

Relatório de Estágio Pedagógico

Escola Secundária Afonso de Albuquerque

As aulas de Educação Física em regime online: os efeitos de um programa de treino concorrente em alunos do sexo feminino pertencentes ao 10^o ano de escolaridade

Versão definitiva após defesa

Bruno Rafael Sequeira Alves

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

Orientador: Prof. Doutor Mário António Cardoso Marques

dezembro de 2021

Agradecimentos

Ao terminar esta importante etapa na minha vida, quero aproveitar para agradecer a todos os que me ajudaram a concretizar este objetivo.

Em primeiro lugar, as pessoas mais importantes da minha vida aos meus pais e ao meu irmão, que sempre me apoiaram e acreditaram em mim, apoiando-me em todas as etapas da minha vida.

À restante família, em especial à minha madrinha por toda a acessibilidade, transmissão de conhecimentos, preocupação e apoio.

Ao Professor Doutor Mário Marques, pela disponibilidade e orientação neste relatório de estágio.

Agradecer ao Professor Carlos Bombas por toda a acessibilidade, transmissão de conhecimentos, amizade e ajuda ao longo deste ano letivo.

Aos meus colegas de estágio, em particular ao João Charro e ao João Oliveira pelos laços criados e o fortalecimento da nossa amizade, já vinda de antes, mas que saiu ainda mais reforçada ao longo deste ano.

Resumo

O relatório de estágio foi realizado no âmbito do Mestrado de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário. O estágio foi realizado no ano letivo 2020/2021 e foi desenvolvido na Escola Secundária Afonso de Albuquerque, na cidade da Guarda. O estágio pedagógico assumiu-se como uma etapa fulcral para a primeira intervenção da prática enquanto docente. Ao longo do ano letivo foram desenvolvidas competências necessárias à lecionação da disciplina de Educação Física, com o intuito de tornar a aprendizagem dos alunos mais eficiente.

Especificamente, o primeiro capítulo foca-se na intervenção realizada ao longo do ano letivo. Foi efetuada uma contextualização da entidade acolhedora, bem como do seu projeto educativo, do grupo de educação física e do planeamento preconizado. Para além disso, uma descrição dos conteúdos e das modalidades abordadas, bem como a forma de avaliação e a metodologia de condução do ensino foram descritas. Em adição, foram descritas as atividades desenvolvidas no seio da comunidade escolar e a interação existente com o diretor de turma.

No segundo capítulo, é apresentado um trabalho de investigação que teve como principal objetivo analisar os efeitos de um programa de treino concorrente, aplicado em regime online durante as aulas de Educação Física na aptidão física de alunos do ensino secundário. Foi aplicada uma bateria de testes do FIT Escola antes e após a aplicação do programa de treino com o intuito de verificar a existência de alterações significativas entre os dois momentos de análise, focando componentes de força e aptidão aeróbia. Os resultados indicaram uma diminuição significativa ($p < 0.05$) da resistência aeróbia durante o período de confinamento. Por outro lado, verificaram-se melhorias significativas ($p < 0.05$) nos testes de velocidade de 20 m e de flexões de braços. Assim, estes dados sugerem que um período de confinamento é prejudicial na aptidão cardiorrespiratória de alunos do secundário.

Palavras-chave: Aptidão Física; Docente; Estágio Pedagógico; Educação Física; Investigação;

Abstract

The internship report was conducted under the Master of Physical Education of the Basic and Secondary Education. The internship was held in the 2020/2021 school year and was developed at “Escola Secundária Afonso de Albuquerque”, in the city of Guarda. The pedagogical internship was assumed as a key stage for the first intervention of the practice as a teacher. Throughout the school year, the necessary skills for teaching physical education were developed and enhanced, with the aim of making students' learning more efficient.

Specifically, the first chapter demonstrates the intervention carried out throughout the school year. A contextualization of the welcoming entity was carried out, as well its educational project, the physical education group, the recommended planning. Furthermore, a description of the contents and modalities addressed, as well as the form of evaluation and the methodology for conducting de teaching were described. In addition, the activities developed within the school community and existing interaction with the class director were described. In the second chapter, a research work is presented that had as main aim to analyse the effects of a concurrent training programme, applied online during Physical Education classes on the physical fitness of high school students. A battery of FIT school tests was applied before and after the application of the training program in order to verify the existence of significant changes between the two moments of analysis, in the components of strength and aerobic fitness. The results indicated a significant decrease ($p < 0.05$) in aerobic resistance during the confinement period. On the other hand, there were significant improvements ($p < 0.05$) in the 20 m speed and arm push-ups tests. Thus, these data suggest that a period of confinement is harmful in the cardiorespiratory fitness of high school students.

Keywords: Aerobic fitness; Investigation; Pedagogical Stage; Physical Education; Teacher.

Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo	v
Abstract.....	vii
Lista de Figuras.....	xi
Lista de Tabelas	xiii
Lista de Acrónimos.....	xv

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução	1
2. Contextualização	3
2.1. Escola.....	3
2.2. Grupo de Educação Física	6
2.3. Professor Estagiário	7
3. Intervenção	9
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	9
3.1.1. <i>Terceiro Ciclo e Ensino Secundário</i>	9
3.1.2. Reflexão Global sobre a Área I	23
3.2. Área II – Participação na Escola	25
3.2.1. Desporto Escolar	25
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola	26
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II	29
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	30
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma	30
3.3.2. Ação de Integração com o Meio	31
3.3.3. Estudo de Turma.....	31
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III.....	32
4. Reflexão Final.....	34
5. Referências Bibliográficas.....	35

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução	37
2. Metodologia	39

2.1. Participantes	39
2.2. Procedimentos	39
2.3. Análise e Tratamento de Dados	43
3. Resultados	44
4. Discussão	47
5. Conclusão	50
6. Referências Bibliográficas	51
Anexos	56

Lista de Figuras

Figura 1- Mapa de rotação dos espaços desportivos para a lecionação da aula de educação física.....	7
Figura 2 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), no número de percursos (Vaivém) e consumo máximo de oxigénio (VO ₂ max), n = 26.	44
Figura 3 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), na velocidade e na agilidade, n = 26.	45
Figura 4 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), nos abdominais, flexões dos membros superiores (MS) e no salto horizontal, n = 26.	46

Lista de Tabelas

Tabela 1- Total de Alunos da Escola Secundária Afonso de Albuquerque	4
Tabela 2- Carga e distribuição horária semanal	9
Tabela 3 – Características dos alunos das duas turmas avaliadas (média \pm desvio-padrão).....	39
Tabela 4 – Programa de treino concorrente de 8 semanas.	42
Tabela 5 – Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória para toda a amostra (n = 26). Os valores de significância e o tamanho do efeito são também apresentados.	44
Tabela 6 – Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de agilidade e velocidade para toda a amostra (n = 26). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.	45
Tabela 7 – Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular para toda a amostra (n = 26). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.	46

Lista de Acrónimos

AC - Avaliação Contínua

AD - Avaliação Diagnóstica

AS - Avaliação Sumativa

EF – Educação Física

UBI - Universidade da Beira Interior

PAT – Plano Anual de Turma

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente estágio curricular foi inserido no âmbito da unidade curricular de Estágio do 2.º ano de 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 o primordial objetivo de lecionar aulas, aplicando os saberes obtidos ao longo da formação académica anteriormente adquirida, tal como transmitir os saberes necessários aos alunos para que melhorem as suas capacidades em relação à boa prática do exercício físico e adotem um estilo de vida e comportamentos saudáveis que permaneçam ao longo da sua vida. O presente estágio permitiu desenvolver capacidades e competências essenciais para a vida profissional, com vista à preparação para a futura profissão.

O estágio teve início no dia 1 de setembro de 2020 na Escola Secundária Afonso de Albuquerque e finalizou no dia 23 de junho de 2021, tendo a duração de 20 horas semanais.

Durante o presente ano letivo acompanhei no terceiro ciclo o 7.º F e no ensino secundário o 10.ºB e o 10.ºG. Para além do trabalho pedagógico com estas turmas, fui ainda inserido no Desporto Escolar (modalidade de Atividades Náuticas), acompanhamento da disciplina de Cidadania na turma do 10.ºB e organização de atividades extracurriculares.

O conhecimento e capacidade de se articular ao contexto advém do contacto, das experiências realizadas e da relação direta com diferentes dinâmicas inerentes ao processo de ensino-aprendizagem, o estágio pedagógico surgiu como uma oportunidade para experienciar e protagonizar uma determinada realidade. Num ambiente aberto, complexo, dinâmico e multifacetado, o estágio pedagógico constitui um espaço de aula-laboratório de onde resultam experiências que necessitam de reflexão, com o intuito de fazer emergir um conhecimento que envolve situações reais presenciadas (Perrenoud, 2002; Martiny & Gomes-da-Silva, 2014).

As experiências vivenciadas pelo professor, e a forma singular como este as interpreta e reflete, apresentam uma contribuição significativa para a construção de um conhecimento processual importante na sua intervenção. Na ação de conceptualização e

operacionalização de situações de aprendizagem adequadas, é fundamental a capacidade de traduzir e adaptar os conteúdos da matéria de ensino ao tipo de alunos a que se dirige, considerando assim todas as limitações e variáveis contextuais, assim sendo, o conhecimento pedagógico do futuro professor não se pode restringir às unidades curriculares da didática, da pedagogia ou metodologia do ensino (Ramos, Graça & Nascimento, 2008; Marcon et al., 2013).

Todo o processo de lecionação foi acompanhado pelo Professor Carlos Bombas na instituição de acolhimento, enquanto o orientador por parte da UBI foi o Professor Doutor Mário Marques.

2. Contextualização

2.1. Escola

A Escola Secundária Afonso de Albuquerque localiza-se na cidade da Guarda, tendo 1128 alunos do 3.º ciclo do ensino básico e ensino secundário, orientados por 158 professores, dos quais 143 são do quadro e 15 são contratados.

Em relação ao 3.º ciclo existem sete turmas do 7.º ano, seis turmas do 8.º ano e sete turmas do 9.º ano de escolaridade. No ensino secundário, existem doze turmas de Ciências e Tecnologia (10.º, 11.º e 12.º anos) e sete turmas de Línguas e Humanidades (10.º, 11.º e 12.º anos). Ao nível dos cursos profissionais do nível secundário, existem ainda quatro turmas de ensino profissional.

No que concerne às infraestruturas da escola para a prática da disciplina de Educação Física, a mesma tem ao seu dispor, um polidesportivo exterior, um pavilhão polidesportivo interior e um ginásio também interior.

O espaço desportivo, designado por ginásio, é um local que a nível de estrutura se encontra em bom estado, permitindo uma boa prática desportiva aos alunos, a nível de instalações, conforto, acessibilidade e segurança. Neste espaço é possível abordar a ginástica de solo, a ginástica artística, a ginástica de aparelhos, a ginástica rítmica, a modalidade de dança, atividades de escalada ou rapel, podendo por sua vez devido às características abordadas pelo grupo de educação física, um grupo que privilegia o modelo politemático, servir de espaço para introduzir alguns elementos técnicos das modalidades desportivas.

O espaço desportivo, designado por espaço exterior, é um local que a nível de estrutura se encontra um pouco danificado em algumas zonas do pavimento e nas tabelas de basquetebol devido aos rigorosos invernos existentes na cidade da Guarda, contudo a prática desportiva é realizada sem problemas, sendo um espaço agradável e bem constituído para a realização da mesma. Neste espaço é possível abordar as modalidades desportivas coletivas e individuais. O espaço desportivo, designado por pavilhão desportivo, possui um comprimento de 40 metros por 20 metros de largura, é um local que a nível de estrutura se encontra em boas condições, possibilitando uma excelente prática desportiva, sendo um espaço agradável e bem constituído para a realização da mesma. Neste espaço é possível abordar as modalidades desportivas coletivas e individuais.

Tabela 1- Total de Alunos da Escola Secundária Afonso de Albuquerque

Total de Alunos Escola Secundária Afonso de Albuquerque

Ensino Básico 3º Ciclo	470 Alunos
Ensino Secundário	523 Alunos
Ensino Profissional	107 Alunos
Ensino EFA	28 Alunos
Total	1128 Alunos

Projeto Educativo da Escola

A Escola Secundária Afonso de Albuquerque, seguindo a linha geral definida pelo Agrupamento, apresenta como objetivos, os seguintes:

- Promover a autoavaliação do agrupamento;
- Desenvolver uma liderança organizacional que estimule a responsabilidade individual e coletiva e o espírito de partilha;
- Promover a abertura do agrupamento à comunidade;
- Promover a segurança do agrupamento;
- Promover o envolvimento e responsabilização dos Pais/Encarregados de Educação no percurso escolar e no sucesso educativo dos seus educandos;
- Aferir o grau de satisfação dos utentes em relação ao nível de atendimento e da qualidade do serviço prestado pelos serviços do Agrupamento;
- Desenvolver políticas de gestão estratégica, patrimonial, administrativa e financeira;
- Promover um plano de incentivo/motivação e de formação do pessoal docente e do pessoal não docente;

- Promover a política comunicacional interna e o circuito informativo, de modo a garantir a difusão dos dados relevantes;
- Comunicar a visão, missão, valores, princípios orientadores e objetivos estratégicos e operacionais à comunidade escolar;
- Monitorizar as atividades de avaliação/intervenção, tendo em vista o desenvolvimento integral de todos e de cada um dos alunos;
- Prestar um serviço educativo de qualidade;
- Produzir, utilizar e avaliar recursos educativos potenciadores da construção de conhecimento;
- Avaliar os resultados alcançados;
- Melhorar os processos de avaliação das aprendizagens e os resultados escolares dos alunos;
- Prevenir a desistência e o abandono;
- Promover o sucesso escolar dos alunos, o mérito, a excelência e o valor, suportado por uma cultura de rigor e de exigência;
- Consolidar os resultados escolares dos alunos;
- Continuar a prevenir o abandono/insucesso;
- Promover o desenvolvimento cívico dos alunos;
- Aumentar a aquisição e aplicação de regras de convivência e disciplina;
- Monitorizar o percurso dos alunos;
- Promover atitudes e práticas que contribuam para a formação de cidadãos conscientes e participativos na sociedade.

2.2. Grupo de Educação Física

O grupo de EF, era constituído por 18 professores, dos quais três são estagiários, lecionando no terceiro ciclo do ensino básico e no ensino secundário.

O grupo tinha como objetivo garantir a implementação do currículo e dos conteúdos programáticos da disciplina de EF, organizar atividades extracurriculares, algo que este ano devido à situação pandémica que vivemos não se realizou, contudo, as mesmas atividades tinham como intuito proporcionar aos alunos atividades fora do contexto da aula de EF, permitindo vivenciar novas experiências e desportos.

Ao longo do ano, o grupo de EF, reuniu-se com alguma assiduidade de forma a debater novas ideias e métodos de trabalho, com o intuito de potenciar a qualidade do ensino, através da partilha de ideias por parte das pessoas inseridas no grupo e por sua vez, organizar propostas de atividades a realizar ao longo do ano letivo e no âmbito do Desporto Escolar.

Em relação à aula, o professor era responsável pelo material a utilizar no seu espaço de prática e pela gestão/organização do espaço, garantido a higienização do mesmo antes do início da aula, durante a aula e no término da mesma, assegurando assim as condições de segurança para a partilha de material na presente aula e para as aulas seguintes. Devido à situação pandémica, os alunos tiveram de alterar a sua rotina de ida para o pavilhão, circulando e respeitando as marcas inseridas no pavimento, respeitando a entrada por vagas no balneário e de forma rápida, evitando a aglomeração devido à quantidade de turmas envolvidas, a utilização do balneário para uma muda rápida de roupa, não sendo permitido tomar banho. Os alunos à hora de início da aula tinham de estar presentes no local onde a aula iria decorrer, sendo que os últimos 5 minutos do fim da aula, servia para higienizar e arrumar o material da aula, pegar no seu material pessoal e deslocaram-se para a aula seguinte.

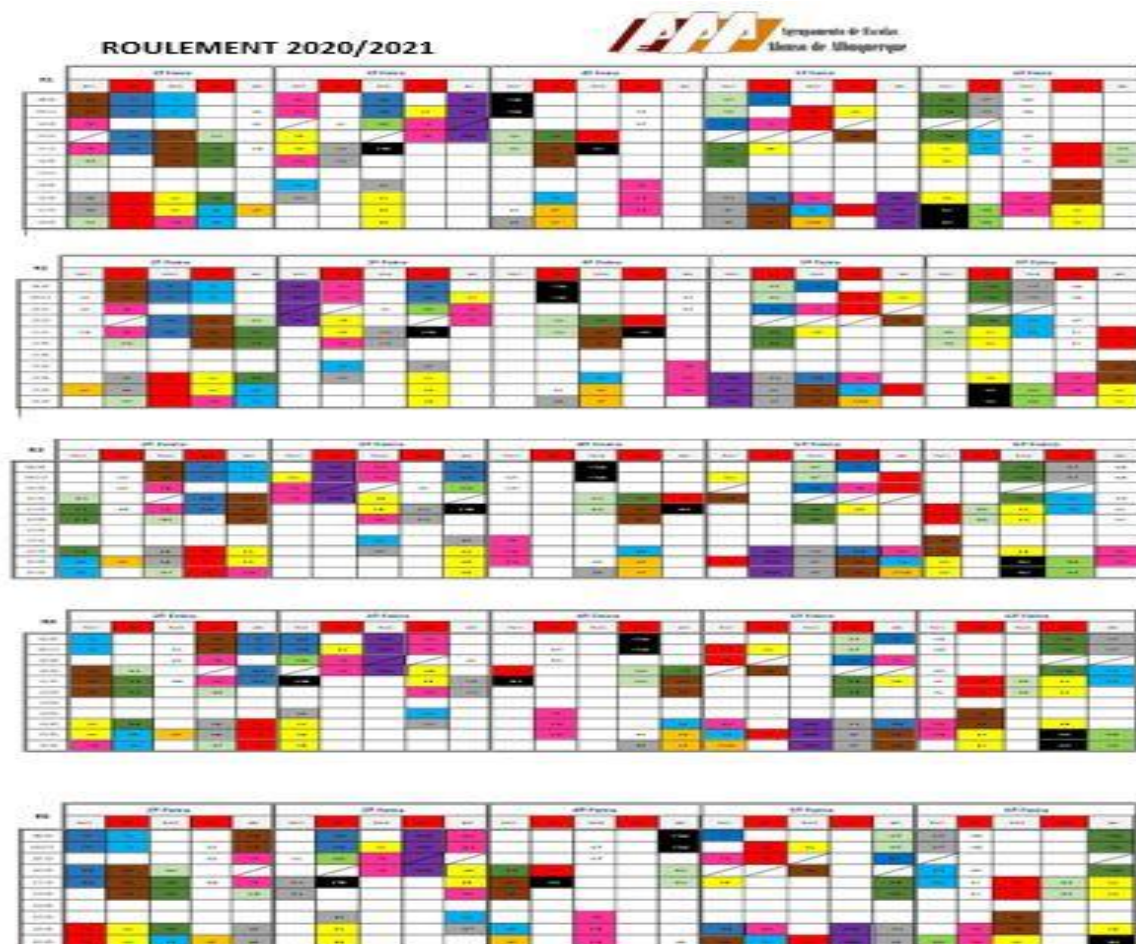


Figura 1- Mapa de rotação dos espaços desportivos para a lecionação da aula de educação física

2.3. Professor Estagiário

Na realização deste estágio pedagógico e de acordo com o artigo 3.º (Objetivos do ciclo de estudos) do regulamento do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2.º ciclo), o professor estagiário tinha como principais objetivos:

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

- 2- Desenvolver um conhecimento ao nível da utilização de materiais e equipamentos para a análise, avaliação e intervenção, bem como dos princípios educacionais e pedagógicos no âmbito do ensino da EF e do Desporto Escolar;
- 3- Desenvolver a capacidade para a prática de investigação científica em contextos do ensino da EF e do Desporto Escolar, bem como para a reflexão sobre as implicações inerentes aos resultados obtidos para uma intervenção em contextos alargados e multidisciplinares;
- 4- Contribuir para a afirmação do papel pedagógico da EF e do Desporto como meio e conteúdo de uma educação completa, nomeadamente no âmbito da educação para a saúde e aquisição de estilos de vida saudáveis.

Com a realização deste estágio pedagógico o professor estagiário no término do mesmo, deverá ser capaz de compreender o processo de funcionamento da entidade escolar, a sua dinâmica e a sua organização, adquirir ferramentas para quando se tornar profissional ser capaz de lidar com diversas variáveis ao nível da lecionação da disciplina de EF e a nível do funcionamento da escola e das especificidades relacionadas e exigidas ao professor de EF.

3. Intervenção

Neste ponto, serão especificadas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio curricular, abordando os ciclos de ensino em que estive inserido na Escola Secundária Afonso de Albuquerque, bem como as atividades em que participei na escola desde o desporto escolar às restantes atividades em que estive integrado no decorrer do ano letivo, culminado com uma ponderação sobre os mesmos.

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

A área da organização e gestão do ensino e da aprendizagem, foi a principal componente a nível de atividade ao longo do estágio curricular. A principal prioridade foi transmitir aos alunos a importância da prática de atividade física e de um estilo de vida saudável. Porém, existiu também o objetivo de retirar o máximo e o melhor de cada aluno através de estratégias de ensino variadas e diversas, ou seja, permitindo ao aluno que em cada aula vivenciasse e possuísse o máximo de atividades didáticas.

3.1.1. Terceiro Ciclo e Ensino Secundário

Em relação à organização e gestão do ensino e da aprendizagem referente ao terceiro ciclo e ao ensino secundário, o grupo de estagiários acompanhou o 7ºF, o 10ºB e o 10ºG ao longo do ano letivo.

Cada estagiário, após a primeira reunião, ficou responsável por uma turma. No meu caso durante o estágio acompanhei o 10ºG, contudo, em cada período ficou estipulado uma rotação durante quinze dias pelas restantes turmas. A aula de EF, possuía um bloco de aulas de 100 minutos e outro bloco de 50 minutos. Em relação ao horário, pode ver-se na tabela 2 como se encontrava dividida a carga horária semanal das três turmas em que estive inserido ao longo do estágio.

Tabela 2- Carga e distribuição horária semanal

Horas	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
08:30 h - 09:20h	7º F	10ºB		7º F	
09:20 h - 10:10h					
10:25h - 11:15h	10ºG				
11:15 h - 12:05 h					
14:45 h - 15:35 h					
				10ºB	

3.1.1.1. Princípios Base

De acordo com os objetivos e orientações metodológicas da EF do ensino secundário, baseando-se por quatro princípios fundamentais estipulados por Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), no programa nacional de Educação Física, sendo eles: i) Assegurar a garantia da atividade física motivadora, adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem e numa perspectiva de educação para a saúde; ii) A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias; iii) A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade; iv) A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.

3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

De acordo com Bento (2003), elaborar um plano anual constitui a preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo.

No modelo de planeamento por etapas, os conteúdos a serem abordados são distribuídos em etapas ao longo do ano, servindo o plano anual de turma (PAT) como o suporte para o desenvolvimento de todas as etapas de planeamento desenvolvidas para cada turma, onde a duração de cada etapa é variável em função da capacidade e desempenho dos alunos. As etapas não são mais do que estruturas de planeamento intermédias entre os planos anuais e as unidades didáticas. As aulas têm como meio de motivação a possibilidade de serem politemáticas, desenvolvendo-se mais do que uma matéria por aula (Alderman, M. K. 2013).

Os conteúdos letivos foram distribuídos, permitindo a distribuição da aprendizagem em períodos de revisão e consolidação. Como se pode verificar a organização deste planeamento foi desenvolvida de forma a privilegiar diferentes etapas de aprendizagem. Por isso, em alguns momentos, pode dizer-se que esta aprendizagem foi mais centralizada, enfatizando sobre determinadas matérias, tendo também momentos de

revisão e aperfeiçoamento de forma a garantir que os objetivos propostos fossem alcançados (Jacinto et al., 2001). No caso de não ser possível lecionar certas matérias pode sempre recorrer-se a outras que solicitem comportamentos semelhantes. As trocas pontuais de instalações também poderão ser tornadas realidade de forma a ultrapassar algumas limitações entre outros aspetos. O modelo politemático revelou-se uma mais-valia para o alcance dos objetivos eleitos, permitindo aos alunos a possibilidade de vivenciar diversas modalidades na mesma aula, algo que a maioria dos alunos não estava habituada ou nunca tinha vivenciado este modelo de ensino.

A avaliação inicial permite a possibilidade de ajustar objetivos concretos, permitindo ajustar o ensino tendo em vista as particularidades e dificuldades apresentadas pelos alunos. No seguimento desta, a definição de objetivos reais e mensuráveis tendo em conta a definição das matérias. Foi necessário analisar minuciosamente as diferenças existentes, devido a nem todos os alunos apresentaram o mesmo nível, sendo essencial respeitar estas individualidades na formação de grupos, quer heterogéneos quer homogéneos, na escolha das matérias e conteúdos a serem abordados, no sentido de atingirmos os objetivos propostos.

Este documento orientador preocupa-se também com a formação eclética do aluno sendo essa uma preocupação também salientada por nós no recurso a diversas experiências que foram vividas pelos nossos alunos no contexto da EF, e não só, proporcionando aos alunos momentos de prazer aliados à prática desportiva. O planeamento não pode ser uma tarefa mecânica descontextualizada, não pode ser um simples produto expresso nos planos de aula, mas sim um processo coerente (Bossle, 2002).

Ao longo do 1º período, as unidades didáticas escolhidas para serem lecionadas foram diversas, devido ao grupo de EF possuir uma metodologia de trabalho politemática, o que permitia uma diversidade de modalidades a abordar ao longo de cada período ou durante o ano letivo, assim sendo, as unidades didáticas a abordar ao longo do 1º período foram a modalidade de basquetebol, a modalidade de voleibol, a modalidade de ginástica, a modalidade de dança, a modalidade de badminton, a modalidade de ténis de mesa e a modalidade de orientação. Ao longo do 1º período existiram dois momentos para realizar o Fit Escola, no início e no término do período.

3.1.1.3. Planeamento

Em relação à abordagem das modalidades desportivas coletivas, a unidade didática em relação ao 1º período correspondeu a 38 aulas para a prática e desenvolvimento da modalidade ao longo do mesmo, permitindo que o aluno vivenciasse o máximo de atividades e variedade de modalidades, pois a qualquer momento existia a possibilidade de um novo confinamento, e no caso de acontecer, salvaguardávamos a possibilidade dos alunos durante o 1º período poderem vivenciar diversas modalidades desportivas coletivas e individuais, melhorando e aumentando o seu reportório de atividades físicas. Os espaços desportivos utilizados para a prática destas modalidades foram o pavilhão desportivo, o campo exterior e o ginásio, o que dependeu sempre da rotação do espaço, em que na respetiva semana estávamos inseridos, e no caso de ser exterior, dependia do estado climatérico. Por vezes existia a possibilidade de possuímos um espaço interior disponível, o que nem sempre aconteceu, tendo sempre salvaguardado o espaço de sala de aula, o que evitávamos ao máximo. Sempre que possível, enquanto professor estagiário no momento de planificação teria de ter sempre um plano alternativo para o caso de as condições climatéricas não permitirem usar o espaço exterior para a prática da aula de Educação Física.

Em relação ao planeamento, os conteúdos definidos a abordar e a serem trabalhados foram a nível dos gestos técnicos o passe, a receção, a condução de bola, o drible, o lançamento, a contenção/desarme, a desmarcação, a cobertura defensiva, o passe e corte, o bloqueio, a mudança de direção, a pega da raqueta e o batimento. Ao nível dos aspetos técnico/táticos os mesmos foram consolidados ao longo dos momentos de situação de jogo reduzido 3 vs.3, não foi possível devido à situação pandémica em que nos encontramos explorar a situação de jogo formal, tentando que através de situação de jogo reduzido o objetivo central do jogo estivesse sempre presente, sendo o objetivo (ganhar o ponto) evitando que o adversário o fizesse.

Em relação às modalidades desportivas individuais, ginástica de solo e dança, o espaço desportivo utilizado para a prática destas modalidades foram o ginásio da Escola Secundária Afonso de Albuquerque, sendo um espaço com boas dimensões para a prática das mesmas, possuindo todo o material necessário para a abordagem e prática da modalidade ao longo das aulas. A modalidade de ginástica e a modalidade de dança coincidiam na mesma aula, devido ao número de aulas no ginásio ser reduzido, de forma a potenciar ao máximo essas modalidades de cada vez que tínhamos a possibilidade de ir ao ginásio. De forma a trabalhar as duas modalidades ao mesmo tempo, na planificação

da aula, as modalidades eram divididas por estações permitindo que todos os alunos pudessem passar pelas mesmas e tendo a mesma oportunidade para a sua prática.

Na modalidade de dança, na primeira aula, foram abordados os principais passos de dança de forma que os alunos adquirissem reportório para que nas próximas aulas, de grupo, pudessem começar a trabalhar na coreografia, e a desenvolvê-la ao longo das aulas. Na modalidade de ginástica os alunos foram trabalhando num primeiro momento os elementos gímnicos de forma individualizada e separada, para posteriormente, começaram a trabalhar em regime de sequência, para mais tarde, apresentarem um esquema, onde tinham a possibilidade de escolher entre três possíveis sequências, que determinou o nível em que o aluno se encontrava (i.e., introdutório, elementar ou avançado).

3.1.1.4. Avaliação

Na fase inicial do período, realizou-se uma avaliação diagnóstica às modalidades a abordar ao longo do mesmo, de forma a verificar o nível em que os alunos se encontravam, de forma que o planeamento pudesse ser realizado com base nas dificuldades sentidas pelos alunos e pela análise dos dados recolhidos ao longo da avaliação de diagnóstico.

Consequentemente na modalidade de basquetebol verificou-se como principais dificuldades, a realização do passe e a ocupação do espaço de jogo, a distribuição incorreta no terreno de jogo, o que se traduzia em uma aglomeração e conseqüente quebra do jogo. Em relação à modalidade de voleibol verificou-se como principal dificuldade a análise de trajetórias e respetivo posicionamento, no momento de receção da bola ou no deslocamento ao encontro da mesma. Na modalidade de ginástica as principais dificuldades sentiram-se na realização do rolamento à retaguarda e no apoio facial invertido. Referente à modalidade de dança, a principal dificuldade foi a nível da coordenação e do ritmo.

Relativamente à modalidade de badminton e ténis de mesa verificaram-se dificuldades na execução da realização do serviço, não conseguindo no momento do batimento, ter coordenação de forma a acertar no volante e realizar o serviço. Após inferência sobre o nível em que os alunos se encontravam, foram desenvolvidas estratégias e métodos, de forma a potenciar as dificuldades dos alunos ao longo do 1º período, de forma que no fim do mesmo já não se verificassem.

Devido às restrições por motivo da pandemia, criaram-se grupos de trabalho com um máximo de 6 elementos. Os alunos escolhidos para cada grupo foram em função do nível apresentado na avaliação diagnóstica, criando grupos onde os alunos apresentassem uma resposta motora semelhante, os grupos escolhidos permaneceram até ao fim do período derivado a um possível caso de contato ou infeção ser possível identificar de forma mais rápida os alunos que dentro da turma tiveram um contato mais direto com o mesmo, salvaguardando assim a saúde de cada aluno e criando melhores condições de aprendizagem dentro da turma.

A avaliação formativa (AF) ou contínua era uma avaliação realizada em todas as aulas que permitia verificar se os alunos estavam a alcançar as melhorias esperadas no seu desenvolvimento ou se estavam numa fase de estagnação, o que poderia indicar a necessidade de fazer reajustes/alterações dos objetivos e dos conteúdos que estavam previamente delineados. Para além disso, este tipo de avaliação, permite também posteriormente realizar a avaliação do parâmetro de avaliação sumativa das atitudes e valores.

Por último, o terceiro momento - a avaliação sumativa (AS) – da qual resulta a classificação final do aluno. Foram destinadas a antepenúltima e penúltima aula para a realização desta avaliação. Em relação à componente prática, era a avaliação dos conteúdos previamente abordados também na avaliação diagnóstica ou incluídos durante o processo ensino-aprendizagem. É uma avaliação condicionada ao acompanhamento que temos com os alunos ao longo das aulas, assim permitindo aferir melhor o nível que o aluno se encontra no final do módulo, de acordo com os objetivos e as metas de aprendizagem preconizadas. A componente teórica foi avaliada durante o decorrer do período, através da realização de mini testes sobre as modalidades abordadas ao longo do mesmo tendo sido aplicados nas aulas em que tínhamos de ir para a sala de aula, onde realizávamos uma abordagem teórica acompanhada de um teste sobre os conteúdos abordados.

No momento da avaliação final os alunos foram avaliados através de dois parâmetros: EF (90%) e Dimensão Sócio-Afetiva (10%). Dentro do momento global da EF, existiam 3 subcategorias avaliadas, a área das atividades físicas (45%), a área dos conhecimentos (22,5%) e a área da aptidão física (22,5%). Em relação à dimensão sócio afetiva, existiam subcategorias avaliadas, a assiduidade (5%), o equipamento (2%), a pontualidade (1%), a educação/responsabilidade (1%) e o espírito crítico/ autonomia (1%).

3.1.1.5. Condução do Ensino

No que concerne à intervenção enquanto professor estagiário, na condução e lecionação da aula, foi nítido, desde a fase inicial, uma boa relação com os discentes, o que permitiu criar uma boa empatia com os alunos, e proporcionou uma melhor condução do ensino e consequente aprendizagem por parte dos mesmos. A boa relação surgiu pelo facto de desde o início tentar mexer com o grupo, ou seja, criar uma boa relação com os alunos de forma a conseguir entrar na dinâmica da turma, contudo visando sempre a separação e a liderança enquanto professor, não permitindo faltas de empenho ou respeito.

Numa fase inicial, a principal dificuldade foi o controlo e a boa gestão da aula, sentindo alguma dificuldade a nível de controlar todos os momentos da aula ao mesmo tempo, ou seja, controlar e estar presente da mesma forma em todas as estações, proporcionando o mesmo feedback e atenção a todos os grupos envolvidos nas tarefas da aula. Outra dificuldade sentida incidiu no momento da explicação do exercício, devido ao uso de máscara pela situação pandémica nem sempre foi possível que os alunos ouvissem a explicação de forma correta e à primeira, o que requeria a repetição da mensagem e consequente perda de tempo útil de aula.

Ao longo do avanço do ano letivo, as dificuldades sentidas na fase inicial foram escasseando, o que se deveu em parte ao crescimento e evolução enquanto professor estagiário, o que permitiu ganhar outras dinâmicas a nível do controlo e gestão da aula. A barreira da comunicação foi superada, solicitando a aproximação dos alunos ou em alternativa com o aumento do tom de voz, o que permitia a audição da explicação logo à primeira.

Em relação ao posicionamento em contexto de aula, melhorou com o decorrer do 1º período, numa fase inicial nem sempre andava de forma periférica, não controlando ao mesmo tempo a totalidade da turma, por vezes encontrando-me no meio das estações, o que não permitia ter raio de ação de visão para o resto dos alunos, com o avançar das aulas, o meu posicionamento começou a ser periférico, conseguindo intervir em todas as estações, utilizando o feedback para a melhoria ou correção, o que permitiu ter melhor controlo da aula.

Em suma, verificou-se um crescimento considerável na condução do ensino desde o início até ao término do 1º período, numa fase inicial, existiram algumas dificuldades na organização e controlo da aula, que foram dissipadas com o avançar do número de aulas,

o que permitiu um controlo cada vez melhor da aula e o aumento da densidade e tempo útil da mesma.

3.1.1.6. Fundamentação do Plano Anual de Turma (2º Período)

Ao longo do 2º período, as unidades didáticas escolhidas para serem lecionadas foram diversas, devido ao grupo de Educação Física possuir uma metodologia de trabalho poli temática, o que permitiu que diversas modalidades fossem abordadas ao longo de cada período e durante o ano letivo, assim sendo, as unidades didáticas abordadas ao longo do 2º período foram a modalidade de futsal e a modalidade de andebol. Em adição, foi dada continuidade à consolidação das seguintes modalidades: basquetebol, voleibol, ginástica, dança e badminton.

Ao longo do 2º período estava prevista a realização do programa Fit Escola em dois momentos (no início e no fim do período) porém, devido ao ensino à distância, só foi possível realizar um momento de avaliação (no início do período). No decorrer do 2º período, foi implementado um programa de treino de 8 semanas de forma a desenvolver um projeto de investigação, que teve como objetivo, identificar as melhorias na condição física como consequência da sua aplicação.

No decorrer do 2º período, aconteceu algo que temia desde a fase inicial do ano letivo, um possível confinamento devido ao agravamento da situação pandémica que vivemos, por isso tivemos, de novo, de nos organizar e preparar para o ensino à distância, uma realidade à qual enquanto estagiário não tinha presenciado e para o qual, foi necessária uma adaptação a este novo método de lecionação. Contudo manteve a base estrutural do nosso método de ensino, aplicando diversas atividades físicas ao longo das sessões de ensino à distância de forma a manter as rotinas e o trabalho exercido no decorrer do 1º período.

3.1.1.7. Planeamento

Após os primeiros quinze dias de aulas, o planeamento sofreu algumas alterações a nível estrutural devido ao confinamento e à passagem para o ensino à distância, deste modo, foi necessário reestruturar os conteúdos a abordar e as atividades físicas prescritas de modo a garantir a qualidade dos estímulos, e a quebra mínima da performance de cada aluno.

O planeamento foi realizado quinzenalmente, preparando as matérias e os conteúdos a abordar, de acordo com as necessidades dos alunos e áreas possíveis de tratar, dando continuidade a todo o trabalho desenvolvido até ao momento nas aulas práticas, evitando que os alunos tivessem uma perda considerável de rendimento ou performance, contudo, sabemos que existiram perdas devido à situação e limitação que vivíamos.

Nos primeiros quinze dias de Ensino à Distância houve, uma distribuição entre aulas síncronas e aulas assíncronas, por isso na primeira semana tivemos nos 100 minutos de segunda-feira, os primeiros 50 minutos de aula síncrona e nos outros 50 minutos a aula foi assíncrona, nos 50 minutos da aula de quinta-feira esta foi uma aula síncrona. Na segunda semana de aulas, nos 100 minutos da aula de segunda-feira foi uma aula assíncrona e na quinta-feira, a aula de 50 minutos também.

Em relação aos conteúdos abordados ao longo do primeiro planeamento quinzenal, foram abordados os seguintes temas, a origem e evolução da Educação Física e a aptidão física. A nível de abordagem prática, enfatizou-se o teste Ruffier&Dickson de avaliação cardiorrespiratória, que inicia uma abordagem de flexibilidade e ativação através do yoga usando a “Saudação ao Sol”, a nível de reforço muscular continuámos a aplicar o programa de treino e a nível de modalidades usámos o atletismo com trabalho específico de técnica de corrida e por fim uma sequência de alongamentos específicos de forma a prevenir alguma lesão, como atividade complementar um pequeno jogo para poderem realizar nos tempos livres ou com os familiares em horário pós aula. De forma a controlar e avaliar os resultados dos alunos, em cada aula foi realizado um forms pelo professor estagiário que serviu de guião da aula e de ferramenta de avaliação.

Em relação aos conteúdos abordados ao longo do segundo e terceiro planeamento quinzenal, abordamos os seguintes temas, a origem dos Jogos Olímpicos, as capacidades motoras, os estilos de vida e a sua importância nos dias de hoje, a orientação, o treino e os mecanismos de adaptação ao exercício físico e por fim o papel da ética no desporto. A nível de abordagem prática, a parte inicial da aula foi semelhante ao planeamento anterior apenas alterando o número de repetições, a nível de modalidades realizou-se um trabalho específico de coordenação a nível das modalidades desportivas coletivas e individuais, exercitação da modalidade de orientação, consolidando alguns exercícios que no ensino presencial tinham sido abordados, abordagem à destreza através da utilização de exercícios de parkour em modo indoor. Criação de uma bateria de desafios de forma a ver as destrezas dos alunos, criando um ranking entre as turmas em que o núcleo de estágio se encontrava inserido verificando a prestação de todos os alunos na

bateria de desafios sendo repetido novamente no terceiro planeamento quinzenal de forma a verificar se existe melhorias, por fim uma sequência de alongamentos específicos de forma a prevenir alguma lesão e realização de uma atividade complementar. De forma a controlar e avaliar os resultados dos alunos, em cada aula, realizou-se um forms que serviu de guião da aula e de ferramenta de avaliação.

3.1.1.8. Avaliação

Na fase inicial do período, realizou-se na segunda aula, uma avaliação diagnóstica às modalidades a abordar ao longo do mesmo, de forma a verificar o nível que os alunos possuíam, de forma a poder realizar o planeamento, com o objetivo de ir ao encontro das dificuldades sentidas pelos alunos e pela análise dos dados recolhidos ao longo da avaliação diagnóstica.

Dessa forma, foi perceptível verificar que na modalidade de futsal as principais dificuldades foram o controlo/domínio da bola e a ocupação do espaço de jogo, não se distribuindo de forma correta, acontecendo uma aglomeração e quebra do jogo. Em relação à modalidade de andebol verificou-se como principais dificuldades o controlo/domínio da bola, o drible de progressão e a ocupação do espaço de jogo, não se distribuindo de forma correta, acontecendo uma aglomeração e quebra do jogo.

Após ter sido detetado o nível em que os alunos se encontravam, foram desenvolvidas estratégias e métodos, de forma a potenciar as dificuldades dos alunos ao longo do 2º período de forma que no término do mesmo já não se verificassem. Porm, o que devido à passagem para o ensino à distância não foi possível, contudo ao longo do período procurou-se esbater as dificuldades verificadas. Em relação à organização dos alunos durante a aula, mantive o esquema de organização usado no 1º período.

A avaliação realizou-se consoante os parâmetros definidos pelo grupo de EF, usando os mesmos do período transato, valorizando o aluno tendo em conta a sua prestação nos dois momentos.

3.1.1.9. Condução do Ensino

Após a superação das dificuldades vivenciadas no decorrer do 1º período em relação à integração e adaptação à turma, no curto espaço de tempo com aulas presenciais a nível de condução da aula manteve-se o método utilizado no período anterior depois da fase inicial de adaptação à turma, um bom controlo e gestão das aulas tendo em conta a

dinâmica e a exigência das estações de forma a acompanhar todos os alunos e obter uma intervenção adequada consoante a necessidade do exercício ou da execução do aluno.

A nível de ensino à distância, as aulas eram divididas entre aula síncrona e assíncrona, a preparação era feita quinzenalmente tendo em conta os períodos de estado de emergência e a volatilidade da pandemia. Na aula síncrona realizava-se um acompanhamento aos alunos desde a fase inicial da aula até ao término da mesma. Na aula assíncrona realizava-se um esclarecimento sobre o que iria ser realizado durante a aula e as tarefas que os alunos teriam de executar, verificando a assiduidade dos alunos e esclarecendo alguma dúvida possível sobre algum dos exercícios ou tarefas a realizar durante a aula.

Na 1ª semana foi um período de adaptação a esta nova metodologia e forma de lecionar, de interação e conhecimento com a plataforma a ser utilizada, a nível de materiais a utilizar no decorrer de cada aula, existindo conhecimento prévio com os mesmos, devido à prática em apresentações teóricas anteriores e realização de formulários como momentos de avaliação, o que permitiu que a nível de conteúdos e materiais a utilizar não fosse preciso fazer uma adaptação com os mesmos.

A nível de lecionação foram sentidas algumas dificuldades iniciais na gestão e controlo do tempo da aula, levando a que por vezes alguns exercícios se alongassem, contudo com o decorrer das aulas e através de formas diferentes de controlo da aula, como por exemplo, na preparação da aula definir escrupulosamente o tempo de exercício para cada um, permitindo uma melhor e correta gestão do tempo da aula. Um dos problemas do ensino à distância é perder-se a relação com os alunos, ou seja, apesar da confiança na turma nem sempre se consegue ter a perceção se todos estavam a entender o que estava a ser transmitido e se estavam a executar o exercício de forma correta e a superar os condicionalismos e a exigência de cada tarefa.

Em suma, foi uma experiência desafiante enquanto professor estagiário, devido à exigência e planeamento que foi necessário realizar, tornando-me mais capaz e com novas capacidades de gestão, organização e planeamento dos conteúdos e formas de abordar.

3.1.1.10. Fundamentação do Plano Anual de Turma (3º Período)

Ao longo do 3º período, as unidades didáticas escolhidas para serem lecionadas foram diversas, devido ao grupo de Educação Física possuir uma metodologia de trabalho poli temática, o que permite uma diversidade de modalidades a abordar ao longo de cada período ou durante o ano letivo, assim sendo, as unidades didáticas a abordar ao longo do 3º período foram a modalidade de corfebol, a modalidade de tag-rugby, consolidando e exercitando a modalidade de basquetebol, a modalidade de voleibol, a modalidade de badminton, a modalidade de futsal, a modalidade de andebol, a modalidade de ginástica, a modalidade de dança, a modalidade de orientação e a modalidade de atletismo.

Ao longo do 3º período a bateria de testes Fit Escola foi realizada em dois momentos, no início e no término do período.

3.1.1.11. Planeamento

Em relação à abordagem das modalidades desportivas coletivas e individuais, a unidade didática em relação ao 3º período correspondeu a 29 aulas para a prática e desenvolvimento da modalidade ao longo do mesmo, permitindo que o aluno vivenciasse o máximo de atividades e variedade de modalidades, melhorando e aumentando o seu reportório de atividades físicas.

Os espaços desportivos utilizados para a prática destas modalidades foram o pavilhão desportivo, o campo exterior e o ginásio, o que dependeu sempre da rotação do espaço, em que na respetiva semana estávamos inseridos, e no caso de ser exterior, dependia do estado climatérico. Por vezes existia a possibilidade de possuímos um espaço interior disponível, o que nem sempre aconteceu, tendo sempre salvaguardado o espaço de sala de aula, o que evitávamos ao máximo. Sempre que possível, enquanto professor estagiário no momento de planificação tinha de ter sempre um plano alternativo para o caso de as condições climatéricas não permitissem usar o espaço exterior para a prática da aula de Educação Física.

Em relação ao planeamento, os conteúdos definidos a abordar e a serem trabalhados nas modalidades desportivas coletivas foram a nível dos gestos técnicos o passe, a receção, a condução de bola, o drible, o lançamento, a contenção/desarme, a desmarcação, a cobertura defensiva, o passe e corte, o bloqueio, a mudança de direção, a pega da raqueta e o batimento, a progressão com bola, o remate em apoio e suspensão. Ao nível dos aspetos técnico/táticos os mesmos foram consolidados ao longo dos momentos de situação de jogo reduzido 3vs.3, não sendo ainda possível no 3º período a possibilidade

de realizar jogo formal devido às restrições e plano de contingência definido pela escola para o ano letivo, tentando que através de situação de jogo reduzido o objetivo central do jogo estivesse sempre presente, sendo o objetivo (ganhar o ponto) evitando que o adversário o fizesse. A nível de organização os objetivos passavam por uma boa ocupação do espaço, explorar o lado contrário ao da bola, uma boa organização defensiva e preparação para o momento de transição e um reforço sobre os princípios e regras do jogo e os fundamentos básicos de arbitragem.

A modalidade de ginástica e a modalidade de dança coincidiam na mesma aula, devido ao número de aulas no ginásio ser baixo, de forma a potenciar ao máximo essas modalidades de cada vez que existia a possibilidade de ir ao ginásio. De forma a trabalhar as duas modalidades ao mesmo tempo, na planificação da aula, as modalidades eram divididas por estações permitindo que todos os alunos pudessem passar pelas mesmas e tendo a mesma oportunidade para a sua prática. A nível de objetivos para este período foram a consolidação dos elementos gímnicos em relação à ginástica, progredindo para o nível seguinte (introdutório, elementar ou avançado). Neste período decidiu-se avançar ainda para os saltos no trampolim, abordando o salto em extensão, o salto engrupado, o salto carpa, o salto com meia pirueta, o salto com pirueta completa e o salto peixe. Na modalidade de dança, o foco foi a construção da coreografia final tendo que realizar a mesma durante 3 minutos com 7 variações de música.

3.1.1.12. Avaliação

Na fase inicial do período, foi realizada na primeira aula, uma avaliação diagnóstica às modalidades a abordar ao longo do mesmo, de forma a verificar o nível em que os alunos se encontram, de forma a poder realizar o planeamento, com o objetivo de ir ao encontro das dificuldades sentidas pelos alunos e pela análise dos dados recolhidos ao longo da avaliação diagnóstica.

Dessa forma, na modalidade de corfebol verificou-se como principais dificuldades o controlo e domínio da ocupação do espaço de jogo, não se distribuindo de forma correta, acontecendo uma aglomeração e quebra do jogo. Em relação à modalidade de tag rugby verificou-se que as principais dificuldades eram o controlo e domínio do ataque ao espaço, a ocupação do espaço de jogo, não se distribuindo de forma correta, acontecendo uma aglomeração e quebra do jogo e na realização do passe ligeiramente para trás, numa fase inicial a tendência foi a realização do passe para a frente, realizando falta. Ao longo do período como modalidade alternativa, aplicou-se o *floorball* e verificou-se como

principais dificuldades a pega e manuseamento do stick, realizando-o de forma incorreta. A nível de jogo verificou-se a dificuldade em realizar uma correta distribuição no campo, aglomerando-se em demasia em torno da bola, não permitindo uma fluidez do jogo. Após detetar o nível em que os alunos se encontram, foram desenvolvidos métodos e estratégias, de forma a potenciar as dificuldades dos alunos ao longo do 3º período de forma que no término do mesmo já não se verificassem. Em relação à organização dos alunos durante a aula utilizei o esquema de organização utilizado nos períodos anteriores.

A avaliação é realizada em todas as aulas permitindo verificar se os alunos estão a alcançar melhorias esperadas no seu desenvolvimento ou se acontece uma estagnação, podendo indicar que é necessário fazer reajustes/alterações de objetivos e de conteúdos que estariam previamente delineados.

3.1.1.13. Condução do Ensino

Após um período de confinamento e de ensino à distância, o regresso ao ensino presencial correu bem, verificou-se uma vontade por parte dos alunos em regressar às aulas presenciais, porém a primeira aula foi a mais difícil de controlar, devido aos alunos já estarem há muito tempo sem se verem e sentiu-se a necessidade de conversarem e de estarem em grupo, sentiu-se que a falta de convívio era algo que lhes fazia falta.

A nível de posicionamento ao longo do último período e término do ano de estágio melhorou significativamente, posicionando-me perifericamente de forma a verificar e controlar todas as estações da aula, posicionando-me ligeiramente mais perto da estação onde considerava ter mais risco ou ser necessário uma maior intervenção, no momento em que precisava de fazer uma chamada de atenção em alguma estação, fazia um ponto de ordem, ou seja, parava a aula e corrigia os aspetos necessários em cada uma das estações, algo que me permitiu ter mais densidade e tempo útil de aula devido a ter uma melhor gestão e controlo da aula no seu todo.

Em suma, considero que a condução do ensino teve um notório crescimento desde a primeira aula até à última, terminado esta fase com uma boa gestão e controlo da aula, com níveis de densidade elevados e com o máximo de tempo útil de prática.

3.1.1.14. Terceiro Ciclo

Durante o ano letivo, após a fase de adaptação à escola e às turmas em que o núcleo de estagiários estava inserido, foi decidido pelo professor que cada estagiário teria a oportunidade de experienciar, por um período de duas semanas, a permanência numa turma de 3º ciclo; a turma atribuída – 7º F – permitiu uma vasta gama de oportunidades de aprendizagem, devido às suas características e comportamento dos alunos. Foi esta a turma acompanhada durante todo o ano letivo de forma observacional, exceto no momento temporal referido anteriormente, onde as funções de professor estagiário se modificaram.

O acompanhamento diário realizado nas diferentes turmas permitiu a aquisição de uma postura diferente, especialmente na turma do 7º F, acompanhada ininterruptamente por um período de duas semanas. Conhecendo os alunos através das observações previamente realizadas, foi possível a preparação, por parte do estagiário, para o cenário que se figurava mais provável: a distração fácil e rápida durante a realização dos exercícios. Contudo, sendo esse o comportamento esperado, foi possível a sua antecipação, tendo-se adotado medidas de preparação, como o reforço do posicionamento do estagiário e o feedback, de forma que os alunos percebessem que deveriam manter-se concentrados desde o início ao término do exercício.

Os níveis de intensidade e densidade aumentaram, cumprindo o objetivo proposto no momento da passagem do professor estagiário pela turma: aumento do tempo útil e ritmo de aula, o que permitiu que os alunos percebessem uma forma diferente de lecionar e conduzir a aula.

Foi uma experiência muito enriquecedora devido às características distintas presentes quando comparado o terceiro ciclo em relação ao ensino secundário. É efetivamente importante que se experiencie esta diversidade no ano de estágio: poder lecionar nos diferentes ciclos. Esta oportunidade enriquece e prepara os estagiários para um melhor investimento enquanto futuros profissionais.

3.1.2. Reflexão Global sobre a Área I

Ao longo do ano letivo, tive a oportunidade e privilégio de experienciar e vivenciar diferentes contextos que me permitiram adquirir novas competências, ajudando-me a crescer enquanto profissional e enquanto pessoa. A nível deste crescimento, muito se

deveu ao meu professor orientador Carlos Bombas por todos os ensinamentos que me transmitiu, pela partilha da sua visão de ensino e formas de lecionação, a nível de ferramentas de condução e orientação do ensino e a vontade em que nos colocou desde o primeiro dia de estágio, criando uma excelente relação.

Durante o ano letivo o acompanhamento foi diário, o professor acompanhava sempre as aulas de cada estagiário, onde numa fase inicial por vezes tinha a necessidade de intervir de forma a ajudar-nos e fazer-nos crescer enquanto professores. Para além de uma vez por semana termos um espaço para nos reunirmos e conversarmos sobre o desenrolar da semana, todos os dias no final da última aula conversávamos sobre as aulas, analisando os pontos positivos e negativos, tanto das minhas como das dos meus colegas de estágio, algo que nos fez crescer a nível de observação e análise do contexto da aula tal como a nível de capacidade crítica e autocrítica, procurando sempre formas de resolver as lacunas ou desafios encontrados na aula.

Após a integração na escola e a definição dos conteúdos a abordar ao longo do ano letivo, deu-se início ao primeiro período, sendo que a primeira prioridade foi realizar uma avaliação diagnóstica à aptidão física e às modalidades de forma a verificar o nível em que a turma se encontrava, para posteriormente ajustarmos alguns pontos no planeamento indo ao encontro das necessidades dos alunos.

Desde início, tentei criar uma boa relação com os alunos de forma a integrar-me com maior facilidade dentro da turma e da sua dinâmica, algo que na fase inicial foi importante, permitindo-me conhecer melhor as características de grupo e individuais da turma, contudo mantendo sempre uma postura de liderança e firmeza. As principais dificuldades no início foram o posicionamento e a correção no momento certo, contudo, com a ajuda do professor orientador, através de algumas ideias e sugestões que me apresentou, fui corrigindo e superando estas dificuldades.

No segundo período, após duas semanas de ensino presencial, aconteceu o que se ia temendo desde o início do ano, a passagem ao ensino à distância. Foi uma experiência única e desafiante, até porque, enquanto aluno já tinha presenciado esta experiência e sabia das suas condicionantes e desafios, porém a experiência foi positiva e os alunos foram mostrando interesse pelas propostas apresentadas, algo que foi permitindo que existisse uma boa dinâmica nas aulas e a procura em encontrar ainda mais desafios e propostas de aula que estimulassem ainda mais o interesse do aluno, todavia esta não é a melhor realidade para a nossa disciplina devido às perdas que este modelo de ensino

proporciona aos alunos e pela questão da avaliação se basear em componentes de aptidão física ou realização de mini testes/ trabalhos escritos.

No início do 3º período, ainda tivemos em regime de ensino à distância nas duas primeiras semanas de aulas, mas o regresso e desejo de voltar ao ensino presencial já estava no pensamento dos alunos. O regresso foi muito positivo verificando que não existiram grandes perdas no nível motor dos alunos em relação às modalidades, algo que me deixou satisfeito e que comprovou que as metodologias utilizadas durante o ensino à distância foram acertadas e importantes no regresso ao ensino presencial.

3.2. Área II – Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

Foi desde o primeiro momento que o núcleo de estagiários mostrou interesse em participar e intervir ao nível do Desporto Escolar. Após distribuição das modalidades pelos professores do grupo de EF, ao professor orientador do grupo foi designada a modalidade de desportos náuticos, bem como as atividades decorrentes dos mesmos. De salientar que o professor orientador está envolvido na evolução da modalidade em causa no distrito da Guarda, sendo ele um dos principais responsáveis da crescente participação e envolvimento por parte dos alunos, sabendo como aguçar a curiosidade e despertar o interesse para as aprendizagens possíveis.

Na fase inicial do ano letivo, o grupo de estagiários decidiu criar um cartaz com o intuito de angariar novos alunos para o clube náutico, partilhando o horário de participação, a forma de inscrição e as modalidades que iríamos proporcionar aos alunos durante o ano, tornando-o apelativo e chamativo para que os alunos se interessarem pela prática da modalidade. Para além da realização do cartaz, o grupo também ajudou na limpeza, organização e retificação do espaço onde os materiais estão guardados e na recolha de pertences do clube náutico que se encontravam em outros locais, devido ao clube disponibilizar a outras instituições o material, para a realização de atividades. Devido a ser uma modalidade na qual nenhum de nós tinha experiência ou conhecimento sobre a mesma, o nosso professor orientador deu-nos uma explicação sobre o material e o seu funcionamento consoante a modalidade em causa e disponibilizou-nos diversos ficheiros teóricos de forma a conhecermos melhor a modalidade e as suas necessidades, aumentando o nosso conhecimento e preparando-nos para o momento prático.

Devido às restrições a que o vírus SARS-CoV-2 impõe, a prática da modalidade não foi possível realizar, devido à barragem do Caldeirão estar restrita e proibida a realização de atividades em espaço aquático.

3.2.2. Ação de Intervenção na Escola

Cidadania

Enquanto processo educativo, a educação para a cidadania visa contribuir para a formação de pessoas responsáveis, autônomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros, com espírito democrático, pluralista, crítico e criativo. A escola constitui um importante contexto para a aprendizagem e o exercício da cidadania que envolvem diferentes dimensões da educação para a cidadania, tais como: educação para os direitos humanos; educação ambiental/desenvolvimento sustentável; educação rodoviária; educação financeira; educação do consumidor; educação para a igualdade de género; segurança/educação para a paz; voluntariado; educação para a saúde e a sexualidade.

Na abordagem da educação para a cidadania propõe-se que se atenda aos três eixos que foram recomendados, em 2008, pelo Documento do Fórum Educação para a Cidadania:

- Atitude cívica individual (identidade cidadã, autonomia individual, direitos humanos);
- Relacionamento interpessoal (comunicação, diálogo);
- Relacionamento social e intercultural (democracia, desenvolvimento humano sustentável, globalização e interdependência, paz e gestão de conflitos).

No início do ano letivo, após a entrega do horário escolar por parte do professor orientador de estágio, o seu horário tornou-se também o horário dos estagiários, tendo-se verificado a presença da disciplina de cidadania numa turma do ensino secundário, o 10º B. Após debate entre os estagiários, decidiu-se propor ao professor orientador a possibilidade de os estagiários acompanharem a turma e assistirem às aulas de Cidadania. A sua frequência era quinzenal, à sexta-feira, das 13h50 às 14h40.

O professor orientador demonstrou boa vontade em permitir o acompanhamento da turma, dando a conhecer o seu funcionamento e os conteúdos a abordar ao longo do 1º período. Neste, o tema primordial a ser abordado foram os direitos humanos, onde os

alunos tiveram de realizar um trabalho de projeto de investigação relacionado a uma temática atual dos direitos humanos, um enquadramento sobre o tema e uma investigação sobre os factos e pontos relevantes do tema abordado. No 2º período, o tema foi a Igualdade de Género e o método de trabalho idêntico ao utilizado no período anterior, dando continuidade ao desenvolvimento de hábitos de trabalho em projeto com base na investigação, preparando os alunos para possíveis trabalhos no futuro, a nível de ensino secundário ou mais futuramente a nível de ensino superior. A aula de cidadania também tem como objetivo transmitir conhecimentos e vivências sobre os dias de hoje e a sociedade em que vivemos, abrindo horizontes ou simplesmente facultando outras perspetivas e métodos.

Reunião Grupo de Educação Física

A reunião do grupo de Educação Física teve como objetivo partilhar e clarificar alguns aspetos, em relação, aos conteúdos a abordar nas aulas em regime online.

Após a partilha sobre os conteúdos que cada professor aborda, verificou-se a existência de níveis diferentes de lecionação em relação aos temas e abordagens. Alguns centrando-se mais em abordagem teóricas e planos de aptidão física, enquanto outros vão mais além, chegando a implementar já tarefas de atividade física relacionadas a modalidades, com abordagens específicas sobre as mesmas, trabalhando aspetos onde os alunos a nível presencial sentiam mais dificuldades. Contudo levantou-se a questão de numa fase inicial o grupo de Educação física iria ter como principal foco o desenvolvimento dos conhecimentos e o trabalho de aptidão física, contudo em algumas turmas esse processo já vinha a ser consolidado anteriormente, permitindo avançar para a área das atividades físicas e suas modalidades.

Levantou-se a questão sobre a possibilidade futura de as aulas de Educação Física virem a sofrer uma diminuição de tempo de carga horária, passando de 50% para 30%, algo que o grupo neste momento não quis abordar de forma concreta por ainda ser só um rumor, contudo estando já alertados para essa possibilidade e para mais tarde tomarem uma decisão sobre o mesmo.

Ao longo da reunião, falou-se da plataforma que estava a ser usada para a lecionação das aulas online, a plataforma “MEET”, sobre as suas funcionalidades e ferramentas que nos permitiam monitorizar e controlar o decorrer da mesma, a nível de gravação da aula, a

nível de controlo de entrada e saída da aula por parte dos alunos e a nível de controlo da intervenção de cada aluno na aula.

Por fim, houve a partilha por parte de um professor, sobre uma aplicação de monitorização e controlo da execução de exercícios de aptidão física, a aplicação “AGIT” onde é possível verificar e analisar o aluno a nível biomecânico, analisando a qualidade da execução e do movimento, permitindo ao professor controlar melhor a execução por de execução de cada aluno, a aplicação ainda permite a criação de sessões de treino com variados objetivos e diferentes níveis. A reunião deu-se por concluída por volta das 14:45 tendo os objetivos da sessão sido alcançados.

Orientação no Exterior

Em relação às zonas exteriores da escola, existem marcações de pontos para a prática da modalidade de orientação, marcações essas feitas por nós, professores estagiários de forma a aproveitar as boas condições exteriores que a nossa escola possui e de forma a abordar a modalidade de orientação dentro da escola, permitindo que os alunos adquirissem conhecimento sobre a prática da mesma, podendo mais tarde, em contexto fora da escola poderem realizar um percurso de orientação, seguindo os conhecimentos e as bases adquiridas na aula de educação física. Em relação à orientação existiam três percursos diferentes, possibilitando várias formas de realizar o percurso e de diferentes formas.

O percurso branco, possui 8 pontos, sendo realizado em borboleta, ou seja, os alunos realizam dois pontos seguidos e só depois regressam ao ponto de partida realizar a evidência dos mesmos. O percurso laranja-branco, possui 10 pontos, sendo realizado ponto a ponto, ou seja, os alunos realizam todos os pontos seguidos e só no fim vêm ao ponto de partida realizar a evidência dos mesmos. O percurso laranja, possui 8 pontos, sendo realizado em vaivém, ou seja, os alunos vão a um ponto, regressam ao ponto de partida para realizarem a evidência do mesmo e só depois avançam para o ponto seguinte, assim sucessivamente até alcançarem os pontos todos.

Inventário de Material

No início do ano letivo, mais propriamente no início do 1º período, o professor orientador interno pediu que realizássemos uma caracterização do material que o grupo de educação física tem ao seu dispor para utilização e prática das modalidades desportivas coletivas e individuais com a colaboração do professor responsável pelo material do grupo de EF.

Após a definição e construção do modelo de recolha de dados, o grupo de estagiários deslocou-se até à sala de armazenamento de material e deu início à realização do inventário, onde verificamos a quantidade de recursos existentes, o seu estado de conservação e a sua desvalorização.

Verificou-se que a escola possui uma boa quantidade de recursos disponíveis para a prática das atividades, contudo algum material já não se encontra no seu melhor estado de conservação, sendo definido quais recursos e posteriormente este inventário entregue ao professor responsável pelo material, apontando as quantidades exatas e quais os materiais a serem substituídos por materiais novos e possível acréscimo de material.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

A nível do desporto escolar, devido à pandemia e às suas limitações, a área de intervenção foi muito reduzida, contudo a participação do desporto escolar, integrando a equipa de desportos náuticos foi interessante e cativante, era uma área com a qual nunca tinha tido contato, e apesar de não ter chegado a ver a parte prática e orientação de treino, a participação nas atividades iniciais de preparação, revisão do material permitiu-me ficar a conhecer a modalidade, as várias competições que existem e os diversos materiais existentes dentro de cada modalidade, no futuro se surgir a oportunidade de ser inserido dentro desta modalidade, irei estar mais preparado e qualificado para o fazer.

Em relação à cidadania, foi importante acompanhar a disciplina de forma a conhecer melhor o seu funcionamento e os assuntos abordados ao longo do ano, tal como a diversidade de interações que existem dentro da disciplina através da participação de todos os professores das restantes disciplinas, com a proposta de diversos trabalhos para além do tema definido para cada período, a abrangência existente com assuntos do dia a dia foi o que achei mais interessante, permitindo ao aluno que veja cada situação de uma maneira diferente tendo impacto sobre o mesmo, enquanto aluno e como pessoa.

Na escola, o grupo de estagiários sempre se demonstrou pronto a intervir e ajudar no que fosse necessário, demonstrando interesse e vontade em participar nas atividades ligadas à escola ou em ações que permitissem melhorar áreas específicas da escola, permitindo que os alunos tivessem mais opções, como o exemplo da orientação no exterior, através da marcação de diversos pontos pela escola, o que permitiu que através desta atividade realizada pelo grupo de estagiários que outros professores de EF pudessem realizar orientação no exterior.

Em suma, a participação nesta área foi importante, uma vez que me proporcionou realizar e intervir em outras atividades para além da aula de educação física, realizando atividades e experiências que me permitem valorizar as minhas aprendizagens e crescimento enquanto futuro professor.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma

No decorrer do presente ano letivo, mais especificamente no início do 2º período, usufruí da oportunidade de acompanhar a direção de turma do 10ºG. Devido ao meu professor orientador não possuir nenhuma direção de turma, após conversa com o mesmo, foi decidido que iria acompanhar a diretora de turma responsável pela turma na qual estava inserido enquanto professor estagiário, sendo assim, acompanhei a professora à terça-feira pelas 10:25h, encontrava-me com a mesma de forma a acompanhar o trabalho e os assuntos relacionados sobre a turma.

O diretor de turma é o principal responsável pela turma que lhe é concedida, sendo que através do auxílio e ajuda dos outros professores das várias disciplinas, deve procurar solucionar os problemas e dificuldades sentidos pelos alunos, ou até mesmo pelos docentes, de forma a obter o máximo sucesso no processo de ensino-aprendizagem para além disso, o diretor de turma funciona como elo de ligação Escola- Casa.

As tarefas em que fui intervindo ao longo do período em questão passaram por justificar as faltas dos alunos no programa dos diretores de turma, onde inicialmente explicou-me o seu funcionamento e forma de proceder, permitindo-me posteriormente realizá-lo de forma autónoma, também arquivava os papéis no dossier da turma, por ordem alfabética, realizei convocatórias para os encarregados de educação com o intuito de irem levantar as notas do primeiro período dos seus educandos, ou então autorizarem estes a levarem as mesmas para casa com o objetivo de estes se deslocarem à escola no horário de atendimento (terças- feiras das 11:15 h ao 12:05h) para conversar com a diretora de turma.

De um modo geral, ao ter este contacto com uma direção de turma permitiu-me conhecer todos os processos burocráticos que é necessário ter dos alunos e dos seus encarregados de educação.

3.3.2. Ação de Integração com o Meio

Desde o início do ano letivo, mais precisamente até antes do seu começo, na fase de preparação do arranque do ano letivo através de reuniões, todos os professores referentes ao grupo de Educação Física demonstraram desde início, que a partir daquele momento faríamos parte do grupo, ou seja, fui recebido e acolhido de uma forma muito boa, colocando-me à vontade desde o início para tudo o que precisasse, sempre demonstraram vontade em ajudar em qualquer dúvida ou situação em que precisasse.

Em relação aos funcionários o sentimento é o mesmo, desde o porteiro até aos funcionários do pavilhão, sempre fui muito bem recebido, criando uma boa relação com todos os funcionários e professores da escola, o que permitiu que me sentisse mais à vontade e conseguisse integrar-me de forma mais célere.

Desde o meu secundário, que o objetivo de me tornar professor de EF se começou a idealizar no meu pensamento, por isso é com muito gosto e vontade de aprender na realização do estágio pedagógico, contudo numa fase inicial surgem sempre as dúvidas se estaremos preparados ou não para a lecionação das aulas e a responsabilidade de ter uma turma sobre a nossa tutoria, mas com todo o apoio do meu professor orientador de estágio na fase inicial, essas dúvidas e dificuldades foram superando-se através das suas indicações e correções sobre o que devia melhorar, tornando-me um melhor professor estagiário a cada aula que passava, contribuindo com muitos ensinamentos que irei aplicar e colocar em prática em toda a minha carreira enquanto docente. Tenho a certeza que com tudo o que aprendi na realização deste estágio e com o acréscimo das dificuldades impostas pela pandemia que estamos a viver, termino o estágio preparado para embarcar nesta profissão, que tanto ambicionei e desejei.

3.3.3. Estudo de Turma

Em relação à turma na qual estou inserido diretamente enquanto professor estagiário, a turma do 10ºG, é uma turma que foi sofrendo várias alterações na fase inicial do 1º período devido à entrada e saída constante de alunos, contudo passado algumas semanas estabilizou e a turma passou a ser constituída por 23 alunos, sendo 5 alunos do sexo masculino e 18 alunos do sexo feminino com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, o que faz com que existam estados de maturação distintos na turma.

A turma possuía um bom comportamento, era assídua e empenhada, contudo uma vez por outra existem sempre alguns casos de exceção a nível de comportamento ou de

assiduidade, no qual realizei logo intervenção de forma a evitar que se repetisse ou que se alastrasse ao longo das aulas.

A nível de atividades físicas e desenvolvimento motor, a turma possuía um nível homogéneo, contudo de forma a desenvolver ao máximo as capacidades dos alunos, criaram-se grupos que permitiram atingir o próximo nível, permitindo uma evolução progressiva no aluno a nível das suas capacidades.

Em relação à lecionação, procurei falar e explicitar os exercícios de forma clara e simples, com um tom de voz equilibrado, de forma que a turma prestasse atenção no momento de ouvir o que lhe estava a ser transmitido, na condução do exercício posicionei-me de forma periférica, o que me permitiu acompanhar a turma toda ao mesmo tempo e poder intervir num grupo específico, não perdendo o contato com os restantes alunos.

Desde a fase inicial que procurei criar e estabelecer uma boa relação com os alunos, uma relação de proximidade, o que me permitiu numa fase inicial integrar-me de forma mais rápida na turma, contudo não permitindo abusos ou excesso de confiança por parte dos alunos.

3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III

Em suma, acho que é muito importante durante a realização do estágio pedagógico a empatia e a relação criada entre o professor, neste caso estagiário, e os seus alunos, contribuindo para o sucesso de ambos durante o ano letivo. Durante o ano letivo deve-se criar uma boa ligação com os alunos, havendo uma relação de proximidade entre ambos, superando as suas dificuldades e ajudando a uma melhor adaptação entre ambos, que a longo prazo irá ter frutos a nível de atividades físicas e de tarefas realizadas ao longo de cada aula. O professor deve possuir um vasto leque de capacidades para além do saber teórico, deve ter uma boa capacidade de interação, comunicação e transmissão de conhecimentos, proporcionando uma boa aprendizagem aos seus alunos, elevando-os no seu crescimento e desenvolvimento enquanto pessoas, inculcando e transmitindo bons hábitos e boas maneiras aos seus alunos.

Em relação à direção de turma, o acompanhamento em alguns momentos do ano letivo foi importante no desenrolar do estágio pedagógico, permitindo-me conhecer a função do diretor de turma e as tarefas que o mesmo possui ao longo do ano. Houve desde início disponibilidade total por parte da diretora de turma para me acolher e permitir a minha

participação nas suas funções, transmitindo-me o seu conhecimento e a sua forma de trabalhar.

4. Reflexão Final

O ano letivo 2020/2021 foi um verdadeiro desafio devido a todas as adversidades e peripécias que foram aparecendo ao longo do estágio, o que me permitiu desenvolver enquanto professor, através da capacidade de superação e de crescimento ao longo do ano. Ao longo do ano tentei aplicar todo o meu conhecimento adquirido na licenciatura, no primeiro ano do mestrado bem como todas as experiências profissionais que fui tendo ao longo da vida tendo sido importantes para poder realizar um trabalho melhor ao longo do ano letivo.

Em relação à lecionação, tive a oportunidade de acompanhar três turmas de ciclos de ensino distintos (7^oF, 10^oB e 10^oG), sendo a minha turma a do 10^oG, ao longo do ano tive a oportunidade de lecionar algumas aulas nas outras turmas, o que me permitiu verificar e sentir diferentes comportamentos relativamente ao facto de as três turmas serem muito distintas umas das outras. Numa fase inicial, senti alguma dificuldade em relação ao meu posicionamento e gestão da aula, no entanto com o passar do tempo e das aulas consegui superar esta dificuldade e crescer enquanto professor.

O estágio é uma etapa de desenvolvimento e crescimento profissional enquanto professor, através das adversidades e peripécias que vão surgindo ao longo do ano, que nos permite arranjar estratégias para solucionar problemas, contudo ao longo deste ano a ajuda do professor cooperante Carlos Bombas foi muito importante devido a toda a sua disponibilidade e orientação, ajudando-me a crescer e desenvolver como futuro professor.

Em suma, considero que este ano de estágio foi algo atípico, mas mesmo assim foi compensador pelas várias experiências que obtive na instituição, no qual tentei sempre dar o meu melhor. Considero ter cumprido o meu dever no estágio, tanto com a escola, como também com todos os envolventes da mesma (professores, funcionários e alunos), onde procurei que os alunos tivessem sucesso, tanto a nível pessoal como escolar. Deste modo, sinto que estou capacitado para ser um melhor profissional, tal como uma melhor pessoa.

5. Referências Bibliográficas

Alderman, M. K. (2013). *Motivation for achievement: Possibilities for teaching and learning*. Routledge.

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte

Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física – Uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento*, 8. (1), 31-39.

Cruz, J. (2008). Processo de ensino-aprendizagem na sociedade da informação. *Edu. Soc.* 29 (105). Campinas. pp. 1023 – 1042. Consultado a 6 de março de 2021, disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/es/v29n105/v29n105a05>

de Oliveira, M. I., & da Silva, C. M. F. (2006). Reseña de " PROFESSORA, SIM; TIA, NÃO: CARTAS A QUEM OUSA ENSINAR" de Paulo Freire. *Linhas Críticas*, 12(22), 151-154.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física para o 10^o, 11^o e 12^o anos: Cursos gerais e cursos tecnológicos. Lisboa: Direção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação.

Estratégia Nacional De Educação Para A Cidadania. Acedido em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos_Curriculares/Aprendizagens_Essenciais/apresentacao_enec_seci_see_vf1.pdf

Estratégia Nacional De Educação Para A Cidadania. Acedido em: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Projetos_Curriculares/Aprendizagens_Essenciais/estrategia_cidadania_original.pdf

Martiny, L. E., & Gomes-da-Silva, P. N. (2014). A transposição didática na educação física escolar: o caminho formativo dos professores em formação inicial. *Revista brasileira de estudos pedagógicos*, 95, 175-196.

Perrenoud, P. (2002). *Aprender a negociar a mudança em educação*. Novas estratégias de inovação. Porto: ASA Editores.

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

Ramos, V., Graça, A. B. & Nascimento, J. V. (2008). O conhecimento pedagógico do conteúdo: Estrutura e implicações à formação em educação física. *Revista Brasileira de Educação Física e Desporto*, 22. (2), 161-171.

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.

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

Vivemos num mundo cada vez mais digital e sedentário, onde a prática desportiva como forma de ocupação dos tempos livres e de proporcionar momentos de lazer nas crianças e jovens, tem sido gradualmente abandonada (Neto, 2007). Estas alterações devem-se sobretudo às mudanças sociais (e.g., forte presença das novas tecnologias) e à dificuldade das crianças e jovens se organizarem de forma a poderem usufruir de momentos de diversão e lazer. Assim, perde-se paulatinamente uma oportunidade essencial para desenvolver de forma integral a aptidão física. De acordo com as linhas orientadoras internacionais, a aptidão física define-se como “um conjunto de atributos ou características que os indivíduos possuem ou adquirem e que se relacionam com a capacidade de realizar atividade física” (ACSM, 2013). Por outro lado, a atividade física refere-se a qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos, resultando num dispêndio energético, que é medido através das quilocalorias (ACSM, 2013). Integrado no conceito de atividade física, define-se ainda o conceito de exercício físico. Este conceito pressupõe um movimento planeado, estruturado e repetitivo do corpo, com o propósito de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física (ACSM, 2013). Assim, em conjunto, pode-se afirmar que a aptidão física é o conjunto de atributos que o indivíduo possui ou adquire, através de capacidades motoras fundamentais, como a força muscular, resistência aeróbia, agilidade, equilíbrio, coordenação, entre outras.

Atualmente, a prática de atividade física recorrente e diária possui um importante fator para preservarmos o nosso nível físico, psíquico e social. O sedentarismo é uma realidade atual, por isso é importante desafiar os jovens para combaterem esse hábito, transmitindo a máxima de que “qualquer atividade física diária, ainda que ligeira, é sempre melhor do que nenhuma” (Duarte, 1999). Os benefícios corporais da atividade física traduzem-se na perda de massa gorda e gordura visceral, aumento da massa muscular e densidade óssea, aumento da capacidade cardiovascular, e diminuição do risco de lesões (Braga, 2007; Carvalho, Paula, Azevedo, & Nóbrega, 1998; Gomes et al., 2009; Micheo, Baerga, & Miranda, 2012).

Ao longo dos últimos anos, os estudos sobre os efeitos do exercício físico na aptidão física de crianças e adolescentes foi fortemente centrado no treino de resistência aeróbia ou cardiorrespiratório (Alves et al., 2015; Marques et al., 2011; Marta et al., 2013b; Santos et al., 2012;). Porém, estudos com diferentes abordagens metodológicas indicaram que o treino de força (i.e., superação de resistências externas) pode igualmente oferecer benefícios positivos em diferentes indicadores de aptidão física, como na capacidade de impulsão vertical, velocidade linear, capacidade para realizar mudanças de direção e até ao nível da resistência aeróbia (Faingenbaum, & Myer, 2010; Kemper et al., 2000; Santos et al., 2012, Marques MC, 2004).

Em contexto escolar, as evidências indicam que duas sessões semanais de treino concorrente nas aulas de Educação Física resultam em melhorias significativas de força e resistência aeróbia em crianças e adolescentes (Alves et al., 2016). Dado que a escola oferece um ambiente natural para intervir no sentido de aumentar a atividade física e a aptidão entre os jovens (Kriemler et al., 2011; Rashad, 2010), pode-se afirmar que o treino concorrente aplicado em contexto escolar parece ser uma estratégia eficaz para melhorar a aptidão física de crianças e adolescentes (Alves et al., 2016).

Contudo, tanto quanto sabemos, até à data nenhum estudo analisou os efeitos de um programa de treino concorrente administrado em regime online na aptidão física de alunos de Educação Física. Compreender a eficácia desta abordagem metodológica pode ser importante para prevenir a estagnação e eventualmente a perda de aptidão física de crianças e adolescentes durante períodos de confinamento social.

Assim, o objetivo desta investigação consistiu em analisar os efeitos de um programa de treino concorrente aplicado em regime online durante as aulas de Educação Física na aptidão física de alunos do ensino secundário. Colocou-se como hipótese que o programa de treino concorrente em regime online teria um efeito positivo na melhoria da aptidão física dos alunos.

2. Metodologia

2.1. Participantes

A realização deste estudo foi feita com a colaboração de duas turmas do ensino secundário. No estudo, participaram todas as alunas das respetivas turmas, contudo apenas foram selecionados vinte seis estudantes (15.35 ± 0.63 anos) do 10^o ano de escolaridade, do sexo feminino, pertencentes a duas turmas da Escola Secundária Afonso de Albuquerque. As características antropométricas podem ser consultadas na Tabela 3.

Tabela 3 – Características dos alunos das duas turmas avaliadas (média \pm desvio-padrão).

Variáveis	n = 26
Idade (anos)	15.35 ± 0.63
Altura (m)	1.61 ± 0.06
Massa corporal (kg)	56.04 ± 10.22
Índice de massa corporal (kg/m^2)	21.61 ± 3.64

2.2. Procedimentos

Um programa de treino concorrente de 8 semanas em regime online foi aplicado, com o objetivo de verificar se através de um circuito de força e resistência se produzem melhorias significativas na aptidão física dos alunos. Para avaliar o desempenho físico dos alunos recorreu-se à aplicação da bateria de testes FITescola antes e após o programa de treino. Foram avaliados os seguintes parâmetros: distância no salto horizontal, número máximo de abdominais e de extensões de braços, resistência aeróbia (teste vaivém), velocidade linear de 20m e agilidade.

As aulas foram administradas em separado, contudo o método e a forma de organização e sequência dos exercícios utilizados foram semelhantes, de forma que não houvesse fatores externos que pudessem condicionar a amostra. As alunas das duas turmas foram avaliadas na semana que antecedeu o período de confinamento, e na semana imediatamente após o regresso ao regime presencial. Durante o período de ensino à distância, para além da aplicação do programa de treino concorrente, os alunos realizaram exercícios de coordenação oculo manual e oculo pedal, aspetos de técnica individual das modalidades desportivas coletivas e individuais, exercícios de dança localizada e trabalho de condição física.

Os participantes e o professor foram totalmente informados, verbalmente e por escrito, sobre a natureza e as solicitações do estudo e os riscos conhecidos para a saúde. Os alunos preencheram um questionário de histórico de saúde e foram informados de que poderiam retirar-se do estudo a qualquer momento, mesmo após terem dado o seu consentimento por escrito. Todos os pais forneceram seu consentimento informado atestando a participação voluntária de seus filhos no estudo, que teve a aprovação da Comissão Consultiva de Ética da Escola e foi conduzido de acordo com a Declaração de Helsinque.

Bateria de testes FIT escola

Teste do vaivém

Avalia a resistência aeróbia e consiste em patamares de esforço progressivo. Quanto maior for tempo de realização do teste, maior a dificuldade de execução. Este teste tem como objetivo percorrer a máxima distância (20 metros) possível num percurso de ida (10 m) e volta (10 m), com uma velocidade crescente ao longo dos diferentes estágios.

O VO₂ máx (ml/kg/min), foi determinado com recurso à seguinte equação:

$$VO_{2m\acute{a}x} = 41,76799 + (0,49261 * \textit{percursos}) - (0,00290 * \textit{percursos}^2) - 0,61613 * \\ IMC + 0,34787 * \textit{g\acute{e}nero} * \textit{idade}$$

Nota: Género Masculino=1, Feminino=0; Idade em anos e IMC (kg/m²)

Teste de flexões de braço

Consiste na execução do maior número de flexões e extensões de braços a uma cadência pré-definida. Tem como objetivo avaliar a resistência à perda de força dos membros superiores. Para efetuar este teste deve-se ter em consideração determinados procedimentos, tais como: a) o aluno deverá iniciar o teste na posição na posição de prancha com as mãos à largura dos ombros; b) depois de ouvir o sinal sonoro o aluno deverá fletir os braços até alcançar um ângulo de 90° com o antebraço; c) o teste termina quando o aluno desiste ou comete a segunda infração.

Teste de abdominais

Consiste em realizar o maior número de abdominais numa certa cadência. Para efetuar este teste deve-se ter em consideração determinados procedimentos, tais como: a) o aluno deverá estar deitado com os joelhos fletidos e as mãos nas coxas, ao ouvir o sinal sonoro deve fletir o tronco, com a deslocação das mãos sobre as coxas sem levantar os pés; b) a descida deve ser controlada e lenta, retornando à posição inicial, o teste termina quando desistir ou cometer duas faltas por levantar os pés, cabeça não tocar no chão na descida ou mãos não alcançarem os joelhos.

Teste de salto horizontal

Consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento, movimentando os pés em simultâneo. Os pés do aluno devem estar à largura dos ombros, atrás de uma linha pré-definida, realizando flexão dos joelhos, o aluno deverá puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais possível, registando a distância do ponto de partida até ao calcanhar do aluno.

Teste de velocidade 20m

Consiste em avaliar a capacidade de aceleração linear durante um percurso de 20 metros. O aluno posiciona-se de pé atrás da linha definida que assinala o ponto de partida, com os membros inferiores em afastamento ântero-posterior e o tronco ligeiramente inclinado à frente (partida de pé).

Teste de agilidade 40m

Consiste na realização de um percurso pré-determinado (4 x 10 m), combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. Na realidade, isto é um teste que avalia a capacidade de realizar mudanças de direção. Para ser considerado um teste de agilidade, é necessária uma componente de tomada de decisão (i.e., desloca-se para a esquerda quando aparece uma luz verde ou para a direita quando aparece luz vermelha)

Programa de Treino

O programa de treino concorrente foi realizado durante 8 semanas em regime online. Foram realizadas duas sessões de treino semanais com uma duração de 10-15 minutos, intervaladas por 72h de descanso. Os treinos foram implementados durante as aulas de Educação Física após um aquecimento padrão.

O programa de treino procurou estimular a força e a resistência dos membros superiores e inferiores através de saltos verticais com contramovimento, saltos por cima de caixa (i.e., saltos do solo para a caixa), agachamentos com salto, fundos com salto, flexões de braços, empurrar (i.e., flexão de braços) parede com impulsão, sprints lineares de 10 m (ida e volta) e sprints na diagonal (i.e., em forma de oito num percurso de 10m). Foi proposto a cada aluno que realizasse a fase concêntrica à máxima velocidade possível, dado que este gesto é fundamental para as melhorias de desempenho físico (González-Badillo e Sánchez-Medina, 2010). A sequência e a progressão das cargas de treino foram adaptadas segundo o que foi reportado em estudos anteriores (Alves et al., 2016 e Costa et al., 2016).

Tabela 4 – Programa de treino concorrente de 8 semanas.

	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4	
Exercícios	ST1	ST2	ST3	ST4	ST5	ST6	ST7	ST8
SVC (S x R)	2x5		2x5		2x5		3x5	
AGS (S x R)	2x5		2x5		2x5		3x5	
FB (S x R)	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	3x5	2x5
S-Caixa (S x R)	5		2x5		2x5		2x5	
AFS (S x R)		5		2x5		2x5		2x5
FB-P (S x R)	5	5	2x5	2x5	2x5	2x5	2x5	3x5
S10 (S x R)	1		2		2		2	
S10-8 (S x R)		1		2		2		2
	Semana 5		Semana 6		Semana 7		Semana 8	
Exercícios	ST9	ST10	ST11	ST12	ST13	ST14	ST15	ST16
SVC (S x R)	3x5		4x5		4x5		4x5	
AGS (S x R)	3x5		4x5		4x5		3x5	
FB (S x R)	3x5	3x5	3x5	4x5	3x5	4x5	4x5	2x5
S-Caixa (S x R)	2x5		2x5		2x5		2x5	
FS (S x R)		2x5		2x5		2x5		2x5
FB-P (S x R)	2x5	3x5	2x5	3x5	2x5	3x5	2x5	3x5
S10 (S x R x D)	2		2		2		2	
S10-8 (S x R x D)		2		2		2		1

Legenda- S: séries; R: repetições; D: distância; SVC: salto vertical com contramovimento; AGS: agachamento com salto; FB: flexão de braços; S-Caixa: salto para a caixa; FS: fundos com saltos; FB-P: flexão de braços na parede; S10: sprint linear de 10 m de ida (5 m) e volta (5 m); S10-8: sprint na diagonal em forma de oito num percurso de 10 m.

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), versão 27.0, ambos para Windows. O cálculo de médias, desvios-padrão foram realizados por métodos estatísticos padronizados com um intervalo de confiança de 95%. A normalidade da distribuição foi examinada através do Teste Shapiro-wilk e foram adotados testes paramétricos para a análise dos dados. Para realizar a comparação entre momentos (pré. vs. pós-intervenção), foi utilizado o teste-t de amostras emparelhadas. A percentagem de mudança entre a avaliação inicial (pré) e a avaliação após o período letivo (pós) foi igualmente calculada $((\text{Pós}-\text{Pré}) / \text{Pré} \times 100)$. O tamanho de efeito foi calculado através do Cohen's d , considerados de pequeno efeito os valores entre $0.20 < d < 0.60$, efeito moderado entre $0.6 < d < 1.20$ e efeito grandes entre $1.20 < d < 2.00$ e efeito muito grande quando ≥ 2.00 . O nível de significância estatístico considerado foi $p \leq 0.05$.

3. Resultados

A Tabela 5 demonstra uma diminuição significativa no número de percursos realizados no teste de vaivém (27.65 ± 14.32 no pré para 23.96 ± 13.03 pós treino tendo como valor de $p < 0.01^{**}$ e tamanho de efeito moderado $d = 0.63$) e no consumo de oxigénio do pré-para o pós-treino (39.28 ± 5.38 no pré para 38.11 ± 5.19 pós treino tendo como valor de $p < 0.01^{**}$ e tamanho de efeito pequeno $d = 0.58$) (Tabela 5). Através da Figura 2 pode-se observar uma percentagem de mudança negativa no rendimento do teste de vaivém e no consumo de oxigénio.

Tabela 5 – Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória para toda a amostra ($n = 26$). Os valores de significância e o tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Pré - treino	Pós -treino	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Vaivém (percursos)	27.65 ± 14.32	23.96 ± 13.03	$< 0.01^{**}$	0.63
Consumo máximo de oxigénio (mL/kg/min)	39.28 ± 5.38	38.11 ± 5.19	$< 0.01^{**}$	0.58

$**p < 0.01$

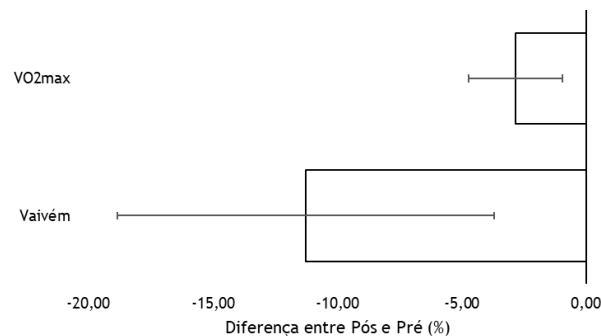


Figura 2 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), no número de percursos (Vaivém) e consumo máximo de oxigénio (VO₂max), $n = 26$.

No que se refere à velocidade e agilidade, podemos verificar na Tabela 6 e na Figura 3, a diminuição significativa no tempo dos 20 m (4.43 ± 0.45 no pré para 4.28 ± 0.47 pós tendo como valor de $p = 0.02^*$ e tamanho de efeito pequeno $d = 0.50$) realizado pelas alunas do 10^o ano de escolaridade, sendo que, o rendimento no teste de agilidade (12.96 ± 1.19 no pré para 12.83 ± 1.19 pós treino tendo como valor de $p = 0.27$ e tamanho de

efeito pequeno $d= 0.22$) não demonstrou diminuições significativas entre os momentos de avaliação.

Tabela 6 – Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de agilidade e velocidade para toda a amostra ($n = 26$). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Pré	Pós	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Sprint 20m (s)	4.43 \pm 0.45	4.28 \pm 0.47	0.02*	0.50
Agilidade (s)	12.96 \pm 1.19	12.83 \pm 1.19	0.27	0.22

* $p < 0.05$;

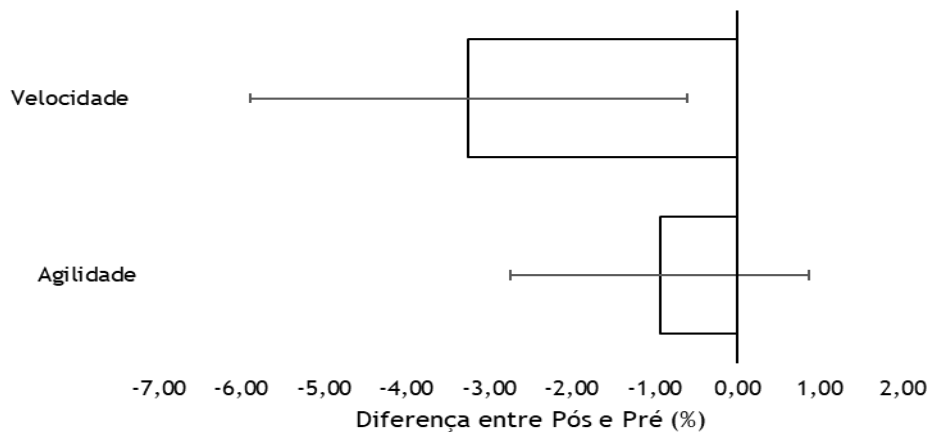


Figura 3 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), na velocidade e na agilidade, $n = 26$.

A Tabela 7 indica uma melhoria significativa no teste de flexões de braços após o programa de treino (9.19 ± 5.25 no pré para 12.58 ± 6.80 pós tendo como valor de $p = < 0.01^{**}$ e tamanho de efeito moderado $d = 0.83$). Por outro lado, não se verificaram alterações significativas nos testes de salto horizontal (127.31 ± 25.79 no pré para 124.23 ± 23.44 pós treino tendo como valor de $p = 0.39$ e tamanho de efeito $d = 0.17$) e abdominais (36.58 ± 19.47 no pré para 36.23 ± 18.72 pós treino tendo como valor de $p = 0.85$ e tamanho de efeito $d = 0.04$). A Figura 4 indica um aumento de cerca de 60% no número de flexões de braços realizado.

Tabela 7 – Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular para toda a amostra ($n = 26$). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

Variáveis	Pré	Pós	Valor de p	Tamanho do efeito (d)
Salto horizontal (cm)	127.31 \pm 25.79	124.23 \pm 23.44	0.39	0.17
Flexões de membros superiores(n)	9.19 \pm 5.25	12.58 \pm 6.80	< 0.01**	0.83
Abdominais (n)	36.58 \pm 19.47	36.23 \pm 18.72	0.85	0.04

** $p < 0.01$

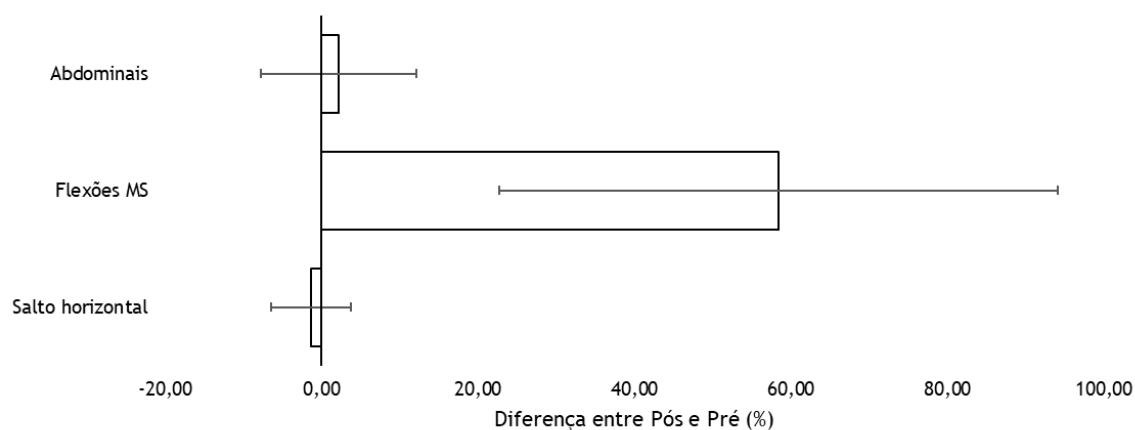


Figura 4 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), nos abdominais, flexões dos membros superiores (MS) e no salto horizontal, $n = 26$.

4. Discussão

O presente estudo, teve como objetivo analisar os efeitos de um programa de treino concorrente de 8 semanas em regime de ensino à distância durante as aulas de EF na aptidão cardiorrespiratória, força muscular e agilidade de alunas do sexo feminino. Além disso, procurou perceber-se o impacto de um período de confinamento nas variáveis de aptidão física analisadas.

O treino concorrente refere-se aos programas que combinam treino de força e treino aeróbio (Kang & Ratamess 2014). Com esta metodologia, os professores procuram estimular em simultâneo as duas capacidades físicas sem que se verifique um efeito de interferência negativa de uma capacidade sobre a outra (Hakkinen et al., 2003). Estes dois tipos de exercícios podem ser realizados concorrentemente, não só para melhorar o desempenho físico, como também para reabilitação de doenças cardiovasculares e lesões (Bell et al., 2000; Chtara, 2005). O ACSM (2009) afirma que o treino concorrente pode acarretar grandes benefícios para a saúde e aumentar os níveis de aptidão física dos praticantes.

Segundo Coleman, Heath e Alcalá (2004), grande parte destes jovens apenas são expostos a uma atividade física vigorosa no período escolar, durante as aulas de educação física. Torna-se assim, necessário intervir e permitir a esses jovens um conjunto de atividades físicas que possibilite a melhoria da aptidão física, elevando as capacidades físicas, conforme as suas necessidades (Carvalho, 1996).

Durante o período letivo, verificamos uma diminuição significativa na aptidão cardiorrespiratória (27.65 ± 14.32 no pré para 23.96 ± 13.03 pós treino). Estas perdas podem estar relacionadas com o facto da paragem do ensino presencial e da passagem para o ensino à distância. Devido às condicionantes provocadas pela pandemia era previsível esta diminuição. Além disso, o facto da maioria dos exercícios de resistência serem de curta duração, podem igualmente ter condicionado o desenvolvimento da resistência aeróbia, vários estudos puderam perceber que o treino concorrente pode afetar negativamente o desenvolvimento da capacidade aeróbia (Glowacki et al., 2004; Kraemer et al., 2001; Silva et al., 2012). O mesmo se passou no estudo de Collins & Snow (1993), já que após sete semanas de treino não conseguiram verificar diferenças no desenvolvimento aeróbio dos indivíduos que foram sujeitos a um programa de treino combinado.

Em relação à capacidade de aceleração linear (sprint de 20 m), verificaram-se melhorias significativas após o programa de treino. O trabalho de coordenação oculo pedal realizado de forma complementar ao longo do ensino à distância através de movimentos curtos e rápidos pode ter influenciado na melhoria desta componente, tal como os exercícios utilizados no programa de treino a nível de força explosiva dos membros inferiores, permitindo uma melhor capacidade de aceleração linear numa distância curta, contudo de forma complementar ao longo do ensino à distância uma das temáticas abordadas foi a técnica de corrida, o que ajudou na melhoria da performance indo ao encontro de alguns estudos, que indicaram que o treino de força pode oferecer benefícios positivos (Faingenbaum, & Myer, 2010; Kemper et al., 2000; Santos et al., 2012), não só do ponto de vista da força propriamente dita, mas também da velocidade e agilidade (Marques MC, 2004). Por outro lado, o rendimento no teste de agilidade, apesar de apresentar uma tendência para melhoria, não alcançou a significância estatística após o programa de treino devido a ser um teste que exige diversas mudanças de direção e o deslocamento do centro de gravidade corporal, o que em alguns casos se notou a dificuldade na execução, o que levou a que não existisse uma melhoria assim tão significativa, contudo devido ao facto de ter havido treino prévio à primeira observação, com o objetivo de diminuir o desconhecimento do teste, não se pode excluir a possibilidade da influência do fator aprendizagem no resultado observado (Marques et al., 2010).

Após o programa de treino, verificamos uma melhoria significativa no número de flexões de braços. Apesar de algumas investigações evidenciarem que os testes de flexões apresentam maior taxa de insucesso (Cardoso, 2000; Ferreira, 1999 e Sousa, 2003), no nosso estudo pudemos verificar o inverso. Na variável dos abdominais, as alunas não demonstraram qualquer melhoria significativa, contudo os nossos resultados obtidos vão ao encontro de outros estudos que avaliaram os abdominais (Félix, 2018; Oliveira, 2019 e Maia, 2017), obtiveram-se valores médios de 35,6 para esta variável, sendo que na nossa investigação obtivemos um valor idêntico (36,2). Perante o estudo de Maia (2017) aferiu-se ainda que a prática de atividade física fora do contexto escolar é determinante no resultado deste teste.

A falta de evolução no variável salto horizontal pode estar relacionada, também, com o facto de os alunos não terem assimilado a mecânica correta dos exercícios (Weineck, 2005). Contudo, seria expectável que através dos exercícios utilizados ao longo do ensino à distância se verificasse uma melhoria na capacidade de salto dos membros inferiores e

durante as atividades do cotidiano (Almeida, 2012). Segundo Bell et al. (2000), podem ocorrer algumas interferências com o desenvolvimento da força. A razão subjacente a esta redução nos ganhos de força derivada do treino concorrente é, em parte, devido a uma resposta hipertrófica suprimida no músculo

Em suma, podemos verificar que o teste de aptidão cardiorrespiratória foi onde se verificou uma maior perda, como causa dessa perda estará a impossibilidade de trabalhar a capacidade aeróbia e de resistência dos alunos durante o ensino à distância, sendo presumível que existisse uma diminuição de percursos e respetiva perda na aptidão cardiorrespiratória das alunas, porém a nível da força verificou-se algumas melhorias, de acordo com Kang & Ratamess (2014), o treino concorrente pode ser vantajoso, uma vez que podemos maximizar a força e a resistência de forma simultânea, permitindo deste modo não só reduzir os riscos associados à inatividade física, como também permitir realizar um conjunto de atividades diárias de forma confortável e segura.

É relevante referir que este programa de treino foi desenvolvido para ser aplicado em contexto escolar ou à distância de forma a ser rápido de aplicar e ser fácil de ser executado nas aulas de EF, sendo que era realizado após o aquecimento e mobilização articular, de modo a integrar a aula sem a condicionar.

Durante a realização deste estudo foram notórias algumas limitações e dificuldades devido à distância e à sua aplicação, ao não existir uma monitorização direta por parte do professor e pela dificuldade do aluno em possuir espaço e material para a realização do programa e dos respetivos exercícios da aula de EF. De forma a motivar os alunos a realização dos mesmos, fomos variando nas propostas e no leque de exercícios com o intuito de manter os alunos empenhados, motivados e com uma boa resposta motora.

5. Conclusão

O presente estudo verificou que um programa de treino concorrente durante as aulas de EF em regime online não produziu melhorias significativas na maioria das variáveis de aptidão física medidas em alunas do secundário. Apesar de estas terem sido expostas ao programa de treino e respetiva aula de EF, verificou-se uma diminuição significativa da resistência aeróbia durante o período de confinamento social. Por outro lado, verificaram-se melhorias significativas na capacidade de aceleração linear (velocidade de 20 m) e resistência à perda de força nos membros superiores (flexões de braços). Assim, estes dados sugerem que o confinamento social poderá ser prejudicial na aptidão cardiorrespiratória de alunas do secundário, independentemente de estas serem expostas a programas de treino concorrente. Importa ainda salientar que a utilização de programas de treino similares em contexto escolar e durante a lecionação das aulas ao longo do ano letivo ou num período em específico, poderá ser benéfico para o aluno no sentido de melhorar a sua aptidão física e implementar hábitos de treino regular. Esta investigação traz consigo uma ideia de rentabilizar, reforçar e dar um dinamismo maior ao início da aula, que poderá cativar o aluno para o decorrer da mesma, potenciando e garantindo uma utilidade maior e diferenciada ao aquecimento e ao tempo disponibilizado para o mesmo e verificar se a aplicação do mesmo traz ou não benefícios para a aptidão física dos alunos.

6. Referências Bibliográficas

ACSM. (2013). ACSM's Guidelines for exercises testing and prescription. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Alves, A.R., Marta, C.C., Neiva, H.P., Izquierdo, M., & Marques, M.C. (2015). Concurrent training in prepubescent children: the effects of 8 weeks of strength and aerobic training on explosive strength and VO₂max. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(7), 2019-2032.

Alves, A. R., Marta, C. C., Neiva, H. P., Izquierdo, M., e Marques, M. C. (2016). Concurrent training in prepubescent children: the effects of 8 weeks of strength and aerobic training on explosive strength and VO₂max. *Journal of strength and conditioning research*, 30(7), 2019-2032.

American College of Sports Medicine (2006). Guidelines for Exercise Test- ing and Prescription. 7th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins

Behringer, M., vom Heede, A., Matthews. M., Mester, J. (2011). Effects of Strength Training on Motor Performance Skills in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Pediatric Exercise Science*, 23, 186-206

Bell, G. J., Syrotuik, D., Martin, T. P., Burnham, R., Quinney, H. A. (2000). "Effect of concurrent strength and endurance training on skeletal muscle properties and hormone concentrations in humans." *Eur J Appl Physiol* 81(5): 418-27

Braga, F., (2007). Desenvolvimento de Força em Crianças e Jovens nas Aulas de Educação Física. Dissertação de Mestrado, Escola de Educação Física - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil

Carvalho, C. (1996). A força em crianças e jovens. O seu desenvolvimento e treinabilidade. Livros Horizonte

Carvalho, A., Paula, K., Azevedo, T., & Nóbrega, A. (1998). Relação entre flexibilidade e força muscular em adultos jovens de ambos os sexos. *Revista Brasileira de Medicine Esporte*, 4 (1), 2-8

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), 126-131

Chtara, M., Chamari, K., Chaouachi, M., Chaouachi, A., Koubaa, D., Feki, Y., Millet, G., & Amri, M. (2005). Effects of intra-session concurrent endurance and strength training sequence on aerobic performance capacity. *Br Journal Sports Medicine* 39: 555–560.

Coleman, K. J., Heath, E. M., & Alcalá, I. S. (2004). Overweight and aerobic fitness in children in the United States/Mexico border region. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 15(4), 262-271.

Coledam, D. H. C., Arruda, G. A. D., & Oliveira, A. R. D. (2012). Efeitos de um programa de exercícios no desempenho de crianças nos testes de flexibilidade e impulsão vertical. *Motriz: Revista de Educação Física*, 18(3), 515-525

Collins, M. A., & Snow, T. K. (1993). Are adaptations to combined endurance and strength training affected by the sequence of training? *Journal of Sports Sciences*. 11 (6), 485-91.

Costa, A., Gil, M., Sousa, A., Ensinas, V., Espada, M., e Pereira, A. (2016). Effects of concurrent strength and endurance training sequence order on physical fitness performance in adolescent students. *Journal of Physical Education and Sport*, 16, 1202-1206.

Dobbins, M., De Corby, K., Robeson, P., Husson, H., & Tirilis, D. (2009). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6-18. *Cochrane Database Syst Rev* 21: CD007651.

Duarte, J. (1999). Exercício Físico e Saúde. In: *Novos Desafios, Diferentes Soluções*. 1º Congresso Internacional de Ciências do Desporto. Porto. F.C.D.E.F. – U.P

Faigenbaum, A., Kraemer, W., Blimkie, C., Jeffreys, I., Micheli, L., Nitka, M., Rowland, T. W. (2009). "Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association." *J Strength Cond Res* 23(5 Suppl): S60-79.

Félix, J. (2019). *Atividade física, aptidão física, desempenho acadêmico, maturação, morfologia, hábitos alimentares e estatuto socioeconômico em alunos do agrupamento de escolas das Laranjeiras* (Doctoral dissertation).

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

Gomes, F., & Teixeira-Arroyo, C., (2009). Relação entre a Flexibilidade e a Força de Membros Inferiores em Atletas de Futsal Masculino. *Revista Educação Física*

González-Badillo, J. J., e Sánchez-Medina, L. (2010). Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. *International journal of sports medicine*, 31(05), 347-352.

Gotshalk, L. A., Berger, R. A., Kraemer, W. J. (2004). "Cardiovascular Responses to a HighVolume Continuous Circuit Resistance Training Protocol." *J Strength Cond Res* 18(4): 760-764.

Hakkinen, K., Alen, M., Kraemer, W. J., et al. (2003). Neuromuscular adaptations during concurrent strength and endurance training versus strength training. *Eur. J. Appl. Physiol.* 89: 42-52.

Hammami, M., Gaamouri, N., Shephard, R. J., and Chelly, M. S. (2019). Effects of contrast strength vs. plyometric training on lower-limb explosive performance, ability to change direction and neuromuscular adaptation in soccer players. *J Strength Cond Res* 33(8): 2094–2103.

Kang, Y., & Ratamess, N. (2014). Which comes first? Resistance before aerobic exercise or vice versa? *American College of Sports Medicine* 18: 9–14.

Kriemler, S., Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hartmann, T., Hebestreit, H., et al (2010). Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial. *BMJ* 340:c785.

Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., van Sluijs, E. M., Andersen, L. B., Martin, B. W. (2011). Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children

and adolescents: a review of reviews and systematic update. *Br J Sports Med* 2011 45(11), 923-30.

Marques, M. (2004). *O Trabalho de Força no Alto Rendimento Desportivo: Da Teoria à Prática*. Livros Horizonte. Lisboa, Portugal.

Marques, M. A. C., Marinho, D. A. & van den Tillaar, R. (2010). A load-velocity relationship for men and women in overhead throwing performance. *Journal of Sports Science and Medicine*. 9 (3), 524-526.

Marques MC, Zajac A, Pereira A, & Costa A M. (2011). Strength training and detraining in different populations: Case studies. *J Hum Kinet* 2011; (Special Issue): 7 – 14.

Marta, CC, Marinho, DA, Barbosa, TM, Izquierdo, M, & Marques, MC. (2013b). Effects of concurrent training on explosive strength and VO₂ (max) in prepubescent children. *International Journal of Sports Medicine* 34: 888– 896.

Marta, C., Alves, A.R., Casanova, N., Neiva, H. P., Marinho, D., Izquierdo, M., Nunes, C., and Marques, M.C. (2021). Suspension vs. plyometric training in children's explosive strength. *J Strength Cond Res* XX(X): 000–000.

Maia, N.M.S. (2017). *Qualidade das Aprendizagens em Educação Física – Conteúdos Práticos e Níveis de Aptidão Física*. (Relatório de Estágio, Universidade do Porto).

Medicine, A. C. o. S. (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual: Lippincott Williams and Wilkins*.

Micheo, W., Baerga, L., & Miranda, G., (2012). Basic Principles Regarding Strength, Flexibility, and Stability Exercises. *The American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*, 4 (11), 805-811.

Neto, C. (2017). Diversidades - Educação e Aprendizagem. Serviços da Direção Regional de Educação e colaboradores externos, 9-11.

Oliveira, F. M. G. (2019). *Estudo da Força em alunos do 11^o ano sujeitos a intervenção*. (Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho).

Pinto, L. C. (2011). Treinamento concorrente: efeito da ordem dos exercícios sobre o dispêndio energético agudo.

Rashad, K., Phillips, M., Revels, M., and Ujamaa, D. (2010). Contribution of the school environment to physical fitness in children and youth. *J Phys Act Health* 7: 333-342.

Santos, A., Marinho, D.A., Costa, A.M., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2012). The effects of concurrent resistance and endurance training follow a detraining period in elementary school students. *Journal Strength of Condition Resistance* 26: 1708–1716.

Silva, R., Cadore, E., Kothe, G., Guedes, M., Alberton, C., Pinto, S., Kruel, L. M. (2012). Concurrent Training with Different Aerobic Exercises. *International Journal of Sports Medicine*, 33(8), 627-634. doi:10.1055/s-0031-1299698

Taanila, H., Hemminki, A., Suni, J., Pihlajamäki, H., Parkkari, J. (2011). Low physical fitness is a strong predictor of health problems among young men: a follow-up study of 1411 male conscripts. *BMC Public Health* 11: 590.

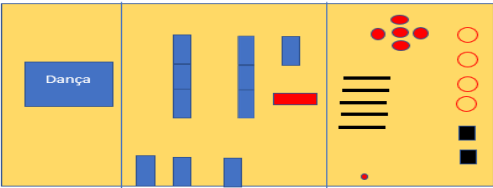
Anexos

Ano Letivo 2020-2021: 1º Período

N.º	Mês		Setembro				Outubro							
	Nome	Dia	17	21	24	28	1	8	12	15	19	22	26	29
1	Adriana Sofia Meireles dos Santos													
2	Alexandra Teixeira Capelo													
3	Ana Beatriz Oliveira Marques Soeiro													
4	Ana Rita Bernardo Alves													
5	Ana Rita Clamote Canês													
6	Andréa Nunes Marques													
7	Beatriz dos Santos Fonseca													
8	Beatriz Preizal Santos													
9	Cátia Sofia Pinho Nunes													
10	Daniela Sofia Ferreira Pinheiro													
11	Diogo Machado Pereira													
12	Érica Ferreira Trindade													
13	Francisco Manuel Sampaio Cordeiro Nobre Videira													
14	Giovanna Mariana Batista Pires													
15	Guilherme Marques Baltazar													
16	Inês dos Santos Colaço													
17	Joana Pereira da Fonseca													
18	João Ricardo Dominguez Roberto Velho de Carvalho													
19	Luana Cristina Pais													
20	Mafalda Pereira Águas													
21	Maria do Rosário Rodrigues Sampaio													
22	Mariana Almeida Pereira													
23	Mariana Torres Cosme													
24	Martim Ribeiro Caetano													
25	Milena Sunamita Silva													
26	Núria Almeida Moreira													
27	Ruben José Alves Matias													
28	Sara Martins Alves													
29	Simão Coelho Ribeiro													

Registo: **A** – Atraso; **CI** – Comportamentos Inadequados; **AM** – Atestado Médico; **E** – Expulsão; **F** – Faltou; **FM** – Falta de Material; **NFA** – Não Fez Aula; **P** – Presença

P L A N O D E A U L A									
PROFESSOR	Bruno Alves		AULA N.º	26	LOCAL	Ginásio		ANO/TURMA	10º G
DATA	19/11/2020	HORA	10:25		DURAÇÃO	50 minutos		N.º DE ALUNOS	19
UNIDADE DIDÁTICA	Ginástica de Solo e Dança								
Funções Didáticas	Aula de Exercitação da Modalidade de Ginástica de Solo e Dança								
Sumário	Realização de exercícios de técnica individual na modalidade de dança e ginástica de solo e realiza condição física								

	CONTEUDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	MATERIAL
P A R T E I N I C I A L	5' Ativação Geral	Após os alunos chegarem ao pavilhão e colocarem o seu material no respetivo lugar, irão ser divididos em formato de U de forma a manterem a devida distância entre si. <u>Ativação Geral:</u> -Corrida no lugar com rotação do lado, variação entre skipping baixo, médio e alto, multisaltos laterais e frente/trás, saltos kanguru, burpees e mudanças de direção;	O aluno deve escutar o professor com atenção; Realiza a ativação geral;	
	3' Mobilização Articular	<u>Mobilização articular:</u> - O aluno realiza rotação da cabeça, pescoço, ombros, cotovelos, pulsos, tornozelo, cintura e joelhos;	Realiza a mobilização articular;	
	4' Reforço Muscular	<u>Reforço Muscular:</u> - Realiza abdominal, extensões de braço, dorsais e agachamento com salto; (3 séries com 6 repetições)	Realiza os reforços musculares;	
P A R T E F U N D A M E N T A L	10' Gestos técnicos de dança;	Em grupo, os alunos devem treinar uma coreografia com a duração máxima de 3 minutos onde poderão realizar 7 variações de música. Devem realizar os passos abordados nas aulas transatas e aplicar novos passos, apelando à sua criatividade e imaginação. Verificar o ponto em que se encontra a coreografia e o numero de variações de música utilizadas pelos grupos.	Realiza os movimentos de acordo com as suas componentes críticas no tempo pretendido (ritmo e coordenação);	Coluna
	10' Elementos gímnicos;	<u>Percurso 1:</u> Realiza sequência de ginástica de solo, onde deverá realizar breve corrida preparatória, meia pirueta, rolamento atrás, ponte, avião, rolamento à frente e consoante o nível elementar de forma a se evidenciar, realizar roda e/ou apoio facial invertido. Trabalha de forma complementar o apoio facial invertido nos espaldares de forma a adquirir a técnica do movimento. <u>Percurso 2:</u> Realiza a sequência de ginástica e no retorno realiza roda sobre superfície do plinto e rolamento atrás com apoio do roither.	Realiza sequência gímnica;	10 colchões Roither
10'	Condição Física	<u>Trabalho em circuito:</u> - No step, subir e descer 8x; - Percurso de 4 arcos realizando salto a pés juntos com agachamento; - Coordenação em forma de cruz (pé dominante direito na primeira execução e pé dominante esquerdo na segunda execução); - Trabalho coordenativo frente e trás (duas vezes à frente e uma vez atrás, assim sucessivamente até terminar o percurso) terminado em velocidade até ao sinalizador	Realiza condição física;	2 step 4 arcos 20 cones
				

P A R T E F I N A L	2	Retorno á calma com alongamentos;	Em forma de U, realiza exercicios de flexão e extensão do tronco de forma coordenada com movimentos respiratórios de expiração e inspiração;	Realiza o retorno à calma;

Observações:

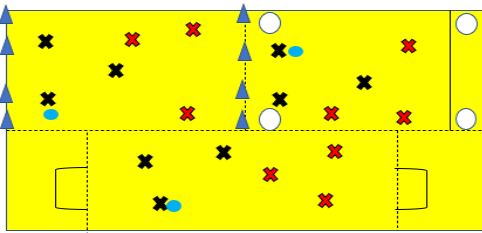

REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:

Na aula de hoje os alunos a nível comportamental estiveram bem, respeitando e realizando o que lhes foi pedido.

Na parte fundamental da aula, onde demos continuidade à modalidade de dança, cada grupo trouxe a sua musica e iria aproveitar o tempo por estação de forma a trabalhar e desenvolver a coreografia. Após o inicio do memso, verificou-se que os grupos continuam a a dificuldades, não conseguindo desenvolver a coreografia.

Na modalidade de ginástica, porpos-se a realização de dois percursos onde os alunos iriam trabalhar a sequência gímnica e realiza complementar no retorno, verificou-se uma evolução de alguns alunos na execução dos elementos, mas ainda continuamos a ver q alunos apresentam dificuldades na realização do rolamento atrás, onde não o conseguem fazer de forma correta.

P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR	Bruno Alves	AULA N.º	42	LOCAL	Pavilhão	ANO/TURMA	7º F
DATA	21/1/2021	HORA	8:30	DURAÇÃO	50 minutos	N.º DE ALUNOS	18
UNIDADE DIDÁTICA	Futsal e Andebol						
Funções Didáticas	Aula de Exercitação da Modalidade de Andebol e Futsal						
Sumário	Realização de exercícios de jogo reduzido 3x3 no andebol e futsal.						

	CONTEUDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	MATERIAL
P A R T E I N I C I A L	5' Ativação Geral 2' Mobilização Articular 3' Reforço Muscular	<p>Após os alunos chegarem ao pavilhão e colocarem o seu material no respetivo lugar, irão ser divididos em formato de U de forma a manterem a devida distância entre si.</p> <p><u>Ativação Geral</u>: -Corrida no lugar com rotação do lado, variação entre skipping baixo, médio e alto, multisaltos laterais e frente/trás, saltos kanguru, burpees e mudanças de direção;</p> <p><u>Mobilização articular</u>: - O aluno realiza rotação da cabeça, pescoço, ombros, cotovelos, pulsos, tornozelo, cintura e joelhos;</p> <p><u>Reforço Muscular</u>: - Realiza abdominal, extensões de braço, agachamento com salto, afundo com salto empurrar (flexão de braços) parede com impulsão e estafeta sprint em 8; (2 séries com 5 repetições)</p>	<p>O aluno deve escutar o professor com atenção;</p> <p>Realiza a ativação geral;</p> <p>Realiza a mobilização articular;</p> <p>Realiza os reforços musculares;</p>	
P A R T E F U N D A M E N T A L	10' Estação 1: Situação de jogo reduzido 3x3 no andebol e futsal 10' Estação 2: Jogo da linha no andebol 10' Estação 3: Jogo reduzido com duas balizas no futsal	<p>Situação de jogo reduzido 3x3 com o objetivo de progredir no campo, evitando aglomeração através de uma boa ocupação do espaço.</p> <p>Situação de jogo reduzido onde o objetivo passa por trabalhar a progressão/ avançar no campo de forma a finalizar a jogada, colocando a bola sobre a linha, num dos dois arcos previamente colocados sobre a linha de fundo.</p> <p>Situação de jogo reduzido onde o objetivo passa por trabalhar a relação do jogador com a bola, aglomeração, progressão no campo, ocupação do espaço de jogo e a finalização.</p> 	<p>Aplica as habilidades técnico-táticas em contexto de jogo reduzido;</p> <p>Aplica as habilidades técnico-táticas em contexto de jogo reduzido;</p> <p>Aplica as habilidades técnico-táticas em contexto de jogo reduzido;</p>	<p>2 bolas 10 cones 10 bolachas</p> <p>2 bolas 10 cones 10 bolachas 4 arcos</p> <p>2 bolas 10 cones 10 bolachas</p>
P A R T E F I N A L	2' -Retorno á calma através de alongamentos e exercícios de relaxamento.		- Alongar os grupos musculares mais solicitados durante a aula	

P L A N O D E A U L A								
PROFESSOR	Bruno Alves		AULA N.º	19	LOCAL	Pavilhão	ANO/TURMA	10º B
DATA	29/10/2020	HORA	14:45	DURAÇÃO	50 minutos	N.º DE ALUNOS	26	
UNIDADE DIDÁTICA	Basquetebol e Voleibol							
Funções Didáticas	Aula de Exercitação da Modalidade de Basquetebol e Voleibol							
Sumário	Realização de exercícios de técnica individual no basquetebol, realiza jogo reduzido 3x3 no basquetebol, realiza situação de jogo reduzido 3x3 no voleibol, realiza condição física e elementos gímnicos da ginástica de solo.							

	CONTEUDOS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	MATERIAL
P A R T E I N I C I A L	5' Ativação Geral	Após os alunos chegarem ao pavilhão e colocarem o seu material no respetivo lugar, irão ser divididos em formato de U de forma a manterem a devida distância entre si. <u>Ativação Geral</u> : -Corrida no lugar com rotação do lado, variação entre skipping baixo, médio e alto, multisaltos laterais e frente/trás, saltos kanguru, burpees e mudanças de direção;	O aluno deve escutar o professor com atenção; Realiza a ativação geral;	
	2' Mobilização Articular	<u>Mobilização articular</u> : - O aluno realiza rotação da cabeça, pescoço, ombros, cotovelos, pulsos, tornozelo, cintura e joelhos;	Realiza a mobilização articular;	
	3' Reforço Muscular	<u>Reforço Muscular</u> : - Realiza abdominal, extensões de braço, prancha lateral e agachamento com salto; (1 serie com 10 repetições+ 30 s prancha e outra série com 8 repetições+ 25 prancha)	Realiza os reforços musculares;	
P A R T E F U N D A M E N T A L	8' Estação 1: Basquetebol - Situação de jogo 3x3;	Situação de jogo 3x3, com o objetivo de ocupação dos espaços e respetiva compensação, realizar passe e corte, utilizar lançamento em apoio, na passada e em suspensão, marcação individual e introdução do bloqueio	Aplica as habilidades técnico-táticas em contexto de jogo reduzido;	7 cones 1 bola
	8' Estação 2: Voleibol - Situação de jogo 3x3;	Situação de jogo 3x3, com objetivo de realizar o ataque ao 3ºtoque, o 2º toque ser sempre efetuado pelo passador, alternar entre diversas e variadas trajetórias e colocação da bola com intencionalidade.	Aplica as habilidades técnico-táticas em contexto de jogo reduzido;	2 separadores 1 bola 1 fita
	8' Estação 3: Basquetebol - Superioridade Numerica	O exercício consiste em realizar 1x0, 2x1 e 3x2.	Aplica as habilidades técnico-táticas em contexto de jogo reduzido e superioridade numérica;	7 cones 2 bolas
	8' Estação 4: -Ginástica e condição física;	Trabalho em circuito: 1-Vaivém; 2- Caminha sobre o banco sueco/ multi saltos sobre o banco sueco/ flexões militares; 3- Em zigzag, salto kanguru+ caminhar a anão+ salto pés juntos+ carangueijo; 4- Realiza elementos gímnicos: elemento de flexibilidade+ rolamento á escolha e outro elemento gímnico;	Realiza condição física e elementos gímnicos;	2 colchões 1 banco 6 bolachas 4 arcos 5 cones
P A R T E F I N A L	2' Retorno á calma com alongamentos;	Em forma de U, realiza exercicios de flexão e extensão do tronco de forma coordenada com movimentos respiratórios de expiração e inspiração.	Realiza o retorno à calma;	

Observações:

REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:

Os alunos a nível comportamental estiveram bem, não derespeitando e não condicionando o bom funcionamento da aula e dos exercícios :

Na modalidade de basquetebol, em situação de jogo 3x3, verificou-se que os alunos começam a realizar uma ocupação correta dos espaços procurando que assim que recuperam bola tentam ocupar logo os respetivos espaços de jogo e realizar o ataque de forma correta e posicionada. Na execução do lançamento ainda se verifica que os alunos não realizam lançamento na passada, evitando-o, procuram sempre em apoio.

No exercício da superioridade numérica verificou-se uma ligeira dificuldade na fase inicial do exercício em realizarem o que era pretendido, os alunos não estavam a assimilar o que era pretendido, não explorando o objetivo do exercício na criação e aproveitamento das situações criadas, com o desenrolar do exercício esse objetivo foi sendo alcançado.

Na modalidade de voleibol, realizou-se situação de jogo 3x3, verificou-se que os alunos distribuem-se de forma correta no campo, com maior ênfase na defesa e menos no ataque ao 3ºtoque devido a analisarem melhor as trajetórias da bola e por o posicionamento em campo estar distribuído de forma adequada.

Aula 9 E@D EF 10ºG - 25/02/2021

Plano de aula de Educação Física para realizares em casa, de forma segura e divertida, no horário da disciplina.

*Obrigatório

1. Endereço de email *

2. Data *

Exemplo: 7 de Janeiro de 2019

3. Aula em regime de E@D ministrada de forma: *

Marcar apenas uma oval.

- síncrona 50 minutos
- assíncrona 50 minutos + trabalho autónomo 50 minutos
- síncrona 50 minutos + assíncrona 50 minutos

4. Nome *

5. Nº *

1. Área dos
Conhecimentos

Realiza as tarefas propostas relativas aos temas: Grupo I - Educação Física
e Grupo II - Fenómeno Desportivo.

Sumário aula 9 síncrona (50'): Introdução do tema "Exercício Físico, Rendimento Escolar e Obesidade". Continuação do teste de Ruffier & Dickson para avaliação da adaptação cardiorespiratória ao exercício. Exercitação das capacidades motoras coordenativas (ritmo, lateralidade, diferenciação cinestésica e coordenação óculo-manual) e condicionais (flexibilidade, força e resistência) através de exercícios de condição física, footwork e controlo de bola no voleibol.

As apresentações EF estão disponíveis na plataforma Google Classroom e na plataforma LeYa.

6. 1. Calcula o Índice de Massa Corporal e verifica se estás no intervalo da zona saudável da aptidão física (ZSAF). Para tal, aplica o algoritmo: $IMC = \text{Peso}/(\text{Altura} \times \text{Altura}) \text{ Kg/m}^2$. *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Raparigas 15 anos- (>16,1/<23,8)
- Raparigas 16 anos- (>16,3/<24,3)
- Rapazes 15 anos- (>16,3/<23,1)
- Rapazes 16 anos- (>16,7/<23,9)
- Fora do intervalo da zona saudável

7. 2. Mede o perímetro da cintura (cm) e indica se estás no intervalo da zona saudável da aptidão física (ZSAF): *

10 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Raparigas 15 anos- (<76,8cm)
- Raparigas 16 anos- (<77,7cm)
- Rapazes 15 anos- (<90,5cm)
- Rapazes 16 anos- (<91,8cm)
- acima do valor da zona saudável

8. 3. Calcula a tua frequência cardíaca máxima aplicando o algoritmo: $FC_{\text{máx}} = 210 - (0,7 \times \text{idade}) \text{ bpm}$. *

10 pontos

9. 4. Como avalia as curvaturas da tua coluna vertebral? *

10 pontos

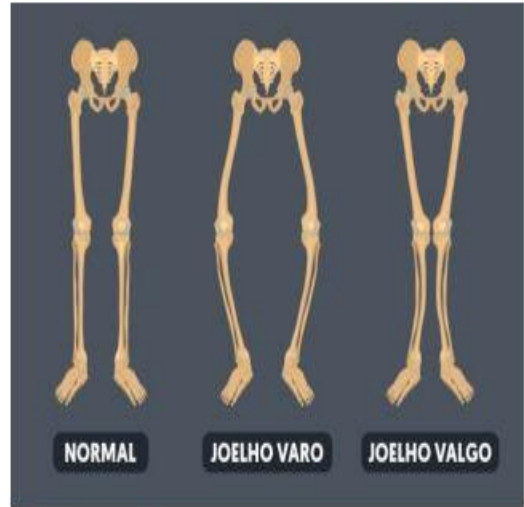


Marcar apenas uma oval.

- Normal
- Escoliose
- Hiperlordose
- Hipercifose

10. 5. Como avalia o alinhamento da coxa com a perna? *

10 pontos



Marcar apenas uma oval.

- Joelho normal
- Joelho valgo
- Joelho varo

2. Área da Aptidão Física

Realiza as tarefas propostas.

Video de aplicação do teste de Ruffier & Dickson.



[v=sS0Q8y42IQ](https://www.youtube.com/watch?v=sS0Q8y42IQ)

<http://youtube.com/watch?>

11. Após a aplicação do teste Ruffier & Dickon, indica a adaptação do teu coração ao esforço através do ÍNDICE DE RUFFIER = $((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$. *

25 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 0 < índice <5 = boa adaptação ao esforço
- 5 < índice <10 = adaptação ao esforço média
- 10 < índice <15 = adaptação ao esforço insuficiente
- 15 < índice = má adaptação ao esforço – é necessário um exame complementar

12. Após a aplicação do teste Ruffier & Dickon, indica a capacidade de recuperação do teu coração depois de um esforço através do ÍNDICE DE DICKSON = $((P2-70) + 2x(P3-P1))/10$. *

25 pontos

Marcar apenas uma oval.

- Índice <0 = excelente
- 0 a 2 = muito boa
- 2 a 4 = boa
- 4 a 6 = média
- 6 a 8 = fraca
- 8 a 10 = muito fraca
- 10 < índice = má adaptação

3. Área das Atividades Físicas

Realiza as tarefas propostas.

PARTE INICIAL: Visualiza e executa a sequência de exercícios "Saudação ao sol A"



<http://youtube.com/watch?v=LisaWzENPeA>

[v=LisaWzENPeA](https://www.youtube.com/watch?v=LisaWzENPeA)

13. Na ativação geral, em 5 minutos, quantas vezes consegues realizar a sequência *

20 pontos



Marcar apenas uma oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- Outra: _____

14. PARTE PRINCIPAL: No reforço muscular, em 5 minutos, realiza as séries propostas para a 5 semana (10 aula), indicada na figura? * 20 pontos

Séries	1 semana		2 semana		3 semana		4 semana		5 semana		6 semana		7 semana		8 semana	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. 30m de corrida com compassamento	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
2. Aquecimento com salto	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
3. Flexões de braços	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4. Sentar com o pé de cima do tornozelo (over 30cm)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5. Afundo com salto	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6. Empurrar (flexão de braços) parada com impulso	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7. Empurrar com a bola (30s)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8. Bônus sprint em 100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Marcar apenas uma oval.

- 1 série
 2 série
 3 série
 4 série

Visualiza e executa a sequência de exercícios de agilidade, potência dos membros inferiores e jogo de pés.



[v=gDax2io04w_0](https://vimeo.com/54212044w_0)

<http://youtube.com/watch?>

15. Em 10 minutos, quantas vezes consegues realizar a sequência de footwork em duas linhas, dos exercícios 11 ao 19, indicada no vídeo acima? Cada exercício deverá ser executado no mesmo local, durante 20 segundos com intervalo de recuperação de 40 segundos. * 25 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 4

Visualiza e executa a sequência de skills de controlo de bola no voleibol.



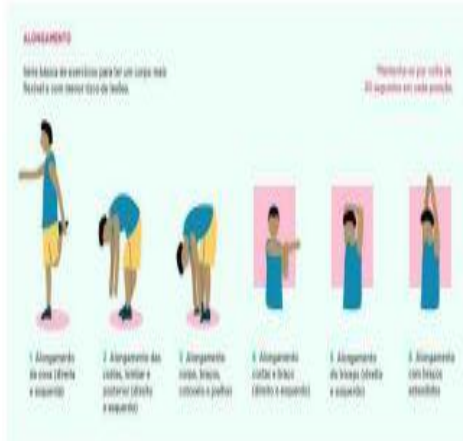
<http://youtube.com/watch?v=Lj6H84yxjCE>

16. Em 10 minutos, quantas vezes consegues realizar a sequência de controle de bola no voleibol (do 1 ao 5), indicada no vídeo? Cada exercício deverá ser executado, no mesmo local, durante 30 segundos com intervalo de recuperação de 30 segundos. * 25 pontos

Marcar apenas uma oval.

- 1
 2
 3
 4
 Outra: _____

17. PARTE FINAL: Em 5 minutos, quantas vezes consegues realizar a sequência de alongamentos ativos, com a duração 30 segundos cada exercício, indicada na figura? *



Marcar apenas uma oval.

1

2

Outra: _____

ATIVIDADE DE TEMPO LIVRE 2ª QUINZENA: Com base no ficheiro 'EF Jogo de tabuleiro 1', joga em casa, exercitando o corpo de forma segura, divertida e saudável.



Obrigado pelo vosso esforço e submete no final da aula o formulário do trabalho realizado.

PERCURSO BRANCO



PERCURSO ROXO - Balizas Brancas

Percurso Borboleta

Escala 1:10

PERCURSO LARANJA-BRANCO



PERCURSO AMARELO - Balizas laranjas e brancas

Percurso ponto a ponto

Escala 1:10

PERCURSO LARANJA



PERCURSO LARANJA - Balizas laranjas

Percurso Vai-vém

Escala 1:10

Mapa campo exterior



Escala 1:1000



CENTRO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA DE ATIVIDADES NAÚTICAS DA GUARDA



Barragem do caldeirão

HORÁRIO:

2º FEIRA: 14:45 ÀS 17:15

3º FEIRA: 13:55 ÀS 16:25

6º FEIRA: 14:45 ÀS 17:15

LOCAL DE INSCRIÇÃO: GABINETE DO DESPORTO ESCOLAR