

## **Relatório de Estágio Pedagógico Agrupamento de Escolas do Fundão**

### **A influência das aulas de Educação física à distância na aptidão cardiorrespiratória e agilidade**

**Gonçalo Filipe dos Reis Fradique**

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

Orientador: Prof. Doutor Henrique Pereira Neiva

**junho de 2021**



# Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus pais por todo o apoio que me deram e pelos sacrifícios que eventualmente tiveram de fazer para que chegasse até aqui.

Agradecer também à restante família, madrinha, padrinho, tios, tias, primos e primas que sempre me incentivaram nesta etapa.

Um especial agradecimento ao Professor Henrique Neiva, por toda a sua disponibilidade ao longo do estágio e pela ajuda durante a realização do presente relatório.

Ao professor cooperante António Belo, obrigado por toda a sua transmissão de conhecimentos durante este ano letivo e por estar sempre presente quando mais precisamos.

Para finalizar, um agradecimentos aos meus amigos que sempre me incentivaram para que concluísse esta etapa.



## **Resumo**

O presente relatório de estágio foi feito no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico do 2º Ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, com a finalidade de obter o grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O estágio pedagógico foi realizado no Agrupamento de Escolas do Fundão, mais concretamente, na Escola Secundária do Fundão, no ano letivo 2020/2021. A atividade e intervenção pedagógica foi centrada em duas turmas do ensino secundário, uma delas do 11º ano de Ciências e Tecnologias e uma outra do 12º ano de Ciências Socioeconómicas, sendo esta última a turma partilhada entre estagiários. Foram realizadas tarefas de planeamento, lecionação e avaliação de várias unidades didáticas (e.g., badminton, basquetebol, voleibol e o andebol/ténis de Mesa, Kinball), assim como foi possível vivenciar o ensino da Educação Física em aulas à distância, devido ao período de confinamento imposto pelo Governo. Para além destas tarefas realizadas nas turmas em que se centrou a atividade pedagógica, foi possível vivenciar a experiência de lecionação de aulas de Educação Física em diferentes modalidades a uma turma do 2º ciclo (i.e., badminton e basquetebol). Foram ainda realizadas tarefas de acompanhamento da Direção de Turma (10º ano curso de Ciências e Tecnologias) e da equipa do desporto escolar (juvenis masculinos de futsal). A atual situação que atravessamos limitou bastante a realização de atividades para a comunidade escolar. No entanto, foi possível participar em várias iniciativas online (e.g., Dia Mundial da Atividade Física, Tertúlia de Futsal, Tertúlia de Nutrição). Como complemento ao estágio pedagógico, foi desenvolvido um trabalho de investigação procurando verificar a influência das aulas de Educação Física à distância na aptidão cardiorrespiratória e agilidade. Nele participaram 50 alunos, 21 raparigas e 29 rapazes, do 10º, 11º e 12º ano da respetiva escola com idades compreendidas entre os 15 e 17 anos. Os resultados deste estudo demonstraram que as aulas à distância de Educação Física provocaram melhorias significativas nas variáveis em estudo, nomeadamente no número de percursos durante o teste de vaivém, no consumo máximo de oxigénio, e no tempo para realizar o teste de agilidade de 4 x 10m. Assim, concluímos que as aulas implementadas em confinamento foram importantes, contribuindo para a melhoria da aptidão cardiorrespiratória e agilidade dos alunos, mesmo neste contexto de pandemia.

## **Palavras-chave**

Educação Física; Estágio Pedagógico; Intervenção; Ensino à Distância; Aptidão Física



# **Abstract**

The current document was developed as result from the curricular unit Pedagogical Internship of the 2nd Cycle of Studies in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education at the University of Beira Interior, in order to obtain a Master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education. The pedagogical internship was held at the Agrupamento de Escolas do Fundão, more specifically, at the Escola Secundária do Fundão, in the 2020/2021 school year. The activity and pedagogical intervention were centered on two secondary education classes, one of them from the 11th year of Science and Technology and the other from the 12th year of Socioeconomic Sciences, the latter being shared between trainees. Planning, teaching and evaluation tasks were carried out in several didactic units (eg, badminton, basketball, volleyball and handball/table tennis, Kinball), as well as it was possible to experience the teaching of Physical Education in online classes, due to the period of containment imposed by the Government. In addition to these tasks, it was possible to experience the teaching Physical Education classes in different modalities to a 2nd cycle class (i.e., badminton and basketball). Monitoring tasks related to class director were also carried out (10th year of Science and Technology course) and school sports team (futsal male youth) was accompanied. The current pandemic situation has greatly limited the activities for the school community. However, it was possible to participate in several online initiatives (e.g., World Physical Activity Day, Futsal Conference, Nutrition Conference). As a complement to the pedagogical internship, an investigation work was carried out, seeking to verify the influence of Physical Education classes at distance on cardiorespiratory fitness and agility. 50 students participated in it, 21 girls and 29 boys, from the 10th, 11th and 12th grade of the respective school, aged between 15 and 17 years old. The results of this study showed that classes of Physical Education at distance caused significant improvements in the variables under study, namely in the distance during the shuttle run test, in the maximum oxygen consumption, and in the time to perform the 4 x 10 m agility test. Thus, we conclude that the classes implemented in confinement were important, contributing to the improvement of the students' cardiorespiratory fitness and agility, even in this pandemic context.

# **Keywords**

Pedagogical Internship; Physical Education; Intervention; Distance Learning; Physical Aptitude



# Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vii
Índice.....	ix
Lista de Figuras.....	xi
Lista de Tabelas.....	xiii
Lista de Acrónimos.....	xv
<b>Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica .....</b>	<b>1</b>
<b>1. Introdução.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Contextualização .....</b>	<b>3</b>
2.1. Escola.....	3
2.2. Grupo de Educação Física .....	4
2.3. Professor Estagiário .....	4
<b>3. Intervenção .....</b>	<b>7</b>
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	7
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico .....	7
3.1.2. Ensino Secundário .....	11
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I .....	15
3.2. Área II – Participação na Escola .....	18
3.2.1. Desporto Escolar .....	18
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola .....	19
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II .....	20
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	21
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma .....	21
3.3.2. Ação de Integração com o Meio .....	21
3.3.3. Estudo de Turma.....	22
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III.....	23
<b>4. Reflexão Final .....</b>	<b>25</b>
<b>5. Referências Bibliográficas.....</b>	<b>27</b>
<b>Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica .....</b>	<b>29</b>
<b>1. Introdução.....</b>	<b>29</b>
<b>2. Metodologia .....</b>	<b>33</b>

2.1. Participantes .....	33
2.2. Procedimentos .....	33
2.3. Análise e Tratamento de Dados.....	36
<b>3. Resultados.....</b>	<b>39</b>
<b>4. Discussão .....</b>	<b>43</b>
<b>5. Conclusão.....</b>	<b>47</b>
<b>6. Referências Bibliográficas.....</b>	<b>49</b>
<b>7. Anexos .....</b>	<b>53</b>
7.1. Plano de aula voleibol 11 <sup>o</sup> ano .....	53
7.2. Plano de aula basquetebol 5 <sup>o</sup> ano .....	55
7.3. Plano de treino desporto escolar.....	56
7.4. Plano de treino aplicado no ensino à distância.....	57

# Lista de Figuras

Figura 1 - Representação gráfica das alterações percentuais entre o início (pré) e o final (pós) (média  $\pm$  95% intervalo de confiança) entre os alunos do sexo masculino e feminino. 41



# Lista de Tabelas

Tabela 1 - Conteúdos Programáticos abordados na turma 11 <sup>o</sup> CT2	13
Tabela 2 – Caraterísticas dos participantes	33
Tabela 1 - Exemplo dos exercícios realizados num plano de treino no ensino à distância	34
Tabela 4 – Comparação entre os valore médios ( $\pm$ desvio padrão) e valores de significância das variáveis agilidade e aptidão cardiorrespiratória da amostra total.	39
Tabela 5 - Comparação entre os valore médios ( $\pm$ desvio padrão) e valores de significância das variáveis agilidade e aptidão cardiorrespiratória da amostra feminina.	39
Tabela 6 - Comparação entre os valore médios ( $\pm$ desvio padrão) e valores de significância das variáveis agilidade e aptidão cardiorrespiratória da amostra masculina	40



# **Lista de Acrónimos**

UBI - Universidade da Beira Interior

EP - Estágio Pedagógico

DE – Desporto Escolar

PC – Professor Cooperante

VO<sub>2</sub> máx. – Consumo máximo de oxigénio



# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

O presente relatório de estágio foi feito no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico do 2º Ciclo de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI), com a finalidade de obter o grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Este estágio pedagógico tem um papel importantíssimo para a formação do professor estagiário, uma vez que permite consolidar os conhecimentos adquiridos durante os anos anteriores e aplicá-los na prática, em contexto real. Este estágio foi realizado no Agrupamento de Escolas do Fundão, mais concretamente, na Escola Secundária do Fundão, no ano letivo 2020/2021.

Com o estágio foi possível ficar a conhecer melhor a realidade escolar, e tudo o que rodeia, uma vez que foi possível lecionar a turmas de diferentes anos, 5º ano, 11º ano e 12º ano, aplicar planos de treino de futsal no Desporto Escolar, equipa juvenis masculinos e ainda acompanhar a direção de turma do Professor Cooperante.

Visto tratar-se de um ano atípico, ainda foi possível vivenciar a experiência do ensino à distância, uma vez que, a meio do ano letivo surgiu um novo confinamento e fomos obrigados a ir para as nossas casas.

Concluindo, ao longo deste relatório de estágio no capítulo I é exposto tudo sobre as atividades que foram realizadas durante o estágio pedagógico nas várias áreas de intervenção pedagógica. Todas estas atividades foram realizadas com supervisão do professor cooperante, que nos ajudou bastante no nosso desenvolvimento profissional. No capítulo II é descrito o objetivo do estudo, as variáveis analisadas e os respetivos testes que foram aplicados, os resultados obtidos e por fim a discussão sobre os resultados do mesmo.



## **2. Contextualização**

### **2.1. Escola**

No presente ano letivo 2020/2021, foi atribuído ao meu Núcleo de Estágio o Agrupamento de Escolas do Fundão, mais concretamente na Escola Secundária do Fundão. De acordo com o regulamento interno, esta escola foi fundada em 1965 e era designada de Escola Industrial do Fundão, sendo que passou a chamar-se Escola Secundária depois do 25 de Abril de 1974 (Decreto-Lei nº 260-B/75 de 26 de maio). O Agrupamento de Escolas do Fundão foi criado mais tarde por Despacho do Secretário de Estado do Ensino e da Administração Escolar a 28/06/2012. Atualmente este agrupamento é constituído por várias escolas em vários pontos do concelho, sendo elas:

- Jardins de Infância:

1. JI da Capinha;
2. JI de Enxames;
3. JI de Fatela;
4. JI de Pêro Viseu.

- Escolas do 1º ciclo:

1. EB Alcaria;
2. EB Fatela;
3. EB Pêro Viseu – com uma sala de apoio em Capinha;
4. EB Salgueiro;
5. EB Santa Teresinha;
6. EB Valverde.

- Complexo escolar:

1. 1º, 2º e 3º CEB: EB João Franco;
2. 3º CEB e Secundário: Escola Secundária c/ 3º CEB do Fundão – Escola sede do Agrupamento.

De acordo com o regulamento interno deste agrupamento são definidos princípios orientadores pedagógicos, didáticos e sociais que promovam um ambiente de cooperação com o fim de permitir, a todos os que nela trabalham, as condições necessárias a um desenvolvimento pessoal conjugado com um desempenho de qualidade, e que tem como

objetivos primordiais a integração plena na comunidade e a otimização do processo de ensino – aprendizagem.

## **2.2. Grupo de Educação Física**

No que diz respeito ao grupo de Educação Física, o Grupo de Educação Física é constituído por 11 professores e 2 professores estagiários, sendo que a professora Clara é a coordenadora do grupo de professores de Educação Física. O núcleo de estágio é composto por mim, Gonçalo Fradique e pela Ana Margarida Saraiva tendo como professor cooperante o professor António Belo.

Esta escola é composta por vários espaços exteriores, mas visto que a escola se encontra em obras, alguns desses espaços não podem ser utilizados. Ainda assim existe o pavilhão desportivo nomeado de Pavilhão Francisco José Tavares, que é dividido em 4 espaços fechados, P1, P2, P3 e P4, mas tendo em conta a atualidade e todas as recomendações impostas devido ao covid-19, foi necessário realizar adaptações para a lecionação das aulas que tem duração de 50 minutos e 100 minutos. Em cada espaço do pavilhão é abordada uma modalidade diferente, ou seja, no P1 abordamos o voleibol, no P2 o basquetebol, no P3 lecionamos o badminton e no P4 a ginástica. No princípio de cada ano letivo são definidos os objetivos para a lecionação desta disciplina tendo por base o Programa Nacional de Educação Física e também é definida como será realizada a avaliação. Neste presente ano letivo as atividades físicas representam 50% da nota, os conhecimentos equivalem a 10%, as atitudes e valores valem 25% e por fim a aptidão física, que é avaliada através dos testes do FITescola, revelam 15% da nota final do período.

## **2.3. Professor Estagiário**

O estágio pedagógico é uma ferramenta muito importante para o professor estagiário, uma vez que serve para consolidar todos os conhecimentos adquiridos nos anos anteriores e adquirir experiência como professor.

O estágio pedagógico está inserido no 2º ano do 2º ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários e de acordo com o artigo número dois presente no Regulamento do Estágio Pedagógico o professor tem que:

- Desenvolver e aprofundar conhecimentos científicos da área da docência;
- Desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de ensino e aprendizagem;
- Adquirir conhecimentos e o desenvolver a capacidade de reflexão sobre a organização e o funcionamento da aula de Educação Física, da Escola e do Sistema Educativo;
- Realizar uma integração progressiva e orientada do estagiário no exercício da prática profissional docente e nas atividades desenvolvidas na comunidade escolar.

De acordo com a literatura, segundo Daresh (1990), o estágio pedagógico tem vários objetivos entre eles, a aplicação das competências e conhecimentos adquiridos ao longo do curso numa situação mais prática, a identificação das áreas em que se tem maiores e menores dificuldades para um aperfeiçoamento futuro e compreender melhor como é ser professor e do mundo profissional que o rodeia, o que permite que o professor estagiário desenvolva, melhore e aperfeiçoe as suas competências.



## **3. Intervenção**

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

Neste ponto é enunciado como foi feito todo o processo de organização e gestão do ensino e da aprendizagem. Assim, são descritos como foram executados o planeamento e a avaliação para as várias turmas, quer para a turma do 2º Ciclo do Ensino Básico, quer para as duas turmas do Ensino Secundário.

#### **3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico**

##### **3.1.1.1. Princípios Base e Fundamentação do Plano Anual de Turma**

Na lecionação das aulas com uma turma do 2º ciclo, foi-me atribuída a turma B do 5º ano da Escola João Franco. Quando foram lecionadas as aulas a esta turma, a mesma encontrava-se no espaço 3 do pavilhão onde é abordada a modalidade do badminton devido ao material existente. Esta turma era constituída por 15 alunos, mais concretamente, 9 rapazes e 6 raparigas.

Para lecionar esta unidade didática numa turma de 2º ciclo foi necessário a participação de outro professor, visto que o nosso professor cooperante apenas leciona ao ensino secundário. Inicialmente, e ainda antes da 1ª aula da unidade didática do badminton, foi feita uma observação a aula para poder retirar algumas informações desta turma relativamente às suas capacidades motoras, comportamento, número de alunos, entre outros aspetos. A unidade didática de badminton teve início na primeira semana de janeiro, mais concretamente no dia 5 de janeiro, sendo que foram lecionadas duas aulas por semana, nomeadamente uma aula de 50 minutos na segunda-feira e uma aula de 100 minutos na quinta-feira. Face ao segundo confinamento apenas foram possíveis realizar 6 aulas, ficando a faltar ainda 2 aulas para completar a unidade didática de badminton. No regresso à escola, após este confinamento, foi possível lecionar mais 6 aulas. Contudo, foi lecionada uma unidade didática diferente, basquetebol, devido à rotação dos espaços no pavilhão.

De um modo geral, a leção da unidade didática do badminton decorreu como planeado. Os conteúdos previstos para cada aula foram abordados e os objetivos conseguidos. No entanto, como houve uma paragem devido ao confinamento, não foram realizadas todas as aulas. Na segunda unidade didática, ou seja, na leção do basquetebol, tudo o que foi planeado para as aulas foi realizado com sucesso. Visto que tive a oportunidade de lecionar duas modalidades diferentes a esta turma do 2º Ciclo, consegui obter mais vivências e experiência com esta faixa etária, uma vez que dependendo das modalidades surgiram comportamentos diferentes, o que na minha perspectiva é um fator chave no processo de aprendizagem de um professor.

### **3.1.1.2. Planeamento**

O planeamento para a turma do 5º B, foi realizado de acordo com as características e as capacidades motoras dos alunos da turma e a quantidade de alunos da turma. Estes são parâmetros fundamentais, uma vez que existem três níveis de ensino, e cada nível de ensino tem um grau de exigência diferente. Desse modo torna-se fundamental determinar o nível em que se encontra a turma, para depois se planear de acordo com as necessidades dos alunos para atingirem os conteúdos programáticos. Segundo Libâneo (2017), o processo de aprendizagem é uma sequência de atividades do professor e dos alunos, tendo em vista a assimilação de conhecimentos e desenvolvimento de habilidades, por meio dos quais os alunos aperfeiçoam as capacidades cognitivas. Não menos importante, o número de alunos integrados na turma também é um fator a ter em conta, uma vez que em turmas grandes poderá existir uma maior probabilidade de distração dos alunos. Desta forma, pode levar à necessidade de que sejam utilizadas estratégias de intervenção distintas, tais como explicar a transição dos exercícios para a turma no caso de uma turma pequena, ou explicar a transição dos exercícios por grupos no caso de uma turma grande.

Para a leção da unidade didática do badminton foram formados grupos e cada aula foi dividida em 2 partes, ou seja, uma parte inicial para o aquecimento e para a realização de alguns exercícios de condição física e uma segunda parte para abordar a modalidade do badminton. Na primeira parte da aula foram planificados diversos tipos de exercícios dinâmicos, tais como a realização de exercícios de saltos e deslocamento em estafeta. Estes exercícios, à medida que eram realizados, tornavam-se competitivos o que ajudava a que existisse uma maior dinâmica entre grupos fazendo assim com que os alunos melhorassem as suas capacidades físicas e atingindo assim melhores níveis de aptidão física. Na segunda parte da aula, e visto que para a maioria da turma era a primeira vez

que contactavam com a modalidade de badminton, numa fase inicial foram planeados apenas exercícios de sustentação do volante e passe para o colega, tendo como critério de êxito realizar “x” toques sem deixar cair o volante, pois sem conseguir aguentar o volante no ar, não é possível prosseguir para o desenvolvimento da técnica.

Esta unidade didática teve como principais objetivos transmitir conhecimentos acerca do regulamento base indicando algumas das principais regras do jogo, dimensões do campo, o volante e a raqueta. Ao longo desta unidade didática também desenvolvidos alguns gestos técnicos, entre eles, o serviço curto, o batimento de esquerda/direita e o clear.

Na lecionação da segunda unidade didática, basquetebol, foram utilizadas as mesmas estratégias, utilizando os mesmos grupos para a realização dos exercícios e dividir a aula em duas partes, de modo que numa primeira parte a aula fossem de densidade motora mais elevada. No basquetebol, foram treinados e aperfeiçoados o passe de peito, passe picado, receção, o drible, o lançamento em apoio e ainda foi introduzido o lançamento na passada, sendo este último de difícil execução para alunos.

### **3.1.1.3. Avaliação**

A avaliação da respetiva turma foi realizada por 3 etapas. Inicialmente foi realizada uma avaliação diagnóstica para ter dados concretos acerca das capacidades de cada aluno, para depois definir os objetivos e planificar as aulas seguintes de acordo com as dificuldades dos alunos. No entanto, visto que se trata do primeiro contacto com a modalidade, a maior parte da turma encontrava-se no nível introdutório.

Seguidamente, após saber o nível em que os alunos se encontravam foi realizada a avaliação formativa. Esta avaliação foi feita tendo por base os aspetos técnicos abordados nas diversas aulas. Para isso foi registado numa grelha com uma escala de 1-não executa a 4-executa bem. Esta avaliação permitiu que fossem observadas as maiores dificuldades dos alunos e assim treinar e aperfeiçoar essas mesmas dificuldades nas seguintes aulas.

Por fim, seria realizada a avaliação sumativa. Contudo, esta avaliação não chegou a ser realizada pois devido à pandemia as aulas foram suspensas. Esta avaliação permite determinar o grau de domínio de alguns objetivos previamente estabelecidos. Visto que esta turma pertence a outro professor, a avaliação sumativa das diferentes modalidades era atribuída por esse professor.

#### **3.1.1.4. Condução do Ensino**

A condução do ensino nas unidades didáticas foi feita de forma de acordo com os conteúdos programáticos do respetivo ano e de acordo com o nível em se encontram os alunos. Por decisão do grupo de professores de educação física, ficou decidido que os alunos teriam 10 minutos no início da aula para se equiparem e 15 minutos no fim da aula para se desequiparem, tomarem banho e regressarem à escola para a aula seguinte.

Deste modo, tendo em conta que apenas restam 75 minutos de aula, na primeira parte da aula foram realizados exercícios de condição física em ambas as modalidades, principalmente na modalidade de badminton, uma vez que tende a ser uma modalidade de baixa intensidade (pois os alunos têm tendência em movimentarem-se pouco). Assim, foram criados circuitos com exercícios de condição para que as aulas atingissem uma densidade motora elevada no início da aula. Tal como já referido acima, na primeira parte aula era realizado o aquecimento e de seguida era criado um circuito com 4 estações, sendo uma estação para cada grupo. Nestes exercícios de condição física eram realizados exercícios simples, tais como deslocamentos, equilíbrio e força, e por vezes também foi realizado o jogo do galo. A turma era dividida em grupos para que existisse o espírito competitivo entre grupos e assim existir uma motivação extra.

Na parte fundamental da aula, nas primeiras duas aulas, numa primeira fase os alunos treinaram a sustentação do volante, tendo objetivo de dar um número de toques mínimos sem deixar cair o volante ao chão, e de seguida 1x1 frente a frente tinham de trocar o volante com o colega sem deixar cair o volante ao chão. De seguida para terminar a aula, os alunos frente a frente na rede em metade do campo trocavam o volante e contavam o número de toques máximos que conseguiam dar. Nas aulas seguintes, à medida que os alunos foram desenvolvendo as suas habilidades no início da parte fundamental o primeiro exercício era realizado na rede onde foram treinados o batimento direita/esquerda, o serviço e o clear.

Visto tratar-se de uma turma com comportamento adequado à aula e motivação para a realização da mesma, tornou-se mais fácil lecionar as aulas. Deste modo toda a informação era transmitida para toda a turma, tanto no início, durante ou após a aula. Segundo Boutin (2017), a relação professor-aluno é fundamental, uma vez que o aluno vê o professor como um modelo. No decorrer das aulas foi-se estabelecendo um diálogo e uma relação com os alunos, o que permitiu que existisse um bom ambiente dentro e fora da aula. Uma outra estratégia utilizada para explicar os exercícios, foi a

demonstração, onde o professor estagiário ou um aluno com capacidades realizava o exercício para os restantes alunos da turma observarem o que era pedido. Nas situações de jogo reduzido, quando o objetivo não era alcançado, o professor estagiário jogava durante alguns minutos com os alunos para que estes percebessem melhor as regras e as movimentações que tinham de realizar. Esta estratégia foi fundamental, pois ao observarem o professor a jogar conseguem eliminar algumas dúvidas que possam surgir no decorrer do jogo.

No final das aulas, por grupos os alunos arrumavam o material que estavam a utilizar no respetivo local e saíam por grupos para evitar ajuntamentos no balneário.

### **3.1.2. Ensino Secundário**

#### **3.1.2.1. Princípios Base e Fundamentação do Plano Anual de Turma**

No que diz respeito ao ensino secundário e visto que este ano letivo o núcleo de estágio apenas era constituído por dois estagiários, no início do ano letivo foi decidido junto do professor cooperante que cada estagiário ficaria com duas turmas, sendo uma delas partilhada. Deste modo foi-me atribuída a turma 2 do 11º ano de Ciências e Tecnologias e também a turma do 12º ano de Ciências Socioeconómicas, sendo esta última a turma partilhada entre estagiários. Relativamente à constituição das turmas, a turma do 11º ano era constituída por 20 alunos, sendo 11 alunos são do sexo feminino e 9 do sexo masculino. A turma do 12º ano, inicialmente era constituída por 23 alunos, 11 raparigas e 12 rapazes, no entanto no decorrer do ano letivo, 3 alunos saíram da turma, passando a turma a ter apenas 20 alunos, mais concretamente 9 do sexo feminino e 11 do sexo masculino.

Após a distribuição das turmas e de acordo com o espaço do pavilhão onde decorreriam as aulas, foi feita uma calendarização com as modalidades que iríamos abordar e respetivas datas. Para esta calendarização foi considerado que, cada turma teria duas aulas por semana, uma aula de 100 minutos e uma aula de 50 minutos. Visto que de 4 em 4 semanas existe a rotação das turmas pelos espaços do pavilhão, ficou assente que nas primeiras 4 rotações iríamos abordar as modalidades obrigatórias, sendo elas o Badminton, Basquetebol, Voleibol e o Andebol/Ténis de Mesa em alternativa à ginástica. Devido ao Covid-19 não deve existir contacto físico, o que não permite que sejam feitas as ajudas na ginástica, foi feita esta alteração.

Ainda no início do ano em reunião com o professor cooperante ficou acordado que após realizar a 1ª rotação pelos quatro espaços do pavilhão, ao iniciarmos a 2ª rotação pelos mesmos espaços podíamos alternar o Badminton, Basquetebol, Voleibol e o Andebol/Ténis de Mesa com uma modalidade alternativa. introduzindo modalidades menos conhecidas ou que se realizam menos vezes, tais como o Frisbee, Tag-rugby, Corfebol ou o Kinball.

Devido à pandemia a planificação sofreu várias alterações uma vez que a 22 de janeiro houve a suspensão das atividades de ensino a nível presencial, que só retomaram a 8 de fevereiro em modo de ensino à distância. De acordo com esta troca no modelo de ensino, tiveram de ser feitos ajustes nas metodologias de ensino e nos critérios de avaliação, visto que esta disciplina é baseada na parte prática.

### **3.1.2.2. Planeamento**

De acordo com o Plano de Contingência, inicialmente foram logo estabelecidas algumas regras para evitar ao máximo o contacto entre os alunos. Posto isto, foram criados grupos fixos de 4 elementos para a realização das aulas práticas, foi limitado o número de bolas por grupo e também foram retiradas as situações de jogo das modalidades coletivas.

Face ao novo confinamento, não foi possível completar as primeiras 4 rotações, ficando a modalidade do voleibol a meio. Tiveram de ser realizadas várias alterações ao planeamento inicial sendo que os conteúdos abordados ao longo do ano letivo encontram-se mencionados na tabela seguinte.

Tabela 2 - Conteúdos Programáticos abordados na turma 11º CT2

Unidade Didática/Tema	18-09 a 23-10	26-10 a 20-11	23-11 a 18-12	04-01 a 21-01	08-02 a 26-03	19-04 a 18-06
Basquetebol	8 aulas				1 aula*	
Badminton		8 aulas			1 aula*	
Andebol			6 aulas			
Ténis de Mesa			6 aulas		1 aula*	
Voleibol				4 aulas	1 aula*	7 aulas
Kinball				1 aula		
Treino Desportivo					1 aula*	
Atletismo					2 aulas*	
Corfebol						1 aula*
Sistema Músculo-esquelético						1 aula*
Futsal						1 aula
Tag-rugby						2 aulas

\*-ensino à distância

### 3.1.2.3. Avaliação

No que diz respeito à avaliação do ensino secundário, esta é feita de modo semelhante à avaliação do 2º ciclo do ensino básico. De acordo com os critérios do Agrupamento de Escolas do Fundão, a classificação final da disciplina de Educação Física resulta do somatório de:

- 50%-Atividades Físicas;
- 10%-Conhecimentos;
- 15%-Aptidão Física;
- 25%-Atitudes e Valores.

Perante cada unidade didática, a avaliação das atividades físicas foi realizada por 3 etapas. Numa fase inicial era realizada uma avaliação diagnóstica para verificar o nível de cada aluno e quais as suas maiores dificuldades, o que permitiu planificar e desenvolver exercícios mais adequados às dificuldades da turma. Seguidamente era realizada uma avaliação formativa para observar a evolução dos alunos ao longo das aulas, e por fim realizava-se a avaliação sumativa da respetiva unidade didática.

Além da avaliação feita às atividades físicas, foi também realizada uma avaliação à aptidão física dos alunos através da realização dos testes do FITescola, às atitudes e valores e aos conhecimentos realizando uma ficha escrita de avaliação. De acordo com o que ficou decidido pelo Grupo de Educação Física, os testes do FITescola foram realizados no início do ano letivo funcionando como um teste diagnóstico à aptidão física, onde apenas realizaram o teste das Extensões de Braços e do Vaivém e no fim de cada período realizando maior parte dos testes, nomeadamente o teste das Extensões de Braços, Vaivém, Abdominais, Senta e alcança e Salto Horizontal. A ficha escrita sobre os conhecimentos dos alunos foi feita de acordo com as modalidades abordadas ao longo do respetivo período e de acordo com os temas presentes nas aprendizagens essenciais do respetivo ano curricular.

Com o ensino à distância tiveram de ser realizadas algumas alterações na avaliação da disciplina, uma vez que as aulas passaram ter um formato diferente. Assim, as aulas eram divididas em duas partes, a primeira teórica, onde na aula seguinte teriam de responder a umas perguntas, e a segunda parte prática, onde era realizado um plano de treino. Posto isto os critérios foram alterados passando os alunos a serem avaliados da seguinte forma:

- 60%-Conhecimentos (questionários e perguntas orais);
- 15%-Aptidão Física (realização do plano de treino);
- 25%-Atitudes e Valores.

No terceiro período, após o regresso à escola foi retomado os critérios de avaliação do primeiro período.

#### **3.1.2.4. Condução do Ensino**

Tal como realizado na turma do 2º ciclo, a condução do ensino ao longo das diversas unidades didáticas foi feita de forma rigorosa, uma vez que tinha como principal objetivo que os alunos ultrapassassem as suas dificuldades. Por decisão do grupo de professores de educação física, ficou decidido que os alunos teriam 10 minutos no início da aula para se equiparem e que sairiam 10 minutos mais cedo numa aula de 50 e 15 minutos numa aula de 100 minutos para se desequiparem, tomarem banho e regressarem à escola para a aula seguinte.

Inicialmente foram evidentes algumas dificuldades que foram sentidas principalmente no que dizia respeito à organização e à minha intervenção durante a aula uma vez que a experiência como professor era quase nula. Com o passar do tempo, e claro, com a colaboração do professor cooperante, aos poucos foram introduzidas estratégias de ensino diferentes. À medida que foram implementadas estas novas estratégias foram visíveis as melhorias significativas que foram acontecendo, começando assim a ultrapassar as dificuldades sentidas inicialmente. Como exemplo das estratégias utilizadas, posso enunciar algumas nomeadamente: dividir a turma em grupos mais pequenos, e caso ficasse algum grupo de fora, ficaria a realizar exercícios para treinar a aptidão física; organizar a aula por estações, onde em cada estação realizam exercícios distintos; explicar e exemplificar os exercícios com um grupo de alunos para fácil entendimento dos restantes. Com o passar do tempo, novos conhecimentos foram desenvolvidos e adquiridos, uma vez que de aula para aula, existem sempre coisas novas a acontecer, quer pelo espaço da aula, quer pelo material disponível para a realização dos exercícios propostos.

Um fator bastante positivo e que facilitou a integração e a lecionação foi o facto de os alunos já conhecerem o professor cooperante de anos anteriores, o que permitia que os alunos estivessem mais descontraídos nas aulas, que conseqüentemente tornava os alunos participativos e motivados para a realização das tarefas propostas.

Quando se começou a falar no Ensino à Distância, e visto que seria a segunda vez que iria acontecer, optamos por utilizar o método que o professor cooperante tinha utilizado no ano anterior que consistia em dividir a aula em duas partes, uma parte teórica e uma parte prática. Este método resultou bastante bem, uma vez que permitia que os alunos aumentassem os conhecimentos no início da aula e realizassem atividade física na parte final.

### **3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I**

O estágio pedagógico tem como principais objetivos consolidar todos os conhecimentos adquiridos nos anos anteriores e adquirir novos conhecimentos e experiência como professor de educação física. Procura-se assim desenvolver as capacidades pedagógicas quer a nível de planificações das aulas, a lecionação das mesmas e, também muito importante, a reflexão sobre o funcionamento das aulas.

No que diz respeito à conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino, esta área tem como principal objetivo compreender, desenvolver e elaborar estratégias de ensino tendo como base principal os objetivos que são definidos no programa da Educação Física. Tendo em conta os objetivos definidos pelos programas, foram lecionadas várias unidades didáticas de acordo com os espaços disponíveis para a realização das aulas, e consequentemente a planificação das mesmas. No que toca à avaliação, esta foi feita em 3 fases, uma vez que no início da unidade didática foi realizado um conjunto de exercícios que permitiu realizar uma avaliação diagnóstica para perceber qual o nível de ensino em que os alunos se encontram. Após esta avaliação foram lecionados os conteúdos da respetiva unidade didática, sendo realizada a avaliação formativa ao longo das várias aulas, e por fim e foi realizada a avaliação sumativa da modalidade em causa.

Inicialmente, nas primeiras aulas existiram diversas lacunas quer na planificação quer na leção das aulas o que influenciava o funcionamento da aula. Como exemplo destas dificuldades que foram sentidas podemos referir questões de organização e transição de exercícios. Com o passar do tempo foram realizadas várias alterações quer a nível do planeamento quer a nível da intervenção no decorrer das aulas, e a pouco e pouco consegui que essas lacunas fossem ultrapassadas e que as aulas fossem motivantes para os alunos e com a maior densidade motora possível. As principais alterações foram realizadas a nível da leção das aulas, uma vez que a experiência como professor é reduzida. Assim, as principais estratégias que passaram a ser utilizadas centravam-se em reunir a turma no início da aula, antes do aquecimento, para transmitir os objetivos da aula em questão, garantindo que todos os alunos compreendiam o que iria ser abordado. Depois do aquecimento realizado, na explicação dos exercícios da parte fundamental, sempre que possível os exercícios eram explicados e demonstrados para a turma toda para um melhor entendimento. Uma vez que este ano foi um ano atípico, com a utilização da máscara durante a leção nem sempre era possível explicar os exercícios para a turma toda devido ao ruído que existia proveniente das outras aulas que estavam a decorrer no pavilhão. Posto isto, apenas a explicação dos exercícios iniciais era realizada para a turma toda, passando os restantes exercícios a ser explicados e demonstrados em grupos mais pequenos, consoante a situação em causa.

No que toca ao relacionamento com os alunos, com o decorrer do ano letivo foi estabelecido um bom relacionamento com os alunos, o que ajudou a que existisse um bom ambiente dentro da aula. Visto que as turmas em causa, era turmas com um bom comportamento, nunca houve necessidade de recorrer a estratégias mais rígidas, visto que eles obedeciam e cumpriam as tarefas que lhes eram propostas.

De acordo com todas as experiências adquiridas ao longo do estágio nesta área de intervenção, posso afirmar que desenvolvidas as capacidades pedagógicas do Estagiário, principalmente na comunicação e observação dos alunos durante a realização das aulas. Dos vários anos a que as aulas foram lecionadas, apesar das diferenças de idades todas as turmas foram bastante colaboradoras, participativas e cumpridoras de tudo o que lhes era pedido. Como já seria de esperar, devido à diferença de idades as turmas encontravam-se em níveis diferentes. No entanto, considera-se este facto bastante enriquecedor, pois trabalhar nos diferentes anos permitiu vivenciar comportamentos, reações e atitudes diferentes na mesma modalidade. Assim, podemos apontar que a modalidade que foi mais desafiante de lecionar foi o voleibol, visto que os rapazes se encontravam na transição do nível elementar para o nível avançado, enquanto as raparigas ainda se encontravam no nível introdutório. Isto obrigou-nos a preparar exercícios diferentes por gênero para a mesma aula. Mas valeu a pena o esforço, pois no final da unidade didática do voleibol já eram visíveis as melhorias de algumas raparigas. Devido à pandemia que atravessamos, e às restrições impostas, não se puderam realizar muitas situações devido à utilização de material ou à proximidade dos alunos durante os exercícios. No caso do basquetebol, esta foi a modalidade que mais deu gosto em lecionar, pois é uma das modalidades onde os alunos mais facilmente conseguem realizar os gestos técnicos da maneira correta. No caso da turma de 2º ciclo, inicialmente tiveram de ser realizadas algumas progressões pedagógicas para o aperfeiçoamento da técnica do basquetebol, no entanto, tal como nas outras turmas os alunos empenham-se e motivam-se para a prática desta modalidade. As restantes modalidades também foram fulcrais na realização do estágio, uma vez que em cada modalidade foram utilizadas diferentes organizações da aula e estratégias de intervenção.

Quando se começou a falar no Ensino à Distância, numa primeira fase houve preocupação e alguma reticência. Nunca fomos confrontados com esta nova realidade durante a nossa formação. Para além disto, julgamos não estarmos preparados psicologicamente para lecionar aulas teóricas. No entanto, após a troca de ideias do núcleo de estágio com o professor cooperante, chegou-se a uma conclusão de como seriam estas aulas. Assim, estas aulas foram divididas em 3 partes, onde numa primeira parte era feita uma breve revisão dos conteúdos da aula anterior, na segunda parte era abordada uma nova temática, e por fim, na terceira parte era executado um plano de treino. Uma vez que os alunos este ano tinham de ligar as câmaras durante as aulas, alguns alunos mostravam-se atentos e participativos o que permitiu que existisse algum diálogo entre alunos e professor. Visto que o ensino à distância é bastante diferente do presencial, foram utilizadas várias estratégias de ensino diferentes, para obrigar os

alunos a estarem atentos e concentrados durante as aulas. Uma dessas estratégias foi realizar perguntas sobre a temática lecionada na aula anterior para observar quem realmente estava atento e conseguiu captar a informação transmitida. Além de ser um ensino a que não estamos predestinados para a sua lecionação, também considero que foi benéfico para a aprendizagem do professor estagiário, pois permitiu utilizar novos meios para a lecionação.

## **3.2. Área II – Participação na Escola**

### **3.2.1. Desporto Escolar**

Relativamente ao Desporto Escolar, foi atribuído a este Núcleo de Estágio a equipa dos juvenis masculinos de futsal, uma vez que o professor cooperante tem sido o responsável por esta equipa nos últimos anos. Tal como na turma do 12<sup>o</sup> ano, os treinos desta equipa de futsal também foram partilhados dentro do Núcleo de Estágio. Assim sendo, cada estagiário preparava e aplicava os planos de treino por períodos de quatro semanas e trocavam.

Face à disponibilidade dos alunos inscritos, do espaço livre no pavilhão e da nossa disponibilidade, professores, ficou marcado no horário que o treino de futsal da equipa de juvenis seria às terças-feiras das 16h:30 às 17h:30. Inicialmente, nos primeiros dois treinos houve uma fraca adesão dos alunos inscritos, devido ao desconhecimento do horário dos treinos. Nos treinos seguintes começou a existir uma maior afluência dos alunos sendo que um dos treinos chegou a atingir os 15 alunos. Com a evolução da pandemia, alguns dos alunos assíduos deixaram de ir aos treinos, passando assim a existir uma média de 9 alunos por treino.

Tal como na lecionação das aulas de Educação Física, e de acordo com o Plano de Contingência tiveram de feitas algumas adaptações principalmente nas situações de jogo, uma vez que nesta modalidade há tendência em existir proximidade entre os jogadores. Deste modo foram criadas algumas variantes nos diversos exercícios de maneira que estes tivessem alguma transferência para o jogo. Ao longo dos treinos foram treinadas as várias técnicas da modalidade, tais como o passe e receção, o drible, a finta e o remate e também vários aspetos táticos. No caso das situações de jogo, passaram a ser realizadas situações de jogo reduzidas por curtos intervalos de tempo, onde normalmente era feita

equipas de 3 jogadores, onde um deles era o guarda-redes. Estes jogos tinham duração cinco minutos e consoante o número de jogadores que estavam no treino eram feitas as trocas de equipas. De salientar que durante as situações de jogo reduzido, era pedido aos alunos que jogassem com máscara, e após os 5 minutos de jogo era feita uma pequena pausa para recuperação.

Devido à pandemia, resultante do Covid-19 este ano letivo não foi possível realizar competições, uma vez que a situação atual assim o ditava. Contudo, e tal vez por não existirem competições nas restantes modalidades e clubes do concelho, este foi um fator que levou a que existisse uma boa afluência a esta equipa do Desporto Escolar.

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

A atual situação que atravessamos limitou bastante a realização de atividades para a comunidade escolar. Tendo em conta as limitações a que a Educação Física foi sujeita, principalmente no que toca à parte prática. O primeiro período serviu como um período de adaptação, uma vez que em contexto de pandemia ainda não se tinha regressado à escola para vivenciar esta nova realidade, não se realizando assim atividades no primeiro período.

Para o segundo período, e em alternativa ao Corta-Mato Escolar, Mega Sprint e Mega Quilómetro que em condições normais seriam realizados, foram previstas várias atividades para os últimos três dias de aulas onde o Núcleo de Estágio iria colaborar nas mesmas. Estavam previstos um Torneio de Badminton Singulares e um Torneio de Voleibol 2x2, no entanto, com o novo confinamento fomos obrigados a ir para casa, e essas atividades não foram realizadas.

Em alternativa às atividades programadas para o segundo período, alguns professores do Grupo de Professores de Educação Física planearam algumas atividades para o terceiro período, mas desta vez em formato online. Deste modo, foram planeadas três atividades em âmbitos diferentes, mais concretamente, uma Mega Aula Virtual para assinalar o Dia Mundial da Atividade Física, no dia 6 de abril, uma Tertúlia de Futsal no dia 16 de abril, que contou com a participação de Nuno Couto, Treinador da ADF, Mário Freitas, capitão da ADF e internacional A da seleção nacional, Catarina Rondão, presidente e treinadora do Grupo Desportivo de Valverde (GDV) e Rute Duarte, ex-jogadora do GDV e internacional A da seleção nacional, e uma Tertúlia de Nutrição, no

dia 21 de maio que teve como convidados a Doutora Emília Batista, Nutricionista da Farmácia Vitória Fundanense, Matilde Marcelino, aluna do Agrupamento de Escolas do Fundão, e também o Enfermeiro Frederico Esteves, enfermeiro do Centro de Saúde do Fundão.

### **3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II**

No início do ano letivo, foi entregue ao professor cooperante a equipa de Juvenis Masculinos de Futsal do Desporto Escolar. Tendo em conta que nunca tinha dado treinos desta modalidade, nos primeiros treinos foi necessário desenvolver e aplicar novas estratégias para que os alunos conseguissem desenvolver os gestos técnicos e táticos da modalidade.

Visto que o Desporto Escolar é facultativo, os treinos não continham sempre o mesmo número de alunos, o que obrigava a que fossem feitas alterações ao plano de treino no que toca à organização. No Desporto Escolar existia uma dinâmica e uma maior motivação pelos alunos uma vez que eles estão lá porque querem e porque gostam do que estão a fazer, o que permite que eles estejam sempre atentos quando se transmitem informações. Uma vez que no Desporto Escolar são menos alunos, a comunicação já se torna um pouco mais fácil, contudo tal como na lecionação das aulas tenho de ser mais interveniente no decorrer do treino. Devido ao ano atípico que atravessamos, no caso do desporto escolar não houve competições e também não foi possível realizar as atividades que atual que se costumavam realizar, tais como o Corta-Mato Escolar, Mega Sprint e Mega Quilómetro. Posto isto, foi realizando em alternativa um conjunto de tertúlias sobre diversos temas.

Em suma, esta foi uma área sobre a qual sentimos o desenvolvimento das nossas capacidades, enquanto treinador de uma modalidade, uma vez que nunca tive esta oportunidade antes. No caso do Desporto Escolar, poderia ter adquirido mais conhecimento, no entanto, com o segundo confinamento fomos obrigados a ir para casa, o que levou à suspensão dos treinos. Devido à pandemia não se realizaram as competições habituais, o que na minha ótica nos prejudicou um pouco, pois não foi possível presenciar tudo o que está relacionado a esta área.

### **3.3. Área III – Relação com a Comunidade**

#### **3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma**

No início do ano letivo, foi atribuído ao professor cooperante a turma 3 do 10º ano do curso de Ciências e Tecnologias. Ainda antes do começo das aulas foi realizada uma caracterização da turma com os dados dos alunos e dos encarregados de educação, a localidade onde residem e também sobre o rendimento escolar do ano anterior.

O Diretor de Turma tem um papel fundamental na escola, e é considerado como o elo de ligação da escola com os alunos e com os encarregados de educação. Segundo Castro (1995), o Diretor de Turma é o responsável pela organização do processo escolar do aluno e pela integração dos alunos e dos encarregados de educação na escola. Boavista e Sousa (2013) concluiu no seu estudo que o Diretor de Turma é considerado um elemento de gestão intermédia da escola, uma vez que é responsável pela coordenação dos professores da turma, promove o desenvolvimento social e pessoal dos alunos e a sua integração no ambiente escolar.

No primeiro período foi realizada uma reunião presencial com os encarregados de educação onde foram abordados vários assuntos. Ainda no primeiro período foi realizada uma outra reunião com os encarregados de educação, mas devido à situação pandémica, esta foi realizada on-line, via Google Meet. O núcleo estágio esteve presente nestas duas reuniões e colaborou na preparação da apresentação PowerPoint com os assuntos a serem tratados em cada reunião. No decorrer do ano letivo, não foram realizadas mais reuniões com os encarregados de educação, passando a ser utilizado o email para resolver eventuais problemas que existissem. No fim de cada período, era realizada a reunião do conselho de turma, onde eram apresentadas as notas dos alunos das respetivas disciplinas. Além disto, eram também apresentadas as atividades realizadas no âmbito da cidadania e das DAC (domínio de autonomia curricular) nas respetivas disciplinas.

#### **3.3.2. Ação de Integração com o Meio**

Tendo em conta que o estágio foi realizado na cidade do professor estagiário, houve uma boa integração na comunidade escolar. Já conhecíamos as instalações escolares e

também maior parte dos professores e funcionários. Passados cinco anos de ter terminado o ensino secundário nesta escola, foi com grande satisfação que os funcionários e os professores nos acolheram nesta instituição. Da parte dos professores do grupo de Educação Física também fomos bem recebidos, e sempre tivemos o privilégio na utilização do material, o que foi fundamental para não ter de realizar alterações antes do início da aula. Devido ao Covid-19, não foi possível estabelecer grandes contactos com os restantes professores das outras disciplinas, uma vez que os horários foram realizados de forma a desencontrar as turmas nos corredores e evitar consequentes ajuntamentos.

A situação pandémica que atualmente vivemos restringiu bastante a realização de atividades para a comunidade escolar. Tendo em conta as limitações a que a Educação Física foi sujeita, no primeiro período foi necessário realizar uma série de ajustes para a lecionação das aulas. Este foi um período de adaptação a esta nova realidade, visto que era a primeira vez que se realizavam aulas presenciais em plena pandemia.

### **3.3.3. Estudo de Turma**

No decorrer do Estágio Pedagógico foi dada a oportunidade de lecionar a três turmas de anos diferentes, o que permitiu adquirir novas experiências, visto que cada turma tem as suas características. Independentemente de ter trabalhado com turmas de diferentes idades, uma vez que da turma do 5º ano para a turma do 12º ano existe uma grande discrepância nas idades, todos os alunos eram bem-comportados, participativos e cumpriam as tarefas propostas.

Para a lecionação das aulas ao 2º ciclo, foi atribuída ao estagiário a turma B do 5º ano da Escola João Franco. Esta turma era relativamente pequena, uma vez que apenas era constituída por 15 alunos com idades entre os 10 e 11 anos, sendo composta por 9 alunos do sexo masculino e 6 alunos do sexo feminino.

Relativamente à constituição das turmas do ensino secundário, a turma do 11º ano era constituída por 20 alunos, sendo que 11 alunos são do sexo feminino e 9 do sexo masculino. A turma do 12º ano, inicialmente era constituída por 23 alunos, 11 raparigas e 12 rapazes, no entanto no decorrer do ano letivo, 3 alunos saíram da turma, passando a turma a ter apenas 20 alunos, mais concretamente 9 do sexo feminino e 11 do sexo masculino.

Tendo em conta as características de cada turma e o nível em que se encontram os alunos, tiveram de ser utilizadas estratégias diferentes, para que todos conseguissem evoluir as suas capacidades motoras. Posto isto, foi necessário criar situações de aprendizagem distintas tendo em conta o mesmo objetivo final.

### **3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III**

Ao longo de todo o estágio foi feito um acompanhamento contínuo dos assuntos relacionados com a direção de turma. Ainda antes do começo das aulas, foi feita uma caracterização da turma para ficar a conhecer um pouco mais acerca da mesma. Com o passar do tempo foram surgindo determinadas situações que fui acompanhado e que foram esclarecidas pelo professor cooperante.

Dentro das diversas funções que o diretor de turma esta responsável, algumas realizam-se com mais regularidade. Uma tarefa que o diretor de turma realizava com bastante frequência era a justificação de faltas, que era feita numa plataforma digital. Outra função não menos importante, centrava-se na comunicação com os professores da turma e encarregados de educação sobre o comportamento e cumprimento das tarefas exigidas dos respetivos alunos. Esta foi uma tarefa um pouco repetida, principalmente durante o ensino à distância, visto que cada um se encontrava na sua residência.

De um modo geral, o acompanhamento da direção de turma foi um fator positivo para alargar os nossos conhecimentos e capacidades pedagógicas, pois permitiu ficar a saber mais sobre determinadas documentações que têm de ser preenchidas por cada turma ao longo do ano letivo e permitiu também ficar a conhecer a plataforma digital onde são justificadas as faltas, registados os sumários e retiradas as pautas dos alunos no final de cada período. No que toca à lecionação das aulas tendo em conta as características da turma e os objetivos definidos para as respetivas aulas, visto que as Unidades Didáticas tinham uma duração de quatro semanas, na maioria dos casos foi possível observar melhorias significativas na execução dos gestos técnicos das diferentes modalidades.



## 4. Reflexão Final

Findado o estágio pedagógico, é momento de realizar uma síntese sobre todas as vivências e experiências adquiridas. Segundo Daresh (1990) o estágio pedagógico tem vários objetivos entre eles, a aplicação das competências e conhecimentos adquiridos ao longo do curso numa situação mais prática, a identificação das áreas em que se tem maiores e menores dificuldades para um aperfeiçoamento futuro e compreender melhor como é ser professor e do mundo profissional que o rodeia, o que permite que o professor estagiário desenvolva, melhore e aperfeiçoe as suas competências. De acordo com de Oliveira et al. (2019), o estágio para professores em formação é uma oportunidade para entrar em contacto com os alunos e passar pelos vários desafios que constantemente acontecem nesta profissão, uma vez que cada aluno é um ser único.

Tal como já referido anteriormente, no decorrer deste estágio foi possível ao estagiário intervir em várias áreas, mais concretamente a área da Organização e gestão do Ensino e Aprendizagem, a área da Participação da Escola e a área da Relação com a Comunidade, o que permitiu adquirir novos conhecimentos e experiência. Todas estas áreas de intervenção são fundamentais para o desenvolvimento profissional de um professor estagiário. Na área da Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem foi possível trabalhar com turmas de diferentes idades, e foram notórias as diferenças entre elas, principalmente, no que diz respeito à motivação e atenção dos alunos. Posto isto, uma outra diferença aconteceu no planeamento e na aplicação das estratégias de intervenção, que foram feitas segundo as características e o nível dos alunos. Nas restantes áreas também foi possível aperfeiçoar as competências e obter novos conhecimentos, contudo foram áreas que foram afetadas por causa do Covid-19.

Tal como já referido anteriormente, o facto de o estágio ter sido realizado na cidade do professor estagiário permitiu uma excelente integração na comunidade escolar, uma vez que já conhecíamos as instalações escolares, maior parte dos professores e também os funcionários. Foi com grande satisfação e orgulho que os funcionários e os professores nos acolheram nesta instituição, nomeadamente, os professores do grupo de Educação Física. Devido ao Covid-19, não foi possível estabelecer grandes contactos com os restantes professores das outras disciplinas, uma vez que os horários foram realizados de forma a desconectar as turmas nos corredores e evitar consequentes ajuntamentos.

Face ao contexto de pandemia Covid-19, e de acordo com todas as restrições que tiveram de ser cumpridas, foram várias as situações de jogo e os exercícios que não puderam ser aplicados nas aulas devido ao material utilizado, ao número de alunos que envolviam e ao contacto físico.

De acordo com o estudo de Varea e González-Calvo (2020), os professores que se encontravam a realizar estágio em Educação Física via on-line questionaram-se acerca da propósito e da identidade da Educação, uma vez que esta disciplina é vista como uma disciplina prática, onde existe contacto físico e é estabelecida uma relação com os alunos. Na minha opinião, o ensino à distância foi um fator negativo durante o estágio pois limitou as nossas aprendizagens a nível presencial. No entanto, também consigo ver um lado positivo, pois permitiu que, como professor estagiário desenvolvesse as minhas capacidades pedagógicas para a lecionação das aulas em modo de ensino à distância.

Em suma, este estágio foi bastante enriquecedor, uma vez que permitiu que fossem desenvolvidas e aplicadas diversificadas estratégias nas diferentes áreas. Contudo, nada disto seria possível sem o apoio incansável do professor cooperante que esteve sempre presente durante o planeamento e lecionação das aulas, treinos e outras atividades realizadas.

## 5. Referências Bibliográficas

Agrupamento de Escolas do Fundão (2018). Projeto Educativo 2018/2022. Documento interno. Fundão.

Agrupamento de Escolas do Fundão (2018). Regulamento interno 2018. Documento interno. Fundão.

Boavista, M. C. L. F., & Sousa, Ó. C. D. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77-93

Boutin, G. (2017). A relação entre professor-aluno no centro do processo educativo. *Currículo sem Fronteiras*, 17(2), 343-358.

CASTRO, E. (1995) *O Director de Turma nas Escolas Portuguesas – O Desafio de uma Multiplicidade de Papéis*. Porto: Porto Editora

Daresh, J. C. (1990). Learning by doing: Research on the educational administration practicum. *Journal of Educational Administration*, 28 (2), 34-56

de Oliveira Monteiro, A., Jucá, S. C. S., da Silva, S. A., de Oliveira, L., Lima, P. R. F., & da Silva Rocha, P. C. (2019). O ensino de geografia e seus desafios: o estágio curricular para o desenvolvimento de um professor pesquisador. *Research, Society and Development*, 8(9), 4.

Libâneo, J. C. (2017). *Didática*. Cortez Editora, 288

Programa Nacional de Educação Física – 10º, 11º e 12º Ano. Acedido em:

[http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Documentos\\_Disciplinas\\_novo/Curso\\_Ciencias\\_Tecnologias/Educacao\\_Fisica/ed\\_fisica\\_10\\_11\\_12.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Documentos_Disciplinas_novo/Curso_Ciencias_Tecnologias/Educacao_Fisica/ed_fisica_10_11_12.pdf)

Universidade da Beira Interior (2020/2021). Regulamento do 2º Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Documento interno, UBI. Covilhã.

Varea, V., & González-Calvo, G. (2020). Touchless classes and absent bodies: teaching physical education in times of Covid-19. *Sport, Education and Society*, 1-15.

# **Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica**

## **A influência das aulas de Educação física à distância na aptidão cardiorrespiratória e agilidade**

### **1. Introdução**

Desde algum tempo que se tem notado e tem sido identificado pela literatura que os níveis de atividade física são baixos na população visto que o número de crianças e adolescentes com baixos níveis de atividade física é cada vez maior, Seabra (2017). Segundo Lima, Fermino, Seabra, Garganta & Maia (2010) isto faz com que existam um aumento de diversas morbidades e um aumento da mortalidade associada às doenças cardiovasculares. Para se inverter esta situação, devemos incutir desde cedo, nomeadamente, às crianças, os hábitos de prática regular e sistemática de exercício físico, uma vez que, segundo Telama, Yang, Laakso e Viikari (1997) os hábitos de prática de atividade física adquiridos durante a infância e a adolescência são levados para a idade adulta. Contudo, vários estudos mostram que as crianças apresentam baixos níveis de atividade física, talvez devido ao aprimoramento dos meios de transporte e da forte atração por atividades sedentárias, tais como os jogos de computador e televisão. (Lima et al. 2010; Koezuka et al. 2006).

Segundo Carpersen, Powell & Christenson (1985) posteriormente Shephard e Balady (1999), a atividade física é definido como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, não importando a magnitude desse gasto de energia. No entanto, para evitar os baixos níveis de atividade física, segundo o American College of Sports Medicine (2014) as crianças e os adolescentes, com idades entre os 5 e os 18 anos devem fazer 60 min de exercício físico a uma intensidade moderada ou vigorosa pelo menos 3 vezes por semana. Através da prática regular de exercício físico a criança vai desenvolvendo diferentes capacidades motoras e também contribuindo para o seu desenvolvimento motor. O desenvolvimento motor de

um indivíduo sofre diversas alterações ao longo da sua vida e é composto por um conjunto de fatores biológicos, genéticos e também pelo ambiente onde a criança se encontra inserida, que irão de certa forma influenciar esse desenvolvimento (Mateus, 2012). Visto que, atualmente as crianças passam maior parte do tempo na escola e em casa, e que o ambiente onde as crianças se encontram também influenciam o seu desenvolvimento, estes locais são importantes agentes de educação e socialização. O ambiente em redor da criança poderá beneficiar ou prejudicar o seu desenvolvimento (Castro, 2008). Segundo Van Sluijs, McMinn e Griffin (2007), as escolas devem ser vistas como o local ideal para a promoção da atividade física e sendo as aulas de Educação Física a ferramenta exata para atingir esses objetivos.

Com o avançar da idade existe uma tendência para um declínio do gasto energético médio diário, muito devido a uma menor quantidade de atividade física (Lazzoli et al., 1998). Segundo Lazzoli et al. (1998), tal deve-se a fatores comportamentais e sociais, como o aumento dos compromissos estudantis e/ou profissionais, contribuindo assim para um estilo de vida menos ativo. Estes fatores estão relacionados com o desenvolvimento da tecnologia, onde se favorecem atividades sedentárias, entre elas, ver televisão, jogar videojogos e a utilização de computadores. Outro fator também evidenciado é o aumento da insegurança e a redução dos espaços livres nos centros urbanos onde as crianças podem realizar atividade física (Lazzoli et al., 1998). Segundo Szeremeta e Zannin (2013), os parques urbanos são um local adequado para a prática de atividade física, no entanto estes deverão expor condições ambientais adequadas para que os seus usuários procederam à sua utilização. É também sugerido pela literatura que as crianças que adquiram um estilo de vida saudável durante a sua infância e na adolescência praticando atividade física, têm tendência em continuar a praticar a sua atividade física mesmo na idade adulta, Tammelin, Näyhä, Hills e Järvelin (2003). Estes hábitos contribuem para uma vida saudável, uma vez que, por exemplo, poderá fazer com que exista uma diminuição da incidência da obesidade e das doenças cardiovasculares, ou até mesmo, e no caso da atividade física que envolve impacto, contribuir para a manutenção ou aumento da massa óssea prevenindo o aparecimento de osteoporose (Karlsson, 2004; Ribeiro, Barbosa, e Vasconcelos, 2010). Percebe-se assim o papel importante da Educação Física nas escolas, podendo dar um contributo fundamental para o aumento do exercício físico, melhoria da aptidão física e da saúde, e consequentemente estimulando o ganho de hábitos de vida saudáveis para o futuro.

O contexto atual em que vivemos, devido à pandemia Covid-19, levou a uma série de alterações nas práticas educacionais que podem também ter influenciado a aptidão física

dos alunos. Durante este ano letivo tiveram de ser cumpridas várias regras e planos de contingência, que trouxeram constrangimentos para a prática da atividade física. Com o novo confinamento ocorreu a suspensão das aulas presenciais o que afetou os alunos, uma vez que parte dos alunos só nas aulas de Educação Física é que realizam exercício físico. Outra das principais limitações foi o encerramento de espaços destinados a esta prática, tais como espaços públicos e os ginásios o que impediu que as pessoas fossem aos ginásios realizar os seus treinos diários como habitualmente faziam. Mesmo em aulas à distância, podemos perceber que o espaço disponível pode ser uma limitação para a realização de exercício. De uma forma específica, o estímulo da aptidão cardiorrespiratória e da agilidade pode ser condicionado por esta falta de espaço para o exercício. Assim, sendo estas capacidades fundamentais para o desenvolvimento integral das crianças e jovens, de acordo com Damazio e Silva (2008) o espaço físico necessário para a prática da educação física é fundamental, visto que pode comprometer o trabalho pedagógico desta disciplina.

O presente estudo tem como principal objetivo verificar o efeito do período de confinamento na aptidão cardiorrespiratória e agilidade dos alunos do ensino secundário, com aulas à distância durante 9 semanas. Adicionalmente, pretendemos comparar estes efeitos entre o sexo masculino e feminino. Foi colocada a hipótese que o período de confinamento, mesmo com aulas à distância, tem um impacto negativo na aptidão cardiorrespiratória e agilidade dos estudantes.



## 2. Metodologia

### 2.1. Participantes

A realização deste estudo foi feita tendo em conta a colaboração das 3 turmas do ensino secundário. Neste estudo participaram todos os alunos das respetivas turmas, no entanto apenas foram selecionados os alunos que realizaram os testes todos. Deste modo, foram selecionados 50 alunos do Agrupamento de Escolas do Fundão, sendo que 19 alunos frequentavam a turma 10<sup>o</sup> CT3 ( 4 raparigas e 15 rapazes), 15 alunos frequentavam o 11<sup>o</sup> CT2 ( 8 raparigas e 7 rapazes) e 16 alunos frequentavam a turma 12<sup>o</sup> CSE (9 raparigas e 7 rapazes). Na tabela 2 podemos observar as características da amostra.

Tabela 3 - Características dos participantes

Variáveis	Femininos (n=21)	Masculinos (n=29)
Idade (anos)	16,24 ± 0,77	15,76 ± 0,83
Altura (m)	1,59 ± 0,06	1,71 ± 0,08
Massa corporal (kg)	56,57 ± 10,75	62,31 ± 10,67
Índice de massa corporal (kg/m <sup>2</sup> )	22,46 ± 5,01	21,16 ± 2,71

### 2.2. Procedimentos

O presente estudo teve por base um desenho longitudinal, com o objetivo de verificar o efeito do período de confinamento, com uma duração de 9 semanas, na aptidão cardiorrespiratória e agilidade dos alunos do ensino secundário. Adicionalmente, pretendemos comparar estes efeitos entre o sexo masculino e feminino. Para a realização deste estudo participaram os alunos das turmas do ensino secundário, respetivamente a turma 10<sup>o</sup> CT3, 11<sup>o</sup> CT2 e 12<sup>o</sup> CSE. Foram analisados e comparados os valores obtidos pelos alunos em dois testes pertencentes à bateria de testes do FITescola, que foram realizados antes e após o confinamento que teve início a 22 de janeiro de 2021 e término a 18 de abril de 2021. Os testes utilizados foram fundamentais, uma vez que permitiram avaliar a aptidão física dos alunos quer a nível da aptidão neuromuscular quer a nível da aptidão cardiorrespiratória.

Inicialmente foi feito um pré teste no início do 2º período, onde se avaliou a aptidão física dos alunos através do teste de agilidade e o teste vaivém. Face às regras impostas pelo governo português deu-se um novo confinamento e houve uma pausa letiva no ensino presencial. Em alternativa, durante o confinamento foram lecionadas aulas à distância, via Google Meet. As aulas à distância tiveram início a 8 de fevereiro e termino a 16 abril, dando um total de 9 semanas. As aulas decorreram duas vezes por semana, sendo uma aula de 100 minutos síncrona e uma aula de 50 minutos assíncrona.

As aulas síncronas eram divididas por 3 partes, onde numa primeira parte durante 10 minutos eram realizadas algumas perguntas aos alunos sobre a temática da aula síncrona anterior. Na segunda parte da aula, aproximadamente 30 minutos, eram transmitidos conhecimentos teóricos de temáticas do Programa Nacional de Educação de Física sustentada com uma apresentação PowerPoint. Para finalizar a aula, realizava-se uma parte prática onde era executado um plano de treino. Esse plano de treino dividia-se em 3 partes, nomeadamente, aquecimento, execução dos exercícios do plano de treino e retorno à calma/alongamentos.

Tabela 4 - Exemplo dos exercícios realizados num plano de treino no ensino à distância

Exercícios	Séries x Repetições	Descanso
Jumping jack's	3 x 15	30 s
Lunges	3 x 15	30 s
Mountain Climbers	3 x 15	30 s
Agachamento com salto	3 x 15	30 s
Plank jack's	3 x 15	30 s
Burpees	3 x 15	30 s

De acordo com “O Programa dos Alunos Ativos – FITescola” serão citados os testes utilizados da Bateria de Testes do FITescola.

### **Teste de Agilidade 4x10 m**

O teste de Agilidade (4 x 10 m) consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado.

Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução. É necessária uma superfície horizontal não escorregadia, fita adesiva, fita métrica, cones, 3 esponjas de cores diferentes e cronómetro.

Cada aluno deve posicionar-se atrás da linha que assinala o ponto de partida, assumindo uma posição de partida de pé e sem qualquer esponja na mão. Após o sinal sonoro, o aluno deve dirigir-se o mais rápido possível na direção da esponja A, que está posicionada atrás da outra linha e, ao cruzar a linha com os dois pés, agarra a esponja A, trazendo-a para a linha inicial. A esponja A é trocada pela esponja B na linha inicial, devendo o aluno ultrapassar esta linha, com os dois pés, invertendo o mais rapidamente possível a sua direção, no sentido da esponja C. Após a troca da esponja B pela esponja C, cruzando completamente a linha com os dois pés, o aluno deve regressar à linha de partida. O cronómetro é parado no momento em que o aluno transpõe a linha de chegada com um pé, trazendo na mão a esponja C. O tempo realizado é utilizado para a posterior análise da agilidade.

## **Avaliação da aptidão cardiorrespiratória**

Para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória foi utilizado o teste de vaivém. Este consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada.

Para realizar o teste é necessário um percurso de 20 m (mínimo de 22 m de comprimento). Quanto maior a largura do espaço onde se realiza o teste, maior será o número de alunos que pode ser testado (é recomendado 1 m de espaçamento entre alunos). São necessários ainda, cones, fita métrica, rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste. Cada aluno a ser avaliado deve colocar-se na linha de partida enquanto o seu colega se coloca atrás do mesmo, com uma boa visibilidade, pronto para efetuar a contagem dos percursos. O aluno a ser avaliado corre ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas, e deve tocar na linha quando ouve o sinal sonoro. Ao sinal sonoro o aluno deve também inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, o aluno deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro. O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso. Inicialmente a velocidade é mais reduzida (8.5 km/h) e aumenta

progressivamente (0.5 km/h a cada minuto; 1 min é igual a uma etapa) até ao máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa. Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro, deve inverter de imediato o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha. O aluno deve parar quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. O aluno que está a registar os percursos deverá informar o colega do número total de percursos efetuados, trocar de posição com o colega, e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

O número de percursos realizado por cada aluno deve ser utilizado para posterior análise, assim como será convertido para consumo máximo de oxigénio (VO<sub>2</sub> máx.) segundo a equação apresentada por Mahar et al. (2011).

$$\text{VO}_2 \text{ máx.} = 41,76799 + (0.49261 \times n^\circ \text{ de percursos}) - (0.0029 \times n^\circ \text{ de percursos}^2) - (0.61613 \times \text{IMC}) + (0.34787 \times \text{sexo} \times \text{idade})$$

Em que VO<sub>2</sub> máx. é o valor do consumo máximo de oxigénio em ml/kg/min, IMC é o valor de índice de massa corporal, o sexo assumo valor de 1 para masculino e 0 para feminino).

### **2.3. Análise e Tratamento de Dados**

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2007 e o programa de análise estatística Statistical Package of Social Science (SPSS) 27.0, ambos para Windows. O cálculo de médias, desvios-padrão e 95% de intervalo de confiança (IC95%) foram realizados por métodos estatísticos padronizados. A normalidade da distribuição foi examinada através do teste de Teste Kolmogorov-Smirnov ( $n > 30$ ) e tendo em conta a confirmação da normalidade da distribuição, foram adotados testes paramétricos para a análise dos dados. Para comparar os valores iniciais entre masculinos e femininos realizamos o t-teste para medidas independentes. Para realizar a comparação entre momentos, pré e pós intervenção para cada grupo, foi utilizado o *paired t-test*. Para comparar os ganhos entre as duas turmas em análise, foi realizada uma análise de ANCOVA comparando os valores registados pós intervenção entre os grupos, considerando o valor inicial de cada variável analisada como a co-variável. Foram calculadas as alterações percentuais entre a avaliação inicial (pré) e a avaliação após o período letivo (pós)  $(\text{Pós-Pré})/\text{Pré} \times 100$ ). As magnitudes dos efeitos foram

calculadas para estimar a variância entre os momentos, através do Cohen's *d*. Foram considerados pequenos os valores entre 0.20 e 0.60, moderados entre 0.6 e 1.20 e grandes entre 1.20 e 2.00 e muito grandes se  $\geq 2.00$ . O nível de significância estatístico foi considerado para  $p \leq 0.05$ .



### 3. Resultados

Os valores das variáveis analisadas antes do período de confinamento apresentam diferenças significativas entre os valores do pré-teste e pós-teste, uma vez que  $p < 0,01$ . A Tabela 4 apresenta os valores das variáveis analisadas antes do confinamento (Pré) e após o confinamento (Pós) tendo em conta a amostra total.

Tabela 5 - Comparação entre os valores médios ( $\pm$  desvio-padrão) das variáveis de agilidade e aptidão cardiorrespiratória dos participantes. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Pré	Pós	Valor de $p$	Tamanho do efeito ( $d$ )
Vaivém (percursos)	41.42 $\pm$ 17.12	48.36 $\pm$ 21.46	<0.01**	0.665
VO2 máx. (ml/kg/min)	46.17 $\pm$ 7.25	47.31 $\pm$ 7.57	<0.01**	0.604
Agilidade (segundos)	12.29 $\pm$ 1.21	11.52 $\pm$ 1.36	<0.01**	1.198

\*\* $p < 0.01$

Na Tabela 5 são apresentados os valores obtidos pelos alunos do sexo feminino das turmas que participaram no estudo. Verificamos que o desempenho nos testes de agilidade e de aptidão cardiorrespiratória melhorou durante o confinamento com as aulas à distância.

Tabela 6 - Comparação entre os valores médios ( $\pm$  desvio-padrão) das variáveis de agilidade e aptidão cardiorrespiratória do sexo feminino. Os valores de significância são também apresentados.

Variáveis	Pré	Pós	Valor de $p$	Tamanho do efeito ( $d$ )
Vaivém (percursos)	29.38 $\pm$ 7.54	32.00 $\pm$ 9.13	<0.01**	0.699
VO2 máx. (ml/kg/min)	39.74 $\pm$ 5.35	40.50 $\pm$ 5.48	<0.01**	0.702
Agilidade (segundos)	13.42 $\pm$ 0.83	12.67 $\pm$ 0.97	<0.01**	1.300

\*\* $p < 0.01$

Na Tabela 6 são apresentados os valores obtidos pelos alunos do sexo masculino das respectivas turmas. Verificamos que o desempenho nos testes de agilidade e de aptidão cardiorrespiratória melhorou durante o confinamento com as aulas à distância, existindo uma diferença significativa entre o Pré e o Pós.

Tabela 7 - Comparação entre os valores médios ( $\pm$  desvio-padrão) das variáveis de agilidade e aptidão cardiorrespiratória do sexo masculino. Os valores de significância são também apresentados.

Variáveis	Pré	Pós	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Vaivém (percursos)	50.14 $\pm$ 16.87	60.21 $\pm$ 20.02	<0.01**	0.806
VO2 máx. (ml/kg/min)	50.82 $\pm$ 4.26	52.24 $\pm$ 4.35	<0.01**	0.621
Agilidade (segundos)	11.47 $\pm$ 0.65	10.69 $\pm$ 0.92	<0.01**	1.126

Quando comparamos os valores finais obtidos no número de percursos realizados no vaivém entre os sexos, considerando os valores iniciais como co variável, verificamos que não existiram diferenças entre sexos quer nos valores finais do vaivém ( $F=5.59$ ,  $p=0.22$ ), quer nos valores finais do VO2 máx. ( $F=2.33$ ,  $p=0.13$ ) e também nos valores finais do teste de agilidade ( $F=0.17$ ,  $p=0.68$ ).

Podemos perceber de forma mais evidente as diferenças entre as alterações provocadas pelas aulas em modo de ensino à distância na Figura 1. Nesta Figura são apresentados os valores percentuais das alterações entre o momento de avaliação inicial (pré) e o momento no final (pós). Apesar de não existirem diferenças significativas entre os grupos nas variáveis analisadas, podemos perceber que os ganhos tendem a ser superiores por parte dos alunos masculinos, com especial ênfase na aptidão cardiorrespiratória.

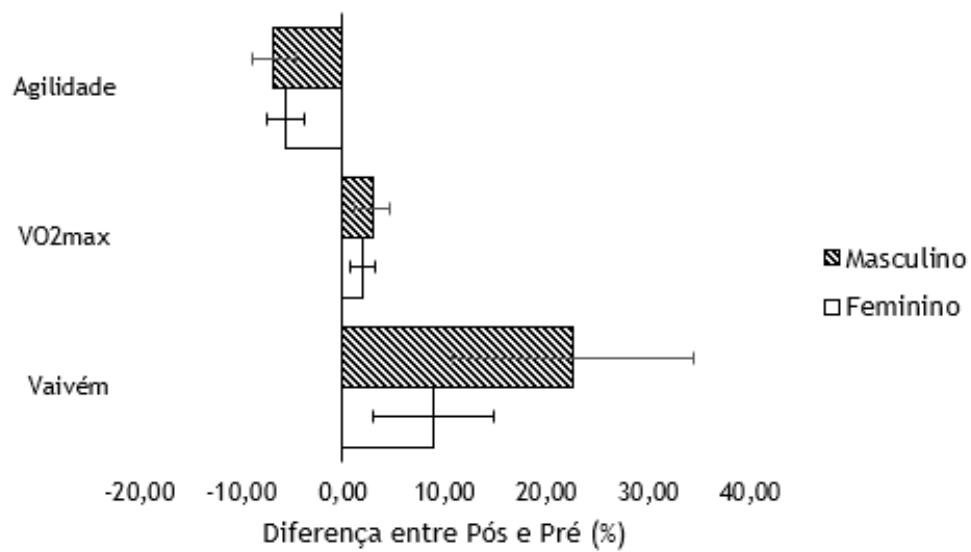


Figura 1 - Representação gráfica das alterações entre o início (pré) e o final (pós) (média  $\pm$  95% intervalo de confiança) entre os alunos do sexo masculino e feminino.



## 4. Discussão

Com o presente estudo, pretendemos verificar os efeitos das aulas de educação física à distância na aptidão cardiorrespiratória e agilidade dos alunos do ensino secundário das turmas 10<sup>o</sup> CT3, 11<sup>o</sup> CT2 e 12<sup>o</sup> CSE, durante um período de confinamento. Os resultados obtidos demonstraram ganhos em ambas as variáveis analisadas, especificamente no número de percursos durante o teste de vaivém, no VO<sub>2</sub> máx, e no tempo para realizar o teste de agilidade de 4 x 10m. Os resultados parecem ainda sugerir que os ganhos obtidos durante as 9 semanas de confinamento foram de magnitude superior na agilidade, com menores efeitos na aptidão cardiorrespiratória, para o sexo masculino e para o sexo feminino. Foi ainda possível verificar que as alterações nas variáveis analisadas não foram diferentes entre o sexo masculino e feminino, embora que, percentualmente parece existir uma tendência para maiores ganhos nos rapazes. Assim sendo, podemos referir que as aulas de educação física lecionadas à distância por um período de 9 semanas demonstraram ser benéficas para a aptidão cardiorrespiratória e para a agilidade em alunos do ensino secundário, rejeitado a hipótese proposta para o estudo.

No que se refere à aptidão cardiorrespiratória, os valores obtidos demonstram pequenas magnitudes de melhorias nos participantes no estudo. Nesta aptidão cardiorrespiratória, os rapazes conseguiram obter melhores resultados na realização do teste vaivém, enquanto as raparigas conseguiram melhores resultados no VO<sub>2</sub> máx. Tal como no estudo de Cox, Fairclough, Kosteli e Noonan (2020) que tinha como objetivo verificar a eficácia das intervenções baseadas na escola para melhorar os resultados da aptidão física dos adolescentes, no nosso estudo também foi possível desenvolver e aumentar as capacidades dos alunos, uma vez que os resultados apresentam um efeito considerável na aptidão cardiorrespiratória e na agilidade.

Os ganhos superiores na agilidade podem ser de alguma forma justificados pelo tipo de aulas que foi possível implementar durante o confinamento, nomeadamente, recorrendo a exercícios de força dos membros inferiores, e em género de circuito. De facto, Schmid, Alejo e Alejo (2002) referem que para existir uma melhoria na agilidade é preciso ter em conta o equilíbrio, força, coordenação e resistência. Visto que os planos de treino que foram aplicados nas aulas à distância baseavam-se no treino de força, segundo Hoffman e Maresh (2003) quando há aumento na força muscular, outras capacidades motoras sofrem alterações positivas, como é o caso da agilidade, velocidade e impulsão vertical. Assim, de acordo com estes autores, podemos sugerir que o treino de força influenciou a

agilidade dos alunos durante as aulas de ensino à distância. Adicionalmente, não foi possível realizar o estímulo próprio para a aptidão cardiorrespiratória, por limitações de tempo e espaço, e logo os ganhos foram menores.

Os esforços realizados durante a prática de educação física usualmente focam-se nos exercícios cardiorrespiratórios e pouco no treino da força muscular (Kennedy et al. 2018; Ten Hoor et al. 2018). Neste sentido, os alunos destas idades tendem a ter pouco desenvolvida a força muscular, que por sua vez, acaba por influenciar negativamente nas outras componentes da aptidão física (Alves et al. (2020). Estudos recentes demonstraram que o efeito do exercício físico e em particular recorrendo aos exercícios de força provocam melhorias na aptidão muscular, desenvolvimento de habilidades e competências motoras, assim como aumenta a motivação para realizar exercício físico (Kennedy et al. 2018; Ten Hoor et al. 2018).

O desenvolvimento apropriado de todas estas aptidões, entre as quais, musculares e cardiorrespiratórias, poderão ter implicações para a vida diária no futuro e é reconhecido como uma componente de promoção de saúde e de um estilo de vida saudável quando devidamente desenhado e supervisionado (Lloyd et al. 2014). O ambiente escolar tem sido capaz de promover a atividade física nos adolescentes (Kriemler, Meyer, Martin, van Sluijs, Andersen e Martin, 2011). No estudo de Tanaka, Tanaka e Tanaka (2018) relativamente ao tempo sedentário durante uma aula de Educação Física, concluiu-se que dependendo da tipologia da aula e qualidade da instrução, esse tempo aumenta ou diminui. Torna-se assim evidente que, para além da importância do exercício físico realizado à distância, mesmo com limitações de espaço e tempo, a qualidade da intervenção poderá ser fundamental e ter um papel relevante nas melhorias encontradas. Deste modo, podemos concluir que a disciplina de Educação Física é fundamental para a promoção e realização de atividade física, no entanto devemos ter em consideração a densidade motora da aula, que conseqüentemente implicará no desenvolvimento das capacidades dos alunos.

Durante a realização deste estudo foram visíveis algumas limitações referentes à utilização de material, espaço disponível para executar os planos de treino, a motivação e o controlo dos alunos. Visto que maior parte dos alunos não tem material de fitness disponível em casa para a prática de exercício físico, os planos foram realizados tendencialmente com o peso corporal, e também com o auxílio de uma cadeira e uma mochila com livros. Quanto ao espaço que os alunos tinham ao seu dispor para realizar os planos de treino, por vezes tinham de se afastar do computador para a sua realização,

o que dificultava ao professor o controlo durante a execução dos exercícios. Apesar dos planos serem baseados no treino de força muscular, foram aplicados planos diferentes nas várias turmas, uma vez que, após as primeiras aulas foi solicitado aos alunos a sua colaboração na parte prática, de modo que se motivassem mais para a realização do respetivo plano.



## **5. Conclusão**

Este estudo teve como principal objetivo analisar a influência das aulas de Educação Física à distância na aptidão cardiorrespiratória e agilidade dos alunos, durante um período de confinamento. Ao longo de 9 semanas foram lecionadas aulas à distância, aulas essas onde foram aplicados os planos de treino para este estudo. Visto que hoje em dia, cada vez mais à tendência para o sedentarismo, o que faz com que maior parte dos alunos tenham baixos níveis de atividade física, é através das aulas de Educação Física que temos de reverter esta situação, uma vez que fora da escola grande parte dos alunos não praticam nenhuma atividade. Apesar das aulas de Educação Física terem saído dos modelos a que estamos habituados, com este estudo foi possível concluir que sem material desportivo, como por exemplo os halteres e bolas medicinais, e com espaço reduzido para a prática é possível treinar as capacidades motoras. Como podemos ver através dos resultados deste estudo, os alunos apresentaram melhorias significativas na aptidão cardiorrespiratória e na agilidade, permitindo sugerir que os planos aplicados foram adequados para que os alunos conseguissem desenvolver a sua aptidão física.



## 6. Referências Bibliográficas

ACSM (2014). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (9 th ed) Philadelphia:Lippincott Williams & Wilkins.

Alves, A. R., Marta, C., Neiva, H. P., Nunes, C., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2020). Modeling fitness variable responses to training in prepubescent children. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(8), 2352-2359.

Araújo, D. S. M. S. D., & Araújo, C. G. S. D. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 6(5), 194-203.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.

Castro, M. B. D. (2008). A influência do contexto nas habilidades motoras fundamentais de pré-escolares e escolares. *Dissertação de Mestrado*, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

Cox, A., Fairclough, S. J., Kosteli, M. C., & Noonan, R. J. (2020). Efficacy of school-based interventions for improving muscular fitness outcomes in adolescent boys: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(3), 543-560.

Damazio, M. S., & Silva, M. F. P. (2008). O ensino da educação física e o espaço físico em questão. *Pensar a prática*, 11(2), 189-196.

FITescola : O Programa dos Alunos Ativos. (2020). Acedido em: <http://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

Hoffman JR, Maresh CM. In: Garret Jr WE, Kirkendall DTN. *A Ciência do Exercício e dos Esportes*. Porto Alegre: Artmed, 2003.

Karlsson, M. K. (2004). Physical activity, skeletal health and fractures in a long-term perspective. *Journal of Musculoskeletal and Neuronal Interactions*, 4(1), 12-21

Kennedy, S. G., Smith, J. J., Morgan, P. J., Peralta, L. R., Hilland, T. A., Eather, N., ... & Lubans, D. R. (2018). Implementing resistance training in secondary schools: a cluster randomized controlled trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 50(1), 62-72.

Koezuka, N., Koo, M., Allison, K. R., Adlaf, E. M., Dwyer, J. J., Faulkner, G., & Goodman, J. (2006). The relationship between sedentary activities and physical inactivity among adolescents: results from the Canadian Community Health Survey. *Journal of Adolescent Health*, 39(4), 515-522.

Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., van Sluijs, EM, Andersen, LB, & Martin, BW (2011). Efeito das intervenções baseadas na escola na atividade física e aptidão em crianças e adolescentes: uma revisão de revisões e atualização sistemática. *British Journal of Sports Medicine*, 45 (11), 923-930.

Lazzoli, J. K., Nóbrega, A. C. L. D., Carvalho, T. D., Oliveira, M. A. B. D., Teixeira, J. A. C., Leitão, M. B., ... & Rezende, L. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 4(4), 107-109.

Lima, R. B. C. P., Fermino, R. C., Seabra, A., Garganta, R., & Maia, J. A. R. (2010). Padrão de atividade física em crianças e jovens: um breve resumo do estado do conhecimento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 12(1), 68-76.

Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., ... & Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British journal of sports medicine*, 48(7), 498-505.

Mahar, M. T., Guerieri, A. M., Hanna, M. S., & Kemble, C. D. (2011). Estimation of aerobic fitness from 20-m multistage shuttle run test performance. *American journal of preventive medicine*, 41(4), S117-S123.

Mateus, R. A. F. D. (2012). Desenvolvimento motor da criança no contexto escolar. Estudo comparativo entre crianças do 1º CEB, com distinta carga horária de atividades físico-motora orientadas (Doctoral dissertation).

Ribeiro, A.C., Barbsosa, R.R., & Vasconcelos, J. W. (2010). Exercício físico, densidade mineral óssea e osteoporose. *Revista Ciência e Saúde*, 12(2), 122-128.

Schmid, S., Alejo, B., & Alejo, R. (2002). *Complete conditioning for soccer*. Human Kinetics, 184.

Seabra, A. (2017). A Atividade Física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. *Revista Factores de Risco*, 44), 9-20.

Shephard, R. J., & Balady, G. J. (1999). Exercise as cardiovascular therapy. *Circulation*, 99(7), 963-972.

Szeremeta, B., & Zannin, P. H. T. (2013). A importância dos parques urbanos e áreas verdes na promoção da qualidade de vida em cidades. *Raega-O Espaço Geográfico em Análise*, 29, 177-193.

Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P., & Järvelin, M. R. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American journal of preventive medicine*, 24(1), 22-28.

Tanaka, C., Tanaka, M., & Tanaka, S. (2018). Objectively evaluated physical activity and sedentary time in primary school children by gender, grade and types of physical education lessons. *BMC Public Health*, 18(1), 1-10.

Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American journal of preventive medicine*, 13(4), 317-323.

Ten Hoor, G. A., Rutten, G. M., Van Breukelen, G. J. P., Kok, G., Ruiters, R. A. C., Meijer, K., ... & Plasqui, G. (2018). Strength exercises during physical education classes in secondary schools improve body composition: a cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1-13.

Van Sluijs, EM, McMinn, AM, & Griffin, SJ (2007). Eficácia das intervenções para promover a atividade física em crianças e adolescentes: revisão sistemática de estudos controlados. *Bmj*, 335 (7622), 703.



## 7. Anexos

### 7.1. Plano de aula voleibol 11º ano

P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR	Gonçalo Fradique	AULA N.º	11 de 77	LOCAL	P1	ANO/TURMA	11º CT2
DATA	1/6/2021	HORA	8H50	DURAÇÃO	50 MNTS	N.º DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol						
OBJETIVOS DA AULA	Desenvolvimento da técnica: Serviço, manchete e passe. Situação de jogo 6x6.						
MATERIAL	Sinalizadores, rede de voleibol, 6 bolas de voleibol						
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO			ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⊖	
<b>P</b> <b>A</b> <b>R</b> <b>T</b> <b>E</b>  <b>I</b> <b>N</b> <b>I</b> <b>C</b> <b>I</b> <b>A</b> <b>L</b>	- Descrição dos objetivos da aula;  - Preparação do sistema cardiorrespiratório e músculo-esquelético para o esforço e exercício físico;	- Informação dos objetivos da aula.  - Corrida de 3 minutos à volta do campo, com mobilização articular;			- Criação de equipas homogêneas;  - Realização correta dos exercícios;	T.P. 10'  T.T. (10')	
<b>P</b> <b>A</b> <b>R</b> <b>T</b> <b>E</b>  <b>F</b> <b>U</b> <b>N</b> <b>D</b> <b>A</b> <b>M</b> <b>E</b> <b>N</b> <b>T</b> <b>A</b> <b>L</b>	-Passe de dedos;  -Manchete;	A turma será dividida por género, inicialmente as raparigas vão para a rede e os rapazes ficam fora da rede, e passados 15 minutos troca.  Na rede as raparigas realizam exercício de passe/manchete, serviço e receção em manchete e por fim jogo 6x6. Fora da rede as raparigas realizam um circuito de condição física. Os rapazes inicialmente realizam exercício de condição física, e quando forem para a rede realizam jogo 6x6.  <u>Exercício 1: Passe e Manchete (Raparigas)</u> São formados pares frente a frente, uma de cada lado da rede. O objetivo é realizar o passe de dedos para o colega da fila da frente. Após 6 passes seguidos, os alunos podem realizar o exercício utilizando a manchete.			- Feedback sobre a realização dos exercícios.  - Manter todos os alunos em atividade.  - Realização correta dos gestos técnicos.	T.P. 10'  T.T. (20')	

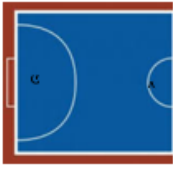
	<p>- Serviço por baixo</p> <p>- Situação de jogo 6x6;</p>	<p><u>Exercício 2:</u> Serviço por baixo e recepção (Raparigas) Com a mesma organização do exercício anterior, o objetivo é treinar o serviço por baixo e a recepção. Alternadamente realizam o serviço de um lado e recebem do outro lado, e vice-versa. Para o servidor o objetivo é colocar a bola no campo adversário 4x, e o recetor tem de receber a bola em manchete.</p> <p><u>Exercício 3:</u> Passe e Manchete (Rapazes) Neste exercício, dentro de cada grupo é formada uma meia-lua e um aluno tem a função de passador. Assim, o objetivo é que o restantes alunos passem a bola ao passador, e este, devolve a bola em passe para outro colega. Após 5 passes seguidos troca o passador.</p> <p><u>Exercício 4:</u> Condição Física (Ambos) Realizar deslocamentos laterais, frontais e traseiros e saltos entre cones, com passe e manchete no final. No fim realiza agachamento isométrico na parede.</p> <p><u>Exercício 5:</u> Situação de jogo 6x6 (Ambos) Realização de jogo durante 10 minutos. Após 10 minutos trocam as equipas.</p>		<p>T.P. 5'</p> <p>T.T. (25')</p> <p>T.P. 15'</p> <p>T.T. (40')</p> <p>T.P. 10'</p> <p>T.T. (50')</p>
<p>P A R T E</p> <p>F I N A L</p>	<p>- Alongamentos dos grupos musculares utilizados;</p> <p>- Arrumação e desinfeção do material.</p>	<p>- Breve conversa entre professor e alunos acerca dos objetivos dos exercícios realizados na aula;</p> <p>- Esclarecimento de dúvidas;</p>		<p>T.P. 5'</p> <p>T.T. (75')</p>

## 7.2. Plano de aula basquetebol 5º ano

P L A N O D E A U L A								
PROFESSOR	Gonçalo Fradique		AULA N.º	10 e 11	LOCAL	P2	ANO/TURMA	5ºB
DATA	22/4/2021	HORA	14H50	DURAÇÃO	100 MNTS	N.º DE ALUNOS	15	
UNIDADE DIDÁTICA	Basquetebol							
OBJETIVOS DA AULA	Desenvolvimento da condição física geral: agilidade, coordenação, resistência Regulamento base do basquetebol. Aperfeiçoamento da técnica: Passe peito/picado; Recepção e Drible							
MATERIAL	Sinalizadores; bolas de basquetebol; cones;							
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO				ASPECTOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⊕	
P A R T E  I N I C I A L	- Descrição dos objetivos da aula; - Preparação do sistema cardiorrespiratório para o esforço e exercício físico; - Preparação do sistema músculo-esquelético para o esforço e exercício físico;	- Informação sobre os objetivos da aula e regulamento da modalidade; - Corrida em volta do campo durante 3 min, seguida de mobilização articular dos membros superiores e inferiores; - Após o aquecimento será realizado o jogo do galo utilizando arcos e sinalizadores.				- Criação de equipas homogêneas; - Realização correta dos exercícios;	15'	
P A R T E  F U N D A M E N T A L	- Passe peito; - Passe picado; - Recepção.  - Drible de progressão;	A turma será dividida em 4 grupos, sendo que cada grupo ficará numa tabela com 2 bolas.  <u>Exercício 1:</u> Em cada tabela serão formados pares, e o objetivo principal é realizar o passe para o colega sem perder o controlo da bola. Inicialmente realizam o passe frente a frente, e após conseguir 15 passes, podem deslocar-se dentro do espaço delimitado efetuando o passe para o colega.  <u>Exercício 2:</u> Serão formadas 2 filas, A e B. Dentro de cada par, um coloca-se em A e o outro em B. Os alunos que se encontram em A driblam até junto do					25'	
		cesto e realizam o lançamento e quem está em B tenta apanhar o ressalto. Se conseguir apanhar o ressalto pode lançar ao cesto, caso contrário apanha a bola e vai para a fila A.  <u>Exercício 3:</u> Neste exercício será realizado o lançamento na passada. Primeiramente será criada uma situação pedagógica para os alunos conseguirem realizar bem a passada, ou seja, serão utilizados arcos para que os alunos realizem os apoios dentro dos arcos. Numa segunda fase do exercício, serão retirados os arcos.  <u>Exercício 4:</u> Para finalizar será realizada uma situação de 2x2 em cada tabela, tendo como objetivo principal marcar cesto.						
P A R T E  F I N A L	- Alongamento dos músculos mais utilizados; - Arrumação e desinfeção do material.	- Breve conversa entre professor e alunos acerca dos objetivos dos exercícios realizados na aula; - Esclarecimento de dúvidas;					10'	

### 7.3.Plano de treino desporto escolar

P L A N O D E T R E I N O								
PROFESSOR	Gonçalo Fradique		TREINO N.º	6	LOCAL	P4	Escalão	Juvenis
DATA	5/1/2021	HORA	16H00	DURAÇÃO	60 MINTS	N.º DE JOGADORES	10	
Modalidade	Futsal							
OBJETIVOS DA AULA	Manuseamento e controlo da bola Passe e remate; Jogo reduzido 3x3							
MATERIAL	6 Bolas futsal, sinalizadores, baliza							
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⊕				
P A R T E  I N I C I A L	- Preparação do sistema cardiorrespiratório para o esforço e exercício físico; - Preparação do sistema músculo-esquelético para o esforço e exercício físico; - Passe - Deslocamento	Serão formados grupos de 4 alunos, e será formado um quadrado com sinalizadores. O objetivo do exercício será o passe e o deslocamento. Assim o portador da bola passa a bola para o colega à sua escolha e desloca-se para trás desse colega, e assim sucessivamente. <u>Variantes:</u> Realizar o passe com o outro pé Passar ao colega mais afastado/mais próximo.	- Criação de equipas homogéneas; - Realização correta dos exercícios;	10'				
	- Relação com a bola - Passe	Neste exercício será trabalhado a posição do pivot. Os alunos serão divididos por 3 sinalizadores, sendo que em cada sinalizador realizarão o passe e o remate em posições diferentes. Após remata passa para o sinalizador da direita.  A passa para C, e C remata. B passa para A, A recebe junto dos sinalizadores, contorna pela esquerda e remata. C passa a B, que recebe junto dos sinalizadores, e remata pela direita.	- Realização correta dos exercícios; - Feedback's corretivos aos alunos.	10'				
	- Relação com a bola	Serão criadas 2 situações distintas. Inicialmente 1x1+Gr e se a bola sair ou for golo, entra mais um aluno, ficando 2x1 criando superioridade numérica. Na		10'				

P A R T E  F I N A L	- Condução de bola - Passe	situação 2x1, o aluno que realize o remate e que seja golo ou vá fora, ficará na posição de defesa na situação 1x1 seguinte.		
	- Situação de jogo reduzido	De acordo com o n.º de alunos presente no treino, será criada uma situação de jogo Gr+3x3+Gr. Serão realizados jogos de 3 minutos, e a equipa que perder sai e entra uma equipa que estava fora.		15'
	- Drible - Remate	Para terminar, será formada uma fila na zona central, e há vez cada aluno de cada fila realiza o drible em direção à baliza e realiza o remate. Após o remate, volta em drible com a bola controlada até à sua fila enquanto o elemento da outra fila vai realizar o remate. O objetivo é marcar golo, e à medida que vão marcando golo, saem do exercício, alongam e vão embora. 		5'
	- Alongamento dos músculos mais utilizados; - Arrumação e desinfeção do material.	- Breve conversa entre professor e alunos acerca dos objetivos dos exercícios realizados; - Esclarecimento de dúvidas;		5'

## 7.4. Plano de treino aplicado no ensino à distância

EXERCÍCIO	SÉRIES X REPETIÇÕES	ESQUEMA	DESCRIÇÃO
<b>Aquecimento</b>		<p>Skipping 20s baixo, 20s médio, 20s alto                      Jumping Jacks 10 repetições                      Rotação dos braços (à frente e atrás)                      Rotação dos tornozelos e dos pulsos</p>	Realizar os seguintes exercícios com a função de aquecimento de modo a preparar o organismo para os exercícios seguintes.
<b>1- Agachamentos (com peso)</b>	3x12		Pernas ligeiramente mais afastadas do que à largura dos ombros. Realiza o agachamento formando um ângulo de 90º com o joelho, sem ultrapassar a ponta do pé, e quando estiverem as pernas fletidas voltam a realizar extensão das pernas.
<b>2- Prancha com elevação da perna para trás</b>	3x12 (com cada perna)		Ponha o joelho direito com um ângulo de 90º e as mãos no chão. Levante a perna esquerda para trás. No caso do joelho esquerdo com um ângulo de 90º, ponha a perna direita para trás.
<b>3- Elevação da bacia</b>	3x12		Deitado de costas no chão, colocar os pés à distância das ancas. De seguida, elevar a bacia e formar um ângulo de 90º das canelas com o chão. Ao descer não tocar com as nádegas no chão, e volta a elevar a bacia.
<b>4- Estender as pernas aos lados</b>	3x12		Em posição de flexão, paralelo ao chão, com as pernas em extensão. No salto, estenda as pernas para os lados e volte para a posição inicial.
<b>5- Flexões com joelho</b>	2x12 (para cada perna)		O exercício começa na posição de prancha, com o cotovelo em extensão, com o joelho no chão e a outra perna em extensão. As mãos devem estar colocadas ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente. De seguida, fletir o cotovelo até formar um ângulo de 90º, com o antebraço e voltar à posição inicial.
<b>6- Estocada de mão na prancha isométrica</b>	3x12		O exercício começa na posição de prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas à largura dos ombros com os dedos orientados para a frente. De seguida ande com uma das mãos para a frente e volte à posição de prancha e faça o mesmo para a outra mão.
<b>7- Rotação</b>	3x12		Dê um passo para a frente com o pé esquerdo, de forma que ambas as pernas fiquem fletidas em um ângulo de 90º e gire o corpo para a esquerda e para a direita. De seguida faça o mesmo com a perna contrária.
<b>6- Abdominais invertidos</b>	3x12		Neste exercício serão realizados abdominais, deite-se de costas e flita os joelhos unidos para formar um ângulo de 90º. De seguida eleve o tronco em conjunto com os braços de maneira a tocar com os cotovelos nas pernas. Ao voltar ao solo não toca com a cabeça no chão.
<b>Retorno à calma Alongamentos</b>	10' cada		Exercícios respiratórios Alongamento dos músculos utilizados durante o plano de treino