



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

## **Relatório de Estágio Pedagógico**

**João Pedro Pinheiro Matos**

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

**Covilhã, outubro de 2017**

# Agradecimentos

Desde já, quero começar por agradecer a todos os envolvidos neste estágio pedagógico, porque sem a ajuda de todos não seria possível a realização deste trabalho, um “obrigado” aos envolvidos de forma direta e indireta.

Agradeço ao Professor Orientador Júlio Martins, por toda a disponibilidade e atenção que me concedeu desde o primeiro contacto neste período de estágio, e por todos os conselhos e indicações.

Um agradecimento ao Professor Cooperante António Belo, por toda a sua disponibilidade e apoio que me deu ao longo do ano letivo.

À Alexandra, pela sua cooperação pessoal, força e confiança, pela sua compreensão, amizade e amor.

Quero também agradecer ao estagiário e amigo Ulisses, pela disponibilidade de me ajudar, e pela colaboração ao longo deste ano letivo.

Agradeço também à minha família por todo o apoio e por tudo o que foi dado por eles para a ampliação do meu conhecimento não só no ramo de Ciências do Desporto, mas também em outras diferentes áreas.

Congratulo os meus amigos e colegas, por todo apoio dado ao longo destes cinco anos.

Quero agradecer também ao Departamento de Ciências do Desporto.

A todos aqueles que contribuíram para a realização e para o sucesso desta etapa tão importante a nível pessoal e profissional.

# Resumo

## Capítulo 1

Neste primeiro capítulo do presente relatório de estágio pedagógico está resumido o ano letivo 2016/2017, o trabalho que foi realizado e desenvolvido durante o mesmo no Agrupamento de Escolas do Fundão e orientado pelo professor António Belo. Este estágio pedagógico teve como finalidade aplicar as matérias adquiridas ao longo da formação, tanto ao nível académico como extracurricular.

Numa fase inicial encontra-se uma contextualização e os respetivos objetivos do Agrupamento, e numa segunda fase são descritos todos os métodos, tarefas e atividades desenvolvidas ao longo do ano.

Durante o estágio pedagógico houve também a colaboração com a direção de turma do 12ºCT3, em conjunto com um outro colega estagiário, no qual a modalidade de badminton referente ao desporto escolar foi da nossa responsabilidade, e que estão descritas abaixo as suas funções.

No final deste capítulo encontra-se uma reflexão do estágio em geral, com uma análise dos aspetos positivos e menos categóricos deste ciclo de estágio.

**Palavras-chave:** Educação Física; Estágio Pedagógico; Planeamento; Lecionação; Docente.

## Capítulo 2

Neste segundo capítulo é demonstrado o objeto de estudo, a sua aplicação e retiradas as devidas conclusões. A finalidade do estudo aplicado é perceber a evolução positiva da aplicação de bateria de teste do fitnessgram na impulsão horizontal, quando a este é aplicado um trabalho de força específico. No estudo aplicado participaram 18 alunos, do 12ºCT3 do Agrupamento de Escolas do Fundão. A turma referida foi dividida em dois grupos: o grupo de controlo (GC) e o grupo de experimental (GE); ambos realizaram o pré e pós-teste.

Para a comparação dos dados foram aplicados os seguintes testes: teste T para amostras emparelhadas; teste de Wilcoxon e teste Shapiro-Wilk ( $n < 30$ ). O resultado do estudo aplicado no final conclui-se que é benéfico a aplicação de trabalho de força durante as aulas de educação física, pois os alunos em que foi aplicado o trabalho de força demonstraram melhorias no salto horizontal.

**Palavras-chave:** Educação Física; Fitnessgram; Trabalho de Força; Jovens.

# Abstract

## Chapter 1

On the first chapter of this report of pedagogical internship is summed up the school year 2016/2017, this work that has been carried out and developed during the period in Agrupamento de Escolas do Fundão and guided by professor António Belo. This educational stage had intended to apply the materials acquired along the academic education, both at the academic level as extracurricular. In an initial phase is a contextualization and respective objectives of the school, and secondly, all the methods, tasks and activities developed throughout the school year. During the pedagogical stage there was also collaboration with the Class Direction of the 12<sup>o</sup>CT3 together with the other fellow interns, which badminton modality referring to Desporto Escolar was our responsibility and are described below as their tasks. At the end of this chapter is a reflection of the internship in general, with an analysis of the positive aspects and less positive aspects of the internship period.

**Keywords:** Physical Education; Pedagogical Internship; Planning; Teaching; Teacher.

## Chapter 2

In this second chapter it is demonstrated the object of the study, the application and conclusions drawn. The aim of the study is to realize the positive evolution of the fitnessgram test battery application in horizontal drive, when this is applied a specific strength training. Eighteen students participated in this study, the class 12<sup>o</sup>CT3 of the Agrupamento de Escolas do Fundão. The referred group was divided into two groups: the control group (CG) and the experimental group (GE); Both performed the pre and post test.

For the data comparison the following tests were applied: T test for paired samples; Wilcoxon test and Shapiro-Wilk test ( $n < 30$ ). The result of the study applied at the end concludes that is beneficial to apply strength training during the physical education classes, since the students in whom the strength training was applied demonstrated improvements in the horizontal jump.

**Keywords:** Physical Education; Fitnessgram; Strength Training; Youth

# Índice

|  |      |
|--|------|
| Lista de Tabelas.....  | vii  |
| Lista de Acrónimos.....  | viii |
| Capítulo 1 - Estágio Pedagógico.....   | 1    |
| 1. Introdução.....   | 1    |
| 2. Contextualização.....   | 2    |
| 2.1. Escola.....   | 2    |
| 2.2. Grupo de Educação Física (GEF).....   | 3    |
| 2.3. Professor Estagiário.....   | 3    |
| Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....   | 4    |
| I.I - 3º ciclo e Secundário.....   | 4    |
| a) Princípio Base.....   | 4    |
| b) Fundamentação do plano anual de turma.....  | 5    |
| c) Planeamento.....  | 6    |
| d) Avaliação.....  | 8    |
| e) Condução do Ensino.....   | 9    |
| I.II - Ensino Básico.....  | 10   |
| a) Fundamentação do plano anual de turma.....  | 10   |
| b) Planeamento.....  | 12   |
| c) Avaliação.....  | 12   |
| d) Condução do Ensino.....   | 13   |
| Área II - Participação na Escola.....  | 13   |
| Desporto Escolar.....  | 13   |
| Ação de Intervenção na Escola.....   | 14   |
| Área III - Relação com a Comunidade.....   | 15   |
| a) Acompanhamento da Direção de Turma.....   | 15   |
| b) Estudo de Turma.....  | 16   |
| Reflexão Final.....  | 17   |
| Bibliografia.....  | 19   |
| Capítulo 2 - Efeito do Treino de Força na Disciplina de Educação Física em Jovens<br>Adolescentes..... | 20   |
| 1. Introdução.....   | 20   |
| 2. Métodos.....  | 23   |
| 2.1. Amostra.....  | 23   |
| 2.2. Procedimentos.....  | 24   |
| 2.3. Análise Estatística.....  | 24   |
| 3. Resultados.....   | 24   |
| 4. Discussão.....  | 26   |
| 5. Conclusão.....  | 28   |

|  |    |
|--|----|
| 6. Bibliografia .....  | 29 |
| 7. Anexos .....  | 31 |
| 7.1. Capítulo 1 - Relatório de Estágio .....                       | 31 |
| Anexo 1- Excerto do Planeamento Anual .....                        | 31 |
| Anexo 2- Exemplo Plano de Aula .....                               | 32 |
| Anexo 3- Exemplo de Grelha de Avaliação Diagnostica .....          | 33 |
| Anexo 4- Avaliação Formativa/ Continua .....                       | 34 |
| Anexo 5- Exemplo de Grelha de Avaliação de Final de Período; ..... | 35 |
| Anexo 6- Exemplo da Ficha de Conhecimentos.....                    | 36 |
| 7.2. Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica .....         | 40 |
| Anexo 1- Medição do Salto Horizontal (Pré e Pós-teste).....        | 40 |
| Anexo 2- Programa de Treino Aplicado ao Grupo Experimental.....    | 41 |

# Lista de Tabelas

Tabela 1 – Características das amostras da investigação. Número dos elementos e frequência de ambos os géneros e grupos.

Tabela 2 – Teste de normalidade de ambos os grupos.

Tabela 3 – Teste de normalidade de ambos os géneros.

Tabela 4 – Dados da idade, da impulsão horizontal do pré e pós-teste, apresentando os valores máximos e mínimos dos parâmetros referidos.

Tabela 5 – Comparação dos valores médios para os dois momentos de avaliação, em ambos os grupos.

Tabela 6 – Comparação do pré-teste e o pós-teste para ambos os géneros.

Tabela 7 – p-value <0.05 o que significa que o valor do salto é significativamente diferente entre os géneros quer no início quer no fim dos estudos.

# Lista de Acrónimos

|      |   |
|------|---|
| AEF  | Agrupamento de Escolas do Fundão                    |
| CQEP | Centros para a Qualificação e o ensino Profissional |
| DE   | Desporto Escolar                                    |
| DT   | Direção de Turma                                    |
| EF   | Educação Física                                     |
| GE   | Grupo Experimental                                  |
| GEF  | Grupo de Educação Física                            |
| GC   | Grupo de Controlo                                   |
| PNEF | Programa Nacional de Educação Física                |
| TGFU | Teaching Games For Understanding                    |

# Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

## 1. Introdução

O presente Relatório de Estágio insere-se na unidade curricular de Estágio Pedagógico referente ao segundo ano de Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior. Foram essenciais os conhecimentos adquiridos ao longo de toda a formação académica até ao respetivo estágio, para que as atividades fossem executadas de forma coerente e precisa, nomeadamente a lecionação da disciplina de Educação Física (EF) e do Desporto Escolar (DE).

Este relatório assume-se no sentido de examinar e compreender o procedimento pedagógico envolvente ao longo do ano letivo. Tem como finalidade dar a conhecer e demonstrar as ocorrências vividas e assinalar o contexto envolvente da ação. Portanto, e de modo rigoroso, analisar toda a trajetória do processo de intervenção pedagógica efetuada pelo estagiário no período de aprendizagem, e de forma detalhada as inúmeras atividades realizadas nos diferentes contextos de atuação, e ainda as ações intrínsecas ao estagiário.

O regulamento do estágio constitui várias diretrizes de concretização de planos, em específico trabalhos e atividades que rogam pela aquisição de condutas, com o objetivo de cada estagiário e futuro docente, desenvolver competências essenciais para a sua vida profissional em diferentes áreas. Esta fase é compreendida como o elo de ligação entre a teoria (durante a licenciatura e mestrado), e empregue na prática (estágio pedagógico).

O estágio pedagógico foi realizado no ano letivo 2016/2017, na Escola João Franco, do Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF), ao cargo da lecionação de duas turmas, do 12º ano (anual) e 5º ano (uma unidade didática num período de sete semanas na modalidade de basquetebol), visionamento das turmas do 8º e 10º ano e ainda o acompanhamento do Desporto Escolar. Todo o processo de lecionação foi da responsabilidade do Professor António Belo, enquanto orientador cooperante, e por parte da UBI foi da responsabilidade do Professor Dr. Júlio Martins como orientador científico.

Apresentei-me no AEF, no dia 1 de setembro de 2016, para presenciar a reunião de boas vindas aos professores, e assim conhecer o meio que iria integrar, os espaços a lecionar e os materiais existentes na escola.

## 2. Contextualização

### 2.1. Escola

A Escola Básica dos 2º e 3º Ciclo João Franco, pertencente ao AEF e à direção regional de educação do centro, localizada no centro da cidade do Fundão, o Agrupamento de Escolas integra o ensino de diferentes níveis, do pré-escolar ao secundário, inseridas quer em tecido urbano, quer rural, (Projeto Educativo 2013-2017). Este agrupamento nasceu da junção do Agrupamento de Escolas João Franco e da Escola Secundária do Fundão em 2012, que atualmente inclui onze escolas na sua totalidade. Sete destas, acolhem alunos do primeiro ciclo, que se espalham pela zona norte do concelho.

Quatro integram edifícios com funcionamento de jardins-de-infância. Já no centro da cidade, na Escola de St<sup>a</sup> Teresinha leciona-se do primeiro ao terceiro ano. A Escola João Franco, que inclui o Centro para Qualificação e Ensino Profissional, acolhe alunos do quarto ao sétimo ano no complexo escolar. Por fim, a Escola Secundária do Fundão, como escola sede, recebe alunos do oitavo ao décimo segundo ano.

O Agrupamento de Escolas do Fundão é constituído: 1) EB Santa Teresinha, Escola EB2º3º João Franco e Escola Secundária do Fundão (Espaço Sede); 2) EB Valverde; 3) EB + JI Fatela; 4) EB + JI Enxames; 5) EB Salgueiro; 6) EB + JI Capinha; 7) EB + JI Pêro Viseu, e por fim 8) EB Alcaria.

No ano letivo da realização do estágio, matricularam-se 1514 alunos. No Ensino regular, 65 turmas foram distribuídas pelos diferentes ciclos: o pré-escolar no total de 4 (33 alunos), o 1º ciclo com 17 (259 alunos), o 2º ciclo com 11 (239 alunos), o 3º Ciclo com 17 (334 alunos), e por fim o secundário com 16 turmas (390 alunos). Na dupla certificação uma turma vocacional com 15 alunos e 10 turmas de secundário com 213 alunos. Por Centros para a Qualificação e o Ensino Profissional (CQEP) formado por 3 turmas do 1º,2º,3º ciclos e secundário num total de 31 alunos.

No que concerne às necessidades educativas, 40% dos alunos do agrupamento têm apoio do Serviço de Ação Social e 8% têm necessidades educativas especiais permanentes que são apoiados por uma equipa de Educação Especial. Esta é composta por dois Psicólogos e uma Terapeuta da Fala. O total de recursos humanos do agrupamento é constituído, para além dos três Técnicos Superiores da equipa de Educação Especial, por mais 181 Docentes, 12 Assistentes Técnicos e 47 Assistentes Operacionais.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Toda a informação sobre o Agrupamento de Escolas do Fundão foi retirada do Projeto Educativo de Escola (2013-2017).

## **2.2. Grupo de Educação Física (GEF)**

O Grupo de Educação Física (GEF), não possui um programa específico, seguindo assim as linhas definidas pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

Porém, o GEF reúne-se no início do ano letivo, tendo como objetivo mostrar aos novos docentes o funcionamento da disciplina e definição de algumas funções ou deveres para os diferentes Professores.

De forma a definir o sistema de rotação em que, de 7 em 7 semanas aproximadamente, existe uma troca de espaços, e estas trocas são definidas através do planeamento elaborado, pois o pavilhão utilizado para as aulas de EF pertence à Câmara Municipal do Fundão. No início do ano letivo é definido a ocupação de cada espaço coberto, este dividido em quatro espaços, para as diferentes unidades didáticas atribuídas: P1- Voleibol; P2- Basquetebol; P3- Badminton e P4- Ginástica (podendo cada Professor explorar autonomamente os diferentes espaços). Sendo que no exterior estão também disponíveis três campos, para a prática ao ar livre.

Cada docente é responsável pelos materiais, espaço, equipamentos desportivos usados durante o período de lecionação. A partir do instante que soa o toque da campainha, o aluno dispõe de 10 minutos para se equipar e dispõe de 15 minutos antes do toque para realizar a sua higiene pessoal. Os Testes do Fitnessgram são realizados no final de cada período, exceto no primeiro, que é realizada uma avaliação diagnóstica inicial.

Os testes de fitnessgram realizados são: Flexibilidade (realização de extensão do tronco); Força (teste de força média e superior) e Resistência (teste vaivém). A repartição e ajuste dos escalões, modalidades e os respetivos horários dos treinos pelos professores do GEF.

## **2.3. Professor Estagiário**

Durante o Estágio Pedagógico pretendeu-se o desenvolvimento de um trabalho que alie o conhecimento teórico e científico ao conhecimento prático, tendo em conta a aquisição de competências essenciais para a prática futura exemplar e competente desta área profissional, e consequentemente o reforço do conhecimento académico adquirido perante a realidade exposta no ambiente escolar, este estimulado pelo professor orientador António Belo e Luís Moreira durante o período de lecionação do 5ºD. Tendo que também salientar a entreaajuda dos outros docentes de EF perante ambos os estagiários.

A análise das evoluções a nível físico, cognitivo e socioafetivo dos educandos, face à intervenção adequada perante situações que possam ser consideradas problemáticas. Por fim e não menos importante, compreender a realidade dinâmica envolvente da entidade escolar,

o seu funcionamento, a sua organização e sempre que possível a minha intervenção de forma positiva e para eventuais resoluções de problemas.

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

Neste ponto do relatório é explicado tanto os métodos de ensino aplicados, como também a sua gestão e organização tendo em conta os diferentes níveis de ensino lecionados ao longo do ano letivo. Esta área é separada pelo Ensino Básico e pelo 3º Ciclo e Secundário em separado.

Apresentei-me no AEF no dia 1 de setembro de 2016, naquele que ficará para sempre recordado na minha memória, o início de um sonho que se tornou realidade. Este começo de ano letivo revelou-se uma completa novidade, não só a escola, como também a cidade, o colega de turma/estágio e os colegas, professores do GEF.

O primeiro impacto foi fundamental, pois o professor cooperante António Belo, desde o primeiro minuto que criou uma empatia e disponibilidade para ajudar ou esclarecer qualquer tipo de dúvida e caminhar ao nosso lado perante esta nova etapa.

Nesse dia presenciei a reunião global de boas-vindas, na qual estavam presentes todos os novos e antigos docentes da mesma. Foi dado a conhecer muito resumidamente os docentes e discentes, as condutas e princípios da escola, os espaços exteriores e interiores, a sala do GEF, a respetiva divisão das instalações desportivas, e por fim as atividades anuais propostas pelo agrupamento escolar.

Foi imprescindível consultar o PNEF referente ao nível de ensino em que ia lecionar (Ensino Básico, 3ºCiclo e Secundário), uma vez que cada escola pode adaptar consoante as características e valores próprios. A primeira tarefa como professor foi a consulta do regulamento e dos projetos educativos da escola, do regulamento específico do GEF e da divisão de espaços no âmbito da disciplina de EF.

### **I.1 - 3º ciclo e Secundário**

#### **a) Princípio Base**

Para qualquer organização e gestão de ensino que se inicie, é importante a construção de documentos auxiliares para a ação pedagógica. Foi essencial adotar uma meta individual na recolha de informação necessária para o início da leção.

Para isso foi importante, não só a análise de documentos, como também conhecer todo o meio da turma: os seus comportamentos e características, as suas aptidões físicas e de escrita, tanto individualmente como em grupo, e dentro e fora das salas de aula, com o objetivo de perceber os domínios socioafetivos da turma.

De uma forma informal com o professor cooperante, este comunicou que a turma, em termos motores, não era homogénea, mas estava perante uma turma com notas exemplares, comportamento muito positivo e alunos bastante cooperantes em todos os tipos de atividades.

Porém, para alcançar uma caracterização da turma mais precisa e concisa, o professor cooperante distribuiu questionários individuais. Questionários que foram analisados pelo estagiário. Esses continham questões como, modalidades preferidas, quais as atividades extracurriculares que praticam, se têm problemas ao nível da saúde e determinadas limitações que poderiam condicionar a lecionação das aulas. Foi fundamental a recolha destes dados, pois permitiu uma lecionação mais específica.

Através dos dados adquiridos pelos documentos analisados, pela conversa com professor cooperante e pela lecionação perante os alunos, revelou-se um momento fundamental para que o meu leque de intervenção fosse cada vez mais adaptado ao enquadramento escolar e à turma do qual fiquei encarregue.

Durante o período de estágio pedagógico foi possível ter noção de todas as burocracias e obrigações inerente ao ensino, fundamental para qualquer futuro docente que até agora apenas tinha sido demonstrado na teoria ao longo da sua formação académica, podendo assim num futuro próximo ser aplicado na prática.

Este período foi importantíssimo para adquirir ferramentas práticas que permite atuar de forma mais adequada perante os diferentes acontecimentos que vão acontecendo ao longo do período de lecionação.

## **b) Fundamentação do plano anual de turma**

Para uma melhor compreensão do trabalho e estratégias a desenvolver ao longo do ano letivo é necessária a realização de um plano anual de turma, onde estão inseridas as etapas com o objetivo de identificar o nível dos alunos e projetar o nível pretendido. Este parâmetro dividiu-se em quatro etapas, que foram: a avaliação inicial, a aprendizagem e recuperação, a aprendizagem e desenvolvimento e por fim o desenvolvimento e a consolidação.

A fase de avaliação inicial teve como principal objetivo a análise da aptidão física dos alunos (diagnóstico), onde foi realizado a bateria de testes do fitnessgram. Numa fase inicial analisar/avaliar a extensão de conhecimentos geral da turma e realizar uma avaliação em

termos técnicos de cada modalidade, destacar pontos críticos, definir prioridades e a criação de rotinas organizativas de aula, e por fim um período de adaptação e associação das caras dos alunos aos seus nomes. Os testes de fitnessgram continham os seguintes elementos: força média e superior, a flexibilidade e por fim o teste de vaivém. Estes testes foram definidos pelo GEF, e são realizados no primeiro período de forma diagnóstica, e nos períodos seguintes são realizados sempre no final de cada período contando 15% da nota final.

A segunda etapa de recuperação e aprendizagem, teve como objetivo abordar aspetos técnicos e desenvolver as capacidades físicas e coordenativas em que os alunos demonstraram mais dificuldades, lecionar gestos técnicos característicos de cada modalidade e respetivos conhecimentos teóricos. Nesta fase a lecionação prática foi dividida uma fase inicial foi realizado um trabalho mais focado nas capacidades débeis dos alunos alternado com um trabalho de aspetos mais técnicos e de aspetos de capacidade física e coordenativa, no entanto o contudo teórico era transmitido no início de cada intervenção prática. Juntamente com a realização de uma ficha de conhecimentos era disponibilizado um suporte teórico de auxílio antes da realização do teste de avaliação teórica.

Na terceira etapa de aprendizagem e desenvolvimento foi dada uma continuidade aos elementos de aprendizagem abordados na etapa anterior, de forma a desenvolvê-los o mais próximo possível de situação de jogo e até em competição formal.

A quarta e última etapa de desenvolvimento e consolidação teve como objetivo a revisão das aprendizagens anteriores e identificar as evoluções dos alunos. Tendo em conta o diagnóstico inicial da turma, foi realizado um prognóstico a nível global e individual, um balanço de todos os objetivos cumpridos e não cumpridos e uma avaliação final. Os testes fitnessgram foram novamente executados no final do ano letivo e, através da realização de uma grelha de análise, foram feitas comparações da condição física. Para além destes testes, a realização de avaliações individuais e em grupo em cada modalidade, permitiram avaliar em termos técnicos a sua evolução. Por fim, foram retiradas as conclusões sobre o trabalho realizado pelo professor estagiário.

### **c) Planeamento**

O planeamento engloba um determinado número de tarefas que são essenciais para delinear o processo de lecionação das aulas durante o estágio pedagógico, e que funciona como uma ferramenta a pôr em prática nas diversas atividades pelo estagiário/futuro professor ao longo do ano letivo. Sousa (1991), define o planeamento como uma ferramenta que auxilia as tomadas de decisões do docente, tendo como finalidade a antevisão do processo de ensino de uma forma lógica e racional.

Segundo o mesmo autor, o planeamento do ensino e a preparação por parte do professor passa por três fases: execução do planeamento anual (longo-prazo, onde são incluídas todas

as atividades ao longo do ano letivo, atividades dentro e fora do âmbito da prática pedagógica), planificação da unidade didática (médio-prazo) e por fim a estruturação dos planos de aula (curto-prazo).

O **planeamento anual** ou **planeamento a longo-prazo** tem a finalidade de preparar todo o trabalho executado ao longo do ano letivo, foca-se em concreto no processo de ensino-aprendizagem e também nas atividades a desenvolver no programa de estágio (Anexo: 1).

Este plano anual, que reparte as matérias durante o ano letivo de 2016/2017, requiere de uma reorganização perante ocasiões inesperadas, que vão surgindo ao longo do ano. Neste parâmetro foram realizados vários planeamentos como: rotação do pavilhão (possibilitando assim a cada docente confirmar os espaços que ocupa ao longo do ano); planeamento anual da turma atribuída e previsão das aulas lecionadas (a unidade didática a ser lecionada e os objetivos da mesma).

A **unidade didática** ou **planeamento a médio-prazo** é uma subdivisão da disciplina a lecionar dentro dos diferentes períodos. A criação das unidades didáticas consistiu num utensílio fundamental, pelo facto de objetivar a orientação durante o processo de ensino, bem como as matérias a avaliar, os métodos estratégicos a utilizar e por fim a sequência de leção.

Foram abordadas dez unidades didáticas na sua totalidade. No primeiro período foram desenvolvidas quatro modalidades, duas individuais (ginástica de solo e badminton) e duas coletivas (basquetebol e voleibol).

Já durante o segundo período, foi reestruturado o planeamento das modalidades, uma vez que o contacto dos alunos com algumas modalidades era inexistente e por isso teve o objetivo de dar a conhecer as mesmas. Foram as unidades didáticas de ginástica acrobática, basquetebol, voleibol, corfebol, frisbee e kingball, sendo que as últimas três foram as modalidades que os alunos ainda não tinham tido qualquer contacto.

Por fim, no terceiro período, sendo este o mais pequeno, foi organizado de forma a utilizar os espaços exteriores. As unidades didáticas abordadas foram orientação e andebol, que foi acordado com o orientador professor António, que deu total liberdade e confiança para a leção das mesmas.

O **plano de aula** ou **planeamento a curto-prazo** esteve sempre em concordância com o professor orientador, num diálogo constante num prazo máximo de definição até 48 horas antes da aula a lecionar. Os planos de aula foram elaborados individualmente consoante a necessidade de cada aula, e consistiam num conjunto de exercícios a elaborar, com a respetiva organização, duração e o material a ser utilizado. Para a execução destes planos foi necessário prestar atenção a diferentes aspetos como: o número de alunos, o número de aulas

a lecionar ao longo do período, os materiais à disposição e os espaços designados para a respetiva aula (Anexo:2).

#### **d) Avaliação**

No processo de ensino e aprendizagem, a avaliação é um dos parâmetros a considerar. Este parâmetro está dividido da seguinte forma: 10% para o conhecimento teórico, 15% para a aptidão física, 25% para as atitudes e valores e 50% para as unidades didáticas.

Este parâmetro não pode ser mencionado como uma mediação, mas sim como a emissão de um juízo de valor obtido através dessa intercessão, que juntamente com um termo de comparação em relação à sua média, finaliza o processo de ensino e aprendizagem (Queiroz, 2016).

Alguns autores referem a importância da avaliação como uma ferramenta capaz de situar o aluno no processo de aprendizagem, Luckesi (2002) afirma que:

“A avaliação deverá ser assumida como um instrumento de compreensão do estágio de aprendizagem em que se encontra o aluno, tendo em vista tomar decisões suficientes e satisfatórias para que possa avançar no seu processo de aprendizagem”.

Esta avaliação é um instrumento fundamental perante o docente, pois permite que este, não só analise o desenvolvimento do discente, como permite dar uma resposta mais eficaz, a partir do processo de ensino-aprendizagem, pela qualidade do trabalho educativo. Assim, não pode funcionar como instrumento de aprovação ou reprovação, mas sim como diagnóstico da posição do aluno perante a definição das estratégias utilizadas para a sua aprendizagem. Perante este diagnóstico, o docente terá a capacidade de identificar as características individuais dos educandos face aos parâmetros escolares.

A avaliação é feita ao longo do ano letivo e dividida em três contextos: avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

A **Avaliação Diagnóstica** é o primeiro momento avaliativo e permite observar se os alunos possuem os conhecimentos e aptidões necessários para poderem iniciar as novas aprendizagens. Neste ponto de avaliação pretende-se analisar o nível de ensino em que a turma se encontra, para assim se poder fazer uma melhor individualização do ensino. Em cada início de unidade didática foi realizada a avaliação diagnóstica, maioritariamente em situação de jogo, devido ao facto de aproximar o aluno ao contexto real. No começo do ano letivo foi também realizada uma diagnose à aptidão física de cada aluno (bateria de testes fitnessgram: avaliação da aptidão aeróbia - vaivém, avaliação da força e resistência abdominal - abdominais, e a avaliação da força e resistência da região superior do tronco - flexões), com a finalidade de analisar a atual condição física. No segundo e terceiro períodos esta avaliação apenas foi realizada no final (Anexo: 3).

A **Avaliação Formativa**, ou **avaliação contínua**, permite ao docente acompanhar todos os momentos da lecionação e o registo dos mesmos, através de um documento de registo diário. Este documento é composto pelos seguintes parâmetros: assiduidade e pontualidade, empenho e participação, e aplicação das regras de cada modalidade. Cada aluno foi classificado numa escala de 0 a 3 na sua totalidade. Perante este registo diário, foi comprovada a necessidade de uma avaliação sumativa (Anexo: 4).

A **Avaliação Sumativa**, ou **avaliação final**, é a soma de todo o processo de ensino-aprendizagem realizado ao longo do ano letivo, e analisado de forma comparativa entre a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa, dando assim um indicador de evolução do aluno (Anexo: 5). Esta avaliação é subdividida da seguinte forma, em cada período:

- 50% para avaliação prática das unidades didáticas (realizada nas duas últimas aulas de cada unidade didática);
- 15% para avaliação de aptidão física (através da bateria de testes fitnessgram);
- 25% para as atitudes e valores (através do registo diário do docente);
- 10% para os conhecimentos teóricos (uma ficha de conhecimento por período (Anexo:6)).

Esta avaliação teve a finalidade de chegar a uma classificação final quantitativa, útil tanto para o docente como para o aluno, numa perceção de evolução física e intelectual da disciplina. No fim de cada unidade didática, o professor consegue assim analisar se os métodos de ensino foram os mais indicados e adequados às exigências de cada aluno, e se realmente houve evolução por parte dos mesmos.

### **e) Condução do Ensino**

É através de uma troca interpessoal, entre alunos e professores, que ocorre o ensino, e este é decidido pelo professor como se desenrola ao longo do ano letivo. Os alunos desempenham um estatuto diferente consoante o delineado pelo professor, e a forma como este ensino se processa caracteriza um certo perfil de aprendizagem. Ao longo do ano foram utilizados essencialmente quatro tipos de condução de ensino: por tarefa, por comando, por reciprocidade e por divergência Mosston e Ashworth (2008).

Numa fase inicial foi utilizado o estilo de ensino por comando, onde o professor toma as decisões, define objetivos de cada tarefa e os passos para a sua execução, já o aluno apenas tem como função o cumprimento das tarefas que lhes é proposta pelo professor, tornando-se assim um agente passivo deste formato de ensino (Mosston e Ashworth, 2008). Uma vez que o professor tem um maior controlo da turma, aproveita as capacidades motoras dos alunos para a exemplificação de alguns aspetos técnicos que ele não seria capaz de executar

corretamente. Um exemplo deste estilo foi a utilização do aquecimento inicial de cada aula, e também na seleção de equipas para a execução de exercícios em grupo.

A condução por tarefa foi a mais utilizada durante o período de lecionação, onde em cada aula era explicado o modo como iria decorrer, neste caso por estações, e o que se ia realizar em cada uma delas. A posteriori, depois de dada a informação aos alunos, os mesmos passam a assumir a tomada de decisão de cada tarefa a realizar, ganhando assim autonomia. Durante o período de lecionação de ginástica de solo, foram dados documentos com algumas sequências de execução, os alunos tinham a possibilidade de escolha, e o professor fica assim mais disponível para acompanhar outras tarefas. Já o aquecimento inicial de cada aula, que primeiramente era executado por estilo de comando, passou a ser estilo de tarefa com o decorrer do ano escolar.

Já perante as tarefas realizadas de forma técnica e individual, os alunos possuíam a responsabilidade de prestar ajuda aos colegas, utilizando o estilo recíproco de forma a que os mesmos fossem obrigados a conhecer os conteúdos e a fomentar os aspetos críticos que cada modalidade requer.

Por fim, na ginástica acrobática foi utilizado o estilo de divergência. Este consistiu na total autonomia dos alunos para a criação das suas próprias sequências gímnicas, sem qualquer interferência do professor, fomentando assim o raciocínio e a lógica, e um pensamento mais crítico.

## **I.II - Ensino Básico**

### **a) Fundamentação do plano anual de turma**

Ao longo do ano letivo, lecionei durante uma rotação (7 semanas) uma turma do ensino básico, a turma do 5ºD. Neste contexto, foi possível a realização das quatro etapas acima referidas (para o 3ºciclo e secundário): a avaliação inicial, a aprendizagem e recuperação, a aprendizagem e desenvolvimento e por fim o desenvolvimento e a consolidação, mas realizadas de forma mais reduzida devido ao curto período de tempo disponibilizado para a mesma.

A avaliação inicial teve como objetivo a análise das capacidades técnicas dos alunos onde foi realizada a recolha de dados através de uma aula de avaliação de diagnóstico, prática e dos resultados de testes fitnessgram realizados no período anterior pelo professor Luís Moreira. Nesta fase inicial, foi importante a identificação de pontos críticos e desviantes da turma, assim como a definição dos objetivos e regras das aulas.

Uma vez que a modalidade lecionada nesta turma, e devido ao curto espaço de tempo, foi apenas o basquetebol, a fase de aprendizagem e recuperação teve como objetivo a

abordagem de aspetos técnicos específicos como: o drible, o passo de peito e o passo picado. Foi assim possível determinar o ponto de partida da leção, sendo estes os elementos básicos, mas essenciais para o desenvolver desta modalidade, e ainda destacar as principais dificuldades da turma. E conseqüentemente a terceira fase, de aprendizagem e desenvolvimento, foi a continuação desses mesmos elementos de aprendizagem abordados no ponto anterior, aproximando o mais possível de situação de jogo e até em competição formal.

A última etapa, de desenvolvimento e consolidação, teve como objetivo uma revisão resumida das aprendizagens anteriores e a sua evolução. A partir do diagnóstico inicial, foram realizados nesta fase os testes fitnessgram, para uma melhor compreensão dessa mesma evolução. Foi ainda realizada uma avaliação individual e em grupo da modalidade lecionada, e retiradas assim as suas conclusões.

A turma do 5ºD é constituída por 21 discentes, dos quais 12 são do género masculino e 9 do género feminino, com idades entendidas entre os 9 e 11 anos.

Evidenciou-se uma turma bastante infantil e a maioria dos alunos apresentou dificuldades em estar concentrado, distraíndo-se com facilidade e estando constantemente em conversas paralelas. Desde do início que denotei que a turma não tinha rotinas perante as tarefas de leção e transição entre exercícios e referentes a pontualidade. Inicialmente, comecei por analisar quem eram os alunos perturbadores e comecei por separá-los e de certa forma ao longo do tempo notou-se algumas diferenças, nos parâmetros de leção e mudança entre exercícios, após algumas experiências optou-se por criar regras básicas na transição dos exercícios, o material utilizado era colocado junto ao professor e ao primeiro apito os alunos podiam executar os exercícios, e ao segundo apito os alunos paravam e colocavam o material utilizado junto ao professor e colocavam-se em frente do professor. Nos parâmetros de assiduidade, foi cumprida por todos excepto em momentos excepcionais de força maior.

A turma apresentou 6 discentes que já tinham reprovações. No 5º D foi possível analisar subgrupos não sendo já muito evidente nesta altura do ano, mas alguns dos alunos provinham de escolas diferentes e turmas diferentes, perante esta situação adotei estratégias para fomentar o espírito de grupo e entreajuda, não só nesses elementos, mas para todos os grupos.

Nos parâmetros das aptidões motoras e físicas, demonstrou-se uma turma heterogénea dividida em três grupos de alunos, um pequeno grupo demonstrou capacidades bastante evoluídas, houve um grupo que apresentou algumas dificuldades, mas que se esforçava em todas as aulas para melhorar e por fim um grupo de alunos que não apresentava qualquer esforço nem interesse. Nesta situação dividi a turma por géneros em que os exercícios realizados eram os mesmos para ambos os feitios, mas com diferentes objetivos ou graus de dificuldades maiores para que demonstrassem mais capacidades.

Foi realizada uma caracterização individual por parte do diretor de turma do qual podemos focar o ensino perante as circunstâncias existentes.

Em termos da lecionação a mesma decorria no P2, espaço organizado principalmente para modalidade de basquetebol, o agrupamento possuía uma bola para cada dois alunos e quatro cestos o que se tornou essencial nessa etapa para trabalhar fundamentalmente aspetos técnicos e todos os alunos estarem em constante prática.

## **b) Planeamento**

No ensino básico o planeamento da modalidade de basquetebol, foi realizado para apenas 7 semanas o equivalente ao tempo de uma rotação. Ao contrário da lecionação do ensino secundário, no ensino básico apenas foram realizados dois tipos de planeamento, foram eles: planeamento da unidade didática ou planeamento a médio-prazo e plano de aula ou planeamento a curto-prazo.

O **planeamento da unidade didática** teve a finalidade de obter uma lecionação mais eficaz, definir quais os aspetos que seriam lecionados ao longo da unidade didática e criar possíveis estratégias a utilizar na modalidade lecionada.

O **plano de aula** foi realizado em consonância com professor orientador Luís Moreira, e posteriormente enviado sempre até 24 horas antes da lecionação. Os planos foram realizados sempre de forma individual para cada sessão de lecionação e o documento enviado ao professor continha os exercícios que se iriam realizar durante a aula, com a finalidade de cada exercício, o número de alunos para a sua execução, os espaços e materiais necessários.

## **c) Avaliação**

Neste ponto do relatório de estágio, como já foi referido anteriormente, apenas foi lecionada uma unidade didática. A avaliação foi dividida por três parâmetros: avaliação diagnóstica, avaliação contínua e avaliação sumativa, sendo que avaliação sumativa consta de duas modalidades, basquetebol e voleibol, esta segunda lecionada pelo professor Luís Moreira, docente responsável da turma.

Foi realizada na primeira aula a **avaliação diagnóstica**, sendo o ponto inicial para o planeamento da unidade didática e de preparação das aulas. Esta avaliação foi feita de forma individual dos aspetos técnicos e a recolha de informação sobre dados específicos através dos testes fitnessgram realizados pelo professor Luís Moreira.

A **avaliação contínua**, como referido anteriormente, foi feita diariamente e registada através de um documento diário, com a mesma estrutura base utilizado no ensino secundário.

Documento esse que contém elementos essenciais do processo de ensino e elementos de cariz socioafetivo.

A **avaliação sumativa** foi realizada através de uma análise entre avaliação diagnóstica e avaliação contínua na qual foi analisada a evolução do processo de ensino de cada aluno, sendo que os critérios avaliativos utilizados foram os mesmos da avaliação inicial.

#### **d) Condução do Ensino**

Segundo Graça & Mesquita (s/d), o modelo *Teaching Games For Understanding* (TGFU) no processo de aprendizagem inicial deve ter uma vertente mais lúdica e de seguida passar para uma vertente mais focada nos aspetos técnicos. No ensino básico optei então por utilizar uma condução de ensino de uma forma mais lúdica para o jogo aplicando este tipo de modelo de ensino.

Inicialmente foram realizados exercícios de forma mais lúdica, mas com ligação a modalidade lecionada (basquetebol), e a partir da fase fundamental da aula esses exercícios passaram para uma componente mais técnica da modalidade. Nesta fase procurou-se a criação de rotinas nos exercícios, não fazendo grandes alterações ao longo da leção para a obtenção de um ensino eficaz e não perder tempo entre transições de exercícios e explicações de novos. Foram estabelecidas as regras logo desde início, adaptando o estilo de comando, em que ao primeiro apito o exercício começava e caso fosse necessário material poder ser utilizado. Ao soarem dois apitos consecutivos significava o término do exercício e a colocação do material no sítio designado pelo professor. Nesta fase da leção, a turma foi dividida por géneros, uma vez que a turma se demonstrou homogénea. Os exercícios consistiam no mesmo tipo de execução, mas com graus de dificuldade diferentes consoante a aptidão para a modalidade.

## **Área II - Participação na Escola**

### **Desporto Escolar**

A modalidade de Badminton foi a lecionada no DE, durante o segundo e terceiro períodos do ano letivo, juntamente com o colega estagiário, uma vez que esta pertencia ao professor cooperante António Belo. Tinha como objetivos não só a sua organização de atividades e leção de técnicas específicas da modalidade, como também a recolha de novos alunos que se mantivessem para o ano seguinte. As sessões de DE decorreram às quartas-feiras das 14h:30m às 17h. Este trabalho tornou-se um desafio devido ao facto de determinadas características não diretamente ligadas ao DE, de maneira que o número de alunos presentes era um pouco inconstante, a falta de vivências da modalidade que afetavam os aspetos

técnicos, determinados comportamentos não tão positivos e a falta de empenho por grande parte dos discentes.

## **Ação de Intervenção na Escola**

Foram várias as atividades participativas ao longo do ano letivo pelo professor estagiário, tanto individualmente como em grupo, nomeadamente pelo DE como também iniciativas externas à unidade curricular lecionada. Essas atividades serão aqui descritas cronologicamente (entre elas: Corta-Mato, Torneio 3x3, Mega Sprint, Mega Salto, Mega Km, Torneio Badminton e Night City Trail).

No primeiro período, os estagiários colaboraram na concretização do Corta Mato Escolar, que decorreu no dia 18 de novembro de 2016, onde foi atribuído a tarefa de observação na chegada à meta e o respetivo registo, colocação dos dorsais nos alunos e entrega de um pequeno reforço alimentar no final da prova. A prova terminou por volta das 13h e os estagiários auxiliados por professores realizaram entrega das medalhas e a respetiva arrumação de todo o material usado durante a prova.

No último dia de aulas do 1º período, realizou-se o torneio de basquetebol 3x3, organizado pelo professor Alberto. Em colaboração com o mesmo, os estagiários tiveram como responsabilidade ficar encarregues por um escalão etário, no meu caso em específico as iniciadas, e realizar a respetiva chamada de cada equipa, verificação das presenças dos alunos e marcação dos pontos durante os jogos. A atividade acabou por volta das 11h:30m e os estagiários auxiliados por professores e alguns alunos, realizaram a respetiva arrumação do material utilizado.

Posteriormente, no segundo período no dia 22 de fevereiro foi realizado o Mega Sprint e Mega Salto, onde tivemos como colaboração na vertente de juiz de prova mais precisamente no mega sprint e mega quilómetro. Considero que foi uma atividade benéfica, pois foi novidade e deu para entender como funcionava e toda a logística deste tipo de atividade.

Para finalizar o segundo período, foi realizado o torneio de badminton, onde estivemos diretamente ligados a organização, pois era o professor cooperante e lecionador da modalidade do desporto escolar que estava na organização desse mesmo torneio.

No terceiro e último período foi realizado o Night City Trail que consistiu numa caminhada/corrída de aproximadamente 10 quilómetros e englobou cerca de 1000 participantes. Enquanto entidade organizadora da atividade, tive a meu cargo a montagem do recinto onde se recebiam os participantes. De seguida após a montagem, tive como missão a entrega dos dorsais dos participantes da corrida e a inscrição de novos participantes.

## Área III - Relação com a Comunidade

### a) Acompanhamento da Direção de Turma

Marques (2001), afirma que o Diretor de Turma é “o eixo em torno do qual gira a relação educativa”, assim, no que concerne à gestão curricular de uma turma, pode considerar-se que a função do diretor de turma representa um fator fulcral, desempenhando um papel de líder juntos dos seus intervenientes: funcionários, professores, encarregados de educação e alunos.

Segundo o mesmo autor qualquer cargo de diretor de turma tem um número acrescido de tarefas, e um diretor de turma e de uma escola também tem a seu cargo tarefas administrativas de coordenação do processo pedagógico e pela intervenção na relação entre os professores e as aulas e alunos.

O docente indicado para este cargo desempenha diversas competências que vão entre a promoção do acompanhamento individual dos alunos na orientação ao estudo e divulgação de informação necessária desse apoio; integração em grupo entre os alunos, as turmas e a escola; concretização de medidas de apoio e recuperação de alunos que apresentem dificuldades; certificação das condições de planificação de trabalhos por parte dos professores, em ações disciplinares e em ações de informação e de esclarecimento; permitir o diálogo entre os alunos e os pais e assegurar assim a informação do rendimento escolar dos alunos; e por fim, no desenvolvimento e realização pessoa de cada aluno, descobrir aptidões e interesses específicos de cada individuo (Lopes, 2016).

Segundo o mesmo autor, para além de competências de administração, este deve também demonstrar capacidades comunicativas importantes que demonstrem confiança junto dos alunos, encarregados de educação, docentes e funcionários; capacidades de compreensão, decisão, coerência e tolerância, aplicando uma gestão flexível que impossibilite a tomada de decisões injustas ou intransigentes; para isso é necessária, também, a previsão de situações e solução de possíveis problemas, possibilitando um ambiente global equilibrado.

Relativamente ao meu acompanhamento do diretor de turma analisei e é bastante relevante referir, que há pouca quantidade de horas para o professor atuar nesse cargo, pois, é muito exigente ao nível da dedicação, o que, por vezes leva o diretor de turma a dedicar-se a esta tarefa fora do seu horário laboral. A minha colaboração perante o diretor de turma a passou por dar auxílio na criação de documentos com a caracterização da turma, número de telefone e correio electrónico de cada encarregado de educação, historial das respetivas avaliações dos anos transatos, e foi também prestado auxílio durante as reuniões de direção de turma.

Deste conhecimento adquirido pela prática posso afirmar que foi enriquecedora ao nível pessoal e profissional, pois obtive experiências fundamentais, para que, no futuro desempenhe o papel de diretor de turma com maior confiança e eficiência.

## **b) Estudo de Turma**

### **•Turma 12ºCT3**

No começo do ano letivo o professor/orientador partilhou alguns documentos com os alunos que possibilitaram realizar uma caracterização de forma detalhada, aproximando o conhecimento perante o aluno mais individualizado e da turma como um todo. A turma da disciplina de EF do 12ºCT3 é composta por 19 alunos, pertencentes ao curso de ciências e tecnologias. Os discentes têm 17 e 18 anos de idade, destes 12 são do género feminino e 7 do género masculino, todos residem no distrito de Castelo Branco, sendo que 17 residem no conselho do Fundão e apenas 2 alunos residem no concelho da Covilhã. A turma apresenta 4 alunos com subsídio escolar, sendo que 1 pertence ao escalão A, e 3 ao escalão B. As aulas desta turma eram lecionadas às terças-feiras das 10h:05m às 11h:35m e sexta-feira das 8h:20m às 9h:55m.

Relativamente ao trajeto escolar, na globalidade, os alunos apresentavam notas exemplares e em alguns casos até mesmo notas de mérito perante o meio escolar.

No âmbito da EF após observação direta com os alunos, pude verificar que a turma não demonstrou ser homogénea ao longo do ano letivo, verifiquei que a turma poderia ser dividida em dois grupos, um com alunos caracterizados pelo esforço contínuo e dedicação nas aulas, e outro pela falta de empenho no seu decorrer, podendo ser causado pelas limitações técnicas.

Apesar dos níveis de empenho observados por parte de alguns elementos da turma, de uma forma geral, apresentou um clima saudável e de amizade bastante sólida que permitiu a leção das aulas num ambiente vantajoso e positivo.

### **•Turma 5ºD**

A turma do 5ºD da disciplina de EF, é composta por 21 alunos e onde três alunos têm necessidades educativas especiais dos quais dois são rapazes e uma rapariga. Os alunos apresentaram idades compreendidas entre os 9 e os 11 anos, destes 9 do género masculino e 12 do género feminino, sendo que todos residem no concelho do Fundão. A turma apresenta 7 alunos com escalão A de subsídio escolar e 10 alunos com escalão B.

As aulas desta turma eram lecionadas à terça-feira das 14h:50m às 16h:20m. No que diz respeito ao percurso escolar, a turma apresenta 6 alunos com retenções, todas elas no 4º ano de escolaridade e as disciplinas onde há maior dificuldade são o Português e Matemática.

De forma geral, na EF foram identificados vários problemas que afetaram o sucesso na disciplina, nos parâmetros de atitudes e valores, tais como: falta de concentração durante a

realização da tarefa; dificuldade de estar em silêncio durante instrução, mantendo conversas paralelas e dificuldade no cumprimento de tarefas.

## Reflexão Final

A lecionação ao longo deste ano letivo demonstrou ser essencial no que toca ao papel de professor, não só como docente e portador de conhecimento, como também papel fundamental no crescimento e educação de cada um. Como Sarmento (2004) disse: “muito mais do que “incluir-se” num constante fluxo de situações ou exercícios, ser professor, requer valores personalísticos, que trespassem as meras regras técnicas e que condicionam as práticas concretas na expressão desses valores”.

Num grupo de trabalho, de diferentes pessoas/funções e mentalidades é importante saber ouvir, dar a sua opinião, mas principalmente aceitar as diferenças, pois a concordância entre todos nem sempre acontece. Estar recetivo a críticas que me foram sendo apontadas e alterar o comportamento em função do que me era dito, aceitar divergências mantendo sempre uma discussão saudável nos diversos assuntos, tentar entender o ponto de vista do outro e absorver tudo o que me era dito. A não-aceitação de opiniões diferentes, é abrir as portas para comportamentos mais desviantes, mas é com a discordância que o ser humano aprende e cresce.

Numa fase inicial senti uma enorme dificuldade quanto à avaliação, devido ao facto de nunca ter vivenciado uma experiência assim, tanto no mestrado como na licenciatura, e de realizar este tipo de tarefas. Assim, apercebi-me o quanto era difícil observar os alunos e ao mesmo tempo determinar uma nota consoante o que o aluno realizava em cada exercício. Para isso pedi o auxílio do professor orientador António Belo, no qual me forneceu alguns métodos de trabalho à concretização de uma observação mais concisa e objetiva.

Ao nível do conhecimento teórico também foram sentidas algumas dificuldades, algumas das modalidades lecionadas eram desconhecidas por nunca ter tido antes qualquer tipo de contacto com as mesmas, mais concretamente das modalidades alternativas como: Kingball, Frisbee e Corfebol. Mesmo nunca ter tido esse contacto, não se tornou um impedimento no que diz respeito ao esforço de compreensão e lecionação das mesmas, procurei saber todas as regras e especificidades técnicas das modalidades, e tentei dar sempre o meu melhor em todas as aulas lecionadas, apesar das dificuldades.

Ao nível organizacional como foi explicado ao longo da área I dá-nos o poder de uma leccionação multifacetada, porque todos os espaços estão dotados para várias modalidades, e fundamentalmente a escola possui material para que duas turmas estejam a praticar a mesma modalidade. Está organizada também com um sistema de rotação para que as modalidades vão alternando consoante os espaços e os alunos não entrem em rotina, tanto dos espaços como de modalidades. No meu ponto de vista o sistema de organização escolar para as aulas

de EF torna-se bastante benéfico, devido ao fato de estar muito bem organizado e todos os professores saberem onde vão leccionar e poderem alternar perante o vasto material para a prática de modalidades alternativas.

Relembrando a primeira e a última leccionação, denoto uma evolução, tanto a nível pessoal como também profissional, mas acima de tudo ao nível da transmissão de conhecimentos aos discentes. Ao nível dos exercícios em si, foram sempre criados com um raciocínio lógico de forma a abranger um objetivo atingível. Tentei que todas as aulas fossem diferentes das anteriores de forma a manter os alunos motivados e não perderem a excitação de uma nova aula, e fugir assim à criação de uma rotina massuda. Para além dos aspetos mencionados anteriormente, há que referir também o bom ambiente vivido durante o período de leccionação e fora desse período, tanto com docentes como com os discentes.

A minha colaboração para a diretor de turma demonstrou-se muito benéfica, pois fiquei com uma pequena noção de todo o trabalho realizado por um diretor de turma, dando-me a oportunidade de observar diferentes situações de perto e ver o modo de encarar com cada uma delas.

Ao nível do DE foi possível demonstrar que, devido há falta de espírito competitivo entre os alunos, o empenho por estes demonstrados era quase nulo não conseguindo assim ter uma presença assídua nos respetivos treinos, contudo foi uma experiência fundamental como futuro professor.

Chego ao fim deste período de estágio posso apurar que os meus objetivos a nível pessoal foram atingidos e o facto de ter atuado num contexto real como docente de EF só assentou ainda mais a vontade de ingressar no ramo de EF como professor.

Contudo, vejo que é necessário estar atento a evolução da sociedade, fundamentalmente na vertente escolar e escola como desporto, sendo que é necessário nesta área específica uma atualização constante de conhecimentos e métodos, alindo essas atualizações a planificação das tarefas pedagógicas e todas as outras que estaremos envolvidos.

Um destaque especial ao professor orientador António Belo, que teve um papel crucial neste período de estágio, onde se demonstrou sempre disponível para colaborar e auxiliar em qualquer tipo de tarefa.

Um agradecimento especial ao meu colega Ulisses Batista, por toda a entreaajuda e cooperação ao longo deste período de estágio. A sua ajuda tornou-se fundamental.

## Bibliografia

- Graça A. & Mesquita I. (S/d). *A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos*. Portugal. Universidade do Porto. Faculdade de Desporto, páginas 401-421.
- Lopes, F. (2010). *“O papel do diretor de turma na vida dos alunos”*. Relatório realizado no âmbito do mestrado em ensino de história e geografia. Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- Luckesi, C. (2002). *Avaliação da aprendizagem escolar: Estudos e proposições*. Brasil. São Paulo: Cortez.
- Marques, R. (2001). *História Concisa da Pedagogia*. Portugal. Lisboa: Plátano Edições Técnicas.
- Mosston, M. & Aswirth, S. (2008). *Teaching physical education*. First Online Edition, páginas: 378.
- Projeto Educativo de Escola (2013-2017). Portugal. Escola Secundária c/3º Ciclo do Fundão.
- Queiroz, D. (2016). *“A avaliação com acompanhamento sistémico da aprendizagem”*. Tese de doutoramento em ciência da educação na especialidade de análise e organização do ensino. Universidade de Coimbra.
- Sarmiento, P., (2004). *Pedagogia do desporto e observação*. Cruz Quebrada: Edições Faculdade de Motricidade Humana.
- Sousa, J. (1991). *Pressupostos, princípios e elementos de um modelo de planeamento em Educação Física*. Revista Horizonte. Volume VIII, número 4.

# Capítulo 2 - Efeito do Treino de Força na Disciplina de Educação Física em Jovens Adolescentes

## 1. Introdução

Nos dias que correm a atividade física tem um papel fundamental para a sociedade, pois estamos perante uma tremenda precariedade ao nível do exercício físico.

A EF tem um papel importante para um estilo de vida ativo de cada um. Nos adultos este estilo de vida mais ativo ajuda na prevenção e combate de algumas doenças crónico-degenerativas assim como reduzir a mortalidade cardiovascular. Já a atividade física nas crianças e adolescentes ajuda a convalescer o seu perfil lipídico e metabólico na prevenção da obesidade. Quanto mais ativo na adolescência, mais ativo na idade adulta (Faria et al., 2013)

Guedes et al. (2012), considera a atividade física como um procedimento focado no indivíduo por se movimentar em partes ou como um todo. O mesmo autor considera que a atividade física é construída através de vários fatores que se interligam entre eles, dos quais estão incluídos: a intensidade, a duração e a repetição de cada movimento corporal; por outro lado o mesmo autor indica que a atividade física abrange diferentes parâmetros: a aptidão relacionada com o desempenho desportivo e a sua relação com a saúde. Lazzoli et al. (1998), define atividade física como todos os movimentos corporais provocados pelos vários músculos esqueléticos que originam um consumo energético.

Franchi (2005), nomeia os benefícios da atividade física para a saúde como a promoção das capacidades funcionais nas diferentes idades. Este entende por capacidades funcionais como “o desempenho para a realização das atividades do quotidiano ou atividades da vida diária”, classificando as atividades do dia-a-dia em dois parâmetros. As atividades instrumentais da vida diária englobam: cozinhar, limpar a casa, fazer compras etc.; as atividades da vida diárias englobam elementos básicos como: tomar banho, vestir-se, levantar-se/deitar-se, que por outras palavras são as tarefas de cuidados pessoais.

Para um estilo de vida ativo a EF é essencial no currículo dos alunos da atualidade, pois oferece-nos benefícios ao nível físico, psicológico, social e educacional. A EF é uma das instruções mais antigas conhecida, e é até discutível se a mesma não terá sido utilizada como o primeiro método de educação (Faria et al. 2013)

Segundo Faria et al. (2013), umas das primeiras referências à educação de uma forma formal surgiu em meados de 1895 em Portugal. O mesmo refere que apenas em 1905 a EF se tornou obrigatório no plano de estudos das escolas e exclusivamente para o género masculino. Após

um ano colocou-se em prática a ampliação da EF para ambos os géneros (Crespo, 1991 & Cunha, 2007).

Segundo Bento citado por Rodrigues (2000), a EF “procura fornecer aos alunos uma formação desportiva de base, um aumento programado do seu repertório motor, fomentar o desenvolvimento das capacidades modais e coordenativas, despertar a alegria e o prazer pela ação e pelo movimento”.

Segundo Faria et al. (2013), a EF da atualidade tem três finalidades essenciais:

“Promover a melhoria da aptidão física; favorecer a compreensão e aplicação dos processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividade física; e reforçar a compreensão e o gosto pela prática regular das atividades físicas, enquanto fator de saúde, bem-estar, sociabilidade e componente da cultura”.

Já o The Cooper Institute For Aerobic Research (s/d), distingue a aplicação da EF a curto e a longo prazo. A curto prazo oferece aos discentes um leque de opções de atividade física motivantes para assim aumentarem os seus índices de atividade física; e a longo prazo oferece um leque de competências que os alunos necessitam para que ao longo da sua vida sejam indivíduos ativos.

Perante a sociedade em que vivemos nos dias de hoje é fundamental a transmissão de conhecimentos para a manutenção da aptidão física, ou seja, esses conhecimentos devem essencialmente transmitidos durante as aulas de EF.

Bento (1991) define duas características importantes da EF perante a educação que são essenciais na formação como pessoa: tanto na sua capacidade de rendimento corporal, como na formação de competências desportivo-motoras. Apesar de a EF, como o próprio nome o indica, ser realizada através da prática física, é também através desta que se permite desenvolver o enriquecimento do carácter pessoal assim como o relacionamento com o outro.

A EF, segundo PNEF (2001) pretende, enquanto área disciplinar de “melhorar a aptidão física elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno”. Recentemente, um conjunto de estudos reforçou a importância de uma boa aptidão física, particularmente às componentes cardiovasculares e de força, como variáveis que favorecem a prevenção de um conjunto de patologias cardiovasculares e/ou metabólicas (Batista *et al.*, 2011).

Segundo Rodrigues (2000) as componentes mais referenciadas da aptidão física são: resistência cardiorrespiratória, força, resistência muscular, flexibilidade, agilidade, equilíbrio e a composição corporal. Para isso são aplicadas durante as aulas de EF as baterias de testes onde têm a finalidade de avaliar a relação entre a saúde geral com o bom funcionamento do organismo, têm também a finalidade de analisar os níveis de aptidão física em que cada aluno se encontra.

The Cooper Institute For Aerobic Research (s/d), contempla várias baterias de testes para os diferentes aspetos da aptidão física, força muscular, resistência e flexibilidade, sendo que a capacidade motora da força é a que mais se destaca.

A bateria de testes que é mais usual ser utilizada pelos professores de EF em Portugal é o fitnessgram em que, em seis testes possíveis, três são para avaliação da força.

Sendo a força a capacidade motora essencial para as principais atividades do dia-a-dia e fundamentalmente para a realização de tarefas diárias, iremos focar-nos exclusivamente nessa capacidade motora, pois é o foco desta investigação.

Perante uma análise dos PNEF analisou-se que a força explosiva e resistência são os tipos de força essenciais a ser desenvolvidos durante as aulas de EF, com maior preponderância no 3º ciclo.

Durante as aulas de EF, confrontamo-nos com várias situações em que temos de utilizar a força tais como, contrapor à força da gravidade e ao próprio peso corporal, realizar uma aceleração com o próprio corpo ou de pesos externos a nós, ultrapassar a força de fricção, ar e água, etc, (Grosser et al., 1988).

De acordo com a Física, a força é definida como a capacidade de alteração, que o corpo humano tem, de um estado de movimento para um estado de repouso, criando assim uma aceleração ou uma deformação (Marques, 2004).

Meusel (1969, citado por Carvalho 1993) define a força como a capacidade de um corpo deslocar uma massa (pesos externos ou o seu próprio corpo) ou ainda a capacidade de transpor uma resistência como o seu próprio trabalho muscular.

Já para Vermeil e Helland (1997, citado por Marques 2004) a força “é habilidade no combate ao adversário, na desaceleração e no alterar rapidamente de direção, como um bloco entre o adversário e o contraste”.

Marques (2004, cit. por Marques, 2010), considera que é essencial o treino força não só nos adultos, mas também nas crianças. Para a melhoria da força e melhoria é essencial que se trabalhe essa vertente durante as aulas de EF.

Para isso Matvéiev (1991, citado por Marques 2004) define 4 objetivos essenciais para o trabalho de força:

- Aumentar a capacidade de força e/ou assegurar a sua conservação em relação às particularidades das fases do treino;
- Educar as aptidões de força que correspondam às exigências de uma determinada modalidade;
- Atingir um desenvolvimento global de todos os grupos musculares, considerando-os como um todo;

- Direcionar o trabalho de força para que este se coadune com as aptidões de força na modalidade de especialização;

Sendo que esses objetivos do trabalho de força têm de ir em concordância com o trabalho aplicado neste estudo específico para jovens pós-púberes (16-18 anos). Segundo Marques (2004), nesta faixa etária os alunos caso já possuem uma estrutura minimamente robusta, deve-se aumentar significativamente o volume da intensidade dos exercícios e colocar cargas adicionais. O mesmo autor defende que o treino de força deve ser adequado a modalidade e aos músculos mais solicitados. Sendo que nesta fase pós-púberes é necessário ter em atenção o aumento progressivo das cargas e da postura, para assim não criar descompensações, que essas podem levar a lesões.

Contudo nas baterias de testes relacionadas com a performance, apesar de a força ter uma posição acentuada, a velocidade e a resistência também são dois aspetos muito importantes a salientar visto que existem testes específicos para avaliar cada uma das três capacidades.

## 2. Métodos

### 2.1. Amostra

Na execução do presente trabalho, foram considerados os alunos da turma do 12ºCT3 composta por 19 alunos, do 3º Ciclo do Agrupamento de Escolas do Fundão, do Concelho do Fundão. Todos eles apresentaram idades entre os 16 e 18 anos (Média  $\pm$  DP= 1.83 $\pm$ 0.514).

Apenas três alunos praticam atividade física regularmente, excetuando as horas de lecionação da EF.

A amostra do estudo é constituída por 18 destes alunos, já que 1 deles se encontrava de baixa médica. A mesma foi dividida, de forma aleatória, em dois grupos equidimensionais, o grupo de controlo (GC) e o grupo de experimental (GE). Quer o, GE quer o GC eram constituídos apenas por 3 alunos do género masculino e 6 do género feminino.

Em relação ao GE este foi submetido a um trabalho de força dos membros inferiores de 8 semanas, enquanto o GC apenas realizou os dois momentos de avaliação, trabalho esse que foi aplicado durante as 2 aulas semanais de 90 minutos.

A tabela seguinte apresenta a divisão dos participantes por género e grupo.

**Tabela 1** - Características das Amostras da Investigação. Número dos elementos e frequência de ambos os géneros e grupos.

|        |              | n=18 | %      |
|--------|--------------|------|--------|
| Género | Masculino    | 6    | 33,30% |
|        | Feminino     | 12   | 66,70% |
| Grupo  | Experimental | 9    | 50%    |
|        | Controlo     | 9    | 50%    |

## 2.2. Procedimentos

A presente investigação suportou-se em dois momentos de avaliação, o pré-teste (1) e o pós-teste (2). Nos dois momentos os alunos realizam salto horizontal, sendo que em ambos os momentos os alunos tiveram duas oportunidades de salto, contando apenas o salto com maior longevidade.

Na execução do salto horizontal foi colocada a fita métrica de forma perpendicular as linhas para simplificar a medição da distância de salto, de seguida realizou-se a fase do salto.

## 2.3. Análise Estatística

A análise dos dados foi realizada através do software estatístico SPSS, versão 24. Para descrever os dados foi usada a análise descritiva, calculando-se o desvio padrão e à média.

Foram igualmente usados alguns métodos de inferência estatística, nomeadamente o teste t para amostras emparelhadas, para comparar as médias entre os dois momentos de avaliação, para um e o outro grupo. Quando a normalidade dos dados não se verificou, recorreu-se ao teste de Wilcoxon. Para verificar a existência de diferença significativa entre os valores da variável para um e outro género utilizou-se o teste t para amostras independentes. A normalidade foi verificada através do teste de Shapiro-Wilk ( $n < 30$ ).

Assumiu-se uma significância de 5%.

## 3. Resultados

A Tabela 2 apresenta os valores máximos, mínimos, média e desvio-padrão referentes às variáveis idades, impulsão horizontal do pré-teste e do pós-teste.

Perante os resultados, em que foi considerado a totalidade dos participantes, podemos verificar que numa fase inicial o valor mínimo de salto encontrou-se nos 125 centímetros e o máximo nos 282 centímetros.

Já na avaliação final no salto mínimo houve um decréscimo de 5 centímetros e um aumento do valor do salto máximo para 292 centímetros (um aumento de 10 centímetros).

**Tabela 2** - Dados da idade, da impulsão horizontal do pré e pós-teste, apresentando os valores máximos e mínimos dos parâmetros referidos.

|  | Mínimo | Máximo | Média $\pm$ dp      |
|--|--------|--------|---------------------|
| <b>Idade</b>                                   | 16     | 18     | 16,83 $\pm$ 0,514   |
| <b>Pré-teste -<br/>Impulsão<br/>Horizontal</b> | 125    | 282    | 182,50 $\pm$ 48,876 |

|  |     |     |                 |
|--|-----|-----|-----------------|
| <b>Pós-teste - Impulsão Horizontal</b> | 120 | 292 | 183,67 ± 51.097 |
|--|-----|-----|-----------------|

Pela análise da Tabela 3 verificamos que a normalidade se verifica para ambos os grupos no caso do pós-teste ( $p\text{-value} > 0.05$ ) mas não se verifica para o caso do pré-teste no GC ( $p\text{-value} = 0.0039 < 0.05$ ).

Tabela 3 - Teste de normalidade de ambos os grupos.

| Teste de normalidade |           |         |                |         |
|----------------------|-----------|---------|----------------|---------|
| Shapiro-Wilk         |           |         |                |         |
| Grupo Experimental   |           | p-value | Grupo Controlo | p-value |
|                      | Pré-Teste | 0,187   |                | 0.039   |
| Pós-Teste            | 0,354     | 0.057   |                |         |

Na Tabela 4 podem ser analisados os valores médios referentes ao salto de impulsão vertical dos dois grupos (experimental e controlo), considerando os dois momentos de avaliação.

Podemos verificar que no GE houve um aumento significativo da média dos saltos do pré para o pós-teste ( $p\text{-value} = 0.027 < 0.05$ ). Já no GC este apresentou uma alteração significativa ( $p\text{-value} < 0.05$ ) mas no sentido contrário, isto é, uma descida na média de distância de salto.

Tabela 4 - Comparação dos valores médios para os dois momentos de avaliação, em ambos os grupos.

| Grupo           | Momento de Avaliação | Média ± dp      | p-value  |
|-----------------|----------------------|-----------------|----------|
| G. Experimental | Pré-Teste            | 189,44 ± 56,807 | 0,027 #1 |
|                 | Pós-Teste            | 196,56 ± 56,708 |          |
| G. Controlo     | Pré-Teste            | 175,56 ± 41,723 | 0,012 #2 |
|                 | Pós-Teste            | 170,78 ± 44,257 |          |

#1- Teste t para amostras emparelhadas; #2- Teste de Wilcoxon.

Pela análise da Tabela 5 concluímos que os dados seguem uma distribuição normal quando divididos por género ( $p\text{-value} > 0.05$ ).

Tabela 5 - Teste de normalidade de ambos os géneros;

| Teste de normalidade |            |         |          |         |
|----------------------|------------|---------|----------|---------|
| Shapiro-wilk         |            |         |          |         |
| Masculino            |            | p-value | Feminino | p-value |
|                      | Pré -teste | 0,415   |          | 0,716   |
| Pós-teste            | 0,245      | 0,373   |          |         |

Na tabela 6 podemos verificar que não existe diferença significativa do pré para o pós-teste em ambos os géneros ( $p\text{-value} > 0.05$ ).

Tabela 6 - Comparação do pré para o pós-teste para ambos os géneros.

| Género    | Grupo     | Média ± dp      | p-value |
|-----------|-----------|-----------------|---------|
| Masculino | Pré-teste | 244,50 ± 21,04  | 0,52    |
|           | Pós-teste | 245,83 ± 25,553 |         |
| Feminino  | Pré-teste | 151,50 ± 5,366  | 0,736   |
|           | Pós-teste | 152,58 ± 6,930  |         |

Vamos de seguida analisar a existência de diferenças significativas entre os géneros. Como podemos verificar pela análise da Tabela 6, os rapazes no pré-teste apresentam uma média de salto de 244.50 cm e no pós-teste de 245.83 cm. Quanto ao género feminino a média do salto foi no pré-teste de 151.50cm e no pós-teste de 152.58 cm. Existe uma discrepância da média de saltos em que os rapazes obtêm um valor bem mais elevado que as raparigas, quer no pré, quer no pós-teste. Pela análise da Tabela 7 concluímos que essa diferença é significativa ( $p\text{-value} < 0.05$ ).

Tabela 7 -  $p\text{-value} < 0.05$  o que significa que o valor do salto é significativamente diferente entre os géneros quer no início quer no fim dos estudos.

| Teste     | Género    | p-value |
|-----------|-----------|---------|
| Pré-teste | Masculino | 0,000#3 |
|           | Feminino  |         |
| Pós-teste | Masculino | 0,000#3 |
|           | Feminino  |         |

#3- Teste t para amostras independentes

## 4. Discussão

O trabalho de investigação realizado teve como principal objetivo analisar os efeitos do treino de força nos membros inferiores para o melhoramento da bateria de testes do fitnessgram, mais precisamente o salto horizontal. Existem vários tipos de trabalho de pliometria, o utilizado durante esta investigação foi trabalho de pliometria simples, caracterizada e efetuada sem desníveis durante a realização dos exercícios.

Inicialmente foi realizado o pré-teste que teve como objetivo realizar a medição do salto horizontal de todos os alunos e após a realização do pré-teste foram escolhidos de forma aleatória 6 alunos do género feminino e 3 do género masculino, dividindo assim a turma em

dois grupos, Experimental e Controlo. Após essa seleção foi aplicado durante 8 semanas um trabalho de força específico.

Após as intervenções ao longo das 8 semanas foi realizado o pós-teste e analisamos que todos os alunos do grupo experimental obtiveram melhores resultados que no pré-teste realizado inicialmente. Já o grupo de controlo verifica que houve alunos que regrediram e alunos que se mantiveram com a mesma medida de salto.

Podemos também analisar que sejam sujeitos do género masculino ou feminino, registaram melhorias nos saltos em ambos os géneros. Durante a fase da pré-adolescência a potência muscular do género masculino aumenta em relação ao peso corporal em cerca dos 27%-40%, contudo no fim do crescimento, aos valores acrescem entre os 30%- 35% comparativamente ao género feminino (Manno, 1989). Contudo podemos analisar essa realidade através da Tabela 6, em que existe uma discrepância de resultados entre o género masculino e o feminino, em que os rapazes conseguem obter valores mais significativos em relação as raparigas.

Os resultados adquiridos nesta investigação, mostra que, a realização de um trabalho de força, recorrendo a exercícios simples e de fácil execução de pliometria, foi possível ampliar os níveis de força nos membros inferiores dos alunos. A que salientar aos adolescentes dos dias de hoje não apresentam hábitos desportivos, o que levou a realizar um trabalho inicial para a preparação dos alunos para a investigação em causa. Estes resultados obtidos, revela-se importantíssimos para o dia-a-dia dos alunos, pois um treino de força individualizado e com cargas adequadas consoante as idades torna-se benéfico para a prevenção de lesões e melhoria do dia-a-dia de cada aluno. Afim conclusivo pode-se analisar através deste estudo que é benéfico aplicar trabalho de força nas aulas de EF tendo efeitos positivos para os alunos ao nível do processos coordenativos e em termos da força.

## 5. Conclusão

A aplicação do trabalho de força teve como objetivo:

1. Comparação do pré e pós-teste de ambos os grupos;
2. A melhoria da força nos membros inferiores do GE, para obtenção de melhores resultados dos testes de fitnessgram do salto horizontal;
3. Comparação do pré e pós-teste do género masculino e feminino;

Assim concluímos, que se verificou um aumento no salto horizontal em todos os alunos pertencentes ao GE. Já no GC, não foi verificado aumento pelo contrário foi até constado um decréscimo ao nível dos saltos do grupo.

Após a leitura dos dados obtidos consideramos que o trabalho de força pode ser essencial para o quotidiano dos discentes e também para a melhoria dos testes de fitnessgram mais especificamente o salto horizontal. Assim sugerimos que sejam aplicados trabalhos de força específicos durante as aulas de EF, não só para a melhoria de resultados, mas também para a melhoria do quotidiano dos alunos.

Em comparação entre ambos os géneros, não apresentam diferenças significativas do pré para o pós-teste. Apresentam diferenças significativas de saltos entre ambos os géneros, em que o género masculino apresenta uma maior potência de salto do que o género feminino.

Para uma perspetiva futura, parece-me importante um estudo em faixas etárias mais jovens. Sendo que o trabalho de força teria de ser adequado a faixa etária a que seria aplicado. Assim sugeria que para este trabalho ser melhorado que não envolvesse apenas a análise do salto horizontal e em apenas 8 semanas, mas alargar o número de semanas e também a análise do desenvolvimento através dos saltos de pés juntos, salto vertical, perímetro geminal e perímetro crural. Sugeria também um estudo semelhante mas neste caso aplicado aos membros superiores.

## 6. Bibliografia

- Batista, F., Ferreira, M., Marques, E., Moreira, H. & Mota, J. (2011). *Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto*. Livro Verde da Aptidão Física. Lisboa.
- Bento, J. (1991). *As Funções da Educação Física*. In Revista Horizonte. Volume 3, página 101-107.
- Carvalho, C (1993). *Estruturação da Força e Métodos do Treino*. Mestrado em Ciências do Desporto, Treino de Alto Rendimento, Teoria e Metodologia do Treino Desportivo.
- Crespo, J. (1991). *A educação Física em Portugal: A génese da formação de professores*. Boletim SPEF, volume 1(2), página 11-20.
- Cunha, A. (2007). *A Educação Física em Portugal: Os desafios na formação de professores*. Porto: Editora Estratégias Criativas.
- Faria, J., Santos, J. & Pinho, R. (2013). *Fair Play Educação Física 10º, 11º, 12 Anos*. Lisboa, 1º Edição. Texto Editores, Lda.
- Franchi, K. & Montenegro, R. (2005). *Atividade Física: Uma necessidade para a boa saúde na terceira idade*. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, vol. 18, núm.3, 2005, página- 152-156, Universidade da Fortaleza Brasil.
- Grosser, M., Starischka, S. & Zimmermann, E. (1988). *Principios del Entrenamiento Desportivo*. Edição: Martinez Roca. Barcelona.
- Guedes, D.; Neto, J.; Germano, J.; Lopes, V.; Martins, A. & Silva, A. (2012). *Aptidão Física Relacionada à Saúde de Escolares: Programa fitnessgram*. Revista Brasileira Médica do Esporte, volume 18, nº2.
- Lazzoli, J., Nóbrega, A., Carvalho, T., Oliveira, M., Teixeira, J., Leitão, M., Leite, N., Meyer, F., Drummond, F., Pessoa, M., Rezende, L., Rose, E., Barbosa, S., Magni, J., Nahas, R., Michels, G. & Matsudo, V. (1988). *Atividade Física e Saúde na Infância e Adolescência*. Revista Brasileira Médica Desportiva, vol 4, num. 4, página: 107-109.
- Mano, R. (1989). *Les Bases L'Entraînement Sportif*. Edição: Revue Bologna.
- Marques, M. (2004). *O trabalho de força no alto rendimento: Da teoria à prática*. Horizonte Cultura Física. Lisboa.
- Marques, M. (2010). *O treino de força em crianças e jovens*. Revista Medicina Desportiva, 1(6), página- 21-26.
- Programa Nacional de Educação Física (novembro, 2001). *Programa Educação Física, 3º Ciclo (Reajustamento)*. Revisão efetuada por João Jacito; João Comédias; Jorge Mira; Lídia Carvalho.

Rodrigues, M. (2000). O treino da força nas condições da aula de educação física. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Dissertação de Mestrado. Porto.

The Cooper Institute for Aerobic Research (S/d). *Fitnessgram*: Manual de aplicação de testes. Faculdade de Motricidade Humana, FMH edições Lisboa. 2º Edição.

## 7. Anexos

### 7.1. Capítulo 1 - Relatório de Estágio

#### Anexo 1- Excerto do Planeamento Anual

#### Planificação Anual - 12º CT3

| Mês      | Dia | Unidade Didática | Objetivos/Descrição  | Pavilhão | Nº da Aulas |
|----------|-----|------------------|--|----------|-------------|
| Setembro | 16  | -----            | Apresentação   | Pav. 4   | 1/2         |
|          | 20  | Basquetebol      | Av. Diagnostica (Drible; Passe Picado; Lançamento da passada); Teste Fitnessgram, Força superior   | Pav. 2   | 3/4         |
|          | 23  | Ginástica        | Avaliação Diagnóstica (Rolamento a Frente; Rolamento Atrás; Pino; Avião); Teste (Vaivém)   | Pav.4    | 5/6         |
|          | 27  | Basquetebol      | Exercitação (Drible-progressão; Passe/recepção- Peito e Picado; Lançamento- Passada; Situação de Jogo 4x4 ou 3x3)                        | Pav. 2   | 7/8         |
|          | 30  | Ginástica        | Exercitação (Rolamento à frente; Rolamento Retaguarda; Apoio Facial invertido e Avião)<br>Condição Física                                | Pav.4    | 9/10        |
| Outubro  | 4   | Basquetebol      | Exercitação (Posição base; Drible- progressão e proteção; Passe/recepção- Picado e Peito; Lançamento- Passada; Situação de Jogo 4x4/3x3) | Pav. 2   | 11/12       |
|          | 7   | Ginástica        | Prática  | Pav.4    | 13/14       |
|          | 11  | Basquetebol      | Exercitação (Situação de jogo em inferioridade numérica; lançamento em apoio; Ressalto ofensivo; recuperação defensiva)                  | Pav. 2   | 15/16       |
|          | 14  | Ginástica        | Prática  | Pav.4    | 17/18       |
|          | 18  | Basquetebol      | Prática  | Pav. 2   | 19/20       |
|          | 21  | Ginástica        | Prática  | Pav. 4   | 21/22       |
|          | 25  | Basquetebol      | Avaliação intercalar da unidade didática do basquetebol; Condição física   | Pav. 2   | 23/24       |
|          | 28  | Ginástica        | Avaliação intercalar da unidade didática de ginástica;<br>Condição física  | Pav. 4   | 25/26       |

## Anexo 2- Exemplo Plano de Aula

|   |                 |  |  |
|---|-----------------|--|--|
| Unidade Didática: KingBall<br>Aula nº: 83/84<br>N.º de alunos: 19<br>Turma: 12ºCT3<br>Local: P2   |                 |  | <b>Sumário:</b><br>Exercitação do controlo de bola e batimento.<br>Situação de Jogo 4x4x4.<br>Exercícios de condição física. |
| Data: 25/2/17   | Duração: 90 min |  | <b>Professor Responsável: João Matos</b>   |
| 1- <b>Domínio Cognitivo:</b> identificar e por em prática as regras da modalidade;<br>2- <b>Domínio Motor:</b> concretizar, e corrigir, aptidões técnicas dos exercícios;<br>3- <b>Domínio sócio-afetivo:</b> Cooperação entre os alunos nas ajudas, respeito. Preservação do material, bem como a garantia de segurança pessoal; |                 |  |  |

| Objetivo Aspectos técnicos / táticos | Objetivos  | Descrição/Organização do Exercício  | Critérios de êxito                            | T.        | T.T.          |
|--------------------------------------|--|---|---|-----------|---------------|
|                                      |  | Preparação para a aula de Ed. Física por parte dos alunos.<br>Marcação de presenças por parte do professor.<br>Abordagens de algumas questões sobre a modalidade em prática.  |   | 20'       | 20'<br>8:35 h |
| Parte Inicial /Aquecimento           | Aumento da frequência cardíaca e corporal e também aumento progressivo da temperatura corporal. Preparação dos músculos e articulações para parte fundamental da aula. | <b>Mobilização Articular</b><br>Com a demonstração do professor os alunos realizam os exercícios demonstrados pelo professor.<br>Ex: Corridas laterais; Skipping; mobilização articular dos membros inferiores e superiores   |   | 10'       | 30'<br>8:45 h |
| Parte Principal/ Fundamental         |  | <b>Exercício 1: Controlo de Bola</b><br>Alunos colocados em forma quadrado ainda, professor encontra-se no meio dos 4 quadrados e irá lançar a bola para um dos quadrados e esses alunos terão de realizar receção e devolver a bola ao professor novamente; Numa segunda fase os alunos correm à vontade pelo campo e estará uma equipa realizar batimento em martelo e posição base e diz a cor da equipa e essa deve colocar-se de forma a realizar receção.   | Posicionar a uma distância constante da bola; | 10'       | 40'<br>8:55 h |
|                                      |  | <b>Exercício 2: Alunos divididos por duas estações:</b><br><b>Estação 1: Situação de Jogo 4x4x4</b><br>Com aplicação das regras referidas anteriormente.<br>Estarão 3 equipas em situação de jogo, e estará uma equipa na estação de Condição física.<br><b>Estação2: Velocidade Reação</b><br>Exercício de velocidade e reação, “jogo do galo”. O jogo tem como objetivo realizar 3 em linha, onde vai estar uma equipa contra a outra dentro da própria equipa. | Utilização da técnica do quadrado;            | 10'x<br>3 | 70'<br>9:35 h |
| Parte Final                          | Fazer o Retorno à calma através da execução de alongamentos.   | Exemplificação do professor.  |   | 5'        | 75'<br>9:40 h |

### Anexo 3- Exemplo de Grelha de Avaliação Diagnóstica Agrupamento de Escolas do Fundão

#### Avaliação Diagnóstica de Ginástica -12ºCT3

Prof. Estagiário João Matos

| Alunos             | Rolamento Frente | Rolamento Retaguarda | Apoio facial invertido | Total |
|--------------------|------------------|----------------------|------------------------|-------|
| 1- Alexandre F.    | 3                | 3                    | 2                      | 3     |
| 3-Catarina J.      | 3                | 2                    | 2                      | 2     |
| 4- Catarina Roque  | 3                | 2                    | 2                      | 2     |
| 5- Daniela Nunes   | 0                | 0                    | 0                      | 0     |
| 6- Fátima Soares   | 3                | 2                    | 1                      | 2     |
| 7- Helena Pais     | 3                | 3                    | 4                      | 3     |
| 8- Ingride Gaspar  | 4                | 3                    | 3                      | 3     |
| 9- Joana Brás      | --               | --                   | --                     | --    |
| 10- Jorge Santos   | 4                | 3                    | 3                      | 3     |
| 11- João Lindeza   | 4                | 3                    | 3                      | 3     |
| 12- Jéssica D.     | 3                | 2                    | 0                      | 2     |
| 13- Jéssica A.     | 3                | 0                    | 3                      | 2     |
| 14- Mariana S.     | 3                | 3                    | 4                      | 3     |
| 15- Natacha F.     | 4                | 3                    | 3                      | 3     |
| 16-Pedro A.        | 4                | 4                    | 4                      | 4     |
| 17- Ricardo M.     | 4                | 4                    | 4                      | 4     |
| 18- Ricardo G.     | 3                | 3                    | 2                      | 3     |
| 19- Rui Fernandes  | 4                | 4                    | 3                      | 4     |
| 20- Sofia Figueira | 3                | 2                    | 4                      | 3     |

Legenda: 1 - Muita dificuldade; 2 - Alguma Dificuldade; 3 - Sem dificuldade 4- Executa bem

**Anexo 4 - Avaliação Formativa/ Continua (Registo Diário)**  
**Agrupamento de Escolas do Fundão – 12ºCT3**  
**Registo Diário 2º Período**

F: Falta; FM: Falta de Material; A: Atestado Médico; 1: Menos Positiva; 2: Positiva; 3: Muito Positiva ; VS: Visita de Estudo; TE: Torneio Escolar


| Nome:           | Mês  | Janeiro |       |       |       |       |       |       |
|-----------------|------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                 | Dia  | 3       | 6     | 10    | 13    | 17    | 20    | 24    |
|                 | Aula | 53/54   | 55/56 | 57/58 | 59/60 | 61/62 | 63/64 | 65/66 |
|                 | Pav. | 4       | 2     | 4     | 2     | 4     | 2     | 4     |
| 1- Alexandre F. |      | A       | A     | A     | A     | A     | A     | A     |
| 3- Catarina J.  |      | 2       | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 2     |
| 4- Catarina R.  |      | 2       | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 5- Daniela N.   |      | F       | 2     | 2     | 3     | 2     | 3     | 2     |
| 6- Fátima S.    |      | 2       | 2     | 2     | 3     | 3     | 2     | 2     |
| 7- Helena P.    |      | 2       | 2     | 2     | FM    | FM    | FM    | F     |
| 8- Ingride G.   |      | 2       | 2     | 2     | 3     | 3     | 3     | 2     |
| 9- Joana B.     |      | 3       | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 10- Jorge S.    |      | 3       | 2     | 3     | 2     | 3     | 2     | 3     |
| 11- João L.     |      | 3       | 3     | 3     | 3     | F     | F     | 2     |
| 12- Jéssica D.  |      | 2       | 2     | 2     | 2     | FM    | 2     | 2     |
| 13- Jéssica A.  |      | 2       | 1     | 2     | 2     | 2     | 3     | 2     |
| 14- Mariana S.  |      | 2       | F     | 2     | 3     | F     | 3     | 3     |
| 15- Natacha F.  |      | 2       | 2     | 2     | 2     | 2     | FM    | 2     |
| 16- Pedro A.    |      | 3       | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 17- Ricardo M.  |      | 2       | 3     | 2     | 3     | 2     | 3     | 2     |
| 18- Ricardo G.  |      | 2       | 2     | 2     | 2     | 2     | F     | 2     |
| 19- Rui F.      |      | 3       | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| 20- Sofia F.    |      | 2       | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     |

(Excerto do Registo Diário de Presenças do 2º Período)

**Anexo 5- Exemplo de Grelha de Avaliação de Final de Período;**

| 12ºCT3 - Pauta Final Educação Física |                    |                  |                  |                |               |      |            |                |             |                        |
|--------------------------------------|--------------------|------------------|------------------|----------------|---------------|------|------------|----------------|-------------|------------------------|
| Nº                                   | Nome:              | Unidade Didática | Atitudes/valores | Aptidão Física | Conhecimentos | Nota | Nota Final | Auto-avaliação | Média Final | Média Final Secundário |
| 1                                    | Alexandre Freira   | 7,8              | 4,4              | 1,5            | 2             | 15,7 | 16         | 16             | 16          | 16                     |
| 3                                    | Catarina Januário  | 5,0              | 4                | 1,75           | 2             | 12,8 | 13         | 11             | 13          | 12                     |
| 4                                    | Catarina Roque     | 8,3              | 4,8              | 2,5            | 2             | 17,6 | 18         | 16             | 17          | 17                     |
| 5                                    | Daniela Nunes      | 6,1              | 3,8              | 1,5            | 2             | 13,4 | 13         | 14             | 13          | 13                     |
| 6                                    | Fátima Soares      | 7,0              | 5                | 2,25           | 2             | 16,3 | 16         | 15             | 16          | 16                     |
| 7                                    | Helena Pais        | 7,9              | 3                | 2,5            | 2             | 15,4 | 16         | 17             | 17          | 16                     |
| 8                                    | Ingride Gaspar     | 6,5              | 4                | 2,5            | 2             | 15,0 | 15         | 16             | 15          | 15                     |
| 9                                    | Joana Brás         | 8,3              | 4,6              | 2,25           | 2             | 17,1 | 18         | 16             | 18          | 18                     |
| 10                                   | Jorge Santos       | 9,2              | 4,2              | 2,25           | 2             | 17,6 | 18         |                | 17          | 17                     |
| 11                                   | João Lindeza       | 2,4              | 4,4              | 3              | 2             | 11,8 | 18         | 17             | 18          | 17                     |
| 12                                   | Jéssica Diamantino | 6,1              | 4                | 2,25           | 2             | 14,4 | 15         | 15             | 15          | 15                     |
| 13                                   | Jéssica Almeida    | 6,1              | 3,8              | 1,5            | 2             | 13,4 | 14         | 14             | 14          | 15                     |
| 14                                   | Mariana Santos     | 7,3              | 2,8              | 2,25           | 2             | 14,3 | 18         | 17,6           | 18          | 17                     |
| 15                                   | Natacha Fatelo     | 6,1              | 3,8              | 2,5            | 2             | 14,4 | 16         | 14             | 16          | 17                     |
| 16                                   | Pedro Almeida      | 9,4              | 3,8              | 3              | 2             | 18,2 | 18         | 17,2           | 18          | 18                     |
| 17                                   | Ricardo Manique    | 8,7              | 4                | 2,75           | 2             | 17,4 | 17         | 17,2           | 17          | 17                     |
| 18                                   | Ricardo Galdes     | 7,6              | 3,6              | 2,5            | 2             | 15,7 | 16         | 17             | 16          | 17                     |
| 19                                   | Rui Fernandes      | 9,7              | 4,2              | 2,75           | 2             | 18,7 | 19         | 17             | 18          | 18                     |
| 20                                   | Sofia Figueira     | 6,0              | 3,8              | 2,25           | 2             | 14,1 | 15         | 15             | 15          | 15                     |

## Anexo 6- Exemplo da Ficha de Conhecimentos

|   |  |                      |
|---|--|----------------------|
|  | <b>Ficha de Conhecimentos – 2º Período</b>                         |                      |
|   | <b>Ano Letivo 2016/2017</b>  |                      |
|   | <b>Disciplina: Educação física</b>                                 | <b>Turma: 12ºCT3</b> |
|   | Nome: _____ N° Aluno: _____<br>Classificação: _____ Docente: _____ |                      |

**Atenção:** Lê atentamente todo o enunciado antes de começares a responder e organiza as tuas respostas de forma clara e objetiva.

### Grupo 1- Aptidão física e saúde (8 valores)

1) Na coluna abaixo, coloque o número da afirmação que está correta para cada um dos conceitos (2.5 valores - 0.5 cada questão).

|   |   |
|---|---|
| <b>A) Aptidão física associada à Saúde</b>                  | 1- A quantidade de oxigénio disponível é insuficiente para a combustão oxidante dada a elevada intensidade do esforço.            |
| <b>B) Força</b>   |   |
| <b>C) Resistência Anaeróbia</b>                             | 2- Caracteriza o estado atual da condição física, independentemente da prática ou atividade física                                |
| <b>D) Benefícios psicossociais que o desporto transmite</b> | 3- A quantidade de oxigénio disponível é suficiente para a combustão dos substratos energéticos necessários à contração muscular. |
|   | 4- Capacidade do aparelho neuromuscular em superar uma resistência pelo movimento, com base na contração muscular.                |
| <b>E) Resistência Aeróbia</b>                               | 5- Traduzem-se em características congénitas, individuais, que permitem a realização de diferentes ações motoras.                 |
|   | 6- Alivia o stress, aumenta o bem-estar e promove a autonomia.  |

Registe na tabela as suas respostas:

|          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>A</b> | <b>B</b> | <b>C</b> | <b>D</b> | <b>E</b> |
|          |          |          |          |          |

**2- A Educação Física no Ensino Secundário tem várias finalidades fundamentais, indique três delas (1.5 valores):**

---

---

---

**3- A Atividade Física e Aptidão Física são dois conceitos diferentes, indica o que distingue cada uma delas? (1.5 valores)**

---

---

---

**4- Classifica as afirmações que se seguem como verdadeiras (V) ou falsas (F) (2.5valores- 0.5 cada questão):**

4.1- Os micronutrientes estão em maior quantidade no organismo \_\_\_

4.2- A capacidade motora, força, pode ser classificada em três tipos: máxima, rápida e resistência \_\_\_

4.3- Um estilo de vida saudável refere-se só à ausência de doenças \_\_\_

4.4-As capacidades condicionais dividem-se em três categorias: resistência, força, velocidade\_\_\_

4.5- As capacidades motoras dividem-se em dois grupos distintos: capacidades condicionais e capacidades coordenativas\_\_\_

**Grupo 2 - Corfebol (7.5 valores)**

**1- Lê as questões com atenção e seleciona em cada grupo uma delas, colocando um círculo, na resposta correta (2.5 valores - 0.5 cada questão).**

**1.1 - O jogo oficial de Corfebol é constituído por 2 equipas de quantos elementos:**

- A) 6 jogadores, três do género feminino e três do género masculino.
- B) 5 jogadores, três do género masculino e dois do género feminino.
- C) 8 jogadores, quatro do género feminino e quatro do género masculino.
- D) Nenhuma das anteriores.

**1.2- Seleciona qual os princípios mais importantes que caracterizam Jogo Oficial de Corfebol:**

- A) Passe e lançamento.

- B) Passe e ressalto.
- C) Receção e passe.
- D) Passe e desmarcação.
- E) Nenhuma das anteriores.

**1.3- O tempo limite na zona de ataque,**

- A) o jogador dispõe de 30 segundos para tocar com a bola no cesto através de um lançamento.
- B) o jogador dispõe de 25 segundos para tocar com a bola no cesto através de um lançamento.
- C) o jogador dispõe de 24 segundos para tocar com a bola no cesto através de um lançamento.
- D) o jogador dispõe de tempo ilimitado.
- E) Nenhuma das anteriores.

**1.4- Quantos pontos são necessários converter por uma equipa para haver troca de ataque-defesa ou vice-versa,**

- A) 3.
- B) 4.
- C) 1.
- D) pode trocar sempre que quiser.
- E) Nenhuma das anteriores.

**1.5- O tempo regulamentar de um jogo oficial de Corfebol é:**

- A) duas partes de 20 minutos.
- B) duas partes de 30 minutos.
- C) três partes de 10 minutos.
- D) nenhuma das anteriores.

**2 -Diz três tipos de infrações que podem ocorrer no Jogo Oficial de Corfebol (1.5 valores):**

- 1- \_\_\_\_\_
- 2- \_\_\_\_\_
- 3- \_\_\_\_\_

**3- No momento do lançamento que atitude deve adoptar perante o seu adversário para a não realização lançamento? (1.5 valores)**



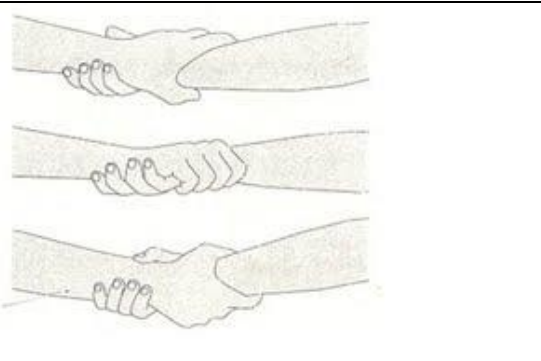
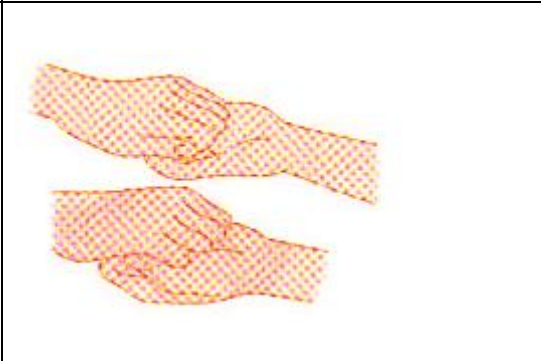
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4- Menciona duas características que diferenciam o corfebol das outras modalidades coletivas? (2 valores)**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Grupo 3 - Ginástica Acrobática e Aparelhos (4.5 Valores)

1- Nas imagens seguintes encontram-se tipo de pegas abordados nas aulas, á frente de cada numero menciona o nome do tipo de pega (2 valores - 0.5 cada resposta).

|  |   |
|--|---|
|   |   |
| 1-   | 2-  |
|  |  |
| 3-   | 4-  |

2- Refere o nome de três saltos abordados nas aulas com utilização do minitrampolim (1.5 valores):

---

---

---

3- Durante as aulas de ginástica, foram utilizados aparelhos consoante o género (masculino/feminino). Indique quais (1 valor):

---

---

## 7.2. Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

### Anexo 1- Medição do Salto Horizontal (Pré e Pós-teste)

| Recolha de Dados            |                |                    |                 |       |
|-----------------------------|----------------|--------------------|-----------------|-------|
| Aluno:                      | Pré-Teste (cm) |                    | Pós-teste (cm)  |       |
| 1- Alexandre F.             | X              |                    | X               |       |
| 3- Catarina J.              | 148            |                    | 130             |       |
| 4- Catarina R.              | 143            |                    | 146             |       |
| 5- Daniela Nunes            | 134            |                    | 136             |       |
| 6- Fátima Soares            | 130            |                    | 134             |       |
| 7- Helena Pais              | 164            |                    | 165             |       |
| 8- Ingride Gaspar           | 154            |                    | 180             |       |
| 9- Joana Brás               | 174            |                    | 178             |       |
| 10- Jorge Santos            | 223            |                    | 222             |       |
| 11- João L.                 | 282            |                    | 292             |       |
| 12- Jéssica D.              | 150            |                    | 148             |       |
| 13- Jéssica A.              | 150            |                    | 147             |       |
| 14- Mariana S.              | 191            |                    | 202             |       |
| 15- Natacha F.              | 155            |                    | 145             |       |
| 16- Pedro A.                | 251            |                    | 253             |       |
| 17- Ricardo M.              | 235            |                    | 232             |       |
| 18- Ricardo G.              | 230            |                    | 228             |       |
| 19- Rui F.                  | 246            |                    | 248             |       |
| 20- Sofia F.                | 125            |                    | 120             |       |
|                             |                |                    |                 |       |
|                             |                | Grupo Experimental |                 | Masc. |
| Caraterísticas das Amostras |                |                    |                 |       |
| Grupo                       | Nº Amostras    |                    | Média de Idades |       |
| GE                          | 9              |                    | 16,9            |       |
| GC                          | 9              |                    | 16,8            |       |

## Anexo 2- Programa de Treino Aplicado ao Grupo Experimental

| <b>Programa de Treino do Grupo Experimental - 8 semanas</b> |                   |                              |                                    |                                  |                                   |                                     |                                |
|---|-------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| <b>1º/2º Semana</b>   |                   |                              |                                    |                                  |                                   |                                     |                                |
| <b>Exercícios</b>   | Squat Jump        | Salto Troca de Pernas        | Salto Horizontal                   | Corrida em Saltada em Progressão | Corrida saltada de 6-10 metros    |                                     |                                |
| <b>Carga</b>  | 2x10              | 2x10                         | 2x10                               | 2x10                             | 2x10                              |                                     |                                |
| <b>3º/4º/5º Semana</b>                                      |                   |                              |                                    |                                  |                                   |                                     |                                |
| <b>Exercícios</b>   | Saltos com Afundo | Saltos para um Plano Elevado | Squat Jump                         | Saltos Laterais                  | Saltos em zig-zag em Deslocamento | Skipping Alto                       | Corrida saltada de 6-10 metros |
| <b>Carga</b>  | 2x10              | 2x10                         | 2x10                               | 2x10                             | 2x10                              | 2x10                                | 2x10                           |
| <b>6º/7º/8º Semana</b>                                      |                   |                              |                                    |                                  |                                   |                                     |                                |
| <b>Exercícios</b>   | Salto em altura   | Salto sobre barreiras        | Salto em distância com os dois pés | Salto para um plano elevado      | Saltos sobre bancos em progressão | Salto sobre barreiras em progressão | Corrida saltada de 6-10 metros |
| <b>Carga</b>  | 3x10              | 3x10                         | 3x10                               | 3x10                             | 3x10                              | 3x10                                | 3x10                           |