



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

**Relatório de Estágio Pedagógico:  
Escola Secundária Frei Heitor Pinto**

**Maria Helena Gonçalves Gil**

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, Junho de 2014

# Agradecimentos

Finalizada esta etapa particularmente importante na minha vida, não poderia deixar de expressar o mais profundo agradecimento a todos aqueles que me acompanharam nesta caminhada e contribuíram para o sucesso da minha formação.

Em primeiro lugar gostaria de enaltecer a importância do Professor Carlos Elavai, orientador do Estágio Pedagógico, pessoa imprescindível na minha orientação e transmissão de conhecimentos acerca da realidade do contexto escolar. Agradeço do fundo do coração todos os valiosos ensinamentos, toda a disponibilidade em estar sempre presente nesta nossa caminhada...cada ensinamento transmitido foi um pedaço de estrada construído!

Em segundo lugar, gostaria de agradecer a Todos os Professores da escola por todo o acolhimento e carinho demonstrado para conosco na nossa caminhada. Um agradecimento especial à Professora Vanessa Nunes (orientadora de Desporto Escolar em Basquetebol) e ao Professor Rui Costa (orientador de Direção de Turma) por toda a partilha de ensinamentos e por todos os bons momentos que passámos juntos... ensinamentos e momentos esses que jamais esquecerei. Gostaria de agradecer ainda a todos os Funcionários desta escola, em especial à D. Emília, ao Sr. José, à D. Maria João e à D. Cidália, que nos acolheram e nos acomodaram com muito carinho, fazendo-nos sentir a cada dia que passava pessoas realmente especiais.

Em terceiro lugar, e não menos importante, gostaria de agradecer ao Professor Doutor Júlio Martins (orientador do Mestrado) e ao Professor Doutor Aldo Costa (orientador de Seminário) por todo o apoio e orientação prestada ao longo de todo o percurso formativo.

Outra pessoa imprescindível e muito prestável neste percurso foi o Professor Doutor Albano Santos, ao qual agradeço do fundo do coração todas as orientações, apoio e dedicação incansável.

Agradeço incontestavelmente às duas pessoas mais importantes da minha vida...os meus pais (Fernanda Gil e António Gil)! Agradeço do fundo do coração por todas as privações que fizeram por mim, obrigada por me terem dado a oportunidade de abrir mais uma porta na minha vida que me levará a mais uma saída profissional no futuro. Obrigada por todo o apoio e paciência inesgotável e todo o carinho incondicional que sempre me deram quando mais precisei.

Agradeço ainda incontestavelmente ao meu namorado/colega de estágio (António Sousa) e colega de estágio (Vasco Ensinas) pela equipa que criámos ao longo deste ano letivo. Apesar das dificuldades encontradas ultrapassámo-las juntos...porque a união faz a força!

Por fim, agradeço a todos os alunos que estiveram envolvidos no meu processo de ensino-aprendizagem...vocês permitiram-me vivenciar a realidade escolar, vocês puseram-me à prova

e fizeram-me crescer enquanto futura profissional de Educação Física. É bom sentir que por detrás de meros alunos, existem pessoas formidáveis com quem é possível criar grandes amizades.

Por fim, é de referenciar também a importância dos amigos, os de sempre e para sempre, aqueles que para além da distância física permanecerão a todo o momento no meu coração...obrigada amigos e colegas de casa (Nádia Morete, André Gonçalves, Telmo Pereira e Tiago Cruz) por todos os momentos especiais que passámos juntos.

Sem mais palavras...agradeço do fundo do coração a todos os que contribuíram de algum modo para a minha formação.

# Resumo

## Capítulo 1

O estágio pedagógico é um processo fundamental no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, o qual nos possibilita colocar em prática todos os métodos e técnicas aprendidas anteriormente, através do contato com a realidade do contexto escolar e com toda a comunidade envolvente. Neste relatório é apresentado todo o decurso do estágio pedagógico realizado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, no ano letivo 2013-2014. A amostra envolvente no estágio pedagógico foram três turmas (10º, 11º e 12º ano), com idades entre os 15 e os 17 anos. Para além da caracterização da Escola e da amostra, é descrito neste relatório todo o processo de lecionação e planeamento, bem como uma sua reflexão. É ainda possível encontrar neste trabalho todas as funções desempenhadas e trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo quer na Direção de Turma quer no Desporto Escolar. Por fim, mencionamos também neste trabalho todas as atividades não letivas, quer aquelas que foram organizadas especificamente pelo grupo de estágio quer aquelas que foram organizadas por outros membros mas nas quais intervimos de algum modo. Em suma, a vivência deste Estágio Pedagógico permitiu-me adquirir competências práticas que complementam os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo destes anos de aprendizagem, sendo que este Estágio Pedagógico foi uma mais-valia na minha formação.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico, Contexto Escolar, Educação Física, Ensino-Aprendizagem, Alunos.

## Capítulo 2

O objetivo deste estudo passa por verificar o efeito da ordem de execução do treino de resistência e de força sobre o desenvolvimento da condição física dos alunos, com a finalidade de verificar como podemos ser mais eficazes no treino da condição física dos alunos durante as aulas de Educação Física. Neste estudo participaram um total de 31 alunos do género masculino (entre os 16 e 18 anos), sendo que 8 pertenciam ao grupo de controlo, 12 pertenciam ao grupo 1 e 11 pertenciam ao grupo 2. O grupo experimental foi submetido a 10 semanas de treino de força e de resistência (alteração dos 19 minutos iniciais das aulas), sendo que o grupo 1 treinava resistência seguido de força e o grupo 2 vice-versa. Para avaliarmos os efeitos de treino nos sujeitos, estes foram submetidos a três momentos de avaliação, nos quais foram aplicados o teste de vaivém, extensões de braços, lançamentos de

bolas medicinais de 1kg, 3kg e 5kg, salto vertical, salto horizontal e sprint 20m. Em termos estatísticos foram utilizadas médias e desvios-padrão, e os testes não paramétricos de Friedman, Kruskal-Wallis e Mann-Whitney. Os resultados deste estudo revelaram que apenas os grupos sujeitos ao plano de treino apresentaram melhorias significativas no seu desempenho, apresentando um nível de significância de  $p < 0,01$ , sendo que o grupo de controlo não apresentou qualquer melhoria. Em termos de efeitos de treino, o grupo 1 e 2 apresentaram melhorias percentuais de desempenho significativas, sendo que o grupo de controlo não apresentou melhorias percentuais de desempenho. Com este estudo podemos concluir que independentemente da ordem de aplicação dos exercícios, 19 minutos de treino de força e resistência aplicados duas vezes por semana no início das aulas de Educação Física é suficiente para contribuir significativamente para a melhoria da condição física dos alunos.

**Palavras-chave:** Treino de Força, Treino de Resistência, Condição Física, Alunos.

# Abstract

## Chapter 1

The teacher training is a fundamental process in the Master of Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education, which enables us to put into practice all the methods and techniques previously learned through contact with the reality of the school context and the entire surrounding community. In this report throughout the course of the teacher training in Frei Heitor Pinto School presented in the school year 2013-2014. The sample engaging in practicum were three classes (10th, 11th and 12th grade), aged between 15 and 17 years. Apart from school and characterization of the sample is whole process described herein throughout the teaching process and planning, as well as its reflection. You can still find this all work performed and work throughout the school year and in the Direction of Class functions or on School Sports. Finally, this paper also mentioned all the non teaching activities or those that were specifically organized by group stage whether those were organized by other members but in which we intervene somehow. In short, the experience of this Teacher Training allowed me to acquire practical skills that complement the theoretical knowledge acquired in these years of learning, and this Teacher Training has been an asset in my formation.

**Keywords:** Teacher Training, School Context, Physical Education, Teaching and Learning, Students.

## Chapter 2

The objective of this study is to assess the effect of the order of execution of endurance and resistance training on the development of the physical condition of the students, in order to see how we can be more effective in training the physical condition of students during school Education Physics. This study involved a total of 31 students were male (between 16 and 18 years), and 8 belonged to the control group, 12 belonged to group 1 and 11 belonged to group 2. The experimental group underwent 10 weeks of endurance and resistance training and (change from baseline 19 minutes classes), while group 1 was training followed by endurance and resistance training and group 2 vice-versa. To evaluate the effects of training in the subject, they underwent three assessments, in which the test shuttle, extended arms, releases medicine balls 1kg, 3kg and 5kg, countermovement jump, standing long jump and 20m sprint were applied. In statistical terms means and standard deviations, and the nonparametric Friedman, Kruskal-Wallis and Mann-Whitney tests were used. The results of

this study revealed that only the groups subject to the workout plan showed significant improvements in performance, with a significance level of  $p < 0.01$ , whereas the control group showed no improvement. In terms of training purposes, groups 1 and 2 showed significant percentage gains in performance, whereas the control group showed no percentage performance improvements. With this study we can conclude that regardless of the order of application of exercises, 19 minutes of endurance and resistance training applied twice a week at the beginning of the Physical Education classes is sufficient to contribute significantly to improving the physical condition of students.

**Keywords:** Endurance Training, Resistance Training, Physical Condition, Students.

# Índice

Índice de Tabelas .....	x
Índice de Figuras .....	xi
Índice de Anexos .....	xii
Capítulo 1 - Estágio Pedagógico .....	13
1. Introdução .....	13
2. Objetivos .....	14
2.1 Objetivos do Estagiário .....	14
2.2 Objetivos da Escola .....	14
2.3 Objetivos do Grupo de Educação Física .....	16
3. Metodologia.....	17
3.1 Caraterização da Escola .....	17
3.2 Lecionação.....	19
3.2.1 Amostra .....	19
3.2.1.1 Caraterização da Turma 10º CD.....	19
3.2.1.2 Caraterização da Turma 11º BD.....	20
3.2.1.3 Caraterização da Turma 12º C .....	20
3.2.2 Planeamento .....	20
3.2.2.1 Turma 10º CD .....	23
3.2.2.2 Turma 11º BD .....	24
3.2.2.3 Turma 12º C.....	25
3.2.2.4 Reflexão da Lecionação.....	26
3.3 Recursos Humanos .....	28
3.4 Recursos Materiais .....	28
3.5 Direção de Turma .....	30
3.6 Atividades Não Letivas .....	31
3.6.1 Desporto Escolar .....	31
3.6.2 Outras Atividades.....	32
3.6.3 Atividades do Grupo de Estágio.....	34
4. Reflexão.....	35
5. Considerações Finais.....	37

6. Referências Bibliográficas .....	39
Capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II .....	40
Introdução.....	40
Metodologia .....	42
<i>Amostra</i> .....	42
<i>Procedimentos do Estudo</i> .....	44
<i>Bateria de Testes</i> .....	45
<i>Análise Estatística</i> .....	48
Resultados.....	49
Discussão .....	51
Conclusão .....	53
Referências Bibliográficas .....	54
ANEXO 1 - Plano Anual Turma 11º BD .....	57
ANEXO 2 - Exemplo de Extensão e Sequência de Lecionação dos Conteúdos (11º BD - 2º período) .....	60
ANEXO 3 - Exemplo de Plano de Aula (11º BD - Basquetebol - 2º período) .....	61
ANEXO 4 - Quantidade e Estado de Conservação do Material Escolar .....	63

# Índice de Tabelas

## Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

Tabela 1 - Objetivos da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, segundo o PEE 2011-2014. .....	15
Tabela 2 - Síntese do Plano de Atividades organizadas pelo Departamento de Expressões. .....	18
Tabela 3 - Unidades Didáticas a lecionar por cada ano de escolaridade e por período letivo.....	21
Tabela 4 - Instalações da Escola Secundária Frei Heitor Pinto. ....	29
Tabela 5 - Material utilizado nas aulas de Educação Física por turma e período letivo. .....	29

## Capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do Desporto

### II

Tabela 1 - Estatística descritiva das características individuais e escolares dos sujeitos. Média e desvio-padrão da idade, altura e peso. ....	43
Tabela 2 - Média, desvio-padrão e nível de significância dos parâmetros em análise. ....	50

# Índice de Figuras

## Capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do Desporto

### II

Figura 1 - Cronograma da aplicação do estudo. ....44

Figura 2 - Melhorias percentuais intra-grupos do pré para o pós-teste. ....51

# Índice de Anexos

## Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

Anexo 1 - Plano Anual Turma 11º BD. ....	57
Anexo 2 - Exemplo de Extensão e Sequência de Lecionação dos Conteúdos (11º BD - 2º período). ....	60
Anexo 3 - Exemplo de Plano de Aula (11º BD - Basquetebol - 2º período). ....	61
Anexo 4 - Quantidade e Estado de Conservação do Material Escolar. ....	63

# Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

## 1. Introdução

Este documento denominado «Relatório de Estágio» foi realizado no âmbito do Estágio Pedagógico pertencente ao último ano do 2º ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior.

O contexto de realização do estágio pedagógico proporcionou-me uma interação real, concreta e sobretudo ativa com o processo de ensino e aprendizagem e o com o «ser professor», assim sendo, o relatório de estágio apresenta-se como uma descrição refletida de vivências, acontecimentos, inquietações, reflexões e dificuldades associadas a todo este processo de formação inicial de professores.

Alarcão (1996) faz uma importante referência acerca da formação de professores. Segundo o mesmo, “aceita-se o sujeito em formação, quer ele seja o professor ou o aluno, como pessoa que pensa, e dá-se-lhe o direito de construir o seu saber”. Neste sentido, o meu relatório de estágio foi construído tendo por base as experiências vividas e é um registo das mesmas. Foi utilizado como um instrumento de pesquisa e de reflexão que, também, me ajudou a desenvolver enquanto futura profissional do ensino. De acordo com o mesmo autor, a formação deve conduzir o estagiário à reflexão, com o objetivo de dar significado aos seus pensamentos e ações através de um processo de experiências vividas.

Na minha perspetiva, o estágio pedagógico permitiu-me uma integração completa no exercício da vida profissional de uma forma progressiva e orientada, em contexto real, permitindo-me desenvolver competências profissionais que me promovam no futuro um desempenho crítico e reflexivo, capaz de responder aos desafios e exigências da profissão.

Este Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, sob supervisão do Professor Carlos Elavai. De acordo com Alarcão e Tavares (2003) “a supervisão de professores é um processo em que um professor mais experiente orienta um candidato a professor, participando ativamente no seu desenvolvimento profissional”. Tendo isto em conta, é de realçar que foi de extrema importância a participação do nosso orientador no sentido da partilha de conhecimentos e experiências e na sua função de guia em todo o processo de formação inicial. Neste estágio pedagógico tivemos ao nosso encargo três turmas de ensino secundário: 10º CD, 11º BD e 12º C.

## 2. Objetivos

Neste tópico pretende-se expor de uma forma geral os objetivos que se pretendem alcançar por parte do Estagiário, da Escola e do Grupo de Educação Física.

### 2.1 Objetivos do Estagiário

Através da experiência prática deste Estágio Pedagógico em contexto escolar real, espero completar o meu conhecimento enquanto estudante estagiária e preparar-me para as situações que me esperam enquanto futura professora de Educação Física. Espero que este Estágio me torne capaz de me comportar como uma profissional docente através desta vivência única e significativa na minha formação. Apesar de todos estes anos de formação académica serem importantes para o meu desenvolvimento enquanto professora, espero que a realização deste Estágio me complete e me permita construir um agregado de competências e conhecimentos que apenas podem ser adquiridos através da vivência com a realidade escolar. Reforçando a minha perspetiva e de acordo com Mialaret (1981), *“a formação pedagógica, assim como toda a formação profissional, deve ultrapassar o plano de iniciação a algumas técnicas ou à prática de gestos profissionais simples para integrar a ação e o pensamento, a prática e a teoria”*.

De um modo geral, encaro este Estágio Pedagógico como a oportunidade de adquirir novas aprendizagens, transformar as existentes, através de novas ideias e conceitos, permitindo deste modo completar a minha formação e evolução enquanto futura professora de Educação Física, e criar-me autonomia para exercer no futuro a profissão. Na minha perspetiva, o Estágio Pedagógico apresenta-se como um contexto real de trabalho no qual terei a oportunidade de reunir conhecimentos que me serão importantes para a profissão futura, no qual terei a oportunidade de consciencialização das dificuldades, exigências e desafios da profissão.

### 2.2 Objetivos da Escola

De acordo com o Projeto Educativo de Escola (PEE) 2011-2014, o objetivo geral da Escola Secundária Frei Heitor Pinto centra-se no lema **“Desenvolver, Apoiar, Responsabilizar”**, apresentando os seus objetivos repartidos por três áreas de intervenção: Curricular (Ensino e Aprendizagem e Sucesso Escolar), Relacional/Cidadania e Organizacional. Estes objetivos podem ser visualizados mais especificamente na tabela 1.

Tabela 1 - Objetivos da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, segundo o PEE 2011-2014.

	Área de Intervenção	Finalidades
Curricular	Ensino e Aprendizagem	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover um ensino de rigor estimulando nos alunos processos de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- memorização, compreensão e aplicação de conhecimento estruturante;</li> <li>- comunicação oral e escrita da língua materna e de línguas estrangeiras;</li> <li>- utilização criteriosa das novas tecnologias;</li> <li>- argumentação e experimentação com sustentação científica;</li> <li>- desenvolvimento da motricidade e da expressão corporal;</li> <li>- desenvolvimento da capacidade criativa, de pesquisa, de análise e de síntese;</li> <li>- desenvolvimento da capacidade artística, criativa e estética.</li> </ul> </li> </ul>
	Sucesso Escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Promover um ensino diferenciado tendo em conta as características dos alunos e a natureza dos cursos.</li> <li>✓ Disponibilizar apoio que contribua para a melhoria do sucesso escolar e da redução da taxa de abandono escolar;</li> <li>✓ Diversificar as respostas educativas de acordo com a realidade dos alunos;</li> <li>✓ Aumentar o número de alunos com certificação na área tecnológica/profissional;</li> <li>✓ Potenciar as capacidades, talentos ou altas habilidades dos alunos, numa perspetiva de escola inclusiva.</li> </ul>
	Relacional/Cidadania	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Desenvolver nos alunos atitudes de:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- aceitação pessoal (incluindo o corpo como parte integrante da sua personalidade), autorrespeito e autoestima;</li> <li>- estilos de vida saudável ligados a aspetos de cultura física e desportiva, alimentares e de higiene;</li> <li>- sexualidade integrada e maturidade afetiva;</li> <li>- rejeição de comportamentos de risco, respeitando a integridade física e psicológica (própria e do outro);</li> <li>- tolerância, relações interpessoais satisfatórias e trabalho colaborativo;</li> <li>- respeito por diferentes culturas e religiões;</li> <li>- solidariedade e corresponsabilização;</li> <li>- preservação do ambiente e do património;</li> <li>- defesa dos valores históricos, da língua e da cultura portuguesas;</li> <li>- utilização responsável e criteriosa de bens e equipamentos.</li> </ul> </li> <li>✓ Promover a integração plena de todos os alunos na Escola;</li> <li>✓ Cultivar a diversidade de opiniões, a tolerância, o exercício do poder democrático e o trabalho colaborativo em toda a comunidade escolar.</li> </ul>
	Organizacional	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consolidar a identidade e cultura da Escola;</li> <li>✓ Promover ações/projetos que melhorem o desempenho profissional, reconheçam o mérito e disseminem as boas práticas;</li> <li>✓ Consolidar/desenvolver parcerias (nacionais e internacionais) com entidades de modo a integrar os alunos na vida ativa.</li> </ul>

De uma forma resumida, a Escola Secundária Frei Heitor Pinto tem como missão promover:

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

## 2.3 Objetivos do Grupo de Educação Física

Os objetivos do Grupo de Educação Física (EF) vão ao encontro dos princípios fundamentais definidos no Programa de Educação Física para o Ensino Secundário, sendo estes:

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

- relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros;
- aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;
- apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;
- assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
- combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

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

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

4. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.

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

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

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

Para além do cumprimento dos objetivos anteriores, tendo em conta o Regulamento do Grupo de Educação Física, são responsabilidade dos Professores de EF:

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

### **3. Metodologia**

Neste capítulo irei abordar numa primeira fase a caracterização da Escola, na qual nos foi dada a oportunidade de desempenharmos a nossa primeira experiência profissional e função enquanto professores estagiários de Ensino de Educação Física. Posteriormente passarei por fazer uma breve caracterização das turmas, que estiveram ao encargo do professor orientador tal como do núcleo de estágio, nas quais podemos exercer as funções inerentes ao Estágio Pedagógico, nomeadamente a atividade letiva e direção de turma.

#### **3.1 Caracterização da Escola**

A atual Escola Secundária Frei Heitor Pinto teve a sua origem em 1934, situa-se na Covilhã e pertence ao meio urbano. O edifício e o espaço envolvente estão protegidos por uma vedação em bom estado de conservação que inclui três portões, encontrando-se um deles fechado. O acesso ao recinto escolar pode ser feito através de duas entradas vigiadas, permitindo uma delas o acesso a veículos, incluindo os de grande dimensão como no caso dos de emergência. O edifício está num estado geral de boa conservação, graças às obras para preservação da estrutura e à atenção e cuidados internos constantes na melhoria das suas condições de utilização. Foram também efetuadas algumas adaptações para facilitar a utilização do espaço escolar a alunos com deficiência motora. Durante o período de 2000 a 2003 a Escola lecionou apenas o ensino secundário, sendo que a partir deste período passou a lecionar também o

ensino básico apenas do 3º ciclo (7º, 8º e 9º anos). Nas alterações existentes, a Escola adaptou-se, desempenhando um papel de relevo na transmissão e difusão da Cultura e da Ciência. Sempre atenta às necessidades da sociedade, a Escola adotou ao longo da sua história princípios baseados na tolerância e no diálogo, procurando o desenvolvimento da personalidade e do espírito de tolerância, da solidariedade e da responsabilidade necessários aos valores de cidadania e democracia. Em termos de formação, esta escola tem à disponibilidade dos seus alunos os Cursos Científico-Humanísticos (Ciências e Tecnologias, Ciências Socioeconómicas e Línguas e Humanidades), Cursos Tecnológicos, Profissionais e de Educação e Formação. Nesta escola existe um total de 644 alunos inscritos (244 alunos pertencentes ao 3º Ciclo e 400 alunos pertencentes ao Ensino Secundário), com um nível socioeconómico muito diversificado, no entanto tem-se vindo a verificar cada vez mais apoio da ação social junto dos alunos (127 alunos do escalão A, e 108 alunos do escalão B). Para um ensino de sucesso, esta escola conta com o apoio de um total de 129 intervenientes, dos quais 92 são docentes (dos quais 82 pertencentes aos quadros) e 37 não docentes. A Escola Secundária Frei Heitor Pinto apresentou ao longo do ano letivo diversas propostas de atividades, sendo possível visualizá-las na tabela 2.

**Tabela 2** - Síntese do Plano de Atividades organizadas pelo Departamento de Expressões.

<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Grupo disciplinar</b>	<b>Responsável</b>
02 de dezembro	VE a instalações desportivas em Coimbra	EF	Cristela Rodrigues
03 de dezembro	Cidadão Portador de Deficiência	EEsp./GP	Célia
1º Período	4º Passeio Micológico	EF	Pedro Marques
1º período	Participação no concurso de árvores de natal e presépios	ET	Alice Pereira
1º Período	Exposição dos Postais de Natal	EV	Antº Chinita
3 e 4 de março	X Mostra dos percursos Pós-secundário	EF GP	João Matoso
2º Período	Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde	EF	Carlos Elvai
2º Período	Um dia de Esqui na Serra da Estrela	EF	Pedro Marques
2º Período	Exposição de Trabalhos dos Alunos 2	EV	Antº Chinita
3º Período	Heitoríadas	EF	G.D.EF.
3º Período	Exposição de Trabalhos dos Alunos 3	EV	Antº Chinita
1º,2º, 3º Períodos	Exposição de trabalhos realizados pelos alunos em Ateliê de Artes	ET	Alice Pereira

## **3.2 Lecionação**

Neste capítulo irá ser abordado a caracterização da amostra, sobre a qual nos foi dada a possibilidade de intervir e exercer as nossas funções enquanto professores de Educação Física.

Antes de iniciarmos o ano letivo 2013/2014, reunimo-nos com o nosso orientador de estágio, a fim de estabelecermos a forma de funcionamento do nosso estágio. Sendo que ficou estabelecido que teríamos uma inserção gradual no processo de Ensino de Educação Física de forma a possibilitar-nos uma mais fácil integração e adaptação ao contexto escolar. Assim sendo, no 1º período ficou estabelecido que os estagiários lecionariam as aulas de Educação Física todos em conjunto, cabendo apenas a cada um a lecionação de 4 aulas de forma individual. No 2º período já tivemos uma intervenção de forma mais individual, sendo o número total de aulas de cada turma distribuído de igual forma pelos 3 estagiários, sendo que cada estagiário ficou responsabilizado por dar determinado número de aulas e de forma contínua a cada turma. No 3º período cada um dos estagiários terá completa autonomia para se responsabilizar e lecionar as aulas a uma única turma (11º BD), que ficou atribuída de acordo com o sorteio inicial que fizemos para atribuição da direção de turma. Para ficarmos a conhecer melhor o grupo de sujeitos que nos permitiu vivenciar, aprender e crescer/desenvolver enquanto profissionais de Ensino de Educação Física, segue-se uma breve caracterização da amostra.

### **3.2.1 Amostra**

A amostra do grupo de estágio foi composta por três turmas, todas elas pertencentes ao Ensino Secundário, sendo uma turma de 10º, uma de 11º e outra de 12º ano. De seguida apresentarei uma breve caracterização de cada turma.

#### **3.2.1.1 Caracterização da Turma 10º CD**

A turma do 10º ano é composta pela junção de duas turmas, a turma C com a D. Especificando, a turma do 10º CD é constituída por um total de 35 alunos, sendo que a turma C é constituída por 21 alunos (10 do sexo feminino e 11 do sexo masculino) pertencentes ao Curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, e a turma D é constituída por 14 alunos (5 do sexo feminino e 9 do sexo masculino) pertencentes ao Curso Científico-Humanístico de Ciências Socioeconómicas. A média de idades de ambas as turmas é de 15 anos. Esta turma ao longo de todo o ano letivo participou nas diversas atividades não-letivas, tais como nos Megs (Fase de Turmas e na Fase de Escola), na Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde (palestra sobre “Cozinha Alternativa” e “Exercício e Saúde”, e Aula de Grupo de Capoeira), e nas Heitoríadas.

### **3.2.1.2 Caraterização da Turma 11º BD**

A turma do 11º ano é composta pela junção de duas turmas, a turma B com a D. Especificando, a turma do 11º BD é constituída por um total de 16 alunos, sendo que a turma B é constituída por 8 alunos (2 do sexo feminino e 6 do sexo masculino) pertencentes ao Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, e a turma D é constituída por 8 alunos (todos do sexo masculino) pertencentes ao Curso Científico-Humanístico de Ciências Socioeconómicas. A média de idades de ambas as turmas é de 16 anos. Sendo a turma do 11ºB da minha responsabilidade na Direção de Turma. Esta turma ao longo de todo o ano letivo participou em duas atividades não-letivas, tais como na Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde (Aula de Grupo de Kickboxing), e nas Heitoríadas.

### **3.2.1.3 Caraterização da Turma 12º C**

A turma do 12º C é constituída por um total de 21 alunos, (14 do sexo feminino e 7 do sexo masculino) pertencentes ao Curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades. A média de idades da turma é de 17 anos. Nesta turma existem duas meninas com necessidades educativas especiais (NEE), devido a paralisia cerebral apresentam problemas ao nível motor e cognitivo. Esta turma ao longo de todo o ano letivo participou em duas atividades não-letivas, na Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde (palestra sobre “Educação, Alimentação e Longevidade ”, e Aula de Grupo Mix de Kickboxing e Localizada), e nas Heitoríadas.

## **3.2.2 Planeamento**

O planeamento compõe a competência profissional a desenvolver mais trabalhosa e exigente do estágio. Segundo Padilha (2001) “o ato de planejar é sempre processo de reflexão, de tomada de decisão sobre a ação, processo de previsão das necessidades e da racionalização de emprego dos meios (materiais) e recursos (humanos) disponíveis, visando a concretização de objetivos, em prazos determinados e etapas definidas, a partir do resultado das avaliações”. Para o planeamento existe um guia orientador, como é o caso do Programa Nacional de Educação Física. Este Programa embora seja importante, não poderá ser o elemento máximo da planificação dadas as adequações necessárias, contemplando as limitações do meio social e escolar.

No capítulo do planeamento vai ser exposto detalhadamente o plano anual da disciplina de Educação Física, as Unidades Didáticas segundo o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) e o Plano de Aula.

## **Plano Anual**

A elaboração do Plano Anual constitui a primeira fase do planeamento e preparação do ensino. Este traduz uma perceção e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade (habilidades, capacidades, conhecimentos, atitudes), bem como reflexões e noções sobre a respetiva estruturação do ensino no decurso do ano letivo (Bento, 1998).

Assim, o Plano Anual deve ser um documento possível e realista, didaticamente exato e preciso, de modo a que oriente para o fundamental do processo de ensino-aprendizagem (Bento, 1998). O seu fundamento assenta não só nas indicações programáticas para a disciplina de Educação Física mas também na análise do contexto escolar em que se insere a turma e das características próprias da mesma, tornando o ensino o mais individualizado possível e respeitador dos diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos.

Assim sendo, o planeamento anual da disciplina de Educação Física na nossa escola é realizado de acordo com as diretrizes do Grupo de Educação Física no que respeita às modalidades a abordar em cada ano de escolaridade e de acordo com as instalações disponíveis (ver tabela 3). Em anexo apresentarei mais minuciosamente o plano anual relativo à turma pela qual fiquei responsável, turma 11º BD. (VER ANEXO 1)

**Tabela 3** - Unidades Didáticas a lecionar por cada ano de escolaridade e por período letivo.

<b>UNIDADES DIDÁTICAS 2013-2014</b>			
<b>Ano Escolar</b>	<b>1º Período</b>	<b>2º Período</b>	<b>3º Período</b>
10º Ano	Voleibol	Atletismo	Ginástica
11º Ano	Ginástica	Basquetebol	Desportos de Raquete (Ténis e Badminton)
12º Ano	Ginástica	Futebol	Voleibol e Atividades de Exploração da Natureza

## **Unidade Didática**

De acordo com Bento (1998), “as unidades didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino - aprendizagem”.

O conteúdo e a estruturação das unidades didáticas são determinados pelos objetivos, indicações de matérias e linhas metodológicas dos programas e do Plano Anual, procurando garantir a sequência lógica e metodológica da matéria e organizar as atividades do professor e dos alunos, regulando e orientando a ação pedagógica ao conferir às diferentes aulas um contributo claro para o desenvolvimento dos alunos (Bento, 1998).

A unidade didática possui uma estrutura que se pretende prática e facilitadora da ação educativa, sendo esta orientada segundo o MEC. De salientar que este documento apresenta uma certa plasticidade, podendo ser sujeita alterações.

Cada Unidade Didática contém uma abordagem à sua história, bem como à sua caracterização e regras, e inclui os conteúdos técnico-táticos (modalidades coletivas), sendo que estes aspetos servem de base de sustentação à ação do professor.

Os recursos materiais, espaciais, humanos e temporais também são componentes integrantes das unidades didáticas, estes são específicos para a matéria abordada o que se torna importante para o restante planeamento da unidade didática.

A elaboração das Unidades Didáticas foi baseada nas orientações fornecidas pelo Programa Nacional de Educação Física, no entanto, e tendo em consideração o nível desportivo dos alunos, as Unidades Didáticas foram baseadas também nos resultados obtidos na Avaliação Diagnóstica.

Depois de definidos um conjunto de objetivos a cumprir ao longo de cada período letivo, estes são repartidos e apresentados através da Extensão e Sequência de Conteúdos, atribuindo a cada objetivo uma função didática, seja ela de introdução, exercitação, consolidação ou de avaliação (VER ANEXO 2). Na Unidade Didática surge também um conjunto de tarefas de progressão pedagógica possíveis de aplicar nas aulas, de forma a criar situações de aprendizagem ao aluno tendo em vista a sua evolução.

Na Unidade Didática surge também um capítulo para a “configuração da avaliação”. A avaliação é uma ação contínua, indispensável ao processo de ensino-aprendizagem. É através dela que se determina o progresso dos alunos para, conseqüentemente, se reformularem as estratégias. Assim, em cada modalidade, é essencial o planeamento de três momentos de avaliação, sendo eles a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

A Avaliação Diagnóstica é o primeiro momento de avaliação, sendo que esta permite perceber qual a média da turma em cada conteúdo, para perceber quais os erros mais comuns e quais as potencialidades a serem aproveitadas. Para a avaliação diagnóstica utiliza-se uma avaliação quantitativa de 1 a 5, à qual corresponde uma avaliação qualitativa.

Em relação à Avaliação Formativa, este momento de avaliação aparece durante todo o processo. Pode-se dizer que se trata de uma contínua recolha de dados sobre a prestação dos alunos que vai auxiliar na regulação de todo o planeamento. Esta recolha é que nos vai mostrar claramente o estado de evolução na aprendizagem dos alunos e indicar a necessidade de modificar, ou não, as estratégias inicialmente definidas.

Por fim, em relação à Avaliação Sumativa, este é o momento mais formal de avaliação realizado no final da unidade temática. Esta avaliação fornece dados relativos ao nível de

aprendizagem e respetiva evolução dos alunos, demonstrando ainda se foram capazes de alcançar os objetivos propostos. Na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, a área disciplinar de Educação Física oferece duas opções de avaliação, sendo que deve ser escolhida uma delas no início do ano letivo com reconhecimento dos Encarregados de Educação, sendo que esta se mantém inalterável até ao final do ano letivo. A Opção 1 é composta por - Teste escrito (20%) + Avaliação Prática (60%) + Socio-afetivos (20%), ou a Opção 2 que é composta por - Avaliação Prática (80%) + Socio-afetivos (20%). Para que a avaliação seja unânime entre as diversas turmas, temos bem definidos os critérios de avaliação a aplicar em cada modalidade.

De uma forma geral, cada unidade didática é, para além de uma planificação que serve de base ao professor, um documento que relata todo o processo de ensino-aprendizagem durante a abordagem do conteúdo em questão.

### ***Plano de Aula***

Segundo Bento (1998), “a aula constitui o verdadeiro ponto fulcral do pensamento e da ação do professor”, sendo o Plano de Aula a unidade básica do planeamento e uma forma detalhada e pormenorizada do planeamento do ensino adaptado e aplicado à sala de aula (Bossle, 2002).

Considera-se que a elaboração dos Planos de Aula deve levar o professor a refletir sobre as aulas anteriores, tendo sempre em conta o planeamento de médio e longo prazo, de forma a realizar as adaptações necessárias ao sucesso do processo de ensino-aprendizagem e a “aumentar a qualidade e eficácia de cada aula” (Bento, 1998).

Assim sendo, durante o ano letivo, foi talvez na elaboração dos planos de aula que despendi mais tempo e mais atenção. Isto porque, era meu objetivo que as aulas corressem da forma planeada e que estas fossem bem estruturadas, coerentes, perspetivando a produtividade e evolução dos alunos, sendo que em anexo é possível visualizar um plano de aula elaborado para a turma pela qual fiquei responsável (11º BD), relativa à modalidade de Basquetebol abordada no 2º período (VER ANEXO 3).

#### **3.2.2.1 Turma 10º CD**

As aulas de Educação Física para a Turma do 10º CD eram lecionadas às Terças-feiras e às Sextas-feiras das 10:10 às 11:40. Todos os períodos letivos iniciaram com uma avaliação diagnóstica da modalidade, para termos noção do nível em que estão os alunos se encontravam e para a partir daí podermos planificar as aulas tendo em conta as maiores dificuldades dos alunos.

Para o 1º período foi atribuída a modalidade de Voleibol, que se desenvolveu às Terças-feiras no espaço exterior B1 e às Sextas-feiras do Ginásio 1. Neste primeiro período as aulas foram lecionadas pelo grupo de estágio em cooperação com o professor Carlos Elavai. Tendo em conta que a turma era muito grande, optámos por dividir a turma em quatro grupos, ficando assim cada estagiário encarregue à leção das aulas a um grupo, tal como o professor Carlos Elavai. Esta foi a melhor estratégia que encontramos para que os alunos pudessem ter um acompanhamento mais ativo e individualizado, e que por consequência beneficiassem de uma melhor aprendizagem. Os grupos eram constituídos aleatoriamente todas as aulas (grupos de 8/9 elementos), e distribuídos pelos estagiários. Cada estagiário concretizava o seu plano de aula individualmente, tendo em conta os objetivos definidos pelo Professor Carlos Elavai para cada aula. No 1º período apenas lecionei uma aula sozinha à turma na sua globalidade (26 de Novembro de 2013).

Para o 2º período foi atribuída a modalidade de Atletismo, na qual foram abordados os conteúdos de Velocidade, Salto em Comprimento, Triplo Salto, Lançamento do Peso, Corrida com Barreiras e Estafetas, sendo que as aulas decorreram no espaço exterior A1. Neste 2º período as aulas foram distribuídas pelos estagiários por um tempo determinado e por modalidade, sendo que tivemos liberdade de escolher as duas modalidades que gostaríamos de lecionar. Eu fiquei responsável por lecionar as aulas de Salto em Comprimento e Corrida com Barreiras. Senti-me bastante confortável a lecionar estas aulas, uma vez que já tinha tirado a formação de Treinadora de Atletismo.

Para o 3º período foi atribuída a modalidade de Ginástica de Solo, decorrendo esta no Ginásio 1. Neste período letivo, quem ficou responsável pela leção das aulas a esta turma foi o meu colega estagiário Vasco Ensinas, contudo, apesar de não ter a turma ao meu encargo disponibilizei-me sempre em termos de auxílio aos alunos que precisavam de ajuda na realização dos elementos gímnicos.

### **3.2.2.2 Turma 11º BD**

As aulas de Educação Física para a Turma do 11º BD eram lecionadas às Terças-feiras e às Sextas-feiras das 11:50 às 13:20. Todos os períodos letivos iniciaram com uma avaliação diagnóstica da modalidade, para termos noção do nível em que estão os alunos se encontravam e para a partir daí podermos planificar as aulas tendo em conta as maiores dificuldades dos alunos.

Para o 1º período foi atribuída a modalidade de Ginástica Artística, na qual foram abordados os conteúdos da ginástica de solo (rolamentos à frente e à retaguarda engrupados e encarpados pernas unidade e afastadas, apoios facial invertido de cabeça e de braços, roda, aranha, rolamento à retaguarda com passagem por apoio invertido, espargata, ponte, avião) e de aparelhos (paralelas simétricas e barra fixa para os rapazes e paralelas assimétricas e

trave para as raparigas), sendo que esta se desenvolveu no Ginásio 1. Neste primeiro período as aulas foram lecionadas pelo grupo de estágio sempre em cooperação com o professor Carlos Elavai, sendo que apenas lecionei duas aulas sozinha a esta turma (dias 22 de Outubro e 19 de Novembro de 2013). Inicialmente não me sentia muito à vontade com esta modalidade, pois sentia que não tinha conhecimentos suficientes, mas com o passar do tempo fui aprendendo muito com o Professor Carlos, o que me deixou muito mais confortável na leção.

Para o 2º período foi atribuída a modalidade de Basquetebol, decorrendo as aulas no espaço exterior B1. Neste 2º período as aulas foram distribuídas pelos estagiários por uma ininterrupta duração tempo determinado, sendo que eu fiquei responsável por lecionar um total de 4 aulas (desde o dia 25 de Fevereiro até ao dia 11 de Março de 2014). Senti-me bastante à vontade a lecionar o Basquetebol, uma vez que já tinha aprendido bastante com a Professora Vanessa no Desporto Escolar. Foi uma das modalidades em que senti que intervim ativamente nas aulas.

Para o 3º período foi atribuída a modalidade de Badminton e Ténis, a decorrer no espaço exterior A1/G1 (às Terças-feiras) e no espaço exterior A2 (Sextas-feiras). Fui eu que fiquei responsável pela leção das aulas a esta turma durante todo o 3º período, sendo que, uma vez que tinha de dar duas modalidades, optei por lecionar primeiramente todas as aulas de Badminton (4 blocos de 90 minutos e 1 bloco de 45 minutos) e posteriormente todas as aulas de Ténis (4 blocos de 90 minutos e 2 blocos de 45 minutos). Foi-me proposta a hipótese de lecionar Badminton à Terça-feira e Ténis à Sexta-feira, mas achei melhor dar os conteúdos de cada modalidade sem interrupções, isto para facilitar os alunos numa rápida mecanização dos gestos técnicos específicos de cada modalidade.

### **3.2.2.3 Turma 12º C**

As aulas de Educação Física para a Turma do 12º C eram lecionadas às Quartas-feiras das 10:10 às 11:40 e às Sextas-feiras das 8:25 às 9:55. Todos os períodos letivos iniciaram com uma avaliação diagnóstica da modalidade, para termos noção do nível em que estão os alunos se encontravam e para a partir daí podermos planificar as aulas tendo em conta as maiores dificuldades dos alunos.

Para o 1º período foi atribuída a modalidade de Ginástica Artística, na qual foram abordados os conteúdos da ginástica de solo e de aparelhos, sendo que esta se desenvolveu no Ginásio 1. Neste primeiro período as aulas foram lecionadas pelo grupo de estágio sempre em cooperação com o professor Carlos Elavai, sendo que apenas lecionei uma aula sozinha a esta turma (dia 22 de Novembro de 2013).

Para o 2º período foi atribuída a modalidade de Futebol, decorrendo as aulas no espaço exterior A1. Neste 2º período, tal como com a turma do 11º BD, as aulas foram distribuídas

pelos estagiários por uma ininterrupção de tempo determinado, sendo que eu fiquei responsável por lecionar um total de 4 aulas (desde o dia 7 de Fevereiro até ao dia 26 de Fevereiro de 2014). Não se senti muito confiante a lecionar esta aula, uma vez que via que existiam na turma alunos que tinham mais conhecimentos da modalidade que eu.

Para o 3º período foram atribuídas as modalidades de Voleibol e Orientação em simultâneo com Cordada. As aulas de Voleibol decorreram às Terças-feiras no Ginásio 1, e as aulas de Orientação e Cordada decorreram às Sextas-feiras no espaço exterior A1. Neste período letivo, quem ficou responsável pela leção das aulas a esta turma foi o meu colega estagiário António Sousa, contudo, apesar de não ter a turma ao meu encargo disponibilizei-me sempre para prestar auxílio à turma naquilo que o meu colega precisasse.

### **3.2.2.4 Reflexão da Lecionação**

Para realizar a reflexão acerca da lecionação de todo o ano letivo, irei cingir-me a quatro grandes dimensões de intervenção pedagógica na aula: Instrução, Gestão, Clima e Disciplina.

#### ***Instrução***

A dimensão instrução mostrou ser um aspeto fundamental a ter em conta aquando da lecionação de uma aula. No início do estágio pedagógico, senti alguma dificuldade em garantir uma boa qualidade de instrução durante os vários momentos de aula. No que se refere à instrução durante a parte fundamental da aula, as dificuldades iniciais apresentadas por mim prenderam-se sobretudo à pouca utilização do feedback pedagógico durante o decorrer da aula, ou seja, ficava muito numa posição de observadora. Com o Professor Carlos Elvai aprendi que é importante observar mas se for alguma finalidade, por exemplo, observar para alertar o aluno dos seus erros cometidos durante a concretização de determinado gesto técnico. Esta foi uma das chamadas de atenção a que fui sujeita inicialmente e por diversas vezes pelo Professor Carlos, sendo que aponto como possível causa desta minha falha a inexperiência e o pouco à vontade na área da lecionação. Com o passar do tempo, fui aprendendo com os meus erros e fui corrigindo esta situação, passando a saber comunicar mais com os alunos e sobretudo a saber-lhes transmitir o feedback no momento oportuno.

Outro dos problemas com que me deparei na instrução foi em relação à colocação da voz. Eu transmitia os conteúdos aos alunos num tom de voz tão reduzido, que até o Professor Carlos Elvai dizia que não me ouvia. Este meu problema refletia-se na dificuldade de os alunos ouvirem as explicações dos exercícios e talvez por vezes dificultava-lhes a sua compreensão para passarem à ação. De acordo com Bañuelos (1992), na comunicação que se estabelece em todo o processo de ensino, o aluno adquire uma informação, esta que deve servir para ajudar

o indivíduo a tomar as decisões corretas sobre o movimento corporal, em função da realização eficiente da tarefa de que se trate”. Assim sendo, acho que inicialmente tive grandes problemas de comunicação, contudo, com o passar do tempo acho que superei significativamente esta minha dificuldade.

### ***Gestão da Aula***

Relativamente à gestão do tempo de aula, inicialmente apresentei algumas dificuldades no controlo dos tempos de aprendizagens, nas transições de exercícios, na formação de grupos às vezes desperdiçava muito tempo, isto sobretudo nas primeiras aulas lecionadas. Esta dificuldade prendia-se sobretudo com a má gestão do tempo nos momentos de instrução aos alunos (formação de grupos e transição de exercício para exercício), levando a que o tempo de exercitação dos alunos fosse mais reduzido do que o planeado. Esta má gestão do tempo de instrução obrigou-me, por diversas vezes, a ter de reajustar os tempos planeados para as tarefas de aula. Tendo em vista a rentabilização do tempo de aula, defini algumas rotinas de aula que visavam a redução do tempo despendido, tais como a formação prévia dos grupos de trabalho (durante o planeamento), e durante a aula comecei a agrupar os alunos junto a mim no momento de instruir nova tarefa (transição de tarefa para tarefa). Uma outra estratégia aplicada nas aulas que visava a rentabilização do tempo de prática dos alunos diz respeito à estruturação de exercícios semelhantes de aula para aula, pois os alunos necessitam inicialmente de um tempo de adaptação à tarefa para depois apresentarem um tempo de empenhamento na mesma com um maior potencial de aprendizagem. De referir ainda que a leção das aulas por estações, por exemplo nas aulas de ginástica, contribuiu bastante para que a mudança de tarefas decorresse de um modo bastante rápido, contribuindo assim também para um maior tempo de exercitação por parte dos alunos.

Ainda em termos de gestão da aula, outra das dificuldades com que me deparei foi em controlar os alunos à distância. Nas aulas ao tentar detetar erros e corrigir em simultâneo os alunos que se encontravam mais próximos de mim, não era capaz de ter uma visão global da turma e controlar os que estavam mais distantes, então por vezes esses alunos aproveitavam para fazerem desvios da tarefa que tinha sido proposta.

Em termos de gestão do tempo de aprendizagem por parte dos alunos, penso que esta foi bem conseguida através do planeamento das aulas. De modo a gerir as aprendizagens dos alunos, estes por vezes trabalharam em grupos de nível, o que nos permitiu diferenciar um pouco o ensino consoante as necessidades dos alunos. Por exemplo, na ginástica trabalhámos muito por estações, e em cada estação tínhamos uma série de exercícios de progressão pedagógica para determinado elemento gímnico. Um aluno que conseguisse fazer bem um rolamento à frente, já não precisava de passar pelo exercício em que tinha um colchão com um trampolim reuther por debaixo.

### ***Clima/Disciplina na Aula***

Para melhor se compreender a diferença entre estas duas dimensões, irei diferenciá-las do seguinte modo: para mim o clima de aula corresponde aos aspetos de intervenção pedagógica relacionados com as interações pessoais, relações humanas e ao ambiente da aula, enquanto a disciplina corresponde aos comportamentos apropriados e inapropriados apresentados em aula. No entanto, e na minha opinião, acho que é impossível separá-los porque se condicionam mutuamente, daí tê-los apresentado em simultâneo.

Para conseguir ter um bom clima de aula, procurei criar uma relação de proximidade e de confiança com os alunos, de modo a que o empenho e motivação dos mesmos fosse o expectável, tendo como intuito aumentar o interesse dos mesmos pela aprendizagem. Embora por vezes tenha notado alguma indisciplina nas aulas talvez devido à minha personalidade, isto é, por ser branda demais para com os alunos. Considero que este é um dos aspetos no qual vou ter muito que trabalhar. Por vezes para evitar situações de mau clima e indisciplina na aula, uma das estratégias que utilizámos foi separarmos “os namorados e as namoradas” (como era comum referirmos), isto é, separarmos os alunos que costumam andar sempre juntos e que nós sabemos que juntos dá mau resultado.

Ao longo do ano letivo, de modo a conjugar o clima de aula com as aprendizagens dos alunos, uma das estratégias que utilizámos foi o recurso a situações de jogo. Por exemplo, nas modalidades coletivas os alunos por vezes desanimavam por estarem a trabalhar os diversos gestos técnicos isoladamente, então para os motivarmos, no final da aula reservávamos 10 minutos de jogo para aplicarem os conteúdos aprendidos.

### **3.3 Recursos Humanos**

Os recursos Humanos são fundamentais e indispensáveis para um bom funcionamento das aulas permitindo assim o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem. Para um ensino de sucesso, esta escola conta com o apoio de um total de 129 intervenientes, dos quais 92 são docentes (dos quais 82 pertencentes aos quadros) e 37 não docentes.

### **3.4 Recursos Materiais**

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto dispõe de uma diversidade de instalações, que permite oferecer todas as condições e satisfazer todas as necessidades de toda a comunidade escolar (ver tabela 4). Para a realização das aulas de Educação Física, o recinto escolar dispõe de dois

ginásios (um grande e um pequeno), dois espaços exteriores, e dois balneários (um masculino e um feminino).

**Tabela 4** - Instalações da Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Instalações	Nº	Instalações	Nº
Salas de Aula	24	Sala da Associação de Estudantes	1
Laboratórios	5	Anfiteatro	1
Salas de Informática/ TIC	6	Bufete de Alunos	1
Gabinete de Apoio ao Aluno	1	Átrios	4
Sala de Estudo Acompanhado	1	Refeitório	1
Gabinete de Serviço de Psicologia e Orientação	1	Estufa	1
Biblioteca/Centro de Recursos Educativos	1	Clube de Rádio/TV	1
Gabinetes de Trabalho	5	Espaço Ciência	1
Sala de Professores com Bufete	1	<b>Instalações da Educação Física:</b>	
Sala de Diretores de Turma	1	Ginásios	2
Sala do Pessoal Não Docente	1	Espaços Exteriores	2
Sala da Associação de Pais	1	Balneários	2

Nas aulas de Educação Física utilizamos diverso material consoante a modalidade que estávamos a lecionar a cada turma (ver tabela 5). No entanto, para mais informações acerca das quantidades e do estado do material disponível na nossa escola, consultar o ANEXO 4.

**Tabela 5** - Material utilizado nas aulas de Educação Física por turma e período letivo.

TURMA	MATERIAL UTILIZADO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA		
	1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO
10º CD	<b>VOLEIBOL</b> Bolas de Voleibol, Rede de Voleibol, Postes de Voleibol.	<b>ATLETISMO</b> Testemunhos, Barreiras, Bolas Rítmicas, Caixa de Areia, Pesos de Metal Exterior, Pesos para Interior, Sinalizadores.	<b>GINÁSTICA DE SOLO</b> Colchões, Reuthers, Banco Sueco, Espaldares
	11º BD	<b>GINÁSTICA DE SOLO E DE APARELHOS</b> Colchões, Trampolim Reuther, Banco Sueco, Espaldares, Barra Fixa, Trave Olímpica, Trave de Aprendizagem,	<b>BASQUETEBOL</b> Bolas de Basquetebol, Tabelas de Basquetebol, Sinalizadores, Coletes.
12º C		Paralelas Simétricas e Assimétricas, Cavalos, Bocks, Plinto de Espuma.	<b>FUTEBOL</b> Bolas de Futebol, Balizas, Sinalizadores, Coletes.

### 3.5 Direção de Turma

A função do Diretor de Turma (DT) é uma função fundamental para o sucesso educativo dos alunos e da turma em geral, uma vez que este interfere diretamente com todos os elementos constituintes de todo o processo ensino aprendizagem, ou seja, todos os professores, todos os alunos e todos os Encarregados de Educação (EE). Tendo em vista a importância do DT para todo o ensino aprendizagem, este reúne uma imensa lista de funções pedagógicas, designadamente ao nível da ligação dos outros professores com os EE e dos outros professores e os alunos.

O trabalho de direção de turma foi desenvolvido em cooperação com o Diretor de Turma Professor Rui Costa. O horário estabelecido para o desempenho das funções de direção de turma era às Segundas-feiras das 11:50 às 13:20. A turma a que tive a cargo foi a turma do 11º B, sendo que, de um modo geral, esta turma revelou-se uma turma de excelência e disciplinada, com a maioria dos alunos responsáveis, à exceção quatro alunos que revelaram muita falta de assiduidade.

Durante todo o ano letivo cumpri as seguintes funções:

- Inicialmente, realizar uma análise das fichas biográficas dos alunos, para posteriormente apresentar na reunião de Conselho de Turma (5 de Novembro de 2013) uma breve caracterização da turma;
- Organizar sistematicamente o Dossiê da Direção de Turma (arquivo de justificação de faltas, de tomadas de conhecimento dos encarregados de educação acerca algum assunto, entre outros);
- Proceder à verificação semanal do número de faltas da turma, e em caso de os alunos terem atingido metade do limite de faltas a uma determinada disciplina, entrar em contacto com os Encarregados de Educação através do envio por carta de um impresso próprio a informá-los de tal situação;
- Aquando algum aluno ultrapassava o limite de faltas, era preciso falar com o professor responsável pela disciplina para que este procedesse ao preenchimento do plano de recuperação das atividades de aprendizagem do aluno, para posteriormente informarmos o respetivo aluno e Encarregado de Educação do dia da prova;
- Justificação de faltas através da plataforma TProfessor;
- Análise de todo o processo escolar de um aluno da turma, que apresentava distúrbios motores (motricidade fina) e que achamos que devia de ter um acompanhamento especial e participar na elaboração de um programa de apoio;
- Participação em todas as Reuniões Intercalares, de Avaliação e de entrega das avaliações aos Encarregados de Educação, bem como em todas as reuniões prévias para receber indicações acerca da preparação das mesmas;

- Preenchimento do documento das Informações Intercalares Individuais para fazer chegar a cada Encarregado de Educação, para os mesmos terem conhecimento das avaliações intercalares obtidas pelos seus educandos;
- Ao chegar ao final de cada período, tinha de verificar na plataforma TProfessor se os professores de todas as disciplinas já tinham inserido as avaliações no sistema, e em caso afirmativo, tinha de proceder ao levantamento do envelope de registo das avaliações e da pauta na Secretaria. Sendo que, para preparação prévia das Reuniões de Avaliação, procedi ao preenchimento da folha de Excel com as classificações de frequência em cada um dos períodos, do Quadro I - Quadro de Insucesso Escolar na Turma, e do Quadro II - Quadro de Insucesso Escolar por Disciplina;
- Preenchimento do Relatório Final de Direção de Turma.

Todo este envolvimento no processo como diretor de turma permitiu-me uma integração completa no desempenho do cargo, sendo que me preparou para no futuro exercer a função sem quaisquer dificuldades.

## **3.6 Atividades Não Letivas**

Tendo em conta o Plano Anual de Atividades (PAA), as atividades planeadas e realizadas pelo grupo disciplinar de Educação Física são diversas e destinadas a diferentes tipos de população, sendo subdivididas nas atividades que decorrem em todo o ano letivo, como é o caso do Desporto Escolar (ponto 3.6.1); de atividades que são organizadas pelo grupo de Educação Física (outras atividades - ponto 3.6.2), nas quais nós participamos diretamente; e de atividades organizadas pelo Grupo de Estágio (ponto 3.6.3), nas quais fomos nós um dos principais responsáveis pela sua organização.

### **3.6.1 Desporto Escolar**

O Programa do Desporto Escolar para o quadriénio de 2013-2017 visa aprofundar as condições para a prática desportiva regular em meio escolar, como estratégia de promoção do sucesso educativo, de estilos de vida saudáveis, e de valores e de princípios associados a uma cidadania ativa. Pretende-se que este proporcione o acesso à prática de atividade física e desportiva a todos os alunos, contribuindo para a formação integral dos jovens e para o desenvolvimento desportivo nacional. (Programa do Desporto Escolar 2013-2017).

De acordo com Santos (2009), o Desporto Escolar, pelas suas características específicas, tem sempre presente uma tríade desportiva, isto é, desporto-rendimento, desporto-lazer e desporto-saúde, possibilitando a formação generalista.

Na Escola Secundária Frei Heitor Pinto existe Desporto Escolar de Basquetebol para Juvenis Femininos, Voleibol para Juvenis Masculinos, Futsal para Juvenis Masculinos, Desportos Gímnicos Misto, e Natação Misto.

No Desporto Escolar fiquei sob orientação da Professora Vanessa Nunes na modalidade de Basquetebol, sendo que os treinos decorriam às Quartas-feiras das 14:30 às 16:00 e às Quintas-feiras das 17:00 às 18:00 no Pavilhão do Inatel. As funções que exerci em cooperação com a Professora Vanessa Nunes foram de planeamento, instrução e acompanhamento da equipa nas competições inter-escolas. No Desporto Escolar de Basquetebol havia em competição 4 equipas, sendo que apenas conseguimos obter o terceiro-lugar. Na minha opinião, as nossas alunas eram suficientemente boas em termos técnico-táticos, só não conseguiram melhores resultados por motivos psicológicos. Na minha opinião as nossas alunas ficavam um pouco desorientadas com a pressão da competição.

### **3.6.2 Outras Atividades**

Tal como já foi referido anteriormente, este leque de atividades diz respeito àquelas organizadas pelo grupo de Educação Física, nas quais os estagiários intervieram diretamente cumprindo algumas funções necessárias à concretização das mesmas.

#### ***Megas 2013/2014***

O projeto dos Megas é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Atletismo em parceria com a Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular/Desporto Escolar. Na nossa escola os Megas integraram as competições do Mega Sprinter, do Mega Salto, do Mega Lançamento e do Mega Km. Apenas participei na Fase de Turmas, que decorreu na nossa escola entre 6 de Janeiro a 14 de Fevereiro, sendo que, para que o apuramento fosse unânime entre as diversas turmas, seguimos a orientação do protocolo fornecido.

#### ***Voleibol 3x3***

O torneio de Voleibol 3x3 decorreu no dia 4 de Abril de 2014 no Ginásio da Escola (durante todo o dia) sendo que apenas pude colaborar no período da tarde, uma vez que no período da manhã tinha aulas para lecionar. A função que desempenhei nesta atividade foi ser oficial de mesa, na qual tinha de marcar a pontuação durante o decorrer do jogo e fazer o registo e afixação do resultado final dos jogos após conclusão dos mesmos. Com a participação nesta atividade, aprendi que a gestão e a organização são fundamentais para o sucesso da atividade.

### ***Compal Air 3x3 Basquetebol***

O torneio Compal Air 3x3 Basquetebol realizou-se na nossa escola no dia 30 de Abril de 2014 pelas 14:30. Como apenas se tinham inscrito uma equipa de Iniciadas Femininas, uma de Juvenis Femininas, uma de Juniores Masculinos e duas equipas de Juniores Femininas, apenas se realizou o apuramento entre as equipas de Juniores Femininas. Apesar de termos realizado o apuramento entre as Juniores, a Professora Vanessa Nunes solicitou à organização se podia levar na mesma ambas equipas de Juniores Femininos à Fase Distrital, tendo sido aprovado o seu pedido.

No dia 8 de Maio de 2014 realizou-se a Fase Distrital do Compal Air 3x3 Basquetebol no Pavilhão Municipal do Fundão. Os professores que acompanharam as equipas nesta atividade foram a Professora Vanessa Nunes, o meu colega estagiário António Sousa, e eu. No Pavilhão existia a marcação de 8 campos de basquetebol, sendo estavam sempre a decorrer jogos em simultâneo. Para podermos fazer um acompanhamento ativo de todas as equipas, eu fiquei responsável pela equipa de Iniciadas e Juvenis Femininas, o meu colega estagiário António Sousa ficou responsável pela equipa de Juniores Masculinos, e a Professora Vanessa Nunes ficou responsável pelas duas equipas de Juniores Femininas. Neste acompanhamento às equipas tínhamos como funções alertá-las dos horários e espaço competitivo destinado a elas, e darmos-lhes apoio e feedback's antes e no decorrer do jogo para que pudessem melhorar a sua prestação desportiva. O torneio foi bastante produtivo, sendo que a equipa de Juniores Masculinos conquistou o 1º lugar, as equipas de Iniciadas e Juvenis Femininas conquistaram o 3º lugar, e as equipas Juniores Femininas conquistaram um 4º lugar e um 6º lugar.

### ***Heitoríadas 2014***

As Heitoríadas decorreram no dia 14 de Maio de 2014 no Complexo Desportivo da Covilhã das 9:30 às 17:30. As Heitoríadas são o “mega evento desportivo” da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, nela participam todos os professores, alunos e funcionários, quer na organização quer na orientação das atividades. Este ano podemos contar com a participação da Escola Básica Nº 2 do Paúl e da Escola E.B. 2,3 do Tortosendo nas atividades, uma vez que pertencem ao Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto. Esta atividade tem como principais objetivos: promover atividades de ar livre e a prática desportiva, e gerar um espaço de convívio dirigido a todos os elementos da comunidade escolar.

As Heitoríadas envolveram um conjunto de atividades de competição coletivas e individuais (Futebol, Voleibol, Atletismo, Orientação), atividades de demonstração (atuação do grupo de Ginástica da E.S.F.H.P, e do grupo de dança do Paúl) e atividades de participação livre (Jogos Tradicionais, Aula de Grupo de Localizada, Capoeira e Karaté). Os jogos tradicionais foram da total responsabilidade do grupo de estágio, tanto no que diz respeito à planificação como à concretização dos mesmos, sendo que pode contar com mais aderência do que aquilo que era

expectável. O objetivo inerente aos jogos tradicionais era criar um espaço que exigisse a cooperação e uma dinâmica de grupo entre os membros constituintes da equipa, num espaço onde se valorizava sobretudo a componente lúdica. Os jogos tradicionais puderam contar com a presença de um total de 27 equipas, o que consideramos ter sido um balanço bastante positivo em relação às nossas expectativas.

### **3.6.3 Atividades do Grupo de Estágio**

As atividades do Grupo de Estágio dizem respeito aquelas atividades nas quais nós (estagiários) fomos um dos principais responsáveis pela sua organização da mesma.

#### ***Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde***

A Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde, é uma atividade habitual da nossa escola que foi organizada pelo Professor Carlos Elavai e o Grupo de Estágio em parceria com a Professora Mónica Ramôa, responsável pelo projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES). A atividade teve a duração de duas semanas intensivas de atividades (palestras, rastreios de indicadores de saúde, aulas de grupo, peddy papper e caminhada solidária), tendo início no dia 11 de Março e tendo findado no dia 21 de Março de 2014. Nesta atividade, nós estagiários responsabilizamo-nos por realizar um rastreio de indicadores de saúde (Altura, Peso Corporal, IMC, % Massa Gorda, Tensão Arterial, Glicémia e Perímetro Abdominal) nos dias 11, 12 e 13 de Março, destinado aos docentes e assistentes operacionais da nossa escola, onde podemos contar com a presença de um total de 31 participantes. Ainda a convite do Grupo de Estágio podemos contar com a presença dos técnicos da Wells para um rastreio auditivo e visual (13 de Março); do Professor Doutor Daniel Marinho com uma interessantíssima palestra intitulada “O exercício na água: objetivos e implicações para a estruturação de programas de treino” (14 de Março), da Dra. Natacha Dores e Dr. Ibrahim Ferreira com uma aula de grupo de Capoeira (14 de Março), da Dra. Diana Martins com uma aula de grupo de Zumba (17 de Março), do Mestre Albino Ferreira com uma palestra intitulada “Educação, Alimentação e Longevidade” (18 de Março), da Dra. Rita Carvalho com uma aula de grupo de Kickboxing (18 de Março), do Dr. Rui Duarte com uma aula de grupo de Step (20 de Março), da Dra. Vanessa Nunes com uma aula de grupo Mix de Body Combat e Localizada (21 de Março), e do Professor Doutor Filipe Ferreira com uma palestra intitulada Exercício Físico e Saúde (implicações para a saúde) (dia 21 de Março). Fazendo uma análise da atividade, podemos afirmar que foi bastante positiva, podendo contar com a presença de 170 alunos e respetivos professores acompanhantes na assistência às palestras, 140 alunos nas aulas de grupo e 40 professores/assistentes operacionais nos rastreios de saúde.

## ***Torneio de Badminton e Futsal***

No dia 04 de Junho de 2014 realizou-se na nossa escola um torneio de Badminton, organizado pelo grupo de estágio com o intuito de permitir uma nova experiência prática desportiva aos alunos de forma a incutir-lhes o gosto pela modalidade. No entanto, apesar de apresentarmos uma oferta desportiva diferente da habitual, e apesar da boa divulgação do torneio, este não teve muita aderência por parte dos alunos. O torneio foi dividido em torneio Feminino e Masculino, sendo que o feminino pode apenas com a presença de duas alunas do ensino secundário, e o masculino pode contar com o total de seis alunos do ensino secundário.

Em simultâneo com o torneio de Badminton realizou-se também o torneio de Futsal. Tendo em conta o sucesso da modalidade de Futsal por parte dos alunos, o nosso objetivo com o torneio de Futsal foi tentar angariar mais alunos para o torneio de Badminton, isto porque abrimos a possibilidade aos alunos de poderem participar em ambas as atividades. No torneio de Futsal podemos contar com a presença de apenas três equipas masculinas. A conclusão que tirámos com a organização destes dois torneios é que os alunos não estão predispostos a libertar uma tarde livre em prol da atividade física, apenas estariam predispostos a participar se as atividades se desenvolvessem em horário letivo. O facto de as equipas serem intra-turmas (as equipas só podiam ser constituídas por elementos pertencentes à própria turma), fez com que houvesse menos aderência, pois os alunos preferiam escolher livremente os elementos constituintes para as equipas independentemente do ano escolar, no entanto, optamos por esta norma para evitar que houvesse umas equipas demasiado fortes e outras demasiado fracas.

## **4. Reflexão**

A vivência deste Estágio Pedagógico permitiu adquirir algumas competências práticas que complementam os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo destes anos de aprendizagem. Depois da aquisição das noções e conceitos teóricos fundamentais, houve a necessidade de experimentar a sua aplicação prática no sentido de atribuir aos conceitos adquiridos o carácter utilitário que lhes era reconhecido.

Por entre as dificuldades encontradas, geraram-se oportunidades para evoluir e de aprender algo de novo, assumindo esses mesmos obstáculos como testes para reforçar as nossas potencialidades e superar limitações. Foram desenvolvidos esforços para que, apesar da pressão inerente à realização de um Estágio Pedagógico devido à falta de experiência, conseguíssemos propiciar a aquisição de conhecimento por parte dos alunos e do desenvolvimento de aptidões que possibilitassem a formação e transformação dos alunos.

No ato de planejar, procurámos respeitar os princípios fundamentais, tais como o cumprimento dos prazos, o desenvolvimento de estratégias mais rentáveis, e a procura da eficiência e da eficácia nas nossas ações. No entanto, constatámos que nem sempre este processo é eficaz, pois existem adversidades que nos obrigam, ou a termos uma grande previsibilidade das situações ou uma grande capacidade de adaptação. Por exemplo, chegámos a ter dias de ter tudo bem planeado e devido às condições atmosféricas adversas inesperadas termos de adaptar a nossa aula a outro meio.

Todo o planeamento elaborado no Estágio foi analisado à posteriori, pois achamos que é possível planejar o futuro através do passado, através do reconhecimento dos pontos fortes e fracos das nossas ações. Isto é, o grupo de estágio da Escola Secundária Frei Heitor Pinto procurou atuar sempre de forma coletiva, fazendo desse modo atuar uma combinação facilitadora da troca de ideias, complementaridade de funções e interatividade constante na realização de reflexões acerca lecionação, de modo a podermos-nos tornar cada vez mais competentes.

Procurei a concretização prática de princípios pedagógicos e didáticos essenciais com o objetivo de aumentar progressivamente a eficácia do ensino, a qualidade de intervenção do professor e conseqüentemente promover as condições de aprendizagem ideais para os alunos. Neste sentido, verifiquei que o processo de ensino, para além de ser o processo de aprendizagem para os alunos, foi simultaneamente o meu processo de aprendizagem enquanto professora estagiária.

Creio que existem competências que foram desenvolvidas neste Estágio Pedagógico Supervisionado, como o planeamento de ações e atividades, a comunicação, a melhor gestão de tempo de aula, a adequabilidade da seleção dos exercícios de acordo com o público-alvo, entre outros. No entanto, não posso assumir que esta aprendizagem irá terminar com a conclusão do Estágio Pedagógico, pois de acordo a visão de Costa, Carvalho, Onofre, Diniz & Pestana (1996), “o processo de aprendizagem do Professor é contínuo durante toda a vida profissional e a supressão constante dos erros na sua intervenção deverá ser uma atitude mantida, de modo a otimizar as condições do processo de ensino-aprendizagem”.

Em relação ao papel que desempenhei como diretora de turma, na minha opinião todo este envolvimento no processo permitiu-me uma integração completa no desempenho do cargo, sentindo que me preparou para no futuro exercer a função sem quaisquer dificuldades.

Em relação ao Desporto Escolar, na minha opinião também foi uma mais-valia na minha formação, pois para além de ter aprendido muito acerca da modalidade com a professora Vanessa Nunes, também aprendi que o Desporto Escolar permite uma série de vivências, que só quem passa por elas é que sabe dar o verdadeiro valor das mesmas. O grupo de Desporto Escolar não se traduz apenas na formação de uma equipa que preparamos para a competição

e obtenção de bons resultados...o grupo de Desporto Escolar é mais do que uma equipa, é como uma família, onde há espaço para a aprendizagem, para a resolução e gestão de conflitos, para a troca de afetos, enfim...posso afirmar que o nosso Desporto Escolar...foi um Desporto Escolar praticado de forma saudável.

Em relação a todas as outras atividades desenvolvidas no seio da nossa escola, pude comprovar que a maior dificuldade prende-se em termos organizativos, sendo que para o sucesso das atividades há que ter uma boa capacidade de gestão e organização.

Em suma, posso concluir que apesar da descrição deste Estágio Pedagógico se encontrar no presente Relatório dividido em capítulos, na realidade, todas as atividades desenvolvidas tiveram um carácter global, e tiveram todas elas o objetivo comum de criar condições para educar indivíduos com o máximo de qualidade e com o maior número de estímulos e oportunidades a que têm direito na construção do seu desenvolvimento integral.

## **5. Considerações Finais**

O Estágio Pedagógico, sendo realizado, na realidade do contexto escolar, para além de me dar a conhecer, o como é trabalhar numa escola, em todas as suas dimensões (Professor de Educação Física e de Desporto Escolar e Diretor de Turma), e permitiu-me, de igual modo sentir e viver o pulsar de outras vivências no meio escolar, como a burocracia, a logística e, num patamar mais elevado, a relação entre Professores, Funcionários, Colaboradores e alunos.

Acompanha-me a plena consciência de que o Estágio Pedagógico foi fundamental na minha formação, quer pessoal, quer profissional, nele tendo aprendido não só novos conhecimentos e competências, como colocar em prática e num contexto real os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica anterior, experiência e experimentação, que serão muito úteis no futuro.

Fazendo uma retrospectiva, a mais objetiva possível, posso afirmar com toda a certeza que se tratou de um ano extremamente positivo e decisivo na minha evolução e experiência pessoal e profissional. Proporcionou-me um desenvolvimento ao nível pedagógico e cognitivo (no que se refere à aquisição de conhecimento e aperfeiçoamento de estratégias de processamento de informação), ampliou o meu conhecimento relativamente a questões organizacionais e funcionais do sistema escolar e contribuiu para melhorar a minha capacidade de estabelecer e manter relações sociais com diferentes pessoas.

O grupo de estágio da Escola Secundária Frei Heitor Pinto procurou atuar sempre de forma coletiva, fazendo desse modo atuar uma combinação facilitadora da troca de ideias, complementaridade de funções e interatividade constante na realização de reflexões acerca lecionação, de modo a podermos-nos tornar cada vez mais competentes.

Como consequência da minha formação inicial e tendo hoje a noção de que com mais experiência, aliada a uma procura de formação contínua e aos conhecimentos adquiridos, poderei, no futuro, atingir um patamar ainda mais elevado de competência profissional. A formação contínua é indispensável para que o professor se adapte constantemente à realidade do ensino, tendo em conta as alterações das variáveis que regulam este processo.

Sem dúvida alguma, continuarei a investir na minha formação, pois a carreira docente constrói-se a partir de aprendizagens constantes, de forma a poder estar sempre preparada para desempenhar uma das funções mais importantes da sociedade: desenvolver, formar e educar crianças e jovens de forma integral e harmoniosa.

## 6. Referências Bibliográficas

Alarcão, I. (1996). Ser Professor Reflexivo. In: I. Alarcão, *Formação Reflexiva de Professores - Estratégias de Supervisão* (pp. 171 - 188). Porto: Porto Editora.

Alarcão, I., & Tavares, J. (2003). *Supervisão da prática pedagógica* (2ªEd.). Coimbra: Edições Almedina.

Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Gymnos.

Bento, J.O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.

Bossle, F. (2002). Planeamento de Ensino na Educação Física - Uma contribuição ao colectivo docente. *Movimento*, 8 (1), 31-39.

Costa, F., Carvalho, L., Onofre, M., Diniz, J., & Pestana, C. (1996). *Formação de Professores em Educação Física: Conceção, Investigação e Prática*. Lisboa: Edições FMH.

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

Mialaret, G. (1981). *A formação dos professores*. Coimbra: Edições Almedina.

Padilha, R.P. (2001). *Planejamento dialógico: como construir o Projeto Político-Pedagógico da Escola*. São Paulo: Cortez, Instituto Paulo Freire.

Programa do Desporto Escolar 2013-2017. Direção Regional de Educação.

Projeto Educativo Escola - PEE 2011-2014. Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Santos, J. R. (2009). Atributos da qualidade da competição desportiva escolar: estudo comparativo entre as perceções dos praticantes e respetivos encarregados de educação. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Educação Física e Desporto. Funchal: Universidade da Madeira.

## Capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II

### O efeito da ordem de execução do treino de resistência e de força sobre o desenvolvimento da condição física dos alunos.

#### Introdução

Os jovens necessitam de participar em atividades físicas regularmente uma vez que estas apresentam benefícios tanto a nível do sistema cardiovascular e músculo-esquelético como também ao nível psicológico, promovendo assim uma melhoria na qualidade de vida dos adolescentes (*Faigenbaum & Mediate, 2006; Edouard, Gautheron, D'Anjou, Pupier, & Devillard, 2007; Fleck & Kraemer, 2004, Matton, Thomis, Wijndaele et al., 2006, Twisk, Kemper, Van Mechelen, 2000*)

O ambiente físico e social da escola assume um papel preponderante na atividade física dos alunos, uma vez que a Educação Física se traduz num cenário importante para prática de atividade física, e para inculcar a importância de um estilo de vida ativo na juventude (*Edouard et al., 2007; Hoehner et al., 2008; World Health Organization, 2006*), sendo os programas de Educação Física considerados como a principal arma de intervenção no combate ao sedentarismo (*Rowe, van der Mars, Schuldheisz & Fox, 2004; Edouard et al., 2007*). Este facto pode ser demonstrado através do estudo de *Aburto et al. (2011)* no qual tinham como objetivo testar o efeito de uma intervenção ambiental nas escolas sobre a atividade e aptidão física dos alunos que frequentavam as escolas primárias públicas. Através deste estudo conseguiu-se verificar um aumento do nível de atividade física. Assim sendo, chegou-se à conclusão de que as mudanças e a política no ambiente escolar juntamente com a sensibilização dos professores, funcionários e alunos para a importância da atividade física

pode efetivamente aumentar a atividade física dos alunos. O *National Task Force on Community Prevention Services* recomenda a alteração dos vários comportamentos solicitados nas Educação Física em prol do desenvolvimento da aptidão física dos alunos (Faigenbaum & Mediate, 2006), sendo que *National Association for Sports and Physical Education* defende que os programas de Educação Física de qualidade devem ajudar os alunos a desenvolver a aptidão relacionada com a saúde e competência física. De acordo Faigenbaum & Myer (2010), os programas de Educação Física de hoje em dia deviam estar organizados para melhorar a força muscular, existindo também a possibilidade de programas de treino com o intuito de melhorar o desempenho desportivo das crianças e dos jovens.

O treino de resistência geralmente abrange períodos de exercício que pode ir de alguns minutos até várias horas com diferentes níveis de intensidade, aumentando a capacidade de sustentar a alta intensidade (Nader, 2006). Por sua vez, o treino de força engloba atividades de curta duração com intensidades altas ou máximas (Nader, 2006).

O treino de força provoca melhorias no desempenho físico e na saúde das crianças e jovens, produzindo melhorias ao nível da coordenação motora, do desempenho desportivo, da composição corporal (aumento da massa muscular e a diminuição da gordura corporal) e prevenção de lesões (Blimkie, 1993). Por sua vez, a popularidade dos treinos de resistência também tem vindo a crescer, devido ao seu papel também ao nível da melhoria do desempenho atlético, do aumento da força muscular, da resistência muscular localizada, do desempenho motor, do equilíbrio e da coordenação (Kraemer & Ratamess, 2000, Faigenbaum & Myer, 2010). De acordo com Blimkie (1993), o treino de resistência intensivo também produz aumentos dos níveis de força em pré-adolescentes, sendo esses ganhos associados a aumentos dos níveis de ativação neuromusculares e alterações nas características contráteis intrínsecas do músculo. Segundo Nader (2006), a grande diferença entre o treino de força e o treino de resistência é que o treino de força geralmente resulta num aumento da massa muscular e força muscular (melhoria da aptidão muscular), e o treino de resistência induz aumentos de consumo máximo de oxigênio e adaptações metabólicas que levam a um aumento da capacidade de resistir ao exercício (melhoria da aptidão aeróbia). De acordo com Baquet, van Praagh, & Berthoin (2003), a forma física aeróbica não só determina o

desempenho numa ampla variedade de atividades, mas também é um parâmetro relacionado com a saúde.

A sequência da aplicação dos exercícios e o número de grupos musculares trabalhados durante um treino afeta significativamente a expressão de força muscular (Sforzo & Touey, 1996). De acordo com Kraemer & Ratamess (2004) o trabalho de força deve ser realizado no início do treino quando a fadiga ainda é mínima. Por sua vez, a ordem para a aplicação do treino de resistência precisa de ter em conta a quantidade de fadiga acumulada, dependendo tal facto dos grupos musculares que foram solicitados anteriormente. Por exemplo, se um atleta for participar numa maratona, e se anteriormente esteve a realizar trabalho de força para o trem superior, tal situação não vai influenciar o desempenho do atleta, mas por outro lado se esteve a trabalhar força do trem inferior esta situação já vai influenciar a performance do atleta na prova.

O treino de força e resistência em simultâneo tem recebido uma considerável atenção na literatura (Hennessy & Watson, 1994, Gravelle & Blessing, 2000). No entanto, poucos são os estudos que têm demonstrado se o treino de força deve preceder ou seguir-se ao treino de resistência quando ambos são realizados na mesma sessão de treino. (Collins, 1993, Gravelle & Blessing, 2000).

Tendo em conta a problemática levantada anteriormente por Collins (1993) e Gravelle & Blessing (2000), o objetivo do nosso trabalho passa por verificar o efeito da ordem de execução do treino de resistência e de força sobre o desenvolvimento da condição física dos alunos, com a finalidade de verificar como podemos ser mais eficazes no treino da condição física dos alunos durante as aulas de Educação Física.

## **Metodologia**

### ***Amostra***

Neste estudo participam alunos da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, sendo o grupo experimental constituído por 23 alunos (12 alunos pertencentes ao Grupo 1 e 11 alunos pertencentes ao Grupo 2) e o grupo de controlo por 8 alunos, todos do género masculino. O grupo experimental foi constituído por alunos do 11ºA, 11º BD e 12º C, com idades

compreendidas entre os 16 e os 18 anos, sendo que o Grupo 1 treinou resistência seguida de força e o outro Grupo 2 treinou força seguida de resistência. O grupo de controlo foi constituído por alunos do 12ºF, com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos. Os alunos frequentavam cursos de diferentes áreas científicas: 12 do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, 4 do curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, 8 do curso Tecnológico de Desporto e 7 do curso Científico-Humanístico de Ciências Socioeconómicas (tabela 1).

A amostra foi selecionada por amostragem não aleatória (por conveniência). Assumiram-se como critérios de exclusão da amostra, os alunos que apresentavam necessidades educativas especiais (NEE) e os alunos que realizavam atividades desportivas extras-curriculares. As amostras receberam previamente informações sobre as características, os procedimentos e objetivos do estudo, tendo todos concordado com o mesmo. Todos os procedimentos seguiram as recomendações da Declaração de Helsínquia.

**Tabela 1** - Estatística descritiva das características individuais e escolares dos sujeitos. Média e desvio-padrão da idade, altura e peso.

		Grupo 1	Grupo 2	Grupo de Controlo
		N	N	N
<b>Amostra</b>	<b>Gênero Masculino</b>	12	11	8
<b>Ano de</b>	<b>11º Ano</b>	9	10	0
<b>Escolaridade</b>	<b>12º Ano</b>	3	1	8
<b>Área Científica de Estudo</b>	<b>Ciências e Tecnologias</b>	3	9	0
	<b>Ciências Socioeconómicas</b>	6	1	0
	<b>Línguas e Humanidades</b>	3	1	0
	<b>Tecnológico de Desporto</b>	0	0	8
<b>Caraterísticas dos sujeitos</b>	<b>Idade (anos)</b>	16,50±0,67	16,27±0,47	18,22±0,67
	<b>Altura (cm)</b>	171,92±5,63	174,64±6,56	176,78±7,33
	<b>Peso (kg)</b>	63,74±12,64	64,78±10,91	66,81±8,72

## Procedimentos do Estudo

Este estudo experimental teve a duração de 13 semanas, repartidas por 10 semanas de treino (1ª série de treinos da 2ª à 6ª semana; 2ª série de treinos da 8ª à 12ª semana) e 3 semanas para aplicação dos momentos de avaliação (1ª semana avaliação inicial, 7ª semana avaliação intermédia e 13ª semana avaliação final). (Figura 1).

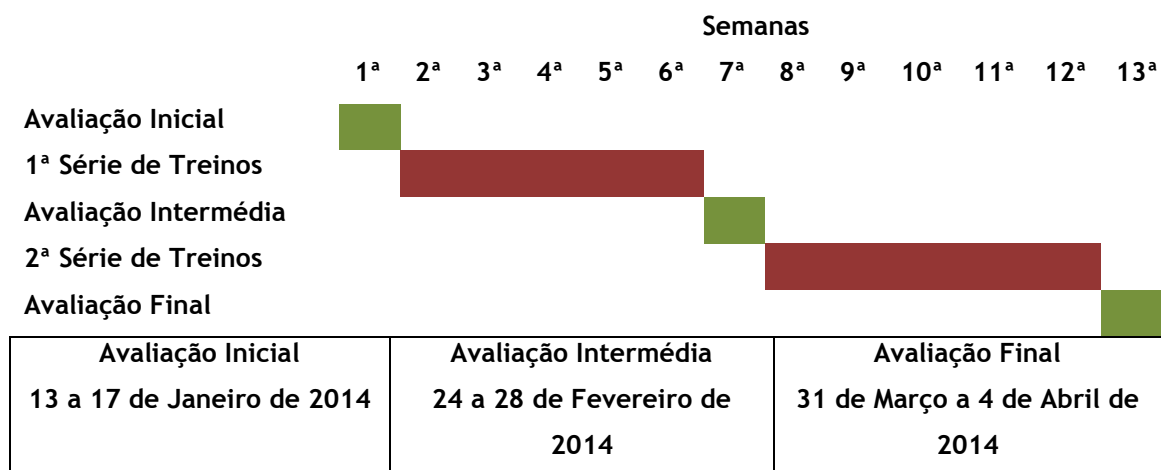


Figura 1 - Cronograma da aplicação do estudo.

O princípio geral da metodologia de treino utilizada teve por base o estabelecimento de um protocolo no qual se utilizasse o mínimo de material possível e que esse se encontrasse disponível na escola. A intensidade e o volume de treino foram definidos de acordo com as mais recentes guidelines do ACMS (2013). O modo de aplicação dos exercícios foi baseado nas recomendações de diversos autores que desenvolveram estudos semelhantes (Faigenbaum et al., 2001; Faigenbaum et al., 2002; Faigenbaum & Mediate, 2006; Faigenbaum et al., 2007).

Para a realização da fase experimental do estudo, foram alterados os primeiros 19 minutos das aulas de Educação Física, mais especificamente a fase de aquecimento. Cada turma foi dividida em dois grupos experimentais (Grupo 1 e Grupo 2), sendo que estes mantiveram-se inalteráveis até ao final do estudo. Este procedimento foi realizado duas vezes por semana.

Nos 5 minutos iniciais de aquecimento todos os alunos realizaram corrida contínua controlada por uma cadência musical com um ritmo intensivo de 1 bip de 8 em 8 segundos (um total de 32 repetições), sendo que cumpriram os limites do campo (marcações laterais do campo, 20m entre si tal como no fitnessgram). Após os 5 minutos de corrida, o Grupo 1

treinou resistência (corrida contínua - um total de 30 repetições de 20m) seguida de quatro estações de exercícios de força (abdominais, impulsão vertical, impulsão horizontal e lançamento de bolas 1Kg - um total de 30 repetições cada estação de trabalho), e o Grupo 2 fez exatamente o mesmo tipo de treino mas na ordem inversa, ou seja, primeiro treinou força e seguida de resistência. Tal como no aquecimento, o treino propriamente dito também foi controlado por uma cadência musical mas com um ritmo mais intensivo, isto é 1 bip de 5 em 5 segundos. O único intervalo de descanso que tiveram foi durante as mudanças de exercício, sendo que esta transição tinha de efetuar-se muito rapidamente, pois só tinham um total de 15 segundos. Após duas semanas de treino foi substituído no treino de força os abdominais pelas extensões de braços, e nos lançamentos as bolas de 1Kg pelas de 3Kg.

### ***Bateria de Testes***

A seguinte bateria de testes será aplicada em ambos os grupos experimentais e de controlo e repetidas em três momentos distintos ao longo do período de pesquisa, tal como já foi referido anteriormente. A bateria de testes será constituída por teste do vaivém 20m, extensões de braços; lançamento de bolas medicinais de 1kg, 3kg e 5kg; salto horizontal com contra-movimento; salto vertical com contra-movimento e velocidade em 20m (Fitnessgram - The Cooper Institute for Aerobics Research, nd; Marques et al., 2004).

#### **✓ *Vaivém 20m***

O teste Vaivém é um teste de patamares de esforço progressivo, adaptado do teste de corrida de 20 metros publicado por Leger e Lambert (1982), citados no manual de aplicação de testes Fitnessgram (The Cooper Institute for Aerobics Research, nd). O teste começa por ser fácil e vai-se tornando progressivamente mais difícil. O teste Vaivém é recomendado para todos os escalões etários. O objetivo deste teste é que o aluno consiga percorrer a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de 1 minuto. Para avaliação do Teste Vaivém deve-se anotar o número de percursos realizados por cada aluno.

Para a realização deste teste deve-se marcar um percurso de 20 metros. Os alunos devem colocar-se atrás da linha de partida, e esperarem pela contagem decrescente que dá início ao teste, os alunos devem correr pela área estipulada e devem tocar na linha dos 20 metros. Ao sinal sonoro devem inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se os alunos atingirem a linha antes do sinal sonoro, deverão esperar pelo mesmo para correr em sentido contrário. Os alunos continuarão o mesmo procedimento até não serem capazes de alcançar a linha antes do sinal sonoro. Quando o aluno não consegue atingir a linha em simultâneo com o sinal sonoro, deve inverter o sentido da sua corrida, ainda que não tenha conseguido atingir a linha. Deverá permitir-se que o aluno tente acompanhar o ritmo da corrida até que falhe dois sinais sonoros, só então deverá parar.

### ✓ ***Extensões de Braços***

A flexão/extensão dos membros superiores até que a articulação do cotovelo atinja um ângulo de 90° é o teste recomendado para avaliação da força e resistência da região superior do corpo. O objetivo deste teste é que o aluno consiga completar o maior número possível de extensões de braços, com uma determinada cadência. A cadência correta deste teste é de 20 extensões por minuto (uma flexão/extensão por cada três segundos).

Para a realização deste teste os alunos devem ser agrupados dois a dois, sendo que enquanto um aluno executa as extensões, o outro conta e verifica se o parceiro realiza corretamente o movimento. Para uma correta execução do movimento, o aluno deve assumir uma posição de cúbito ventral no colchão, colocando as mãos por debaixo dos ombros, membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiados nas pontas dos pés. O executante deve elevar-se do colchão com a força dos braços até que os tenha em extensão, mantendo sempre as costas e as pernas alinhadas. De seguida, o executante flete os membros superiores até os cotovelos formarem um ângulo de 90° e os braços fiquem paralelos ao solo. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta.

✓ ***Lançamento de Bolas Mediciniais de 1kg, 3kg e 5kg.***

O teste de lançamento de bolas medicinais será realizado com bolas de 1kg, 3kg e 5kg, e tem como objetivo avaliar a potência do trem superior. Cada aluno tem direito a executar 3 lançamentos parados com ambas as bolas, por cima da cabeça com as duas mãos, tentando lançar o mais longe possível, sendo que no momento do arremesso não é permitido levantar os calcanhares do chão (Marques et al., 2004). Dos 3 lançamentos apenas será contabilizado a melhor repetição. A distância será medida em centímetros (cm) com uma fita métrica colocada no chão.

✓ ***Salto Horizontal com Contra-Movimento***

O salto horizontal com contra movimento tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores (Marques et al., 2004). No salto horizontal com contra-movimento, o aluno parte da posição de pé, com os pés ligeiramente afastados e paralelos (ponta dos pés atrás de uma linha), realizando de seguida um movimento rápido de flexão/extensão dos membros inferiores, e com o balanço dos membros superiores ajuda a impulsionar o corpo para a frente. O salto é medido desde a linha inicial (apoio da ponta dos pés) até à marca mais recuada (apoio do calcanhar). Neste salto pretende-se que o aluno alcance a máxima projeção horizontal. Cada aluno tem direito a realizar 3 saltos, considerando-se apenas o melhor resultado. A distância horizontal será medida em centímetros (cm).

✓ ***Salto Vertical com Contra-Movimento***

Este teste também tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores (Marques et al., 2004). No salto vertical com contra-movimento, o aluno parte da posição de pé, com as mãos na bacia, na qual permanecem desde a posição inicial até à posição final do salto. Neste salto pretende-se que o aluno realize um movimento rápido de flexão/extensão dos membros inferiores, formando durante a fase descendente um ângulo de 90°, seguido de um salto vertical máximo. Cada aluno tem direito a realizar 3 saltos, considerando-se apenas o melhor resultado. Como instrumento de avaliação será utilizada

uma plataforma de contato Ergojump (Ergojump Bosco System) para o registro da altura máxima vertical, expressa em centímetros (cm).

### ✓ ***Teste de Velocidade em 20m***

Para a realização do protocolo de velocidade cada aluno deve realizar 3 sprints de 20m à máxima velocidade, considerando-se apenas o melhor resultado. O aluno deve partir de uma posição de pé com o tronco inclinado à frente e os membros inferiores afastados e ligeiramente fletidos, cada aluno posiciona-se atrás da linha de partida e ao sinal (baixar rápido do membro superior elevado do observador) parte à máxima velocidade até à linha de chegada. O tempo de sprint será registado através do instrumento de medição Brower (Wireless Sprint System, USA).

### ***Análise Estatística***

Para a descrição dos resultados dos testes serão utilizados os cálculos tradicionais de tendência central: médias e desvios padrão. Tendo em conta que os grupos amostrais eram de número reduzido (<30) e que os mesmos não seguiam uma distribuição normal, utilizámos o teste não paramétrico de Friedman para a análise da comparação dos efeitos de treino em cada um dos grupos (efeito intra-grupo). Para verificarmos se existiam diferenças significativas entre os três grupos em cada um dos momentos de avaliação, recorreremos ao teste não paramétrico de Kruskal-Wallis (efeito inter-grupos). Para verificarmos entre que grupos é que essas diferenças eram mais notórias (comparação dos efeitos de treino entre dois grupos), recorreremos ao teste não paramétrico de Mann-Whitney. Foi assumido um nível de significância para a rejeição da hipótese nula de  $p \leq 0,05$ .

## Resultados

Na tabela 2 podemos observar a média, desvio-padrão e valor de significância dos diversos parâmetros avaliados para os grupos de controlo, grupo 1 (resistência-força) e grupo 2 (força-resistência), durante o pré, inter e pós teste. Realizando uma análise intra-grupos, podemos observar que apenas os grupos sujeitos ao plano de treino (grupos 1 e 2) apresentaram melhorias significativas ( $p < 0,01$ ) no seu desempenho em todos os testes realizados, sendo que no grupo de controlo não se verificou qualquer melhoria significativa.

Realizando uma análise inter-grupos, podemos verificar que existem diferenças significativas entre o grupo de controlo e o grupo 1 e entre o grupo de controlo e o grupo 2, contudo, podemos verificar que essas diferenças foram mais notórias quando comparamos o grupo de controlo com o grupo 1. Já quando comparamos o grupo de 1 com o grupo 2 não se verifica qualquer diferença entre eles, ou seja, ambos evoluíram significativamente no seu desempenho.

**Tabela 2** - Média, desvio-padrão e nível de significância dos parâmetros em análise.

		Grupo de Controlo	Grupo 1	Grupo 2	<i>p</i> (inter-grupos)	<i>p</i> (inter-grupo) Controlo+G1	<i>p</i> (inter-grupo) Controlo+G2	<i>P</i> (inter-grupo) G1+G2
Vaivém 20m	Pré-Teste	84,13±12,68	58,50±23,20	58,82±16,65	<b>0,013*</b>	<b>0,013*</b>	<b>0,006**</b>	0,853 ns
	Inter-Teste	82,50±15,32	61,25±24,41	61,18±16,83	<b>0,050*</b>	<b>0,049*</b>	<b>0,019*</b>	0,925 ns
	Pós-Teste	79,63±14,27	65,25±26,51	69,82±16,54	0,448 ns	0,315 ns	0,214 ns	0,853 ns
	<b><i>p</i> (intra-grupo)</b>	0,074 ns	<b>0,010**</b>	<b>0,000**</b>				
Extensões de Braços	Pré-Teste	20,75±8,12	19,08±6,47	16,36±5,75	0,535 ns	0,757 ns	0,301 ns	0,405 ns
	Inter-Teste	21,50±9,55	21,42±7,10	18,27±5,52	0,515 ns	0,817 ns	0,591 ns	0,217 ns
	Pós-Teste	22,38±10,50	24,33±7,38	23,18±5,53	0,654 ns	0,511 ns	0,407 ns	0,557 ns
	<b><i>p</i> (intra-grupo)</b>	0,273 ns	<b>0,000**</b>	<b>0,000**</b>				
Bolas Medicinais 1Kg	Pré-Teste	11,55±2,75	8,79±0,85	9,20±2,06	0,085 ns	<b>0,045*</b>	0,058 ns	0,805 ns
	Inter-Teste	11,58±2,58	9,18±1,17	9,63±2,17	0,088 ns	<b>0,045*</b>	0,063 ns	0,758 ns
	Pós-Teste	11,71±2,51	9,70±1,38	10,60±2,45	0,217 ns	0,064 ns	0,363 ns	0,518 ns
	<b><i>p</i> (intra-grupo)</b>	0,908 ns	<b>0,000**</b>	<b>0,000**</b>				
Bolas Medicinais 3Kg	Pré-Teste	6,86±1,26	5,53±0,81	6,07±1,31	0,081 ns	<b>0,044*</b>	0,200 ns	0,166 ns
	Inter-Teste	6,93±1,13	5,78±0,83	6,28±1,32	0,075 ns	0,054 ns	0,214 ns	0,109 ns
	Pós-Teste	6,81±1,09	6,13±0,70	6,78±1,49	0,144 ns	0,104 ns	0,591 ns	0,102 ns
	<b><i>p</i> (intra-grupo)</b>	0,657 ns	<b>0,000**</b>	<b>0,000**</b>				
Bolas Medicinais 5Kg	Pré-Teste	5,11±0,81	4,31±0,49	4,46±0,67	0,070 ns	<b>0,025*</b>	0,107 ns	0,477 ns
	Inter-Teste	5,14±0,86	4,58±0,44	4,67±0,72	0,314 ns	0,165 ns	0,215 ns	0,712 ns
	Pós-Teste	5,20±0,86	4,81±0,52	5,05±0,75	0,434 ns	0,278 ns	0,535 ns	0,308 ns
	<b><i>p</i> (intra-grupo)</b>	0,798 ns	<b>0,000**</b>	<b>0,000**</b>				
Salto Horizontal (CMJ)	Pré-Teste	2,21±0,21	1,93±0,20	2,05±0,27	<b>0,030*</b>	<b>0,007**</b>	0,116 ns	0,337 ns
	Inter-Teste	2,20±0,20	1,97±0,04	2,07±0,26	0,084 ns	<b>0,028*</b>	0,186 ns	0,340 ns
	Pós-Teste	2,19±0,21	2,04±0,19	2,13±0,26	0,398 ns	0,188 ns	0,679 ns	0,371 ns
	<b><i>p</i> (intra-grupo)</b>	0,779 ns	<b>0,000**</b>	<b>0,000**</b>				
Salto Vertical	Pré-Teste	38,46±6,03	32,08±4,75	31,69±5,39	<b>0,032*</b>	<b>0,028*</b>	<b>0,015*</b>	0,902 ns
	Inter-Teste	38,46±6,03	33,36±4,85	32,62±5,74	0,123 ns	0,123 ns	<b>0,048*</b>	0,622 ns
	Pós-Teste	38,38±5,92	34,28±4,91	35,20±5,96	0,433 ns	0,203 ns	0,385 ns	0,666 ns
	<b><i>p</i> (intra-grupo)</b>	0,657 ns	<b>0,000**</b>	<b>0,000**</b>				
Sprint 20m	Pré-Teste	3,18±0,07	3,54±0,23	3,43±0,17	<b>0,001**</b>	<b>0,000**</b>	<b>0,002**</b>	0,241 ns
	Inter-Teste	3,18±0,07	3,48±0,21	3,40±0,16	<b>0,001**</b>	<b>0,001**</b>	<b>0,002**</b>	0,388 ns
	Pós-Teste	3,17±0,08	3,41±0,18	3,37±0,16	<b>0,005**</b>	<b>0,005**</b>	<b>0,003**</b>	0,689 ns
	<b><i>p</i> (intra-grupo)</b>	0,215 ns	<b>0,000**</b>	<b>0,002**</b>				

Significância: \**p*<0,05; \*\**p*<0,01; ns - não significativo.

Relativamente aos efeitos de treino produzidos em ambos os grupos, podemos verificar na figura 2 que, tanto o grupo 1 como o grupo de 2 obtiveram melhorias percentuais significativas do pré para o pós-teste, ao contrário do grupo de controlo em que as melhorias foram quase nulas e por vezes negativas.

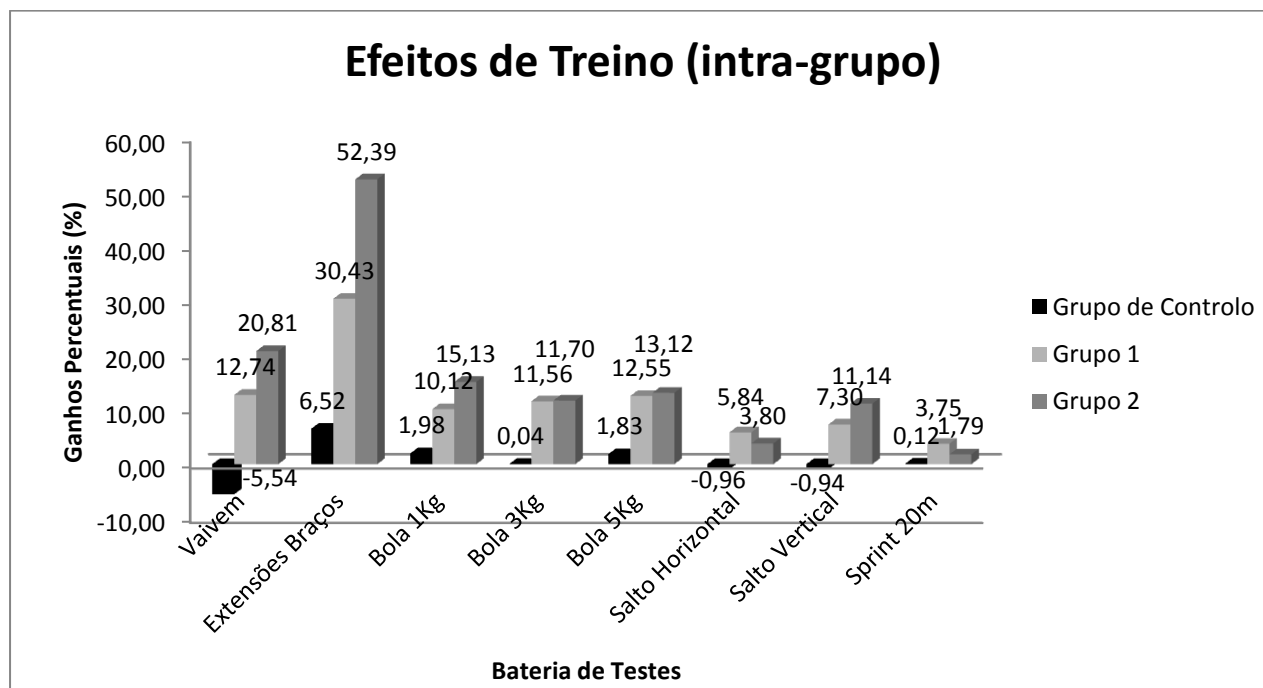


Figura 2 - Melhorias percentuais intra-grupos do pré para o pós-teste.

## Discussão

O facto de termos aplicado o nosso treino em circuito e controlado por uma cadência musical foi uma mais-valia para o sucesso do objetivo do nosso estudo. Segundo Raposo (2005), o treino em circuito apresenta um conjunto de vantagens pedagógicas que o tornam um método importante a ser considerado no desenvolvimento da força de resistência geral e específica nos escalões etários jovens, e tem como objetivos o desenvolvimento progressivo da condição física e de algumas qualidades de suporte a essa condição como a força, e a potência muscular e a resistência muscular associada à resistência cardiopulmonar. Os aspetos positivos da utilização deste método prende-se com a riqueza de possibilidades de organização; a mobilização multilateral dos diversos grupos musculares; a possibilidade de enquadramento de um grande número de atletas de acordo

com o material disponível; a participação ativa na aprendizagem dos companheiros; e o facto de permitir a utilização de diferentes espaços, exercícios e materiais auxiliares (Raposo, 2005).

Na literatura existem controvérsias quanto à interferência ou não do treino de resistência aeróbica em relação ao treino de força. Alguns estudos concluem que os ganhos de força, quando realizado treino de força e resistência em simultâneo, são inferiores aos ganhos do treino de força individualizado (Dolezal & Potteiger, 1998; Bell et al., 2000). Outros estudos concluem que não há interferência nos ganhos de força aquando o treino de força e resistência é realizado em simultâneo. (Mccarthy et al., 2002; Häkkinen et al. 2003). De acordo com Chatara et al (2005), os jovens têm melhorias mais significativas na performance da capacidade de resistência e aeróbica quando o treino de resistência é precedido do treino de força. No entanto, os dados mais relevantes do nosso estudo sugerem que 19 minutos de treino de força e resistência em contexto escolar (no início das aulas de Educação Física) proporcionam ganhos superiores na condição física dos alunos, independentemente da ordem da sua aplicação (tabela 2). De acordo com Rodrigues (2000), Saraiva (2000) e Ferrão (2009) as crianças e jovens de ambos os sexos evidenciam melhorias substanciais de força muscular, em resposta a diferentes protocolos de treino. De acordo com Faigenbaum (2004), não há dúvida de que os programas de treino de força para os alunos são eficazes e seguros, quando adequadamente prescritos e supervisionados.

De facto, quando confrontamos os efeitos percentuais de treino entre os grupos experimentais e o grupo de controlo, pode-se observar que, no nosso estudo, tanto o grupo 1 como o grupo 2 obtiveram melhorias significativas nos diversos parâmetros avaliados aquando comparamos com o grupo de controlo (figura 2).

Os resultados encontrados no presente estudo indicaram ainda que um período reduzido de treino de força, i.e. de 10 semanas, parece ser suficiente para provocar ganhos significativos na condição física dos alunos. O resultado do nosso estudo vai ao encontro dos resultados obtidos no estudo de carácter experimental realizado por Cunha (1996), com alunos do 7º ano de escolaridade, no qual o autor avaliou os efeitos de um programa de treino de força num período de 10 semanas, sendo que cada sessão de treino consistia em 15 minutos, integrados nas aulas de Educação Física. O nosso estudo obteve resultados positivos em apenas 10 semanas, corroborando também com Greco

(2010), que afirma que um programa básico para crianças e para adolescentes não precisa de mais do que 7 a 20 minutos por sessão, três vezes por semana.

## **Conclusão**

Tendo em conta a problemática levantada no nosso trabalho, que passava por verificar o efeito da ordem de execução do treino de resistência e de força sobre o desenvolvimento da condição física dos alunos, com a finalidade de verificar como podíamos ser mais eficazes no treino da condição física dos alunos durante as aulas de Educação Física, podemos concluir que independentemente da ordem de aplicação dos exercícios, 19 minutos de treino de força e resistência aplicados duas vezes por semana no início das aulas de Educação Física parecem ser suficientes para contribuir significativamente para a melhoria da condição física dos alunos.


## Referências Bibliográficas

- Aburto, N.J., Fulton, J.E., Safdie, M., Duque, T., Bonvecchio, A., & Rivera, J.A. (2011). Effect of a School-Based Intervention on Physical Activity: Cluster-Randomized Trial. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(10), 1898-1906.
- ACSM (2013). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9<sup>th</sup> edition). American College of Sports Medicine.
- Baquet, G., van Praagh, E., & Berthoin, S. (2003). Endurance training and aerobic fitness in young people. *Sports Medicine*, 33(15), 1127-1143.
- Bell, G.J., Syrotuik, D., Martin, T.P., Burmham, R., & Quinney H.A. (2000). Effect of concurrent strength and endurance training on skeletal muscle properties and hormone concentrations in humans. *European Journal of Applied Physiology*, 81, 418-427.
- Blimkie, C.J. (1993). Resistance training during preadolescence. Issues and controversies. *Sports Medicine*, 15, 389-407.
- Chtara, M., Chamari, K., Chaouachi, M., Chaouachi, A., Koubaa, D., Feki, Y.,... & Amri, M. (2005). Effects of intra-session concurrent endurance and strength training sequence on aerobic performance and capacity. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 555-560.
- Collins, M.A., & Snow, T.K. (1993). Are adaptations to combined endurance and strength training affected by the sequence of training? *Journal of Sports Sciences*, 11, 485-491.
- Cunha A. (1996). Desenvolvimento da Força na Aula de Educação Física: um estudo em alunos do 7º ano de escolaridade. Dissertação de Mestrado na especialização de crianças e jovens. Porto: FCDEF-UP.
- Dolezal, B.A., & Potteiger, J.A. (1998). Concurrent resistance and endurance training influence basal metabolic rate in nondieting individuals. *Journal of Applied Physiology*, 85, 695-700.
- Edouard, P., Gautheron, V., D'Anjou, M.C., Pupier, L., & Devillard, X.(2007). Training programs for children: literature review. *Annales de Réadaptation et de Médecine Physique*, 50(6), 510-519.
- Faigenbaum, A. (2004), Can resistance training reduce injuries youth sports? *Strength and Conditioning Journal*, 16(3), 16-24.
- Faigenbaum, A.D., & Mediate, P. (2006). Effects of medicine ball training on fitness performance of high-school physical education students. *The Physical Educator*, 63(3), 160-167.
- Faigenbaum, A.D., Loud, R.L., O'Connell, J., Glover, S., O'Connell, J., & Westcott, W.L. (2001). *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(4), 459-465.

- Faigenbaum, A.D., McFarland, J.E., Keiper, F.B., Tevlin, W., Ratamess, N.A., Kang, J., & Hoffman, J.R. (2007). Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 519-525.
- Faigenbaum, A.D., Milliken, L.A., Loud, R.L., Burak, B.T., Doherty, C.L., & Westcott, W.L. (2002). Comparison of 1 and 2 days per week of strength training in children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(4), 416-424.
- Faigenbaum, A.D., & Myer, G.D. (2010). Pediatric resistance training: benefits, concerns, and program design considerations. *Current Sports Medicine Reports*, 9(3), 161-168.
- Ferrão, M. (2009). Efeitos do Treino Pliométrico vertical e horizontal após período de Destreino- Estudo realizado em Jovens Púberes. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Fleck, S., & Kraemer, W. (2004). *Designing Resistance Training Programs* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gravelle, B.L., & Blessing, D.L. (2000). Physiological adaptation in women concurrently training for strength and endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14, 5-13.
- Greco, G. (2010). Treino de força, crianças e adolescentes. *Revista Digital*, Buenos Aires, 149, 1-1.
- Häkkinen, K., Alen, M., Kraner, W.J., Gorostiaga, E., Izquierdo, M., Rusko, H.,... & Paavolainen, L. (2003). Neuromuscular adaptations during concurrent strength and endurance training versus strength training. *Journal of Applied Physiology*, 89, 42-52.
- Hennessy, L.C., & Watson, A.W.S (1994). The interference effects of training for strength and endurance simultaneously. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 8, 12-19.
- Hoehner, C.M., Soares, J. Parra Perez, D., Ribeiro, I.C., Joshu, C.E., Pratt, M., ... & Brownson, R.C. (2008). Physical activity interventions in Latin America: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(3), 224-233.
- Kraemer, W.J., & Ratamess, N.A. (2000). *Physiology of resistance training: current issues* (p. 467-513). Orthopedic Physical Therapy Clinical of North America: Philadelphia.
- Kraemer, W.J., & Ratamess, N.A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(4), 674-688.
- Léger, L.A., & Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20m shuttle run test to predict  $VO_{2max}$ . *European Journal of Applied Physiology*, 49, 1-5.
- Marques, M.C., González-Badillo, J.J., Cunha, P., Resende, L., Domingos, P., & Santos, M. (2004). Changes in Strength Parameters During Twelve competitive weeks in top volleyball players. *International Journal of Volleyball Research*, 7(1), 23-28.

- Matton, L., Thomis, M., Wijndaele, K, et al. (2006). Tracking of physical fitness and physical activity from youth to adulthood in females. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(6), 1114-1120.
- Mcarthy, J.P., Pozniak, M.A., & Agre, J.C. (2002). Neuromuscular adaptations to concurrent strength and endurance training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34 (3), 511-519.
- Nader, G.A. (2006). Concurrent strength and endurance training: from molecules to man. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(11), 1965-1970.
- Raposo, A. V. (2005). *A Força no Treino com Jovens, na Escola e no Clube*. Edições Caminho.
- Rodrigues, M. (2000). O Treino da Força nas Condições da Aula de Educação Física: Estudo em Alunos em ambos dos sexos do 8º ano de escolaridade. Dissertação de Tese de Mestrado, Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Rowe, P., van der Mars, H., Schuldheisz, J., & Fox, S. (2004). Measuring Students' Physical Activity Levels: Validating SOFIT for use with High-School Students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 235-251
- Saraiva, L. (2000). Efeitos Múltiplos e Multilaterais de um Programa de Treino de Força Geral no Desenvolvimento das Diferentes Expressões de Força. Um estudo em Voleibolistas Juvenis do sexo feminino. Dissertação apresentada às provas de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- Sforzo, G.A., & Touey, P.R. (1996). Manipulating exercise order affects muscular performance during a resistance exercise training session. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 10, 20-24.
- The Cooper Institute for Aerobics Research (nd). FITNESSGRAM® *Manual de Aplicação de Testes*. Faculdade de Motricidade Humana: Lisboa.
- Twisk, J.W., Kemper, H.C., & van Mechelen, W. (2000). Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(8), 1455-1461.
- World Health Organization. (2006). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health* (p. 18). Geneva (Switzerland): World Health Organization Press.

ANEXO 1 - PLANO ANUAL TURMA 11º BD

				
ESCOLA SECUNDÁRIA FREI HEITOR PINTO PLANO ANUAL de EDUCAÇÃO FÍSICA TURMA 11ºBD - 2013/2014				
1º Período	Objetivos Gerais	Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Nº de Aulas Previstas
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desenvolver progressivamente a adaptação ao esforço através de situações lúdicas promovendo as competências não trabalhadas nas férias pelos alunos.</li> </ul>	Condição Física	Força, Resistência, Flexibilidade, Agilidade.	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conhecer e compreender a modalidade;</li> <li>➤ Desenvolver as capacidades motoras de coordenação, equilíbrio, destreza, autonomia e organização;</li> <li>➤ Desenvolver a noção estética do corpo;</li> <li>➤ Desenvolver a entreaajuda e respeito pelos outros promovendo a aprendizagem de forma a atingir o êxito;</li> <li>➤ Motivar os alunos e valorizar a prática gímnica como fator de desenvolvimento pessoal e melhor qualidade de vida;</li> <li>➤ Aplicar e avaliar os fundamentos gímnicos;</li> <li>➤ Aplicar as regras de segurança;</li> <li>➤ Aplicar e a avaliar as atitudes.</li> </ul>	Ginástica Artística	1 - Elementos Gímnicos no Solo: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rolamento à frente engrupado</li> <li>✓ Rolamento à frente encarpado com os membros inferiores afastados</li> <li>✓ Rolamento à retaguarda engrupado</li> <li>✓ Rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados</li> <li>✓ Rolamento à retaguarda com os membros inferiores juntos</li> <li>✓ Apoio invertido de braços</li> <li>✓ Apoio invertido de cabeça</li> <li>✓ Roda</li> <li>✓ Rondada</li> <li>✓ Rolamento atrás com subida para pino</li> <li>✓ Aranha atrás</li> <li>✓ Posições de equilíbrio</li> <li>✓ Posições de flexibilidade</li> </ul>	23

			2- Elementos Gímnicos nos Aparelhos: ✓ Trave ✓ Barra Fixa ✓ Cavalo ✓ Paralelas Assimétricas ✓ Paralelas Simétricas	
2º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Motivar os alunos e valorizar a prática do basquetebol como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida;</li> <li>➤ Desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas;</li> <li>➤ Compreender e conhecer a modalidade;</li> <li>➤ Aplicar e avaliar os fundamentos do jogo;</li> <li>➤ Conhecer e aplicar as regras do jogo;</li> <li>➤ Aplicar e avaliar as atitudes.</li> </ul>	Basquetebol	1- Recepção e controlo de bola 2- Recepção e controlo de bola 3- Passe de peito 4- Passe picado 5- Drible direto 6- Drible com mudanças de direção 7- Lançamento de distância 8- Lançamento na passada 9- Marcação e desmarcação 10- Transição defesa-ataque 11- Ações técnico-táticas ofensivas e defensivas 12- Jogo reduzido 13- Jogo formal	25

3º Período	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conhecer e compreender a modalidade e seus objetivos de forma a aplicar as principais ações técnico-táticas;</li> <li>➤ Desenvolver a entreaajuda e respeito pelos outros promovendo a aprendizagem de forma a atingir o êxito pessoal e do grupo;</li> <li>➤ Motivar os alunos e valorizar a prática destas modalidades como fator de melhoria da qualidade de vida;</li> <li>➤ Aplicar e avaliar os fundamentos da modalidade;</li> <li>➤ Aplicar as regras de segurança;</li> <li>➤ Aplicar e avaliar atitudes;</li> <li>➤ Respeito pelos outros.</li> </ul>	Desportos de Raquete	<p>1- Badminton</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Clear</li> <li>✓ Lob</li> <li>✓ Drive</li> <li>✓ Remate</li> <li>✓ Amorti</li> <li>✓ Serviço curto</li> <li>✓ Serviço longo</li> <li>✓ Jogo de singulares</li> <li>✓ Jogo de pares</li> </ul> <p>2- Tênis</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Serviço</li> <li>✓ Batimento de direita</li> <li>✓ Batimento de esquerda</li> <li>✓ Jogo de singulares</li> <li>✓ Jogo de pares</li> <li>✓ Regras e Regulamentos</li> </ul>	13
------------	--	----------------------	---	----

## ANEXO 2 - EXEMPLO DE EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE LECIONAÇÃO DOS CONTEÚDOS (11º BD - 2º PERÍODO)

BASQUETEBOL				Aulas																							
				Janeiro			Fevereiro								Março						Abril						
Conteúdos				07	10	14 a 31	04	07	11	14	18	21	25	28	04	07	11	14	18	21	25	28	01	04			
Habilidades Motoras	Técnica	Passe/Recepção	Peito	AD	Estudo de Seminário II	TI	E	E	E	C	C	C	C	Carnaval	C	C	C	Quinzena da Atividade Física, Saúde e Educação	AS	AS	AS	Estudo Seminário II	AA				
			Picado	AD		TI	E	E	E	C	C	C	C		C	C	C		C	C	C		AS	AS	AS	AA	
		Drible	Progressão	AD		TI	E	E	E	C	C	C	C		C	C	C		C	C	C		C	AS	AS	AS	AA
			Proteção	AD		TI	E	E	E	C	C	C	C		C	C	C		C	C	C		C	AS	AS	AS	AA
		Lançamento	Apoio	AD			TI	E	E	E	E	C	C						C	C	C		C	AS	AS	AS	AA
			Passada	AD			TI	E	E	E	E	C	C						C	C	C		C	AS	AS	AS	AA
		Posição base	Defensiva	AD					TI	E	E	E	E						C	C	C		C	AS	AS	AS	AA
			Ofensiva	AD					TI	E	E	E	E						C	C	C		C	AS	AS	AS	AA
	Tática	Ofensiva	Finalizar			AD									TI	E			E	E	C		AS	AS	AS	AA	
			Criar oportunidades para finalizar			AD										TI	E			E	E		C	AS	AS	AS	AA
			Continuidade do ataque			AD										TI	E			E	E		C	AS	AS	AS	AA
		Defensiva	Marcação individual			AD													TI	E	E		AS	AS	AS	AA	
	Formas Jogadas	3x3				AD										TI			E	E	E		AS	AS	AS	AA	
		5x5				AD														E	TI		AS	AS	AS	AA	

AD - Avaliação Diagnóstica

TI - Transmissão e Iniciação


E - Exercitação




C - Consolidação


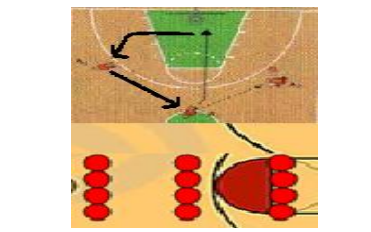
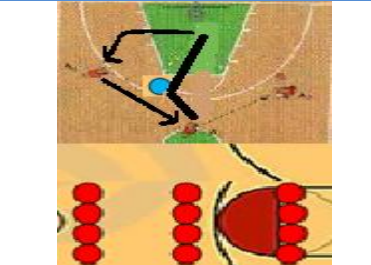

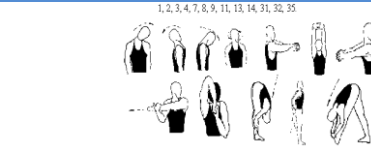
AS - Avaliação Sumativa

AA - Auto-Avaliação

## ANEXO 3 - EXEMPLO DE PLANO DE AULA (11º BD - BASQUETEBOL - 2º PERÍODO)

		Universidade da Beira Interior Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário Estágio Pedagógico Ano Letivo 2013/2014					
Unidade Didática Basquetebol	Nível	Ano de Escolaridade 11º BD	Hora/Duração 11:50/ 90'	Nº Alunos 16	Professor Helena Gil	Aula nº 73-74	Data 28/02/2014
<b>Objetivos Gerais:</b> Basquetebol: Transição defesa-ataque 2x1; 3x0; 3x1; Passe e Corte. Situação de jogo.						<b>Materiais:</b> Bolas, sinalizadores, 6 coletes azuis e 1 colete verde.	

	Objetivos Específicos	Esquema	Descrição do Exercício	Organização do Exercício e Critérios de Êxito	Duração
PARTE INICIAL	Compreender os conteúdos/objetivos a serem abordados na aula.		Controlo das presenças.  Explicação dos objetivos/conteúdos explicados pelo professor.	❖ Os alunos sentados em semicírculos dispostos à frente do professor.	T.P. 5' T.T. 5'  Hora: 11:55
	Obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões.		Aquecimento com o plano de treino do estudo experimental de Seminário I.  Alongamentos.		T.P. 20' T.T. 25'  Hora: 12:15
PARTE PRINCIPAL	Transição defesa-ataque		Os alunos tentam resolver a situação de dois para um.  <b>Regras:</b> É permitido passes ilimitados, só é permitido dar 4 dribles por pessoa. Aquele que lança ao cesto, fica na posição de defesa, tendo de ser rápido na recuperação defensiva.	<b>Critérios de Êxito:</b> - Trabalho de receção de bola, abrir linhas de passe. - Pedir mão alva para receber a bola - Proteger a bola quando a recebe - Analisar primeiro o jogo e só depois driblar ou passar	T.P. 10' T.T. 35'  Hora: 12:25

<p>Passes e Corte (Simples)</p>		<p>Grupos de 3. (iguais ao do jogo) A bola inicia no base, o base faz passe para um dos extremos e corta em direção ao cesto, e sai pelo lado contrário ao qual colocou a bola.</p> <p><b>Nota:</b> dois grupos ficam nas tabelas. Os restantes grupos ficam em lugares improvisados a fazer também passe e corte mas sem finalização.</p>		<p>T.P. 10' T.T. 45'</p> <p>Hora: 12:35</p>
<p>Movimentação ofensiva, com passe e corte para o cesto (sem oposição)</p>		<p><b>3x0</b></p> <p>Os alunos fazem troca de bola entre si até meio campo, do meio-campo até à linha de triplo o base leva a bola em drible enquanto os outros dois colegas acompanham-no ocupando os seus respetivos espaços (3 aberto) para fazer passe e corte com finalização.</p>	<p><b>Critérios de Êxito:</b> - Pedir sempre a mão alvo. - No momento do corte, olhar sempre para o colega a quem passou a bola até chegar debaixo do cesto.</p>	<p>T.P. 10' T.T. 55'</p> <p>Hora: 12:45</p>
<p>Movimentação ofensiva, com passe e corte para o cesto (com defesa passiva)</p>		<p><b>3x0</b></p> <p>Os alunos fazem o mesmo exercício que anteriormente, mas com um opositor na área restritiva.</p> <p>Objetivo: O base quando corta para o cesto não deve cortar a direito. Deve fazer deslocamento para a frente mas para o lado oposto ao qual pôs a bola (para obrigar o adversário a segui-lo) e depois muda de direção muito rapidamente para o cesto.</p>		<p>T.P. 10' T.T. 65'</p> <p>Hora: 12:55</p>
<p>Jogo 3x3 (em metade do campo).</p>		<p>Equipa 1 x Equipa 2: 5' Equipa 3 x Equipa 4: 5' Equipa que ganha 1/2 x Equipa 5: 5' Equipa 3/4 (a que ganha) x Equipa 1/2 (que perdeu): 5'</p> <p>A equipa 5 inicialmente: fica de fora a jogar 2x2 A equipa 1/2 que fica de fora no final: um bate a bola no chão, os outros dois estão de costas, ao ouvirem a bola bater no chão, viram-se e têm de ir ao ressalto.</p>	<p><b>Equipa 1:</b> César, Diogo, Tatiana <b>Equipa 2:</b> Francisco S., João Arroz, Catarina <b>Equipa 3:</b> Francisco B., João Abrantes, Marco <b>Equipa 4:</b> João Simões, Henrique, João Janela <b>Equipa 5:</b> Rafael, José (Joker), Eduardo, Pedro Amaral</p>	<p>T.P. 10' T.T. 75'</p> <p>Hora: 13:05</p>
<p>PARTE FINAL</p> <p>Alongamentos e retorno à calma.</p>		<p>Os alunos realizam alongamentos dos principais grupos musculares envolvidos nos exercícios realizados na aula.</p>	<p>❖ Dispostos em xadrez à frente do professor.</p>	<p>T.P. 5' T.T. 80'</p> <p>Hora: 13:10</p>

#### ANEXO 4 - QUANTIDADE E ESTADO DE CONSERVAÇÃO DO MATERIAL ESCOLAR

DESIGNAÇÃO	QUANTIDADE	ESTADO DE CONSERVAÇÃO			
		NOVO	BOM	RAZOÁVEL	MAU
Barra fixa	1			1	
Paralelas assimétricas	1		1		
Paralelas simétricas	2		2		
Trave de aprendizagem	1			1	
Trave olímpica	1		1		
Plinto de espuma	1		1		
Cavalo	1			1	
Bocks	2			2	
Espaldares	24			24	
Colchões	43	11	25	7	
Tapetes de Ginástica	2		1	1	
Trampolins Reuther	3		1	1	1
Postes de Ténis	2		2		
Postes de Voleibol	2		2		
Postes de Badminton	2			2	
Tabela de Basquetebol	5			5	
Bolas de Basquetebol	30	10	10	10	
Bolas de Voleibol	25	15	10		
Bolas futebol	42	30	7	5	
Bolas de Ténis	180	100		80	
Volantes de Badminton	30	15		15	
Raquetas de Ténis	40	9	25	6	
Raquetas de Badminton	32	20	12		
Testemunhos	19		9	10	
Redes de Voleibol	2		1	1	
Redes de Futebol	3	2		1	
Redes de ténis	1			1	
Redes de Badminton	3	2		1	
Marcador de Voleibol	2			1	1
Barreiras	25			25	
Pesos	19		10	9	
Cones de sinalização	30		30		
Coletes de Identificação	20			20	
Corda Dinâmica	5	5			
Corda Estática	2	2			
Mapas da escola	20	10		10	