

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

### **A Educação Física em contexto de pandemia: influência sobre a força muscular**

**Ana Margarida Pedro Veríssimo Gonçalves Saraiva**

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

Orientador: Prof. Doutor Henrique Pereira Neiva

**outubro de 2021**



# **Dedicatória**

Aos meus pais, irmãos e avós



# Agradecimentos

A realização do presente trabalho teve a ajuda fundamental de várias pessoas às quais quero deixar o meu agradecimento.

À minha família, em especial ao meus pais, irmãos e avós, por todo o apoio, suporte e por serem sempre um pilar tão importante na minha vida.

A todos os meus amigos que me apoiaram, em especial, à minha amiga Carolina Libório, que esteve sempre presente, pela ajuda, pelos conselhos, carinho, paciência, e especialmente pelo apoio incondicional.

Ao professor cooperante António Belo, pela forma aberta com que nos recebeu e tratou durante todo o ano letivo, pela disponibilidade, conselhos, horas despendidas para trabalhar connosco e para nos ensinar, pela flexibilidade, dedicação e apoio.

Ao professor Doutor Henrique Neiva, pela disponibilidade, pela paciência, dedicação e por todo o apoio e ajuda na realização deste relatório.

À Escola Secundária e professores, por nos receberem tão bem.



## **Resumo**

O estágio pedagógico foi realizado no Agrupamento de Escolas do Fundão, na Escola Secundária, durante o ano letivo de 2020/2021, sob o acompanhamento e supervisão do professor cooperante e do professor orientador. O trabalho desenvolvido ao longo do ano e a intervenção prática foram centrados em três turmas do ensino secundário e uma turma do ensino básico, a turma 10º CT3 (turma residente), 12º CSE (turma partilhada), 11º CT2 (turma de observação) e uma turma de 5º ano. Com o estágio pretende-se aplicar todos os conhecimentos teóricos adquiridos e aplicá-los na prática, efetuar uma preparação inicial do professor de educação física, que posteriormente irá integrar o mundo do trabalho. As tarefas realizadas durante o estágio foram a condução do ensino de três turmas, a sua conceção, em que se desenvolveu o plano anual de turma, as unidades didáticas e os planos de aulas, a execução, em que foram lecionadas as aulas e a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa. Parte desta lecionação foi realizada à distância, em regime online, devido ao período de confinamento. Tivemos ainda oportunidade de lecionar a modalidade de futsal no escalão de juvenis no desporto escolar e de vivenciar uma parte do papel de diretor de turma, colaborando na elaboração de documentos, reuniões com alunos, pais e professores. Para além destas tarefas, colaborou-se em projetos de integração com o meio e a comunidade escolar. Uma das componentes do estágio envolveu o desenvolvimento de um estudo com o intuito de verificar o efeito das aulas de educação física à distância num período 9 semanas, na força muscular dos alunos do ensino secundário. 50 estudantes foram avaliados na força inferior (salto horizontal), força média (abdominais) e na força superior (flexões de braços) antes e após o período de confinamento. Os resultados obtidos indicaram que houve uma melhoria significativa no teste flexões de braços ( $13.00 \pm 7.40$  vs.  $15.65 \pm 9.07$ ,  $p < 0.05$ ), mas não se verificaram diferenças no salto horizontal e abdominais. Assim, as aulas de educação física mesmo que realizadas à distância parecem contribuir para a manutenção ou melhoria da força nos alunos do ensino secundário.

## **Palavras-chave**

Educação Física; Intervenção Pedagógica; Professor; Ensino; Aprendizagem



## **Abstract**

The pedagogical internship was carried out at the Fundação Schools Group, at Escola Secundária, during the 2020/2021 school year, under the monitoring and supervision of the cooperating teacher and the guiding teacher. The work developed throughout the year and the practical intervention were centered on three secondary school classes and one primary school class, the 10th CT3 class (resident class), 12th CSE (shared class), 11th CT2 (observation class) and a 5th grade class. The main objective of the internship was to be able to apply all the theoretical knowledge acquired and apply it in practice, to carry out an initial preparation of the physical education teacher, who will later integrate the world of work. The tasks performed during the internship were conducting the teaching of three classes, where the design part was carried out, where the annual class plan, the didactic units and the lesson plans were created, then the execution part was carried out, where the classes were taught. Throughout this process, we carry out the assessment, of three types, diagnostic, formative and summative. Part of this teaching was carried out online, with distance classes, during the confinement period. Futsal was taught at the youth level in school sports. We had the opportunity to experience part of the role of the class director, where documents were prepared, and students collaborated in meetings with the respective class director, parents and teachers. In addition to these tasks, it collaborated on integration projects with the environment and the school community. The study aimed to verify the effect of physical education classes online over a 9-week period on the muscle strength of secondary school students. 50 students were evaluated in lower strength (horizontal jump), medium strength (abdominals) and upper strength (push-ups) before and after the confinement period. The results obtained indicated that there was a significant improvement in the push-up test ( $13.00 \pm 7.40$  vs.  $15.65 \pm 9.07$ ,  $p < 0.05$ ), but there were no differences in the horizontal jump and sit-ups. Thus, physical education classes, even if held at a distance, seem to contribute to the maintenance or improvement of strength in secondary school students.

## **Keywords**

Physical Education; Pedagogical intervention; Teacher; Teaching; Learning



# Índice

|                          |      |
|--------------------------|------|
| Agradecimentos .....     | V    |
| Resumo .....             | VII  |
| Abstract .....           | IX   |
| Índice.....              | XI   |
| Lista de Figuras .....   | XIII |
| Lista de Tabelas.....    | XV   |
| Lista de Acrónimos ..... | XVII |

## **CAPÍTULO 1 – Intervenção Pedagógica**

|  |    |
|--|----|
| 1. Introdução .....  | 1  |
| 2. Contextualização.....   | 3  |
| 2.1. Escola .....  | 3  |
| 2.2. Grupo de Educação Física.....                                   | 4  |
| 2.3. Professor Estagiário .....                                      | 4  |
| 3. Intervenção .....   | 7  |
| 3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem ..... | 7  |
| 3.1.1.1 2º Ciclo do Ensino Básico .....                              | 8  |
| 3.1.2. Ensino Secundário .....                                       | 12 |
| 3.1.4. Reflexão Global sobre a Área I .....                          | 27 |
| 3.2. Área II – Participação na Escola.....                           | 29 |
| 3.2.1. Desporto Escolar .....  | 29 |
| 3.2.2. Ação de Intervenção na Escola .....                           | 29 |
| 3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II .....                         | 30 |
| 3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....                        | 31 |
| 3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma .....                      | 31 |
| 3.3.2. Ação de Integração com o Meio.....                            | 31 |
| 3.3.3. Estudo de Turma .....   | 32 |
| 3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III.....                         | 32 |
| 4. Reflexão Final .....  | 35 |
| 5. Referências Bibliográficas.....                                   | 37 |
| 1. Introdução .....  | 39 |
| 2. Metodologia .....   | 41 |
| 3. Resultados.....   | 45 |
| 4. Discussão .....   | 47 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 5. Conclusão .....                  | 51 |
| 6. Referências Bibliográficas ..... | 53 |
| Anexos .....                        | 57 |

## **Lista de Figuras**

|  |    |
|--|----|
| Figura 1-Representação gráfica das alterações entre o início (pré) e o final (pós), em magnitude de efeito (média $\pm$ 95% intervalo de confiança), entre os alunos do sexo feminino e masculino do ensino secundário. .... | 47 |
|--|----|



# Lista de Tabelas

|   |    |
|---|----|
| Tabela 1- Critérios da avaliação sumativa .....   | 10 |
| Tabela 2- Critérios de avaliação sumativa .....   | 23 |
| Tabela 3- Critérios de avaliação sumativa 2º Período.....   | 24 |
| Tabela 4 – Características dos alunos das três turmas avaliadas.....  | 41 |
| Tabela 5- Comparação entre os valores médios ( $\pm$ desvio-padrão) das variáveis de força muscular dos alunos do ensino secundário (n = 50). Os valores de significância e tamanho do efeito são também apresentados. .... | 45 |
| Tabela 6- Comparação entre os valores médios ( $\pm$ desvio-padrão) das variáveis de força muscular do alunos do ensino secundário do sexo feminino (n = 21). Os valores de significância são também apresentados. ....     | 45 |
| Tabela 7- Comparação entre os valores médios ( $\pm$ desvio-padrão) das variáveis de força muscular dos alunos do ensino secundário do sexo masculino (n = 29). Os valores de significância são também apresentados. ....   | 46 |



# **Lista de Acrónimos**

UBI - Universidade da Beira Interior

DGS -Direção Geral de saúde

PNEF – Plano nacional de Educação Física

EF- Educação Física

UBI- Universidade da Beira Interior



# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

Este relatório faz parte da unidade curricular Estágio Pedagógico, uma unidade curricular do segundo ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de Educação Física que ocorreu no 2º ano do plano de estudos e teve a duração de um ano letivo. O estágio pedagógico caracteriza-se pela prática de ensino supervisionada (PES) e da elaboração do presente relatório de estágio. O presente documento refere-se à última etapa de um culminar de experiências e aprendizagens.

O estágio pedagógico decorreu no Agrupamento de Escolas do Fundão, mais concretamente, na Escola secundária do Fundão. Para a realização deste estágio foi necessário um trabalho em equipa, sendo este caracterizado por núcleo prática de ensino supervisionada, que foi constituída pelo orientador científico, que a coordena, pelo orientador cooperante e pelos estagiários do núcleo, constituído por dois alunos.

O presente relatório pretende descrever e analisar, de forma crítica e reflexiva, o percurso desenvolvido durante a parte final do meu percurso de formação enquanto estagiária de Educação Física. Este estágio retrata a continuidade da formação num contexto prático, e apresenta-se, como sendo um espaço de interação entre todos os conhecimentos teóricos adquiridos durante a formação, com as experiências que se pode vivenciar num contexto real.

Os conhecimentos próprios da profissão docente situam-se no cruzamento da teoria com a prática, da técnica com a arte. Trata-se de um conhecimento complexo e prático, de um saber e de um saber fazer. Assume, também, o seu desenvolvimento autónomo, a flexibilidade da sua prática, toma as decisões necessárias, imite juízos, enfim torna-se responsável e protagonista do desenvolvimento do seu próprio conhecimento prático.

Considerando as competências do aluno estagiário, este deverá assistir a aulas lecionadas pelos colegas do núcleo de estágio de acordo com os critérios definidos pela comissão de estágio; participar, na qualidade de observador, nas reuniões da escola destinadas à programação e avaliação da atividade letiva ou noutras em que o orientador cooperante possa colaborar ou participar; participar na planificação da atividade letiva e na preparação dos instrumentos de avaliação e de materiais didáticos. Assim, a PES foi realizada em dois ciclos de ensino diferentes, sendo o primeiro o ensino secundário, onde

foram lecionadas aulas a duas turmas, uma delas residente (10º CT3) e outra delas partilhada com o meu colega estagiário (12º CSE). O segundo ciclo de ensino que foi lecionado, foi o 2º ciclo do ensino básico sendo que lecionei o 5º ano. Para além das aulas lecionadas, tivemos contacto com a direção de turma e com o desporto escolar.

O presente relatório de estágio evidencia todo o trabalho realizado e desenvolvido durante o Estágio Pedagógico, sendo que essa experiência foi refletiva e transcrita para o presente documento, onde evidenciamos a progressão e o desenvolvimento das competências profissionais, (Regulamento estágio pedagógico). Para tal dividiu-se o relatório nos seguintes domínios:

- a) Organização e gestão do ensino e da aprendizagem: ponto este que fala sobre a experiência no planeamento do plano anual de turma, das unidades didáticas e de cada plano de aula lecionado, de como foi efetuada cada avaliação e como foi realizada a condução do ensino;
- b) Participação na escola: onde se refere o que foi realizado na ação de intervenção na escola e como foi conduzido o processo de treino no desporto escolar;
- c) Relações com a comunidade: onde pudemos acompanhar o processo de ser diretor de turma e as atividades realizadas na escola;
- d) Investigação e inovação pedagógica: estudo realizado com as três turmas que permitiu comparar os níveis de aptidão física dos alunos antes e pós confinamento, com aulas a distância.

## **2. Contextualização**

### **2.1. Escola**

Segundo o regulamento interno do agrupamento de escolas do Fundão (2020), o Agrupamento localiza-se no concelho do Fundão, distrito de Castelo Branco. A sede deste agrupamento de escolas é a escola Secundária c/ 3º CEB do Fundão, localizada na Av. António José Saraiva 239, freguesia do Fundão, concelho do Fundão, distrito de Castelo Branco. Agrupam-se nesta estrutura, diversos estabelecimentos de ensino público que abarcam o exercício da docência de diversos ciclos de ensino, desde o pré-escolar ao ensino secundário regular, incluindo a lecionação de cursos de dupla certificação. O agrupamento é constituído pelos seguintes estabelecimentos de ensino:

1. Jardins de Infância: JI da Capinha; JI de Enxames; JI de Fatela; JI de Pêro Viseu;
2. Escolas do 1º ciclo: EB Alcária; EB Fatela EB Pêro Viseu – com uma sala de apoio em Capinha; EB Salgueiro; EB Santa Teresinha; EB Valverde;
3. Complexo escolar: 1º, 2º e 3º CEB: EB João Franco. 3º CEB e Secundário: Escola Secundária c/ 3º CEB do Fundão – Escola sede do Agrupamento. Edifício central de equipamentos.

O agrupamento de escolas do Fundão, no respeito pelo estipulado na lei, funciona de forma integrada ao nível dos ciclos, comportando:

- a) Pré-escolar
- b) 1º, 2º e 3º Ciclos do ensino básico;
- c) Ensino Secundário nas vertentes dos Cursos Científico – Humanísticos e Profissionais;
- d) Cursos de educação e formação de jovens (CEF);
- e) Centro qualifica.

O agrupamento dispõe de vários serviços que dão apoio a toda a estrutura/ organização escolar: serviços de administração escolar, serviços de ação social escolar, papelaria, refeitório, bufete e outros, que são:

- a) Direção;
- b) Serviços de administração escolar;
- c) Biblioteca escolar/Centro de recursos educativos;
- d) Serviço de psicologia e orientação (spo);
- e) Serviço de educação especial;
- f) Serviço ação social escolar;
- g) Centro Qualifica.

O agrupamento de escolas do Fundão conta com várias instalações desportivas, mas apenas são referidas as instalações onde foram lecionadas aulas. A escola EB João Franco e a escola secundária c/ 3º CEB do Fundão apresentam como instalações quatro recintos polidesportivos exteriores, sendo que três destes recintos contém duas balizas e quatro cestos. O quarto e maior espaço apresenta duas balizas, e nesse espaço encontra-se a pista de atletismo e o espaço para a prática de salto em comprimento, tiro ao alvo, entre outros desportos. Toda a estrutura escolar exterior (espaço á volta dos recintos) é utilizada como espaço desportivo, para a lecionação de aulas e para a prática do desporto escolar. Os eventos como o corta-mato são realizados nesse espaço. Para além desses espaços exteriores a escola leciona as suas aulas no Pavilhão Francisco José Tavares. Este pavilhão apresenta dois espaços, um destes localiza-se na parte de cima do pavilhão e o outro localiza-se na parte de baixo do pavilhão, ambos com acesso a partir da escola. Para o desporto escolar são utilizados para além destes espaços acima mencionados, as piscinas municipais cobertas do Fundão.

## **2.2. Grupo de Educação Física**

O Conselho de Grupo disciplinar é a unidade básica que coordena as atividades científicas e pedagógicas da disciplina de Educação Física. Eram membros do conselho de grupo (área) disciplinar todos os professores que lecionavam a disciplina ou integravam o grupo (área) disciplinar. O conselho de área disciplinar era coordenado, por uma professora colocada no 4º escalão ou superior, que foi designada pelo diretor sob proposta do coordenador do departamento. O grupo de Educação Física era constituído por doze professores e pelo núcleo de estágio com dois integrantes. O grupo de educação física reúne variadas vezes por ano letivo, sendo as reuniões com cariz informal ou formal, com uma ata final. As primeiras reuniões do ano têm como objetivo definir o sistema de rotação pelos espaços, definir os critérios de avaliação e planear as atividades gerais para o ano letivo. Nas reuniões seguintes definiu-se os horários do pavilhão para o desporto escolar. Na área disciplinar de Educação física existe um diretor de instalações, que tem como função verificar se estas estão de acordo com as normas estipuladas e adquirir material para utilização nas aulas.

## **2.3. Professor Estagiário**

Segundo o regulamento de estágio há vários pontos fulcrais que o estagiário deve atingir, e a parte mais importante centra-se em vivenciar durante todo o ano letivo a dinâmica de ser professor de Educação Física. As atividades e escolhas do estagiário devem ser planeadas, pensadas, fundamentadas e cuidadas, para que desta forma se consiga chegar à tão esperada aprendizagem e vivência, mas também para que através deste processo haja

aprendizagem por parte dos alunos. Realizando as suas tarefas de acordo com o regulamento interno e o plano de atividades da escola que integra.

Segundo este mesmo regulamento existem vários objetivos que o estagiário deve atingir, sendo eles: a) Desenvolver e aprofundar conhecimentos científicos da área da docência; b) Desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de ensino e aprendizagem; c) A aprendizagem de conhecimentos e o desenvolvimento da capacidade de reflexão sobre a organização e o funcionamento da aula de Educação Física, da Escola e do Sistema Educativo; d) A integração progressiva e orientada do estagiário no exercício da prática profissional docente e nas atividades desenvolvidas na comunidade escolar.

O estágio pedagógico é o culminar de todas as aprendizagens realizadas até ao momento que entramos na escola onde o vamos realizar, é objetivo principal transferir todas as aprendizagens que efetuamos durante o 1º ano para a prática, é no estágio, depois de todos os acontecimentos e obstáculos ultrapassados que podemos afirmar que ocorreu o processo de transição de aluno para professor.



## **3. Intervenção**

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

#### **3.1.1. Princípios Base Ensino Básico e Ensino Secundário**

Segundo a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (LBAFD, 2007), as decisões do ensino devem prever o alargamento do número de anos da escolaridade obrigatória, assegurando às crianças e jovens em idade escolar a equidade no acesso à escola, para além de garantir uma educação de qualidade, proporcionando as melhores oportunidades educativas para todos.

Já segundo o Decreto-Lei n.º 55/2018, que estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens, de modo a garantir que os alunos adquiram os conhecimentos e desenvolvam as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, verifica-se no artigo 4º, os princípios orientadores da conceção, operacionalização e avaliação das aprendizagens do currículo dos ensinos básico e secundário.

O documento perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória tem os seus próprios princípios orientadores, que segundo o documento justificam e dão sentido a cada uma das ações relacionadas com a execução e a gestão do currículo na escola, em todas as áreas disciplinares. 1- Base humanista; 2 – Saber; 3- Aprendizagem; 4 -Inclusão; 5 - Coerência e flexibilidade; 6 - Adaptabilidade e ousadia; 7- Sustentabilidade; 8 - Estabilidade.

Segundo o PNEF existem quatro princípios base que se devem ter em conta para que haja qualidade de participação do aluno na atividade educativa, e para que esta tenha uma repercussão positiva, profunda e duradoura. Sendo assim, são referidos os 4 princípios:

- Garantia de atividade física que seja motivada, adequada, em quantidade suficiente, e indicada para que haja aprendizagem. Que haja uma perspetiva para a educação e saúde;

- Promover a autonomia nos alunos, através da atribuição de responsabilidades que eles possam assumir e resolução de problemas;

- Deve-se valorizar a criatividade promovendo a sua iniciativa;

- Deve-se incentivar à cooperação entre alunos, aumentando assim a sua sociabilidade e um clima saudável;

### **3.1.1.1 2º Ciclo do Ensino Básico**

#### **3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma**

O plano anual de turma é realizado pelo professor da turma, sendo que o grupo de estágio lecionou um mês de aulas a este ciclo de ensino, o que correspondeu a duas unidades didáticas parciais, isto é, metade de uma e metade de outra, isto porque quando retomamos as aulas presenciais o basquetebol era o espaço indicado no sistema de rotações da escola. A turma ao qual foram lecionadas aulas foi o 5º ano de escolaridade (eu ao 5º A e o meu colega ao 5ºB). As matérias lecionadas foram o basquetebol e o TagRugby.

A avaliação diagnóstica foi realizada através da observação das aulas da turma durante um mês e através do questionamento ao professor da turma.

O plano anual da turma segue o esquema de rotação das instalações da escola, ou seja, o “Roulement”, sendo que nesse mês estava programado ser lecionado a unidade didática de badminton, mas em conjunto com o professor responsável pela turma, foi decidido lecionar a modalidade alternativa TagRugby.

#### **3.1.1.3. Planeamento**

No início foram selecionados os objetivos para a unidade didática, sendo que foram definidos os objetivos comportamentais terminais, os objetivos específicos e os objetivos operacionais de acordo com a população-alvo. Depois de definidos os objetivos, foi elaborada a unidade didática. De seguida, foi necessário saber quais as instalações e materiais que estavam disponíveis. Em relação aos recursos temporais, este aspeto já estava definido desde o início do ano, sendo que os espaços são definidos segundo o sistema de rotação, e o tempo de aula também estava estipulado desde o início do ano. A unidade de ensino foi composta por 4 aulas de 100 minutos e 4 aulas de 50 minutos.

a) Aula de 100 minutos: parte inicial da aula para se equiparem (10 minutos), aula (75 minutos) e parte final para desequiparem (15 minutos) (tomarem banho num ano normal, este ano estava proibido);

b) Aula de 50 minutos: parte inicial da aula para se equiparem (10 minutos), aula (30 minutos) e parte final para desequiparem (10 minutos) (tomarem banho num ano normal, este ano estava proibido);

Os objetivos foram retirados do programa nacional de educação física do ensino básico (n.d), sendo que, segundo este documento deve-se considerar que as atividades dos alunos integram os três domínios (cognitivo, motor e sócio-afectivo), onde se deve relacionar estes domínios com as finalidades, com os objetivos de cada ciclo que estavam a ser lecionados e com os objetivos por matéria.

Os planos de aula foram constituídos por três partes, uma primeira parte mais focada na aptidão física dos alunos e nas suas habilidades motoras, uma segunda parte onde eram introduzidos os exercícios da matéria, e uma terceira parte que seria o retorno à calma.

#### **3.1.1.4. Avaliação**

Segundo o decreto lei 55/2018, a avaliação incide sobre as aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, tendo por referência as Aprendizagens Essenciais, que constituem a orientação curricular base, com especial enfoque nas áreas de competências inscritas no perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.

A avaliação da turma no geral não compete aos estagiários, mas ao professor responsável pela turma. Sendo que, esta é realizada através de três momentos de avaliação, avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa. Compete ao estagiário realizar uma avaliação diagnóstica na unidade didática que irá lecionar, para saber como proceder ao planeamento da mesma, e realizar os planos de aula. A avaliação diagnóstica começava pela observação das aulas da turma.

Já em momento de instrução, realizou-se a avaliação formativa em forma de observação, que serviu para perceber se os alunos estavam a aprender, se os exercícios estavam a ser os mais adequados, e se a forma de ensinar estava a ser a mais adequada.

Na tabela abaixo são apresentados os critérios de Avaliação.

**Tabela 1- Critérios da avaliação sumativa**

| Tema organizador/domínio | Ponderação |
|--------------------------|------------|
| Atividades Físicas       | 50%        |
| Conhecimentos            | 10%        |
| Aptidão Física           | 15%        |
| Atitudes e valores       | 25%        |

### **3.1.1.5. Condução do Ensino**

Segundo Siedentop (2008), existem quatro dimensões que o professor deve dominar, sendo elas: a instrução, a gestão, a disciplina e o clima. Um dos pontos mais importantes ao planejar uma aula para o 5º ano é assegurar que o que planeamos são atividades seguras e adequadas à idade. É importante desenvolver logo regras explícitas de segurança no início da aula.

Uma das grandes dificuldades apresentadas na lecionação desta turma foi a qualidade de transmissão da informação sem consumir demasiado tempo de aula, isto porque metade da aula, pelo menos nas primeiras três aulas, foi passada a dar informação sobre como iriam ser as tarefas e explicar os exercícios. A turma tinha apenas cinco rapazes, e dezassete raparigas, os rapazes tinham maior capacidade de compreensão em relação às raparigas, sendo que algumas foi necessário ficarem à parte enquanto os outros alunos realizavam o exercício, para ser possível realizar a explicação com mais calma e de forma mais clara. Alterou-se a estratégia para explicar os exercícios, primeiramente ter a certeza que elas estavam a ouvir, porque a maior parte do tempo estavam a falar com a colega do lado, e segundo ter a certeza de que a mensagem estava a ser passada claramente. Depois disto, realizar uma exemplificação que fosse clara e perceptível para todos os alunos. Assisti e participei nas aulas do 5º ano do meu colega antes de lecionar à minha turma, e notei que nesta turma era muito mais característico as perguntas, eles queriam saber tudo, o porque do exercício, para que servia, se iam realizar jogo, etc. Esta curiosidade toda no início foi q grande causa para perder tanto tempo, isto porque eu queria responder a todas as perguntas deles e quando dava conta do tempo já tinha passado metade da aula só em instrução. Este foi outro aspeto que tive que mudar, primeiramente eles estavam calados e ouviam o que eu tinha a dizer e a explicar e só depois é que faziam as perguntas. Durante o processo os alunos começaram a perceber que se a instrução fosse mais rápida que a parte prática aumentava, então foi um problema razoavelmente fácil de resolver.

O feedback nesta turma foi muito mais fácil de transmitir do que no 10<sup>o</sup> ou 12<sup>o</sup> anos, talvez por ser uma turma que precise mais de feedback devido ao nível que se encontram e às suas idades, mas penso que me senti muito mais como uma professora nesta turma que em todas as outras. Ao contrário do secundário os alunos do 5<sup>o</sup> ano adoravam saber o porque das coisas e queriam sempre aprender mais. Nesta turma também utilizei muito o questionamento, sendo que, fazia perguntas aos alunos de forma a perceber se eles tinham percebido ou não o que tinha sido transmitido.

O início de cada aula começava com o professor da turma, onde eles já tinham criado uma rotina, em que se sentavam todos no chão à espera da chamada. De seguida eu assumia a aula e explicava os objetivos da aula e prosseguíamos para a explicação das tarefas. Os alunos desta turma sempre foram muito pontuais, muitas das vezes chegavam bastante tempo antes da aula começar.

Contrariamente às turmas do secundário e inesperadamente pela minha parte, a transição entre exercícios no 5<sup>o</sup> ano foi um processo relativamente fácil, primeiro porque eles tinham já algumas rotinas tão bem definidas, que bastava dar o sinal ou dar uma referência que eles executavam logo, e segundo porque eles estavam sempre muito ansiosos por aquilo que tinha a dizer. Os alunos do 5<sup>o</sup> ano eram todos muito energéticos, mas nunca houve problemas de disciplina nesta turma.

Um dos aspetos que tentei mudar foi o facto de quando chegava a altura de criar grupos no sexo feminino havia sempre problemas, porque uma colega não queria ficar com outra colega e depois não queriam realizar o exercício. Este foi um processo que digo que se tenha resolvido, mas que melhorou bastante porque fui fazendo sempre questão de interiorizar nas cabeça delas que a aula servia para praticarem atividade física, mas para isso é necessário haver uma boa ligação entre a turma, que deviam criar boas relações, a turma devia ser unida e que deviam ajudar-se uns aos outros.

A modalidade do TagRugby foi bem recebida pela turma, devido a tratar-se de algo que nunca tinham experimentado. Para começar a introdução da modalidade utilizou-se um quadro para auxiliar na explicação do jogo e das principais regras. Para começar realizaram exercícios de adaptação á bola, como atirar ao ar e agarrar com as duas mãos, lançar pelo chão e ir apanhar. De seguida introduziu-se um exercício de cooperação dois a dois em que tinham de passar a bola ou para o lado ou para trás. Quando se começou a introduzir o jogo, formou-se quatro grupos, que jogaram em dois campos, que com o auxílio do meu colega estagiário conseguimos controlar um grupo cada. Como era um jogo

que alguns alunos tinham dificuldade em perceber inserimo-nos cada um num dos grupos e jogámos com eles como forma de exemplificação.

No final de cada aula os alunos saiam á ordem do professor, sempre por grupos de forma a não criar ajuntamentos.

### **3.1.2. Ensino Secundário**

#### **3.1.2.1 Fundamentação do Plano Anual de Turma**

O plano anual de turma foi construído através do modelo por blocos (aprendizagem concentrada) que consiste num modelo constituído por um conjunto de aulas sobre a mesma matéria. Este modelo de ensino é chamado por modelo “tradicional” em Educação Física, sendo que não é o modelo que está referenciado nos programas nacionais de EF.

A avaliação diagnóstica teve como principal objetivo descobrir as aptidões e dificuldades dos alunos nas matérias do ano que frequentam. Serviu para perceber em que nível se situavam os alunos, e permitiu que se pudesse tomar melhores decisões a partir destes dados. A avaliação diagnóstica no início do ano letivo tem um papel mais significativo no 10º ano, isto porque muitos dos alunos pertencentes a estas turmas, vêm de outras escolas ou de outras turmas, o que significa que não tiveram todos o mesmo professor, consequentemente não apresentavam o mesmo nível de desempenho a todas as matérias, ou seja, currículos ou exigências diferenciadas em anos anteriores (PNEF, 2001). Nas nossas turmas esta avaliação foi composta pela caracterização da turma do 10º ano, onde tivemos acesso aos dados dos alunos, escola que frequentaram no ano anterior, e notas do passado ano na disciplina de Educação Física. Para além desta caracterização, foi realizado um questionário a cada aluno que permitiu descobrir quais as matérias que tinham sentido mais e menos dificuldade no ciclo de ensino anterior, permitiu também descobrir em que matérias sentiam maior e menor gosto em praticar. Os dados para o 12º ano já constavam na avaliação do nosso professor cooperante. Realizou-se uma avaliação da condição física dos alunos, neste caso no 10º e 12º anos, utilizando a bateria de testes FITescola, onde foram avaliadas as três áreas. Começou-se pela composição corporal, onde foi avaliado o índice de massa corporal. De seguida passou-se para a avaliação das outras áreas, onde foi avaliado o vaivém na aptidão aeróbia, e os abdominais, flexão de braços, flexibilidade dos ombros e flexibilidade dos membros inferiores. A avaliação permitiu descobrir quais os alunos que tinham mais/menos aptidão física e dividi-los por grupos, permitiu perceber quais os alunos que provavelmente iriam necessitar de mais

ajuda e perceber as capacidades motoras que iriam necessitar de maior desenvolvimento e consequentemente, maior horário de trabalho.

O plano anual neste ano letivo foi maioritariamente planeado de acordo com o sistema de rotação das turmas pelos espaços de aula, ou seja, o “roulement”, este que é pré-estabelecido pelo agrupamento de escolas do Fundão. Este sistema de rotação define-se segundo o PNEF (2001) como um sucessivo conjunto de aulas destinado a um determinado espaço, isto é, cada turma tem aula num determinado espaço, e esse mesmo espaço está destinado à lecionação de uma determinada matéria. Neste sistema de rotação, está também pré-determinado a quantidade de blocos de aulas que serão lecionados em cada espaço, e por cada matéria (modalidade). No agrupamento, esta não é uma regra que não possa ser quebrada, visto que os professores podem lecionar outras modalidades à sua escolha, mas regra geral, é esta a modalidade que é seguida, isto porque escolher lecionar uma outra modalidade que não seja a modalidade estabelecida para o nosso espaço iria implicar o uso de material já programado para outro professor, o que poderia também implicar uma desorganização do seu planeamento anual.

A escola secundária do Fundão conta com oito espaços onde se pode lecionar as aulas, sendo que, quatro desses espaços são interiores e quatro são espaços exteriores. Os espaços são denominados por abreviaturas em calendário/horário, os interiores são denominados de P1, P2, P3 e P4, e os exteriores denominados de E1, E2, E3 e E4. Estes espaços têm, como já foi referido anteriormente, uma matéria pré-estabelecida para ser lecionada, nos espaços interiores determinou-se lecionar: P1: voleibol; P2: basquetebol; P3: badminton; P4: ginástica. Nos espaços exteriores pode-se lecionar qualquer matéria desde que não implique o uso de material estabelecido para outro espaço que não o nosso, ou então em trabalho de grupo com os outros professores de Educação Física, definir antes da aula que espaço poderemos usar e que material poderá ser utilizado. Sendo exemplos de matérias lecionadas nos espaços exteriores: desportos coletivos (Futsal e andebol); atletismo; desportos de raquetas (Ténis); orientação.

Segundo o PNEF (2001), também se deve considerar no plano Anual: **i)** o calendário escolar, incluindo as interrupções e férias escolares; **ii)** as características das instalações disponíveis: importante passo para planear as aulas de acordo com o espaço, mas também para planear aulas com outras matérias que não constam no “Roulement” da escola (estudo do espaço disponível e material). Este foi um aspeto muito importante, saber que material havia à disposição, ajudou muito na lecionação das aulas; **iii)** realizar um estudo das condições climatéricas: Este passo permitiu planear as unidades didáticas de acordo com as condições existentes. Este ano letivo com todas as restrições existentes a

prioridade foi sempre que possível, e se o tempo o permitisse lecionar aulas nos espaços exteriores, o que aconteceu a maior parte do 3º período letivo. Para tal o professor no início do ano, pediu sempre para planearmos dois planos de aula, um para o espaço interior, outro para o espaço exterior.

### **3.1.2.3. Planeamento**

Para este ano letivo foi atribuída para lecionação como turma residente, o 10º CT3, pertencente à área de Ciências e Tecnologias e uma turma partilhada, o 12º CSE, que pertence à área de Ciências Socioeconómicas. Sendo o 10º ano a turma residente, quer dizer que tinha em “minhas mãos” todo o processo que seria feito com esta turma, desde a definição dos objetivos, a execução do plano anual de turma, o planeamento, a lecionação das aulas e avaliação dos alunos (sendo que todos estes aspetos eram revistos pelo professor cooperante). O 12º ano, sendo uma turma partilhada, quer dizer que o trabalho realizado com esta turma foi dividido com o meu colega estagiário. No início do ano letivo ficou acordado que cada um de nós iria lecionar quatro unidades didáticas, sendo que a primeira foi lecionada pelo meu colega e a última por mim. O meu colega estagiário, ficou ainda encarregue pela lecionação da sua turma residente, o 11º CT2, composta por 22 alunos, de ambos os sexos, sendo eles, nove rapazes e onze raparigas. Esta turma ficou a cargo do meu colega, sendo que a minha função foi auxiliá-lo no que ele necessitou e realizar a observação da aula para posterior reflexão.

O planeamento foi neste ano uma experiência totalmente diferente dos anos anteriores, e por vezes mais desafiante do que se esperava que fosse, isto porque muitas vezes devido à pandemia Covid19, era uma incógnita o que iria acontecer na semana seguinte ou mesmo no dia seguinte, exemplo disso seria o aparecimento de um novo caso na turma ou/e escola, o que condicionava a nossa programação, a organização da aula, os exercícios/conteúdos selecionados e planeados para lecionar nas nossas aulas. O planeamento das aulas este ano letivo, foi de encontro com a situação vivida pela escola, cidade e Portugal no momento. Ao longo do ano foi-se modificando decisões que foram anteriormente tomadas, e procedeu-se às alterações necessárias quando foi necessário, tendo sempre em conta a concretização dos objetivos delineados pela escola, pelas aprendizagens essenciais, pelos programas nacionais de educação física, e pelos objetivos definidos pelo professor orientador, mas também, tendo sempre em conta respeitar as normas estabelecidas pela Direção Geral de Saúde.

O planeamento divide-se em três fases, a fase de avaliação, que é constante e contínua, (avaliação diagnóstica, formativa e sumativa), a fase de conceção, que foi a fase onde se realizou o planeamento propriamente dito, onde foram definidos os objetivos e as estratégias a utilizar, e a fase de aplicação onde se executou aquilo que anteriormente fora planeado. Segundo Bento (2003), o planeamento deve seguir uma ordem, sendo ela, a elaboração do plano, a realização do plano, o controlo do plano, e por último, a confirmação ou alteração do plano.

Antes de realizar o planeamento foram selecionados os objetivos, sendo que, sem estes não se pôde realizar o processo ensino-aprendizagem. Para realizar o planeamento foram definidos no início do ano, os objetivos gerais. Exemplo: analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc. (PNEF,2001).

Já como parte do planeamento em si foram definidos outros objetivos, sendo eles:

a) Objetivos comportamentais terminais: foram objetivos a serem atingidos a longo prazo, são comportamentos motores, devem ter em conta a ação a ser realizada, o contexto em que se realiza a ação e os critérios de êxito. Estes critérios de êxito podem ser qualitativos, quantitativos ou mistos, e foram previstos para serem alcançados ao final de cada unidade didática (Aranha, 2004). Exemplo: em situação de jogo 3x3, o aluno recebe a bola, controlando-a.

b) Objetivos específicos: foram objetivos planeados a médio prazo, que no caso da unidade didática de futsal, poderia ser domínio da receção, controlo, etc.

c) Objetivos operacionais: de seguida para cada plano de aula definiu-se os objetivos operacionais, que foram os exercícios planeados a curto prazo, para estes objetivos também foram descritos utilizando a ação a realizar, o contexto e os critérios de êxito. Exemplo: unidade didática de futsal: Situação de jogo 3x3, o aluno passa a bola a um colega que esteja em posição mais favorável ao ataque.

A unidade didática seguiu uma sequência, ou seja: 1- definição da população-alvo; 2- definição dos recursos a utilizar; 3- definição dos objetivos; 4- estruturação dos conteúdos; 5- quais os métodos de controlo de processo que se iriam utilizar durante cada unidade didática; 6- definição de quais as estratégias que se iria utilizar na abordagem da unidade didática.

A definição da população-alvo serviu para saber para quantos alunos se iria programar cada unidade didática, quantos rapazes e quantas raparigas existiam em cada turma. De seguida, definiu-se quais os recursos que havia para utilizar. O saber das instalações foi um ponto muito importante para planificar os planos de aula, porque fazia muita diferença no planeamento caso tivéssemos 1/3 do pavilhão ou 2/3 do pavilhão. Aconteceu várias vezes, ao final do ano letivo, em que as condições climatéricas já eram mais favoráveis a prática desportiva exterior, e desta forma, os professores deixavam disponíveis dentro do pavilhão um espaço livre, o qual permitiu planear aulas politemáticas na turma do 12<sup>o</sup> ano. Durante o ano letivo, este estudo do espaço permitiu que saber exatamente que espaço iríamos utilizar, segundo o “Roulement” e o que esse espaço comportava. No espaço de voleibol sabíamos que tínhamos o espaço P1, que se encontra no lado direito do pavilhão, o qual tem mais espaço que o espaço 2, e assim mais possibilidades de planear outro tipo de aula (mais variantes, separar mais os alunos devido às contingências, programar uma estação de condição física, etc...), também sabíamos que nesse espaço tínhamos disponível uma rede de voleibol ao longo do campo, 2 postes e uma rede oficial. Outro exemplo é o espaço do basquetebol, que está denominado de P2, este espaço encontra-se no meio do espaço de voleibol e de badminton, e é mais pequeno que estes os dois, logo sabíamos que não tínhamos tanto espaço e programávamos as nossas aulas dependentemente desse aspeto.

Em relação aos materiais móveis, foi tão importante como as instalações, isto porque permitiu saber que material se podia utilizar naquela unidade didática. Exemplo: não fugindo à norma, se estivéssemos a lecionar no espaço de badminton, sabíamos que tínhamos todas as raquetas de badminton à nossa disposição, enquanto se quiséssemos planear uma aula politemática, já era necessário pedir autorização ao professor que estava destinado ao outro espaço para utilizar o seu material.

Em relação aos recursos temporais, já estavam definidos desde o início do ano, pela programação de espaços realizada pela escola, ou seja, o “Roulement” que já foi referido anteriormente. No início do ano, foi-nos entregue pelo professor cooperante o calendário das instalações, com todos os horários de todos os professores, desta forma foi possível saber que espaços estavam livres e ocupados. As unidades de ensino eram compostas, regra geral, por quatro semanas, oito aulas, sendo quatro aulas de 50 minutos e quatro aulas de 100 minutos. Este tempo de aula, era depois decomposto em três partes, nomeadamente i) aula de 100 minutos: parte inicial da aula para se equiparem (10 minutos), aula (75 minutos) e parte final para desequiparem (15 minutos) (tomarem banho num ano normal, este ano estava proibido); ii) aula de 50 minutos: parte inicial da

aula para se equiparem (10 minutos), aula (30 minutos) e parte final para desequiparem (10 minutos) (tomarem banho num ano normal, este ano estava proibido).

Os objetivos foram retirados do PNEF (2001), sendo que, segundo este documento deve-se considerar que as atividades dos alunos integram os três domínios (cognitivo, motor e sócio-afectivo), onde se deve relacionar estes domínios com as finalidades, os objetivos de cada ciclo lecionado e os objetivos por matéria.

Em relação às estratégias de abordagem da unidade didática, este foi o ponto que a meu ver se sentiu mais dificuldades de planeamento devidos às contingências, muitas das decisões foram tomadas devido às regras impostas e não devido à avaliação que feita. A elaboração de grupos de trabalho era efetuada no início de cada unidade de ensino, sendo que, os grupos nunca fugiam ao mesmo, as raparigas ficaram juntas durante todo o ano, e os grupos eram quase sempre muito homogêneos. Esta separação de grupos por sexo, deveu-se primeiramente pela diferença de níveis notória entre os sexos, e também pela motivação de ambos os lados quando realizavam as aulas dentro desses grupos. Notou-se uma diferença entre a turma do 12<sup>o</sup> ano e do 10<sup>o</sup>, sendo que, no 12<sup>o</sup> ano, algumas alunas tinham interesse em realizar as aulas em grupos mistos, no 10<sup>o</sup> ano isso quase nunca aconteceu. Os grupos sofreram mais organizações no 3<sup>o</sup> período letivo, sendo que ambos os sexos mostraram mais motivação em praticar as atividades em conjunto.

As situações de jogo aconteceram na maior parte do ano, num sistema de 3x3 com ou sem guarda-redes, em que o principal objetivo era motivar os alunos para a prática, fugindo um pouco aos exercícios analíticos.

Em relação aos aquecimentos, foram quase inexistentes os aquecimentos lúdicos em grupo. O aquecimento foi quase sempre um aquecimento específico, com início em corrida seguido de aquecimento articular. Este foi um aspeto que gerou bastantes desafios ao longo do ano, como conseguir programar aquecimentos que pudessem ser motivantes para os alunos, e ao mesmo tempo que cumprissem as regras da DGS.

Segundo Bento (1998), as aulas de Educação Física requerem uma boa preparação. Para tal, é necessário criar um bom plano de aula já que este tem como finalidades, ser um guia e uma orientação pedagógica do processo ensino-aprendizagem. Segundo este autor, existem vários fatores que se deve ter em conta quando se planifica uma aula, sendo eles: os objetivos, os conteúdos da aula, o método de ensino, as particularidades dos alunos, as condições externas à aula, e o tempo de empenhamento motor. Os planos de aula eram compostos por um cabeçalho, onde continha as seguintes informações: data, hora da aula,

escola, espaço onde se realiza a aula, duração da aula, quem era o professor a lecionar a aula, a quantidade de alunos, a turma e o ano que frequenta essa turma, o número total de aula já lecionado nesse ano, o número de aula da unidade didática, e por fim, o material necessário para realizar a aula. Continha os objetivos específicos da aula, os conteúdos e os objetivos operacionais.

A segunda parte do plano de aula, continha a descrição do aquecimento e a sua duração. De seguida, apresentava a descrição das tarefas que os alunos iriam realizar, a organização do exercício, e a sua duração. Para além disso, o plano continha ainda, as estratégias que iriam ser utilizadas, como por exemplo: qual o material a ser utilizado e onde o era colocado, quem o iria colocar, quando seria retirado, qual seria a colocação dos alunos durante a instrução e realização das tarefas, quem iria demonstrar o exercício (professor ou aluno), e que tipo de avaliação iria ser realizada (como e quando).

O plano anual sofreu uma alteração no 2º período quando passámos para um modelo de ensino à distância a 8 de fevereiro de 2021. As aulas passaram a ser lecionadas num regime online, pelo google meet. As aulas foram realizadas duas vezes por semana, uma dela, a de 100 minutos (presencial) passou a ter uma duração (online) de 70 minutos, sendo designada de aula síncrona. E a outra aula passou de uma duração de 50 minutos (presencial) para a duração (online) de 30 minutos, sendo designada de aula assíncrona. As aulas síncronas eram constituídas por três partes, a primeira parte era constituída por uma revisão da matéria teórica lecionada na aula anterior, constituída por uma avaliação oral ou escrita através do google forms, a segunda parte da aula era constituída pela leção de teoria (matérias ou área dos conhecimentos) através de powerpoints realizados pelos professores estagiários, a terceira parte da aula era constituída por uma parte prática, onde foi realizado um plano de treino para cada aula, esta parte prática era primeiramente demonstrados os exercícios a realizar, explicava-se os objetivos da aula, quais seriam os números das séries e repetições e foi realizada em conjunto com os alunos, sendo que muitos dos exercícios foi pedido aos alunos para contar as repetições em voz alta, primeiramente para os motivar e segundo para confirmar que os alunos estavam a concretizar os exercícios.

#### **3.1.2.4. Avaliação**

A avaliação é uma das partes centrais da aprendizagem, a forma como o professor avalia, irá certamente no futuro ter impacto na vida de todos os alunos. O sucesso que os alunos irão ou não apresentar no futuro, depende muito da avaliação que foi realizada na sua vida escolar. O professor tem assim um papel muito importante na vida dos alunos, e é por isso

que se deve dar grande atenção à forma como se planeia, concebe e utiliza a avaliação. (Lopes, J; Siva, H, 2020)

Segundo Aranha (2004), a avaliação refere-se à recolha de informações necessárias para um desempenho mais correto. Pode-se dizer que, a avaliação é um regulador de todo o processo de ensino-aprendizagem e uma consciência do próprio sistema educativo. Quando falamos em avaliação, referimo-nos a um todo, não se avalia apenas os alunos e a sua técnica, avalia-se também o professor e a sua intervenção, o seu planeamento, avalia-se as tarefas, as atividades, as estratégias, o comportamento do aluno tanto a nível cognitivo, como sócio afetivo ou/e motor, avalia-se todo o processo ensino-aprendizagem. Essa avaliação permite então, identificar problemas e corrigi-los posteriormente, indo sempre de acordo com os objetivos traçados, as necessidades do aluno e o contexto envolvente. A informação retirou-se através de testes e relatórios escritos, e através de observações e trocas verbais. (Arends, 1995). Podemos também falar de uma avaliação interna ou externa, que no nosso caso foi interna (avaliação diagnóstica, formativa e sumativa).

A avaliação diagnóstica é uma modalidade de avaliação que serviu para averiguar se os alunos já tinham adquirido as competências para aquele ano letivo, se não tinham adquirido, o porque, e se estavam preparados para iniciar uma nova etapa. Esta avaliação é importante porque permite realizar a recuperação de aprendizagens, formar grupos de alunos dependendo do seu nível. Segundo Arends (1995), para adequar a instrução a um aluno ou grupo, deve-se obter uma informação fidedigna sobre as capacidades e conhecimentos que os alunos já adquiriram.

Nas turmas que lecionámos, a avaliação diagnóstica foi realizada na primeira aula de cada unidade didática, sendo que essa aula foi composta pela avaliação dos alunos nos gestos técnicos (alguns) da matéria e em regra geral um exercício de situação de jogo. A situação de jogo em algumas matérias foi condicionada, devido à pandemia (Covid19) e às restrições impostas pela DGS. Onde se notou mais esse condicionamento foi na subárea desportos coletivos, como o voleibol, o basquetebol, o andebol, o futsal, em que a situação de jogo passou a ser uma situação de jogo reduzido, tanto em número de jogadores como em espaço, normalmente praticando os alunos uma situação de três contra três ou dois contra dois, e em que tinham que tentar manter a distância de pelo menos 2 metros e não podia haver contacto físico. A forma de diagnóstico utilizada foi a observação, ficha critério e as listas de verificação. A observação no início do ano letivo foi muito morosa, devido a vários fatores, como a falta de capacidade de observar, senti que tinha

demasiados alunos para o tempo que tinha para observação, não tive capacidade de estar a observar um aluno/grupo específico sem perder o controlo da aula; Devido à ficha de critérios ser muito extensa, a primeira ficha critério que elaborei referia-se à modalidade de voleibol e continha um alargado número de gestos técnicos, mais concretamente, o serviço por cima, o serviço por baixo, posição base, os deslocamentos, passe, manchete, remate em apoio e em suspensão e bloco, rapidamente percebi que não conseguiria preencher todos os dados que tinha programado, logo a má preparação e a falha na elaboração da ficha foram logo um ponto que condicionou a primeira avaliação diagnóstica.

A avaliação diagnóstica serviu, de facto, para perceber e organizar os alunos em diferentes níveis. A matéria onde houve uma maior diferenciação de níveis foi no voleibol, que tinha três grupos com níveis diferentes. Para além de os dividir por grupos devido ao seu nível, tivemos inicialmente que os dividir em grupos no máximo de três alunos por causa das restrições. A grande discrepância que se sentiu nos níveis foi entre sexos, o qual aconteceu em ambas as turmas que lecionei, sendo que o sexo feminino apresentava níveis muito mais baixos que o sexo masculino. A segunda razão para se notar esta discrepância foi os alunos do 10<sup>o</sup> CT3 virem de escolas/turmas diferentes.

Segundo a Portaria n.º 226-A (2018), podemos verificar no artigo 23º, que a avaliação formativa é a principal modalidade de avaliação. Retirámos deste documento informações que nos permitiram avaliar corretamente, onde privilegiámos a recolha de informação para depois podermos planear e usar as estratégias pedagógicas adequadas. A avaliação foi sempre realizada continuamente e sistematicamente em todas as aulas. Utilizámos as técnicas de recolha de informação, utilizando fichas de observação dos alunos, fichas critério e questionário.

A avaliação formativa ou avaliação para a aprendizagem, é uma avaliação que poderíamos muito bem tirar significado dela só pelo nome. Esta aprendizagem caracteriza-se essencialmente pela busca de informação, é um processo e não um produto. É importante referir que esta avaliação serve para avaliar e não de todo para realizar uma classificação. Segundo Lopes e Silva (2020), a avaliação formativa deve ser uma avaliação para a aprendizagem e não da aprendizagem.

Nas escolas continua-se a classificar muito e a avaliar muito pouco (Lopes & Silva, 2020). E quando falamos em avaliação normalmente a primeira avaliação que nos vem à cabeça é uma avaliação quantitativa, onde avaliamos os alunos por critérios com objetivo de chegar ao final de cada matéria lecionada com uma nota para atribuir. Este foi o

processo e mentalidade com o qual comecei o estágio pedagógico, e segundo alguns autores continua a acontecer muito nas escolas portuguesas. A avaliação formativa ao contrário da sua função é muitas vezes usada como classificadora, esta avaliação é usada variadíssimas vezes para estabelecer categorias entre os alunos, o que contribui ainda mais para criar diferenças entre eles do que para auxiliar na tomada de decisão na melhoria do ensino.

A avaliação formativa foi realizada em todas as aulas seguintes à avaliação diagnóstica e anteriormente à avaliação sumativa, isto é, na fase de instrução. A avaliação formativa deve ser uma prática realizada em todas as aulas sempre que possível, isto porque, muda as perspetivas do professor, deixa de ser apenas um número que se escreve num papel para avaliar cada aluno, e passa a ser visto como um crescimento mensurável do aluno e do seu rendimento escolar ao longo do tempo. (Lopes & Silva, 2020).

No início do ano e de cada matéria foi realizada uma avaliação diagnóstica, da qual realizámos um diagnóstico e posteriormente o planeamento, do qual definimos os objetivos da aprendizagem. A avaliação formativa permitiu-nos descobrir se o trabalho em curso estava a corresponder à concretização dos objetivos definidos, serviu para podermos determinar qual era o grau do ensino-aprendizagem dos alunos (Lopes & Silva, 2020), realizar uma avaliação do nosso planeamento/trabalho e ajustá-lo caso fosse necessário. Este processo aconteceu variadíssimas vezes em conjunto com o professor cooperante, nomeadamente:

- Antes da aula onde verificou se todos os planos de aula estavam de acordo com os objetivos traçados, se o planeamento era o mais correto. Quando não eram, em conjunto, foram reprogramados de acordo com as necessidades dos alunos e o seu nível;

- Durante a aula quando nos auxiliava na mudança de exercício quando este não estava a ser adequado, na inserção de novas variantes, na mudança de atitude e posicionamento dentro da “sala de aula”, na mudança de estratégia de ensino caso fosse necessário. Durante a aula realizávamos sempre a observação com o intuito de perceber se as nossas tomadas de decisão eram as mais corretas, se adotávamos as estratégias mais adequadas, se utilizávamos as metodologias mais corretas. Em relação aos alunos a observação ajudou-nos a perceber que alunos estavam com mais dificuldades, ajudou-nos a melhorar o nosso feedback para melhorar a aprendizagem deles.

- No final de cada aula quando realizávamos a reflexão da aula, os pontos de precisávamos de mudar, os pontos que correram bem, o que correram menos bem. Todo este processo

foi contínuo, realizado ao longo de todo o ano. Para além de realizar a autorreflexão, também realizei a reflexão do desempenho do meu colega de estágio.

A avaliação formativa deve ser um processo realizado pelo professor, mas este processo deve ser partilhado com os alunos, estes devem conhecer desde o início quais os objetivos a serem alcançados durante a aprendizagem, desta forma será mais fácil perceberem o porque daquela tarefa, o porque daquele exercício, o porque do que estão a aprender e como vão aprender, de forma a perceberem o seu progresso e o avaliarem, e foi por isso que em todas as aulas, no seu início, transmitíamos os objetivos da aula. (Lopes, J; Silva, H, 2020).

Os instrumentos de avaliação formativa usados foram as grelhas de observação e as fichas critério. Estas fichas continham numa primeira parte os gestos técnicos e a situação de jogo, numa segunda parte a avaliação das atitudes e valores (comportamento dos alunos) e uma terceira parte onde se avaliava a condição física, ou seja, se os alunos estavam a conseguir executar os exercícios com a intensidade desejada no número de repetições e séries definidas. Para avaliar o desempenho do meu colega de estágio e o auto desempenho utilizámos a observação e as reflexões.

Segundo o Decreto-Lei n.º 55 (2018), a avaliação sumativa nos cursos científico - humanísticos do ensino secundário, serve para aprovar os alunos a cada disciplina, para se decidir se o aluno transita para o ano seguinte. As avaliações sumativas foram utilizadas para recolher informações sobre os alunos após a fase da instrução e avaliação formativa ter acontecido. Esta avaliação teve como objetivo principal a realização de um resumo do desempenho realizado pelos alunos, pela turma ou pela professora e verificar se as aprendizagens foram aprendidas e os objetivos concretizados.

A avaliação sumativa foi realizada normalmente sempre nas última e penúltima aulas, numa aula de 50 minutos e outra de 100 minutos, isto porque a nossa capacidade de observação apresentava deficiências, tínhamos muita dificuldade em avaliar os alunos todos em só uma aula. Tanto nesta avaliação, como a avaliação diagnóstica foram avaliados os mesmos parâmetros. Nós usámos a avaliação mista, criterial para classificar os alunos, que se define por ser uma avaliação que compara as respostas (motoras, cognitivas ou sócio afetivas) dos alunos utilizando critérios de êxito. Para esta avaliação utilizou-se fichas critério. Os alunos foram classificados por níveis de sucesso, de 1 a 5, depois transformando essa nota para de 0-20. Depois da avaliação criterial, usámos a avaliação normativa para comparar notas entre alunos aos quais tínhamos dúvidas em relação à sua correta avaliação.

A classificação nas nossas turmas notou ser uma mais-valia e uma forma de motivação. Isto porque, os alunos realizavam as tarefas e os exercícios para no final obterem uma boa nota. É importante os alunos realizarem as tarefas porque percebem que é dessa forma que se aprende, ou seja, têm uma motivação intrínseca, que é a compreensão da atividade. Por outro lado, a nota sumativa é vista como uma recompensa extrínseca.

No final de cada período, foi bastante perceptível nos alunos das três turmas, o quanto a nota que recebiam mudava o “mind set” deles para o próximo período, alunos que consideraram que a nota deles foi justa e ficaram satisfeitos com a nota, mostraram maiores níveis de interesse no período seguinte. O contrário também aconteceu, o facto de alguns alunos ficarem desmotivados com a sua nota, apesar de terem desenvolvido as suas competências, consideraram que a nota não foi justa e por isso não valia a pena esforçarem-se tanto da próxima vez. Segundo Arends (1995), as classificações são interpretadas diferentemente por cada aluno, alguns sabem que a sua nota final se deve ao seu esforço e empenho e outros atribuem as suas notas à sorte ou ao azar. A maior parte dos alunos que ficou desagrado com a sua nota, tem histórico anterior de notas muito elevado, não só na disciplina de Educação Física como a todas as outras disciplinas, e segundo o mesmo autor, estes alunos desenvolveram, provavelmente uma alta expectativa de si próprios. Existe também outro fator que pudemos vivenciar na escola, que é o estatuto que os pais associam às notas, e que posteriormente afeta a atitude dos alunos.

Para além das atividades físicas, avaliou-se outra vez a aptidão física dos alunos com a bateria de testes “FITEscola”, onde foram avaliados os testes: abdominais, flexões e vaivém. Para a avaliação dos conhecimentos realizou-se um teste composto por perguntas sobre a modalidade, e perguntas sobre a área de conhecimentos dos respetivos anos letivos. Antes da avaliação foi enviado aos alunos uma sebenta para estudarem a matéria.

**Tabela 2- Critérios de avaliação sumativa**

| Tema organizador/domínio | Ponderação | Instrumentos de avaliação               |
|--------------------------|------------|---|
| Atividades Físicas       | 50%        | Fichas critério<br>Fichas de observação |
| Conhecimentos            | 10%        | Teste teórico escrito                   |
| Aptidão Física           | 15%        | Testes FitEscola                        |
| Atitudes e valores       | 25%        |   |

A avaliação no 2º período teve critérios de avaliação diferentes do 1º e 3º período.

**Tabela 3- Critérios de avaliação sumativa 2º Período**

| Tema organizador/domínio | Ponderação |
|--------------------------|------------|
| Conhecimentos            | 15%        |
| Aptidão Física           | 60%        |
| Atitudes e valores       | 25%        |

### **3.1.2.5. Condução do Ensino**

Para começar a lecionar as aulas foi necessário saber para quantos alunos iríamos lecionar e o nível em que se encontravam, se seguida definimos quais eram os objetivos anuais e no decorrer do ano de cada unidade didática/aula, para cada aula definimos quais eram as estratégias de ensino que iríamos utilizar e qual o tipo de avaliação que iria ser realizada.

Durante a estruturação dos planos de aula, teve-se sempre em atenção escolher atividades e progressões pedagógicas que fossem adequadas ao espaço onde nos encontrávamos, o tipo de material utilizado, a idade dos alunos, e o nível em que se encontravam. Quando falamos em informação, uma das primeiras coisas faladas com o professor cooperante refere-se à forma como se deveria apresentar a informação que tínhamos para dar. Um dos aspetos que mais dificuldade tivemos no início do ano letivo foi a comunicação, sendo que, para além da necessidade de se estar sempre de máscara, também se juntava o barulho num pavilhão fechado com mais duas turmas a ter aula ao mesmo tempo, muitas das vezes com colunas de som ligadas. Sendo que, em algumas matérias, decidi utilizar o quadro para escrever, explicar as regras da modalidade, como o caso da dança “Regadinho” e o TagRugby. Ficou decidido em conjunto com o professor cooperante, que a melhor forma de passar a informação e consumir menos tempo de aula seria se no início de cada aula juntássemos todos os alunos no centro do campo, onde falávamos sobre quais eram os objetivos da aula e de seguida procedíamos logo à explicação e exemplificação das tarefas a realizar. Muitas vezes, a perda de tempo aconteceu inevitavelmente porque os alunos não tinham percebido qual era o objetivo do exercício e era necessário voltar a explicar tudo novamente. Esse foi um dos pontos que se melhorou mais durante o ano letivo, sendo que, nestas últimas unidades didáticas o tempo perdido em duplas explicações foi quase nulo. Em relação à colocação dentro do espaço de aula, foi um ponto que também teve que sofrer melhorias, já que no início do ano letivo o professor dizia que se fosse alguém de fora à aula, não era perceptível quem era a professora e quem eram os alunos. O professor insistiu bastante na correta colocação quando estávamos a avaliar a

turma, de forma que pudéssemos realizar a avaliação, mas ao mesmo tempo pudesse ir controlando tudo o que se passava ao meu redor.

Segundo Aranha (2004) o professor deve aperfeiçoar o seu feedback. O feedback consiste numa reação ao que o aluno está ou já realizou em relação aos objetivos da sua aprendizagem. Esta é feita através da transmissão dessa informação ao aluno e deve ser informação informativa e motivadora. Durante o ano foi necessário aumentar o feedback positivo de forma a motivar os alunos, melhorar o feedback para que fosse mais fácil a aprendizagem, focar-me nas ações que eram bem realizadas e corrigir as mal executadas sempre indo de encontro à concretização dos objetivos delineados, e outro aspeto muito importante que se foi melhorando ao longo do ano, foi o facto de algumas vezes dar o feedback e passar logo ao próximo aluno, sendo que, deveria verificar se esse feedback surtiu efeito. Um dos aspetos que se melhorou desde o início, foi o facto de que no início o professor cooperante referiu que passava quase a aula toda a dar feedback ao grupo das raparigas (10º ano), e deixava um pouco de lado os rapazes, o que fazia com que eles não estivessem tão empenhados na tarefa quando esta se excedia no tempo, tendo o professor que intervir.

Neste momento muitos dos problemas associados à aula, quando não corre da melhor maneira vão de acordo ao que Onofre (1996) refere, que quando não são garantidas a qualidade da instrução e de organização de uma aula, muitos dos problemas associados à indisciplina e ao clima aparecem. As dificuldades que sentimos durante o ano letivo deveram-se muito às dificuldades de organização e ao facto de não sentirmos que estávamos sobre o controlo da turma, e quando a organização não estava controlada era muito difícil conseguir que as outras competências o estivessem. Uma das áreas que o professor cooperante mais indicou como uma das nossas falhas foi exatamente a pouca organização na aula o que afetava o clima e qualidade de instrução. Este foi um dos pontos que se foi progredindo ao longo do ano, sendo que a melhoria mais notável aconteceu na última rotação do período.

Normalmente o início de cada aula começava no centro do campo, onde eram referidos os objetivos da aula e de seguida explicado os exercícios. Esta foi uma das primeiras coisas que o professor cooperante nos pediu para fazer, porque era uma forma de criar rotinas.

Em relação à pontualidade, no geral os alunos cumpriram sempre, mas devido ao ano atípico que vivenciamos em que não havia intervalos entre aulas, apenas o tempo despendido em deslocações, não fomos muito rígidos. Quando os atrasos de algum aluno

passavam a ser constantes descia de pontuação nas atitudes e valores e tinha que passar a justificar a razão dos sucessivos atrasos.

Uma das partes onde existiu mais dificuldade, foi a transição entre exercícios, isto porque se demorava muito tempo na reorganização, na instrução e a voltarem para a tarefa. Sendo que, comecei por optar em aplicar exercícios por estações, ou que não fosse necessário sair do lugar, como por exemplo, instrução grupo a grupo, ou utilizar a ajuda de um grupo de alunos para realizar a exemplificação.

As turmas que lecionei as aulas eram turmas muito sossegadas e com alunos bem-comportados, sendo que nunca houve nenhum problema nas minhas aulas de indisciplina. Uma das dimensões que Siedentop (2008) refere, é a dimensão clima. Fomos tentando ser sempre consistentes nas decisões tomadas, sendo que quando havia algum comportamento a reprovar ou aprovar tentou-se agir sempre de acordo com o que tinha sido já determinado. O clima das aulas sempre foi positivo, sendo que os alunos sabiam bem as regras e cumpriam sempre minimamente o que lhes era pedido. Um dos aspetos que sempre se tentou focar foi que os alunos fossem bons colegas, se respeitassem uns aos outros e que se ajudassem mutuamente. Para além deste aspeto sempre se encorajou os alunos que se sentiam desmotivados para que tentassem realizar o exercício/tarefa, o que muitas vezes levou ao sucesso do aluno e conseqüente aumento do bom clima na aula. Durante todo o ano o planeamento foi realizado para que houvesse grande empenhamento motor, mesmo que as atividades tivessem que ser modificadas devido às contingências. Isso na prática nem sempre aconteceu, porque muitas das vezes a instrução foi demasiado demorosa ocupando muito tempo da aula.

No ensino à distância, foi em todas as turmas lançado o desafio aos alunos que quisessem participar de serem eles a planificar o plano de treino, sendo este depois corrigido pelo professor e pelos estagiários e verificou-se se estava dentro dos parâmetros que desejávamos, de seguida era comunicado aos alunos se estava devidamente programado ou enviado a correção caso não estivesse. A parte prática era exemplificada pelos alunos que programaram o plano de treino, sendo que nos coube a nós verificar se a execução estava a ser bem realizada e corrigir quando fosse necessário. Na turma do 11º ano e do 12º ano houve uma grande aderência a este estilo de ensino, sendo que a maioria dos planos de treino foram realizados pelos alunos, no 10º ano, a turma residente, os planos de treino foram todos elaborados pela professora estagiária. As aulas síncronas foram divididas em três partes, 10 minutos para as questões da matéria lecionada na aula anterior, 30 minutos para leção da matéria selecionada para essa aula e 30 minutos para a parte prática, i.e, concretização do plano de treino. As aulas assíncronas tinham

como objetivo o desenvolvimento da responsabilidade e da autonomia dos alunos, onde eles tinham que gerir o seu tempo de estudo e criar uma disciplina de trabalho (Flores, M., Barros, A., Veiga, A. et. al, 2021), desta forma, estas aulas eram constituídas pela realização do plano de treino autonomamente, que era enviado aos alunos pelo professor cooperante a seguir à aula síncrona. A matéria selecionada para lecionar teve por base no 10º ano as matérias que já tinham sido lecionadas ou iriam ser lecionadas nesse ano letivo, no 11º e no 12º por já terem tido aulas online o ano passado com o professor cooperante escolheu-se outras modalidades que não tinham sido abordadas o no passado ano letivo 2019/2020. Para além das modalidades, foi lecionado conteúdos sobre a área de conhecimentos.

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

A forma como se planeou o plano anual de turma, por blocos, e seguindo o sistema de rotação, teve como principal objetivo oferecer aos professores as mesmas condições e oportunidades de ensino, sendo o tempo disponível para utilização do material e instalações durante o ano letivo dividido por todos os professores. Mas este tipo de planeamento tem consequências, tanto na planificação do professor como na qualidade de aprendizagem dos alunos. Digo isto, porque desta forma a avaliação inicial não foi realizada, não sabendo nós até chegarmos ao espaço destinado para a prática de cada matéria qual o nível de aprendizagem dos alunos a cada matéria, o que levou a o plano anual fosse planeado de uma forma muito generalizada. Aquilo que planeámos no início do ano foi sempre de encontro à rotação e pouco de acordo com as características dos nossos alunos, ou seja, o planeamento é realizado de igual forma para todas as turmas e não de acordo com as suas necessidades. Como refere o programa nacional de educação física, a periodização não irá resultar como planeado, isto porque, sem a avaliação inicial e a descoberta das características dos alunos, o professor não irá planear de acordo com as necessidades destes, mas sim de acordo com os horários e a rotação pelos espaços definida à priori.

A avaliação formativa foi realizada em todas as matérias que lecionamos. Esta avaliação foi a mais longa das três avaliações e onde surgiram mais dificuldades em executar, isto porque, enquanto professores estagiários em início de lecionação de aulas é nos difícil por vezes realizar várias atividades em simultâneo. Creio que no início do ano letivo, para além de todas as outras adversidades, esta tenha sido uma das mais difíceis de realizar em conjunto com a lecionação, o facto de se focar a atenção a um fator, deixava-me de certa forma “perdida” e “alheia” ao que se estava a passar no resto da aula. Este foi um dos aspetos que senti um melhoramento em relação ao início do ano, isto deve-se ao facto de

neste momento ter uma melhor noção de qual o melhor posicionamento para realizar a avaliação sem perder a noção do resto da turma e a adequada escolha do que se iria avaliar. Este será um dos aspetos a melhorar, visto que ainda sinto grande dificuldade em gerir o tempo para realizar este tipo de avaliação e uma avaliação que seja fiável e verdadeira. A avaliação trouxe um outro problema, um problema que podemos referir como ético, isto porque, para além de avaliarmos os alunos segundo as fichas de observação e de critérios previamente definidos, deparámo-nos muitas vezes com o facto de termos que realizar uma avaliação dos alunos dependendo do seu empenho, esforço e progresso, isto é, se um aluno por acaso não cumprisse com os critérios que tínhamos definido e tivesse uma prestação mais baixa, mas fosse um aluno com vontade de fazer e empenho subia-se a nota na parte das atividades físicas no final de cada unidade de ensino, mesmo já tendo a nota máxima nas atitudes e valores. Este processo poderá implicar que um aluno que por acaso já esteja num nível mais elevado, tenha uma margem de evolução mais pequena, e conseqüentemente não evolua tanto e por isso, também não subirá a sua nota nas atitudes e valores nem atividades físicas, porque pode-se considerar que o seu empenho foi menor. O que deveria ser realizado era uma revisão nos critérios de avaliação e na forma como as atitudes e valores são avaliadas. Este aspeto deixa-nos a pensar em outras questões, que será se avaliarmos os alunos tanto pela sua forma ser e personalidade é uma ação equitativa para todos os alunos, isto porque, as personalidades dos alunos não são todas iguais, e muitas vezes pode-se confundir um aluno que seja tímido por um aluno desinteressado, ou uma aluno que interage muito por um aluno empenhado na tarefa. Na mesma linha de pensamento falamos de equidade nos testes do Fitescola, no que toca à avaliação dos testes de todos os alunos em igual parte, sendo que os testes do Fitescola foram pensados para alunos saudáveis, e na realidade isso nem sempre acontece, i.e, alunos com problemas na estrutura óssea que não consigam realizar o teste daquela forma específica serão prejudicados, e isso não quer dizer que não tenham a força necessária para os realizar, poderá só querer dizer que não há alternativas para combater os “entraves” a que estes alunos são sujeitos.

Um dos problemas com que nos deparámos foi a falta de interesse dos alunos por algumas matérias ou tarefas, ao qual começámos a usar os incentivos positivo e negativo nas aulas em que eles sentiam menos motivação. Exemplo disso, aconteceu na aula de dança tradicional, onde foi lecionado o “Regadinho”, era esperado que os alunos não mostrassem grande interesse pela atividade por isso ficou acordado com o professor cooperante que no início da aula iríamos apresentar um incentivo positivo, este que consistia em que se os alunos concretizassem a dança adequadamente e mostrassem interesse poderiam escolher a atividade que iriam realizar a seguir. Um outro exemplo, agora utilizando o incentivo

negativo, utilizámos este método em alguns alunos que não mostravam interesse com o incentivo positivo e foi necessário por vezes dizer que se não realizasse uma tarefa que não lhe gerasse interesse, não podiam realizar a tarefa a seguir.

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

### **3.2.1. Desporto Escolar**

A modalidade lecionada pelo professor cooperante foi o futsal, no escalão juvenis masculinos. Este ano os estagiários ficaram responsáveis por elaborar os planos de treino e por dirigir os treinos do desporto escolar durante o ano letivo inteiro, alternando mês a mês. Decidimos organizar o desporto escolar com a lecionação das aulas, sendo que, quando se lecionava ao 12º ano não se lecionava o desporto escolar.

O treino do desporto escolar decorreu às terças-feiras, pelas 17:15h, com a duração aproximada de 60 minutos. A média de alunos que costumam comparecer ao treino era de 10 alunos. Os treinos do desporto escolar englobaram também as orientações da Direção geral de Saúde, sendo que, se formaram grupos de máximo 4 ou 5 alunos, realizavam a maior parte das tarefas com a máscara posta e os exercícios eram todos pensados conforme estas orientações.

Os treinos eram planeados de acordo com o escalão dos alunos e o seu nível de prática. Havia alunos que jogavam regularmente no clube de futsal da cidade e outros alunos que estavam a ter a primeira experiência no futsal. Os planos de treino não consistiram muito em termos táticos, mas mais em termos técnicos, sendo que na maior parte das aulas eram realizadas situações de passe e remate. Os jogos de oposição eram caracterizados por 4x4 no máximo. A competição no desporto escolar não aconteceu este ano, porque estiveram proibidas o ano inteiro.

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

Este ponto ficou muito debilitado este ano letivo, sendo que, não foi possível organizar nenhuma atividade prática ou teórica presencial. No início do ano a nossa concentração estava toda no planeamento das unidades didáticas e nos planos de aula, que desta forma se pensou em passar as atividades para o 2º ou 3º período, o que tal não aconteceu porque no início do 2º período se passou a lecionar aulas à distância.

Em relação às atividades realizadas pelo grupo de Educação Física, era suposto os estagiários participarem nessas atividades, na organização e no dia da atividade, só que também estas

atividades sofreram uma alteração. Os professores de Educação Física pensaram assim em alternativas para combater estas restrições que se enfrentou planeando novas atividades e reprogramando algumas que já estavam planeadas.

As atividades que estavam planeadas e sofreram alterações foram:

- a) Corta-mato escolar: esta atividade passou a realizar-se autonomamente pelos alunos, sendo que, eles realizavam o percurso e depois com os dados obtidos enviavam para os seus respetivos professores. No final comparou-se os dados dos alunos e procedeu-se à entrega dos prémios; (Plano anual de atividades, 2020)
- b) Mega-Sprint escolar: Em vez da habitual corrida, os professores das turmas avaliaram os alunos nas suas aulas, registou-se os dados num Excel comum a todas as turmas com o nome, turma, idade, ano de escolaridade e tempo realizado na corrida. No final realizou-se a verificação dos tempos mais rápidos e procedeu-se à entrega dos prémios.

As atividades planeadas que não se realizaram foram o i) Mega Quilómetro; ii) Torneio de badminton singulares; iii) Torneio de voleibol 2x2.

As atividades não planeadas e que foram planeadas devido às restrições (covid) foram i) aula online para toda a comunidade escolar e não escolar, através de um “live” no Facebook. Foram abordadas as modalidades de cycling, pilates, kickboxing e zumba (6 de abril de 2021); ii) Tertúlia de futsal, pela plataforma do Facebook, ao vivo. Participaram nesta tertúlia Nuno Couto, Catarina Rondão, Mário Freitas e Rute Duarte, todos estes figuras do futsal na atualidade na cidade do Fundão; iii) Tertúlia de nutrição, transmitida também através da plataforma do Facebook.

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

Esta foi uma das áreas em que ficámos mais “pobres”, no sentido que devido à pandemia não foi possível passar por muitas experiências que nos interessava muito em participar, e que não foi possível aprender na prática. No desporto escolar foi lecionado o futsal para o escalão de Juvenis, sendo que os treinos eram facultativos. O desporto escolar este ano letivo serviu como forma de os alunos praticarem atividade física fora das aulas de Educação Física, mas faltou a parte competitiva que a tantos interessava. No início do ano os alunos começaram a aderir muito, sendo que, alguns já não praticavam o desporto há meio ano, no 2º período fez-se uma paragem devidos ao confinamento e no 3º período os alunos perderam o interesse e deixaram de comparecer por completo aos treinos. Segundo

as reflexões realizadas pelo professor cooperante, quando estava a lecionar a modalidade parecia outro tipo de pessoa, mais eficaz, organizava melhor o grupo, a instrução, a qualidade e quantidade de feedback, a colocação pelo espaço de treino, a colocação de voz, a presença eram todas melhores. Isto pode ter acontecido devido ao facto de haver um maior “à vontade” com a modalidade, pelo facto de a motivação dos alunos ser muito maior e de no desporto escolar não sentir tanta pressão como na leção das aulas. A experiência no desporto escolar ficou muito aquém das expectativas, sendo que, gostaríamos de ter passado pela situação da competição e tudo o que a engloba.

Em relação à ação de intervenção com o meio, a pandemia complicou bastante a organização de atividades que pudessem ser realizadas presencialmente. Foi uma área que ficou muito desfalcada na nossa experiência, mas as atividades e capacidade de adaptação dos professores serviu para que pudessemos aprender algo com eles.

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

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

O acompanhamento da direção de turma do professor cooperante aconteceu desde o primeiro dia de estágio, sendo a primeira tarefa a realizar, a caracterização da turma. A turma referente à direção de turma foi o 10º CT3, a turma residente. Para realizar esta caracterização foi necessário apontar todos os nomes, idade, escola que frequentou no ano anterior, número de reprovações, e alguns dados relacionados com encarregado de educação. Depois de realizado este documento foi entregue aos alunos a tarefa de reunir alguns dados sobre eles, sobre o encarregado de educação e/ou outro parente, este processo demorou cerca de 3 semanas a ficar realizado.

Logo no início do ano participou-se na 1ª reunião com os alunos, onde se entregou as máscaras comunitárias e conhecemos os alunos. Participámos na reunião de encarregados de educação, onde se realizou a ata dessa mesma reunião. Para além destas tarefas preencheu-se a folha do modelo de perfis do ensino secundário, realizou-se as avaliações intercalares do 1º período e realizou-se o plano de atividades deste ano letivo.

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

Esta relação começou bem antes do estágio começar, como aluna da instituição, onde a frequentei durante dez anos letivos. Após estar a estudar fora da cidade do Fundão durante seis anos, chegou-se à escola os professores receberam-nos como se estivéssemos

estado na escola aquele tempo todo. Para muitos dos nossos professores foi uma alegria enorme saber que prosseguimos a área da educação e escolhemos a nossa antiga escola para realizar o estágio, prova de que os anos que frequentámos aquela instituição tinham sido agradáveis. Para além dos professores que conhecíamos, ficamos a conhecer outros professores, sendo que a relação com todos eles sempre foi de companheirismo e respeito. Para além dos professores estabelecemos contactos com a direção e funcionários. Esta relação não foi o que seria normal num ano dito normal, sendo este ano tão atípico, isto porque devido aos horários estabelecidos raramente se encontrava alguém fora das salas de aula.

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

A turma 10<sup>o</sup> CT3 era composta por vinte e três alunos, inicialmente vinte e seis, de ambos os sexos, sendo eles dezassete rapazes e seis raparigas, com idades compreendidas entre os quinze e os dezasseis anos. Turma muito homogénea de alunos bem-comportados, educados. Notou-se no início do ano que a turma estava recentemente construída, mas rapidamente os alunos se integraram todos bem. A turma 12<sup>o</sup> CSE era composta por vinte e dois alunos, de ambos os sexos, sendo eles doze rapazes e dez raparigas, com idades compreendidas entre os dezassete e os dezoito anos. Notou-se nesta turma um à-vontade diferente em expressar as suas emoções, pensamentos e vontades. Uma turma de alunos responsáveis, comunicativos e sempre muito responsivos. Em relação á motivação para a prática de atividade física, esta era baixa na maioria dos alunos. A turma do 5<sup>o</sup> ano era constituída por dezassete raparigas e seis rapazes. Esta turma tinha muito mais alunas que alunos, sendo que, era sempre um ambiente de muita conversa e de muitas questões. No geral os alunos eram bem-comportados, tinham já regras muito bem estabelecidas, eram educados, responsivos e tinham um imenso interesse por tudo o que se tinha a dizer e pelas atividades que iriam realizar.

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

A experiência com a direção de turma foi muito enriquecedora, isto porque se obteve informações sobre os alunos logo no início do ano que ajudaram a planear as primeiras unidades didáticas e os planos de aulas. Conseguiu-se perceber quais eram os alunos que vinham de outras escolas e turmas, de forma a arranjar estratégias de os integrar mais facilmente, como a formação adequada de grupos de trabalho. Também foi útil para perceber quais tinham sido os alunos com maiores dificuldades nos anos anteriores e quais os com menos, percebendo assim quais os alunos que iriam precisar de mais ajuda. Para além disso conseguiu-se saber quais as matérias que eles gostavam mais e menos.

Em relação à integração com o meio, não foi de todo o que era desejável e expectável, mas foi uma boa experiência. O facto de termos já estudado nesta instituição levou a que o tempo de adaptamento ao meio fosse quase nulo. As turmas às quais lecionamos aulas eram todas turmas com alunos com um comportamento exemplar, muito educados, o que ajudou bastante ao processo de ensino-aprendizagem.



## 4. Reflexão Final

O estágio pedagógico é o fim desta etapa escolar, que nos abre portas para o mundo profissional, mundo este onde vamos poder pôr em prática tudo o que aprendemos durante estes dois anos. Durante o ano letivo teve-se oportunidade de experienciar a lecionação, sentindo que este ano ficou um bocado aquém daquilo que poderia ter sido, um ano com altos e baixos, com aulas presenciais, aulas online, aulas com e sem contingências. Mas o principal que era passar pela “pele” de ser professor conseguimos realizar, então pode-se dizer que conseguimos alcançar o objetivo principal.

Esta experiência na escola começou com a primeira reunião com o professor cooperante, onde ficou decidido quais as turmas que se iria lecionar e ficou-se a saber o ano de escolaridade. O primeiro trabalho começou com o planeamento anual, este que se realizou através da rotação de espaços previamente distribuída pela escola. Como já foi referido anteriormente este tipo de planeamento não foi muito de encontro com as necessidades dos alunos em termos de aprendizagem, mas mais como um acordo entre professores pela divisão de espaços e materiais. Depois deste passo foi necessário conhecer qual o material e instalações que se tinha à disposição, sendo que como já tínhamos sido alunos na escola não foi necessário um reconhecimento á escola muito intensivo. Para além desta facilidade, também tivemos uma outra benesse por sermos ex-alunos, que foi o facto de a integração com o meio e a relação com os professores ter sido muito mais fácil, sendo que se não fosse pelas contingências que passámos que teria sido um ano muito proveitoso em relação às atividades que poderíamos ter planeado/organizado/participado e a relação com a comunidade escolar. Durante todo o ano letivo tentou-se perceber como poderia encaixar a personalidade dentro dos padrões existentes para a lecionação da educação física, sendo que este foi um dos aspetos que talvez poucos professores tenham que passar, mas de certeza que foi o maior desafio enfrentado este ano. Para tal foi-se arranjando estratégias em conjunto com o professor cooperante para colmatar tanto a falta de experiência como as normas que tínhamos que enfrentar.

O estágio pedagógico é o início da experiência profissional, da experiência de campo por assim dizer, e como seria normal, houve muitos aspetos que não dominávamos, continuamos a não dominar, mas houve um desenvolvimento. Posso referir que consegui melhorar a relação com os alunos, o clima de aula, a capacidade de reflexão, a capacidade de observação e a capacidade de planear de acordo com as necessidades dos alunos para levá-los ao sucesso escolar.



## 5. Referências Bibliográficas

Agrupamento de escolas do Fundão. (2020). Plano anual de atividades. [https://www.esfundao.pt/images/Documento\\_Livros/PlanoAcao/PAA%202020%20ordenado\\_AprovadoCG.pdf](https://www.esfundao.pt/images/Documento_Livros/PlanoAcao/PAA%202020%20ordenado_AprovadoCG.pdf)

Agrupamento de escolas do Fundão. (2020). Regulamento interno. [https://www.esfundao.pt/images/Documento\\_Livros/RegulamentoInt/AEF\\_RegInterno\\_Final\\_dez2020.pdf](https://www.esfundao.pt/images/Documento_Livros/RegulamentoInt/AEF_RegInterno_Final_dez2020.pdf)

Aranha, À. (2004). Organização, planeamento e avaliação em Educação Física. *Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro Vila Real*.

Arends, R. (1995). Aprender a ensinar. *McGraw-Hill*.

Bento, J. (2003). Planeamento e avaliação em educação física. *Livros Horizonte*.

Decreto Lei 55/2018 da Presidência do Conselho de Ministros. (2018). Diário da República.

Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho do Ministério da Educação/ Direção Geral da Educação. (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. [https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/perfil\\_dos\\_alunos.pdf](https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf)

Flores, M., Barros, A., Veiga, A., Gago, M., Lopes, E., Pereira, D., Ferreira, P. & Costa, L. (2021). Ensino remoto de emergência em tempos de pandemia: a experiência de professores portugueses. *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*, n.º 21, pp. 1-26. <https://doi.org/10.34632/investigacaoeducacional.2021.10022>

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., Mira, J. (2001). Programa nacional de educação física 10º, 11º e 12º anos - Cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos. *Ministério da educação. Departamento do Ensino Secundário*. [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed\\_fisic\\_a\\_10\\_11\\_12.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed_fisic_a_10_11_12.pdf)

LBAFD, 2007. Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto, *Lei n.º 5/2007*. *Diário da República* n.º 11/2007, *Série I* de 2007-01-16. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/lei/5/2007/01/16/p/dre/pt/html>

Lopes, J; Silva, H. (2020). 50 Técnicas de Avaliação Formativa. *Pactor*.

Ministério da educação. Programa nacional de educação física do 2º ciclo do ensino básico. Volume 1. [http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb\\_ef\\_programa\\_2c\\_i.pdf](http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_2c_i.pdf)

Onofre, M. (1996). A supervisão pedagógica no contexto da formação didática em Educação Física. In Formação de professores de Educação Física. *Conceções, investigação, prática*. (pp. 75–118). Lisboa: Edições FMH

República n.º 129/2018, *Série I* de 2018-07-06. <https://dre.pt/home//dre/115652962/details/maximized>

Siedentop, D. (2008). Aprender a ensinar la educación física.

Universidade da Beira Interior. (2020). Regulamento de estágio pedagógico do 2º ciclo de estudos em ensino de educação física nos ensinos básicos e secundário.

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

## **As Educação Física em contexto de pandemia: influência sobre a força muscular**

### **1. Introdução**

A aptidão física em jovens e adolescentes é um importante indicador de saúde, estando diretamente associado à melhoria da aptidão muscular, da resistência muscular, da aptidão cardiorrespiratória e também de parâmetros antropométricos (Ortega, Ruiz, Castillo & Sjostrom, 2008; Ruiz et al., 2009). O desenvolvimento da aptidão física nestas faixas etárias é essencial e aconselhado através do aumento da prática de exercício físico (Bull et al., 2020). Neste sentido, a World Health Organization (2010) recomenda a realização de pelo menos 60 minutos por dia de exercício físico de intensidade moderada a vigorosa. Contudo, para além de praticar exercício físico, também é importante que os jovens e adolescentes gostem da sua prática (Shahidi, Williams & Hassani, 2020), de forma a criar hábitos de prática regular e a mantê-los para a vida adulta (Telama, Yang, Laakso & Viikari, 1997).

Para o propósito acima assinalado, a escola apresenta um papel fundamental, pois facilita a melhoria dos níveis de aptidão física em jovens e adolescentes, sobretudo através da realização das aulas de Educação Física, possibilitando a promoção de hábitos de vida saudáveis. Lin et al. (2018) mostraram a importância da escola no desenvolvimento dos jovens e adolescentes, realçando que estes são mais ativos e menos sedentários durante os períodos escolares, devido à existência das aulas de Educação Física. No entanto, o surgimento da pandemia veio dificultar a promoção destes hábitos de vida, e consequentemente afetar o cumprimento das diretrizes da Organização Mundial de Saúde por parte dos adolescentes. Tal deveu-se à necessidade de ajustamento das aulas de Educação Física presenciais em aulas com regime online, as quais potencialmente poderiam prejudicar a realização regular de exercício físico na escola - que no caso de muitos alunos são o único meio de realização de exercício que têm -, para além de dificultar a constante transmissão dos hábitos saudáveis que os alunos deverão ter, quer ao nível da realização de exercício físico, quer da alimentação (Guan et al., 2020). Para

além disto, se antes do aparecimento do Covid-19 apenas uma pequena percentagem dos jovens, atendiam as orientações da Organização Mundial de Saúde (Roman-Viñas et al., 2016), estima-se que estes dados tenham piorado durante o confinamento, devido à realização das aulas de Educação Física em regime online. A inexistência de qualquer aula na escola, e conseqüentemente o aumento do tempo passado em casa de forma sedentária, constituíram menos oportunidades para as crianças e jovens se envolverem em atividades físicas (Guan et al., 2020; Margaritis et al., 2020; Zenic et al., 2020). Para além disso, com esta mudança das aulas de Educação Física para regime online, as atividades passaram a ser realizadas individualmente, em vez de em grupo, impossibilitando assim o contacto físico com outras pessoas (Varea & González-Calvo, 2020). Para Ohman e Quennerstedt (2017) a falta de contacto físico entre os jovens durante as aulas de Educação Física prejudica o desenvolvimento das suas capacidades motoras ao máximo, dando ainda mais relevância às aulas realizadas presencialmente.

Com estes constrangimentos resultantes da pandemia, e conseqüentemente devido ao confinamento e às mudanças comportamentais por parte dos jovens e adolescentes, a saúde e a condição física podem ser afetadas negativamente a longo prazo (Carson et al., 2016), nomeadamente a nível musculoesquelético (Leong et al., 2015), cardiometabólico e psicológico (Carson et al., 2016). Quanto à força muscular, sendo uma das capacidades motoras mais importantes para a saúde e condição física de qualquer adolescente, por estar diretamente associado a outros benefícios, como a melhoria da estabilidade corporal, do equilíbrio e a redução do risco de lesões (Faigenbaum & Myer, 2010; Smith et al., 2014), uma eventual perda dos níveis de força nesta faixa etária devido ao confinamento e à pouca realização de atividade física torna-se preocupante. Alguns autores mostraram que jovens com níveis baixos de aptidão muscular têm uma maior tendência para manter esses níveis inferiores na idade adulta (Fraser et al., 2017). Além disso, também se deve procurar reduzir as perdas de força muscular nestas idades, considerando que esta capacidade motora deve ser desenvolvida durante a infância e a adolescência a fim de promover resultados mais saudáveis ao nível de adiposidade, cardiometabólico e ósseo na idade adulta (Garcia-Hermoso, Ramírez-Campillo & Izquierdo, 2019). Contudo, primeiro devemos identificar o nível de perdas musculares, caso existam, de modo a delinear as estratégias a utilizar para combater essas mesmas perdas.

Assim, com o objetivo de perceber o nível de força dos alunos após um período de aulas realizadas em regime online, o presente estudo pretende verificar o efeito de um período de aulas à distância por motivos de confinamento, com a duração de 9 semanas, na força muscular de alunos do ensino secundário. Adicionalmente, objetivamos comparar estes efeitos entre o sexo masculino e feminino. Assim, com base no comportamento mais

sedentário por parte dos estudantes do secundário durante o confinamento, formulamos a hipótese de que os alunos apresentam um risco aumentado de perda da força muscular durante este período.

## 2. Metodologia

### Participantes

No presente estudo participaram 50 alunos pertencentes ao Ensino Secundário Regular (29 masculinos e 21 femininos), sendo que 19 frequentavam o 10<sup>o</sup> ano, turma ct3, do curso Ciências e Tecnologias (15 masculinos e 4 femininos), 15 frequentavam o 11<sup>o</sup> ano, turma CT2, do curso Ciências e Tecnologias (7 masculinos, 8 femininos) e 16 frequentavam o 12<sup>o</sup> ano, turma CSE, do curso Ciências Socioeconómicas (7 masculinos, 9 femininos). As características antropométricas dos alunos podem ser consultadas na tabela 4. Os alunos participantes do presente estudo participaram em todas as aulas de Educação Física em regime online e já estavam anteriormente familiarizados com os métodos de avaliação utilizados.

Tabela 4 – Características dos alunos das três turmas avaliadas.

| Variáveis                                     | Femininos (n=21) | Masculinos (n=29) |
|---|------------------|-------------------|
| Idade (anos)                                  | 16.24 ± 0.77     | 15.76 ± 0.83      |
| Altura (m)                                    | 1.59 ± 0.06      | 1.71 ± 0.08       |
| Massa corporal (kg)                           | 56.57 ± 10.75    | 62.31 ± 10.67     |
| Índice de massa corporal (kg/m <sup>2</sup> ) | 22.46 ± 5.01     | 21.16 ± 2.71      |

### Procedimentos

O presente estudo teve por base um desenho longitudinal, com o objetivo de verificar o efeito das aulas de educação física realizadas à distância, em período de confinamento, na aptidão neuromuscular dos alunos do 10<sup>o</sup>, 11<sup>o</sup> e 12<sup>o</sup> ano de escolaridade. As variáveis analisadas foram a força de resistência dos membros superiores através do teste de flexões de braços, a força de resistência dos músculos da região abdominal através do teste de abdominais e a força explosiva dos membros inferiores através do teste de impulsão horizontal. A avaliação inicial foi realizada na primeira e segunda semana de aulas do 2<sup>o</sup> período letivo, tendo sido utilizados os testes pertencentes à bateria de testes “Fitescola”. Foram avaliadas duas áreas, tendo iniciado pela avaliação antropométrica para

determinar as características dos estudantes e de seguida foi efetuada a avaliação neuromuscular, realizando os testes de abdominais, flexões de braços e impulsão horizontal.

Depois de realizada esta primeira avaliação passámos para um período de confinamento no país, onde as aulas passaram a adotar um ensino não presencial, numa modalidade online, onde nos foi permitido realizar aulas de Educação Física à distância. As aulas à distância começaram dia 8 de fevereiro e terminaram dia 16 de abril, perfazendo um total de 9 semanas em regime online. Estas aulas decorreram em dois formatos, um formato de aula síncrona, em que o professor está presente e leciona os conteúdos programados para essa aula, e um formato de aula assíncrona, em que o professor não está obrigatoriamente presente e os alunos realizam um trabalho mais autónomo. As aulas à distância consistiram em uma parte teórica e uma parte prática. A parte prática tinha a duração de 30 minutos por aula, 2 vezes por semana, onde eram programados planos de treino. Na aula síncrona demonstrávamos os exercícios e a aula era realizada com os alunos, enquanto na aula assíncrona era enviado para os alunos através do seu email escolar o plano de treino (igual ao plano da aula síncrona) para estes o realizarem. Estes consistiam em três partes, com a primeira parte a ser realizado um aquecimento cardiorrespiratório, muscular e articular. De seguida eram aplicados os exercícios de treino e por fim consistia num retorno à calma com exercícios de respiração e alongamentos. Os planos de treino tinham como objetivo desenvolver a força superior, média e inferior dos alunos, através de exercícios com e sem a utilização de material. Eram utilizadas mochilas com pesos, halteres, garrafas e garrações de água, tapetes, cadeiras, cama/sofá e pano/toalha. A avaliação final decorreu na primeira e segunda semana do 3º período letivo, sendo avaliadas as mesmas variáveis da primeira avaliação.

### **Avaliação antropométrica**

Foram avaliadas as medidas antropométricas no início do período letivo, para caracterização da amostra. Todas as medidas foram avaliadas de acordo com padrões internacionais para avaliação antropométrica (Marfell-Jones et al., 2006) e foram obtidas antes de qualquer teste de desempenho físico. Para medir a altura corporal (em m) foi utilizado um estadiómetro e para a medição da massa corporal de cada aluno foi avaliado utilizando uma balança mecânica. O índice de massa corporal foi obtido através da divisão do valor da massa corporal pelo quadrado da altura. Os alunos utilizaram roupa leve, sem casacos e encontravam-se descalços. Foi indicado aos alunos para aquando da medição da estatura para olharem em frente e manterem uma posição neutra durante a

pesagem. Na pesagem foi aguardado que o peso estabilizasse, e registado na folha de registo.

### **Avaliação da força Inferior**

Para a avaliação da força dos membros inferiores (MI) foram realizados exercícios de impulsão horizontal. Inicialmente, foi realizada uma exemplificação do teste por parte do professor, para que ficassem explícitos os objetivos do mesmo. Na preparação do teste, foi efetuado um desenho de uma linha horizontal com um ponto de partida e colocada uma fita métrica. Foi tido em conta dois saltos por aluno. Para análise, registou-se o melhor salto registado. Para se dar início ao teste o sujeito posicionou-se de pé atrás da linha marcada, com os pés à largura dos ombros, partindo desta posição, o sujeito deve fletir os joelhos, puxar os membros superiores atrás, e num movimento contínuo, realizar um salto o mais longe possível. O professor colocou- transversalmente à zona de salto e registou a distância. As distâncias foram medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar. A avaliação da impulsão horizontal é um método simples, prático que tem vindo a ser associado com o rendimento desportivo em diferentes estudos apresentados, em diferentes modalidades desportivas (Docherty et al., 2004).

### **Avaliação da força Superior**

Foi também avaliada a força dos membros superiores (MS) através da realização do teste de flexões de braços. Este teste tem como objetivo executar o maior número de flexões de braços, a um ritmo pré-definido. Inicialmente, para ficarem bem explícitos os objetivos do teste, foi realizada uma exemplificação por parte do professor. Dividiu-se a turma em grupos e foram emparelhados. Foi explicado aos alunos que enquanto o seu colega realizava o teste, este tinha que contar o número de flexões realizados, depois trocou-se os papéis. Cada sujeito empurrava o chão com os membros superiores até os cotovelos ficarem em extensão, enquanto os membros inferiores e as costas eram mantidas em forma reta. A parte de trás do corpo deveria fazer uma linha entre a cabeça, até aos pés do sujeito. Depois, cada sujeito baixava o corpo até os cotovelos fletirem com um ângulo de 90° e os braços estarem paralelos ao chão. O retorno à posição inicial deveria ser realizado de forma lenta e controlada até à completa extensão dos cotovelos. O teste continuou até o participante alcançar o número máximo de flexões de braços, não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência, ou ainda, se o participante realizar duas execuções incorretas do movimento. Após a realização do teste, foi registado o número de repetições que cada sujeito conseguiu realizar. Este movimento era repetido o número máximo de vezes, terminando quando este parava, quando não era realizada com a técnica correta ou quando não era realizada de forma considerada completa (Castro-Pinero et al., 2009).

## **Avaliação da força Média**

Foi avaliada a força média através do teste de abdominais. Através deste teste, conseguimos avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal, e para a sua realização, os participantes executaram o maior número de abdominais a um ritmo já pré-definido. Dividiu-se a turma em grupos e foram emparelhados. Foi explicado aos alunos que enquanto o seu colega realizava o teste, este tinha que contar o número de abdominais realizados, depois trocou-se os papéis. Os alunos começaram o teste deitados de costas no chão, joelhos fletidos, pés assentes no chão e pernas ligeiramente afastadas. Os braços estavam em extensão com as palmas das mãos sobre as coxas e os dedos estendidos. Foi mencionado aos alunos que era proibido segurar os pés dos colegas. Deitado no chão, o aluno deve fletir o tronco de forma controlada e lenta, sem levantar os pés do chão, e ao mesmo tempo deve deslizar as suas mãos pelas coxas até aos joelhos. O aluno agora deve realizar o movimento controlado e lento de volta à posição inicial. Cada aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar os abdominais ao ritmo da cadência pré-determinada ou chegar ao número máximo de repetições (75). O teste foi interrompido a todos os alunos que à segunda vez não cumpriram com as regras: levantar os pés; cabeça não tocar no chão entre as repetições; Palma da mão não toca nos joelhos; E quando ajudavam com as mãos segurando a pernas ou joelhos para subir o tronco.

## **Análise e Tratamento de Dados**

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2007 e o programa de análise estatística Statistical Package of Social Science (SPSS) 27.0, ambos para Windows. O cálculo de médias, desvios-padrão e 95% de intervalo de confiança (IC95%) foram realizados por métodos estatísticos padronizados. A normalidade da distribuição foi examinada através do teste de Teste Kolmogorov-Smirnov ( $n > 30$ ) e tendo em conta a confirmação da normalidade da distribuição, foram adotados testes paramétricos para a análise dos dados. Para comparar os valores iniciais entre as duas turmas analisadas realizamos o t-teste para medidas independentes. Para realizar a comparação entre momentos, pré e pós intervenção para cada grupo, foi utilizado o *paired t-test*. Para comparar os ganhos entre as duas turmas em análise, foi realizada uma análise de ANCOVA comparando os valores registados pós intervenção entre os grupos, considerando o valor inicial de cada variável analisada como a co-variável. Foram calculadas as alterações percentuais entre a avaliação inicial (pré) e a avaliação após o período letivo (pós)  $(\text{Pós-Pré})/\text{Pré} \times 100$ ). As magnitudes dos efeitos foram calculadas para estimar a variância entre os momentos, através do Cohen's *d*. Foram considerados pequenos os valores entre 0.20 e 0.60, moderados entre 0.6 e 1.20 e grandes entre 1.20 e

2.00 e muito grandes se  $\geq 2.00$ . O nível de significância estatístico foi considerado para  $p \leq 0.05$ .

### 3. Resultados

A Tabela 5 apresenta os valores das variáveis analisadas no momento inicial (Pré) e no momento final (Pós) do período nos alunos do ensino secundário. Podemos observar uma melhoria significativa na força dos membros superiores durante o confinamento com as aulas à distância, através dos resultados obtidos no teste de flexões de braços. Não foram verificadas diferenças significativas no salto horizontal e nos abdominais.

Tabela 5- Comparação entre os valores médios ( $\pm$  desvio-padrão) das variáveis de força muscular dos alunos do ensino secundário ( $n = 50$ ). Os valores de significância e tamanho do efeito são também apresentados.

| Variáveis             | Pré                | Pós                | Valor de $p$ | Tamanho do efeito ( $d$ ) |
|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------|---------------------------|
| Salto horizontal (cm) | 177.28 $\pm$ 39.57 | 177.44 $\pm$ 40.10 | 0.92         | 0.02                      |
| Flexões de braços (n) | 13.00 $\pm$ 7.40   | 15.65 $\pm$ 9.07   | <0.01**      | 0.56                      |
| Abdominais (n)        | 39.54 $\pm$ 23.38  | 44.37 $\pm$ 25.18  | 0.06         | 0.29                      |

\*\* $p < 0.01$

Quando dividimos os participantes por sexo, podemos verificar que o período de aulas de Educação Física à distância provocou alterações diferentes. Na Tabela 6 são apresentados os valores obtidos do pré-teste e pós-teste pelos alunos do sexo feminino do ensino secundário. Verificamos que o desempenho no teste de abdominais melhorou durante o confinamento com as aulas à distância, mas não o salto horizontal e as flexões de braços.

Tabela 6- Comparação entre os valores médios ( $\pm$  desvio-padrão) das variáveis de força muscular do alunos do ensino secundário do sexo feminino ( $n = 21$ ). Os valores de significância são também apresentados.

| Variáveis             | Pré                | Pós                | Valor de $p$ | Tamanho do efeito ( $d$ ) |
|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------|---------------------------|
| Salto horizontal (cm) | 139.48 $\pm$ 23.17 | 138.52 $\pm$ 23.51 | 0.71         | 0.08                      |
| Flexões de braços (n) | 7.70 $\pm$ 4.40    | 8.60 $\pm$ 3.33    | 0.27         | 0.25                      |
| Abdominais (n)        | 26.65 $\pm$ 17.10  | 34.29 $\pm$ 19.74  | 0.05*        | 0.51                      |

\* $p < 0.05$ ;

A Tabela 7 mostra os valores obtidos do pré-teste e pós-teste pelos alunos do ensino secundário do sexo masculino. Podemos verificar que o desempenho no teste de flexões de braços melhorou significativamente durante o confinamento com as aulas à distância.

Tabela 7- Comparação entre os valores médios ( $\pm$  desvio-padrão) das variáveis de força muscular dos alunos do ensino secundário do sexo masculino ( $n = 29$ ). Os valores de significância são também apresentados.

| Variáveis             | Pré                | Pós                | Valor de $p$ | Tamanho do efeito ( $d$ ) |
|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------|---------------------------|
| Salto horizontal (cm) | 204.66 $\pm$ 22.56 | 205.62 $\pm$ 21.45 | 0.60         | -0.10                     |
| Flexões de braços (n) | 16.66 $\pm$ 6.85   | 20.52 $\pm$ 8.57   | <0.01**      | -0.76                     |
| Abdominais (n)        | 47.10 $\pm$ 23.47  | 50.28 $\pm$ 26.43  | 0.34         | -0.18                     |

\*\* $p < 0.01$

Quando comparamos os valores finais obtidos nas variáveis de força analisadas entre o sexo masculino e feminino, considerando os valores iniciais como covariável, verificamos que existem diferenças no salto horizontal ( $F = 4.01$ ,  $p = 0.05$ ), nas flexões de braços ( $F = 5.84$ ,  $p = 0.02$ ), mas não existiram diferenças nos abdominais ( $F = 0.04$ ,  $p = 0.85$ ).

Através da Figura 1 podemos perceber as diferenças entre as alterações acusadas pelas aulas em ensino da Educação física à distância. São assim apresentados os valores das alterações percentuais entre o momento inicial (avaliação pré) e o momento final (avaliação pós confinamento). Verificamos ganhos superiores no sexo masculino nas flexões de braços e no salto horizontal. Apesar da não existência de diferenças para os valores pós intervenção, parece existir tendência para maiores ganhos na força abdominal para o sexo feminino.

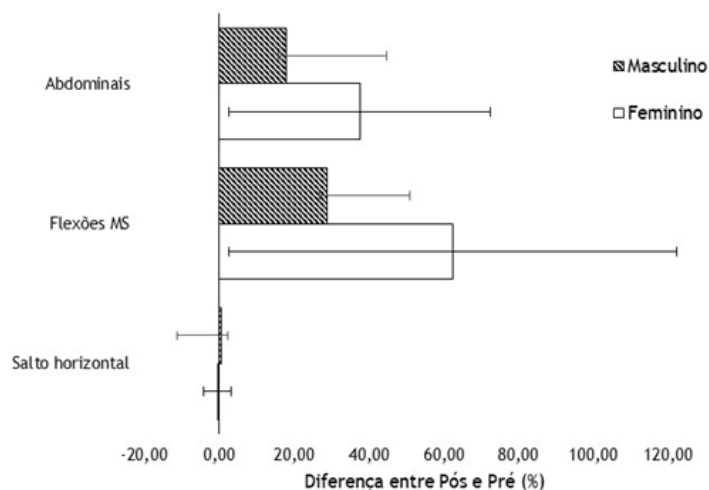


Figura 1-Representação gráfica das alterações entre o início (pré) e o final (pós), em magnitude de efeito (média  $\pm$  95% intervalo de confiança), entre os alunos do sexo feminino e masculino do ensino secundário.

## 4. Discussão

O presente estudo pretendeu verificar os efeitos das aulas de educação física realizadas à distância na força muscular dos alunos do ensino secundário, de turmas do 10<sup>o</sup>, 11<sup>o</sup> e 12<sup>o</sup> ano letivo, em consequência do período de confinamento. Os resultados obtidos demonstraram ganhos na força ao nível superior, i.e. flexões de braços, dos participantes no estudo após 9 semanas de intervenção. Estes ganhos deveram-se essencialmente aos elevados ganhos conseguidos pelos participantes masculinos, com a manutenção desta variável no caso do sexo feminino (sem diferenças pré vs. pós). Durante a adolescência, a força aumenta significativamente no sexo masculino, enquanto no feminino a força aumenta lentamente à medida que a idade avança (Lefevre et. al., 1998). Outro fator que pode influenciar este resultado, é o facto da motivação para o trabalho de força nos membros superiores por parte do sexo feminino ser mais reduzido que no sexo masculino (Webb, 1990). Desta forma, estas diferenças nas adaptações podem ser explicadas, quer pela superior motivação nos rapazes, quer pelas adaptações inerentes ao processo de crescimento.

No setor feminino, parece ter existido uma tendência para maiores ganhos da força abdominal, muito embora não tenham sido detetadas diferenças significativas entre os sexos. Esta diferença que verificámos no sexo feminino pode ser explicada pelo facto dos sujeitos do sexo feminino apresentarem nível baixo de atividade física comparado com o

sexo masculino, qualquer trabalho de força acima do normal era estímulo suficiente para incrementar significativamente expressões de força (Fraser et al., 2017).

O período de aulas à distância parece ter também influenciado o salto horizontal, com diferenças entre os sexos. Considerando estudos anteriores (e.g. Alves et al., 2016; Marta et al., 2019), seria espectável que existisse um ganho de força ao nível dos membros inferiores, independentemente do sexo. A aptidão muscular dos membros inferiores é um atributo da aptidão física que é melhorado com algum treino nos jovens (Alves et al., 2016; Marta et al., 2019). Neste caso específico, não foram detetadas melhorias significativas entre o momento inicial e final, mas as pequenas alterações foram diferentes entre os sexos. Especificamente, o sexo masculino demonstrou valores finais superiores, após considerarmos os valores iniciais como covariáveis. A fase de crescimento que potencialmente os rapazes desta idade ainda se encontram, com um aumento da concentração de testosterona e um maior desenvolvimento da força em relação ao sexo feminino, e a motivação para a prática dos exercícios poderão ter influenciado (Rintaugu & Ngetich, 2012).

O facto de não termos verificado diferenças significativas no desenvolvimento da força média, i.e, abdominais no sexo masculino, e da força inferior, i.e, salto horizontal em ambos os sexos, pode ter como causa o facto de o plano de treino só ter sido realizado pela maior parte dos alunos uma vez por semana, quando a recomendação seria de 2 a 3 vezes por semana no mínimo e porque o peso das cargas e intensidade dos exercícios não ter sido a mais adequada. (Bull et al., 2020).

Assim sendo, podemos referir que as aulas de educação física lecionadas à distância por um período de 9 semanas demonstraram ser benéficas para o aumento da força dos membros superiores dos alunos do ensino secundário. Mais ainda, não se verificaram reduções no salto horizontal e na força abdominal, pelo que se rejeita a hipótese em estudo. Parece também que as aulas à distância podem influenciar de forma diferente os participantes masculinos e femininos. Segundo Lefevre et. al. (1998), a maior parte das capacidades motoras são desenvolvidas na infância e/ou na adolescência, sendo que neste período é notório diferenças entre os sexos numa variedade de tarefas motoras, isto porque o tempo de desenvolvimento destas capacidades não é o mesmo.

Em fase de termino desta investigação, pretendemos delinear algumas limitações encontradas ao longo deste estudo. Uma das limitações encontradas foi o espaço disponível para realizar os testes, estes foram realizados simultaneamente com a aula de uma modalidade. Enquanto metade dos alunos realizavam exercícios referentes à

modalidade a outra metade estava a realizar os testes (flexões e abdominais) num espaço pequeno. O facto de os testes serem realizados em simultâneo com a realização de atividades que incluíam o uso dos músculos utilizados nos testes, poderá ser uma limitação ao estudo, visto que, os alunos poderiam apresentar fraqueza muscular no momento de realizarem o teste, conseqüentemente menos rendimento. O facto de não podermos utilizar material, como colchões, para a realização do teste de abdominais, visto que, alguns dos alunos se recusavam a partir de um certo ponto continuar a realização do teste por dores e desconforto. Outra limitação encontrada, foi o facto de os testes da bateria Fitescola estarem programados para serem realizados até um número máximo de repetições, o que aconteceu na execução dos testes realizados, sendo que, se os alunos chegarem a esse máximo no teste pré e no teste pró nunca poderíamos descobrir melhorias porque não permitimos aos alunos realizar o seu melhor. Outra limitação que podemos indicar, foi o facto de as três turmas terem realizado aulas diferentes, os planos de treino foram programados para o 10º ano pela professora estagiária, para o 11º ano pelo professor estagiário/alunos da turma e para o 12º pelos dois professores e pelos alunos da turma. Podemos referir como limitação a situação de uma das aulas ter sido assíncrona (sem a presença do professor) onde não foi confirmado se os alunos realizaram o plano de treino, sendo que muitos dos alunos poderão só ter realizado o treino uma vez por semana. Uma outra limitação poderá ser resultado de os planos de treino terem sido programados para a turma no geral, e não planeados de acordo com as necessidades específicas dos alunos. A amostra não era homogénea, sendo que o sexo masculino predominava. Por último, podemos referir como limitação o facto de estarmos a visualizar a prestação dos alunos pela câmara e não conseguirmos assegurar que os alunos realizaram os exercícios adequadamente, solicitando os músculos na intensidade apropriada. Muitas vezes a internet dos alunos não era de qualidade e a imagem falhava a maior parte da aula, ficando preta e impedindo a visualização por parte dos professores. O facto de a qualidade da câmara não ser adequada ou não apanhar o corpo total do aluno, o que impediu que os professores pudessem visualizar os alunos a realizar os exercícios.



## **5. Conclusão**

Com os resultados do presente estudo, pudemos verificar que aulas de educação física realizadas à distância por 9 semanas originaram ganhos significativos na força muscular superior, i.e, nas flexões de braços nos alunos do ensino secundário. Pudemos concluir que a variável sexo influenciou os resultados obtidos, sendo que o sexo feminino obteve melhores resultados no teste de abdominais e o sexo masculino melhores resultados nos testes da impulsão horizontal e flexões de braços. Contudo, verificamos que as aulas de educação física permitiram que não existisse perda de força muscular durante o confinamento. O que nos leva a constatar que as aulas de educação física, mesmo que realizadas à distância, poderão ser benéficas para a manutenção da força dos alunos e de um estilo de vida saudável.



## 6. Referências Bibliográficas

Alves, A. R., Marta, C. C., Neiva, H. P., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2016). Concurrent training in prepubescent children: the effects of 8 weeks of strength and aerobic training on explosive strength and VO<sub>2</sub>max. *Journal of strength and conditioning research*, 30(7), 2019-2032.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, C., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54: 1451-1462;

Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., ... & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators

in school-aged children and youth: an update. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S240-S265;

Castro-Piñero, J., González-Montesinos, J. L., Mora, J., Keating, X. D., Girela-Rejón, M. J., Sjöström, M., & Ruiz, J. R. (2009). Percentile values for muscular strength field tests in children aged 6 to 17 years: influence of weight status. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(8), 2295-2310.

Docherty, D., Robbins, D., & Hodgson, M. (2004). Complex training revisited: A review of its current status as a viable training approach. *Strength and Conditioning Journal*, 26(6), 52-57.

Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *British journal of sports medicine*, 44(1), 56-63;

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

Fraser, B. J., Schmidt, M. D., Huynh, Q. L., Dwyer, T., Venn, A. J., & Magnussen, C. G. (2017). Tracking of muscular strength and power from youth to young adulthood: Longitudinal findings from the Childhood Determinants of Adult Health Study. *Journal of science and medicine in sport*, 20(10), 927-931;

García-Hermoso, A., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2019). Is muscular fitness associated with future health benefits in children and adolescents? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Sports Medicine*, 49(7), 1079-1094;

Guan, H., Okely, A. D., Aguilar-Farias, N., del Pozo Cruz, B., Draper, C. E., El Hamdouchi, A., ... & Veldman, S. L. (2020). Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 416-418;

Lefreuve, J., Beunen, G., Borms, J., Vrijens, J. (1998). Sex differences in Physical Fitness in Flemish Youth. *Medicine and Sport Science*, 43, 54-67.

Leong, D. P., Teo, K. K., Rangarajan, S., Lopez-Jaramillo, P., Avezum Jr, A., Orlandini, A., ... & Yusuf, S. (2015). Prognostic value of grip strength: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study. *The Lancet*, 386(9990), 266-273;

Lin, Y., Tremblay, M. S., Katzmarzyk, P. T., Fogelholm, M., Hu, G., Lambert, E. V., ... & Chaput, J. P. (2018). Temporal and bi-directional associations between sleep duration and physical activity/sedentary time in children. *An international comparison. Preventive medicine*, 111, 436-441;

Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A., & Carter, L. (2006). International Standards for Anthropometric Assessment. *Potchefstroom, South Africa: ISAK*.

Margaritis, I., Houdart, S., El Ouadrhiri, Y., Bigard, X., Vuillemin, A., & Duché, P. (2020). How to deal with COVID-19 epidemic-related lockdown physical inactivity and sedentary increase in youth? Adaptation of Anses' benchmarks. *Archives of Public Health*, 78, 1-6;

Marta, C., Alves, A. R., Esteves, P. T., Casanova, N., Marinho, D., Neiva, H. P., ... & Marques, M. C. (2019). Effects of suspension versus traditional resistance training on explosive strength in elementary school-aged boys. *Pediatric exercise science*, 31(4), 473-479.

Öhman, M., & Quennerstedt, A. (2017). Questioning the no-touch discourse in physical education from a children's right perspective. *Sport, Education and Society*, 22(3), 305-320;

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International journal of obesity*, 32(1), 1-11;

Rintaugu, E., & Ngetich, E.D. (2012). Motivational gender differences in sport and exercise participation among university sport science students. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(2), 180-187.

Roman-Viñas, B., Chaput, J. P., Katzmarzyk, P. T., Fogelholm, M., Lambert, E. V., Maher, C., ... & Tremblay, M. S. (2016). Proportion of children meeting recommendations for 24-hour movement guidelines and associations with adiposity in a 12-country study. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 13(1), 1-10;

Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Sjöström, M., Suni, J., & Castillo, M. J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 43(12), 909-923;

Shahidi, S. H., Williams, J. S., & Hassani, F. (2020). Physical activity during COVID-19 quarantine. *Acta Paediatrica*, 109(10), 2147-2148;

Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 44(9), 1209-1223;

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

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

Webb, D. R. (1990). "Strenght Training in Children and Adolescents." *Pediatric Clinics of North America*, n. °37.

World Health Organization. (2010). *World Health Organization Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, Switzerland: WHO;

Zenic, N., Taiar, R., Gilic, B., Blazevic, M., Maric, D., Pojskic, H., & Sekulic, D. (2020). Levels and changes of physical activity in adolescents during the COVID-19

pandemic: contextualizing urban vs. rural living environment. *Applied Sciences*, 10(11), 3997.

# **Anexos**

Anexo 1 – CALENDÁRIO ESCOLAR + MATÉRIAS LECIONADAS NO ENSINO PRESENCIAL E NO ENSINO À DISTÂNCIA – TURMA 10º CT3

| PERÍODO LETIVO    | INÍCIO         | FINAL       | Matéria           | Nº DE AULAS                     |
|-------------------|----------------|-------------|-------------------|---------------------------------|
| <b>1º PERÍODO</b> | 18 de Setembro | 17 Dezembro | Voleibol          | 50 minutos: 6<br>100 minutos: 6 |
|                   |                |             | Basquetebol       | 50 minutos: 4<br>100 minutos: 4 |
|                   |                |             | Badminton         | 50 minutos: 4<br>100 minutos: 4 |
| <b>2º PERÍODO</b> | 3 de Janeiro   | 22 Janeiro  | Ténis de mesa     | 50 minutos: 3<br>100 minutos: 3 |
| <b>3º PERÍODO</b> | 19 Abril       | 23 Junho    | Badminton         | 50 minutos: 3<br>100 minutos: 3 |
|                   |                |             | Ténis de mesa     | 100 minutos: 1                  |
|                   |                |             | Ténis             | 100 minutos: 1                  |
|                   |                |             | Dança tradicional | 100 minutos: 1                  |
|                   |                |             | Orientação        | 100 minutos: 1                  |
|                   |                |             | TagRugby          | 100 minutos: 1                  |
|                   |                |             | Futsal            | 50 minutos: 3                   |
|                   |                |             | Andebol           | 100 minutos: 1<br>50 minutos: 4 |
| Frisbee           | 100 minutos: 1 |             |                   |                                 |




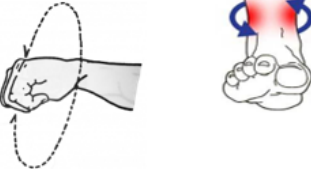
| CALENDÁRIO ESCOLAR + CONTEÚDOS ABORDADOS NO ENSINO À DISTÂNCIA 10º CT3 |                |             |   |   |             |
|--|----------------|-------------|---|---|-------------|
| Período Letivo   | Início         | Fim         | Conteúdos Teóricos abordados                                      | Aptidão Física                                  | Nº de aulas |
| 2º Período Letivo  | 9 de Fevereiro | 26 Março    | Badminton   | Desenvolver a força, superior, inferior e média | 1           |
|  |                |             | Ténis de mesa   |   | 1           |
|  |                |             | Sistema músculo-esquelético (ossos)                               |   | 1           |
|  |                |             | Sistema músculo-esquelético (músculos)                            |   | 2           |
| Sistema músculo-esquelético (articulações)                             | 1              |             |   |   |             |
| 3º Período Letivo  | 2 Abril        | 16 de Abril | Aptidão Física e Saúde: Capacidades motoras e composição corporal |   | 1           |







Anexo 2 – CALENDÁRIO ESCOLAR + MATÉRIAS LECIONADAS NO ENSINO PRESENCIAL E NO ENSINO À DISTÂNCIA – TURMA 12º CSE

| <b>CALENDÁRIO ESCOLAR + MATÉRIAS LECIONADAS NO ENSINO PRESENCIAL<br/>12º CSE</b> |                |              |                   |                                 |
|--|----------------|--------------|-------------------|---------------------------------|
| <b>PERÍODO LETIVO</b>  | <b>INÍCIO</b>  | <b>FINAL</b> | <b>Matéria</b>    | <b>Nº DE AULAS</b>              |
| <b>1º PERÍODO</b>  | 18 de Setembro | 17 Dezembro  | Voleibol          | 50 minutos: 4<br>100 minutos: 4 |
| <b>2º PERÍODO</b>  | 3 de Janeiro   | 22 Janeiro   | Badminton         | 50 minutos: 3<br>100 minutos: 3 |
| <b>3º PERÍODO</b>  | 19 Abril       | 23 Junho     | Badminton         | 50 minutos: 4<br>100 minutos: 1 |
|  |                |              | Dança tradicional | 100 minutos: 1                  |
|  |                |              | Frisbee           | 100 minutos: 1                  |
|  |                |              | Andebol           | 100 minutos: 1                  |

| <b>CALENDÁRIO ESCOLAR + CONTEÚDOS ABORDADOS NO ENSINO À DISTÂNCIA 12º CSE</b> |                |             |  |   |                    |
|---|----------------|-------------|--|---|--------------------|
| <b>Período Letivo</b>   | <b>Início</b>  | <b>Fim</b>  | <b>Conteúdos abordados</b>                 | <b>Aptidão Física</b>                           | <b>Nº de aulas</b> |
| 2º Período Letivo   | 9 de Fevereiro | 26 Março    | Badminton                                  | Desenvolver a força, superior, inferior e média | 1                  |
|   |                |             | Ténis de mesa                              |   | 1                  |
|   |                |             | Sistema músculo-esquelético (ossos)        |   | 1                  |
| 3º Período Letivo   | 2 Abril        | 16 de Abril | Sistema músculo-esquelético (articulações) |   | 1                  |

Anexo 3 – EXEMPLO PLANO DE TREINO ENSINO À DISTÂNCIA

| AQUECIMENTO   |   |   |   |  |             |
|---|---|---|---|--|-------------|
| Skipping baixo médio e alto   | Rotação do tronco   | Calcanhares aos glúteos (flexão dos joelhos)                                      | Saltar  | Rotação: Ombros; Punhos; Tornozelos  | Agachamento |
|   |   | Flexão dos joelhos, com toque do calcanhar junto dos glúteos                      | Com os pés juntos saltita. Depois realiza só com um pé da cada vez. |  |             |
|  |  |  |   |  |             |
| <b>15 SEGUNDOS</b>  |   |   |   |  |             |

|   |  |        |   |   |
|---|--|--------|---|---|
| 1 | <b>Bicep curl com peso</b>                   | 3 x 15 |    | Pega no teu peso, inicia o exercício com o braço em extensão, de seguida realiza flexão do cotovelo. Sobe e desce com o movimento controlado.   |
| 2 | <b>Ponte de glúteo com peso</b>              | 3 x 15 |   | Coloca de costas no chão com as pernas dobradas a 90 graus. Agora coloca o peso em cima da tua anca. De seguida levanta a anca do chão e contrai os glúteos.                                      |
| 3 | <b>Shoulder press com peso</b>               | 3 x 12 |  | Pega na mochila ou garrafão com as duas mãos à tua frente. Agora realiza extensão dos braços por cima da tua cabeça.  |
| 4 | <b>Calf raises unilateral</b>                | 3 x 15 |  | Coloca o peso na mão do mesmo lado da perna que vai realizar o exercício. Levanta a perna contrária. Agora levanta e desce o pé (flexão e extensão da tibiotársica).                              |
| 5 | <b>Water bottle swing</b>                    | 3 x 15 |  | Segura o peso com as duas mãos. De seguida realiza um agachamento ao mesmo tempo que realizas um “baloço” com o teu peso. Levanta-o até à altura da tua cabeça e depois por entre as tuas pernas. |
| 6 | <b>Inclinação lateral abdominal com peso</b> | 3 x 15 |  | Coloca o peso num dos lados, agora realiza uma inclinação lateral para o lado que tens o peso. Realiza um movimento controlado e contrai o músculo contrário ao peso quando subires.              |

| ALONGAMENTOS   |   |   |   |   |   |  |   |   |
|--|---|---|---|---|---|--|---|---|
| <br>Imagine que está segurando uma bola.<br>Inspire lentamente, erguendo os braços retos para cima enquanto puxa o ar |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>15 SEGUNDOS</b>   |   |   |   |   |   |  |   |   |