

# Abstract

This report aimed to learn all the learning during the 2017/2018 school year, during the pedagogic stage at the Quinta das Palmeiras Secondary School and also at the Covilhã Conservatory School. It also refers to all the experiences, as well as to all the difficulties experienced throughout this process, also some of the strategies that were used in each class to overcome the other obstacles.

More specifically, throughout this document, we will first contextualize the Quinta das Palmeiras school, followed by detailed information about each class in which I completed the internship (including the 5th grade class at the Conservatory School). Subsequently it is also evidenced all the work developed between the school and the community (activities done in the school), as well as the experience to follow a direction of class.

In a final phase the research is presented, which aims to verify if the application of a strength training in secondary students, would cause improvements in the strength of the upper and lower limbs. It is important to mention that this research work required the participation of two 12-year classes, one for the sample and another for the control group. The present students were evaluated in a pre-test and post-test phase.

## Keywords

Physical Education; Pedagogical Internship; Learning; Experienced Experience; Teacher; Investigation; Strength training.

# Índice

<b>CAPÍTULO 1</b> .....	1
<b>1. Introdução</b> .....	1
<b>2. Contextualização</b> .....	2
2.1 Escola .....	2
2.2 Projeto Educativo da Escola .....	2
2.3 Grupo Disciplinar de Educação Física .....	3
2.4 Professor Estagiário.....	4
<b>3. Intervenção</b> .....	6
<b>Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem</b> .....	6
<b>I.1 3º Ciclo e Secundário</b> .....	6
I.1.I 1º Período .....	6
a) Princípios Base .....	6
b) Fundamentação do Plano Anual de Turma .....	6
c) Planeamento e Avaliação .....	7
d) Condução de Ensino .....	8
<b>I.1.II 2º Período</b> .....	10
a) Princípios Base .....	10
b) Fundamentação do Plano Anual de Turma .....	11
c) Planeamento e Avaliação .....	11
d) Condução do Ensino .....	13
<b>I.1.III 3º Período</b> .....	15
a) Princípios Base .....	15
b) Fundamentação do Plano Anual de Turma .....	15
c) Planeamento e Avaliação .....	16
d) Condução do Ensino .....	17
<b>Reflexão global sobre a Área I.I</b> .....	19
<b>I.II 2º Ciclo do Ensino Básico</b> .....	20
a) Fundamentação do Plano Anual de Turma .....	20
b) Planeamento e Avaliação .....	21
c) Condução do Ensino .....	22
<b>Reflexão global sobre a Área I.II</b> .....	24
<b>Área II - Participação na Escola</b> .....	26
<b>II.I Desporto Escolar</b> .....	26
<b>II.II Ação de Intervenção na Escola</b> .....	29
<b>Reflexão global sobre a Área II</b> .....	36

Área III - Relação com a Comunidade.....	37
III.I Acompanhamento da Direção de Turma.....	37
Reflexão Final .....	39
Bibliografia .....	40
<b>CAPÍTULO 2.....</b>	<b>44</b>
Investigação e Inovação pedagógica .....	44
1.Introdução .....	44
2. Método .....	46
2.1. Amostra .....	46
2.2. Procedimentos .....	47
2.3. Análise Estatística .....	49
3.Resultados .....	50
4. Discussão .....	52
5. Conclusão .....	54
6. Bibliografia.....	55
Anexos.....	59

# Lista de Figuras

Figura 1 - Planeamento dos Três Períodos Letivos.

Figura 2 - Representação Gráfica das Variáveis Nominais.

# Lista de Tabelas

Tabela 1 - Programa de Treino Implementado Durante 8 Semanas.

Tabela 2 - Análise Descritiva das Variáveis em Estudo Considerando a Totalidade da Amostra.

Tabela 3 - Comparação do Desempenho Entre os Dois grupos, no Pré e no Pós-Teste.

Tabela 4 - Comparação do Pré para o Pós-Teste no Grupo Experimental.

Tabela 5 - Comparação do Pré para o Pós-Teste no Grupo Controle.

Tabela 1A - Verificação do Pressuposto da Normalidade.

# Lista de Acrónimos

EF	Educação Física
UBI	Universidade da Beira Interior
ESQP	Escola Secundária Quinta das Palmeiras
AF	Atividade Física
NEE's	Necessidades Educativas Especiais

# CAPÍTULO 1

## 1. Introdução

A disciplina de Educação Física desempenha um papel extremamente importante no que diz respeito à aquisição e transmissão de valores sociais, históricos e culturais (Souza Neto & Rodrigues, 2007), essenciais para a formação escolar de qualquer criança e jovem. Assim sendo, a Educação Física contribuí tanto para uma Educação Intelectual como para uma Educação Moral (Betti & Zuliani, 2009). Para além de todos os valores transmitidos nestas mesmas aulas, é necessário ter em consideração que a prática de atividade física acarreta bastantes benefícios para a saúde das nossas crianças e jovens, daí a pertinência da disciplina de Educação Física. Neste sentido, verificou-se que a prática de atividade física em crianças e adolescentes acarreta benefícios ao nível da adiposidade, saúde músculo-esquelética, componentes da aptidão física, saúde cardiovascular e melhorias na saúde mental (Strong et al. 2005).

Assim sendo e de forma a potenciar estas melhorias na disciplina de Educação Física, surge o estágio curricular, o qual é desenvolvido no âmbito da cadeira curricular de Estágio do 2ºano, do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário. Este apresenta como objetivo que o estagiário contacte com a realidade vigente nas escolas portuguesas, ao nível do planeamento com posterior lecionação dessas mesmas aulas, refletir de forma clara e objetiva sobre a sua intervenção, desenvolver a sua capacidade de inovação e criar estratégias apropriadas para cada situação específica, adquirindo formas potenciadoras para a interação com os alunos.

Posto isto, será importante mencionar que o presente estágio teve início no dia 4 de setembro de 2017, com presença na ESQP, tendo finalizado no dia 31 de maio de 2018. Numa fase inicial foi definido pelo professor orientador, as turmas que iriam ser entregues às estagiárias, sendo que a passagem por essas iria mudar no começo dos períodos, proporcionando um contacto com três turmas distintas, uma de 8ºano e duas de 12ºano. Neste sentido, no 1º período fiquei responsável pelo 8ºD, no 2º período pelo 12ºA e, por fim, no 3º período orientei o 12ºB. Relevante também indicar que durante o 2º período (janeiro, fevereiro e primeira semana de março) as estagiárias tiveram contacto com uma turma do 2ºciclo da Escola Internacional da Covilhã, tendo lecionado as unidades didáticas de Futebol e Judo.

Para além da lecionação das aulas semanais da nossa turma específica, vivenciámos também experiências ao nível do Desporto Escolar, nas modalidades de Badminton e Multiatividades ao Ar Livre, bem como no acompanhamento dos alunos com Necessidades Educativas Especiais da escola, nas atividades de hidroterapia e hipoterapia (em cada semana era realizada uma). De salientar também que ao longo do ano foram realizadas várias atividades extracurriculares com intervenção ativa das estagiárias, explicitadas em capítulos posteriores.

## 2. Contextualização

### 2.1 Escola

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras encontra-se localizada na Rua de Timor, no concelho da Covilhã, tendo sido fundada em 1987. Inicialmente cerca de 300 alunos preenchiam o seu total, no entanto com o decorrer do tempo esta começou a ser procurada cada vez mais, tendo aumentado substancialmente os seus discentes.

Na atualidade, esta é frequentada por 856 alunos, distribuídos por 34 turmas, onde 16 são do 3º ciclo e as restantes do ensino secundário, englobando o curso de ciências e tecnologias (9 turmas), línguas e humanidades (3 turmas) e os cursos profissionais (6 turmas). De salientar que existem apenas duas áreas de cursos profissionais, multimédia e turismo.

Relativamente às aulas de Educação Física, estas podem ser realizadas em 3 espaços distintos (rodando pelas turmas a cada semana), sendo eles o pavilhão desportivo coberto, um ginásio também coberto e ainda 2 campos exteriores.

A procura acentuada desta instituição com o decorrer dos anos, é passível de ser justificada com o reconhecimento de mérito que esta obteve face à realização de duas avaliações externas, com a obtenção da classificação “Muito Bom”.<sup>1</sup>

### 2.2 Projeto Educativo da Escola

Após a leitura do projeto Educativo da Escola, é possível verificar que este apresenta uma série de finalidades, sendo elas:

- Potenciar o desenvolvimento integral dos alunos, dando relevância aos valores humanos de defesa e salvaguarda da vida, à importância da integridade física, psicológica e moral, promovendo o respeito por ele próprio e por todos os colegas, no que diz respeito à justiça, honestidade, liberdade e verdade;
- Proporcionar aos alunos uma educação que possibilite o desenvolvimento de atitudes de autoestima, de respeito para com a sociedade em geral, tornando-se indivíduos tolerantes, justos e autónomos;
- Proporcionar uma formação escolar ao nível do terceiro ciclo e secundário, com base nos interesses, contexto cultural e social e características individuais, a cada aluno;

---

<sup>1</sup> Texto escrito, tendo por base o documento de “Projeto Educativo”, mencionado no seguinte endereço: [https://issuu.com/interino/docs/projeto\\_educativo\\_2013\\_-\\_2017](https://issuu.com/interino/docs/projeto_educativo_2013_-_2017) - Visualizado a 15/01/2018, pelas 19H20.

- Despoletar nos alunos o gosto pelo trabalho autónomo, desenvolvendo os seus saberes;
- Potenciar uma igualdade de oportunidades ao nível escolar, promovendo a integração e cessando desigualdades culturais, económicas e sociais, que por vezes se possam sentir;
- Ser parte integrante na busca de hábitos de vida saudáveis, melhorando a qualidade de vida dos alunos;
- Promover a inovação pedagógica, desencadeando melhoria nas aprendizagens dos alunos.

Para além destes pontos, no endereço a baixo enunciado, encontram-se outros de igual importância, que podem ser consultados com grande acessibilidade. <sup>2</sup>

### 2.3 Grupo Disciplinar de Educação Física

O grupo de Educação Física é constituído por 9 professores, dos quais 3 são estagiários. Este desempenha diferentes funções, das quais se destacam reuniões com o objetivo de elaborar o planeamento anual das diferentes turmas da escola, tendo em conta o número de aulas que são fornecidas à disciplina, bem como o espaço que cada turma tem disponível para esse efeito (desenvolvido antes do ano letivo iniciar). No final de cada período são também realizadas reuniões de forma a identificar situações controversas (por exemplo dificuldade de atribuir uma nota específica), para que em unanimidade decisões justas sejam tomadas para o aluno em concreto.

Para além disto, o presente grupo desempenha ainda a função de desenvolver atividades extracurriculares destinadas tanto ao 3º ciclo como ao secundário, ao nível das modalidades de futsal, basquetebol, badminton, ginástica acrobática, ténis. Estas atividades são relevantes para os alunos, na medida que lhes permitem vivenciar experiências diferentes do contexto educativo (aulas de EF), bem como despoletar conseqüentemente o seu interesse para alguma modalidade em específico. Além disso, esta envolvência em atividades desta natureza desencadeia também algum conhecimento acerca dos benefícios que decorrem da prática dos demais desportos.

De forma mais específica, seguidamente encontra-se ilustrado o planeamento anual das três turmas, pelas quais fiz acompanhamento, ao longo dos três períodos letivos.

---

<sup>2</sup> [https://issuu.com/interino/docs/projeto\\_educativo\\_2013\\_-\\_2017](https://issuu.com/interino/docs/projeto_educativo_2013_-_2017) - Documento Visualizado a 15/01/2018, pelas 19H20.



Figura 1 - Planeamento dos Três Períodos Letivos.

## 2.4 Professor Estagiário

Tendo por base o artigo número 3, presente no regulamento do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário (2ºciclo), o professor estagiário apresenta um conjunto de objetivos, tais como:

1. O 2º ciclo de estudos para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário apresenta como objetivo fulcral a especialização de licenciados ou equiparados neste domínio, fornecendo-lhes conhecimentos e competências, que lhes permitam o exercício da atividade profissional e/ou trabalho no que diz respeito à investigação científica.

2. São objetivos específicos do ciclo de estudos:

a) O desenvolvimento de competências científicas, operacionais e transversais que estejam relacionadas com o ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, que proporcionem uma ponderação acerca de um ajustamento do processo de ensino e aprendizagem e dos recursos disponíveis para esse efeito. Para isso, é necessário ter em atenção quais são os objetivos que se pretende atingir, quais as exigências da atividade física e quais os princípios morais e éticos sobre os quais se deve reger toda a atividade profissional;

b) Adquirir um conhecimento específico, relativamente ao manuseamento de materiais e equipamentos necessários para a análise, avaliação e posterior intervenção, bem como dos princípios educacionais e pedagógicos inerentes ao ensino da Educação Física e do Desporto Escolar;

c) Desenvolver a capacidade para uma prática de investigação científica em contextos do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar, bem como uma reflexão específica sobre as repercussões

existentes tendo em conta os resultados obtidos. Esta reflexão é importante para uma intervenção em contextos alargados e multidisciplinares, estando estes relacionados com áreas de intervenção;

d) Contribuir para a confirmação da função pedagógica da Educação Física e do Desporto, transmitindo a ideia de que esta permite a adoção de uma educação plena e plural, principalmente no que diz respeito à educação para a saúde, com aquisição de estilos de vida saudáveis.

### **3. Intervenção**

#### **Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem**

##### **I.1 3º Ciclo e Secundário**

###### **I.1.1 1º Período**

###### **a) Princípios Base**

A disciplina de Educação Física, bem como a planificação das suas aulas é feita tendo em consideração quatro princípios fundamentais, definidos por Jacinto, Carvalho, Comédias, e Mira (2001), que se encontram expressos de seguida:

- Preocupação em garantir que a atividade física é motivadora, adequada e numa quantidade suficiente para que os alunos descubram possibilidades para aperfeiçoamento das suas capacidades e apetências;
- Promover a autonomia, através da atribuição de responsabilidades específicas aos alunos, para que estes intervenham e solucionem determinados assuntos e matérias;
- Fornecer particular destaque à criatividade, promovendo a iniciativa dos alunos, como forma de melhorar a qualidade do seu empenho e consequentemente os efeitos positivos que decorrem do mesmo;
- Destacar a sociabilidade na escola, como forma de desenvolver uma boa cooperação entre os alunos, particularmente em situações de competição entre equipas e também desenvolvendo um ambiente propício ao aperfeiçoamento individual e ao prazer que advêm da prática de determinadas atividades.

###### **b) Fundamentação do Plano Anual de Turma**

Inicialmente e antes das aulas começarem, foi desenvolvido o planeamento anual de cada turma, pelo grupo de estagiários de Educação Física, com a ajuda do orientador cooperante.

Para a constituição deste, uma série de pressupostos tiveram de ser tidos em consideração. Primeiramente e tendo em conta especificamente o 8ºano, a escola apresenta um documento específico onde constam quais as modalidades que devem ser lecionadas em cada período, tendo de ser obrigatoriamente lecionada no 1ºperíodo a modalidade de badminton e voleibol. Estas modalidades foram distribuídas tendo em conta os espaços disponíveis para cada dia em específico, sendo que o badminton só era abordado no ginásio e no pavilhão desportivo, enquanto o voleibol era realizado no exterior e no pavilhão (a rotação dos espaços foi feita por um professor do grupo disciplinar de Educação Física, existindo rotação a cada duas aulas). De salientar ainda que para a constituição deste planeamento é necessário ter em consideração os blocos de aulas obrigatórios

que cada modalidade deve englobar (documento fornecido pelo grupo disciplinar). Assim sendo, para o voleibol era exetável a concretização de 16 a 18 aulas, enquanto para o badminton o número obrigatório era mais reduzido, 12 a 14 aulas (importante referir que cada aula de 45 minutos corresponde a uma aula). Nesta sequência de ideias, é relevante mencionar que esta totalidade de aulas não foi cumprida, devido a diversos fatores que por vezes nos foram alheios, nomeadamente atividades organizadas por outros docentes que interferiam com a hora da EF.

Para além da distribuição das modalidades pelas diferentes aulas e semanas, procedeu-se também inicialmente ao registo de datas importantes, tais como: testes do Fit Escola, marcação da aula teórica (apoio ao teste de avaliação), teste escrito e avaliações sumativas de cada modalidade (facilitando assim a organização dos conteúdos que iam ser abordados em cada aula).

De forma mais específica esta turma de 8ºano era constituída por 30 alunos, dos quais 17 são rapazes e 13 são raparigas. Estes alunos apresentam idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos de idade.

### c) Planeamento e Avaliação

Inicialmente, durante as primeiras aulas, foram aplicados os testes do Fit Escola, visto que na escola em questão estes são parte integrante da avaliação sumativa do aluno.

Relativamente à modalidade de voleibol e como já foi referido anteriormente, a totalidade de aulas previstas não foi atingida, devido a vários fatores. Assim sendo, foram dadas 10 aulas, sendo esta modalidade apenas lecionada no pavilhão desportivo e nos campos exteriores.

Para começar procedeu-se a uma avaliação diagnóstica, de forma a averiguar qual o nível dos alunos em específico, tendo-se avaliado o serviço por baixo/por cima, remate em apoio/com salto, passe alto de frente, passe alto de costas e manchete (todas as componentes exigidas no Programa Nacional de Educação Física para este ano de escolaridade). Após a mesma, considerou-se que os alunos no geral tinham algumas dificuldades, principalmente no serviço por cima e no passe alto de costas, tendo-se considerado relevante não abordar essas componentes, de forma a debruçar mais a atenção sobre aspetos técnicos fundamentais para a modalidade de voleibol (passe e manchete). Importante referir que esta reestruturação foi feita ao longo do período, tendo em consideração o número de aulas disponíveis para a prática efetiva da modalidade.

Posto isto, em todas aulas havia a preocupação de realizar um/ dois exercícios específicos, dando-se particular destaque ao jogo reduzido numa fase inicial (2x2, 3x3), até como forma de aumentar a motivação dos alunos. Durante esta etapa, a atenção do professor debruçava-se sobre a importância dos princípios táticos (3 toques na equipa, 2º toque ser sempre dado pelo passador - jogador que está junto à rede), bem como a necessidade de existir uma boa comunicação entre os elementos da equipa e principalmente, sobre a correta realização do passe e manchete, que constituem gestos técnicos fulcrais para a continuidade do jogo. Tendo em conta a evolução ou

não dos alunos, existiram aulas que apesar de ser jogo reduzido (2x2 ou 3x3) apenas o passe e manchete eram permitidos, trabalhando-se progressivamente os conteúdos, ou seja, a mesma situação de aprendizagem trabalhava simultaneamente os gestos técnicos mais básicos e os princípios do voleibol. Numa fase mais avançada, o jogo 4x4 (jogo formal para o 8ºano) foi introduzido, existindo uma aproximação à realidade do voleibol. Assim sendo, considera-se que a aplicação do jogo reduzido (condicionado) é relevante, pois os alunos desenvolvem melhor as suas habilidades, uma vez que a aplicação para o contexto real de jogo é maior.

No que diz respeito à modalidade de badminton, a totalidade de aulas previstas também não foi atingida, uma vez que a aplicação da aula teórica e do teste de avaliação necessitou de duas aulas que inicialmente estavam destinadas para o badminton. Neste sentido, foram dadas 10 aulas, sendo estas lecionadas no ginásio e no pavilhão desportivo.

Como é habitual e de forma a averiguar as capacidades de cada um dos alunos, procedeu-se a uma avaliação diagnóstica da modalidade, debruçando-se essa sobre todos os conteúdos exigidos no Programa Nacional de Educação Física para o 8ºano de escolaridade, entre eles: serviço curto e comprido, lob, clear, drive, amorti e remate. Após a aplicação da mesma foi possível verificar que os alunos apresentavam uma boa apetência para a mesma, não se procedendo a nenhum ajuste aos conteúdos previstos para este ano. De referir que os gestos técnicos onde os alunos evidenciavam mais dificuldades era amorti e o remate, pois estes ainda não tem implícito de forma rigorosa o objetivo da modalidade (jogo individual, relevante ganhar ao adversário), jogando sem grande recurso a estas duas componentes (importantíssimas para marcar pontos).

Assim sendo, nas aulas tentava fazer um ajuste em relação a estas dificuldades, com criação de situações de aprendizagem mais específicas e numa parte final da aula recorrer-se ao jogo formal 1x1 (componente também importante para aplicar os conteúdos desenvolvidos nos exercícios particulares). No entanto, rapidamente ficou claro a preferência dos alunos pela realização de exercícios com cariz competitivo mais elevado, não mostrando muito interesse pela concretização de situações de aprendizagem mais específicas. Neste sentido, começou-se por aplicar exercícios com cariz particular, englobando também alguma vertente de competição (aspeto bastante relevante, promovendo a motivação principalmente em camadas mais jovens).

#### d) Condução de Ensino

Como já foi referido no ponto anterior, a condução de ensino tanto na modalidade de voleibol como de badminton, foi feita com recurso a alguns exercícios específicos, mas principalmente ao jogo reduzido e ao jogo formal, respetivamente. Esta escolha foi feita tendo por base as características individuais dos alunos da turma, pois as diferenças de apetências entre eles eram consideráveis, sendo necessário a aplicação de exercícios específicos, principalmente para aqueles que evidenciavam mais dificuldades. Importante mencionar também que com 30 alunos a

individualização é muito complicada, o que torna por vezes a intervenção do docente tanto complexa como inequivocamente desafiadora.

Nesta sequência de ideias, será relevante referir que umas das adversidades com a qual me deparei logo na primeira semana de aulas, consistiu no facto de ter uma turma de 30 alunos, sendo por vezes difícil a elaboração dos planos de aula, nomeadamente quando as aulas eram dadas no ginásio da escola (espaço com dimensões relativamente reduzidas). No entanto, com o decorrer do tempo, com a habituação à turma, ao espaço e aquela realidade, a facilidade para elaboração dos planos de aula começou a ser maior.

Por outro lado e como ponto negativo, foi o facto de umas das aulas do 8ºano ser de apenas 45 minutos, acabando por condicionar a abordagem das modalidades. Isto porque, a prática efetiva correspondia acerca de 15/20 minutos (incluindo explicação do exercício, organização dos alunos), uma vez que inicialmente eram dados 5 minutos para equipar e a 10 minutos da aula terminar eram realizados os alongamentos e fornecidos 5 minutos para desequipar e chegar à aula seguinte.

No que diz respeito à transmissão de informação, penso que durante algum tempo fiz uso de linguagem exageradamente formal, o que acabou por não ser compatível com a turma (alunos novos), deparando-me com alguns problemas no entendimento dos exercícios propostos, condicionando inevitavelmente o tempo disponível para a prática motora. Assim sendo, como consequência, tinha de me deslocar aos grupos individualmente, esclarecendo dúvidas, pois os alunos tendiam a não perguntar após a explicação do exercício, apesar da minha insistência).

Relativamente há minha postura enquanto professora estagiária, inicialmente tinha a tendência de manusear exageradamente as mãos, tanto na explicação dos exercícios, como nos castigos dados aos alunos (postura muito expressiva), o que acabava por condicionar a minha intervenção (os alunos aproveitavam estas situações para desencadear maus comportamentos, faltando-me até por vezes ao respeito-imitação de gestos). Perante esta situação, tomei a liberdade de não mostrar que aquilo era de facto uma condicionante há minha prestação, começando por adotar uma estratégia que se mostrou ser bastante propícia (colocar as mãos atrás das costas enquanto estava a explicar ou a dirigir-me a algum aluno), sendo que as situações desrespeitosas deixaram de ocorrer (aspeto positivo, denotando uma consequência favorável do processo de ensino aprendizagem enquanto professora). Em paralelo com o referido anteriormente considero que esta turma foi bastante desafiadora no que diz respeito ao controlo disciplinar, reconhecendo que não fui totalmente eficaz a este nível. Isto porque, inicialmente devia ter assumido uma postura mais rígida e intransigente, uma vez que alguns alunos mantinham uma postura bastante desestabilizadora, o que em certas aulas condicionou o empenho de todos a nível geral. Especificamente, os alunos tinham a tendência de falar por cima de mim, não permitindo que terminasse a explicação dos exercícios. Perante esta situação, ao longo do período procurei arranjar estratégias para colmatar estas adversidades, tais como silenciar durante 3/4 minutos, até que todos percebessem que o seu silêncio era uma exigência de carácter obrigatório (foi-se tornando relevante com o decorrer do tempo). No final desta primeira experiência, considero que

os castigos nestas idades são um aspeto fulcral da aprendizagem, pois os alunos aprendem a respeitar o professor e a saber estar em contexto de aula e este assume-se como uma entidade a ser respeitada em todos os contextos letivos (posição íntegra e firme).

De forma mais específica e no que se refere há minha intervenção, considero que desde cedo procurei corrigir os alunos (feedbacks corretivos), tentando colmatar o máximo de erros possíveis em todas as aulas. No entanto, relativamente aos feedbacks motivacionais tenho a perceção que foram resultado de um processo gradual, visto que inicialmente a relação com os alunos ainda não era propícia ao despoletar de todos aqueles que sentia necessidade de salientar. Assim sendo, considero que o desenvolvimento desta minha postura mais dinâmica e interventiva foi construída em paralelo com a criação de uma ligação mais emocional e interativa com os alunos, uma vez que com o decorrer do tempo comecei a ter mais segurança e confiança para transmitir determinados feedbacks. Ainda no que diz respeito aos feedbacks motivacionais, considero que os alunos principalmente em idades mais jovens mostram uma grande satisfação quando estes são pronunciados, pois existe reconhecimento do seu esforço. De forma a justificar o referido anteriormente, Fluminhan, Arana, e Fluminhan (2013) concluíram que a frequência com que os feedbacks são fornecidos pode ser decisiva no sucesso do aluno no processo ensino-aprendizagem.

Considero também que desde o início assumi uma postura dinâmica no que diz respeito à preparação do material para a aula, uma vez que antes de esta começar tinha a preocupação de montar o material necessário pelo menos para o primeiro exercício, tendo a perceção com o decorrer do tempo que era um aspeto fulcral nas aulas de Educação Física. Isto porque, já existem imensas perdas de tempo (equipar e desequipar) e com esta otimização acaba por se realizar um melhor aproveitamento do tempo restante. Por outro lado, em todas as aulas, tinha a preocupação de utilizar a totalidade do espaço disponível como vantagem para os alunos trabalharem sem grandes condicionamentos as suas habilidades (nas aulas dadas no ginásio este aproveitamento não era tão eficaz, devido às dimensões reduzidas como já foi mencionado).

De forma geral, penso que os alunos se empenhavam na concretização das atividades solicitadas, no entanto a maior dificuldade sentida foi sem dúvida no controlo disciplinar dos mesmos (estes não tinham quaisquer noção do que é ou não admitido em contexto de aula). Apesar de algumas vezes ter optado por castigos, os alunos nem sempre os encaravam como consequência negativa (dificultava a nossa posição autoritária - imprescindível em certas ocasiões).

## **I.1.II 2º Período**

### **a) Princípios Base**

Como já foi referido anteriormente, a planificação das aulas de EF foi realizada com base em princípios fundamentais propostos por Jacinto, Carvalho, Comédias, and Mira (2001). Apesar dos documentos serem distintos, uma vez que um é destinado para alunos de 3º ciclo e outro para o

ensino secundário, as normas são exatamente iguais, daí não referir novamente os 4 princípios, pois estes podem ser devidamente consultados no tópico I.I.I a).

## b) Fundamentação do Plano Anual de Turma

Como já foi referido anteriormente antes do período letivo ter início, em conjunto com orientador cooperante, foi elaborado o planeamento anual de cada turma.

A elaboração deste documento é feita com base em diferentes aspetos, tais como: documento específico que a escola apresenta (onde estão referidas quais as modalidades a lecionar em cada período e blocos obrigatórios para cada ano de escolaridade). Neste sentido, foi lecionada a modalidade de badminton (obrigatória para o 2º período) e a modalidade de voleibol (modalidade coletiva escolhida por uniformidade entre os alunos da turma). Importante referir que a leção das presentes disciplinas, foi realizada tendo em conta a distribuição dos espaços, como já foi explicitado no 8º ano. Assim sendo, a modalidade de badminton foi lecionada no ginásio e no pavilhão desportivo, enquanto o voleibol foi realizado no exterior e no pavilhão. Para além disto, tanto para a modalidade de voleibol como para o badminton era exetável a concretização de 13 a 15 aulas (cada aula de 45 minutos corresponde a uma aula). Posto isto, é importante mencionar que apesar de alguns contratempos e aulas que não foram lecionadas (por exemplo devido ao mega sprint), o número de aulas obrigatórias foram cumpridas para ambas as disciplinas.

Para além da distribuição das modalidades pelas diferentes aulas e semanas, realizou-se também inicialmente a marcação de datas igualmente relevantes para a disciplina tais como: testes do Fit Escola. De importância máxima referir que a aplicação do nosso trabalho de investigação (foi aplicado nesta turma) fez com que mais 2 aulas fossem despendidas para a realização dos testes finais, apesar destas mesmas não estarem mencionadas no planeamento inicial, pois só ao longo do 1º período foi decidido qual seria o tema de investigação.

A presente turma de 12º ano é constituída por 27 alunos, dos quais 16 são rapazes e 11 são raparigas, apresentando os mesmos idades compreendidas entre os 17 e os 18 anos.

## c) Planeamento e Avaliação

Durante as primeiras aulas, como é habitual no início de cada período foram aplicados os testes do Fit Escola, os quais constituem um parâmetro para avaliação sumativa de cada um dos alunos. Neste tópico, os valores no geral mantiveram-se sensivelmente semelhantes aos obtidos no 1º período, existindo poucas alterações significativas.

Relativamente à modalidade de voleibol, primeiramente procedeu-se a uma avaliação diagnóstica, com o intuito de se perceber qual o nível de conhecimentos práticos dos alunos em questão. Para além disto e como a disponibilidade de aulas não ia ser satisfatória, decidiu-se proceder a um ajuste, relativamente ao Programa Nacional de Educação Física para este ano de escolaridade.

Assim sendo, avaliou-se o serviço por baixo/por cima, remate em apoio/com salto, passe alto de frente, passe alto de costas e manchete. Após esta avaliação e curiosamente à semelhança do 8ºano, os alunos evidenciaram problemas também ao nível do passe alto de costas, sendo que praticamente nenhum aluno o conseguia realizar, optando-se por não ser abordado. Importante referir que apesar dos deslocamentos, posição básica defensiva e ofensiva não fazerem parte da avaliação diagnóstica, ao longo do período foi dado particular destaque aos mesmos.

Posto isto, considerou-se relevante a existência em todas as aulas pelo menos de um exercício específico, o qual foi variando ao longo do tempo e tendo em conta também a disponibilidade do espaço. Este exercício específico era destinado à criação de situações de aprendizagem para o remate em apoio e em suspensão, serviços (por cima e por baixo), passe alto de frente, manchete e deslocamentos (estas três últimas componentes evidenciavam erros crassos nos alunos). Em paralelo com este exercício, era também usualmente realizado jogo reduzido (3x3), como forma de os alunos trabalharem mais afincadamente todas as componentes referidas anteriormente (contactavam mais vezes com a bola, sendo que à partida o desenvolvimento motor é maior). Neste jogo reduzido, a intervenção do professor passava como à semelhança do 8ºano por transmitir a noção dos 3 toques e quem devia dar o 2º toque, pois os alunos não tinham ainda interiorizada esta noção (inicialmente até se via uma certa individualização dos alunos, principalmente ao nível dos rapazes). Para além disto e como ao longo das aulas foi detetada uma grande lacuna ao nível do passe alto de frente e manchete, em várias aulas durante o jogo reduzido 3x3, apenas o passe e manchete eram permitidos, de forma que os gestos técnicos mais básicos fossem desenvolvidos (observava-se que as equipas ganhavam pontos diretamente após o serviço, pois os alunos não tinham a noção de qual o gesto técnico mais apropriado nem reconheciam a importância de se deslocarem para receber a bola, daí ter-se trabalhado também ao nível dos deslocamentos). No final de todas as aulas procurava-se a realização de jogo formal 6x6, de forma que os alunos adquirissem um conhecimento mais específico sobre a dinâmica real de um jogo de voleibol, bem como despoletassem o seu interesse/motivação pela modalidade, o que desencadeou os objetivos pretendidos, uma vez que até os alunos com pouco gosto pela modalidade começaram a evidenciar um grande envolvimento no jogo.

No que diz respeito ao badminton foi também realizada uma avaliação diagnóstica à modalidade, sendo avaliadas todas as componentes exigidas para o 12ºano, tais como: serviço curto e comprido, lob, clear, drive, remate e amorti. Após a mesma foi possível perceber que os alunos apresentam uma boa habilidade para a mesma, observando-se menos limitações do que na modalidade de voleibol. De forma mais específica e como é normal, os gestos técnicos sobre os quais os alunos evidenciam mais dificuldades eram ao nível do amorti e remate, pois os alunos ainda não tinham interiorizado o grande objetivo do jogo - ganhar ao adversário (jogo individual), sendo estes dois gestos técnicos um excelente meio para que esse objetivo seja alcançado.

As aulas de badminton funcionaram quase na totalidade por estações, sendo que os alunos ao longo da aula passavam por vários contextos: realização de um exercício mais específico, tais como

deslocamentos, aumento do tempo de reação (utilizando por exemplo uma bola de ténis nos pés), criação de situações de remate ou amorti (mais pontos por cada concretização); criação de situações de jogo formal 1x1 e 2x2, pois é nestas ocasiões que os alunos desenvolvem mais afincadamente as suas capacidades, sendo também importante para os motivar, pois estes evidenciam particular destaque por estas estações.

Importante referir que existia uma dificuldade de planeamento quando esta modalidade era realizada no ginásio, uma vez que o espaço disponível era limitado e os alunos tinham de realizar filas para a concretização da aula, o que acabava por os desmotivar e limitar a dinâmica do jogo.

#### d) Condução do Ensino

À semelhança do 1º período a condução das aulas tanto para a modalidade de voleibol como de badminton foi realizada com recurso à criação de exercícios específicos, bem como de jogo formal. Esta estratégia foi feita tendo em conta as capacidades dos alunos, pois existem inevitavelmente sempre alunos com capacidades mais promissoras do que outros, sendo por isso de extrema importância a aplicação de exercícios critério.

Em consonância com a experiência do 1º período, esta turma tinha também uma dimensão elevada, o que por vezes tornava complicada a elaboração dos planos de aula, principalmente para o ginásio ou para divisão do pavilhão desportivo (o que aconteceu diversas vezes neste segundo período dada a meteorologia chuvosa). No entanto, a criação de situações de aprendizagem era feita tendo em conta essa agravante, conseguindo-se manter todos os alunos em atividade mesmo num espaço reduzido (uns alunos realizavam a modalidade e os outros executavam circuitos de força e agilidade, tais como: saltar à corda, saltos verticais, posição de prancha, entre outros).

Outra das situações às quais tive de me adaptar foi o facto de o 12º ano ter 2 blocos de 90 minutos, o que exigia que os exercícios tivessem de ser mais ou conter mais variantes. Para além disto, a criação de exercícios desafiantes tinha de ser uma prioridade, pois alunos de 17/18 anos não mostram motivação por qualquer tipo de atividade. Tendo em conta esta situação particular, por vezes os rapazes teciam comentários desagradáveis em relação aos exercícios mais específicos, mostrando apenas interesse pela realização de jogo formal 6x6.

Relativamente à transmissão de informação penso que neste ano de escolaridade as palavras devem ser muito bem pensadas, uma vez que qualquer erro que se cometa é motivo suficiente para os alunos rirem ou ridicularizarem a intervenção do professor. De forma específica tive alguns problemas a este nível, pois os alunos em questão achavam piada a qualquer intervenção e a simples palavra “estação” (várias estações com exercícios diferentes) remetia logo para uma outra situação (estações do ano), o que proporcionava destabilização de todos os alunos e conseqüentemente perda do tempo útil de aula. Ainda neste tópico é importante referir a dificuldade que existia para transmitir uma dada informação sem interrupção alguma, uma vez

que os alunos mantinham sempre conversas paralelas, não mostrando interesse algum pela disciplina. Perante esta situação, o meu silêncio era a melhor estratégia, pois os alunos começaram a perceber a necessidade de escutarem, sendo até eles próprios a solicitar o sossego dos colegas.

No que diz respeito há minha postura, penso que as dificuldades sentidas no 8ºano não se verificaram uma vez que o meu manuseamento de mãos cessou, pois sabia que os problemas com esta turma iam ser superiores, optando por adotar a mesma estratégia, mãos atrás das costas, ou segurar objetos nas mãos (caneta, folha de presenças).

A repreensão dos maus comportamentos nesta turma tinha de passar por chamadas de atenção, tentando chamá-los à razão, de forma que estes percebessem a atitude incorreta que estavam a ter e não castigá-los como no 8ºano, uma vez que isso era uma grande satisfação para grande parte dos alunos (a disciplina não conta para a média final de ciclo, sendo por isso um fator para a desmotivação dos mesmos). Sendo assim, esta situação (pronunciada várias vezes e por diferentes alunos) era indiscutivelmente a grande exigência e dificuldade de lecionar esta turma, porque uma situação qualquer era motivo para os alunos destabilizarem a aula, não fazendo o que era solicitado. Nestas situações considero que a melhor estratégia era ignorar, pois quando os alunos percebiam que não estavam a despoletar a minha atenção paravam, realizando o pretendido. No entanto, esta estratégia foi algo gradual, pois inicialmente eu tendia a repreender todos os comportamentos, fazendo com que esses se reproduzissem durante mais tempo.

Outra das dificuldades sentidas residia no facto de alguns dos alunos não respeitarem as minhas correções, por acharem que o movimento adotado por eles é mais eficaz, não se mostrando aptos a progredir e evoluir na sua aprendizagem. Perante esta situação ao longo das aulas procurei dizer que na avaliação sumativa da modalidade iria ter esses aspetos em consideração e evidentemente esses alunos iam estar condicionados. No entanto, como a média da disciplina de Educação Física não contava, muitos destes continuaram com a mesma postura. Importante referir que esta atitude era principalmente adotada por alunos mais desestabilizadores, sendo que os restantes procuravam melhorar as suas capacidades.

Relativamente à relação professor-aluno, penso que nestas faixas etárias é um pouco complexa, no entanto com o tempo foi desenvolvida uma boa ligação com quase todos os alunos, à exceção daqueles que não se mostravam suscetíveis. Para mim este aspeto foi um dos grandes problemas, pois estes alunos mantinham uma atitude por vezes de desrespeito, não sendo fácil por isso a ligação com os mesmos.

Posto isto e apesar de ser uma turma complicada a nível comportamental, penso que ao longo do período fiz uma evolução positiva, procurando ser interventiva, principalmente nos alunos que evidenciavam erros mais graves e maior pré-disposição em aprender. No entanto, considero que a minha intervenção na aula passava muito por organizar e repreender os alunos (controlar maus comportamentos), o que já não devia acontecer num 12ºano de escolaridade. Assim sendo,

considero que se a postura de certos alunos fosse íntegra, o desenvolvimento motor não só deles como dos colegas ia ser bastante mais promissor.

### **I.I.III 3ºPeríodo**

#### **a) Princípios Base**

Este tópico pode ser construído com base nos mesmos pressupostos mencionados no mesmo tópico, correspondente ao 2ºperíodo.

#### **b) Fundamentação do Plano Anual de Turma**

Para que a organização das aulas e das várias modalidades fossem distribuídas da melhor forma, antes do ano letivo iniciar, em paralelo com o professor cooperante, foi desenvolvido o planeamento anual das turmas que iam ser acompanhadas para estagiárias.

Uma vez mais importante mencionar que a constituição do presente documento é feito tendo por base uma série de pressupostos, nomeadamente: um documento específico que a escola apresenta (referência às modalidades a lecionar nos vários períodos e aulas obrigatórias para o ano de escolaridade em questão). Assim sendo, neste 3ºperíodo foi abordada a disciplina de dança e atletismo (salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso e corrida de estafetas). De referir que a realização das várias modalidades esteve em conformidade com a rotatividade da distribuição dos vários espaços. Neste sentido, a Dança era abordada em todos os contextos desportivos (pavilhão, ginásio e campo exterior), enquanto o atletismo variava em função das disciplinas, sendo que o salto em comprimento e lançamento do peso eram praticados no exterior, o salto em altura no ginásio e a corrida de estafetas era abordada no pavilhão e no exterior.

Para além do referido anteriormente, tanto para a modalidade de dança como para o atletismo, o número previsto de aulas era entre as 13 e as 15 aulas, total que não foi atingido para nenhuma das modalidades, apesar de como se poder ver no planeamento anual o número previsto de aulas para o atletismo ser de 14 (no dia 4 de maio existiu uma greve). Importante mencionar também que ao longo do período foram feitos alguns ajustes ao plano anual de turma, pois por vezes na mesma aula eram realizadas as duas disciplinas, recorrendo-se a estações.

Como já é habitual, nas duas primeiras aulas foram realizados os testes do Fit Escola, o que acabou por condicionar o tempo disponível para trabalhar as modalidades, dado que este período era relativamente reduzido.

Importante salientar que esta turma de 12ºano era constituída por 26 alunos, dos quais 9 são rapazes e 17 são raparigas, apresentando os mesmos idades compreendidas entre os 17 e os 18 anos.

### c) Planeamento e Avaliação

Para começar foram realizados os testes do Fit Escola, os quais constituem parte integrante da avaliação global dos alunos no final de cada período, valores esses que se mantiveram praticamente iguais aos do período passado, não existindo melhorias significativas.

Importante mencionar que neste 3º período, dada a escassez de aulas e a natureza das modalidades, não foi realizada avaliação diagnóstica. No entanto, dado o conhecimento da turma, procederam-se logo a ajustes à logística das aulas, os quais vão ser explicitados de seguida.

No que diz respeito à abordagem da modalidade da dança (aeróbica), os alunos começaram por escolher os seus próprios grupos. Optei por esta estratégia dado que os alunos iam passar bastante tempo em contacto próximo uns com os outros e se fosse eu a escolher, sem ser de forma propositada podia agrupar pessoas menos compatíveis. De forma a tornar esta abordagem mais enriquecedora e dinâmica, ajudando também os alunos na constituição das suas coreografias, por algumas vezes orientei coreografias de aquecimento, com o intuito de aproximar os alunos à realidade pretendida (avaliação final de uma coreografia de grupo). Ao longo das aulas de dança os alunos dividiam-se pelo espaço existente e em grupo trabalhavam as suas coreografias, sendo que a minha preocupação era circular por todos fornecendo-lhes novas ideias e tecendo apreciações críticas acerca do já realizado. No final do período a avaliação resumiu-se a todos os conteúdos trabalhados ao longo do período (harmonia e fluidez, total de passos de aeróbica realizados, criatividade, sequência definida).

Relativamente à modalidade de atletismo e fazendo uma apreciação global da turma (tendo em conta as habilidades evidenciadas em outras modalidades já realizadas), decidi dividir os alunos por nível de capacidades, de forma a potenciar a aprendizagem de ambos os grupos (2 na totalidade). Esta estratégia fez com que dentro de cada grupo a competição estivesse mais implícita, o que à partida gerava maior motivação. Especificamente no que diz respeito à corrida de estafetas, tentei planejar exercícios progressivos que culminassem em situações mais próximas da realidade. Assim sendo, inicialmente tentei trabalhar a velocidade, com exercícios sem a passagem de testemunho, sendo que de seguida introduzi exercícios com a passagem dos mesmos sem abordagem das técnicas, ou seja, fui progressivamente aumentando a complexidade das situações desportivas. Para além disto no lançamento do peso e nos saltos (em comprimento e em altura) optei por fornecer aos alunos com atestado médico (não faziam aula prática), uma folha de registo das distâncias/alturas atingidas pelos colegas, aumentando a motivação entre eles. Nestas modalidades e como os alunos estavam separados tendo em conta as suas capacidades, o ajustamento de alturas/distâncias era fácil de realizar. A avaliação final dos alunos foi feita com base nessas tabelas (verificação da evolução) e na capacidade técnica apresentada na aula de avaliação.

#### d) Condução do Ensino

Este 3º período não englobou modalidades coletivas e neste sentido a intervenção do professor sofre inevitáveis alterações, uma vez que as correções devem ser feitas fulcralmente ao nível individual (técnico). A parte da dança, embora tenha funcionado numa vertente grupal, apresenta uma estrutura completamente diferente das modalidades coletivas, na medida que se debruça sobre o ponto de vista artístico do aluno.

De forma a facilitar a minha intervenção e como já foi mencionado no tópico anterior, optei por formar 2 grupos, tendo em conta as capacidades individuais, o que inevitavelmente facilitou a minha intervenção, visto que na maior parte das vezes um aspeto que era duvidoso para um aluno acabava por esclarecer as dúvidas de um outro qualquer colega. Neste sentido, por diversas vezes parei um exercício (por exemplo no lançamento do peso) e exemplifiquei o movimento pretendido, seguindo-me os demais alunos, como forma de se aproximarem da minha execução. Esta divisão dos grupos fez com que nunca existisse desmotivação e menosprezo por parte de nenhum aluno, fator que acabou também por conduzir a uma boa dinâmica de aula.

Dada a quantidade de alunos portadores de atestado médico, a turma era bem mais reduzida do que aquela a que estava habituada no 1º/2º período, o que facilitou inequivocamente a concretização dos planos de aula. Como os alunos a praticar aula eram menos e de forma a evitar desmotivação, por vezes procurei introduzir modalidades novas que não estavam mencionadas no plano anual de turma (corfebol, voleibol e andebol), funcionando a aula por estações, à semelhança dos períodos anteriores. Nestas aulas e como a totalidade de alunos era reduzida o feedback era bastante positivo, principalmente nos alunos que apresentam menos predisposição para a disciplina. Através destes feedbacks o envolvimento dos alunos na aula aumentava, sendo que em 2/3 ocasiões, uma dessas alunas referiu: “Professora, hoje gostei da aula, o que não é normal para mim”, demonstrando que se a pessoa for motivada o interesse mesmo que reduzido acabava por se evidenciar.

Inicialmente defrontei-me com algumas alterações à logística das aulas a que já estava habituada, uma vez que a turma era pouco faladora, sendo que o contacto e interação com os mesmos era pouco carismático, fazendo-me pensar que podia estar a falhar em algum aspeto fulcral. Nesta sequência de ideias, as dificuldades sentidas nos períodos anteriores para a transmissão de informação, nesta turma não se faziam sentir, uma vez que os alunos ouviam atentamente tudo o que era pretendido. No entanto, apesar de ter a perceção que estes me ouviam nem sempre se mostravam aptos para prosseguir para a atividade explicada, tendo de mencionar 1/2 vezes que era para se distribuírem pelo espaço. Assim sendo e com o decorrer do tempo optei por mudar de estratégia, achando útil conduzir a aula de uma outra forma, divertindo os alunos e aproveitando situações individuais caricatas para obter um sorriso por parte dos mesmos, tanto na explicação dos exercícios como no decorrer dos mesmos. Esta mudança de abordagem fez com que muitos

soltassem a sua postura extremamente firme e irrepreensível, para uma mais passível de ser conquistada e posteriormente alterada. Importante referir que esta era a minha maior limitação inicial, pois eu não conseguia criar uma relação emocional com grande parte dos alunos, no entanto no final considero que foi dos aspetos onde eu mais evoluí e a turma onde eu não me divertia a dar aulas (o tempo demorava a passar), acabou por ser uma agradável surpresa.

Para além disto, nesta turma e principalmente inicialmente tive alguns problemas com falta de motivação de alguns alunos, nomeadamente em dias em que haviam testes, pois estes mostravam-se bastante preocupados, sendo difícil despertar a sua atenção. No entanto e na sequência de ideias do parágrafo anterior, com o decorrer do tempo e com a criação de um outro tipo de relação, os alunos começaram a ser mais moldáveis (por vezes, o facto de parar 1 minuto um determinado exercício e pronunciar uma eventual piada e conversar com estes, era o suficiente para obter a concentração posterior dos mesmos - estratégia adquirida).

Em contrapartida ao referido no 2º período, penso que nesta turma os alunos ouviam com bastante atenção as correções técnicas feitas por mim, principalmente as raparigas, pois estas no geral mostravam-se muito aptas a melhorar e a evoluir. Por outro lado, os rapazes (nem todos) mostravam-se sempre muito empenhados em aferir os meus conhecimentos, não só das modalidades em abordagem como também de outros quaisquer assuntos relacionados com a área, testando-me aula após aula (procuravam uma constante afirmação da minha parte). Assim sendo, a minha postura com ambos os grupos era ligeiramente distinta, pois tinha de me mostrar muito mais íntegra e segura perante os rapazes. Esta situação foi dos maiores inconvenientes com que me defrontei neste período, principalmente porque não ocorreu desde início, só após algum tempo é que certos alunos ganharam confiança para refutarem determinados aspetos. Perante isto, tentei sempre mostrar-me firme nas minhas respostas e nunca desconfortável com as perguntas.

Nesta turma e ao contrário das outras, os maus comportamentos não existiam, não sendo necessário repreendê-los para poder transmitir a informação, ou para que voltassem a realizar os exercícios pretendidos (os alunos realizavam na íntegra tudo o que era solicitado), o que era extremamente enriquecedor, uma vez que o tempo útil de aula era indiscutivelmente superior, aquando comparando com as experiências dos períodos anteriores.

Apesar de neste 3º período ter sido confrontada com situações às quais não estava habituada, penso que o mais importante é procurarmos desde início criar uma boa relação com os alunos (deixando claro que há momentos para trabalhar e outros mais descontraídos), evidenciando sempre segurança e confiança em tudo aquilo que dizemos ou fazemos, não evidenciando quaisquer pontos fracos.

## Reflexão global sobre a Área I.I

Tendo em conta tudo o que foi retratado anteriormente, é possível concluir que a lecionação destas 3 turmas, embora muito distinta, possibilitou o meu crescimento enquanto professora estagiária, uma vez que me permitiu evoluir em aspetos diversos.

De forma a facilitar este processo de aprendizagem, inicialmente foram logo estipulados vários prazos de entrega de documentos necessários para a lecionação e preparação das aulas, sendo que os planos de aula deviam ser entregues por email ao orientador cooperante e orientador científico até 48 horas antes da aula em questão e os relatórios dessas mesmas aulas, deviam ser também enviados até ao final do dia de domingo, de cada semana. Para além disto, em todas as semanas existia uma reunião semanal (entre as estagiárias e o professor orientador cooperante), de forma a proceder-se a um balanço das aulas, destacando-se pontos fortes e fracos de cada uma de nós, bem como abordar temas fulcrais (preparação de atividades, constituição do dossier de estágio, organização do desporto escolar, constituição de notícias para o jornal da escola, elaboração de textos para a rádio da escola, entre outros).

Assim sendo, penso que a estipulação de prazos de entrega para diversos documentos constituiu um aspeto essencial de toda a minha formação, uma vez que me permitiu organizar todo o trabalho de uma melhor forma, efetuando por exemplo, uma reflexão muito mais ponderada nos relatórios de aulas, uma vez que estes eram realizados após a concretização de cada uma das mesmas. Para além disto e como em todas as semanas existiam reuniões semanais (acompanhamento bastante individualizado por parte do orientador cooperante), os problemas que surgiam eram colmatados de imediato, o que acabou por influenciar positivamente toda a lecionação e intervenção nas aulas, na medida que as várias estratégias e soluções iam sendo progressivamente preparadas.

Relativamente ao 1º período e de forma mais específica, é possível afirmar que as minhas principais dificuldades residiram no controlo disciplinar, na transmissão da informação, na postura adotada e na gestão do tempo das aulas de 45 minutos. No que diz respeito ao controlo disciplinar, os alunos evidenciavam-se demasiado conversadores e desestabilizadores, o que influenciava também negativamente a transmissão da informação teórica, uma vez que estes não mostravam qualquer predisposição em ouvir a explicação dos exercícios. A postura adotada por mim, inicialmente evidenciava alguma falta de segurança, sendo também bastante expressiva com os MS, sendo um pretexto para os alunos se abstrárem da aula e ridicularizarem a intervenção do professor. Por fim, a gestão do tempo de aula principalmente nas aulas de 45 minutos, constituiu também uma agravante ao meu desempenho, uma vez que nestas o tempo útil era extremamente reduzido, o que condicionava inevitavelmente a exercitação das componentes exigidas para o ano de escolaridade. No entanto e como já foi referido em tópicos anteriores, com o decorrer do ano, estas adversidades foram sendo ultrapassadas.

No que diz respeito ao 2º período as dificuldades passaram sensivelmente pelas mesmas do período anterior, uma vez que mesmo no 12º ano, a transmissão de informação e repreensão de maus comportamentos eram relativamente complexas. Assim sendo, a transmissão da informação tinha de ser bastante ponderada, na medida que as palavras usadas podiam comprometer o envolvimento (que já era pouco) dos alunos pelas aulas. Por outro lado, a repreensão dos maus comportamentos era também algo em que senti bastantes dificuldades, uma vez que ao contrário do 8º ano, estes alunos não sossegavam após cada intervenção minha, demonstrando afeição e gosto por serem chamados à atenção (era o objetivo deles). Este último aspeto foi algo que não percebi numa fase inicial, optando por estar constantemente a advertir os alunos em causa, não surtindo quaisquer efeitos benéficos.

Por fim, o 3º período acarretou um outro tipo de dificuldades, tais como: cativar os alunos para as aulas, não evidenciar quaisquer tipos de falhas. Relativamente ao primeiro ponto, os alunos mostravam-se muito reticentes em relação à minha presença, não sendo fácil numa fase inicial interagir e criar uma relação com os mesmos, no entanto com o decorrer do tempo algumas situações foram sendo ultrapassadas, como se pode ver num dos tópicos anteriores. Ainda nesta sequência de ideias, por vezes os alunos não mostravam qualquer interesse pelas aulas, tendo de arranjar uma série de estratégias: utilização de material diversificado e colorido, realização de outras modalidades não abordadas no ano de escolaridade em questão, por exemplo. No que diz respeito ao segundo ponto, considero que este foi o que mais me trouxe dificuldades em todo o ano letivo, uma vez que os alunos por vezes faziam perguntas que eu própria não estava à espera e adoção de uma postura de segurança e firmeza nem sempre era fácil.

## **I. II 2º Ciclo do Ensino Básico**

### **a) Fundamentação do Plano Anual de Turma**

O estágio do ponto de vista do 2º ciclo decorreu na Escola do Conservatório da Covilhã, sendo que a distribuição das unidades didáticas pelos diferentes períodos já tinha sido desenvolvida pelo professor responsável, daí as estagiárias não terem intervindo a esse nível. A turma que ficou designada para esta experiência era do 5º ano, sendo composta por 6 alunos (5 raparigas e 1 rapaz, com idades compreendidas entre os 10 e 11 anos).

Como o plano anual de turma já estava elaborado, foi solicitado às estagiárias a leção de duas unidades didáticas, o futebol e o judo, compreendendo as mesmas 9 aulas (5 aulas de futebol e 4 de judo). A distribuição das aulas pelas estagiárias foi feita de forma equitativa, ficando cada uma com a responsabilidade de lecionar 3. Importante referir que a minha leção compreendeu 2 aulas de futebol e 1 aula de judo.

Posto isto, será também relevante mencionar que as aulas de EF para esta turma, tinham a duração de cerca de 120 minutos, englobando o tempo para equipar e desequipar (cerca de 35 minutos).

## b) Planeamento e Avaliação

O planeamento das unidades didáticas foi feito tendo em conta o material disponível na escola e a observação realizada ao longo das primeiras 3 aulas (leccionadas por outra estagiária).

A modalidade de futebol foi realizada no pavilhão desportivo da escola, que apesar de não possuir dimensões muito grandes, permitiu a sua abordagem sem grandes condicionantes, dado o total de alunos da turma. Por outro lado, a modalidade de judo, foi instruída num outro espaço, uma vez que este estava preparado com condições mais propícias à sua lecionação (tapete específico de judo). O material utilizado ao longo desta intervenção, cingiu-se a sinalizadores, coletes, bolas de futebol e o tapete específico para a modalidade de Judo. Importante referir que a escola possuía todo o material necessário, propício à aprendizagem dos alunos.

No início das aulas foi realizada avaliação diagnóstica à modalidade de futebol (elaborada pela estagiária que começou a intervenção), tendo sido avaliados todas as componentes exigidas para o ano de escolaridade em causa. Após a mesma, foi definido que todas seriam abordadas ao longo das 5 semanas (recepção/condução de bola, passe, desmarcação, marcação). De forma mais específica e tendo em conta o desempenho motor de cada um dos alunos, foi possível perceber que estes apresentavam níveis muito distintos, destacando-se duas alunas pela sua qualidade suprema, enquanto os restantes possuíam limitações em aspetos mais simples (recepção da bola).

Ao longo das aulas foram sendo criados exercícios de natureza mais específicos, de forma a trabalhar todos os conteúdos exigidos para este ano, como também situações de jogo reduzido (3x3). Importante referir que nunca foram criadas situações de jogo formal, uma vez que os alunos eram somente seis. Sendo assim, numa fase inicial da aula, os alunos realizavam exercícios critério, de forma a trabalhar isoladamente aspetos como recepção, controlo e condução de bola, pois eram aspetos sobre os quais os alunos evidenciavam imensas dificuldades e na parte final realizavam-se situações de jogo reduzido (3x3), aplicando todos os conteúdos trabalhados. Durante a lecionação foi possível verificar que os alunos que evidenciavam mais limitações necessitavam obrigatoriamente de exercícios específicos, uma vez que aí desenvolviam grande parte da sua técnica individual, no entanto para as alunas mais ágeis, estes por vezes mostravam-se ser pouco desafiadores, dadas as capacidades extremas das mesmas. Por exemplo, num exercício critério em que um dos objetivos era realizar passe direto para o colega (sem controlo da bola) existiam alunos que não conseguiam fazer o pretendido, uma vez que nem a recepção da bola era corretamente realizada. Perante esta situação e como nesta turma era possível e de extrema necessidade a individualização, as alterações aos exercícios eram fundamentais, procedendo-se a vários ajustes tendo em conta os alunos (as alunas mais aptas realizavam passe direto enquanto que às outros era solicitado que parassem e controlassem a bola e só depois se enquadrassem com o colega e fizessem o passe). Posto isto, considero que a aplicação de exercícios critério é fundamental para

ambos os níveis de alunos, pois até para aqueles com melhor aptidão os exercícios podem ser dificultados, trabalhando todos afincadamente as suas capacidades.

Como é habitual no final da leção da modalidade de futebol foi aplicada uma avaliação diagnóstica. Através desta podemos verificar qual foi a evolução dos alunos e conseqüentemente a sua aprendizagem, apurando se os objetivos foram ou não atingidos (Oliveira et al., 2007). Neste sentido, considera-se pertinente que as componentes em avaliação no final da intervenção sejam exatamente as mesmas da primeira aula (situação tida em consideração). Após as mesmas foi possível verificar uma evolução significativa, principalmente dos alunos com menos apetência, uma vez que as suas competências sobre determinadas aspetos aumentaram significativamente (um aluno que não se desmarcava, que não sabia o que eram linhas de passe, que não conseguia parar a bola e olhar à sua volta, por exemplo, passou a realizar estas ações sem a solicitação do professor). De referir que esta evolução drástica foi mais perceptível, uma vez que existiam alunos que nunca tinham tido contacto com a modalidade ou simplesmente com a disciplina de EF.

No que diz respeito à modalidade de judo e como é uma modalidade de combate, à partida os alunos não possuem qualquer conhecimento sobre a mesma, optou-se por não se realizar avaliação diagnóstica da mesma. O planeamento desta unidade didática teve por base os pressupostos mencionados no Programa Nacional de Educação Física, para este ano de escolaridade. Importante referir, que dadas as 4 aulas disponíveis e o pouco conhecimento da modalidade por parte dos alunos, procedeu-se a um ajuste às componentes, abordando-se aspetos básicos e simples. Assim sendo, a primeira aula centralizou-se na explicitação de aspetos teóricos, de forma que os alunos percebessem como e onde esta modalidade foi inventada, bem como o porquê da criação da mesma. Para além disto, foram explicadas uma série de componentes mais práticas, como saudações, entrada no tapete, postura natural e defensiva, pegas e deslocamentos. Da máxima importância salientar que como os alunos não tinham conhecimento algum sobre a modalidade, as explicações de cariz teórico apresentaram relevância numa etapa inicial, progredindo-se para a prática assim que os alunos assimilassem a informação transmitida (o professor teve uma postura muito ativa, na medida que procurava sempre exemplificar para tornar a informação teórica mais clara e objetiva). Para além disto e durante esta primeira aula em específico tentou-se criar jogos lúdicos com recurso a aspetos essenciais para a modalidade de Judo, de forma a motivar os alunos, pois a informação teórica podia ser demasiado entediante para os mesmos.

### c) Condução do Ensino

Primeiramente é importante referir que à abordagem às unidades didáticas de futebol e judo foi completamente distinta, uma vez que uma é modalidade coletiva e outra individual. Neste sentido, no futebol a condução de ensino centrou-se na realização de exercícios específicos, mas também no jogo reduzido (o qual ocupava grande parte do tempo de aula, entre 20 a 30 minutos). De salientar que esta abordagem foi feita tendo em conta as características da turma, uma vez que

como esta era constituída por alunos com diferentes níveis, os exercícios específicos eram extremamente úteis, no entanto com variantes e progressões diferentes para cada um dos mesmos. Por outro lado, na modalidade de judo e tendo em consideração que é um desporto a que nem todos têm acesso (como no futebol, pois a televisão transmite diariamente jogos), procedeu-se a uma abordagem diferente, centralizando-se numa primeira fase (na qual entrevi) na explicitação de informação de cariz teórico (o que não acontece tanto nos jogos coletivos, pois à partida a adaptação à mesma é mais fácil) e na imitação de gestos/ações executadas pelo professor.

Um dos aspetos que facilitou a intervenção das estagiárias foi o tempo que uma aula englobava, proporcionando inevitavelmente uma evolução significativa de todos os alunos, principalmente na modalidade de futebol. Apesar de ser despendido algum tempo para os alunos desequiparem, não era existia perda de tempo para os silenciar, pois estes eram poucos e evidenciavam gosto pela EF e particularmente por aprender e evoluir do ponto de vista motor.

Relativamente à transmissão de informação, fui formal na linguagem adotada, tendo a necessidade de por vezes recorrer a mais do que uma explicação do exercício. A utilização desta linguagem formal era propositada, uma vez que o professor cooperante referiu na reunião inicial, a pertinência da mesma para a logística adotada e defendida pela escola. Assim sendo e como eram poucos alunos, esta linguagem podia ser empregada, mesmo que de seguida fosse necessário explicar um ou dois aspetos de forma mais simples. Para além disto e dadas as características dos alunos nunca senti dificuldades ou falta de confiança na passagem de informação, o que acabou por facilitar em grande escala toda a minha lecionação.

Nesta turma a postura do professor era respeitada, sendo que os alunos nos viam como a autoridade e em momento algum existiu desrespeito de ambas as partes. Neste sentido, os alunos realizavam o solicitado sem quaisquer obstáculos, o que facilitava a nossa intervenção e em consequência proporcionava um melhor ensino-aprendizagem (era disponibilizado mais tempo na correção dos alunos). Assim sendo, era de extraordinária facilidade o controlo dos alunos, uma vez que este basicamente não nos era exigido. Posto isto, a preocupação era manter uma postura de autoridade, para que os limites não fossem ultrapassados (o que nunca aconteceu).

Como os alunos eram sensivelmente poucos, era de extrema necessidade a transmissão de feedbacks tanto corretivos como motivacionais, o que numa fase inicial acarretou algumas adversidades (para ambas as 2 modalidades). Isto porque, era necessário que o professor tivesse uma leitura de jogo e uma perceção dos alunos relativamente apurada, pois a sua observação apenas se centralizava em 6. Desta forma, de aula para aula a preocupação debruçava-se na elaboração de um plano ajustado às características de todos os alunos, englobando variantes e aspetos suscetíveis de serem alterados, com vista a proporcionar exercícios com intensidade e adaptados ao nível de cada um (tudo isto relativo à modalidade de futebol). No que diz respeito à modalidade de judo, os feedbacks corretivos também tinha de existir, no entanto a preparação

prévia de variantes não era tão necessária, uma vez que os alunos se encontravam sensivelmente no mesmo nível básico de aprendizagem. Assim sendo, numa fase inicial a logística da aula passava essencialmente por informações de natureza teórica e demonstrações por parte do professor. DE referir que nesta modalidade senti mais dificuldades do que no futebol, uma vez que à semelhança dos alunos, nunca tinha vivenciado uma experiência a este nível.

Por outro lado, através dos feedbacks motivacionais, foi-se desenvolvendo uma boa relação emocional e afetiva com os alunos, principalmente dada a motivação e ambição que estes evidenciavam em todas aulas. Considero que nestas faixas etárias a proximidade entre o professor de EF e os alunos é estabelecida de uma melhor forma, pois estes tendem a olhar para ele como um exemplo, tendo por base o respeito e a sua potencialidade para transmissão de saberes.

Nesta sequência de ideias, considero que adotei sempre uma postura dinâmica e interventiva, procurando parar os exercícios sempre que estes denotavam erros crassos por parte dos alunos, principalmente na modalidade de futebol. Na modalidade de Judo tentei transmitir os aspetos essenciais para um conhecimento geral deste desporto, tentando criar situações dinâmicas e lúdicas, com inserção de conteúdos específicos.

## **Reflexão global sobre a Área I.II**

A experiência anteriormente referida teve grande impacto e influência na minha formação, na medida que me proporcionou vivências completamente distintas de outros contextos (Escola Quinta das Palmeiras). Esta opinião é construída com base em vários fatores, tais como: tempo total de aula, idade e disponibilidade dos alunos em realizar aula, condições práticas para a concretização plena da disciplina, postura do professor, forma como a informação é transmitida.

Relativamente ao tempo total de aula, a lecionação neste contexto exigiu uma planificação mais rigorosa e extensiva, uma vez que os alunos eram apenas 6 e a totalidade de exercícios não podia ser reduzida, pois estes cansavam-se com mais facilidade (mais tempo em atividade motora). Neste sentido, a planificação de aulas acarretou mais adversidades, pois nem sempre era perceptível o tempo que cada exercício iria ou não durar. Assim sendo, a preocupação foi sempre desenvolver um plano com 3 ou 4 exercícios específicos, de forma a evitar o aborrecimento dos alunos e precaver-me para o caso dos exercícios decorrerem mais rápido do que o previsto. Após esta experiência denoto o positivismo da aula de EF abranger cerca de 2 horas, porque mesmo que os alunos fossem 25/30 (como é habitual nas escolas públicas), o tempo despendido por cada um em atividade física efetiva é superior, permitindo assim que estes evoluíssem de forma significativa. Tendo em conta esta experiência e comparando-a com a anterior, é possível concluir que o nível de evolução nestes alunos é mais elevado, no entanto também é importante ter em consideração que são alunos mais novos e à partida existe um desenvolvimento de habilidades mais promissor (têm mais para evoluir do que um aluno do 12ºano).

Por outro lado, a disponibilidade dos alunos para ouvir e aprender é completamente diferente, pois estes denotavam interesse, interiorizando as sugestões. Neste sentido, a postura do professor não necessitava de ser tão autoritária e rígida como no contexto da outra escola, visto que os alunos eram extraordinariamente atenciosos e respeitadores, permitindo também a criação de uma relação emocional muito mais próxima e consistente. Considero ser da máxima relevância o estabelecimento desta relação, porque o facto de o aluno gostar do professor, aumenta a possibilidade deste vir a gostar da modalidade em abordagem.

Considero que a forma como se transmitia a informação também era totalmente distinta, uma vez que os alunos em questão estavam sempre em silêncio e mesmo que a explicação inicial não fosse clara o suficiente, em cerca de 15 ou 30 segundos esclareciam-se todas as dúvidas. Esta situação não ocorria nas outras turmas de 12º ou 8ºano, pois os alunos tendiam a falar por cima de nós, não respeitando a nossa intervenção, sendo por isso um contexto completamente diferente dos outros.

Para além de tudo o que foi dito anteriormente, as condições práticas para a exercitação das várias modalidades também era dissemelhante, uma vez que as aulas eram sempre realizadas em contexto fechado e sem dificuldades relativas ao espaço disponível. Essencial referir que estes aspetos foram bastante positivos, uma vez que permitiu que a elaboração dos planos fosse feita sem grandes obstáculos, pois qualquer exercício era suscetível de ser aplicado naquele contexto.

Considero também que esta turma exigia que o meu conhecimento prático fosse bem mais específico, pois como eram apenas 6 alunos existia constantemente a necessidade de corrigir e parar os exercícios para uniformizar uma ideia para todos. Nas aulas na Escola Quinta das Palmeiras, esta correção nem sempre existia tão especificamente, uma vez que era despendido tempo fulcral na organização dos alunos pelos exercícios, na explicação adicional de certos aspetos (durante a explicação mantinham conversas paralelas), na motivação para a prática das atividades.

É importante referir também que esta aprendizagem foi também construída com base nos conhecimentos transmitidos pelo professor cooperante, que semana após semana nos ia fornecendo feedbacks cruciais para melhorarmos a nossa lecionação, desde variantes que se podiam adotar em cada exercício, sequência da aula (com base na complexidade dos exercícios).

De forma geral, é possível concluir que esta foi uma experiência muito distinta da anterior em todos os aspetos, desde relacionamento com os alunos (mais fácil), esquematização e elaboração do plano (plano mais alargado, mais variantes e novas possibilidades), a postura do professor era completamente diferente (no 5ºano não tinha de assumir uma postura rígida, pois os alunos eram extremamente educados), a linguagem utilizada (podia ser mais elaborada, uma vez que os alunos estavam dispostos a ouvir e a aprender com cada palavra pronunciada pelo docente) e o tempo disponível para cada aula (permitiu que desfrutássemos de uma evolução significativa por parte dos alunos em geral).

## Área II - Participação na Escola

### II.I Desporto Escolar

O desporto escolar surge no âmbito da disciplina de Educação Física, apresentando como objetivos a aquisição de benefícios a nível físico, mas também a nível mental, contribuindo assim para o desenvolvimento integral do indivíduo, vivendo em conformidade com a sociedade, sempre consciente dos valores pelos quais todos se devem reger (Veigas, Calatão, Ferreira, & Boto, 2009). Este consiste numa atividade de cariz voluntário evidenciado a vontade e interesse de quem a pratica, permitindo assim desenvolver as potencialidades dos alunos, promovendo um aumento do número e qualidade do desporto no nosso País, com recurso às escolas (Freire, 2010).

No que diz respeito à intervenção no âmbito do desporto escolar, as professoras estagiárias estiveram envolvidas no treino da modalidade de badminton e multiatividades ao ar livre, uma vez que eram estas as atividades da responsabilidade do professor cooperante da escola em questão.

#### Badminton

Esta modalidade foi aquela onde as estagiárias debruçaram mais a sua atenção, uma vez que englobava dois treinos semanais, à quarta-feira e quinta-feira. O primeiro treino era das 14H15 às 16H00, sendo que o segundo era das 16H35 às 17H15. Importante referir que as estagiárias tinham participação ativa nestes dois treinos, sempre com a orientação do professor, rodando a intervenção de cada uma a cada três semanas.

Antes do começo do badminton, foi realizado um torneio inicial, chamado de “Open Day de Badminton”, com o intuito de cativar os alunos a participarem no desporto escolar, tendo tido este uma boa adesão, com alunos de várias idades. Após a realização do mesmo, tivemos a inscrição de uma série de alunos, no entanto apesar da inscrição inicial nem todos frequentavam os treinos, tendo só presentes cerca de 6/7 alunos (adesão essa que com o decorrer do tempo começou a aumentar significativamente). Importante referir que os treinos desta modalidade eram destinados tanto a rapazes como a raparigas, no entanto as raparigas tendiam só a manter participação mais ativa às quintas-feiras. Na quarta-feira, a participação dos alunos era mais reduzida, uma vez que existiam alunos com explicações de outras disciplinas, ou com aulas no conservatório de música, o que acabava por condicionar o seu envolvimento na modalidade.

Após alguns treinos foi possível começar a verificar que o contexto era completamente distinto do evidenciado nas aulas de Educação Física, isto porque no desporto escolar os alunos encontram-se muito dispostos a aprender e a melhorar as suas capacidades técnicas e táticas, pois praticam a modalidade por livre e espontânea vontade e não por obrigação (o que acaba por acontecer nas aulas de Educação Física, pois os alunos não gostam de todas as modalidades lecionadas).

Por outro lado, a relação entre professor e aluno neste contexto é também diferente, pois este ambiente permite à partida a criação de uma ligação mais próxima e emocional (são menos alunos e a sua motivação para a prática é enorme), o que acaba também por motivar mais o professor para a lecionação da modalidade.

No que diz respeito à intervenção, inicialmente procurou-se desenvolver exercícios mais específicos, no entanto com o decorrer do tempo foi perceptível a desmotivação dos alunos, na medida que estes só queriam jogar em situação de jogo formal 1x1 (apesar de jogarem sempre numa fase final do treino). Com o decorrer do tempo, começou a ser perceptível que os alunos tinham algumas dificuldades no que diz respeito à concretização de gestos técnicos, como amorti e remate, sendo que os treinos passaram a englobar situações de aprendizagem mais concretas, que permitissem o desenvolvimento destes batimentos (foi notória a evolução dos alunos neste aspeto principalmente em meados do 2º período).

Com o aproximar das competições começou-se a dar particular destaque ao treino das componentes táticas, nomeadamente à leitura de jogo (ações mais favoráveis para adquirir ponto), que eram trabalhadas tanto em exercícios de cariz mais específicos, como em situações de jogo formal 1x1 (com recurso ao jogo condicionado, por exemplo por cada amorti ou remate realizado ganham um ponto, indo de encontro às dificuldades sentidas pelos alunos). Nesta etapa fulcral, optou-se também por recorrer à aplicação de torneios entre os alunos presentes no treino (por exemplo todos contra todos ou outros sugeridos no programa específico da modalidade), os quais desencadearam efeitos positivos, ao nível da motivação e empenho dos alunos.

Importante referir que os nossos alunos obtiveram classificações bastante positivas na primeira concentração de badminton (Escola Quinta das Palmeiras), atingindo o primeiro lugar, em todas as vertentes realizadas (Jogo de Singulares Masculino, Jogo de Singulares Feminino, Jogo de Pares Misto, Jogo de Pares Masculino e Jogo de Pares Feminino). Na segunda concentração, realizada na escola da Gardunha e Xisto os alunos obtiveram também classificações bastante positivas, garantindo quase todos apuramento para a fase distrital (em Castelo Branco), no entanto nessa última concentração nenhum deles atingiu o pódio.

## I Concentração de Badminton

A primeira concentração de badminton foi realizada no dia 11 de Janeiro, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, sendo organizada pelas estagiárias e pelo professor cooperante. Esta contou com a presença de 25 alunos, de 4 escolas diferentes: Penamacor, Gardunha e Xisto, Campos Melo e Quinta das Palmeiras. Importante referenciar que todos os alunos inscritos na competição pertenciam ao escalão de Iniciados.

Como a organização da competição era da nossa inteira responsabilidade, no dia antes procedeu-se à marcação dos 4 campos (havia linhas pouco visíveis), fazendo-se também o teste de qualidade das redes, uma vez que estas já não eram utilizadas há algum tempo e, por fim, impressão dos boletins de jogo.

No dia da competição e para que tudo corresse da melhor forma, as estagiárias e o professor cooperante procederam à distribuição das tarefas destinadas a cada um. Assim sendo, uma estagiária e o professor ficaram encarregues de organizar os alunos pelos diferentes campos, enquanto as restantes ficaram na mesa, com a função de organizarem e distribuírem os boletins de jogo, bem como preencher o programa de excel, com os pontos correspondentes a cada jogo.

Relativamente aos alunos da nossa escola escolhidos para a competição é importante referir que a escolha foi feita tendo em consideração o número de presenças e faltas de cada um aos treinos, privilegiando-se assim quem tinha um maior número de participação semanal. Esta seleção de alunos foi feita em paralelo entre as professoras estagiárias e o professor cooperante, potenciando a autonomia destas na preparação deste tipo de provas, vivenciando experiências que até ao momento eram ignotas.

Este tipo de competição é importante para que o professor verifique se a abordagem aplicada no treino surtiu ou não os efeitos desejados, ou seja, se o aluno aplica os conhecimentos trabalhados em situação real de jogo formal 1x1 ou 2x2. No entanto, como a organização da competição estava encarregue à nossa escola, impediu que por vezes despendêssemos toda a atenção que era necessária aos nossos alunos.

Como já foi referido anteriormente, os nossos alunos obtiveram excelentes classificações, em tornas as vertentes jogadas (jogo Singulares de Masculino e Feminino, Jogos de Pares Mistos, Femininos e Masculinos). Para além disto e apesar dos resultados promissores, os alunos divertiram-se, ficando empolgados com as próximas concentrações, tendo aumentado progressivamente a sua assiduidade aos treinos semanais.

## **Multiatividades ao Ar Livre**

Para dar início ao desporto escolar desta modalidade, realizou-se um “Open Day” na escola, no dia 29 de novembro de 2017. Esta teve como objetivo dar a conhecer a modalidade aos alunos que ainda não estavam inscritos, tendo tido uma adesão bastante reduzida (7 alunos).

Relativamente a esta modalidade, não existiam treinos semanais, realizando-se antes das competições uma reunião, de forma a relembrar aspetos fundamentais, bem como esclarecer eventuais dúvidas por parte dos alunos inscritos.

Importante referir que as concentrações de multiatividades ao ar livre são geralmente realizadas no 2º e 3º período, de forma a aproveitar a estação da primavera, onde à partida as condições climatéricas são mais favoráveis à prática desta modalidade em contexto exterior.

## **I Concentração de Multiatividades ao Ar Livre**

A primeira concentração de multiatividades foi realizada no dia 18 de abril, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, sendo organizada pelas estagiárias e pelo professor cooperante. Esta contou com a presença de 25 alunos, de 3 escolas diferentes: Tortosendo, Lageosa e Quinta das Palmeiras. Importante referenciar que os alunos inscritos na competição pertenciam ao escalão de Iniciados (2 equipas) e só 1 equipa era de iniciação.

Antes da realização da atividade propriamente dita é importante mencionar que a mesma exigiu trabalho prévio, na medida que foi necessário a preparação dos mapas e dos cartões (coordenadas) para os 15 pontos facultativos, bem como a elaboração do regulamento, da lista do material necessário e distribuição das tarefas pelos professores disponíveis.

A presente prova era constituída por 20 pontos de controlo, sendo que 5 balizas eram de realização obrigatória e as restantes eram facultativas (sempre que passavam nestas últimas registavam no cartão de controlo a coordenada mencionada nesse dado local). De modo geral a atividade apresentava como objetivo a concretização de 100 pontos no menor tempo possível, recorrendo a um circuito em estrela, ou seja, cada equipa teria de se deslocar a dois pontos facultativos e depois a uma atividade obrigatória e assim sucessivamente.

De uma maneira geral é possível concluir que as atividades desenvolvidas decorreram de forma bastante positiva dada a boa organização e intervenção de todos os professores (estagiárias e professores da Escola Quinta das Palmeiras). Por tudo isto, os alunos participantes demonstraram empenho e divertimento na realização das atividades fora do contexto a que estão habituados (nomeadamente nas balizas obrigatórias).

## **II.II Ação de Intervenção na Escola**

Ao longo do ano e de forma a proporcionar um ano repleto de experiências ao nível educativo, as estagiárias estiveram envolvidas numa série de atividades, umas propostas pela escola e outras foram desenvolvidas pelas mesmas com a ajuda do professor cooperante. Neste sentido, é também importante referir que durante todo o estágio curricular, nos foi dada a oportunidade de planificar e organizar atividades, desde que estas fossem inicialmente aprovadas pela direção da escola. Assim sendo, é notório que a intervenção a este nível foi muito positiva, uma vez que vivenciámos experiências muito distintas entre si, com as quais até ao momento nunca tínhamos tido contacto.

## “Open Day Badminton”

Esta foi a primeira atividade organizada pelas estagiárias, tendo sido realizada no âmbito no Desporto Escolar, com o principal objetivo de motivar e cativar os alunos da escola a praticarem atividade física, fora do contexto das aulas de Educação Física, particularmente no que diz respeito à modalidade de badminton.

O “Open Day” consistiu na realização de um torneio entre alunos de diferentes ciclos de estudos. Este contou com a presença de 12 alunos, sendo 8 do 3ºciclo e 4 do ensino secundário. Importante referir que todos os participantes eram do género masculino.

No que diz respeito à organização do pavilhão, é importante mencionar que os 4 campos de badminton estavam disponíveis, no entanto apenas um dos campos estava destinado aos alunos mais velhos, uma vez que eram menos e como consequência a totalidade de jogos existentes também era menor. Em todos os jogos eram os próprios alunos que tinha a função de arbitrar os jogos dos colegas, de forma que todos aprofundassem o seu conhecimento ao nível das regras e leis de jogo fundamentais para a aplicação correta da modalidade.

Durante o torneio foi possível perceber que existiam diversas discrepâncias, mesmo entre alunos do mesmo ciclo de estudos, o que proporcionou que alguns jogos fossem disputados com suprema facilidade. Assim sendo, com o decorrer do torneio, ficou claro quem iriam ser os alunos a disputar as finais da atividade aplicada.

Após a concretização da atividade, foi presumível concluir que esta alcançou os objetivos para a qual se comprometeu, na medida que grande parte dos participantes tomou a iniciativa de se inscrever para a prática regular da modalidade no âmbito do Desporto Escolar. No entanto e apesar deste facto, os alunos participantes foram sensivelmente poucos, dada a totalidade de alunos da escola, o que à partida deveria levar a uma maior intervenção em atividades deste género.

## “Atividade da Bolota - Com Orientação Vamos Explorar e Muitas Bolotas Plantar”

A atividade decorreu no dia 11 de novembro, tendo início junto ao Estádio Santos Pinto, contando com a participação de 15 elementos, dos quais 8 eram crianças e 7 adultos. Os participantes mais novos eram alunos de duas escolas da Covilhã, enquanto os mais velhos eram, familiares dos participantes e professores da escola Quinta das Palmeiras. A presente atividade tinha como objetivo aliar a orientação (com caça ao tesouro) com a plantação de bolotas, de forma a reflorestar a serra, que tanto padeceu com os incêndios dos últimos anos.

Para que esta atividade decorresse da melhor forma, o professor cooperante, um professor da disciplina de Biologia e Geologia e as estagiárias tiveram de realizar um reconhecimento prévio do percurso, realizar os mapas orientadores, contactar as entidades responsáveis pela reflorestação da mata (autorização para plantar as bolotas).

De forma mais específica e no que diz respeito à caça ao tesouro, os participantes foram divididos por 5 grupos, orientando-se estes pelo mapa que foi distribuído inicialmente. O objetivo era encontrarem as 6 caixas que estavam distribuídas ao longo do percurso, tendo cada uma destas uma pergunta, à qual tinham de responder. Durante esta etapa as estagiárias tentaram acompanhar sempre os intervenientes, principalmente os mais jovens, de forma a preservar a segurança dos mesmos, dado que o terreno tinha alguns problemas a esse nível. Esta etapa foi realizada com grande satisfação, principalmente pela camada mais jovem, considerando o conceito bastante apelativo e desafiador.

Acabando a caça ao tesouro, o tempo foi destinado à plantação dos carvalhos, junto à casa da Mata Nacional (antiga casa do guarda florestal da região), onde permanecemos por algum tempo. Nesta fase as crianças demonstraram aborrecimento com o decorrer do tempo, evidenciado a sua vontade em continuar na atividade da caça ao tesouro.

A nível geral, é possível concluir que a atividade foi realizada com grande satisfação por parte de todos. No entanto, a camada mais jovem demonstrou particular interesse pela fase de orientação, verbalizando a sua satisfação. Apesar da pouca adesão, é de congratular a pré-disposição e benévola atitude dos intervenientes, uma vez que com a sua participação evidenciaram que são indivíduos particularmente atentos às necessidades da sociedade e do meio-ambiente. Isto porque, apesar de esta plantação não ter impacto imediato, daqui a algumas décadas os carvalhos irão certamente colorir toda a paisagem envolvente à cidade da Covilhã.

### “Open Day Multiatividades ao Ar livre”

A atividade do “Open-Day Multiatividades” foi realizada no dia 29 de novembro, contando com a participação de 7 alunos (6 eram do 7º e 1 era do 8ºano). Esta apresentava como objetivo dar a conhecer a modalidade para todos os alunos, bem como para aqueles grupos que já estavam formados do ano anterior.

De forma mais específica esta visava que cada grupo realizasse 100 pontos, no menor tempo possível. Para isso, recorreu-se a um peddy paper, o qual englobava 15 pontos de controlo, sendo que assim que fossem encontrados, os alunos teriam de escrever no seu cartão os números e letras mencionados em cada um desses locais. Antes da concretização da atividade foram distribuídos pelos vários grupos, os mapas de auxílio à mesma, os quais indicavam os pontos de controlo na totalidade, bem como os locais de interrupção obrigatória (três atividades dirigidas pelas

estagiárias e uma pelo professor cooperante). Importante referir que os alunos não deviam procurar por todos os pontos disponíveis, pois o objetivo era a realização de apenas 100 pontos, sendo que estes deviam perspetivar uma estratégia, de forma a passarem somente nos pontos mais favoráveis (exceto os pontos de paragem obrigatória).

Após a concretização da mesma, foi possível verificar que os alunos participantes mostraram-se bastante satisfeitos com o sucedido, principalmente porque eram alunos de faixas etárias mais jovens e este tipo de iniciativas acabam por evidenciar extrema competição e desafio. No entanto e de uma maneira geral, conclui-se que a atividade poderia ter tido uma maior adesão, visto que numa escola tão grande, apenas 7 alunos revelaram interesse em participar na mesma.

## Mega Sprint

O mega sprint foi realizado no dia 23 de fevereiro, durante a manhã, tendo sido efetuado no complexo desportivo da Covilhã, visto que este apresentava melhores condições do que os equipamentos da escola. Este teve como objetivo para além de proporcionar aos demais alunos a prática de atividade física, dar a conhecer as diferentes disciplinas que constituem o atletismo, sempre com vista à promoção de uma competição amigável.

Toda a atividade foi desenvolvida e organizada pelos docentes de EF, sendo a mesma divulgada junto de todas as turmas da escola, estando assim aberta à participação de todos os alunos, de todas as faixas etárias. Posteriormente e tendo em conta o total de inscrições, os alunos iriam ser divididos pelos grupos (iniciados, juvenis). Importante referir que cabia aos alunos decidirem em quais vertentes do atletismo tinham preferência em competir (lançamento do peso, salto em comprimento, salto em altura, corrida de velocidade, prova do km).

No que diz respeito à afluência de alunos à atividade, penso que esta foi bastante satisfatória, contando com a presença de cerca de 80 alunos, desde o 7º ao 12º ano. Para além disto, é importante mencionar que muitos alunos atingiram os mínimos exigidos para comparecerem no Mega Distrital, competindo com os alunos das restantes escolas do distrito, aspeto bastante positivo.

Numa primeira fase e relativamente à organização da atividade, é essencial salientar que todos os professores de Educação física se debruçaram sobre a realização da prova de velocidade e só depois se dividiram pelas outras vertentes da modalidade (lançamento do peso, salto em comprimento e altura), uma vez que estas 3 eram executadas em simultâneo (cada uma continha um escalão etário). No final e já com todos os professores reunidos efetuou-se a prova do km, com os alunos divididos por escalões (começou-se pelo escalão inferior, prosseguido para os mais avançados).

No que diz respeito às funções das estagiárias durante a atividade, é importante mencionar que estas tiveram a oportunidade de circular por todas as atividades, de forma a perceberem mais

afincadamente a dinâmica de cada uma, aproveitando esta fase para tirar fotos aos alunos na realização das várias provas. Para além disto, debruçamos mais a nossa atenção no auxílio e controlo da prova de salto em altura, visto que o professor cooperante tinha ficado encarregue de controlar a mesma. Nesta prova, as funções principais eram registo do desempenho dos alunos (apontando quem conseguia ou não ultrapassar determinada altura), colocação da vara no respetivo lugar (quando um dado aluno a derrubasse), subida ou descida da altura da vara.

Após tudo isto, considero que a presença nesta atividade permitiu-me perceber melhor como funciona a organização da mesma (organização dos alunos, da comida, das provas, gestão de tempo), a dinâmica e os principais aspetos de segurança que devemos ter em consideração.

## Semana da Leitura

A semana da leitura este ano letivo decorreu entre os dias 5 e 9 de março, sendo uma semana repleta de atividades, desenvolvidas a pensar nos alunos e na sua aprendizagem, através da vivência de experiências novas e originais.

Com intuito do núcleo de estágio de EF e Português/Espanhol participar/organizar em conjunto esta iniciativa, já realizada há vários anos na escola, foi escolhido o dia 8 de março. Esta englobava uma atividade de peddy-papper com diferentes pontos de controlo, sendo uns de natureza obrigatória (atividades de Português/Espanhol e EF) e outros facultativos (em cada um destes estava colocada uma folha com uma representação passível para a utilização da aplicação QR Code, seguindo-se posteriormente uma pergunta que devia ser respondida no cartão de controlo). Assim sendo e consoante os pontos atingidos nos pontos obrigatórios, as diferentes equipas tinham de realizar um máximo de 100 pontos (objetivo fulcral da atividade) no menor tempo possível. As estagiárias e os professores responsáveis distribuíram-se pelas várias estações de natureza obrigatória, bem como pela partida/chegada.

Nesta atividade participaram três turmas de 7ºano, as quais formaram entre si equipas de 5/6 elementos, para a concretização do objetivo em cima referidos. Ao longo da mesma foi possível denotar grande interesse por parte dos participantes, que se mostraram sempre muito dinâmicos e com uma função bem definida (chegar primeiro que as restantes equipas).

No final da mesma (uma hora depois) cada equipa tinha a função de entregar o seu cartão de controlo, para que se pudesse averiguar as três equipas vencedoras. De forma a despoletar também o interesse dos alunos por atividades desta natureza, foi organizada uma aula de zumba (dada por uma professora do ginásio “IN Corpore Sano”). No entanto nesta fase os alunos demonstraram algum desconforto em “dançar” perante os seus colegas, o que desencadeou algum desinteresse. Assim sendo, considerou-se que esta atividade seria mais propícia de ser aplicada a alunos de anos superiores (por exemplo, ensino secundário).

Posto isto e apesar da atividade de zumba não ter proporcionado totalmente os objetivos pretendidos, considera-se que a atividade teve uma grande adesão, já para não mencionar a satisfação e entusiasmo que os alunos demonstraram ao longo da mesma, principalmente pela aplicação QR Code, que juntou a aprendizagem aos meios tecnológicos que despertam cada vez mais a atenção dos jovens.

## PMMS - “Palmeiras Mais e Melhor Saúde”

Inicialmente e logo no começo do ano letivo, as estagiárias foram informadas que em paralelo com a lecionação das aulas às turmas de 12º e 8ºano, iriam participar no projeto “Palmeiras Mais e Melhor Saúde”, com o intuito de fazerem um acompanhamento mais individualizado a alunos com NEE’s que frequentavam a escola. Este acompanhamento iria ser dado nas atividades de hidroterapia e hipoterapia, realizadas de forma individual de 2 em 2 semanas, na Piscina Municipal da Covilhã e na Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa, respetivamente. Cada uma destas atividades era realizada apenas uma vez por semana (quarta-feira de manhã).

Como a participação nestas atividades tinha de ser sempre à quarta-feira, as estagiárias dividiram-se pelos 3 períodos, consoante o horário que tinham disponível (tendo em conta as turmas às quais lecionavam aulas nesses períodos). Assim sendo, cada uma destas ficou responsável para fornecer acompanhamento num período à hidroterapia e num outro período à hipoterapia (alternadamente entre as 3).

De salientar também que as necessidades apresentadas pelos alunos pertencentes a este grupo eram bastante distintas entre si, o que por vezes dificultava o acompanhamento de todos. Neste sentido, existia um aluno com síndrome de down, onde até a simples comunicação era um processo de extrema complexidade, principalmente para nós estagiárias que só contactávamos com eles naquelas ocasiões restritas. Um dos alunos era surdo-mudo, patologia que à partida coloca também alguns obstáculos à comunicação, principalmente para nós que não possuíamos conhecimentos ao nível da linguagem gestual (comunicação que ele utilizava com os professores e alguns colegas que possuíam já algumas bases). Os restantes alunos eram portadores de limitações a nível intelectual (umas mais acentuadas que outras), no entanto estes eram extremamente interativos, sendo por isso imensamente fácil estabelecer uma relação com os mesmos.

De forma mais específica e relativamente às aulas de hidroterapia, a estagiária procurava ajudar sempre o professor de natação responsável, auxiliando-o no controlo e ajuda dos alunos, especialmente daqueles que nutriam de dificuldades mais acentuadas. O acompanhamento realizado era feito através da explicação verbal e também da demonstração, no entanto por vezes este não surtia os efeitos desejados. Sendo assim e como estávamos em contexto aquático, colocar o aluno na posição correta dando-lhe a mão, ou colocando a mão na sua zona lombar, era o suficiente para que este perdesse o medo, especialmente em exercícios realizados de costas

(exercícios que desencadeavam mais complicações, devido ao receio que os alunos tinham de se afogar). Posto isto e como tínhamos alunos com diferentes características, os exercícios realizados, principalmente numa fase inicial eram sobretudo de adaptação ao meio aquático, procedendo-se a algumas alterações para duas alunas que tinham uma benévola afinidade com o meio.

No que diz respeito à atividade de hipoterapia, a participação das estagiárias já foi relativamente menor, passando pela ajuda na montagem e desmontagem do cavalo em certos alunos, ajuda na colocação dos capacetes e contabilização do tempo disponível para cada aluno andar de cavalo. Esta contabilização era feita, uma vez que só havia um cavalo e o tempo total de prática tinha de ser distribuído de forma equitativa pelos 5/6 alunos que habitualmente realizavam a atividade. Durante esta etapa foi também possível perceber que os alunos apresentavam limitações muito distintas entre si, pois uns evidenciavam medo de andar de cavalo, enquanto outros demonstravam uma confiança suprema, que é fundamental nesta atividade (de forma a controlar o cavalo).

Na literatura, são apresentados vários benefícios da prática destas duas atividades, para esta população tão específica. Neste sentido, Vido (2011) defende que as atividades aquáticas desencadeiam uma série de benefícios, ao nível psicológico, cognitivo, fisiológico e social. Por outro lado, Dâmaso (2013) afirma que a Equitação Terapêutica é recomendável a qualquer pessoa, particularmente a indivíduos portadores de deficiências motoras, sensoriais e mentais, doenças mentais e inaptações sociais.

Após este enquadramento e fazendo um paralelo entre as duas atividades nas quais estive envolvida, é plausível afirmar que a hidroterapia inevitavelmente era mais benéfica do ponto de vista motor para os alunos, uma vez que a prática efetiva era de cerca de 1 hora, o que à partida era suficiente para que estes realizassem uma série de exercícios, sendo visível a evolução aula após aula. No que diz respeito à hipoterapia e apesar de esta também ser uma atividade de extrema relevância, a prática efetiva para cada aluno era de apenas 10 minutos, já para não falar que a atividade era sempre realizada num ambiente fechado, não sendo tão evidente a felicidade dos alunos após a mesma, como na natação.

Relativamente há minha opinião pessoal e da convivência ao longo do ano com esta população é possível concluir que foi uma experiência completamente desafiadora e motivacional, na medida que são crianças tão carismáticas como alegres, mostrando-se permanentemente agradecidas por tudo o que fazemos com eles. A boa disposição é evidente nos rostos de cada um, na maior parte do tempo, valorizando o nosso trabalho, o que nem sempre acontece com os alunos do ensino normal. Após esta experiência tive também a percepção que cada vez mais nas escolas existe a preocupação de integrar esta população em atividades quotidianas (aprender por exemplo a cozinhar), proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida em todos os sentidos. Nós estagiárias, ao longo do ano fomos percebendo que esta escola abrange e acolhe iniciativas muito didáticas para estes alunos, proporcionando-lhes uma educação o mais uniforme possível, na

medida que por exemplo engloba os NEES em atividades como o corta-mato, ou na participação em aulas de EF, o que até aos uns anos atrás era impensável, pois simplesmente estes alunos eram colocados de parte, pois os professores responsáveis não tinham competências nem sabiam como os integrar, daí a pertinência de a nossa formação incidir sobre aspetos como estes.

## **Reflexão global sobre a Área II**

No que diz respeito ao desporto escolar, considero que esta experiência foi positiva em todos os níveis, na medida que nos permitiu desenvolver um conhecimento mais alargado e específico acerca de duas modalidades em concreto, o que não acontece tanto nas aulas de EF, uma vez que várias disciplinas têm de ser abordadas ao longo do ano letivo. Como já foi retratado anteriormente, concluo que a forma como se procede aos treinos do Desporto Escolar é completamente diferente do contexto da EF, uma vez que os alunos praticam dada modalidade por afeição à mesma, estando presentes por livre vontade, o que torna a intervenção do professor bem mais atrativa e desafiadora. No final é interessante realizar um balanço do ano de estágio e perceber estas distintas sensações (o que é o aluno gostar verdadeiramente de uma modalidade e estar no desporto escolar por sua vontade e praticar as aulas normais de EF).

Com o intuito de dar a conhecer as nossas modalidades do Desporto Escolar, inicialmente foi realizado um open day para cada uma, atividades essas que foram realizadas com a exclusiva responsabilidade das estagiárias e do professor cooperante. Para além disto, cada estagiária ficou ainda responsável pela preparação de 2 concentrações das modalidades em cima referidas (1 de cada). De forma geral este envolvimento possibilitou conhecer mais afincadamente toda a logística de concretização das provas, percebendo quais são os documentos essenciais bem como a preparação dos espaços, dos lanches. Importante salientar ainda que nas concentrações que eram realizadas fora da nossa escola a nossa intervenção era também muito positiva, na medida que nos permitia acompanhar de perto os nossos alunos, fornecendo-lhes feedbacks importantes para ganharem as competições, o que acaba por não acontecer tanto nas provas realizadas na Quinta das Palmeiras, uma vez que o nosso foco centralizava-se nas questões organizacionais da prova.

Relativamente à intervenção noutras atividades realizadas na escola, é possível concluir que são sempre iniciativas muito positivas, na medida que proporciona aos alunos dinâmicas diferentes daquelas que são realizadas no dia-a-dia. Assim sendo, a satisfação dos alunos no final é algo que para nós, enquanto estagiárias, era supremo. Atividades como aquelas que foram realizadas na semana da leitura, foi algo diferente, principalmente a fase do zumba, que embora não tenha desencadeado a mesma opinião por parte de todos os presentes, os alunos que se empenharam evidenciaram extrema boa-disposição. Por tudo isto, considero que o envolvimento dos professores neste tipo de atividades é de extrema importância e mesmo que não seja uma atividade que envolva demasiados recursos, os alunos vão sempre gostar, nem que mais não seja por ser uma experiência fora do contexto a que estes estão acostumados.

Para além disto e relativamente ao projeto “PMMS - “Palmeiras Mais e Melhor Saúde”, é possível concluir que foi uma experiência bastante enriquecedora, não tendo a destacar nenhum problema de maior, uma vez que no geral os alunos eram muito atenciosos, mostrando-se sempre dispostos a interagir com as estagiárias. De referir que mesmo fora do contexto da hipoterapia e hidroterapia, os alunos em questão evidenciavam um grande entusiasmo quando passavam por nós, tendo ficado com a perceção que estes precisam de muita atenção e de situações que lhes possam atribuir responsabilidades, tornando-os cidadãos úteis e ativos no contexto escolar.

No que diz respeito ao cariz motor, foi possível perceber que os NEE'S tinham dificuldades muito distintas uns dos outros, que eram ultrapassadas com o decorrer do tempo. Por exemplo, na hidroterapia existia uma aluna que tinha imenso medo da água e por isso eu realizava-lhe um acompanhamento mais individual, sendo que no final foram detetadas algumas melhorias, o que é bastante positivo. Por outro lado e relativamente à hipoterapia, é possível concluir que os alunos apresentavam dificuldades menos acentuadas, pois no geral todos conseguiam realizar os exercícios propostos pelos orientadores, existindo claramente alunos que dominavam melhor os cavalos do que outros. Ainda nesta vertente, é importante mencionar que a superação e determinação destes alunos é algo bastante inspirador, pois muitos sem grandes capacidades acabam por evoluir de forma significativa. Considero que este aspeto foi o mais gratificante para mim, pois nunca tinha tido contacto tão alargado com pessoas portadoras de tão variadas patologias, não tendo um conhecimento prático tão afincado sobre as suas dificuldades, necessidades e principalmente os receios.

Por tudo o que foi relatado neste tópico e em tópicos anteriores, considero que todos os profissionais da nossa área devam ter a possibilidade de trabalhar com alunos com estas necessidades, uma vez que a qualquer momento um destes pode fazer parte integrante de uma turma de ensino normal e neste sentido, estratégias devem ser criadas para o incluir da melhor forma no meio dos colegas.

## **Área III - Relação com a Comunidade**

### **III.I Acompanhamento da Direção de Turma**

No início do presente ano letivo e como éramos 3 estagiárias ficou estipulado que durante cada período apenas uma ficaria encarregue de vivenciar esta experiência, cabendo-me a mim o 3º período. Como o nosso professor cooperante não tinha a seu cargo nenhuma direção de turma, uma outra professora de EF ficou responsável por este parâmetro. Assim sendo, todas as quintas-feiras, às 09H00 a professora em questão e a respetiva estagiária reuniam para tratar de diversos assuntos. Importante referir que a turma em questão era o 10ºA (Curso de Ciências e Tecnologias).

Como fiquei responsável pelo 3º período grande parte do trabalho imprescindível para a turma já estava desenvolvido, nomeadamente a caracterização da mesma, bem como os planos curriculares para cada um dos alunos. Neste sentido, ao longo do período foram realizadas tarefas como organização/arquivação de papéis importantes (justificações de faltas, recados dos pais/diretora de turma, atestados médicos, entre outros), justificação de faltas no programa adotado pela escola (inicialmente a professora explicou-me todos os passos para a sua concretização). Para além disto, ao longo das reuniões a professora retratava-me situações mais complicadas que vivenciava com a turma, tais como o facto de alguns pais não responderem às suas convocatórias, as excessivas faltas dadas pelos alunos, principalmente à aula de EF e a forma como esta tinha de arranjar estratégias para colmatar tais situações.

No final do período (na última reunião), auxiliiei a professora em questão na constituição da ATA da turma com vista à reunião que se aproximava. Neste documento diversos assuntos específicos tinham de estar mencionados, tais como: resumo das atividades realizadas ao longo do ano letivo, listagem da participação dos alunos nas demais atividades organizadas pela escola, lista dos alunos cujos encarregados de educação se deslocaram à escola para falar com a diretora de turma, pelo menos uma vez no ano. Para além disto, neste documento deve ir também expresso quais os pais que não se deslocaram à escola para receber a ficha das notas do seu educando, bem como o apontamento da sua conseqüente autorização para que este a levasse para casa.

Posto isto, no final desta intervenção é possível concluir que os professores responsáveis por uma determinada direção de turma assumem uma função de grande responsabilidade, uma vez que existem sempre assuntos a tratar, com os alunos, restantes professores e até mesmo com os pais (por algumas vezes se deslocaram à escola para aferir pormenores de determinadas situações ocorridas nas aulas). Assim sendo, para além de toda a logística inerente a esta função, o diretor de turma tem de possuir a capacidade de ouvir e esclarecer os alunos/pais, acompanhando-os da melhor forma possível, evitando que situações complicadas sejam desenvolvidas.

Em suma, considero que esta experiência foi bastante enriquecedora, na medida que pude perceber de uma melhor forma como se organiza e gere uma direção de turma, aprofundando o meu conhecimento acerca desta função. Se o presente ano não me tivesse encaminhado para esta realidade, que para mim era desconhecida, não tinha adquirido qualquer noção do que é assumir esta função. Importante referir que o tempo disponibilizado foi de apenas 1 período e embora não tenha sido suficiente para absorver toda a informação necessária, foi uma experiência essencial para perceber toda a organização a nível geral.

## Reflexão Final

Face a tudo o que foi relatado anteriormente e nesta fase final é importante salientar em termos gerais aspetos que retratem a minha aprendizagem e consequente evolução ao longo de todo este ano letivo.

Primeiramente considero que o facto de ter intervindo em quatro turmas completamente diferentes e de escalões etários distintos, fez com que o grau de aprendizagem fosse maior, uma vez que as necessidades e os obstáculos não eram os mesmos, fazendo com que tivesse de arranjar mais estratégias para solucionar os demais problemas. Penso que de todas as experiências esta foi a mais gratificante e visualizar a minha evolução à medida que ia passando pelas mesmas é interessante, pois os erros iam sendo progressivamente colmatados.

Para além disto, considero que a constante ligação com o orientador cooperante aprofundou também os meus conhecimentos, na medida que todas as semanas este fornecia feedbacks bastante específicos acerca da intervenção realizada na escola, destacando aspetos fortes e fracos, como forma de ultrapassarmos mais rapidamente as dificuldades sentidas. De salientar que o desenvolvimento de relatórios diários possibilitou também esta superação.

A participação nas atividades extracurriculares (desporto escolar, atividades desenvolvidas pela escola e outras concebidas pelo grupo de estágio) fez com que percebesse melhor toda a logística inerente às mesmas, aquelas que cativam mais alunos (situações de competição e elevado dinamismo), aquelas que necessitam de uma maior organização e aquelas que devem estar presentes em todas as escolas. Ainda neste tópico considero importante mencionar a intervenção ao nível dos NEE'S, uma vez que me permitiu contactar com uma realidade que para mim estava encoberta, sendo extraordinário perceber o quanto aquelas crianças gostam de praticar Atividade Física e conviver com a comunidade escolar. A intervenção ao nível da direção de turma desempenhou também um aspeto fulcral, uma vez que nesta fase final sei retratar quais são as funções fundamentais deste professor, o que não acontecia no início do presente ano.

Posto isto, considero que que toda esta experiência me permitiu conhecer em contexto real de prática várias funções inerentes ao professor de EF, concluindo que este desempenha, aliás como todos os professores, uma função fulcral na aprendizagem dos alunos, na transmissão de valores e atitudes, tendo de ser um exemplo para a comunidade estudantil. Esta responsabilidade foi algo que fui percebendo com o decorrer do tempo, pois inicialmente não tinha a total noção do que esta profissão acarretava, nomeadamente da influência das palavras pronunciadas, uma vez que temos de saber ajustar o tipo de vocabulário à população que temos à nossa frente, porque estamos a contribuir para a formação dos alunos e não podemos facilitar o surgimento de situações que facilmente possam ser induzidas em erro.

Posto isto e realizando uma retrospectiva de todo o ano, considero que a minha evolução foi positiva, assim como o meu empenho, uma vez que procurei sempre esforçar-me para ser melhor, cumprindo todos os trabalhos solicitados, bem como os prazos de entrega. Para além disto, nas aulas procurei ser uma pessoa acessível, imparcial, transmitindo também a noção que estávamos lá todos para aprender e o meu objetivo era transferir-lhes o máximo de conhecimentos possíveis. Por todas estas razões conluo que este foi um ano extremamente enriquecedor não só a nível profissional como a nível pessoal, pois permitiu-me conhecer aspetos e características individuais que não tinha a total noção que possuía.

## Bibliografia

Betti, M., & Zuliani, L. R. (2009). Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 1(1).

Dâmaso, C. A. R. (2013). *Os benefícios da equitação terapêutica na autoestima, na motivação e no rendimento das crianças com necessidades educativas especiais* (Doctoral dissertation, [sn]).

Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2016/2017). Projeto Educativo 2013/2017. Acedido a 15 de janeiro de 2018, em: [https://issuu.com/interino/docs/projeto\\_educativo\\_2013\\_-\\_2017](https://issuu.com/interino/docs/projeto_educativo_2013_-_2017)

Fluminhan, C. S. L., Arana, A. R. A., & Fluminhan, A. (2013). A importância do feedback como ferramenta pedagógica na educação à distância. In *Colloquium Humanarum* (Vol. 10, pp. 721-728).

Freire, J. A. B. (2010). *Desporto Escolar-Uma possível estratégia no combate ao Insucesso Escolar: Estudo de caso*(Master's thesis).

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa Nacional de Educação Física- Ensino Básico 3º Ciclo. *Ministério da Educação*.

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

Oliveira, E. D. S. G. D., Cunha, V. L., Encarnação, A. P. D., Santos, L., Oliveira, R. A. D., & Nunes, R. D. S. (2007). Uma experiência de avaliação da aprendizagem na educação a distância. O diálogo entre avaliação somativa e formativa. *REICE: Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*.

Souza Neto, L. G., & Rodrigues, A. M. d. S. (2007). Projeto Segundo Tempo: implantação na unidade escolar Paulo Ferraz em Teresina/PI.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Rowland, T. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.

Universidade da Beira Interior (2016/2017). Regulamento do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º ciclo). Documento interno, UBI. Covilhã.

Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. *O portal dos psicólogos: http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos A*, 495.

Vido, J. M. (2011). Hidroterapia e Equoterapia: alternativas para o desenvolvimento de crianças com Síndrome de Down. *Revista Eletrônica Online Unifia (Educação em Foco)*.



# CAPÍTULO 2

## Investigação e Inovação Pedagógica

### O efeito da aplicação de um treino de força nos adolescentes em contexto escolar.

#### 1. Introdução

A motivação pelas aulas de Educação Física apresenta um declínio à medida que os alunos prosseguem os seus estudos, sendo assim importante o desenvolvimento de programas de EF que motivem e despertem o interesse pela aprendizagem das temáticas por parte dos mesmos (Mowling, Brock, Eiler, & Rudisill, 2004). Para além disto, concluiu-se que estes programas dentro da disciplina de EF são um fator determinante para instituir comportamentos de atividade física durante a adolescência e na fase adulta (Shephard & Trudeau, 2000), isto porque esta aplicação influencia diretamente os adolescentes, proporcionando de forma positiva a sua participação diária (Morgan, Beighle, & Pangrazi, 2007). No entanto e tendo em conta os níveis globais baixos de AF diária (Pate et al., 2005), prevê-se que os programas em abordagem não sejam tão ajustados como o pretendido, inviabilizando a motivação dos adolescentes (Wallhead, Garn, & Vidoni, 2014).

Posto isto, Luke and Sinclair (1992) concluíram que o conteúdo curricular constitui um fator determinante para o desenvolvimento de opiniões dos alunos relativamente às aulas de EF. De forma mais específica, através de um estudo realizado concluiu-se que a realização de atividades de aptidão física gera uma atitude negativa por parte dos alunos (Tannehill & Zakrajsek, 1994), apresentando a mesma um decréscimo nas últimas décadas entre crianças e adolescentes (Matton et al., 2007). No entanto, a melhoria das mesmas constitui um fator de extrema importância para o desenvolvimento integral da criança (Malina, 2001), desempenhando também um papel fulcral para a saúde do indivíduo durante a idade adulta (Matton et al., 2006). Assim sendo, existem evidências de que a inatividade física e consequentemente a falta de aptidão física aumentam o risco de morbidade e mortalidade, sendo que o seu treino auxilia contra ou retarda o desenvolvimento de determinadas doenças coronárias, acidentes vasculares cerebrais, hipertensão, alguns tipos de cancro, especialmente na fase adulta (Matton et al., 2006). Para além disto, existem evidências de que a depressão e ansiedade podem melhorar com o treino das componentes de aptidão física, sendo também

relevante mencionar a relevância que estas apresentam ao nível da saúde dos músculos, ossos e articulações (Bouchard, Shephard, & Stephens, 1994).

Tendo em conta todas estas evidências, a escola desempenha um papel primordial para promover o aumento dos níveis de atividade física e consequentemente da aptidão física (Strong et al., 2005), essencialmente através do desenvolvimento de programas de treino (Marques, Zajac, Pereira, & Costa, 2011). Isto porque, muitas das crianças e adolescentes só praticam atividade física vigorosa nas escolas, especificamente durante as aulas de Educação Física (Coleman, Heath, & Alcalá, 2004), desempenhando assim esta disciplina uma função essencial para o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde e à manutenção de um estilo de vida saudável (C. C. Marta, Marinho, Izquierdo, & Marques, 2014).

Nesta sequência de ideias e tendo por base tudo o que foi referido anteriormente, cada vez mais as componentes de aptidão física são tidas em consideração por parte dos professores de EF, uma vez que também os níveis de obesidade têm vindo a sofrer um aumento com o decorrer do tempo (Morrow Jr, Fulton, Brener, & Kohl III, 2008). Considera-se que normalmente as crianças e adolescentes são instruídos a participar em atividades de natureza aeróbica, tais como atletismo ou natação, no entanto estudos científicos ressaltam a importância e aspetos benéficos do treino de força, que se preparado de forma condicionada e ajustada às características individuais é bastante seguro e eficaz (Faigenbaum & Mediate, 2006). O treino de força pode ser definido como um método de condicionamento, que engloba o recurso gradual a cargas resistivas e uma infinidade distinta de estilos de treino, tais como: pesos livres, máquinas de peso, elásticos, bolas medicinais, peso corporal, com o intuito de obter melhorias ao nível da saúde, aptidão física e performance desportiva (Santos, Marinho, Costa, Izquierdo, & Marques, 2011). Para além de proporcionar melhorias ao nível das habilidades motoras - aumento da força muscular e da resistência (Davis, 2003), do desempenho desportivo, a participação frequente num programa de treino de força, nos jovens, desencadeia benefícios relevantes ao nível da saúde, tais como: fortalecimento dos ossos, controlo de peso, bem-estar psicossocial, diminuição do risco cardiovascular (Faigenbaum, 2001), melhoria da composição corporal e coordenação motora (Faigenbaum & Myer, 2010a). Segundo Stricker (2002) o treino da força proporciona também uma melhoria ao nível dos perfis lipídicos no sangue e na saúde mental. A força muscular apresenta também uma associação positiva com o desempenho escolar (Coe, Pivarnik, Womack, Reeves, & Malina, 2012).

Tendo por base todos os benefícios do treino de força mencionados anteriormente, atualmente existem várias recomendações relacionadas com a saúde, que apresentam como objetivo aumentar o porção de jovens que participam em atividades de fortalecimento muscular, sendo que as escolas e os centros desportivos têm apostado cada vez mais neste tipo de programas, como o intuito de desencadear melhorias ao nível da força muscular, desempenho das habilidades motoras, níveis de aptidão física, reduzindo também o risco de contraírem lesões

associadas à prática de determinado desporto (Myer et al., 2011). Isto porque um sistema músculo - esquelético mais forte e mais potente possibilita à partida que crianças e adolescentes realizem movimentos corporais de forma mais eficiente, diminuindo a sua pré - disposição a contraírem lesões relacionadas com o desporto (Faigenbaum & Myer, 2010b). Por todos estes motivos, a força muscular deve ser uma prioridade a trabalhar num qualquer programa de desenvolvimento desportivo (Lloyd & Oliver, 2012), devendo ser realizada pelo menos 3 vezes por semana (Organization, 2010). De forma mais específica e tendo em conta a literatura existente o efeito do treino de força pode ser influenciado por vários fatores, tais como: idade, maturação do indivíduo, género, frequência, duração e intensidade do treino aplicado (Falk & Tenenbaum, 1996). Assim sendo, defende-se que as crianças apresentam um aumento gradual de força e potência muscular a partir dos 3 anos de idade até à puberdade para os rapazes e até aos 15 anos para as raparigas (Beunen & Thomis, 2000). Na mesma sequência de ideias, concluiu-se que as crianças apresentam maiores adaptações ao nível motor (Behringer, Heede, Matthews, & Mester, 2011), sendo esta uma altura importante para que essas desenvolvam a sua força e potência que pode progressivamente ser aumentada através de estratégias de treino (Faigenbaum, Lloyd, MacDonald, & Myer, 2016). Importante mencionar também que as crianças apresentam um menor risco de virem a contrair lesões e entorses musculares derivadas do treino de força, aquando comparadas com os adultos (Myer, Quatman, Khoury, Wall, & Hewett, 2009).

Dada esta problemática, foi decido instituir um programa de treino de 10 semanas, ao nível da componente de força (membros superiores e inferiores), o qual já tinha obtido resultados benéficos em jovens adolescentes, com o intuito de averiguar se um dado circuito proporcionava incrementos ao nível da força muscular. De forma mais específica e como forma de avaliar as alterações decorrentes do mesmo, foi decidido realizar um dos testes do programa Fit Escola, bem como 2 testes específicos, os quais foram aplicados no início e no final do presente estudo. Para o mesmo foram selecionadas duas turmas do 12ºano de escolaridade, sendo uma o grupo experimental, enquanto a outra assumiu a função de grupo de controlo. Importante referir que o grupo de controlo não realizou o circuito de força, apenas os testes para aferição dos efeitos provocados somente pelas aulas de Educação Física.

## **2. Método**

### **2.1. Amostra**

O presente estudo foi aplicado a duas turmas distintas do 12ºano de escolaridade, perfazendo ambas a totalidade de 44 alunos (24 do género masculino e 20 do género feminino), sendo que uma fez parte do grupo experimental (22 alunos), enquanto a outra cingiu-se ao grupo de controlo (22 alunos).

Através da análise da figura em baixo é também possível perceber-se que no grupo experimental a percentagem de rapazes é significativamente superior, em contrapartida com o grupo controlo onde a percentagem de raparigas se destaca. Importante mencionar que média das idades tanto para o grupo de controlo como para o experimental era de 17.6, sendo  $\sigma=0.497$ .

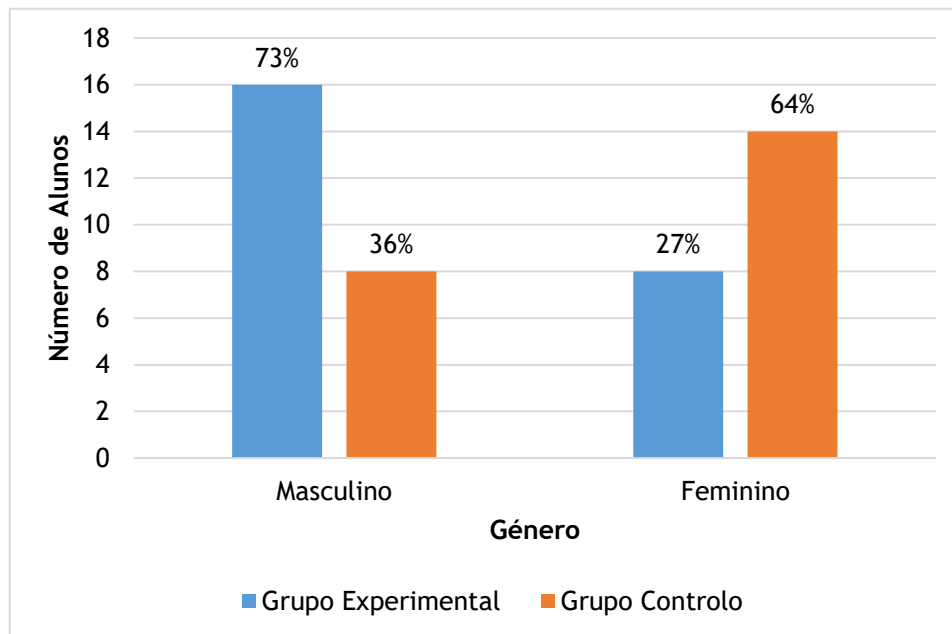


Figura 2 - Representação gráfica das variáveis nominais.

## 2.2. Procedimentos

Inicialmente será essencial referenciar que antes da aplicação do estudo em abordagem de seguida, foi pedida autorização à escola e, por sua vez, aos alunos em causa. No presente estudo foi implementado um programa de treino durante 8 semanas (9 de janeiro a 12 de março), com o objetivo de verificar se através de um circuito de força, os participantes adquirem melhorias ao nível da força dos membros superiores e inferiores, recorrendo a um desenho longitudinal de medidas repetidas. Para o programa de treino em questão a escolha das amostras foi realizada de forma aleatória (sem critérios de inclusão ou exclusão), pertencentes a duas turmas, uma fazendo parte do grupo controlo e a outro do grupo experimental. Importante referir que as variáveis utilizadas para o estudo, foram: o salto horizontal, lançamento da bola medicinal de 1/3 kg e as flexões. Neste sentido, de forma a avaliar o circuito aplicado procederam-se à aplicação de 4 testes, antes do circuito iniciar e no final do mesmo, os quais vão ser explicitados de seguida.

### Salto Horizontal

O teste do salto horizontal apresenta como objetivo avaliar a força explosiva dos MI. Neste os alunos devem-se posicionar de pé, com os pés à largura dos ombros, junto à fita métrica, que

se encontra perpendicularmente. De referir que foi colocada uma fita no chão, de forma a demarcar o início do salto. Assim sendo, o aluno realiza um salto com os pés ligeiramente afastados, com o intuito de atingir a máxima distância em comprimento (Alves, Marta, Neiva, Izquierdo, & Marques, 2016). Segundo o mesmo autor esta distância é medida desde a fita até aos calcanhares do aluno.

Importante mencionar que cada um dos alunos efetuou 3 saltos, tendo-se aproveitado para análise o valor superior obtido. O controlo do teste foi realizado por 3 avaliadores, com vista à obtenção de um grau de concordância dos valores máximos obtidos, utilizando-se o valor médio obtido por estes. É de destacar que a diferença entre as observações nunca excedeu os 3 cm.

### **Lançamento da bola medicinal de 1kg e 3 kg**

Ambos os lançamentos eram realizados seguindo os mesmos pressupostos. Assim sendo, o aluno posicionava-se perpendicularmente a uma fita métrica, com os pés paralelos, colocando os mesmos junto a uma linha demarcada no chão. No momento de realização do lançamento, o aluno segurava a bola com as duas mãos por cima da cabeça (cotovelos ao nível da mesma), acompanhada de uma ligeira flexão dos membros inferiores (Van den Tillaar & Marques, 2013).

Importante mencionar que cada um dos alunos efetuou 3 lançamentos, tendo-se aproveitado para análise o valor superior obtido. De referir também que o controlo do teste foi realizado por 3 avaliadores, com vista à obtenção de um grau de concordância dos valores máximos obtidos, sendo que por isso foi utilizado o valor médio obtido por estes. Neste sentido, é relevante mencionar que a diferença entre as observações nunca excedeu os 5 cm.

### **Flexões dos membros superiores**

Este caracteriza-se pela realização do número de flexões dos MS, tendo por base a cadência apresentada pelo CD, apresentando este como objetivo avaliar a força de resistência dos MS. Assim sendo, segundo Castro-Piñero et al. (2010) inicialmente o aluno deve assumir uma posição de prancha, com os cotovelos em extensão e com os pés ligeiramente afastados, recorrendo às pontas dos pés para manter o equilíbrio. Segundo o mesmo autor o movimento de flexão começa quando o aluno fletir os cotovelos de forma lenta, até ao momento em que o ângulo entre o braço e o antebraço for de 90 graus.

De salientar que o controlo deste teste foi feito também recorrendo à análise dos 3 avaliadores. Assim, os alunos do grupo experimental foram divididos em grupos de 5, sendo que cada avaliador registava o número de repetições efetuadas, à medida que os alunos paravam (por vontade própria) ou por uma incorreta execução do pretendido (essencial intervenção dos avaliadores). No final e tendo em conta os valores registados, os 3 avaliadores averiguavam se estes estavam em concordância uns com os outros, não se verificando alterações a esse nível.

## Programa de treino aplicado

O programa de treino em questão foi implementado durante 8 semanas consecutivas, tendo sido construído com base em estudos anteriores (Costa et al., 2016), também aplicados a indivíduos semelhantes aos do presente estudo.

Posto isto, é importante mencionar que os treinos eram realizados duas vezes por semana, sendo os mesmos distanciados de mais de 48 horas, fator relevante para proporcionar a recuperação total dos alunos participantes. Este programa de treino era realizado durante a aula de Educação Física, apresentando a duração de 15 a 20 minutos. O programa adotado tinha como função promover uma estimulação da força dos membros superiores e inferiores, recorrendo a exercícios de lançamento da bola medicinal e de 1 kg e 3kg (Alves, Marta, Neiva, Izquierdo, & Marques, 2016; Costa et al., 2016). De forma mais específica foi solicitado que cada um dos alunos participantes efetuasse cada uma das repetições, recorrendo à sua velocidade máxima da fase concêntrica do movimento, com o intuito de proporcionar a adaptação ao treino de força (González-Badillo & Sánchez-Medina, 2010). Para além disto, salienta-se também que para a sequência e progressão das cargas procedeu-se a uma adaptação de evidências científicas anteriores (Alves, Marta, Neiva, Izquierdo, & Marques, 2016; Costa et al., 2016), que podem ser consultadas na tabela enunciada em baixo (tabela 1).

Antes da implementação do programa de treino foi realizada uma avaliação inicial, a qual foi efetuada na semana que antecede essa efetivação e também uma avaliação final, executada uma semana depois de terminar o circuito de força.

*Tabela 1 - Programa de Treino Implementado Durante 8 Semanas.*

Exercícios	Semana							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Salto Horizontal	1x5	1x5	1x5	1x5	2x5	2x5	2x5	2x5
Lançamento 1Kg	2x8	2x8	2x8	2x8	3x8	3x8	3x8	3x8
Lançamento 3Kg	2x8	2x8	2x8	2x8	3x8	3x8	3x8	3x8

## 2.3. Análise Estatística

É importante mencionar que inicialmente será realizada uma análise descritiva, com o intuito de descrever os dados em análise no estudo.

Para isso recorreram-se a alguns métodos de independência estatística, particularmente ao teste t para amostras independentes, com o objetivo de comparar os dois grupos em estudo (experimental e controlo). De referir ainda que sempre que os pressupostos para a utilização deste mesmo teste não foram verificados, utilizava-se o teste de Mann-Whitney.

De forma a proceder-se à comparação da evolução dos participantes de ambos os grupos em estudo (tendo em consideração os valores obtidos no pré e no pós-teste), utilizou-se o teste t para amostras emparelhadas, isto quando a normalidade se verificou, ou o teste de Wilcoxon quando tal não aconteceu.

A normalidade foi testada através da realização do teste de Shapiro-Wilk ( $n < 30$ ), cujos resultados podem ser verificados na tabela 1A (em anexo). Todos os dados em análise foram tratados através do software estatístico SPSS, versão 24, utilizando-se uma significância de 5%.

### 3. Resultados

Tabela 2 - Análise Descritiva das Variáveis em Estudo Considerando a Totalidade da Amostra.

	Média ± DP	
	Pré	Pós
<b>Salto Horizontal (m)</b>	1.80±0.33	1.86±0.35
<b>Lançamento 1Kg (m)</b>	7.6±2.32	8.0±2.57
<b>Lançamento 3Kg (m)</b>	5.1±1.61	5.3±1.71
<b>Flexões (n)</b>	18.7±6.67	21.7±9.07

Na tabela acima é possível verificar quais foram as variáveis em análise ao longo do presente estudo. Através da observação da mesma é possível perceber que as quatro variáveis apresentaram melhorias do pré para o pós-teste, isto após a aplicação do circuito de força.

Tabela 3 - Comparação do Desempenho Entre os Dois Grupos, no Pré e no Pós-teste.

	Grupo	Pré		Pós	
		Média ± DP	p-value	Média ± DP	p-value
<b>Salto Horizontal (m)</b>	Experimental	1.87±0.31	0.185 <sup>#1</sup>	1.98±0.31	0.020 <sup>#1**</sup>
	Controlo	1.73±0.35		1.75±0.35	
<b>Lançamento 1Kg (m)</b>	Experimental	8.41±2.28	0.015 <sup>#1**</sup>	9.15±2.57	0.002 <sup>#1*</sup>
	Controlo	6.75±2.07		6.86±2.04	

<b>Lançamento 3Kg (m)</b>	Experimental	5.73±1.58	0.007 <sup>#1*</sup>	6.16±1.58	0.001 <sup>#2*</sup>
	Controlo	4.46±1.40		4.46±1.39	
<b>Flexões (n)</b>	Experimental	20.23±6.44	0.132 <sup>#1</sup>	25.41±8.92	0.001 <sup>#2*</sup>
	Controlo	17.18±6.70		18.00±7.75	

<sup>#1</sup> - Teste t para amostras independentes; <sup>#2</sup> - Teste de Mann-Whitney; \*p<0.01; \*\* p<0.05

Após a análise da tabela anterior e no que diz respeito ao salto horizontal é possível perceber-se que existiram diferenças significativas apenas no pós teste, uma vez que p<0.05, sendo a média do grupo experimental significativamente superior à do grupo controlo.

Relativamente ao lançamento da bola medicinal de 1kg as diferenças foram significativas em ambos os momentos (pré e pós), quando comparados o grupo controlo e grupo experimental, sendo a média superior no grupo experimental.

Para o teste do lançamento da bola medicinal de 3 kg à semelhança do outro lançamento, as diferenças foram também significativas para ambos o momentos, comparando o desempenho do grupo controlo e do grupo experimental.

Por fim, o teste de flexões não apresentou diferenças significativas no pré-teste, no entanto demonstrou disparidades significativas no pós-teste, com médias mais elevadas no grupo experimental.

*Tabela 4 - Comparação do Pré para o Pós-teste no Grupo Experimental.*

		Grupo Experimental	
		Média das diferenças ± DP	p-value
<b>Salto Horizontal (m)</b>	Pré - Pós	-0.12±0.07	0.000 <sup>#3***</sup>
<b>Lançamento 1Kg (m)</b>	Pré - Pós	-0.74±0.72	0.000 <sup>#3***</sup>
<b>Lançamento 3Kg (m)</b>	Pré - Pós	-0.21±0.30	0.000 <sup>#4***</sup>
<b>Flexões (n)</b>	Pré - Pós	-3.00±4.20	0.000 <sup>#4***</sup>

<sup>#3</sup> - Teste t para amostras emparelhadas; <sup>#4</sup> - Teste de Wilcoxon; \*\*\*p<0.001

Com base na análise da tabela 5, é possível verificar que as melhorias são significativas do pré para o pós-teste, relativamente ao grupo experimental, isto para todas as variáveis em estudo, uma vez que  $p < 0.001$ .

Além disto, é também exequível perceber-se que uma vez que a média das diferenças para todas as variáveis é sempre negativa, o valor do desempenho é sempre superior no pós-teste.

*Tabela 5 - Comparação do Pré para o Pós-teste no Grupo Controlo.*

		Grupo Controlo	
		Média ± DP	p-value
Salto Horizontal (m)	Pré - Pós	0.04±0.01	0.186 <sup>#3</sup>
Lançamento 1Kg (m)	Pré - Pós	-0.12±0.33	0.111 <sup>#3</sup>
Lançamento 3Kg (m)	Pré - Pós	0.00±0.02	0.390 <sup>#3</sup>
Flexões (n)	Pré - Pós	-0.82±2.89	0.198 <sup>#3</sup>

<sup>#3</sup> - Teste T para amostras emparelhadas

Em contrapartida ao que foi possível verificar no grupo experimental, o grupo controlo não apresenta melhorias significativas do pré para o pós-teste em nenhuma das variáveis em estudo, visto que o  $p > 0.05$ .

## 4. Discussão

O objetivo do presente estudo era verificar se a aplicação de um circuito de força em alunos do ensino secundário, provocaria melhorias ao nível da força dos membros superiores e inferiores. Este programa de treino (circuito) foi elaborado, com o intuito de ser aplicado durante as aulas de Educação Física, de forma bastante simplificada (sem grandes recursos materiais), evitando gastos extraordinariamente dispendiosos.

Para além do referido anteriormente, é importante também mencionar que optou-se pela aplicação de um programa de treino em circuito, uma vez que este acarreta benefícios do ponto de vista pedagógico, sendo por isso um recurso fulcral para trabalhar a força nos jovens (Santos et al., 2011). Neste sentido, Dahab and McCambridge (2009) salienta que os estes programas de treino em jovens devem englobar uma variedade de material, nomeadamente bolas medicinais, as quais foram utilizadas no circuito em questão.

De forma mais específica em tendo por base os resultados obtidos, é possível verificar que existem diferenças significativas do pré para o pós-teste, relativamente a todas as variáveis.

Assim sendo, os resultados obtidos vão de encontro a estudos já realizados, que embora não pertencentes à mesma faixa etária, desenvolveram sensivelmente os mesmos exercícios, tendo atingindo melhorias ao nível da força dos membros superiores e inferiores (lançamento da bola medicinal de 1kg e 3kg, salto horizontal) (Alves et al., 2016; C. Marta, Marinho, Barbosa, Izquierdo, & Marques, 2013). Perante estes resultados, poder-se-á afirmar que o circuito aplicado ao grupo experimental desencadeou melhorias ao nível da sua força (superior e inferior).

Comparando agora os resultados obtidos pelos dois grupos distintos e não sendo este o objetivo principal do estudo (como está mencionado no 1º parágrafo), é possível perceber-se que existiram diferenças significativas do pré para o pós-teste no lançamento da bola medicinal de 1kg e 3kg, estando também estes valores em concordância com estudos já realizados, no entanto a faixas etárias mais baixas. Neste sentido, Santos et al. (2011) no seu estudo obtiveram diferenças entre o grupo de controlo e o grupo experimental, para as variáveis mencionadas anteriormente, à semelhança do estudo em análise. No que diz respeito ao salto horizontal, apenas foram observadas diferenças no pós-teste, provavelmente porque eram turmas distintas, e por isso, era difícil ambas partirem do mesmo patamar de desempenho. Apesar disso, estes resultados (melhorias significativas) vão de encontro ao autor referenciado anteriormente, para a variável salto horizontal.

No que diz respeito à variável flexões e embora ao longo do circuito não se tenham trabalhado as mesmas, considerou-se relevante inserir esta componente no estudo, uma vez que trabalha também ao nível da força dos membros superiores e inferiores. Neste sentido e como todos os períodos são realizados os testes do Fit Escola, tentou-se perceber qual a influência que o circuito de força poderia ter nesta componente. Assim sendo, verificou-se que esta apresentou melhorias significativas do pré para o pós-teste no grupo experimental, o que não se verificou no grupo de controlo. Por outro lado e comparando os dois grupos, as diferenças foram significativas apenas no pós teste, observando-se diferenças pouco consideráveis no pré, hipoteticamente devido ao motivo de serem turmas distintas e por esse mesmo fator, apresentarem características diferenciadas.

Posto isto e como limitações do presente estudo, é relevante salientar o facto de o número de exercícios aplicado ser reduzido, no pré teste o grupo de controlo apresentar já diferenças em relação ao grupo experimental, não se ter em consideração os ganhos decorrentes da prática da disciplina de Educação Física. Para além disto, poderão existir algumas oscilações face ao empenho ou falta de empenho por parte dos participantes e também no que diz respeito às medições das três avaliadoras, que apesar de considerarem margens de erro reduzidas, pode ter surgido alguma ligeira alteração ao valor real.

## 5. Conclusão

Através do programa de treino aplicado (circuito de força), com uma duração de cerca de 15 minutos, foi possível verificar que o grupo experimental obteve ganhos superiores, aquando comparado com o grupo de controlo, isto para todas as valências em análise.

Assim sendo, torna-se bastante claro que as aulas de Educação Física necessitam de programas deste género para aumentar as capacidades físicas dos alunos, isto porque, foi possível verificar que a prática exclusiva dessas aulas (grupo de controlo), não desencadeou ganhos tão significativos ao nível da força dos membros superiores e inferiores, como no grupo que realizava o circuito duas vezes por semana.

Importante referir que a aplicação deste tipo de programas não exige material extraordinário (no geral todas as escolas possuem fitas métricas, bolas medicinais), nem perca do tempo total de aula em demasia, porque apesar de nesse período não estarem a praticar os desportos exigidos para essa aula, estão a trabalhar valências que podem melhorar o desempenho dos alunos na prática dessas mesmas disciplinas.

Posto isto, importa provavelmente desmitificar, quais são os pressupostos inerentes ao trabalho de força não só em crianças como em jovens adolescentes. Para além disto, será também útil inculcar-se desde muito cedo nos alunos a necessidade de trabalharem não só esta valência como outras, igualmente relevantes para o seu desenvolvimento integral.

## 6. Bibliografía

- Alves, A. R., Marta, C. C., Neiva, H. P., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2016). Concurrent training in prepubescent children: the effects of 8 weeks of strength and aerobic training on explosive strength and V [Combining Dot Above] O<sub>2</sub>max. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(7), 2019-2032. doi:10.1519/JSC.0000000000001294
- Behringer, M., Heede, A. v., Matthews, M., & Mester, J. (2011). Effects of strength training on motor performance skills in children and adolescents: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 23(2), 186-206.
- Beunen, G., & Thomis, M. (2000). Muscular strength development in children and adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 12(2), 174-197. doi:10.1123/pes.12.2.174
- Bouchard, C., Shephard, R., & Stephens, T. (1994). *The consensus statement*. Paper presented at the Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement.
- Castro-Piñero, J., Ortega, F. B., Artero, E. G., Girela-Rejón, M. J., Mora, J., Sjöström, M., & Ruiz, J. R. (2010). Assessing muscular strength in youth: usefulness of standing long jump as a general index of muscular fitness. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(7), 1810-1817. doi:10.1519/JSC.0b013e3181ddb03d
- Coe, D., Pivarnik, J., Womack, C., Reeves, M., & Malina, R. (2012). Health-related fitness and academic achievement in middle school students. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 52(6), 654-660.
- Coleman, K. J., Heath, E. M., & Alcalá, I. S. (2004). Overweight and aerobic fitness in children in the United States/Mexico border region. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 15(4), 262-271.
- Costa, A., Gil, M., Sousa, A., Ensinas, V., Espada, M., & Pereira, A. (2016). Effects of concurrent strength and endurance training sequence order on physical fitness performance in adolescent students. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1202. doi:10.7752/jpes.2016.04191
- Dahab, K. S., & McCambridge, T. M. (2009). Strength training in children and adolescents: raising the bar for young athletes? *Sports Health*, 1(3), 223-226. doi:10.1177/1941738109334215
- Davis, R. E. (2003). Adolescent Strength Training in Physical Education. *Strategies*, 16(3), 27-28. doi:10.1080/08924562.2003.10591015
- Faigenbaum, A. D. (2001). Strength training and children's health. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(3), 24-30. doi:10.1080/07303084.2001.10605847
- Faigenbaum, A. D., Lloyd, R. S., MacDonald, J., & Myer, G. D. (2016). Citius, Altius, Fortius: beneficial effects of resistance training for young athletes: narrative review. *Br J Sports Med*, 50(1), 3-7. doi:10.1136/bjsports-2015-094621

- Faigenbaum, A. D., & Mediate, P. (2006). Effects of medicine ball training on fitness performance of high-school physical education students. *Physical Educator*, 63(3), 160.
- Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010a). Pediatric resistance training: benefits, concerns, and program design considerations. *Current sports medicine reports*, 9(3), 161-168. doi:10.1249/JSR.0b013e3181de1214
- Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010b). Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *British journal of sports medicine*, 44(1), 56-63. doi:10.1136/bjism.2009.068098
- Falk, B., & Tenenbaum, G. (1996). The effectiveness of resistance training in children. *Sports Medicine*, 22(3), 176-186.
- González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. *International journal of sports medicine*, 31(05), 347-352. doi:10.1055/s-0030-1248333
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.
- Luke, M. D., & Sinclair, G. D. (1992). Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(1), 31-46. doi:10.1123/jtpe.11.1.31
- Malina, R. M. (2001). Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*, 13(2), 162-172. doi:10.1002/1520-6300(200102/03)13:2<162::AID-AJHB1025>3.0.CO;2-T
- Marques, M., Zajac, A., Pereira, A., & Costa, A. (2011). Strength training and detraining in different populations: Case studies. *Journal of human kinetics*, 29(Special Issue), 7-14. doi:10.2478/v10078-011-0052-7
- Marta, C., Marinho, D., Barbosa, T., Izquierdo, M., & Marques, M. (2013). Effects of concurrent training on explosive strength and VO2max in prepubescent children. *International journal of sports medicine*, 34(10), 888-896. doi:10.1055/s-0033-1333695
- Marta, C. C., Marinho, D. A., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2014). Differentiating maturational influence on training-induced strength and endurance adaptations in prepubescent children. *American Journal of Human Biology*, 26(4), 469-475. doi:10.1002/ajhb.22549
- Matton, L., Duvigneaud, N., Wijndaele, K., Philippaerts, R., Duquet, W., Beunen, G., . . . Lefevre, J. (2007). Secular trends in anthropometric characteristics, physical fitness, physical activity, and biological maturation in Flemish adolescents between 1969 and 2005. *American Journal of Human Biology*, 19(3), 345-357. doi:10.1002/ajhb.20592
- Matton, L., Thomis, M., Wijndaele, K., Duvigneaud, N., Beunen, G., Claessens, A. L., . . . Lefevre, J. (2006). Tracking of physical fitness and physical activity from youth to adulthood in females. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(6), 1114-1120. doi:10.1249/01.mss.0000222840.58767.40

- Morgan, C. F., Beighle, A., & Pangrazi, R. P. (2007). What are the contributory and compensatory relationships between physical education and physical activity in children? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(5), 407-412. doi:10.1080/02701367.2007.10599440
- Morrow Jr, J. R., Fulton, J. E., Brener, N. D., & Kohl III, H. W. (2008). Prevalence and correlates of physical fitness testing in US schools—2000. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(2), 141-148. doi:10.1080/02701367.2008.10599477
- Mowling, C. M., Brock, S. J., Eiler, K. K., & Rudisill, M. E. (2004). Student motivation in physical education breaking down barriers. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 75(6), 40-45. doi:10.1080/07303084.2004.10607256
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Ford, K. R., Best, T. M., Bergeron, M. F., & Hewett, T. E. (2011). When to initiate integrative neuromuscular training to reduce sports-related injuries in youth? *Current sports medicine reports*, 10(3), 155. doi:10.1249/JSR.0b013e31821b1442
- Myer, G. D., Quatman, C. E., Khoury, J., Wall, E. J., & Hewett, T. E. (2009). Youth versus adult “weightlifting” injuries presenting to United States emergency rooms: accidental versus nonaccidental injury mechanisms. *Journal of strength and conditioning research/National Strength & Conditioning Association*, 23(7), 2054. doi:10.1519/JSC.0b013e3181b86712
- Organization, W. H. (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization.
- Pate, R. R., Ward, D. S., Saunders, R. P., Felton, G., Dishman, R. K., & Dowda, M. (2005). Promotion of physical activity among high-school girls: a randomized controlled trial. *American journal of public health*, 95(9), 1582-1587. doi:10.2105/AJPH.2004.045807
- Santos, A., Marinho, D., Costa, A., Izquierdo, M., & Marques, M. (2011). The effects of concurrent resistance and endurance training follow a specific detraining cycle in young school girls. *Journal of human kinetics*, 29(Special Issue), 93-103. doi:10.2478/v10078-011-0064-3
- Shephard, R. J., & Trudeau, F. (2000). The legacy of physical education: Influences on adult lifestyle. *Pediatric Exercise Science*, 12(1), 34-50. doi:10.1123/pes.12.1.34
- Stricker, P. R. (2002). Sports training issues for the pediatric athlete. *Pediatric Clinics of North America*, 49(4), 793-802, vii. doi:10.1016/S0031-3955(02)00019-6
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., . . . Pivarnik, J. M. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737. doi:10.1016/j.jpeds.2005.01.055
- Tannehill, D., & Zakrajsek, D. (1994). Student attitudes towards physical education: A multicultural study. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13(1), 78-84. doi:10.1123/jtpe.13.1.78

- Van den Tillaar, R., & Marques, M. C. (2013). Reliability of seated and standing throwing velocity using differently weighted medicine balls. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(5), 1234-1238. doi:10.1519/JSC.0b013e3182654a09
- Wallhead, T. L., Garn, A. C., & Vidoni, C. (2014). Effect of a sport education program on motivation for physical education and leisure-time physical activity. *Research Quarterly for Exercise and sport*, 85(4), 478-487. doi:10.1080/02701367.2014.961051

## Anexos

Tabela 1A - Verificação do Pressuposto da Normalidade.

	Grupo	Pré ( <i>p-value</i> )	Pós ( <i>p-value</i> )
Salto Horizontal	Controlo	0.692	0.783
	Experimental	0.704	0.156
Lançamento 1Kg	Controlo	0.105	0.166
	Experimental	0.062	0.149
Lançamento 3Kg	Controlo	0.053	0.059
	Experimental	0.201	0.042
Flexões	Controlo	0.375	0.246
	Experimental	0.117	0.002

#5 - Teste de Shapiro-Wilk

A presente tabela foi construída com o intuito de se verificar a normalidade das variáveis em análise. Após a análise da mesma é possível perceber-se que para o grupo de controlo a normalidade é sempre verificada (para todos os testes, no pré e no pós-teste), uma vez que  $p > 0,05$ . Por sua vez, relativamente ao grupo experimental, no lançamento da bola medicinal de 3kg e nas flexões (pós-teste) a normalidade não se verificava, dado que  $p < 0,05$ .