

Relatório de Estágio Pedagógico
Agrupamento de Escolas de Campo Maior
Aplicação e efeito de um programa de treino de
resistência e força dos MI em contexto escolar.

Versão definitiva após defesa.

Filipe Baptista Romudas

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 Aldo Filipe de Matos Moreira Carvalho da Costa

Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Agosto de 2024

Declaração de Integridade

Declaração de Integridade

Eu, Filipe Baptista Romudas, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11564 de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 23/08/2024

Filipe Baptista Romudas

Agradecimentos

Com a realização deste relatório de estágio não poderia deixar de agradecer a algumas pessoas que me ajudaram ao longo do meu percurso e nesta fase tão importante da minha vida:

Queria agradecer à minha orientadora de prática, Professora Sónia Rodrigues, pela ajuda muito importante que me deu na integração no local de estágio, porque apesar de ser numa escola conhecida pois frequentei a mesma enquanto aluno, tive de passar por todo um processo de integração enquanto professor estagiário. Agradecer por todas as experiências vividas e aprendizagens ao longo do ano letivo que passou, que, com toda a certeza, me ajudou a olhar de outra forma para a área do ensino da educação física.

Ao meu orientador de prática, Professor Doutor Júlio Martins, por todo o apoio que me tem dado e, sempre que foi necessária à sua ajuda, o professor Doutor Júlio Martins sempre me ajudou.

Um agradecimento especial à minha mãe, Maria da Graça Benavente Baptista Romudas, por todo o apoio que me deu ao longo desta longa jornada, levantando-me nos momentos menos bons e apoiando-me e felicitando-me sempre nos bons momentos. Agradecer todo o seu esforço para eu continuar focado e motivado. E para terminar, agradecer-lhe também todos os valores de responsabilidade e humildade que me transmitiu ao longo da minha vida.

À minha irmã, Margarida Romudas, por me ter ajudado a tomar algumas decisões importantes ao longo do meu percurso, pois como já tinha alguma experiência académica, sempre me ajudou e motivou a continuar e a nunca desistir acontecesse o que acontecesse.

Ao meu pai, Jorge Romudas, por me dar todos os recursos e ferramentas necessários para seguir em frente na minha jornada, por ter sido exigente comigo, mas também compreensivo. Por me ter ensinado os valores necessários para ser uma pessoa melhor e me ensinar a nunca desistir dos meus objetivos.

Ao meu colega de estágio e amigo, Jorge Ruivo, por me ter acompanhado nesta jornada e ajudado ao longo destes últimos meses, por todas as experiências que vivemos e partilhas de opiniões trocadas durante o decorrer do estágio.

A toda a minha família e amigos, pela enorme força e motivação que me proporcionaram durante todo o meu ciclo de estudos.

A todas as pessoas que fazem parte do Agrupamento de Escolas de Campo Maior, por

serem a minha escola de infância e por me terem ajudado muito na integração, por acompanharem a minha atividade nesta instituição da melhor forma, ajudando-me sempre que tive dúvidas ou dificuldades em algum momento menos bom da minha jornada.

Por fim, agradecer à Universidade da Beira Interior, pela minha formação como aluno e a todos os professores e funcionários que estiveram presentes durante estes dois anos.

Resumo

Este relatório de estágio tem como objetivo sintetizar aquilo que foi toda a minha experiência adquirida ao longo deste ano letivo 2023/2024, no decorrer do estágio que foi feito no Agrupamento de Escolas de Campo Maior, situado na vila de Campo Maior, no Alentejo. A minha intervenção teve como principal objetivo lecionar aulas de Educação Física a uma turma do 12º ano de escolaridade durante o decorrer de todo o ano letivo, consistiu também em acompanhar ajudar nas aulas lecionadas pelo professor Luís Monteiro nos grupos de desporto escolar, nomeadamente iniciados masculinos de futsal. No decorrer do ano letivo participei em várias outras atividades da comunidade escolar, como por exemplo: corta-mato; Mundialito de futsal; torneio de badminton e entre muitas outras. Este relatório de estágio está dividido em duas partes, a primeira retrata e fala acerca do estágio pedagógico em si, onde serão descritas as atividades realizadas no âmbito do estágio e as dificuldades e aprendizagens encontradas ao longo do mesmo. Na segunda parte, será abordado o projeto de investigação que foi realizado este ano letivo, com o principal objetivo de perceber o efeito que tem um programa de treino feito em séries que foi aumentando gradualmente para melhorar a força dos MI dos alunos, e um programa de treino de resistência realizado através de circuitos de resistência com algumas mudanças de velocidade. Este projeto foi feito numa turma de 12ºano, nomeadamente no teste do vaivém e no teste da impulsão horizontal que se encontram na bateria de testes do FitEscola. O programa foi implementado durante o segundo período, 11 semanas. No que toca à análise dos resultados, conseguimos verificar nitidamente uma maior evolução nos alunos que realizam desporto regularmente. Entendemos que os alunos conseguiram melhorar os resultados em ambos os lados sendo que os alunos que não praticam desporto regularmente tiveram uma evolução menor.

Palavras-chave

Estágio pedagógico; Programa de treino; Projeto de Investigação; Educação Física; Agrupamento de Escolas de Campo Maior; Desporto Escolar;

Abstract

The aim of this internship report is to summarise all my experience gained during the 2023/2024 school year, during my internship at the Campo Maior School Group, located in the town of Campo Maior, in the Alentejo. The main aim of my intervention was to teach Physical Education classes to a 12th grade class throughout the school year, and also to help out in the classes taught by teacher Luís Monteiro in the school sports groups, namely men's futsal beginners. Over the course of the school year, I took part in various other school community activities, such as: cross-country; futsal Mundialito; badminton tournament and many others. This internship report is divided into two parts, the first portrays and talks about the pedagogical internship itself, describing the activities carried out during the internship and the difficulties and lessons learnt during it. The second part discusses the research project that was carried out this academic year, with the main aim of understanding the effect of a training programme carried out in series that was gradually increased to improve the strength of the students' IM, and a resistance training programme carried out through resistance circuits with some speed changes. This project was carried out in a 12th grade class, namely in the shuttle run test and the impact test. When it comes to analyzing the results, we were able to clearly see greater progress in students who participate in sports regularly. We understand that students managed to improve their results on both sides, whereas students who do not practice sports regularly had less progress.

Keywords

Teaching internship; Training programme; Research project; Physical Education; Campo Maior School Grouping; School Sport;

Índice

Agradecimentos	iv
Resumo	vii
Abstract	ix
Índice	xi
Lista de Gráficos	xiv
Lista de Tabelas	xvi
Lista de Acrónimos	xviii
Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	2
2.1. Escola – Agrupamento de Escolas de Campo Maior	2
2.2. Grupo de Educação Física	4
2.3. Professor Estagiário	6
3. Intervenção	8
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	8
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	9
3.1.1.1. Princípios Base.....	9
3.1.1.2. Planeamento.....	9
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	11
3.1.1.4. Avaliação	12
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	13
3.1.2.1. Princípios Base.....	13
3.1.2.2. Planeamento	14
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....	22
3.1.2.4. Avaliação	25
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	27
3.2.1. Desporto Escolar.....	27
3.2.2. Intervenção na Escola.....	28
3.2.3. Direção de Turma.....	30
3.2.4. Integração com o Meio	30
3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional	32
4. Reflexão Final	33
5. Bibliografia	35
Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica	37

1. Introdução	37
2. Metodologia	39
2.1. Participantes	39
2.2. Procedimentos.....	39
2.3. <i>Análise e Tratamento de Dados</i>	41
3. Resultados	41
4. Discussão	48
5. Conclusão	49
6. Bibliografia	52
7. Anexos	54

Lista de Figuras

Figura 1 - Vaivém - Turma 12ºano	42
Figura 2 – Vaivém - Masculino	43
Figura 3 - Vaivém - Feminino	43
Figura 4 - Vaivém - Pratica Desporto	44
Figura 5 - Vaivém - Não Pratica Desporto	44
Figura 6 – Impulsão Horizontal - Turma 12ºano	46
Figura 7 - Impulsão Horizontal Masculino	46
Figura 8 – Impulsão Horizontal - Feminino	47
Figura 9 – Impulsão Horizontal - Pratica Desporto	47
Figura 10 – Impulsão Horizontal - Não Pratica Desporto	48

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Planejamento 12 ^o ano	15
Tabela 2 – Valores médios, mínimos, máximo, desvio-padrão e coeficiente de variação no teste Vaivém	42
Tabela 3 – Valores médios, mínimos, máximo, desvio-padrão e coeficiente de variação no teste Impulsão Horizontal	46

Lista de Acrónimos

DE - Desporto Escolar

DT - Diretor de Turma

EE - Encarregado de Educação

EF - Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

AECM – Agrupamento de Escolas de Campo Maior

UBI - Universidade da Beira Interior

UD - Unidade Didática

GEF – Grupo de Educação Física

AD – Avaliação Diagnóstica

CERN – Centro Escolar Rui Nabeiro

GIN – Ginásio

EXT – Espaço Exterior

IH- Impulsão Horizontal

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio, está inserido na unidade curricular de Estágio Pedagógico (EP), que está incluída no segundo ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, e que tem como principal objetivo obter o grau de Mestre da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

Este relatório de estágio apresenta um resumo da minha experiência como estagiário pedagógico no Agrupamento de Escolas de Campo Maior (AECM) no Centro Escolar Rui Nabeiro (CERN) e na Escola Secundária de Campo Maior, que se localiza na vila de Campo Maior, no ano letivo de 2023/2024. O Capítulo 1 aborda o contexto da instituição falando da escola em si, o grupo de educação física e os professores estagiários. Para além disso, apresento a minha intervenção ao longo do estágio resumindo como organizei as minhas estratégias de ensino e a aprendizagem, a minha participação nas atividades e reflexões. No Capítulo 2 teremos a investigação e inovação pedagógica, onde está descrito toda a metodologia, os participantes, os procedimentos, toda a análise e tratamento de dados, os resultados e a discussão de toda a investigação.

Pimenta e Lima (2005/2006) argumentam que “a profissão de professor também é prática. E o modo de aprender a profissão, conforme a perspectiva da imitação, será a partir da observação, imitação, reprodução e, às vezes, da reelaboração dos modelos existentes na prática, consagrados como bons.”

Durante o decorrer do estágio, a minha principal função foi mais direcionada à lecionação de aulas numa turma de 12º ano. Durante o decorrer do ano tive várias coisas em consideração e que achei importantes e essenciais como os perfis dos alunos, os espaços, o material disponibilizado pela escola e o Programa Nacional de Educação Física do 2º ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário, do Ministério da Educação. Realizei o acompanhamento de outra turma de 6º ano sendo esta a turma que o meu colega de estágio estava a lecionar. E por fim, também acompanhei o escalão de futsal de Iniciados Masculinos no desporto escolar (DE) juntamente com o professor Luís Monteiro.

A realização deste Relatório de Estágio simboliza a conclusão deste ano letivo de estágio, onde consegui pôr em prática todas as aprendizagens realizadas ao longo do meu ciclo de estudos. O meu sucesso no estágio curricular deveu-se muito ao facto de ter sido acompanhado por excelentes profissionais, isso facilitou muito a minha adaptação ao contexto escolar em que fui inserido e certamente ajudou-me a absorver vários conhecimentos e ideias sobre a Educação Física que ainda não tinha adquirido.

De acordo com Decreto-Lei n.º 43/2007, p. 1321, “o desafio da qualificação dos portugueses exige um corpo docente de qualidade, cada vez mais qualificado, e com garantias de estabilidade, estando a qualidade do ensino e dos resultados de aprendizagem estreitamente articulada com a qualidade da qualificação dos educadores e professores”.

Pimenta e Lima (2019), ressaltam a importância de os estágios serem configurados como espaço de pesquisa nos cursos de formação de professores. A pesquisa proporciona e intenciona a ampliação e o aprofundamento do conhecimento pedagógico e da prática docente. Ademais, também contribui para a construção de uma identidade docente.

2. Contextualização

2.1. Escola – Agrupamento de Escolas de Campo Maior

O Agrupamento de Escolas de Campo Maior localiza-se na vila alentejana de Campo Maior, no distrito de Portalegre, a escola secundária está situada no centro da vila, sendo que o CERN está situado noutro local perto de uma variante devido ao facto de ter um melhor acesso pois tem mais alunos. No Centro Escolar Rui Nabeiro, temos o Pré-Escolar, temos ainda o 1º ciclo que vai desse o 1º ao 4º ano de escolaridade, e ainda engloba o 2º ciclo composto pelos alunos do 5º e 6º ano de escolaridade.

A Escola Secundária de Campo Maior é constituída por seis blocos, onde temos as salas de aula, um bloco tecnológico e um bloco científico. Na nossa área de Educação física, a escola secundária de Campo Maior tem um pavilhão que dispõe ainda de um ginásio interior e ainda podemos usufruir de um campo polidesportivo exterior com o objetivo de ser utilizado para a lecionação de aulas de EF.

Este Agrupamento de escolas é composto por vários departamentos ao nível da sua organização, nomeadamente:

- Pré-Escolar;
- 1º Ciclo do Ensino Básico;
- Ciências Sociais e Humanas,
- Expressões;
- Línguas;

- Matemática e Tecnologias;
- Educação Especial.
- Desporto

O Agrupamento no que toca ao nível do seu funcionamento, é composto pelos seguintes órgãos:

- Conselho Geral;
- Conselho Pedagógico;
- SPO;
- Direção.

Diário da República (2008) “O conselho geral é o órgão de direção estratégica responsável pela definição das linhas orientadoras da atividade da escola, assegurando a participação e representação da comunidade educativa, nos termos e para os efeitos do n.º 4 do artigo 48.º da Lei de Bases do Sistema Educativo.”

O Conselho Pedagógico é constituído por representantes de diferentes órgãos, dos departamentos e da direção” (Oliveira, 2021).

No presente ano letivo, o Centro Escolar Rui Nabeiro e a Escola Secundária de Campo Maior têm no seu total 1107 alunos, divididos do Pré-Escolar ao 12ºano:

- Pré-Escolar- 128 alunos
- 1ºano- 78 alunos
- 2ºano- 61 alunos
- 3ºano- 70 alunos
- 4ºano- 105 alunos
- 5ºano – 5 turmas com um total de 113 alunos;
- 6ºano – 4 turmas com um total de 79 alunos;

- 7ºano – 5 turmas com um total de 104 alunos;
- 8ºano – 4 turmas com um total de 78 alunos;
- 9ºano – 5 turmas com um total de 90 alunos;
- 10ºano – 6 turmas com um total de 85 alunos;
- 11ºano – 4 turmas com um total de 59 alunos;
- 12ºano – 5 turmas com um total de 57 alunos.

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEF) do CERN e da Escola Secundária de Campo Maior é constituído por dez professores, mais o grupo de estágio presente este ano letivo que é composto por dois estagiários, faz um total de 13 elementos no grupo de Educação Física. O GEF encontra-se inserido no Departamento de Expressões com os grupos 260 (2º e 3º ciclo) e 620 (Ensino Secundário).

O GEF no início de cada ano letivo organiza-se para perceber como vai ser feita o sistema de rotações de espaços no pavilhão e também no ginásio e no campo exterior, existem três espaços inseridos no pavilhão sendo um deles no ginásio interior, havendo ainda um espaço exterior onde os professores podem lecionar as aulas.

- P1- Metade do campo interior
- P2- Metade do campo interior
- GIN- Ginásio
- EXT- Campo exterior

As rotações que foram feitas no presente ano letivo foram as seguintes:

P1:

- 18 a 29 set (2 semanas)
- 13 a 24 nov (2 semanas)
- 22 jan a 2 fev (2 semanas)
- 18 a 12 abr (2 semanas)

P2:

- 2 A 13 out (2 semanas)
- 27 nov a 8 dez (2 semanas)
- 5 a 16 fev (2 semanas)
- 15 a 26 abr (2 semanas)

GIN:

- 16 a 27 out (2 semanas)
- 11 dez a 5 jan (2 semanas)
- 19 fev a 1 mar (2 semanas)
- 29 abr a 10 mai (2 semanas)

EXT:

- 30 out a 10 nov (2 semanas)
- 8 a 19 jan (2 semanas)
- 4 a 15 mar (2 semanas)
- 13 a 24 mai (2 semanas)

Posto isto, todos os professores têm de organizar o seu respetivo planeamento anual de cada turma de acordo com os as datas e com os espaços que foram escolhidos no início do ano letivo. O docente que está responsável pela aula deve sempre ter todo o material que vai utilizar na aula preparado antes da aula, tendo sempre em conta a modalidade que vai praticar assim como o espaço onde vai decorrer a aula. Quando toca para o início da aula, os alunos têm 5 minutos para se equipar no balneário e apresentarem-se no espaço que vai ser realizada a aula, no fim da aula os alunos saem 15 minutos antes do toque para realizarem a sua higiene pessoal.

O GEF escolheu e definiu como instrumento (testes) de avaliação utilizado na avaliação da aptidão física dos alunos ao longo do ano letivo a bateria de testes FitEscola, nomeadamente o vaivém para a aptidão aeróbia (resistência), e para a aptidão

neuromuscular, o teste de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e flexibilidade dos membros inferiores.

2.3. Professor Estagiário

O Estágio Pedagógico (EP) mostrou-me e ajudou-me a obter uma evolução significativa no que era o ensino da educação física e na forma como me expressava nos momentos de ensino-aprendizagem com os alunos, embora anteriormente tenha tido mais contato com o desporto adaptado pois o meu estágio de licenciatura tenha sido na APPACDM de Castelo Branco em Desporto Adaptado, foi muito enriquecedor conseguir entender e perceber os vários contextos diferentes que existem no que toca ao ensino da Educação Física nas escolas, conseguir ter feito o meu estágio numa escola que tem muita visibilidade e mérito escolar a nível do Alentejo, com excelentes condições tanto a nível de infra estruturas como a nível de material, alunos de várias faixas etárias diferentes, aprendi muito com a minha orientadora, principalmente a nível de improviso e adaptação aos problemas que nos aparecem todos os dias nas aulas e não só, todas estas coisas foi o que me manteve sempre alegre e motivado ao longo do ano letivo a trabalhar cada vez mais e passar o meu gosto pelo desporto e atividade física aos meus alunos. A principal alegria que tive neste EP foi sem sombra de dúvidas conseguir fazer com que os meus alunos se interessassem mais pela prática de Atividade Física, que aprendessem algumas coisas importantes como a ajuda, ser amigo do próximo, o espírito competitivo e a motivação.

O EP mostra-nos muito e de forma real o que é a realidade das escolas de Portugal nos dias de hoje, a forma como funcionam e como se organizam. Para além das aulas que fui lecionando ao longo deste ano letivo, participei e fiz parte da organização de diversas atividades ao longo do ano, cada uma delas enriqueceu-me de maneira diferente e fez-me aprender sempre algo que não sabia, muito graças ao GEF. Espero ainda que todos os meus alunos tenham ficado com uma ideia positiva sobre mim, sobre as minhas aulas ao longo do ano e sobre a minha missão como professor estagiário na Escola Secundária de Campo Maior, incentivá-los a praticar atividade física regularmente, ganharem gosto pelo desporto e sobretudo passar princípios e valores positivos, para que consigam viver de forma civilizada e em sociedade.

Em suma, o regulamento do 2º ciclo de estudos relativamente ao grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, artigo 2º, fala-nos acerca de alguns objetivos a desenvolver ao longo do ano, sendo como principais estes:

“a) Desenvolver competências científicas, operacionais e transversais relacionadas com o ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, que permitam a reflexão sobre a adequação do processo de ensino e aprendizagem e dos recursos existentes, tendo em consideração os objetivos a alcançar, as exigências da atividade física e os princípios morais e éticos que devem guiar toda a atividade profissional;

b) Desenvolver um conhecimento especializado ao nível da utilização de materiais e equipamentos essenciais para a análise, avaliação e intervenção, bem como dos princípios educacionais e pedagógicos no âmbito do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar;

c) Desenvolver a capacidade para a prática de investigação científica em contextos do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar, bem como para a reflexão profunda sobre as implicações inerentes aos resultados obtidos para a intervenção em contextos alargados e multidisciplinares, ainda que relacionados com as áreas de intervenção;

d) Contribuir para a afirmação do papel pedagógico da Educação Física e do Desporto como meio e conteúdo de uma educação plena e plural, nomeadamente no âmbito da educação para a saúde e aquisição de estilos de vida saudáveis.”

3. Intervenção

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

Na Escola secundaria de Campo Maior, como já tinha referido anteriormente, existem 4 espaços para os docentes de Educação Física lecionarem as suas aulas durante o ano, ou seja, é muito importante que os professores façam um planeamento anual das aulas antes de começar o ano letivo para evitar problemas como existir aulas sobrepostas no mesmo espaço ou planear uma aula de uma modalidade que não é adequada ao espaço em que lecionamos. Posto isto, os docentes de EF fazem as rotações de espaço de 2 em 2 semanas. Assim, o professor de EF tem de preparar no início do ano letivo todas as UD que vão ser abordadas ao longo do ano e abordá-las consoante os espaços e as rotações, pois pode acontecer casos em que o espaço não é adequado à UD, como por exemplo: O espaço da aula ser o campo exterior e a aula planeada ser de Ginástica. A organização é fundamental para que não ocorra aulas sobrepostas no mesmo espaço e para que todos os professores consigam antecipar problemas e planejar o ano da melhor forma possível.

Quando comecei o estágio, no primeiro dia, reuni com o Professora Cooperante Sónia Rodrigues que me deixou logo com muito à-vontade com ela e falou-me acerca do que pretendia que eu fizesse no EP durante o ano letivo, falou-me acerca das regras e mostrou-me alguns conhecimentos do que era realmente ser professor de EF. Mostrou-se disponível para me ajudar no que fosse preciso, de seguida apresentou toda a infraestrutura da escola e todo o material que tínhamos disponível em cada espaço. Nesse mesmo dia conheci já alguns dos meus colegas de EF, mas não todos. Com o passar do tempo fui conhecendo e criando uma relação com os meus colegas de EF que também me ajudaram muito na minha caminhada como professor estagiário na Escola Secundária de Campo Maior, dando-me dicas e mostrando sempre que estavam dispostos a ajudar.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

3.1.1.1. Princípios Base

Agora falando da minha passagem pelo 2º ciclo do ensino básico, fui lecionar e assistir às aulas de uma turma de 6º ano durante todo o ano letivo, porém o 2º ciclo é no CERN, ou seja, numa escola diferente da que eu lecionava. Portanto eu lecionei e assisti a aulas em duas escolas diferentes durante todo o ano. O CERN também já me havia sido apresentada as suas infraestruturas e então já sabia os espaços utilizados e também todo o material que existia disponível.

Logo desse o início do ano letivo que eu comecei a assistir as aulas do 6ºano, não lecionava apenas assistia. Comecei a conhecer melhor a turma, os seus pontos fracos e fortes, comecei a perceber qual o seu nível e quais os alunos com melhor destreza motora, porém apenas assistindo às aulas pois quem lecionava essa turma era o meu colega de estágio. Assim, com o passar do tempo e com o passar das aulas consegui perceber quais os pontos fracos da turma e os principais pontos em que era necessário intervir, o que fez com que eu entendesse quais as estratégias que deveria utilizar e as progressões que deveria utilizar quando fosse lecionar.

Na prática, a turma do 2ºciclo que lecionei, foi a turma do 6ºD que pertencia ao CERN, que faz parte do Agrupamento de Escolas De Campo Maior, a modalidade tratava-se de Badminton, e as aulas foram lecionadas no pavilhão do CERN.

Esta turma era uma turma que pertencia à minha orientadora cooperante, pois a professora Sónia lecionava nas duas escolas, tinha turmas do Ensino Secundário e turmas do 2º ciclo. A leção desta UD aconteceu durante o 2º período.

3.1.1.2. Planeamento

O planeamento das aulas ou o planeamento anual é fundamental e muito importante para que se atinja êxito no processo de ensino e aprendizagem. A sua ausência pode ter como consequências, aulas monótonas e desorganizadas, desencadeando o desinteresse dos alunos pelo conteúdo e tornando as aulas desestimulantes.

Para a elaboração de um planeamento eficaz, segundo Meyer, Rose e Gordon (2014), é preciso existir uma conexão entre as suas componentes essenciais: objetivos instrucionais,

avaliações, materiais e métodos e, sendo necessário que os objetivos desafiem e abranjam ativamente todos os alunos; que as avaliações sejam flexíveis para mensurar a evolução da aprendizagem de cada aluno, que os recursos estejam alinhados aos objetivos e instiguem à proatividade e que a metodologia atenda às necessidades dos alunos por meio de um ambiente colaborativo.

De acordo com Libâneo (1994) o plano de ensino expressa uma intencionalidade que orienta a realização do trabalho docente, partindo das exigências da própria prática, ele não pode ser um documento rígido e absoluto, pois “uma das características do processo de ensino é que está sempre em movimento, está sempre sofrendo modificações face às condições reais”

A turma do 6ºC, era composta por 21 alunos, com idades entre 11 e 13 anos, havia 7 alunos do gênero masculino e 14 alunos do gênero feminino. Alguns dos alunos tinham nacionalidades diferentes da portuguesa, pois duas alunas tinham nacionalidade moldava, porém falavam e percebiam o português fluente. Um dos alunos sofria de diabetes, o que influencia a sua participação nas atividades. Existia ainda outro aluno que enfrentava desafios mais acentuados em termos motores e cognitivos. Os alunos faziam parte da educação inclusiva, porém realizavam as aulas de EF da mesma forma que os restantes alunos. Tanto as aulas assistidas como as aulas lecionadas tinham a duração de 100 e 50 minutos sendo que a única unidade didática abordada seria a de Badminton.

Na aula que lecionei, visto existia alguma discrepância no nível dos alunos da turma, comecei por realizar alguns jogos de aquecimento (jogo da apanhada / jogo da corrente), de seguida, decidi juntar os alunos em pares e por níveis de habilidade também, e realizar apenas batimentos de um lado para o outro da rede, visto que os alunos ainda não se encontravam familiarizados com a modalidade nem com os gestos técnicos.

De seguida comecei a implementar regras e variantes como por exemplo realizar o batimento com gestos técnicos específicos como por exemplo:

- Clear
- Drive
- Lob
- Amorti

Para terminar a aula, os alunos realizavam um retorno à calma onde executavam alguns alongamentos estáticos, ouviam atentamente o professor e caso fosse necessário colocavam as dúvidas acerca dos conteúdos que foram abordados na aula.

Para terminar a aula, os alunos ajudavam o professor na arrumação do material utilizado na aula.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

Segundo Carvalho (2017) consideramos que as principais «tarefas avaliativas» têm lugar quando queremos saber o que é que os alunos estão aptos (podem) a aprender, quando pretendemos saber se os alunos caminham na direção dos objetivos estabelecidos ou, quando surge a necessidade de avaliar o grau de realização dos objetivos.

De acordo com a mesma autora, Carvalho (2017) “Ao abordar o processo de avaliação das aprendizagens em EF, tentaremos focar problemas decorrentes da nossa intervenção pedagógica e apresentar sugestões/propostas práticas que, constituindo-se como elemento de reflexão e análise crítica, possam, de algum modo, contribuir para a melhoria da nossa prática letiva”.

Para tornar possível a preparação e a gestão de toda a matéria que iria abordar na aula de badminton perante uma turma que eu não estava muito familiarizado pois não era a minha, comecei por me sustentar no estudo e na construção de uma UD de badminton, com o propósito de estudar mais acerca da modalidade e tornar-me mais apto para realizar o processo de ensino-aprendizagem, tive em consideração os objetivos do programa nacional de EF e adaptei-me à turma no ponto de vista do seu nível e do seu comportamento, tendo ainda em consideração o material necessário e disponível para a aula tanto como o espaço onde a aula se ia realizar. Esta adaptação foi de certa forma mais tranquila do que o que eu estava à espera pois como já tinha assistido a aulas lecionadas pelo meu colega de estágio já tinha uma noção do que iria enfrentar. O principal problema que encontrei foi em relação à linguagem utilizada no processo de ensino-aprendizagem, pois como estava habituado a lecionar aulas apenas no ensino secundário, quando passei para o 2º ciclo tive de mudar o meu tipo de linguagem e saber adaptá-lo na faixa etária que enfrentava, com o objetivo de transmitir o máximo de conhecimentos aos alunos.

As principais coisas que senti e que consegui tirar da minha passagem pelo 2º ciclo foi no comportamento em sala de aula pois devido à faixa etária ser muito mais nova do que o que eu estava habituado fez com que eu interviesse mais vezes devido ao comportamento dos alunos, também por serem crianças, muitas brincadeiras e também houve algum barulho durante a aula, coisa que eu não estava habituado nas minhas aulas do

secundário. Foi necessário interromper uma vez a aula, devido ao barulho e houve algumas repreensões também, mas no geral a aula conseguiu fluir e teve sucesso.

3.1.1.4. Avaliação

Segundo Dalben (2005) *“A avaliação se faz presente em todos os domínios da atividade humana. O “julgar”, o “comparar”, isto é, “o avaliar” faz parte de nosso cotidiano, seja através das reflexões informais que orientam as frequentes opções do dia-a-dia ou, formalmente, através da reflexão organizada e sistemática que define a tomada de decisões”.*

De acordo com Chueiri (2008) *“Qualquer nível de ensino em que ocorra, a avaliação não existe e não opera por si mesma; está sempre a serviço de um projeto ou de um conceito teórico, ou seja, é determinada pelas concepções que fundamentam a proposta de ensino”.*

Segundo Caldeira (2000) *“A avaliação escolar é um meio e não um fim em si mesma; está delimitada por uma determinada teoria e por uma determinada prática pedagógica. Ela não ocorre num vazio conceitual, mas está dimensionada por um modelo teórico de sociedade, de homem, de educação e, conseqüentemente, de ensino e de aprendizagem, expresso na teoria e na prática pedagógica”.*

Segundo Afonso. L (2016), citado por Oliveira (2021, p. 22) *“existem ao longo do ano letivo*

diferentes tipos de avaliação. A primeira realizada é a Avaliação Diagnóstica que é realizada no início do período e no início de uma nova Unidade Didática com esta avaliação conseguimos analisar em que nível se encontra a turma, as necessidades que os alunos podem ter em diferentes parâmetros e o ritmo de aprendizagem dos alunos. A avaliação diagnóstica permite-nos realizar um plano de aula mais específico e objetivo, que tem como principal propósito encontrar as principais dificuldades dos alunos. Deste modo permite-nos fazer planos de aula mais específicos para melhorar e aprimorar algumas carências que possam existir em determinada UD, fazendo com que o plano consiga melhorar o desempenho dos alunos ao longo da lecionação. Para complementar esta avaliação é realizada através de uma grelha em que avalia os alunos individualmente por níveis, do nível 1 ao nível 3 (Nível 1- Introdutório; Nível 2- Elementar; Nível-3- Avançado) para que desta forma consigamos comparar os resultados dos alunos com as futuras avaliações para perceber se existiu evolução no ensino-aprendizagem.”

A avaliação que foi executada para esta turma de 6º ano, é uma avaliação contínua, ou seja, não é só feita consoante o período ou as modalidades abordadas, mas sim feita durante todo o ano. No planeamento anual que foi feito pelo meu colega de estágio podemos observar que esta turma de 6ºano realiza sempre uma avaliação diagnóstica para cada modalidade e tem sempre uma aula no final de cada período para realizar a auto e hetero avaliação. Esta turma de 6ºano não foge à regra da minha turma de 12ºano e também utiliza a bateria de testes do FitEscola como forma de avaliação a nível físico dos alunos.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

3.1.2.1. Princípios Base

Durante este ano letivo, fiquei e acompanhei uma turma do ensino secundário, mais propriamente do 12ºano. O acompanhamento e a lecionação das aulas desta turma foram durante o ano letivo de 2023/2024.

Logo após começar o ano letivo tive uma reunião com o meu orientador cooperante, a professora Sónia Rodrigues, onde falamos de algumas coisas que achámos importantes abordar antes de começar o trabalho como por exemplo: a turma que me ia ser destinada, as suas características, o seu comportamento em aula, o nível em que os alunos se encontravam, pois, a turma que eu apanhei já havia sido a turma da professora no 10ºano e no 11ºano. Depois de falarmos dos aspetos importantes sobre a turma conseguimos chegar a algumas conclusões importantes, consegui perceber que a turma era heterogénea pois havia alunos com um nível mais baixo e outros um nível mais elevado e a turma tinha um comportamento exemplar durante as aulas, o que facilitava muito o processo de ensino-aprendizagem. Esta turma, era uma turma que estava em Ciências e Tecnologias o que me fez chegar à conclusão de que eram alunos com boas notas e que estavam dispostos a aprender mais. Esta turma era constituída por alunos exemplares, pois cooperavam e tinham iniciativa própria. A turma do 12º ano era composta por vinte e um alunos, entre eles quatro do género masculino e dezassete do género feminino, o aluno mais novo da turma tinha dezasseis anos e o mais velho dezassete anos, a média de idades desta turma era de dezassete anos. Esta turma era composta só por alunos portugueses e residiam todos na vila de Campo Maior ou nas suas freguesias. A turma manteve-se sempre igual desde o início ao fim do ano letivo, não entrando nem saindo nenhum aluno.

3.1.2.2. Planeamento

Segundo Anacleto (2008), a preparação das modalidades e o planeamento é sem sombra de dúvida um guia para o estágio, que nos ajuda a guiar todo o processo ensino-aprendizagem, temos alguns princípios importantes a ponderar:

- Realiza-se no início do ano com a ajuda do professor cooperante;
- Devemos inserir os objetivos pedagógicos:
 - De acordo com o nível do aluno;
 - Os conhecimentos mínimos que temos como objetivo de alcançar ao longo do estágio;
 - Inserido na formação profissional do professor.

Tal como referem Clark & Peterson (1986), citado por Pedro (2010, p. 13) a planificação pode ser entendida como o conjunto de processos psicológicos básicos, através dos quais o Professor visualiza o futuro, faz um inventário dos fins e meios, e constrói um marco de referência que guie as suas ações.

Ainda referido por Pedro (2010) “Considerando as orientações estratégicas do Grupo de EF, o Professor deverá desenhar em traços gerais o plano de trabalho com a turma, cuja operacionalização ocorrerá posteriormente e de forma adequada à mesma, baseando-se nas conclusões da avaliação inicial e nas opções que daí advêm”.

O planeamento anual tem de ser feito logo no início do ano letivo, assim que soubermos a rotação dos espaços, pois o planeamento anual tem de ser feito consoante o espaço onde estejamos a dar aula. Na primeira aula realizámos a recolha de dados do IMC e realizamos uma aula livre para tentar perceber as motivações e gostos dos alunos e também para perceber em que condição física estavam. Posterior à primeira fase, comecei por realizar a avaliação diagnóstica (AD) com o objetivo de perceber em que nível os alunos se encontravam. No primeiro período as aulas de 100 minutos e 50 minutos foram espalhadas por todos os espaços disponíveis para dar aulas, ou seja, eu lecionei pelo menos 2 semanas nos quatro espaços disponíveis, P1, P2, GIN e EXT. Devido a estar a mudar de duas em duas semanas de espaço o planeamento tem de ser muito bem executado para conseguirmos lecionar todas as aulas necessárias para dar toda a matéria necessária e conseguir avaliar todos os alunos.

Tabela 1 - Planejamento 12ºano

Período	Aula Nº	Mês	Dia	UD	N.º UD	Espaço	Conteúdos
1º Período	1	Setembro	20	Apresentação	-	P1	Apresentação
	2		20	Aptidão Física	-	P1	Condição Física
	3		21	Aptidão Física	-	P1	Condição Física
	4		27	Atividade Escola	-	P1	Caminhada
	5		27	Atividade Escola	-	P1	Caminhada
	6		28	Badminton	1	P1	Avaliação Diagnóstica/Condição Física
	7	Outubro	4	Badminton	1	P2	Lob/Amorti
	8		4	Badminton	1	P2	Lob/Amorti
	9		5	Badminton	1	P2	Feriado
	10		11	Badminton	1	P2	Serviço/Smash/Lob
	11		11	Badminton	1	P2	Serviço/Smash/Lob
	12		12	Badminton	1	P2	Minitorneio de Pares
	13		18	Ginástica de solo	2	EXT1	Elementos Gímnicos/Av. diagnóstica
	14		18	Ginástica de Solo	2	GIN	Elementos Gímnicos/Av. diagnóstica
	15		19	Ginástica de solo	2	GIN	Elementos Gímnicos
	16		25	Atividade Escola	-	EXT1	Corta-Mato escolar
	17		25	Atividade Escola	-	GIN	Corta-Mato escolar
	18		26	Ginástica de solo	2	GIN	Aula Livre
	19		1	Badminton	1	P2	Feriado
	20	Novembro	1	Ginástica de solo	2	GIN	Feriado
	21		2	Basquetebol	3	P1	Jogo reduzido/Drible de Progressão
	22		8	Basquetebol	3	P2	Jogo reduzido/Drible de Progressão
	23		8	Ginástica de solo	2	GIN	Treino da Sequência Gímica
	24		9	Basquetebol	3	P1	Situações 3x2/Jogo reduzido
	25		15	Basquetebol	3	P1	Situações 3x2/Jogo reduzido/Passé e corte/Lançamentos
	26		15	Basquetebol	3	P1	Situações 3x2/Jogo reduzido/Passé e corte/Lançamentos
	27		16	Basquetebol	3	EXT1	Drible de proteção/Lançamentos/Jogo reduzido
	28		22	Basquetebol	3	P1	Drible de progressão/Lançamentos/situações 2x1 e 3x3
	29		22	Basquetebol	3	P1	Drible de progressão/Lançamentos/situações 2x1 e 3x3

	30		23	Basquetebol	3	EXT1	Jogo Formal/Jogo reduzido 3x3	
	31		29	FitEscola	AF	P1	Flexões/Abdominais/Palestra sobre Violência doméstica	
	32		29	FitEscola	AF	P1	Flexões/Abdominais/Palestra sobre Violência doméstica	
	33		30	FitEscola	AF	P1	Impulsão horizontal/Senta e alcança	
	34	Dezembro	6	Badminton	1	P1	Torneio de Badminton	
	35		6	Badminton	1	P1	Torneio de Badminton	
	36		7	Badminton	1	P1	Torneio de Badminton – Pares/Av. Sumativa	
	37		13	Badminton	1	P2	Torneio de Badminton – Pares/Av. Sumativa	
	38		13	Basquetebol	3	P2	Autoavaliação/Aula livre	
	39		14	Autoavaliação	-	P2	Autoavaliação/Aula livre	
	40							
	2º Período	41	Janeiro	3	Ginástica de Aparelhos	4	GIN	Av. Diagnóstica de Ginástica de Aparelhos e exercitação de saltos/equilíbrio
		42		3	Ginástica de Aparelhos	4	GIN	Av. Diagnóstica de Ginástica de Aparelhos e exercitação de saltos/equilíbrio
43		4		Ginástica de Aparelhos	4	GIN	Circuito de saltos e exercitação da sequência gímnica.	
44		10		Andebol	5	EXT1	Av. Diagnóstica de Andebol/Controlo de bola/Passo/Recepção/	
45		10		Andebol	5	EXT1	Av. Diagnóstica de Andebol/Controlo de bola/Passo/Recepção/	
46		11		Andebol	5	EXT1	Dados para o Projeto/Realização do teste do salto Horizontal, jogo reduzido.	
47		17		Andebol	5	EXT1	Apresentação da Unidade Didática de Andebol e realização do teste do FitEscola Vaivém.	
48		17		Andebol	5	EXT1	Apresentação da Unidade Didática de Andebol e realização do teste do FitEscola Vaivém.	
49		18		Andebol	5	EXT1	Visualização de uma mini reportagem acerca da Violência no Desporto. Realização de um debate	
50		24		Andebol	5	P1	Doença	
51		24		Andebol	5	P1	Doença	
52		25		Andebol	5	P1	Realização de exercícios de situações ataque/defesa 3x2 com GR e jogo reduzido 3x3.	
53		31		Atividade de Escola	-	P1	Exercitação dos conteúdos programáticos de Andebol – Jogo reduzido/Caminhada de 5km - LPCC	
54		31		Atividade de Escola	-	P1	Exercitação dos conteúdos programáticos de Andebol – Jogo reduzido/Caminhada de 5km - LPCC	
55		1		Atividade de Escola	-	P1	Caminhada de 5km - LPCC	
56		7		Futebol	6	P2	Av. Diagnóstica da Unidade Didática de Futebol	
57		7		Futebol	6	P2	Av. Diagnóstica da Unidade Didática	

3º Período						de Futebol
	58	8	Futebol	6	P2	Realização de jogo reduzido de Futebol.
	59	15	Futebol	6	P2	Realização de um exercício de posse de bola com joker e jogo reduzido.
	60	21	Ginástica de Aparelhos	4	GIN	Exercitação do salto ao eixo e da sequência gímnica.
	61	21	Ginástica de Aparelhos	4	GIN	Exercitação do salto ao eixo e da sequência gímnica.
	62	22	Ginástica de Aparelhos	4	GIN	Exercitação do salto ao eixo e dos saltos em extensão/engrupado/meia pirueta e da sequência gímnica.
	63	28	Ginástica de Aparelhos	4	GIN	Avaliação do salto ao eixo, do salto em extensão, do salto engrupado e da meia pirueta.
	64	28	Ginástica de Aparelhos	4	GIN	Avaliação do salto ao eixo, do salto em extensão, do salto engrupado e da meia pirueta.
	65	29	Ginástica de Aparelhos	4	GIN	V Encontro do Ensino Profissional
	66	6	Futebol	6	EXT1	Inquérito - Estudantes à saída do Secundário
	67	6	Futebol	6	EXT1	Inquérito - Estudantes à saída do Secundário
	68	7	Futebol	6	EXT1	Aula teórica acerca dos Conhecimentos, capacidades e atitudes no Desporto
	69	13	Futebol	6	EXT1	Avaliação Sumativa de Futebol
	70	13	Futebol	6	EXT1	Avaliação Sumativa de Futebol
	71	14	FitEscola	AF	EXT1	FitEscola
	72	20	Teste Escrito	C	P1	Teste escrito
	73	20	FitEscola	AF	P1	FitEscola
	76	21	FitEscola	AF	P1	FitEscola
	77			-		
	78	10	Voleibol	7	P1	Avaliação diagnóstica de Voleibol
	79	10	Voleibol	7	P1	Avaliação diagnóstica de Voleibol
	80	11	Voleibol	7	P2	Jogos reduzidos 1x1/2x2 e 4x4
	81	17	Voleibol	7	P2	Exercícios de Passe/Receção/Manchete e jogo reduzido
	82	17	Voleibol	7	P2	Exercícios de Passe/Receção/Manchete e jogo reduzido
	83	18	Voleibol	7	P2	Avaliação de Voleibol/Jogos reduzidos 1x1/2x2 e 4x4
	84	24	Dança	8	P2	Apresentação da coreografia e exercitação da mesma.
	85	24	Dança	8	P2	Apresentação da coreografia e exercitação da mesma.
	86	25	Dança	-	GIN	Feriado
	87	1	Dança	-	GIN	Feriado
	88	1	Dança	-	GIN	Feriado
	89	2	Dança	8	GIN	Consolidação e avaliação sumativa da coreografia de dança.

90	8	Ginástica de Solo	2	GIN	Exercitação da sequência Gímnica
91	8	Ginástica de Solo	2	GIN	Avaliação da Sequência Gímnica
92	9	Atletismo	9	EXT1	Avaliação da Sequência Gímnica
93	15	FitEscola	-	EXT1	FitEscola
94	15	FitEscola	-	EXT1	FitEscola
95	16	Atletismo	9	EXT1	Av. Diagnóstica de salto em comprimento e exercícios de salto.
96	22	Atletismo	9	EXT1	Exercitação da técnica de salto em comprimento.
97	22	Atletismo	9	EXT1	Exercitação da técnica de salto em comprimento.
98	23	Atletismo	9	P1	Consolidação da técnica de salto em comprimento.
99	29	Atletismo	9	P1	Avaliação sumativa de salto em comprimento.
100	29	Atletismo	9	P1	Avaliação sumativa de salto em comprimento.
101	30		-	P1	Feriado
102					
103					
104					

O ano começou com uma aula de 100 minutos onde eu me apresentei perante a turma, fazendo uma aula apenas de condição física visto que os alunos vinham das férias de verão e vinham com pouca disposição para a prática desportiva. Esta aula de condição física foi mais para os alunos perceberem que as férias tinham acabado e que ia ser um ano duro visto que era o seu último ano no secundário e alguns alunos precisavam da nota de Educação Física para a média. A primeira modalidade dada foi a modalidade de Badminton, esta modalidade foi lecionada durante sete aulas, os conteúdos lecionados foram: a Posição Base, o batimento, o clear, o drive, o lob, o amorti e o serviço, sendo que os alunos também foram avaliados no jogo formal, tanto de pares como de singulares, realizando alguns torneios entre a turma. As aulas começavam com um aquecimento muscular esquelético e em seguida uma mobilização articular para prevenir lesões durante as aulas, posteriormente, eram realizados pequenos jogos lúdicos de aquecimento. Nas partes principais das aulas optei por trabalhar sempre em pares, utilizando aulas específicas para cada gesto técnico, fazendo com que os alunos interiorizassem a técnica de cada gesto e ao mesmo tempo conseguir com que os alunos transpassassem essa técnica para o jogo. Nas aulas finais onde os alunos já conseguiam utilizar os vários gestos técnicos em momentos específicos do jogo optei por realizar alguns torneios a pares e a singulares para também criar competição entre eles e conseguir fazer com que se esforçassem ao máximo e realizassem as tarefas com o máximo de empenho motor possível. No final das aulas os alunos realizavam alongamentos estáticos e ajudavam a arrumar o material, o professor ainda perguntava por dúvidas e dificuldades ao longo da aula. No final da aula existia sempre uma pequena conversa com os alunos onde falávamos acerca das dificuldades que existiam e do que tinha corrido bem e menos bem durante a aula, sempre com o intuito de melhorar na próxima aula.

A modalidade de Ginástica de solo foi realizada durante quatro aulas, sendo estas divididas por seis tempos. Primeiramente eu transpassei para os alunos que o método de avaliação que ia utilizar nesta UD iria ser uma sequência gímnica que ficou logo apresentada na primeira aula para a turma. No entanto os conteúdos lecionados durante as aulas foram: Rolamento à frente de pernas unidas, rolamento à frente de pernas afastadas, rolamento à retaguarda de pernas unidas, rolamento à retaguarda de pernas afastadas, pino, ponte, avião, vela e ponte. As aulas começavam com um aquecimento um pouco mais intenso do que o normal visto que as aulas de ginástica têm tendência a ser as aulas mais propensas a lesões dos alunos, realizando posteriormente alguns jogos de aquecimento, depois os alunos realizavam exercícios de progressão em forma de circuito até alcançarem o gesto técnico correto, sendo que, como o nível da turma a ginástica não era o melhor, tive de arranjar várias ajudas e várias progressões estratégicas para que alguns alunos obtivessem sucesso nos gestos técnicos. No final do circuito existia sempre uma ou duas

estações onde os alunos praticavam a sequência gímnica, tanto os gestos técnicos como a sua fluidez. A sequência gímnica ficou logo desde início escolhida, porém, como existiam alunos que eram de nível elementar, ou seja, tinham muita facilidade na sequência escolhida, eu deixei que os alunos alterassem ou adicionassem alguns gestos técnicos mais complexos, sendo que era escolha de o aluno alterar ou não. Por fim, os alunos arrumavam o material e exponham dúvidas e dificuldades ao longo da aula.

A modalidade de Basquetebol teve a duração de 7 aulas, os alunos abordaram gestos técnicos como: o drible de progressão, o drible de proteção, o lançamento na passada, o passe de peito, o passe picado, a desmarcação, o lançamento em apoio, o lançamento em suspensão e ainda foram avaliados em jogo reduzido de 3x3. As aulas começavam com um pequeno aquecimento, dando mais importância à zona superior do corpo como as mãos e os braços para evitar lesões graves. De seguida, nas partes principais das aulas eu tentei sempre que existisse um tipo de progressão no processo de ensino-aprendizagem, mostrando e exemplificando com clareza os gestos técnicos e realizando sempre exercícios que fossem benéficos para o aperfeiçoamento dos mesmos, eram realizados em todas as aulas jogos reduzidos de 3x3 ou 4x4 para os alunos porém em prática os gestos técnicos aprendidos nas aulas em jogo. As aulas terminavam sempre da mesma forma, com alongamentos estáticos e de seguida com uma pequena conversa entre mim e os alunos com o objetivo de refletir e tirar dúvidas.

A modalidade de Ginástica de aparelhos teve a duração de 6 aulas, as aulas de ginástica eram sempre feitas no ginásio e foram abordados os seguintes gestos técnicos: salto ao eixo, salto engrupado, salto em extensão, semi pirueta, e pirueta. No início das aulas os era feito um aquecimento muito intenso para evitar lesões graves durante as aulas. No entanto, em cada aula era realizado um salto em específico, exercitando o salto até ser realizado pela turma toda com eficiência. No fim, os alunos realizavam alongamentos estáticos e ajudavam a arrumar o material, o professor ainda perguntava por dúvidas e dificuldades ao longo da aula durante a reflexão final.

A modalidade de Andebol foi lecionada durante 6 aulas, o espaço predefinido foi o EXT, ou seja, o campo exterior. Os conteúdos abordados foram: passe de ombro, passe picado, deslocamentos, o remate em apoio, o remate em suspensão, a posição base defensiva e ainda foram avaliados em jogo. No início da aula, os alunos aqueciam correndo à volta do campo de forma a aquecerem bem todo o corpo, na parte fundamental da aula eram realizados vários exercícios específicos de passe e remate, os exercícios eram feitos de forma progressiva para terminar as aulas sempre realizando jogo formal. Por fim, os alunos arrumavam o material, exponham dúvidas e dificuldades ao longo da aula.

A modalidade de Futsal foi lecionada durante 5 aulas, sendo que o espaço predefinido para as aulas foi dividido entre o P2 e o EXT. Os conteúdos abordados foram: o passe, a recepção, a condução de bola, a marcação e desmarcação e o jogo formal. As aulas começavam sempre com um bom aquecimento com corrida e exercícios específicos para aquecer o corpo. Na parte fundamental da aula eu dividia sempre a turma pois existia uma diferença de nível entre os alunos que se verificava mais nesta UD do que nas outras, sendo que depois de dividir a turma os alunos realizavam exercícios específicos para o seu nível de habilidade. Os exercícios eram sempre de forma progressiva, realizando sempre jogos reduzidos em todas as aulas. Os jogos reduzidos ajudavam muito no empenhamento motor dos alunos porque os alunos com menos habilidade tinham de realizar alguns exercícios de iniciação, o que por sua vez fazia com que estivessem um pouco mais parados, desta forma, o jogo reduzido era importante para eles terem uma noção do que era o jogo em si, mas também de irem colocando em prática os gestos aprendidos nas aulas.

A modalidade de Voleibol foi lecionada durante 4 aulas, sendo que o espaço predefinido para as aulas foi dividido entre o P1 e o P2. Os conteúdos abordados nas aulas foram: o passe, a recepção, a manchete, o serviço por baixo, o serviço por cima e o remate. As aulas começavam com o aquecimento normal. Na parte fundamental das aulas, como existiam poucas aulas para lecionar a UD visto que era o terceiro período (o período mais curto do ano letivo) foram abordados dois gestos técnicos por aula, sendo que eram realizados exercícios específicos a pares acabando sempre as aulas com jogo formal, onde os alunos punham em prática os gestos técnicos. As aulas terminavam com a arrumação do material e com uma pequena reflexão.

A modalidade de Dança foi lecionada durante 4 aulas, sendo que o espaço predefinido para as mesmas foi o GIN. Esta UD em específico foi a modalidade que mais me meteu medo de lecionar, pois nunca tinha tido contacto com esta modalidade, mas ao mesmo tempo foi uma experiência enriquecedora para mim pois consegui que os alunos aprendessem uma coreografia feita exclusivamente por mim. Os passos abordados foram: a marcha, a corrida (no lugar/frente/trás), o steptouch, o passo em “V” e o grapevine. As aulas começavam com o aquecimento básico, seguido da realização da coreografia. A coreografia era feita passo a passo, com clareza e com tempo, realizando a contagem dos tempos em voz alta e com várias paragens. No entanto, com o passar do tempo os alunos entraram no ritmo e em duas aulas conseguiram aprender a coreografia e realizá-la sozinhos durante a avaliação. As aulas terminavam sempre com a arrumação do material e com uma pequena reflexão acerca das dificuldades dos alunos durante a aula.

A modalidade de atletismo foi lecionada durante 4 aulas no EXT, ou seja, no campo exterior. Nesta UD foi apenas abordado o salto em comprimento pois como eram poucas aulas eu optei por apenas lecionar uma modalidade do atletismo. Os conteúdos abordados foram; a corrida de balanço, a chamada, o voo e a receção na caixa de areia. As aulas começavam com um aquecimento intenso, sendo que na parte fundamental da aula eram feitos exercícios de progressão onde eu separava as várias fases do salto em exercícios específicos e no final da aula todos os alunos treinavam o salto de forma completa. As aulas terminavam com a arrumação do material e a dita reflexão acerca da aula.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

Segundo Quina (2007), na fase de preparação do ensino, o professor realiza um conjunto vasto de tarefas e concebe múltiplos documentos dos quais destacamos os planos (anual, de período, de unidade e de aula), os textos de apoio, as fichas de exercícios e os instrumentos de avaliação. A conceção destes documentos exige tomadas de decisão sobre múltiplos aspetos, nomeadamente sobre os objetivos de aprendizagem, os exercícios, os métodos, os estilos, os modelos de ensino e a organização da prática.

Ainda referido por Quina (2007) Os objetivos de aprendizagem são os resultados de aprendizagem visados - isto é, aquilo que se espera que os alunos ganhem em consequência do processo de ensino/aprendizagem no final de um determinado período (ano, período, unidade de ensino, aula) em termos de aquisição de conhecimentos, de aquisição e aperfeiçoamento de habilidades desportivas e de desenvolvimento de capacidades, valores, atitudes e motivações

Segundo Ribeiro e Ribeiro (1998) citado por Quina (2007, p. 20) “Os objetivos de aprendizagem enunciam o que o aluno deverá saber ou estar apto a fazer no final de um período de ensino. Respondem à pergunta: o que se espera que os alunos saibam ou sejam capazes de fazer no final de uma aula, de uma unidade de ensino ou de um ano letivo?”

Segundo o autor que mencionei em cima, os professores devem escolher e procurar os exercícios abordados em sala de aula de acordo com os níveis de habilidade da sua turma, separar a turma ou os alunos por nível de habilidade. Para um professor é muito importante e necessário saber com que alunos estamos a lidar e saber também até onde os nossos alunos conseguem chegar ao longo do ano, sendo que, é muito importante realizar os testes diagnósticos no início do ano para conhecer quais os níveis dos nossos alunos, como por exemplo: nível motor (evolução das capacidades e habilidades motoras), nível cognitivo (conhecimento) e a nível sócio afetivo (o seu incentivo para a realização das

atividades solicitadas, as suas atitudes e valores), e com isso, saber como podemos criar estratégias nas aulas para que esses mesmo alunos consigam cumprir todos os objetivos programáticos da disciplina.

Durante todo o processo de ensino-aprendizagem, o professor tem de procurar adaptar-se às necessidades dos alunos e entender as seguintes questões:

- *“Como são os alunos?”*
- *Quais são as suas principais necessidades?*
- *Quais são os seus principais interesses?*
- *Quais são as suas principais motivações?*
- *Quais são as suas experiências motoras?*
- *Quais são os seus níveis de performance?*
- *Em que fase de aprendizagem se encontram?”*

Como aquecimento das minhas aulas tentei utilizar aquecimentos mais a nível de condição física pois os alunos desta turma eram bastante fracos a nível de condição física. Isso fez com que eu desse uma certa importância ao aquecimento para prevenir lesões e ter a certeza de que sempre que eles começavam a aula estavam preparados fisicamente para a mesma. No entanto fiz esse tipo de aquecimento alternado com vários jogos lúdicos próprios para as modalidades abordadas para que eles também não perdessem o interesse e se mantivessem focados e motivados para a prática.

Antes sequer de começar a aula chegava sempre cerca de 10 a 15 minutos antes para preparar com calma todos os materiais que iria utilizar na aula, visto que as vezes durava algum tempo na montagem, tanto nos campos como as redes. Os alunos também me ajudavam a montar caso fosse preciso, mas normalmente o meu colega de estágio ajudava na montagem. Os alunos apanhavam o material no final e no decorrer da aula caso eu pedisse, desta forma tornava a aula muito mais fluída e ajudava nas transições de exercícios com o objetivo de perder menos tempo de aula e aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos.

Os alunos que não realizavam as aulas tinham sempre duas opções: caso fosse por doença ou por atestado médico, tinha de me mostrar o atestado presencialmente ou via online e normalmente eram avaliados com trabalhos ou algum teste escrito; caso fosse por falta ou não comparecerem com o atestado médico eram chamados à atenção e realizavam sempre algum tipo de exercício (fichas ou trabalhos) acerca da modalidade que estávamos a praticar no momento. Caso algum aluno começasse a usufruir demasiado deste tipo de

acontecimentos o encarregado de educação era chamado à atenção.

Durante a organização e a minha intervenção nas aulas procurava que todos os alunos tivessem sempre em exercitação. Quando organizava equipas, fazia de forma que as equipas fossem mistas e equilibradas para evitar que os alunos perdessem a motivação para a prática desportiva, pois é muito recorrente que os alunos percam a motivação se não existir um equilíbrio na competição. Existiam um ou dois alunos que me ajudavam na motivação ao resto da turma, normalmente estes alunos eram os que tinham um nível de habilidade mais elevado, sendo também os mais respeitados pelos colegas. Quando fazia jogos reduzidos, organizava os alunos por níveis, para que se tornasse mais desafiante e que os alunos não perdessem a motivação para que continuassem motivados na tarefa.

Na minha turma de 12ºano por vezes tinha a ajuda da minha Professora Cooperante, pois já havia sido professora desta turma desde o 10ºano de escolaridade deles.

Em cada período os alunos foram avaliados nos conhecimentos de forma diferente, no primeiro período foi através de um trabalho, no segundo período foi através de um teste escrito e no terceiro período foi através de uma aula prática onde todos me tiveram de responder a questões, e dar a sua opinião acerca das matérias abordadas nos conhecimentos. a matéria teórica (powerpoint) foi lecionada por mim e a criação do teste foi feita por mim também, sempre com supervisão da Professora Cooperante.

Para cada modalidade realizávamos a UD, no seu conteúdo tínhamos a Extensão e Sequência de Conteúdos, desta forma conseguíamos distribuir os conteúdos que iríamos dar pelo número de aulas que tínhamos disponíveis

3.1.2.4.Avaliação

Aranha (2007) enuncia três momentos de observação distintos: 1) pré-observação; 2) observação e; 3) pós-observação.

1) A pré-observação caracteriza-se pelo treino e preparação para o ato de observar, onde se exige ao docente a tarefa de planear o que pretende observar, as formas e os momentos da aplicação. No essencial caracteriza-se pelo plano avaliativo.

2) Na observação, como ação real no espaço de uma aula, identifica-se a observação direta ou indireta quando resultante de um registo de vídeo ou similar. Como principal e crucial momento para registar e conseqüentemente avaliar em função dos dados recolhidos, deverão ser respeitados três princípios: a) objetividade; b) fidelidade e; c) validade.

3) A pós-observação relaciona-se com a análise efetuada sobre os elementos recolhidos, salientando-se o facto de ser crucial na avaliação (Aranha, 2007). Os dados recolhidos são muito relevantes pois as informações que deles derivam são significativas e podem ser utilizados pelo professor para encetar alterações ao processo de ensino. Deverá ser cumprido o ciclo de recolha, identificação, conjugação de soluções e verificação da utilidade das soluções preconizadas. É importante não só (re)conhecer o erro, analisá-lo e emitir uma resposta congruente estratificada, mas igualmente, observar e avaliar essa mesma resposta.

Segundo Mendes et al. (2012) A avaliação, como marco importante de análise das informações recolhidas, serve para categorização dessas mesmas informações. O progresso ou o desenvolvimento de determinadas capacidades apenas é verificado aquando da observação destas (i.e., recolha de informação). Nesta ótica é possível determinar se o aluno efetivamente cumpre ou não determinado requisito.

Carvalho (2017), afirma que “a avaliação tem sempre uma forte componente subjetiva:

- *Na Educação Física, no domínio da avaliação das aprendizagens motoras essa componente agrava-se pela ausência de produtos permanentes de avaliação (testes escritos, fichas, etc.)*
- *O nosso instrumento de avaliação por excelência é a observação! Duas pessoas a olhar, olham, inevitavelmente, de maneira diferente.*
- *Assumir a subjetividade não significa renunciar à objetividade e rigor da avaliação. Não equivale a deixar de preparar e planificar cuidadosamente a avaliação.*
- *O rigor (pedagógico) está associado à validade daquilo que se avalia, trata-se de avaliar aquilo que é crítico e importante no percurso de aprendizagem dos alunos.*
- *Rigor não significa “pormenor”, mas sim “por maior”, escolher aquilo que é importante, o que se avalia e quem se avalia.*
- *A objetividade é garantida pela escolha criteriosa das situações de avaliação, pela definição de critérios e indicadores de observação precisos, pela quantidade de informações recolhidas e pelos resultados da auto e heteroavaliação dos alunos.”*

Os alunos meus alunos tinham uma avaliação de 0 a 20 valores, porém esses valores estavam engrupados de 0 a 5:

1. Não realiza a tarefa (0 a 4 valores)
2. Realiza com muitas dificuldades (5 a 9 valores)
3. Realiza com algumas dificuldades (10 a 13 valores)
4. Realiza a tarefa, mas pode melhorar (14 a 17 valores)
5. Realiza totalmente a tarefa (18 a 20 valores)

Ao longo do período através das fichas de observação fui conseguindo observar melhor os alunos na sua prática. Sendo que, através dessas folhas registava-se valores acerca de cada aluno e fazia-se a média de cada aluno, desta forma o valor que era obtido, realizando uma regra de três simples, tínhamos o resultado da avaliação do aluno na modalidade em questão. Nas restantes modalidades, em cada unidade didática temos detalhadamente os conteúdos lecionados e avaliados.

Em relação aos parâmetros de Avaliação em Educação Física (a nota final que é obtida faz média com as notas dos outros períodos, pois a avaliação é contínua):

- Atividades Física – 50% - O valor seria a média das avaliações sumativas

das modalidades trabalhadas no período;

- Conhecimento – 10% - O valor da avaliação do teste do período em questão;
- Atitudes e Valores – 25% - Neste ponto, tive em consideração os seguintes indicadores:
 - ✓ Responsabilidade (0 a 4 valores) - pontualidade, material necessário para a aula, cumprimento de tarefas e realização adequada da sua autoavaliação.
 - ✓ Comportamento (0 a 8 valores) – Cumprimento das regras estabelecidas, Apresentação de uma atitude correta perante os outros e atenção na aula.
 - ✓ Participação na aula (0 a 8 valores) – Intervenção adequada e pertinente, Demonstração de interesse, participação nas atividades propostas e responsabilização pela realização das tarefas.
- Aptidão Física – 15% - O valor dos resultados da bateria de testes FitEscola.

3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

3.2.1. Desporto Escolar

Tal como diz a Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular (2017), citado por Miguel (2020, p. 39) “O Desporto Escolar, para a Direção-Geral da Educação Portuguesa, é um lugar que visa promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de contribuir 40 para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa”.

De acordo com Basílio (2014), citado por Miguel (2020, p. 60) o Desporto Escolar é ainda um meio relevante na formação desportiva, além de ser um campo que permite e potencia o desenvolvimento social, relacional e pessoal, dotando os alunos de competências fundamentais para o seu crescimento e para a sua vida futura.

Logo desde o início do ano que fomos colocados no desporto escolar (DE), primeiramente apenas observámos as primeiras aulas, de seguida começamos logo a lecionar. Eu fiquei com os iniciados de futsal juntamente com o professor Luís Monteiro. Todas as semanas, nas quartas-feiras as 14:30, o DE de futsal era no espaço P1.

Durante o ano letivo tivemos vários jogos contra equipas de outras escolas, sendo elas a Escola Secundária D.Sancho e a Escola da Boa Fé em Elvas e ainda a Escola EB1 de Vila Boim. Não houve distrital de DE nos iniciados masculinos, ou seja, os jogos eram

simplesmente para cumprir calendário, porém existia fase de qualificação para os regionais nos infantis masculinos.

3.2.2. Intervenção na Escola

Em relação ao Estágio Curricular durante todo o ano letivo, o núcleo de estágio participou e organizou várias atividades na escola. As atividades encontram-se por ordem cronológica e alguns dos cartazes encontram-se em anexo.

Caminhada pelo Património: Semana Europeia do Desporto

No dia 27 de setembro de 2023 realizou-se durante a parte da manhã, uma caminhada de aproximadamente 6km pela parte velha da vila de Campo Maior. A caminhada contou com todos os alunos do Agrupamento de Escolas de Campo Maior. A caminhada deu início na Escola Secundária de Campo Maior, e terminou na avenida principal da vila.

Mega aula – Dia mundial do coração

No dia 29 de setembro de 2023, no Dia Mundial do Coração, o grupo de Educação Física organizou uma mega-aula. Esta mega-aula realizou-se no auditório da escola. A aula consistia em o maior número de alunos possível realizarem uma aula de atividade física dada por um professor de Educação Física. Esta atividade decorreu também na semana europeia do desporto.

Corta-mato escolar

No dia 25 de outubro de 2023 decorreu no Parque Verde o corta-mato escolar, onde os alunos da escola secundária correram pelos lugares do pódio. Este evento teve como principais organizadores o grupo de EF, que tratou da comida, dos materiais necessários para o desenvolvimento do evento e ainda na organização dos alunos e nos resultados e classificações.

Torneio de Badminton

No dia 17 de dezembro de 2023, entre as 9h e as 13h, foi organizado o torneio de final de período, neste caso, foi um torneio de badminton onde envolvia todos os escalões participando cerca de 300 alunos. Este torneio foi organizado pelo Grupo de Educação Física, que preparou os campos, as redes e todo o material necessário para o desenvolvimento do torneio. Para terminar, ainda tratamos da organização dos árbitros, comida dos alunos, das tabelas e disposição do torneio e dos prémios.

Dia escolar da Não violência e da paz

No dia 29 de janeiro de 2024 foi realizado na escola o dia escolar da não violência e da paz,

onde no hall de entrada da escola foi organizada uma exposição chamada “A arte como expressão da guerra” e foi criado um mural da paz com a ajuda do grupo de educação física da escola secundária de Campo Maior. Mais tarde, no dia 30 de janeiro de 2024 foi feita uma palestra no auditório da escola com vários convidados acerca da prevenção de comportamentos violentos e ainda outra palestra com o tema “No Bully”.

VI Festival dos Grous

No dia 3 de fevereiro DE 2024 decorreu o VI Festival dos Grous. Os Grous são uma espécie de aves muito conhecidas aqui na nossa zona do Alentejo. O grupo de Educação Física organizou uma caminhada em Ouguela juntamente com o GEDA onde tinha como principal objetivo praticar atividade física com os alunos e ao mesmo tempo contemplar a natureza e visualizar os Grous que são uma espécie de aves que existem na zona do Alentejo.

Desafio “5km”

No decorrer dos dias 28 de janeiro a 11 de fevereiro de 2024 foi realizado pela escola um desafio a nível nacional chamado “Desafio 5km” para celebrar o Dia Mundial do Cancro que é no dia 4 de fevereiro. Este desafio consistia nos alunos realizarem no mínimo 1km por dia durante as duas semanas do desafio, sendo que poderiam fazer a distância que quisessem por dia. No entanto, teriam de tirar print do seu percurso e das calorias perdidas no mesmo e enviar para o link que lhes era dado pelos professores.

Megas

No dia 20 de fevereiro de 2024 realizou-se na pista de atletismo da nossa escola, os “Megas”, mais especificamente, sprint, salto e quilómetro. O núcleo de estágio de EF ajudou na colocação de dorsais, deu o aquecimento para todos os alunos, ajudou na montagem e retirou o material, participámos ainda na recolha de resultados.

III Mundialito de futsal

Durante o dia 29 de março de 2024 foi realizado o III Mundialito de futsal na escola secundária de Campo Maior. Este evento já é um evento habitual na escola, onde os alunos formam “seleções” à sua escolha e têm de pintar equipamentos com as cores da seleção que escolheram. Este torneio tem prémios e é feito em formato de grupos. O torneio foi organizado pelo grupo de educação física, toda a logística, materiais necessários, comida e organização do torneio. O pontapé de saída foi dado pelo presidente da camara de Campo Maior.

Encontra-te na Escola

No dia 28 de maio de 2024 foi organizado uma série de palestras na escola que abordavam temas importantes como a “Alimentação na adolescência, que necessidades”.

Esta palestra teve vários convidados como a nutricionista Júlia Marques, ainda depois da palestra, houve um show coocking no bar da escola.

3.2.3.Direção de Turma

Marques (2002), citado por Marta (2014, p. 14) refere que “o diretor de turma não se pode limitar à transmissão de informações e à gestão das faltas e dos problemas disciplinares dos alunos (...) devendo facilitar o desenvolvimento psicológico do aluno, promover o conhecimento e a aceitação das normas, valores e atitudes, intervir na construção do projeto curricular de turma e desenvolver o envolvimento parental na escola”. Falamos ainda do desempenho do cargo de Diretor de Turma, ressaltando experiências, dificuldades e necessidades sentidas pelos mesmos”.

Durante este ano letivo que passei na Escola Secundária de Campo Maior acompanhei a minha orientadora cumprindo as funções de diretora de turma (DT) numa turma profissional do 10ºano de Desporto, consegui perceber a dificuldade que é ser diretor de turma, e consegui ainda mais perceber essas dificuldades quando se trata de uma turma profissional, pois é bastante diferente de uma turma regular devido ao facto de envolver mais burocracias que uma turma do regular. Estive presente em todas as reuniões que envolviam a turma do 10ºano do curso de Desporto e da minha turma de 12ºano, de forma a perceber como funcionava, contudo, entendi que serve para os docentes fornecerem informações importantes sobre os alunos, abordar o comportamento da turma e resolver problemas caso haja algum.

A minha orientadora tinha um horário de atendimento aos Encarregados de Educação dos alunos, sendo que também tinha um grupo no WhatsApp com todos os encarregados de educação para expor informações importantes e necessárias aos educandos. Os EE também eram informados via email.

3.2.4.Integração com o Meio

Posso dizer que a minha adaptação e a minha ligação com a escola e com o meio onde estava inserido foi muito positiva. Já havia frequentado a escola no meu ensino secundário, conhecia professores, auxiliares e o principal ponto era que o meio em que fui

inserido foi o meio onde sempre estive, foi onde vivi quase toda a minha vida. Sempre me senti há vontade para tirar todo o tipo de dúvidas, os auxiliares foram sempre excelentes comigo, mesmo os que eu não conhecia, todos os professores me trataram igual, como se fosse um colega de profissão já.

Sempre me ajudaram e me ofereceram oportunidades de aprendizagem bastante positivas, desta forma ajudaram-me a conseguir aperfeiçoar todas as habilidades e aprendizados que obtive durante a minha jornada académica, e ainda conseguir desenvolver e aprender coisas novas que me foram ensinando e proporcionando ao longo deste ano letivo como estagiário. Já conhecia grande parte dos professores e dos auxiliares, pois já tinham sido meus professores no secundário. A minha relação com os alunos ao início foi um pouco estranha pois eu era uma presença estranha naquela escola, mas com o passar do tempo criei uma relação bastante positiva com todos os alunos. A integração e o saber que é bem recebido num local, neste caso numa escola, é um ponto fulcral para o professor, neste caso o estagiário ter sucesso na sua jornada. Todos os professores de EF com quem trabalhei ao longo deste ano ensinaram-me várias coisas e deram-me dicas acerca de como poderia melhorar na minha lecionação das aulas, tivemos uma sinergia muito boa, onde trocávamos vários pontos de vista e ajudávamos-mos uns aos outros, foi muito bom e criei várias amizades também.

3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional

No decorrer deste ano letivo enquanto estava a realizar o estágio curricular aprendi muitas coisas sobre como é ser um professor de Educação Física, realizei e organizei várias atividades em conjunto com o meu colega de estágio e com o grupo de Educação Física da escola Secundária de Campo Maior. Com a ajuda da minha orientadora consegui perceber como é ser DT de uma turma e todas as dificuldades e processos que é necessário para o fazer, assim como a sua importância. Com a ajuda do professor Luís Monteiro consegui ainda ingressar e perceber também como funcionava o DE nas escolas.

Foi muito importante estar envolvido e perceber como funciona e se organiza diversas atividades escolares, e percebi também que as atividades são muitas vezes feitas através das relações que existem entre as disciplinas, não só ao nível da Educação Física. Colaborar com professores com mais experiência que ele fez-me entender que nem sempre as coisas correm como previsto, mas que um professor tem de ter o sentido de improviso muito desenvolvido e que existe sempre uma solução para os problemas que nos aparecem. Consegui perceber que é necessário um planeamento feito sempre com o máximo de antecedência possível, e só assim é que as coisas correm bem. Devemos ainda dar sempre o nosso contributo incentivando sempre os alunos a participarem nas atividades da escola e a realizarem as tarefas propostas pelos professores para que consigam evoluir enquanto alunos e pessoas.

A experiência que tive enquanto acompanhei a direção de turma da minha orientadora foi que temos de ter um sentido de compreensão muito grande e que por vezes temos de mostrar o nosso lado mais emotivo e sentimental na resolução dos problemas tanto com os alunos como também com os seus educandos. Percebi todos os processos que é necessário para que uma direção de turma corra como é pretendido e consegui também entender as diferenças que existem entre ser diretor de turma de uma turma profissional e uma turma do ensino regular.

Durante a minha participação no DE consegui transformar a minha interação com os envolvidos numa ligação muito forte e consegui perceber durante os treinos que, quando os alunos estão predispostos para a prática existe sempre uma evolução significativa a longo prazo, e fiquei ainda a entender a modalidade em questão de forma mais aprofundada. Sem sombra de dúvidas que o DE é uma peça fundamental na evolução dos alunos enquanto pessoas praticantes de desporto, são criados e trabalhados aspetos como a liderança, a camaradagem, o espírito de equipa e o esforço. Foi sem dúvida muito

enriquecedor para mim enquanto professor viver esta experiência do DE.

4. Reflexão Final

Este estágio curricular proporcionou-me muitas experiências e muitos sentimentos que até hoje ainda não tinha experienciado, para além de me ter dado várias aprendizagens, passei por vários percalços e desafios que nunca tinha imaginado passar e que me fizeram crescer tanto como professor, mas também como ser humano. Esta experiência foi essencial para a minha formação como futuro professor de EF, tive uma visão real de como funciona o dia a dia de um professor, pois tive de aprender a lidar com todos os obstáculos que ia enfrentando ao longo da minha jornada, tive de saber criar uma relação positiva com os alunos e todas estas coisas ajudaram para que eu melhorasse enquanto professor e também como pessoa.

Os meus colegas de Educação Física também me ajudaram muito ao longo deste ano letivo dando ideias e debatendo comigo acerca da forma como devia abordar alguns exercícios, ou como devia lidar com os alunos para que houvesse sempre um clima positivo. Procurei sempre informar-me melhor sobre as modalidades que ia abordando ao longo do ano, estudando e pesquisando em casa acerca das mesmas, com o objetivo de melhorar e facilitar o processo de ensino-aprendizagem com os alunos.

Consegui perceber melhor o papel dos professores de Educação Física, que não servem só para as aulas, mas sim para a formação dos alunos enquanto pessoas melhores, a importância de desenvolver habilidades a nível social e emocional também. Os professores de Educação Física são uma entidade muito importante no que toca à evolução dos alunos enquanto ser humano, pois para além de promoverem o bem-estar físico dos alunos promovem ainda o bem-estar social, cognitivo e a nível da saúde também.

Em suma, tenho de agradecer este ano letivo que se passou porque passei momentos bons, momentos menos bons, momentos em que pensei não conseguir e momentos em que fui posto à prova e consegui. São memórias que vou levar para o resto da minha vida como uma aprendizagem muito positiva de como é ser um professor, se já gostava desta profissão, com esta experiência vivida ainda fiquei a gostar mais. Tenho a noção que ainda tenho muito que aprender e todos os anos vou ter de me atualizar em relação a esta área, pois esta área está sempre em constante desenvolvimento e evolução e é necessário estarmos sempre atualizados. Sem sombra de dúvida que o estágio curricular é um dos pontos mais importantes na formação dos professores. Resta-me agradecer a esta instituição pela oportunidade e experiências pois permitiu-me crescer em vários níveis

como profissional e pessoa. Neste momento sinto-me pronto para enfrentar os próximos passos como professor de EF.

5. Bibliografia

- Aranha, A. (2007). Observação de aulas de Educação Física. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3936668>
- Basílio, S. (2014). Um olhar sobre o Desporto Escolar. Braga: Universidade do Minho. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/10407>
- Caldeira, Salgueiro, A. (1997). Avaliação e processo de ensino-aprendizagem. Presença Pedagógica, Belo Horizonte. Disponível em: <https://publicacoes.fcc.org.br/eae/article/view/2469/2423>
- Carvalho, L. (2017). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Sociedade portuguesa de Educação Física. Disponível em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163/150>
- Chueiri, M. (2008). Conceções sobre a Avaliação Escolar. Disponível em: <https://publicacoes.fcc.org.br/eae/article/view/2469/2423>
- Dalben, Freitas, A. (2005). Avaliação escolar. Presença Pedagógica, Belo Horizonte. Disponível em: <https://publicacoes.fcc.org.br/eae/article/view/2469/2423>
- Decreto-Lei n.º 43/2007, de 22 de fevereiro. Diário da República n.º 38, 1.ª série, pp. 1320-1328. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/43-2007-517819>
- DGIDC. (2017). Programa para o Desporto Escolar 2017 - 2021. Lisboa: Gabinete Coordenador do Desporto Escolar. Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/10407>
- Diário da República. (2008). Regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário - Subsecção I. Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/decreto-lei/2008-34457775-43500075>
- Libâneo, J. C. (1994). Didática. Cortez Editora, São Paulo – SP. Disponível em: https://www.professorrenato.com/attachments/article/161/Didatica%20Jose-carlos-libaneo_obra.pdf

Marques, R. (2001). O Diretor de Turma e a relação Educativa. Lisboa: Editorial Presença. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/16757>

Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3936668>

Meyer, A., Rose, D., Gordon, D. (2014). Desenho universal para a aprendizagem: Teoria e Prática. Wakefield, MA: Elenco Professional Publishing. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/emrevista/article/view/50986>

Oliveira, F. (2021). Estratégias de Ensino e Aprendizagem em Educação Física: Estilos de Ensino Comando e Estilo de Inclusão. Universidade da Beira Interior. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/11763>

Pedro, D. (2010). O Planeamento Plurianual em Educação Física – Estudo Multicaso em Escolas de Lisboa. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Disponível em: <https://recil.ulusofona.pt/items/5e7d9310-787e-4fff-b0e8-b217362f9b63>

Pimenta, S., Lima, S. (2005/2006). Estágio e docência: diferentes concepções. Revista Poiesis. Disponível em: <https://periodicos.ufcat.edu.br/poiesis/article/view/10542>

Pimenta, S., Lima, S. (2019). Estágios Supervisionados e o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à docência: duas faces da mesma moeda? Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/kZwPLnkwb7yJS9hJwdFfLDf/>

Quina, J. (2007). A organização do processo de ensino em Educação Física. Instituto Politécnico de Bragança. Disponível em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/2558>

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

O American College of Sports Medicine (ACSM, 2013), citado por Antunes (2021, p. 54) define atividade física como qualquer movimento corporal que é produzido pela contração músculo-esquelética e que acarreta um gasto energético, o que vai ao encontro do que é defendido pela "Organização Mundial de Saúde", s/d), que define a aptidão/condição física como sendo, a capacidade para realizar trabalho muscular de forma satisfatória.

Segundo Bailey (2006), citado por Antunes, (2021 p. 54)) A condição física em contexto escolar só poder ser analisada através da disciplina de EF, tem papel fundamental no desenvolvimento integral do aluno, possibilitando o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo, além de estimular estilos de vida saudáveis, socialização, espírito de equipa, prática de atividade física e desportiva.

Bercovitch (2012), citado por Antunes, (2021, p. 54), ainda nos diz que, a EF está estritamente ligada à atividade física, sendo esta designada por qualquer forma de exercício físico que envolva o corpo em movimento.

Segundo a minha pesquisa de vários estudos relacionados com a atividade física e com a aptidão física, todos afirmam que é bastante benéfico não só para a saúde dos alunos como também é benéfico a nível mental e social, a prática de pelo menos 60 minutos diários de atividade física.

A prática de pelo menos uma hora de atividade física por dia é o tempo aconselhado para um aluno conseguir ter uma prática de atividade física ativa na sua vida, que vai melhorar a sua condição, a sua saúde mental e social, entre vários outros benefícios.

O FITescola faz parte de uma bateria de testes, esta divide-se em três áreas distintas e que servem para fazer uma avaliação ao aluno acerca da sua aptidão física. A primeira área é a Aptidão Aeróbia que consiste em dois testes, o vaivém e a milha; de seguida temos a Composição Corporal onde temos testes como o IMC, a massa gorda do aluno ou o perímetro da cintura do mesmo; por fim, temos ainda a Aptidão Neuromuscular onde

fazem parte testes como as extensões de braços, os abdominais, a impulsão horizontal, a flexibilidade (senta e alcança), a agilidade (4x10m) e também a velocidade 20m/40m.

Segundo Añez e Hino, (2013, p. 2), *“o teste de vai-e-vem de 20 metros é um teste duplamente indireto que serve para estimar o valor do VO₂max (Consumo máximo de Oxigênio) em crianças, adolescentes e pessoas adultas. Foi desenvolvido por Léger e Lambert em 1982 para avaliar a potência aeróbica máxima de crianças escolares, adultos saudáveis e atletas. Este teste é composto por múltiplos estágios progressivos de corrida, com intensidade crescente e que determinam o VO₂max do indivíduo. O teste inicia com um trote suave (8,5 Km/h) entre duas linhas demarcadas no chão ou numa quadra distanciadas 20 metros. O sujeito deve ir e vir no ritmo imposto por uma gravação de “bips” que devem coincidir com o momento em que o avaliado toca as linhas. O teste termina quando o avaliado não aguentar mais acompanhar o ritmo ou quando não atingir, a tempo, a linha por duas vezes consecutivas.”*

Segundo Gobbi, Villar & Zago (2005), citado por Júnior et al. (2016, p. 2) A Resistência motora é o componente da capacidade funcional que permite realizar movimentos durante um determinado intervalo de tempo sem perdas significativas na qualidade da execução, prolongando o tempo de execução até o surgimento dos sintomas e sinais de fadiga. A resistência pode ser dividida 3 em anaeróbia alática, resistência anaeróbia láctica e resistência aeróbia.

Segundo Bompa (2002), citado por Gomes, (2011, p. 68) A força é um dos recursos que está ligado ao treino todos os dias, mas os treinos de força são diferenciados por causa da sua metodologia e organização. A força muscular continua a ser uma das principais partes dos treinos de desportos coletivos e de alto rendimento. É um dos treinos que integra o dia-dia do desporto.

Weineck (1999), citado por Gomes, (2011, p. 68) diz-nos que um meio adequado para a verificação da força de salto é a avaliação da distância saltada, uma vez que tais saltos não requerem muito em termos de coordenação, mas sim de força.

De acordo com Weineck (1999), citado por Gomes, (2011, p. 68) os saltos horizontais e verticais mobilizam diferentes grupos musculares por isso têm de ser trabalhados especificamente.

Já Iturri e Garcia (1999), citado por Gomes, (2011, p. 68) dizem que a potência da musculatura extensora pode ser avaliada com o teste de impulsão horizontal a pés juntos, pode ser avaliada também a coordenação e a técnica do movimento.

O principal objetivo que eu tive ao realizar esta investigação passava por eu, em primeiro lugar, perceber, a nossa amostra é numa turma do 12ºano, neste caso a turma pertencia ao Agrupamento de Escolas de Campo Maior, mais especificamente na Escola Secundária de Campo Maior. Além deste objetivo que era o geral, colocámos um objetivo específico, verificar através de um programa de treino de 11 semanas, se existem melhorias da resistência aeróbia e da força dos MI.

2. Metodologia

2.1. Participantes

A amostra que foi usada para a realização deste projeto era constituída por uma turma de 12ºano. Esta turma frequentava a Escola Secundária de Campo Maior, que por sua vez se situava na vila de Campo Maior, no Alentejo. A turma que representava a amostra era composta por 21 alunos com idades entre os 16 e os 18 anos, sendo eles, quatro do sexo masculino e dezassete do sexo feminino, desta forma, a média de idades da amostra era de 17.

2.2. Procedimentos

Durante todo o ano, uma vez, no final de cada período, a turma realizava os testes de aptidão física, mais propriamente a bateria de testes do FITescola. Esta bateria de testes é bastante conhecida e utilizada no sentido de avaliar os alunos em relação à sua condição física. O FITescola tem vários testes. Mas os testes que eram utilizados na Escola Secundária de Campo Maior eram o vaivém, as extensões de braços, o senta e alcança (flexibilidade), os abdominais e o impulso horizontal. Esta bateria de testes constituía as ferramentas necessárias para o estudo. No início do ano, conversei com os alunos acerca do projeto e perguntei se algum aluno sofria de alguma lesão ou de alguma restrição física que o impossibilitasse de realizar os testes de aptidão física, caso tivessem algum problema físico teriam de ser feitas adaptações no projeto.

O projeto foi realizado ao longo do segundo período, durante 11 semanas. Os alunos realizaram um programa de treino para a melhoria da sua resistência e um programa de treino para a melhoria da força dos MI, no final da aula eram feitos alongamentos específicos. Durante o primeiro período, como já havia sido falado com os alunos acerca do projeto, foi feito um pré-projecto, ou seja, os programas de treino foram implementados em algumas aulas específicas para perceber qual o nível de aptidão física dos alunos e também para entender se os alunos tinham dificuldades no programa de treinos escolhido, também para tentar entender se o programa de treinos era adequado para a turma. A prova inicial foram os testes do FITescola realizados no final do segundo período e a prova final foram os testes do FITescola realizados no final do segundo período. Assim, o treino de intervenção de resistência era feito em todas as aulas de 50 minutos, durando aproximadamente 10 minutos no início de cada sessão e foi essencialmente composto por corridas contínuas, em pequenos circuitos e à volta do campo. Estas corridas eram com mudanças de velocidade, ou seja, os alunos ao longo da linha lateral corriam ao seu ritmo, porém, ao longo da linha final do campo os alunos tinham de correr em velocidade acelerada, este circuito de corrida durava cerca de 10 minutos. Já no programa de intervenção de força dos MI, os treinos eram feitos nas aulas de 100 minutos. Neste programa de treinos eram realizados no início de cada aula, um treino específico para os MI que era sempre o mesmo, porém, ao longo do ano foi aumentando progressivamente, consoante a evolução dos alunos na prática do mesmo. Na Escola Secundária de Campo Maior, todos os anos se utilizam os testes do FITescola como uma ferramenta muito importante para os alunos no que toca à sua avaliação física, sendo que o meu projeto foi escolhido um pouco por causa disso. O programa de treino de resistência era apenas corridas contínuas com alterações de velocidade, pois como o teste em avaliação era o vaivém, que requer muito a resistência aeróbia, tentei realizar treinos aos alunos nesse sentido. No entanto o treino de força dos MI era composto por um conjunto de exercícios específicos para o aumento da força dos MI. O treino foi escolhido no início do segundo período e manteve-se sempre o mesmo, porém, as repetições foram aumentando progressivamente ao longo do período. O treino era composto por quatro exercícios sendo eles:

20 Agachamentos – 1 minuto de descanso;

15 afundos em cada perna–1 minuto de descanso;

20 agachamentos búlgaros –1 minuto de descanso;

1 minuto de cadeira invisível –1 minuto de descanso;

O programa de treino de resistência foi um plano de treinos bastante simples, era composto apenas por corridas, sendo elas:

- **Corrida Contínua**

- ✓ Treinos progressivos de 5/7/10 minutos em corrida lenta e contínua.

- **Corridas com alterações de velocidade**

- ✓ Treinos progressivos de 5/7/10 minutos.

- ✓ Linha lateral do campo – Corrida lenta.

- ✓ Linha final do campo – Corrida acelerada.

2.3. *Análise e Tratamento de Dados*

No que toca à análise e tratamento de dados do projeto, o programa que foi utilizado foi o Excel, este projeto de investigação foi realizado através dos dados que foram tirados no final do primeiro período, e os dados que foram recolhidos já depois de ter realizado e implementado o programa de treinos para resistência e força nos MI no final do segundo período, sendo ambos os dados tirados através da bateria de testes do FITescola. Este projeto conta com duas variáveis qualitativas do nosso público alvo, sendo elas, o género e também se é praticante regular de desporto ou não.

3. Resultados

Na tabela 2, são apresentados os resultados da recolha de dados relativos ao teste do Vaivém, este teste tem como unidade percursos (p). São apresentados os valores da média (M_e), mediana (M_d), mínimo (Min), máximo (Máx), desvio-padrão (σ) e coeficiente de variação (CV). Podemos observar que, no geral, a M_e aumentou significativamente do teste 1 para o teste 2 (2,23p). Os resultados dizem-nos também que a M_e Masculina aumentou (1,75p), a M_e Feminina aumentou (2,59p), a M_e dos alunos que praticam desporto regularmente aumentou (3,5p) e a M_e dos alunos que não praticam desporto regularmente também aumentou (1,73p). O que nos leva a querer que os resultados melhoraram, no geral, de um teste para o outro, ou seja, o programa de treinos implementado foi bastante positivo no geral.

Tabela 2 - Valores médios, mínimo, máximo, desvio-padrão e coeficiente de variação no teste do Vaivém

Variável		Média		Mediana		Mínimo		Máximo		Desvio Padrão		Coeficiente e V.	
		T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
	Geral	34,3	36,6	30	35	14	12	69	72	15	16,9	43,7	46,2
	Masc	60,5	64	64	69,5	45	45	69	72	9,2	11,1	15,2	17,3
Género	Fem	28,1	30,2	29	33	14	12	44	50	7,6	10,3	27	34,1
Prática D.	Sim	47,8	51,5	44,5	47,5	30	34	69	72	13,9	14	29,1	27,2
	Não	28,9	30,7	28	33	14	12	65	71	11,6	14,1	40,1	45,9

No Gráfico 1, podemos observar os resultados gerais da turma do 12º ano nos testes do vaivém, olhando para o gráfico, podemos ver que, doze dos alunos (57%) conseguiram aumentar o seu rendimento no teste vaivém, ou seja, mais de metade da turma conseguiu aumentar o número de percursos de um teste para o outro, enquanto quatro dos alunos da turma (19%) mantiveram o número de percursos.

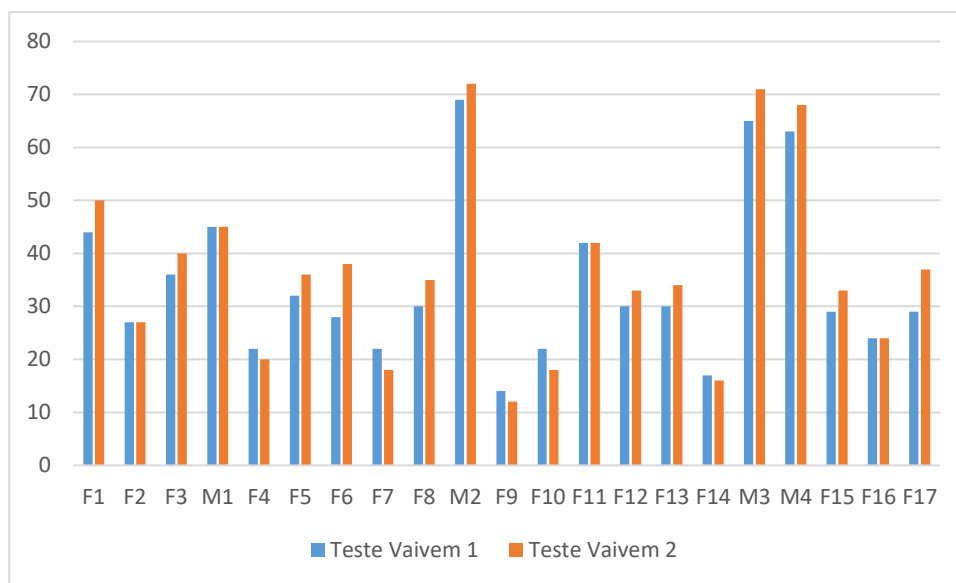


Figura 1 - Vaivém - Turma 12º ano

Nos gráficos seguintes, podemos observar quais os resultados do teste do vaivém, porém, de acordo com duas das variáveis que foram utilizadas neste estudo, sendo elas as variáveis qualitativas de género (Masculino e Feminino).

Relativamente aos alunos do género masculino desta turma de 12º ano, três alunos (75%)

aumentaram o número de percursos relativamente ao primeiro teste do vaivém. De seguida conseguimos observar também que apenas um aluno masculino (25%) manteve o número de percursos de um teste para o outro, ou seja, não houve quaisquer melhorias. Em relação à tabela do género feminino, nove alunas (52,9%) conseguiram aumentar o rendimento de um teste para o outro. De seguida, ao observar melhor o gráfico, podemos afirmar que houve apenas uma aluna (5,8%) que manteve o número de percursos de um teste para o outro, havendo ainda cinco alunas (29,4%) que baixaram o seu rendimento de um teste para o outro.

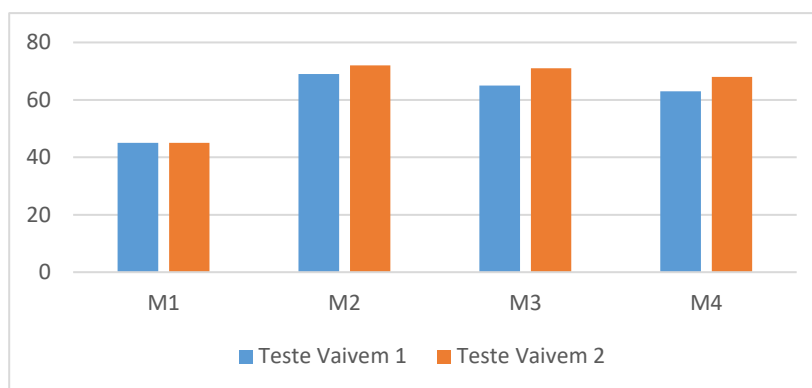


Figura 2 - Vaivém - Masculino

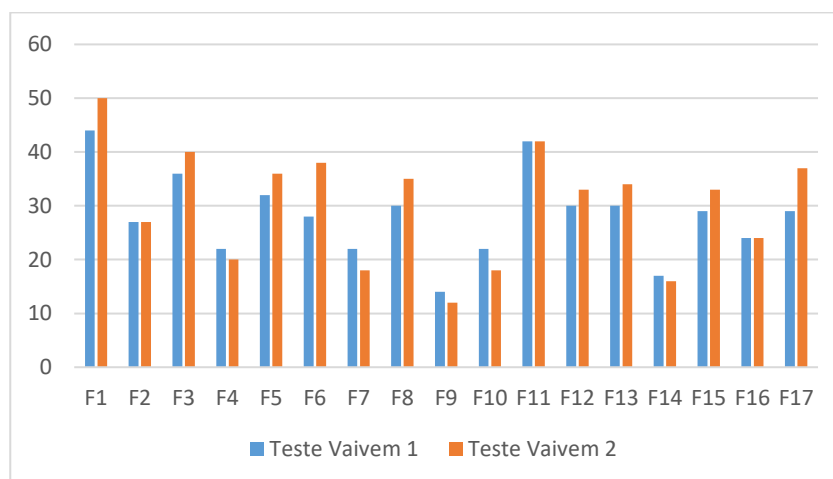


Figura 3 - Vaivém - Feminino

Nos gráficos abaixo, sendo eles os gráficos 4 e 5, podemos observar os resultados obtidos no teste do vaivém de acordo com as outras duas variáveis que foram utilizadas neste programa de treinos, sendo elas, as variáveis qualitativas, pratica desporto regularmente ou não pratica desporto. Ao analisarmos e observarmos os resultados do

gráfico 4, percebemos que cinco dos seis alunos que praticam desportos federados ou praticam regularmente desporto (83,3%) aumentaram o número de percursos de um teste para o outro, sendo que apenas um deles (16,6%) manteve o número de percursos de um teste para o outro. Já no gráfico dos alunos que não praticam qualquer tipo de desporto, gráfico (5), sete dos alunos (46,6%) subiram o número de percursos relativamente ao teste anterior. Já três dos alunos (20%) mantiveram o número de percursos e cinco alunos (33,3%) baixaram o seu número de percursos de um teste para o outro.

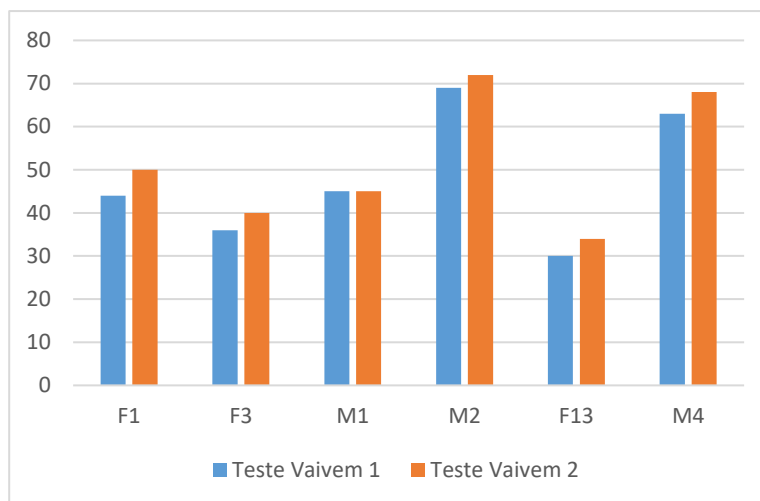


Figura 4 - Vaivém - Pratica Desporto

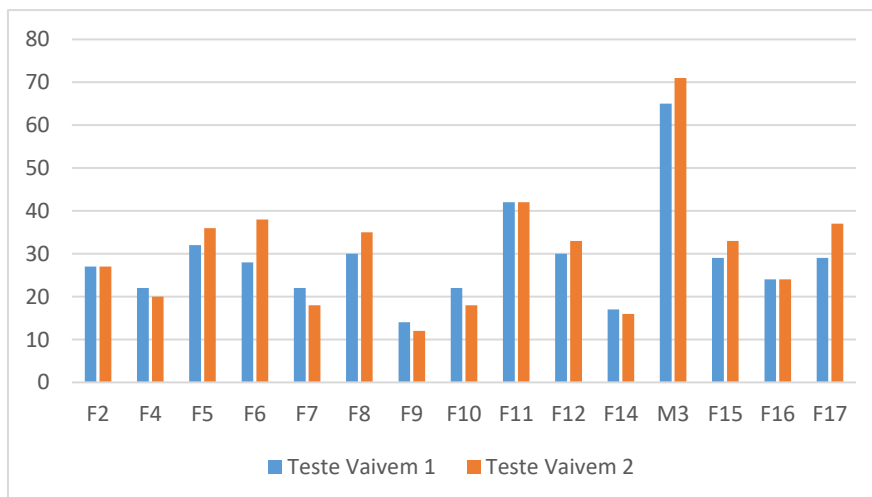


Figura 5 - Vaivém - Não Pratica Desporto

Na tabela que se segue, a tabela 3, são apresentados os resultados da recolha de dados relativos ao teste de Impulsão Horizontal (IH), este teste tem como unidade de medida centímetros (cm). Como já aconteceu na primeira fase do projeto, nesta tabela são apresentados os valores da média (M_e), mediana (M_d), mínimo (Min), máximo (Máx), desvio-padrão (σ) e coeficiente de variação (CV). Primeiramente na tabela podemos ver que, a M_e e M_d , aumentaram no geral, e em todos os grupos de alunos do primeiro para o segundo teste. No entanto, como podemos observar no Coeficiente de Variação (CV), conseguimos analisar e entender que os alunos que praticam desporto regularmente foram o único grupo de alunos que obteve uma discrepância minimamente significativa, o que significa que este grupo de alunos foi o que mais se desenvolveu ao longo das 11 semanas em que o projeto se realizou. Todos os outros grupos de alunos não obtiveram uma discrepância minimamente significativa.

Tabela 3 - Valores médios, mínimo, máximo, desvio-padrão e coeficiente de variação no teste Impulsão Horizontal (IH).

Variável		Média (cm)		Mediana (cm)		Mínimo (cm)		Máximo (cm)		Desvio Padrão (cm)		Coeficiente e V. (cm)	
	Geral	168,1	174,1	161	164	120	112	259	268	39,1	41,6	23,3	23,9
Gênero	Masc	237	245,8	244,5	252	200	211	259	268	23,4	22,5	9,9	9,2
	Fem	151,9	157,2	153	161	120	112	184	200	19,6	22,9	12,9	14,6
Pratica D.	Sim	198,8	210,8	192	205,5	140	160	255	268	37,5	35,5	18,9	16,8
	Não	155,8	159,4	153	161	120	112	259	263	32,5	34,1	20,9	21,4

No seguinte gráfico, ou seja, o gráfico 6, conseguimos analisar os resultados obtidos dos testes de Impulsão Horizontal (IH). Podemos verificar no gráfico 6 que, dezassete dos vinte e um alunos da turma (80,95%) conseguiram subir as suas marcas de um teste para o outro, o que é um sinal grande de que o programa de treinos realizado foi bastante positivo. Havendo ainda um total de quatro alunos apenas (19%) que baixaram as suas marcas de um teste para o outro.

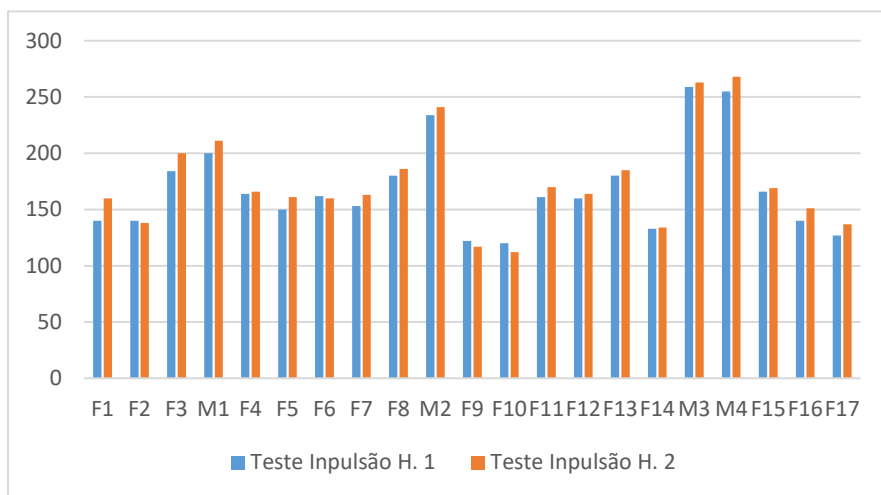


Figura 6 - Impulsão Horizontal (IH) - Turma 12ºano

Nos seguintes gráficos 7 e 8, conseguimos analisar e observar os resultados obtidos na turma de 12ºano no teste de Impulsão Horizontal (IH), de acordo com uma das variáveis utilizadas no nosso projeto, sendo ela a variável género (Masculino ou Feminino).

Os quatro alunos do género masculino esta turma (100%) aumentaram as suas marcas em comparação ao primeiro teste, o que nos mostra que os treinos programados tiveram efeito.

Nos resultados dos testes do género feminino, treze alunas (76,5%) melhoraram os resultados, sendo que destas dezassete alunas, apenas quatro delas (23,5%) desceram as suas marcas relativamente ao primeiro teste.

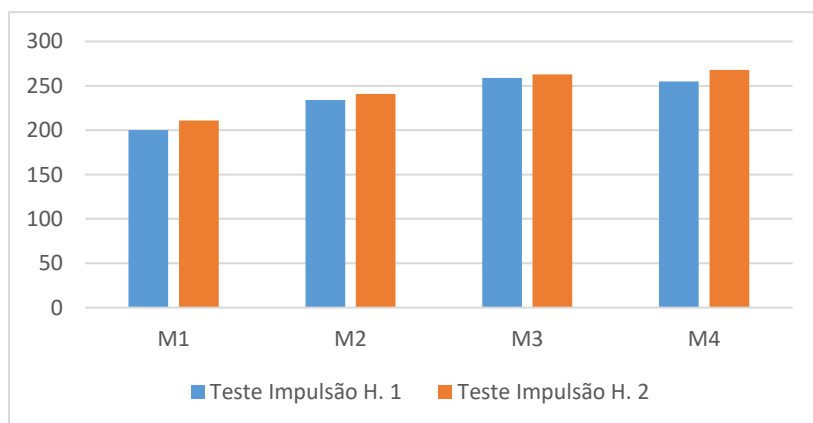


Figura 7 - Impulsão Horizontal (IH) - Masculino

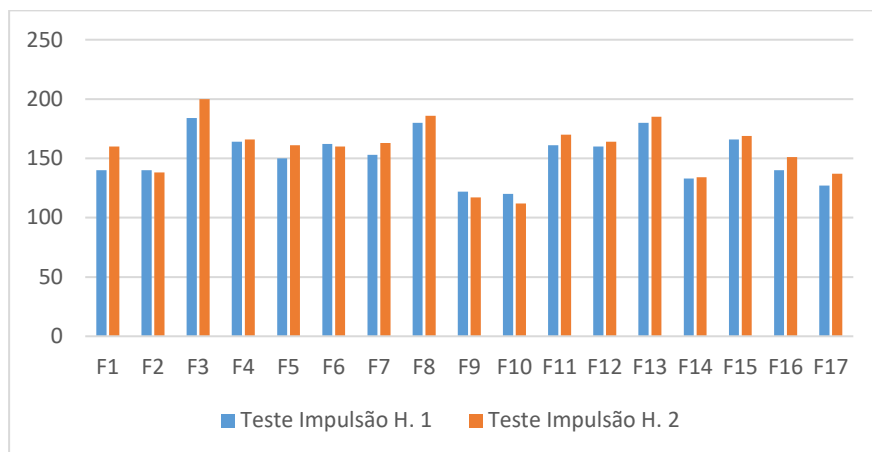


Figura 8 - Impulsão Horizontal (IH) - Feminino

Nos gráficos abaixo, ou seja, nos gráficos 9 e 10, podemos verificar os resultados dos testes de Impulsão Horizontal (IH) de acordo com as variáveis qualitativas, pratica ou não pratica desporto regularmente. Dos alunos que praticam desporto regularmente, todos (100%) aumentaram a sua performance neste teste, como se pode verificar na tabela abaixo. Em relação aos alunos que não praticam desporto regularmente, de todos os alunos que pertencem à turma de 12ºano, onze (73,3%) melhoraram as suas marcas. Sendo que apenas quatro alunos (26,6%) não conseguiram melhorar os seus resultados.

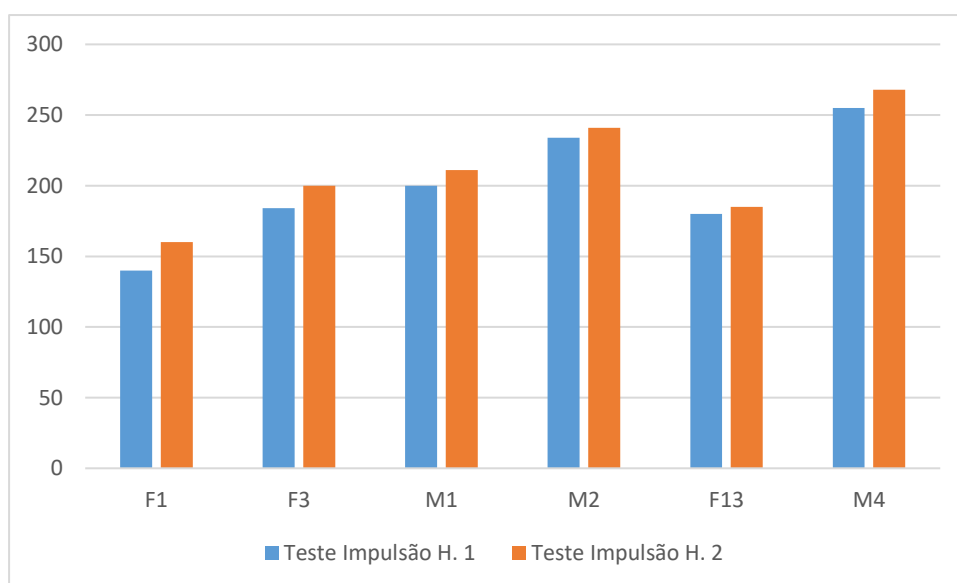


Figura 9 - Impulsão Horizontal (IH) - Pratica regularmente Desporto

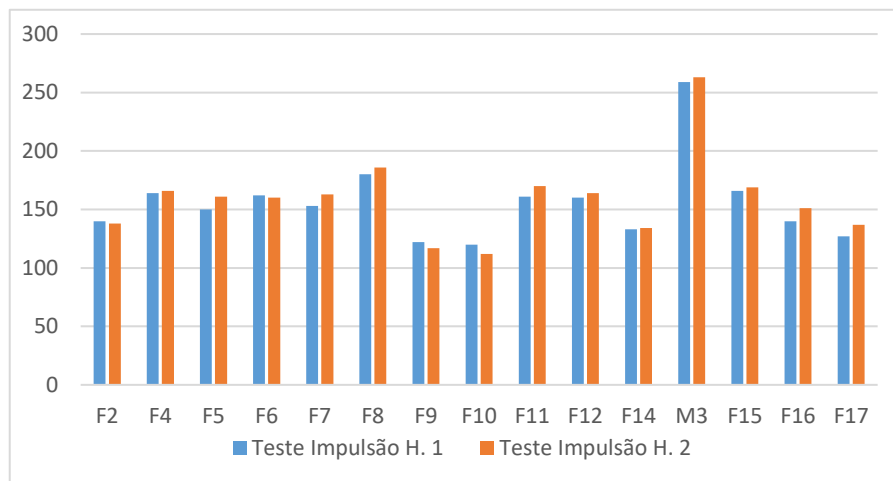


Figura 10 - Impulsão Horizontal (IH) - Não pratica regularmente Desporto

4. Discussão

O principal objetivo deste projeto de investigação feito este ano passou por entender qual os efeitos de um programa de treino focado nas aptidões físicas de resistência e da força nos MI. Foram utilizadas duas variáveis neste projeto sendo elas, a variável do Género do aluno e também se praticava desporto regularmente ou não. Um dos principais objetivos era tentar perceber se estas variáveis influenciavam nos resultados dos alunos ou não. O foco desta discussão centrou-se na comparação da mesma com resultados obtidos em alguns estudos do mesmo género quer a nível nacional ou internacional.

Relativamente ao teste do Vaivém, que está implementado na bateria de testes do FITescola, os resultados alcançados foram bastante positivos em ambos os sexos, 75% no género masculino e 52,9% no género feminino, vão de acordo com o estudo realizado por Ferreira (1999), onde este mesmo autor diz-nos que os alunos do género masculino obtiveram melhores resultados neste teste do que os alunos do género feminino, ainda que os alunos de ambos os géneros, mais de metade (50%) melhoraram os seus resultados de um teste para o outro.

Relativamente ao teste da Impulsão Horizontal (força dos membros inferiores), os resultados que obtivemos no projeto (100% no género masculino e 76,5% no género feminino), vão de acordo com o que diz Alves (2010), que os alunos do sexo masculino têm normalmente um desenvolvimento motor mais desenvolvido do que o género feminino,

não só no salto horizontal mas também em quase todos os testes motores desde os 7 anos, dizendo ainda que o dimorfismo sexual vai ficando acentuado com o passar dos anos.

Relativamente à variável de, pratica desporto regularmente ou não pratica desporto, Reis (2014) diz-nos que no teste da aptidão aeróbia (Vaivém), os rapazes que praticam atividade física regularmente, ou que praticam desporto extracurricular (desporto federado) obtêm melhores resultados nos testes do vaivém, sendo que têm uma taxa de 0% abaixo da zona saudável nos seus resultados. Já os alunos que apenas praticam atividade física na escola apresentam uma taxa abaixo da zona saudável de cerca de 38,8%. Isto leva-nos a querer que os alunos que praticam desporto de forma regular obtêm muito melhores resultados nos testes do vaivém. Referente ao estudo que foi feito podemos afirmar que os alunos que praticam desporto regularmente obtiveram uma taxa de sucesso muito maior (83,3%) do que os alunos que praticam atividade física apenas nas aulas de EF (46,6%). Podemos ainda dizer que os alunos que praticam desporto regularmente não baixaram os seus resultados de um teste para o outro, enquanto os alunos que não praticam desporto regularmente baixaram significativamente os seus resultados (33,3%).

5. Conclusão

Com a realização desta investigação, concluiu-se que os alunos através do programa de treinos realizado durante as 11 semanas do segundo período aumentaram os seus resultados no geral, sendo que houve melhores resultados no teste da força dos MI (Impulsão Horizontal). Esta melhoria nos testes de impulsão Horizontal em relação aos testes do vaivém deve-se muito ao plano de treino utilizado para exercitar a força dos MI ter sido feito de forma progressiva durante o segundo período, enquanto as corridas para exercitar a resistência fossem sempre feitas da mesma forma. Posso concluir que a aptidão física deve ter um papel um pouco mais relevante no programa de educação física, pois realizar apenas um treino por semana não altera praticamente nada a aptidão física dos alunos, devem ser implementadas novas propostas no programa de educação física que beneficiem mais a aptidão física dos alunos.

Olhando bem para os dados que foram obtidos durante este programa de investigação, em relação aos testes do vaivém, podemos afirmar que os alunos do género masculino aumentaram a média de percursos de um teste para o outro (3,5p), ou seja, no geral obtiveram melhores resultados que os alunos do género feminino (2,1p). Outro aspeto a ter em conta é que os alunos que praticam desporto regularmente tiveram um aumento na

média de (3,7p). Falando um pouco sobre as percentagens podemos afirmar que os alunos que praticam regularmente desporto tiveram bastante sucesso neste programa onde obtiveram quase 100% de melhorias no número de percursos (83,3%). Os resultados obtidos ao longo do segundo período no teste da aptidão aeróbia do FITescola (Vaivém), não apresentam uma evolução muito significativa, porém, apresentam alguma evolução, conseguimos observar uma maior evolução nos alunos que realizam desporto regularmente.

Relativamente ao teste da Impulsão Horizontal, ou seja, da força dos membros inferiores, entendemos que os alunos aumentaram no geral as suas médias em ambos os géneros, os dois géneros obtiveram melhorias de um teste para o outro. O programa de treinos implementado para a melhoria da força dos MI obteve mais sucesso devido a ter sido um programa progressivo, com aumento de séries ao longo do período. Os alunos do género masculino obtiveram uma percentagem de 100% no aumento das distâncias de um teste para o outro, o que mostra que houve uma melhoria muito significativa nos resultados do género masculino, enquanto no género feminino houve treze alunas em dezassete (76,6%) que aumentaram as suas distâncias, o que por sua vez é bastante positivo também. Em relação aos alunos que praticam desporto regularmente, houve melhorias bastante significativas pois todos os seis alunos aumentaram as suas distâncias (100%), o que nos diz que ao praticar desporto extracurricular aumenta a probabilidade de obter melhores resultados na aptidão física na escola. Já os alunos que não praticam qualquer tipo de desporto também conseguiram melhorar os seus resultados, porém, de forma menos significativa (73,3%).

No decorrer deste estudo surgiram algumas dificuldades pelo caminho, este estudo foi feito apenas com uma turma de 12ºano, ou seja, não houve qualquer tipo de comparação com resultados de outras turmas, o que talvez beneficiasse este projeto ou facilitasse a discussão de resultados do mesmo, porém, essa ideia só me surgiu a meio do programa sendo que para não me dificultar mais o processo, acabei por deixar apenas a turma que eu lecionava. Contudo as principais limitações que eu encontrei foram o tempo de aula, pois nas aulas de 50 minutos não havia tempo suficiente para eu conseguir realizar os testes referentes ao programa de investigação, o que fez com que eu tivesse de improvisar e realizar o teste de resistência aeróbia apenas nas aulas de 50 minutos e o teste de força dos MI nas aulas de 100 minutos. Outra limitação foi a assiduidade dos alunos pois nesta turma existiam alunos que faltavam algumas a algumas aulas e também alguns alunos que tinham limitações médicas, isto fez com que eu tivesse um pouco mais de trabalho com estes alunos.

Para se obterem melhores resultados que estes, é necessário que se façam vários treinos durante a semana, em vez de se fazer apenas um ou dois, pois os alunos, mais do que estarem motivados precisam de entrar neste ritmo de atividade física de forma regular para conseguirem obter melhorias significativas.

6. Bibliografia

ACSM. (2013). American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for exercises testing and prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Disponível em : https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/11768/1/8414_18007.pdf

Alves, J., Schwinden, R., Detânico, R., Krebs, R., Melo, S. (2010). Padrão motor do salto horizontal de crianças de 7 a 12 anos, considerando sexo, nível de atividade física e estado nutricional. Maringá. Disponível em:

https://web.archive.org/web/20100930155149id_/http://periodicos.uem.br:80/ojs/index.php/RevEducFis/article/viewFile/6971/5704

Añez, C., Hino, A. (2013). Manual Prática para aplicação do teste Vai-e-Vem (20m) de Léger. Disponível em: <https://gpaq.com.br/wp-content/uploads/2013/11/Manual-L%C3%A9ger-Modificado-v2.pdf>

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health. Disponível em: https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/11768/1/8414_18007.pdf

Bercovitch, F. B. (2012). Human Biogeography University of California Press, Berkeley, International Journal of Primatology.

Disponível em: https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/11768/1/8414_18007.pdf

Bompa, T.O. (2002). Teoria e metodologia do treinamento. São Paulo. Disponível em: <file:///C:/Users/flayp/Downloads/Dialnet-AInfluenciaDoTreinamentoDeForcaNosNiveisDeImpulsao-4902057.pdf>

Ferreira, J. (1999). Aptidão Física e saúde da população escolar do centro da área educativa de Viseu. Estudo em crianças e jovens de ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de idade. Dissertação de Mestrado a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9971>

Gobbi., Villar, S., Rodrigo & Zago., Saranz, A. (2005) Educação Física no Ensino Superior: Bases Teórico-Práticas do Condicionamento Físico. Conceito e Contexto do Condicionamento Físico. Rio de Janeiro. Disponível em: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/22772/1/2016_WagnerPereiraJunior_tcc.pdf

Iturri, J.G., Garcia, J.A. (1999). Valores de desportistas e aspectos biomecânicos e funcionais. Editora Femede. Disponível em: <file:///C:/Users/flayp/Downloads/Dialnet-AInfluenciaDoTreinamentoDeForcaNosNiveisDeImpulsao-4902057.pdf>

Neves, D., Vieira, C., Carvalho, M., & Correia, A. (2014). Avaliação da condição física. Universidade da Madeira. Disponível em: file:///C:/Users/flayp/Downloads/9305_19764.pdf

Reis, J. (2014). A Influência da Prática Regular de Desporto nas Habilidades Motoras e na Aptidão Física dos Alunos. Universidade da Beira Interior. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/6140>

Weineck, J. (1999). Treinamento Total. 9ª edição. Manole. São Paulo. Disponível em: <file:///C:/Users/flayp/Downloads/Dialnet-AInfluenciaDoTreinamentoDeForcaNosNiveisDeImpulsao-4902057.pdf>

7. Anexos

Anexo 1 - Parecer do Orientador

Anexo 2 - Plano de aula de 11ºano

Anexo 3 - Extensão de Conteúdos

Anexo 4 - Power Point de conhecimentos 12ºano

Anexo 5 - Exercícios do circuito de treino de resistência

Anexo 6 - Exercícios do treino de força dos MI

Anexo 7 - Cartazes das Atividades

Anexo 8 - Recolha de dados da Investigação

Anexo 1 – Parecer do Orientador



Parecer do Orientador

Eu, Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa, com o documento de identificação (CC) 11291992 e NIF 203006054, e-mail amcosta@ubi.pt, Professor Associado com Agregação da Universidade da Beira Interior e orientador científico do aluno Filipe Baptista Romudas, com o número de aluno M11564, autor/a do trabalho de 2.º Ciclo/Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, intitulado *Relatório de Estágio Pedagógico Agrupamento de Escolas de Campo Maior Aplicação e efeito de um programa de treino de resistência e força dos MI em contexto escolar aplicado a uma turma de 7ºano*, redigido em língua Portuguesa, declaro que o trabalho ora entregue, se encontra apto para ser presente a provas públicas.

Covilhã e UBI, 27 de junho de 2024

Assinado por: Aldo Filipe de Matos Moreira Carvalho da Costa
Num. de Identificação: 11291992
Data: 2024.06.27 09:31:06 +01'00'

(Assinatura do/a Orientador/a)

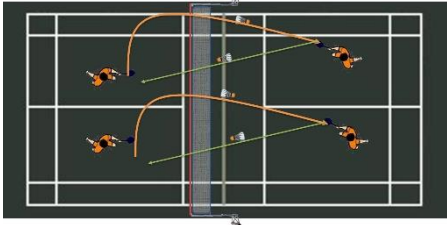
Nota: os dados pessoais recolhidos serão utilizados exclusivamente para registo na Plataforma Nacional de Teses e Dissertações (RENATES) e para registo na Plataforma Interna da UBI no âmbito do pedido de Admissão a Provas Académicas de acordo com a regulamentação em vigor.

Anexo 2 - Plano de Aula 12ºano

Plano Aula			
Professor: Filipe Romudas		Data: 4/10/2023	Hora: 9:25
Ano: 12A	Período: 1 Período	Espaço: P1	
Nº da aula: 5 e 6	Unidades Didáticas abordadas: Badminton		Duração da aula: 100'
Sumário: Realização de um bom aquecimento musculo-articular, de seguida a aula vai dar continuidade à aula passada focando mais nos gestos técnicos lob e amorti.			
Nº de alunos previstos: 21		Nº de alunos dispensados da componente prática: 0	
Função didática: Lob e Amorti			
Recursos materiais: cones sinalizadores, postes de badminton, volantes e raquetes de badminton			
Fichas de trabalho:			
Objetivos da aula: Aprendizagem dos gestos técnicos lob e amorti, e saber utilizá-los em jogo.			

TEMPO		OBJETIVOS ESPECÍFICOS	DESCRIÇÃO DA TAREFA/ORGANIZAÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS	CRITÉRIOS DE ÊXITO
T	P				
PARTE INICIAL DA AULA					
10'	10'	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos chegam ao pavilhão e é efetuada a chamada; 	<p>Os alunos realizam um aquecimento musculo-articular.</p> <p>Os alunos realizam um pequeno aquecimento já com a raquete e com o volante na rede.</p>	<p>Batimento do Volante</p> <ul style="list-style-type: none"> O volante só pode ser tocado uma vez para ser devolvido e deve ser batido pelo encordoamento da cabeça e da raquete. 	
PARTE FUNDAMENTAL DA AULA					
20'	20'	<ul style="list-style-type: none"> Os alunos executam o circuito de exercícios proposto, mobilizando as principais articulações de forma 	<p>1 Exercício: Volta à Europa</p> <p>Os alunos dividem-se em grupos de 4 elementos onde cada elemento faz uma fila em cada metade do campo. Os alunos vão trocar passes um de cada vez até o volante cair no chão, sendo que quem perder o ponto será eliminado. Quando só restar uma equipa, essa mesma equipa vence.</p>	<p>Batimento do Volante</p> <ul style="list-style-type: none"> O volante só pode ser tocado uma vez para ser devolvido e deve ser batido pelo encordoamento da cabeça e da raquete. <p>Posição Base:</p> <ul style="list-style-type: none"> Colocação no centro do campo 	

30'	30'	<p>predispõe-se para a prática de atividade física.</p>	<div data-bbox="603 293 986 573" data-label="Image"> </div> <p>2 Exercício: Lob e Amorti</p> <p>Neste exercício cada grupo de quatro dispõe-se nos 3 campos, dois em cada lado do campo. O objetivo deste exercício é que os alunos que estão no lado direito do campo façam amorti para o outro lado do campo e os alunos que receberem o amorti irão responder em lob e assim sucessivamente. Todos os alunos irão realizar o exercício.</p> <p>Os alunos que sobraem, que neste caso serão nove vão realizar um pequeno circuito de condição física até serem chamados pelo professor.</p> <p>Este circuito contém: Cadeira invisível – corrida - abdominais – flexões</p> <div data-bbox="552 1319 1023 1565" data-label="Image"> </div> <p>3 Exercício: Jogo 2x2 em campo reduzido (metade)</p> <p>Neste exercício os alunos vão dispor-se 2x2 apenas em metade do campo, um no fundo do campo e outro junto à rede. O objetivo deste exercício é disputar o ponto realizando apenas lob e amorti.</p>	<p>(sensivelmente um passo atrás do T).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membros inferiores ligeiramente fletidos, com os pés afastados. • Ligeira inclinação do tronco à frente. • Sem flexão dos membros superiores, com a raqueta à frente do corpo e à altura da cabeça. <p>Lob:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avançar o membro inferior (M.I.) direito para executar o batimento; • Bater no volante energeticamente à frente do corpo e abaixo do nível da bacia, com • Promover uma trajetória ascendente ao volante, alta e em profundidade. <p>Amorti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avançar o membro inferior do lado do membro superior executor; • Batimento por cima ou por baixo, mas sempre à frente do corpo; • Recuo e avanço dos ombros; • Desaceleração do movimento com extensão final do braço; • O volante percorre uma trajetória
30'	30'			

		<p>No último campo como sobram 4 elementos, os mesmo vão realizar jogo de pares.</p> 	<p>curta, lenta e descendente;</p> <ul style="list-style-type: none"> • O volante deve cair perpendicular ao solo e perto da rede. 	
PARTE FINAL DA AULA				
10'	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos realizam os alongamentos escolhidos pelo professor; 	<p>Os alunos realizam vários alongamentos escolhidos pelo professor no retorno à calma.</p>	

Anexo 3 – Extensão de Conteúdos

Extensão de Conteúdos	Aulas	1	2	3	4	5	6	7
	Dias	28	4	11	12	7	14	13
	Mês	9	10	10	10	11	11	12
Badminton								
Habilidades Motoras	Posição Base	AD	I	E	E	E/C	C/R	AS
	Batimento	AD	I	E	E	E/C	C/R	AS
	Lob	AD	-	I	E	E/C	C/R	AS
	Clear	AD	-	I	E	E/C	C/R	AS
	Amorti	AD	-	I	E	E/C	C/R	AS
	Smash	AD	-	-	I	E/C	C/R	AS
	Serviço	AD	-	-	I	E/C	C/R	AS
Cultura Desportiva								
	História	*	*	*	*	*	*	*
	Regulamento da Modalidade	*	*	*	*	*	*	*
Conceitos Psicossociais								
	Respeito	*	*	*	*	*	*	*
	Cooperação	*	*	*	*	*	*	*
	Empenho	*	*	*	*	*	*	*
	Responsabilidade	*	*	*	*	*	*	*
	Assiduidade	*	*	*	*	*	*	*
Aptidão Física								
	Força	*	*	*	*	*	*	*
	Resistência	*	*	*	*	*	*	*
	Velocidade	*	*	*	*	*	*	*
	Flexibilidade	*	*	*	*	*	*	*

Legenda:

AD- Avaliação Diagnóstica

AS- Avaliação Sumativa

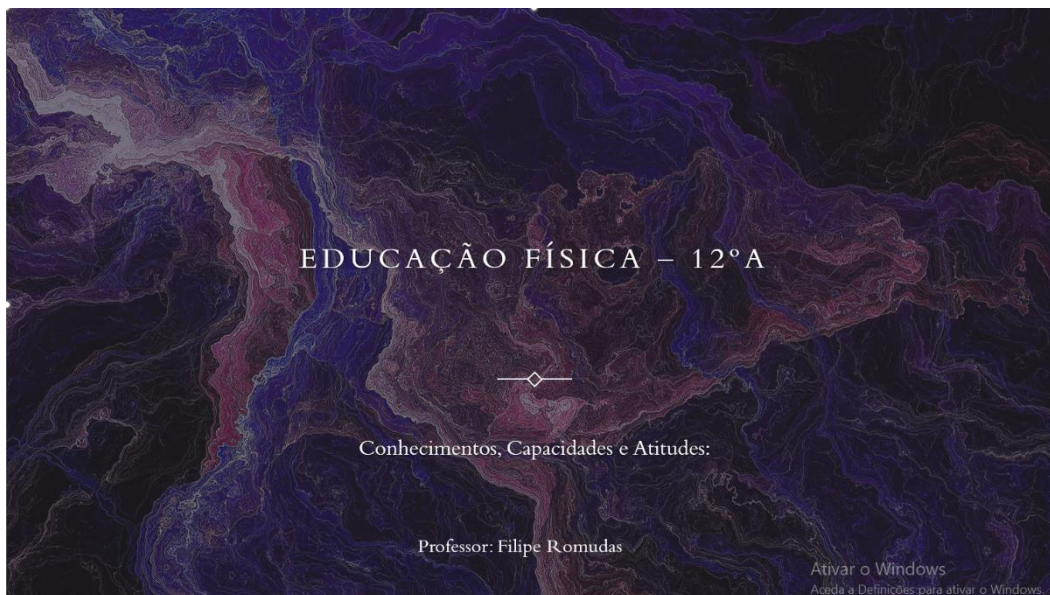
I- Introdução

E- Exercitação

C- Consolidação

R- Revisão

Anexo 4- PowerPoint de Conhecimentos 12ºano



ÉTICA NAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS:



INTERESSES
SOCIAIS



INTERESSES
ECONÓMICOS



INTERESSES
POLÍTICOS

ÉTICA NAS ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS:

Interesses económicos –
Corrupção

Interesses Sociais –
Exclusão ou
abandono Precoce
do Desporto

Interesses Políticos
– Violência
(Espetadores ou
Atletas)

Ex. de Perversões
– Verdade
Desportiva

Ex. de Perversões
– Especialização
Precoce

Ex. de Perversões
– Espírito
Desportivo

CORRUPÇÃO



Na atualidade, o termo “corrupção” não é indiferente a ninguém. Em diálogos a palavra carrega consigo um significado negativo para descrever qualquer ação/ato que ofereça benefícios em troca de qualquer ilegalidade ou omissão.

- Corrupção Ativa
- Corrupção Passiva



TIPOS DE CORRUPÇÃO:



VALORES DA VERDADE DESPORTIVA



Verdade	Cooperação	Tolerância	Imparcialidade
Respeito	Coragem	Justiça	Ajuda

PRINCIPAIS CAUSA DA VIOLÊNCIA NO DESPORTO



PRINCIPAIS CAUSA DO ABANDONO DO DESPORTO



ABANDONO PRECOCE NO DESPORTO

- <https://www.youtube.com/watch?v=SNSp0l6CugM>

Anexo 5 - Exercícios do projeto de treino de resistência

Exercício	Demonstração
<p>Corrida contínua de resistência aeróbia: Os alunos corriam entre 5 e 10 minutos, no início de cada aula, à volta do campo. Cada aluno corria ao seu ritmo, com o principal objetivo de nunca parar.</p>	
<p>Corrida com alterações de velocidade: Os alunos corriam entre 5 e 10 minutos, no início de cada aula, à volta do campo. Nas linhas laterais do campo corriam a trote, enquanto nas linhas finais do campo corriam num ritmo acelerado.</p>	

Anexo 6 - Exercícios do projeto de treino de força dos MI

Exercício	Demonstração
<p data-bbox="416 562 639 595">20 Agachamentos</p>	<p data-bbox="799 349 911 367">AGACHAMENTO</p> 
<p data-bbox="363 1099 692 1133">15 afundos em cada perna</p>	<p data-bbox="794 949 858 967">AFUNDO</p> 
<p data-bbox="309 1585 746 1653">15 agachamentos búlgaros em cada perna</p>	

1 minuto de cadeira invisível



Anexo 7 - Cartazes das Atividades

**agrupamento de escolas
campo maior**

#BEACTIVE
SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO
23 - 30 setembro

CAMINHADA

27 DE SETEMBRO 2023

**O EXERCÍCIO NÃO MUDA SÓ O TEU CORPO, MUDA A TUA MENTE, O
TEU HUMOR E A TUA ATITUDE... PRÁTICA EXERCÍCIO FÍSICO**

© **European School Sport Day**
Portugal

POCH PORTUGAL 2020

UNIAO EUROPEIA

SELO DE CONFORMIDADE EQAVET



CORTA-MATO ESCOLAR EM CAMPO MAIOR

O Parque Verde recebeu a 25 de outubro de 2023 o Corta-Mato Escolar do Agrupamento. Atividade dinamizada pelo grupo de Educação Física com a colaboração dos alunos do 1º ano do Curso Profissional de Desporto e com o apoio do Município de Campo Maior, Bombeiros Voluntários de Campo Maior e a presença da Guarda Nacional Republicana. Apesar do dia cinzento os participantes deram o seu melhor e abrilhantaram, mais uma vez, este acontecimento desportivo com enorme sucesso!

Esta atividade teve como objetivo proporcionar a todos os alunos vivências desportivas e hábitos de vida saudável, fortalecendo a articulação entre os círculos de ensino do agrupamento, assim como selecionar os melhores classificados dos diferentes escalões para o Corta-mato Distrital, a realizar dia 13 de Dezembro de 2023 em Fronteira.

Foi uma manhã desportiva de excelência, vivenciada entre todos num enorme convívio desportivo!

O grupo de Educação Física agradece o bom comportamento e a participação de todos os alunos, professores, auxiliares e colaboradores, que de alguma forma contribuíram para o sucesso desta grandiosa atividade.



Dia Mundial do Cancro
4 de fevereiro

DESAFIO **5K**

#LPCCdesafio5km

LINHA CANCRO 808 255 255

Linha Cancro
808 255 255

Entre o que dizes e o que sentes
a **Linha Cancro** ajuda-o em
todas as questões.

Seg. a Sexta, das 9h às 18h
(dias úteis)

**LIGA PORTUGUESA
CONTRA O CANCRO**



decm
agrupamento de escolas
campo maior

Desporto Escolar

MEGASPRINTER
20 DE FEVEREIRO 2024
ESCOLA SECUNDÁRIA DE CAMPO MAIOR
14 HORAS

+ MEGA SPRINT
+ MEGA SALTO
+ MEGA KM

INSCREVE-TE JUNTO AO TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA
PRAZO DE INSCRIÇÕES ATÉ DIA 19 DE FEVEREIRO DE 2024

III Mundialito de Futebol de 5

22 DE MARÇO DE 2024



ESCOLA SECUNDÁRIA
DE CAMPO MAIOR



28 e 29 de maio 2024



ENCONTRA-TE NA ESCOLA

3ª edição



Anexo 8 - Recolha de dados da Investigação

12ºano		Vaivém		Impulsão Horizontal	
Nº	Genero	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2
F1	1	44	50	140	160
F2	1	27	27	140	138
F3	1	36	40	184	200
M1	2	45	45	200	211
F4	1	22	20	164	166
F5	1	32	36	150	161
F6	1	28	38	162	160
F7	1	22	18	153	163
F8	1	30	35	180	186
M2	2	69	72	234	241
F9	1	14	12	122	117
F10	1	22	18	120	112
F11	1	42	42	161	170
F12	1	30	33	160	164
F13	1	30	34	180	185
F14	1	17	16	133	134
M3	2	65	71	259	263
M4	2	63	68	255	268
F15	1	29	33	166	169
F16	1	24	24	140	151
F17	1	29	37	127	137

	Vaivém		Impulsão Horizontal (cm)	
Masculinos	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2
M1	45	45	200	211
M2	69	72	234	241
M3	65	71	259	263
M4	63	68	255	268

Feminino	Vaivém		Senta e Alcança (cm)	
	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2
F1	44	50	140	160
F2	27	27	140	138
F3	36	40	184	200
F4	22	20	164	166
F5	32	36	150	161
F6	28	38	162	160
F7	22	18	153	163
F8	30	35	180	186
F9	14	12	122	117
F10	22	18	120	112
F11	42	42	161	170
F12	30	33	160	164
F13	30	34	180	185
F14	17	16	133	134
F15	29	33	166	169
F16	24	24	140	151
F17	29	37	127	137

Pratica Desporto regularmente				
	Vaivém		Impulsão Horizontal (cm)	
	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2
F1	44	50	140	160
F3	36	40	184	200
M1	45	45	200	211
M2	69	72	234	241
F13	30	34	180	185
M4	63	68	255	268

Não Pratica Desporto regularmente				
	Vaivém		Impulsão Horizontal (cm)	
	Teste 1	Teste 2	Teste 1	Teste 2
F2	27	27	140	138
F4	22	20	164	166
F5	32	36	150	161
F6	28	38	162	160
F7	22	18	153	163
F8	30	35	180	186
F9	14	12	122	117
F10	22	18	120	112
F11	42	42	161	170
F12	30	33	160	164
F14	17	16	133	134
M3	65	71	259	263
F15	29	33	166	169
F16	24	24	140	151
F17	29	37	127	137