



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio

Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Maria Maura Preto Duarte

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, outubro de 2018

Dedicatória

Dedico todo este trabalho à minha irmã, Ália.

Agradecimentos

A finalização deste estágio pedagógico não teria sido conseguida sem uma série de determinadas pessoas, em especial:

Aos meus pais e às minhas avós, por fazerem enormes esforços por me manterem aqui e por acreditarem sempre que iria conseguir.

Aos meus irmãos, Ália, que me deu e dá forças todos os dias, e ao Tomás, por sorrir sempre para mim, incentivando-me.

À minha tia Aida, que mesmo estando longe, sempre me deu uma palavra de encorajamento.

Ao meu primo Rúben, pelos seus sábios conselhos em relação ao estágio pedagógico.

Às minhas colegas de estágio, Adriana e Bárbara, por fazerem de qualquer situação, seja ela negativa ou positiva, cómica, levando o nosso dia-a-dia mais sorridente.

Às minhas amigas mais próximas, Beatriz, Carina, Carolina, Joana Rita, Joana Soares e Sandrine, por nunca desistirem de mim, e por me fazerem lembrar sempre da pessoa que sou.

Ao Professor Cooperante Nuno Rodrigues, por todos os ideais e transmissões de aprendizagem que me deu.

Ao Professor Doutor Júlio Martins, por sempre refletir acerca do meu trabalho e ajudar neste percurso ao longo do ano.

Resumo

O presente relatório de estágio expõe as aprendizagens recebidas ao longo do ano letivo 2017/2018, através da lecionação realizada na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (ESQP), bem como no Conservatório de Música da Covilhã, ambas localizadas na Covilhã. Aqui, é elaborada uma descrição e contextualização do que foi feito em ambas as instituições, nomeadamente os problemas que foram enfrentados ao longo do ano e as estratégias para colmatar os mesmos, no que diz respeito à parte da lecionação. É também exposto o que foi feito com a escola e a comunidade, as atividades que foram desenvolvidas, bem como o que foi realizado no Desporto Escolar. Na segunda parte do relatório, encontra-se a investigação que foi realizada em conjunto com as minhas colegas de estágio, tendo como objetivo estudar a força dos membros superiores e inferiores, tendo como base um circuito já estudado. Esta investigação foi constituída por duas turmas de 12º ano, com 44 alunos, sendo que uma turma era o grupo experimental, enquanto outra era o grupo de controlo. O estudo foi realizado durante 8 semanas, durante o 2º período do ano letivo.

Palavras-chave

Estágio; Lecionação; Investigação; Força; Circuito.

Abstract

This report represents the lessons during the scholar year 2017/2018, through a lecture at the Quinta das Palmeiras Secondary School, as well at the Covilhã Conservatory of Music, both located in Covilhã. Here, a description and contextualization of what has been done in both institutions is elaborated, such as the problems that were faced during the year and the strategies to fill them, about the part of the teaching. It is also exposed what was done with the school and the community, the activities that were developed, as well as what was done in scholar sports. In the second part of the report, the research was carried out together with my colleagues, aiming to study the strength of the upper and lower limbs, based on a circuit already studied. This research consisted by two classes of adolescents, 44 precisely, which one group was the experimental, while the other were the control group. The study was carried for 8 weeks, during the second period of the school year.

Keywords

Report; Teaching; Research; Strength; Circuit.

Índice

Capítulo 1	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	3
2.1 Escola	3
2.2 Projeto Educativo da Escola	3
2.3 Grupo de Educação Física.....	4
2.4 Professor Estagiário	5
3. Intervenção	6
Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	6
I.1 - 3º Ciclo e Ensino Secundário	6
I.1.I - 1º Período	6
a) Princípios Base	6
b) Fundamentação do plano anual de turma.....	6
c) Planeamento e Avaliação	7
d) Condução do Ensino	8
I.1.II - 2º Período	10
a) Princípios base	10
b) Fundamentação do plano anual de turma.....	11
c) Planeamento e Avaliação	11
d) Condução do Ensino	13
I.1.III - 3º Período.....	15
a) Princípios base	15
b) Fundamentação do plano anual de turma.....	15
c) Planeamento e Avaliação	16
d) Condução do Ensino	17
Reflexão global sobre a Área I	19
Área I.II - Ensino Básico	21
a) Fundamentação do plano anual de turma.....	21
b) Planeamento e Avaliação.....	21
c) Condução do Ensino.....	22
Reflexão global sobre a Área I.II	24
Área II - Participação na Escola	25
Desporto Escolar	25
Ação de Intervenção na Escola	28
Reflexão global sobre a Área II	33
Área III - Relação com a Comunidade	35
Acompanhamento da Direção de Turma	35

Reflexão Final	36
Bibliografia	37
Capítulo 2	39
Investigação e Inovação Pedagógica - O efeito da aplicação de um treino de força em adolescentes inserido em contexto escolar.	39
1. Introdução	39
2. Método	41
2.1. Amostra	41
2.2. Procedimentos	42
2.3. Análise Estatística	44
3. Resultados	44
4. Discussão	46
5. Conclusão	47
6. Bibliografia	48
Anexos	51

Lista de Figuras

Figura 1 - Planeamento dos três períodos letivos.

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Análise descritiva das variáveis nominais.

Tabela 2 - Programa de treino implementado durante 8 semanas.

Tabela 3 - Análise Descritiva das variáveis em estudo.

Tabela 4 - Comparação do desempenho entre os dois grupos, pré e pós-teste do circuito.

Tabela 5 - Comparação do pré e pós-teste no grupo experimental.

Tabela 6 - Comparação do pré e pós-teste no grupo de controlo.

Tabela 1A - Verificação do pressuposto da normalidade.

Lista de Acrónimos

AFI - Apoio facial invertido

DP - Desvio-padrão

EF - Educação Física

EPU - Ensino Pré-Universitário

ESQP - Escola Secundária Quinta das Palmeiras

MI - Membros inferiores

NEE - Necessidades Educativas Especiais

PAP - Plano de Acompanhamento Pedagógico

PEE - Projeto Ensino Especial

UBI - Universidade da Beira Interior

Capítulo 1

1. Introdução

Atualmente, existem estudos que sugerem que tanto a atividade física, como a aptidão física tem diminuído em todo o mundo nas últimas décadas (C. Marta, Marinho, & Marques, 2012). Os mesmos autores referem ainda que, esta causa é devido aos jovens evitarem as aulas de Educação Física, devido, em parte, à falta de planeamento, sendo que tem de ter em conta o interesse, a motivação e sucesso das crianças na realização dos exercícios, respeitando as diferenças entre eles, bem como o género (C. Marta et al., 2012).

A tecnologia sofreu alterações drásticas, levando os jovens a querer estar frequentemente sentados a jogar videojogos, a estar no telemóvel e no computador. Assim, a vida destes começou a ser muito mais sedentária, deixando os hábitos de prática desportiva de lado. Como tudo, isto tem consequências a nível da saúde, seja a curto ou a longo prazo, nomeadamente doenças a nível cardíaco e a nível metabólico (Batista et al., 2011), doenças como a diabetes (Haapanen, Miilunpalo, Vuori, Oja, & Pasanen, 1997), e em casos extremos, cancro (Giovannucci et al., 1995).

Para tentar evitar que as crianças tenham uma vida tão sedentária, considero que a escola tem um papel fundamental no que toca a este assunto, mais precisamente os Professores de Educação Física. Com este tipo de problemas atuais, considero que estes devem ter outro tipo de estratégias e transmissão de conhecimentos para as aulas de Educação Física, apelando aos hábitos de vida saudável e a uma prática desportiva regular.

Assim, e indo de acordo com o que foi dito acima, insere-se o estágio curricular, que foi desenvolvido no âmbito da unidade curricular de Estágio do 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Tem como objetivo lecionar aulas, sempre de acordo com o planeamento anual, tentando transmitir o máximo de conhecimentos e componentes para os alunos, com o fim de estes alterarem a sua rotina diária para melhor, isto é, convencer e cativá-los a realizarem uma vida com hábitos saudáveis e praticando frequentemente atividade física.

Relativamente ao estágio em si, teve início a 4 de setembro na Escola Secundária Quinta das Palmeiras e finalizou a 15 de junho. Durante estes meses, ainda lecionei aulas na Escola Internacional da Covilhã, aos alunos de 2º ciclo, entre 4 de janeiro e 4 de março.

O Professor Nuno Rodrigues foi o orientador que ficou responsável de me acolher na instituição, sendo que definiu logo no início do ano as turmas que iria lecionar: no 1º período 12ºB, no 2º período o 8ºD e, por fim, no 3º período, o 12ºA.

Em consonância com os horários das turmas, fiz parte do Desporto Escolar, mais precisamente nas modalidades de Badminton e Multiatividades, participando nas competições e torneios. Auxiliei e acompanhei os alunos com Necessidades Educativas Especiais na hipoterapia e hidroterapia, uma vez por semana, bem como fiz parte da Direção de Turma, e fora outro tipo de atividades extracurriculares, que serão pormenorizadas ao longo do relatório.

2. Contextualização

2.1 Escola

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras, situa-se na Rua de Timor, 6201-006, na Covilhã. Tem regime diurno e atualmente é constituída por 856 alunos e 95 professores - 84 do quadro e 11 contratados.

Relativamente às turmas, tem um total de 34, das quais 16 são de 3º ciclo - 5 de 7º, 5 de 8º e 6 de 9º ano - e as restantes 18 são de Ensino Secundário, distribuídas por diferentes cursos, isto é, Curso de Ciências e Tecnologia, Curso de Línguas Humanísticas, Curso Profissional de Multimédia e Curso Profissional de Turismo. Dos primeiros dois cursos, existem 4 turmas para cada ano e dos cursos profissionais existem apenas 2, também para cada ano.

Em relação ao estabelecimento, este contém 5 blocos com salas, sendo que um é tecnológico. Tem ainda um pavilhão gimnodesportivo e dois polidesportivos exteriores.

2.2 Projeto Educativo da Escola¹

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras tem como objetivos:

- A formação absoluta dos alunos, passando valores humanos, valores acerca da integridade física, psicológica e moral, a promoção do respeito por si mesmo e também pelos outros, e transmissão de valores como a justiça, honestidade e liberdade.
- Desenvolvimento nos discentes atitudes de autoestima, de respeito, bem como de regras de convivência.
- Tem como objetivo a formação escolar de 3º ciclo e secundário, de acordo com os interesses e características dos alunos, dependendo sempre de fatores sociais e culturais.
- Promoção nos discentes pela sua autonomia, nomeadamente dos seus saberes.
- Promoção de igualdade escolar.
- Tentar melhorar a qualidade de vida dos discentes, nomeadamente, promover estilos de vida saudáveis.
- Apoio na inovação tecnológica, para melhoria na aprendizagem.

¹ Entre outros pontos pormenorizados, disponibilizados na página de web: http://issuu.com/interino/docs/projeto_educativo_2013_-_2017 - documento visualizado a 11 de janeiro de 2018, pelas 9h30.

- Apoio nos hábitos de leitura e da aprendizagem, de modo a que façam mais uso das Bibliotecas.
- Proporcionar aos discentes conhecimentos atuais, bem como informação.
- Destacar valores a nível nacional e internacional.

2.3 Grupo de Educação Física

O Grupo Disciplinar de Educação Física é constituído por 6 professores (dos quais um é contratado). O seu principal objetivo na escola é a promoção de atividades extracurriculares para os alunos de 3º ciclo, de forma a terem experiências desportivas diferentes das que são realizadas nas aulas de Educação Física. Ainda assim, têm o objetivo de exibir hábitos de vida saudável e de apelar à criatividade de todo o tipo de atividades.

O Grupo Disciplinar de Educação Física não só é responsável pelo planeamento anual de atividades, como também da planificação das aulas mínimas de cada modalidade para cada ano e turma, bem como a organização do espaço e a sua distribuição ao longo do ano. Assim, de seguida, na Figura 1 é exibido o planeamento anual das três turmas que lecionei ao longo deste ano letivo.

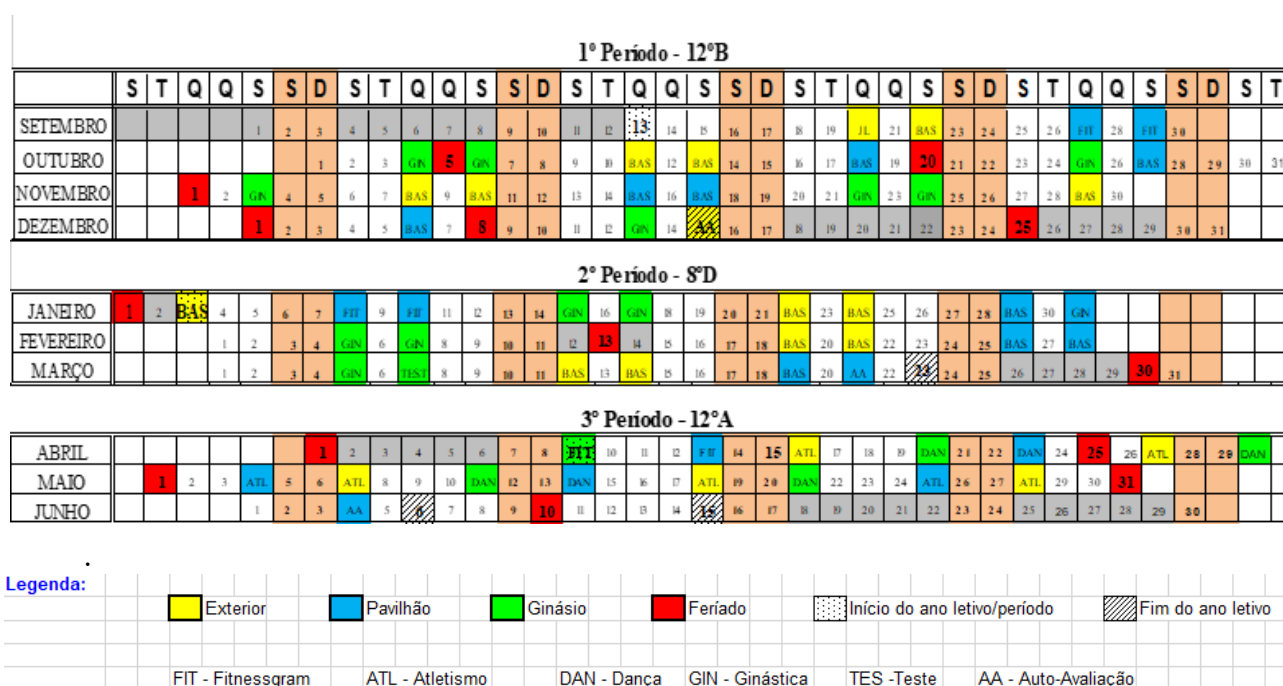


Figura 1 - Planeamento dos três períodos letivos.

2.4 Professor Estagiário

Segundo o artigo 3º, do Regulamento do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º Ciclo), o professor estagiário tem como objetivos:

- O desenvolvimento de competências científicas, operacionais e transversais relativamente ao ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, permitindo a reflexão sobre a adaptação do processo de ensino e aprendizagem, e dos recursos que existem, incluindo os objetivos pretendidos, as exigências da atividade física e os valores morais e éticos que devem encaminhar toda a atividade profissional;
- O desenvolvimento de conhecimentos ao nível da utilização de materiais e equipamentos necessários para a análise, avaliação e intervenção, assim como valores educacionais e pedagógicos no âmbito do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar;
- O desenvolvimento da capacidade para a prática de investigação científica, no contexto da Educação Física e no Desporto Escolar, assim como para a reflexão das implicações referentes aos resultados obtidos, intervindo em contextos ampliados e multidisciplinares relacionados com as áreas de intervenção;
- Colaboração para a afirmação do papel pedagógico da Educação Física e do Desporto Escolar, com o fim de haver uma educação completa, particularmente no âmbito da educação para a saúde e obtenção de estilos de vida saudáveis.

3. Intervenção

Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

I.1 - 3º Ciclo e Ensino Secundário

I.1.1 - 1º Período

a) Princípios Base

Segundo Jacinto, Carvalho, Comédias, e Mira (2001), existem quatro princípios fundamentais a ter em conta, tendo estes a finalidade de:

- Garantir a atividade física com motivação, devidamente adequada e na quantidade necessária, tendo em conta o tempo de prática nas situações de aprendizagem, ou seja, haver descoberta de hipóteses de aperfeiçoamento tanto pessoal como dos colegas, e numa perspetiva de educação para a saúde;
- Promover a autonomia, pela exigência das responsabilidades, sendo estas assumidas pelos discentes na resolução de problemas de organização das atividades;
- Valorizar a criatividade, aceitando a iniciativa dos alunos e orientando para elevar a qualidade do empenho e das consequências positivas da atividade;
- Orientar os alunos para a sociabilidade, criando uma relação efetiva entre estes, relacionando-a à melhoria da qualidade das prestações, nomeadamente em situações de competição, criando também o clima favorável para haver satisfação proporcionado pelas atividades.

b) Fundamentação do plano anual de turma

O plano anual de turma tem várias componentes, as quais são distribuídas pelos diversos professores de Educação Física. Relativamente à carga horária de cada modalidade, bem como a obrigatoriedade da mesma, estão relacionadas com o grupo de Educação Física, ou seja, é discutido e analisado por todos os professores da disciplina. A rotação dos espaços (pavilhão desportivo-ginásio-campos exteriores), é realizada por apenas um professor, enquanto as modalidades colocadas já no planeamento propriamente dito foram elaboradas pelas estagiárias, com o auxílio do professor orientador Nuno Rodrigues, tendo em conta as horas previstas para as mesmas, bem como os espaços disponibilizados para cada dia de aula. De salientar, existem ainda várias modalidades que são obrigatórias de dar em determinados períodos, devido ao facto de haver condicionamento relativamente às condições meteorológicas. Dando diversos exemplos, a ginástica é dada no 1º período, o badminton é dado no 2º período e a dança e atletismo são dados no 3º período. Posto isto, considero que é

importante referir quais as unidades didáticas dadas ao longo deste período, bem como quais as cargas horárias mínimas de cada uma. Portanto, segundo o que foi estipulado pelo Grupo de Educação Física neste ano letivo, tanto basquetebol como ginástica devem ter um mínimo de 13 a 15 aulas previstas.

Posteriormente, e falando da primeira turma da qual me estreei a lecionar aulas - 12º ano, turma B do Curso Ciências e Tecnologias -, da escola em que me encontrei a estagiar, é constituído por 27 alunos - 17 raparigas e 10 rapazes - que realizavam e estavam inseridos na disciplina de Educação Física.

c) Planeamento e Avaliação

Relativamente às unidades didáticas que foram abordadas neste 1º período, o professor orientador da instituição, Nuno Rodrigues, considerou que se poderia dar a escolher aos alunos as modalidades que estes queriam praticar - as opcionais -, sendo que estes optaram pelo basquetebol. Já a modalidade obrigatória, optou-se somente pela ginástica acrobática, pois não se conseguia dar todas as abordagens da unidade didática em apenas um período.

Antes de qualquer ensino das modalidades, os alunos realizaram, ao início do período, testes de aptidão física em 2 blocos (4 aulas), contando tanto como as restantes modalidades. Depois, no começo da modalidade coletiva foi realizada uma avaliação diagnóstica, para avaliar em que nível os alunos se encontravam e, posteriormente, punha-se em prática todo um planeamento definido com os conteúdos que se iriam dar nas aulas. Esse dependia de fatores como o material, o espaço disponível e também das condições meteorológicas.

Relativamente à modalidade de basquetebol esta teve um total de 11 blocos lecionados (22 aulas) tanto no exterior, onde se encontravam 4 tabelas de basquetebol, como no interior, no pavilhão desportivo, com 2 tabelas. Isto deve-se ao facto de os locais a lecionar as aulas serem distribuídos rotativamente pelos professores que estão a dar aulas. Quando as condições meteorológicas não permitem realizar aula no exterior, o pavilhão gimnodesportivo tem de ser dividido para duas turmas, com uma grande cortina dividindo o campo, o que complica sempre a aula, pois neste contexto passa-se de quatro tabelas de basquetebol para somente uma. Assim, e quando se sabia que as condições meteorológicas não eram favoráveis para a leção da aula, teria de se estar preparado para isso, ou seja, realizava-se um plano B consoante o espaço que se tinha, tendo em conta o material a utilizar e a quantidade de alunos a frequentar esta. No entanto, e apesar dessa preparação prévia, observei que o processo ensino-aprendizagem é completamente diferente, pois são muitos alunos num espaço reduzido, ainda mais numa modalidade em que o objetivo é fazer cesto, e que, neste caso, só havia uma tabela para mais de 20 alunos.

No planeamento propriamente dito, foram trabalhados conteúdos como o passe, a receção e o drible/drible de progressão, bem como os lançamentos em suspensão e na passada, tendo sempre em conta as situações técnico-táticas, como a marcação-desmarcação e o passe e corte. Somando a estas componentes essenciais para a modalidade de basquetebol, dei muito ênfase às situações de jogo - 3x3 e 5x5 - mais propriamente no final de todas as aulas realizadas, motivando os alunos para a competição saudável e para um ambiente desportivo.

Por fim, a avaliação final da modalidade de basquetebol foi semelhante à avaliação diagnóstica, pois até as componentes avaliadas eram iguais, de maneira a que fosse facilitada a observação da evolução de cada aluno.

Em relação à ginástica acrobática teve um total de 7 blocos (14 aulas), sempre no ginásio, pois era o local que tinha o material propício e necessário para esta modalidade. Esta tinha uma grande vantagem, devido ao facto de ser apenas uma única turma a usufruir do local, não estando dependente das condições meteorológicas.

Relativamente às aulas em si, optou-se - e por ser ginástica acrobática - por realizar grupos gímnicos, isto é, dividiu-se a turma em três grandes grupos, com o intuito de realizarem uma coreografia gímica, para no final do período apresentarem à turma inteira. Esta coreografia tinha aspetos obrigatórios, como figuras de pares, trios, quadras e pirâmides, contando também com elementos de ligação e elementos de flexibilidade e com a harmonia e fluidez de como realizavam e apresentavam a coreografia.

Na leção de ginástica, foi extremamente importante referir as regras de segurança, e como os alunos se iriam colocar ao realizar as diferentes figuras gímnicas. Desta forma, em todas as aulas de ginástica acrobática, destacava a importância das pegadas, dos montes e desmontes das figuras e como se colocavam perante os colegas. Como eram três grupos de ginástica, cingia-me no grupo que realizava figuras mais complexas, enquanto os restantes ainda estavam a elaborar figuras mais básicas e de menor perigo, mas sempre vigiando e tendo o controlo total da aula, observando todos os grupos e corrigindo-os sempre que considerava necessário. Por outro lado, era também importante dar feedbacks positivos aos alunos, para que estes não desmotivassem ao realizar esta modalidade.

d) Condução do Ensino

Relativamente à intervenção como estagiária, percebi imediatamente a minha função perante a escola, o orientador e pelas turmas em que me iria inserir.

Inicialmente, e confrontando a primeira turma que iria lecionar, deparei-me com diversos obstáculos como a quantidade de alunos, o comportamento e posição destes e a maneira como me desafiavam em relação à explicação de determinados exercícios.

No ensino da modalidade de basquetebol, um dos grandes problemas que confrontei logo de início foi o facto de que não conseguia transmitir a mensagem - o exercício - de forma clara e objetiva. Por vezes, explicava de uma maneira demasiado extensa e deparava-me com os alunos a não entenderem o que era pretendido, pedindo para que repetisse a explicação, ou a desistirem de me ouvir, começando conversas paralelas. Como haviam discentes federados há mais de 10 anos na modalidade, estes por vezes desafiavam-me, perguntando diversas componentes acerca da modalidade. Possivelmente isto acontecia devido ao facto da insegurança que poderia mostrar, sendo que os alunos se aproveitavam desta lacuna. Um outro problema que enfrentei foi o tempo que demorava a organizar a turma consoante os exercícios. Ao não passar a mensagem de forma clara, acarretava que os alunos não se organizassem como era devido, perdendo por vezes muito tempo de aula nesta organização. Chegava a não entender a posição de certos alunos, porque apesar da mensagem ser pouco clara ou não, estes também não se mostravam interessados, estando constantemente a falar uns com os outros, a terem comportamentos inadequados e a fazerem barulho. Estas ações todas fizeram com que, ao lecionar, não conseguisse ser muito interventiva, isto é, tanto nos exercícios específicos como em jogo formal, não dava feedbacks suficientes, tanto corretivos como motivacionais, pois foi tomada uma postura defensiva, devido ao desafio constante que era provocado pelos alunos.

Relativamente à minha posição perante os alunos, inicialmente errava frequentemente, pois em diversas situações virava costas para ir procurar material ou verificar o plano, deixando por vezes que se colocassem lado-a-lado comigo.

Um outro ponto que considero importante referir é o facto de a diferença de idades não ser muita, fazendo com que no início os alunos não me tratassem com o devido respeito e, posteriormente, tivesse de tomar uma atitude e postura autoritária, para que estes não me desrespeitassem e não virassem costas enquanto falava, ou tivessem uma linguagem menos própria dentro do contexto de aula.

Para evitar os problemas anteriormente referidos, com o auxílio do professor orientador Nuno Rodrigues, no decorrer das aulas, foi-se melhorando determinados aspetos, como a transmissão da mensagem, que começou a ser mais curta e tentando ser mais clara, com a transmissão de segurança, estudando a modalidade para que não ocorresse novamente os problemas de desafio, e colocando-me corretamente posicionada em relação aos alunos quando explicava algo, ou quando estava a observá-los. Já a minha postura foi-se moldando à medida que ia conhecendo melhor os alunos no decorrer das aulas, pois havia certos discentes que tinha de ser mais autoritária e rígida, enquanto outros poderia ser mais compreensiva e amigável. Também se recorreu, devido ao comportamento e linguagem imprópria, ao castigo, pois considero que seja necessário para os alunos perceberem que devem respeitar o professor e também os colegas.

Relativamente à modalidade de ginástica, o principal desafio dentro desta era motivar os alunos a começarem a realizar a coreografia. Como a maioria não gostava da unidade didática, foi extremamente difícil de motivá-los a realizarem o pretendido. Um exemplo disso, ao longo das primeiras aulas, os discentes demoravam muito a começar a realizar figuras gímnicas, pois ficavam sentados e conversavam acerca de outros assuntos. Como a abordagem era mais próxima, e estando familiarizada com a modalidade, fui conseguindo motivá-los a serem mais dinâmicos e criativos para a construção da coreografia, dando sempre ideias originais para estes colocarem em prática, perceber quem seriam os bases e os volantes, e auxiliar na escolha da música, não esquecendo as regras de segurança, as pegadas nas mãos e pés e nos montes e desmontes, que eram mencionados em todas as aulas, de maneira a que os alunos interiorizassem estas componentes.

Na avaliação sumativa, tanto numa modalidade como na outra, serviu para observar a evolução dos alunos no processo de ensino-aprendizagem, revelando uma evolução dos discentes em termos de habilidades físicas e motoras.

Concluindo, na condução de ensino existiram momentos favoráveis e desfavoráveis, pois na fase inicial houve maior dificuldade, sendo um enorme desafio que se enfrentou e em que existiu uma enorme adaptação à turma a saber lidar com diversas situações como o comportamento dos alunos, organizar uma aula e o material desta, e o próprio espaço onde se leciona. Numa fase posterior, já então familiarizada com a mudança, conseguiu-se moldar tanto a turma como as aulas às melhores condições, tendo sido cada vez mais fácil de lecionar.

I.I.II - 2º Período

a) Princípios base

Jacinto, Carvalho, Comédias, e Mira (2001), no Programa de Educação Física do 3º ciclo, relatam que há quatro princípios fundamentais a ter em consideração, dos quais:

- Assegurar a atividade física motivada, com a qualidade apropriada e a quantidade necessária, tendo em consideração o tempo de prática no processo de aprendizagem, ou seja, despoletar para a melhoria pessoal e dos colegas;
- Desencadear nos alunos a autonomia, pela atribuição de responsabilidades, nomeadamente nos problemas de organização e em relação às modalidades;
- Incentivar a criatividade, aceitando e motivando a iniciativa dos discentes;
- Orientar os alunos para a sociabilidade, gerando uma relação efetiva entre estes, tendo sempre em conta melhorar a qualidade das prestações, especialmente em situações de competição, produzindo também um clima favorável para haver satisfação realizada pelas atividades.

b) Fundamentação do plano anual de turma

Relativamente às unidades didáticas que foram lecionadas no 2º período para a turma e, segundo o planeamento anual da instituição, é obrigatório, neste período, dar as modalidades de basquetebol e desportos gímnicos. Posteriormente, e em reunião com o professor coorientador, decidiu-se que nos desportos gímnicos se dariam a ginástica de solo e a ginástica acrobática, simultaneamente, dando maior ênfase à primeira referida.

No que diz respeito à carga horária mínima de cada modalidade, o basquetebol deve contar um mínimo de 12 a 14 aulas previstas, enquanto os desportos gímnicos devem ter um mínimo de 18 a 20 aulas previstas. Esta última, foi impossível de se realizar as aulas estipuladas, pois houveram diversos obstáculos como a pausa do Carnaval, tirando ao planeamento duas aulas, uma semana em que houve aula teórica e teste prático (tirando novamente outras duas aulas), o espaço disponível, que era apenas o pavilhão gímnico a ser utilizado para esta unidade didática e o facto de o próprio período ser demasiado curto para alcançar este número de aulas para a modalidade.

Em relação à turma, mudei para um ciclo diferente - de Secundário para 3º ciclo - onde lecionei uma turma de 8º ano, mais propriamente o 8ºD, sendo constituído por 30 alunos, 18 rapazes e 12 raparigas, inseridos na disciplina de Educação Física.

c) Planeamento e Avaliação

Relativamente às unidades didáticas abordadas no 2º período, como foi dito anteriormente, ficaram estipuladas tanto o basquetebol, como a ginástica de solo e acrobática. Antes de haver qualquer leção das modalidades, os alunos tiveram 2 blocos de aptidão física (3 aulas), contando para a avaliação final destes, tanto quanto as modalidades abordadas. Posteriormente, e começando as aulas dentro das modalidades, realizei uma avaliação diagnóstica de ginástica de solo, para ter uma maior perceção do que deveria lecionar aos jovens, onde depois percebi que tinham grandes dificuldades em realizar certas componentes desta unidade didática.

A modalidade de ginástica de solo e acrobática, teve um total de 5 blocos (8 aulas), sempre realizadas no ginásio, sendo o local adequado devido a ser o único a ter as condições necessárias para as aulas, nomeadamente o material gímnico.

Em relação às aulas em si, foi proposto pelo professor coorientador Nuno Rodrigues que estas tinham de ser repartidas por estações, isto é, deveriam existir 3 - uma de ginástica de solo, uma de ginástica acrobática e outra de aptidão física, devido ao facto de a turma ser numerosa - 30 alunos -, e para que estes tivessem um maior tempo útil de prática. Foram divididos assim 3 grupos de 10 elementos, optando que cada um destes tivessem um aluno responsável pelo

comportamento dos restantes colegas. Houve também o cuidado de se separar os alunos com maior tendência para o mau comportamento, dispersando-os pelos grupos, facilitando assim a lecionação e abordagem nas aulas.

No que se refere às 3 estações estipuladas para este tipo de aulas, na estação da ginástica de solo, foram abordadas componentes como os rolamentos à frente de MI unidos e afastados, rolamentos à retaguarda de MI unidos e afastados, o AFI e a roda. Como esta estação era a que tinha de me cingir durante mais tempo, pois era a mais perigosa para os jovens, tinha de referir todas as aulas o que os alunos deveriam fazer. Estes não tinham autorização de começar qualquer uma das componentes anteriores sem o meu auxílio ou supervisão, devido ao facto de muitos deles não o conseguirem realizar corretamente e sujeitarem-se a que houvessem lesões graves. Na estação da ginástica acrobática, os alunos tinham um apoio de folhas para realizarem figuras gímnicas de pares e trios. Novamente, no início de todas as aulas, referia com ênfase que estes tinham de ter cuidado ao realizarem este tipo de figuras, bem como exemplifiquei algumas vezes como deveriam de realizar as pegas e os montes e desmontes. Outras componentes que tinham de realizar eram também elementos de ligação e elementos de flexibilidade, sendo que nestas os alunos auxiliavam-se uns aos outros. Por fim, na estação da aptidão física, eram realizados exercícios dinâmicos e apropriados para a faixa etária dos alunos, sendo que realizavam abdominais, flexões, saltos à corda, tríceps e pranchas. Esta estação foi uma forma de os alunos não ficarem desmotivados com a modalidade em si, dando dinamismo às aulas, pois a maioria não apreciava esta unidade didática. Assim, com as estações já estipuladas e cada uma com o seu objetivo, era definido um determinado tempo para cada uma delas, sendo que posteriormente fazia-se uma rotação, trocando-se os grupos que estavam nessas mesmas.

Como esta unidade didática teve muito pouco tempo de aulas, mais propriamente, cada componente de ginástica de solo foi para cada bloco existente, os alunos tiveram também pouco tempo de consolidar cada ponto que se abordou na ginástica de solo, sendo que na avaliação sumativa de ginástica teve de se ter isso em conta. Não fui tão exigente na forma como executavam cada parâmetro, contando posteriormente o empenho do aluno e na forma como se esforçava ao realizá-lo, bem como o seu comportamento e a sua postura no contexto de aula.

Passando para o basquetebol, este teve um total de 10 blocos (14 aulas), sendo lecionado tanto no exterior, como no pavilhão desportivo. Tal como referi no 12º ano, dar aulas no exterior, nesta modalidade, tinha uma grande vantagem, devido à existência de 4 tabelas de basquetebol num campo, sendo facilitada a distribuição de grupos dos alunos, e havendo maior dinâmica no contexto dos exercícios, ao contrário do pavilhão, que continha apenas 2 tabelas, onde o tempo útil de prática era menor. Começou-se então por haver uma avaliação diagnóstica, verificando que a maioria dos alunos tinha grande dificuldade em realizar o lançamento na passada e a desmarcarem-se, não criando linhas de passe.

Em relação ao planeamento das aulas, foram abordados parâmetros como o passe, receção, drible/drible de progressão, lançamento na passada, e simultaneamente abordaram-se também situações técnico-táticas, como a marcação-desmarcação e o passe e corte. Como as principais valências que os alunos falhavam eram o lançamento na passada e a desmarcação, inicialmente optei por dividir a turma por 2 níveis, de maneira a ter mais tempo de explicação nos alunos que estavam menos aptos nesses parâmetros. Se não os dividisse, em situações de jogo, poderiam nem sequer jogar, devido ao facto de os alunos melhores na modalidade não lhes passarem a bola, ou ignorarem essas determinadas pessoas. Com os alunos divididos, tanto os melhores conseguiriam evoluir e até aperfeiçoar parâmetros, como os menos aptos conseguiriam melhorar também, nomeadamente nas valências referidas anteriormente. Contudo, por vezes, em determinados exercícios específicos juntava esses mesmo grupos, de maneira a que os mais aptos também conseguissem motivar e ajudar os que não eram tão bons na modalidade em si, criando um ambiente positivo entre os colegas.

Tal como no 12º ano, cingi-me com ênfase nas situações de jogo, 3x3 e 5x5, sendo de maior relevância o primeiro, facilitando a progressão destes e também a abordagem da modalidade. Estas situações de jogo reduzido e jogo formal, normalmente eram realizadas no final da aula, de maneira a haver um ambiente competitivo e que os alunos ganhassem componentes como o espírito de equipa, o respeito pelo outro e *fair-play*, componentes estas que considero importantes nesta faixa etária.

Por fim, a avaliação final da modalidade foi novamente semelhante à avaliação diagnóstica, pois as componentes que seriam avaliadas eram iguais, sendo uma observação facilitada, vendo melhor a evolução de cada aluno.

d) Condução do Ensino

Primeiramente, e falando da turma propriamente dita, considero que era completamente diferente da que tive no período anterior, pois era um 3º ciclo, logo a faixa etária também era mais baixa. Os alunos, no início tiveram um grande respeito por mim, devido à minha postura autoritária - devendo-se ao facto de observar as aulas da colega estagiária Adriana, percebendo como os jovens se comportavam -, não deixando que estes tivessem atitudes e palavras incorretas dentro do contexto de aula. Esta forma de respeito aconteceu também porque os alunos não me conheciam, daí haver uma certa reticência em relação à nova professora.

Relativamente às principais adversidades que enfrentei inicialmente, foram as aulas de 45 minutos, pois nunca tinha realizado planos para um período de tempo tão curto. Resumidamente, os alunos tinham cerca de 10 minutos para se equiparem e desequiparem ao início e fim de aula, respetivamente, adicionando 10/15 minutos de aquecimento com mobilização articular e no final os alongamentos, sendo que a parte fundamental da aula eram apenas 15/20 minutos, que tinham de incluir a organização desta e dos alunos, bem como do

material que era necessário. Ao observar como decorriam as aulas de 45 minutos decidi que, nas aulas de basquetebol, abordava apenas um exercício específico, enquanto nas aulas de ginástica geria com as 3 estações já referidas no ponto anterior (das quais 5/10min em cada estação). Ao ter este plano estabelecido, este tipo de aulas foi realizado com maior facilidade, pois a sua organização e gestão estavam definidas corretamente.

Uma outra adversidade com que me deparei foi o facto de os alunos não conseguirem realizar os aspetos mais básicos, tanto em basquetebol como em ginástica. Optei por dividir os alunos por níveis, na fase inicial, para ter uma maior abordagem com os que tinham maior dificuldade, tentando individualizar cada problema que ia surgindo, sempre com o cuidado de dar feedbacks corretivos e motivacionais. Nesta idade considero necessário que haja motivação por parte do professor, de maneira a que não haja desistências e posteriormente maus comportamentos por parte dos jovens, devido à falta desta valência. Para que este tipo de situação fosse eficiente, a transmissão da mensagem tinha de ser clara e objetiva, sendo que, e já com a experiência da turma anterior, consegui clarificar melhor como deveria de falar e abordar os alunos, dando apenas os pontos-chave dos parâmetros que eram lecionados.

O comportamento da turma também foi um enorme desafio de se enfrentar. Ao contrário do 12º B, que apesar de determinadas atitudes que tinham, sabiam estar dentro do contexto de aula. Nesta turma, principalmente os rapazes, provocavam muito ruído, sendo que destabilizavam os colegas, não deixando que eu conseguisse explicar eficazmente um determinado exercício. Devido a este tipo de atitudes, decidi, como disse anteriormente, ter uma atitude mais autoritária, elevando em determinadas situações o tom de voz, e pôr os alunos mais conversadores e desestabilizadores de castigo, e em exercícios que eram por grupos e/ou estações separava-os sempre. Esta última alternativa ajudou na leção da aula e também a que o próprio ambiente fosse agradável para todos, pois não arriscava estar todas as aulas com este tipo de postura, devido ao facto de que os alunos poderiam ficar reticentes devido à minha autoridade. Com este tipo de estratégias, e nomeadamente, depois do castigo, conversar com o determinado aluno, fazia com que este acabasse por concluir que tinha errado, sendo a punição uma vantagem, e pedindo-me desculpas pelo que tinha feito ou dito.

Uma grande vantagem da qual consegui analisar foi o facto de que os alunos confiavam na palavra e mensagem que passava, não duvidando desta e respeitando as minhas decisões, ao contrário do que se passava no 12º ano, sendo que até os próprios alunos estavam predispostos a realizar a aula em si, mais propriamente nas aulas de basquetebol, devido à competição e ao espírito de equipa que havia. Este facto fez com que conseguisse ganhar mais confiança em mim própria em transmitir a mensagem, resultando na maioria das vezes em haver um ambiente sempre amigável entre professora-alunos, pois percebi que os alunos tinham vontade de estar nas aulas de Educação Física.

Um outro ponto que considerei relevante desde o início do 2º período foi o facto de, no final de todas as aulas realizava determinadas perguntas aos alunos, observando quem conseguia responder, percebendo quem estava com atenção ao que dizia durante esta. Devido à dificuldade que se verificada em realizar os parâmetros necessários na modalidade de ginástica, realizei as perguntas com maior ênfase nesta unidade didática, de maneira a que os jovens consolidassem os pontos-chave a realizar nas componentes que se abordavam.

Relativamente à modalidade de ginástica, a avaliação sumativa foi abordada de maneira diferente, sendo que os alunos, como não tiveram aulas e tempo suficiente de consolidarem os parâmetros que iam ser avaliados, quem não os conseguisse fazer corretamente ou até de forma segura, poderia pedir o meu auxílio (no AFI considerei que devia ajudar todos os alunos). Na modalidade de basquetebol, a avaliação sumativa foi realizada em meio pavilhão - devido às condições meteorológicas - sendo que tive de fazer um plano de aula adaptado a estas mesmas condições, isto é, foi elaborado um exercício específico para avaliar principalmente o lançamento na passada (pois em contexto de jogo nem todos os alunos fazem este tipo de lançamento), e posteriormente, realizei jogo formal 5x5 a uma tabela, avaliando as restantes componentes - desmarcação e leitura de jogo.

Em suma, concluo que, e comparando com o período anterior, considero que tive uma evolução significativa no que toca à minha posição como professora. Penso que melhorei relativamente à minha postura e maneira de estar, pois não virara tanta vezes costas à turma, tendo um melhor controlo desta, melhorei no aspeto de transmitir a minha mensagem de maneira objetiva e clarificada, sem rodeios, melhorei a minha elevação de voz e a própria atitude - apresentação de confiança e autoestima -, e ao falar para os alunos consegui ter uma evolução relativamente ao controlo disciplinar destes, que considero ser o ponto mais forte da minha lecionação de aula. Apesar disso, há pontos que ainda têm de ser corrigidos, como haver e dar mais feedbacks corretivos, como a leitura de jogo que tenho e a maneira como explico determinados parâmetros sem haver pausas ou interrupções feitas por mim mesma.

I.I.III - 3º Período

a) Princípios base

Os princípios base vão de encontro ao que é referido no ponto “I.I.I - 1º Período”, na alínea a), na página 6.

b) Fundamentação do plano anual de turma

No que diz respeito às unidades didáticas, já estavam estipuladas no planeamento anual das atividades, sendo que foram lecionados o atletismo e a dança. O atletismo era obrigatório ser dado no 1º ou no 3º período, sendo que o melhor é que fosse ensinado neste último, devido às

condições meteorológicas serem mais favoráveis. Já a dança, estava estipulada ser obrigatória para o final do ano letivo. O atletismo, como tem várias disciplinas, teve de se seleccionar quais as que iriam ser abordadas. Analisando as condições e o material que a instituição continha, em consonância com o professor orientador Nuno Rodrigues, decidiu-se que se iria instruir estafetas, salto em comprimento, salto em altura e lançamento do peso.

A carga horária obrigatória para ambas as componentes seria cerca de 13 a 15 aulas previstas. Como o presente período é relativamente curto, com cerca de 2 meses de aulas, os alunos não tiveram estas horas estipuladas. As causas que conduziram a isso foram greves realizadas pelos funcionários públicos e também a organização das provas de aferição de Educação Física para o 8º ano, não havendo disponibilidade dos espaços para haver aulas.

No último período do ano letivo, finalizei o estágio curricular com a turma do 12ºA, constituída por 28 alunos - 16 alunos do sexo masculino e 12 do sexo feminino.

c) Planeamento e Avaliação

Como foi explicado anteriormente, ficaram estipuladas as unidades didáticas de atletismo e dança. Antes dessa leccionação, houve 2 blocos de aptidão física (4 aulas), sendo que esta valência também é avaliada no final do ano letivo, contanto tanto quanto as outras componentes. Posteriormente, e começando com o atletismo, optou-se por não haver avaliação diagnóstica em nenhuma das unidades didáticas, pois o período era demasiado curto para avaliar 4 componentes de atletismo. Optou-se por uma maneira mais prática, vendo qual a evolução de cada aluno em cada aula, e medindo todas as disciplinas de atletismo, de maneira a facilitar a avaliação final.

Relativamente ao atletismo em si, este teve um total de 6 blocos lecionados (12 aulas), sendo que estes foram distribuídos para as diferentes disciplinas de atletismo. Como os espaços são rodados (ginásio-pavilhão-exterior), a melhor maneira de lecionar cada componente seria que o lançamento do peso, salto em comprimento e as estafetas seriam realizados no exterior, o salto em altura no ginásio (onde estava o material para essa disciplina), enquanto a dança seria realizada no pavilhão e também no ginásio. Esta última contou com apenas 5 blocos lecionados (10 aulas).

Como o tempo era pouco e com as falhas de algumas aulas, decidiu-se que no atletismo, a maioria das aulas seriam realizadas por estações, de maneira a abordar todas as disciplinas e haver um maior número de elaboração destas por parte dos alunos. Por um lado, este tipo de estratégia era vantajoso, devido ao facto de as aulas serem mais dinâmicas, não havendo tempo para quebras de ritmo. No entanto, por outro lado, a abordagem, e a própria leccionação de cada componente do atletismo não era suficientemente aprofundada, devido ao facto de não haver tanto tempo para auxiliar os alunos a melhorarem a técnica de cada disciplina, nem

havendo tanta individualização. Assim, na avaliação tinha de se ter isso em conta. Esta foi elaborada consoante a evolução dos alunos, seja nos saltos ou lançamentos, em conjunto com a técnica de cada componente, e de como realizavam cada uma delas.

Na dança, foi decidido que seria lecionada de maneira semelhante à ginástica acrobática no 1º período, isto é, os alunos formavam grupos entre si e tinham de realizar uma coreografia, com certas componentes e conteúdos definidos pela professora. Para haver uma melhor perspetiva por parte dos alunos e também incentivo, ao longo do 3º período, fui realizando coreografias de 10/15 minutos no aquecimento, nomeadamente de aeróbica, para os alunos terem uma maior perceção do que poderiam realizar na coreografia deles. A avaliação sumativa foi distribuída em diferentes parâmetros, tais como a harmonia e fluidez (relação música-movimento), a criatividade, o tempo e os passos básicos de aeróbica.

d) Condução do Ensino

Já no final do ano, e conhecendo esta turma - devido às observações das aulas das minhas colegas de estágio -, percebi que deveria de ter uma intervenção muito cuidada com este tipo de alunos, pois seria caso de que se me tornasse demasiado autoritária, estes iriam arranjar formas de me pôr à prova constantemente, enquanto se fosse demasiado permissiva, fariam de tudo para que a aula fosse uma brincadeira. Assim, e tendo já informações suficientes acerca da turma, decidi começar por ser autoritária, mas tentando formar diálogo e empatia para com os jovens, de maneira a se sentirem à vontade para comigo, e não terem confiança o suficiente para arranjam problemas. Apesar de ter começado bem, à medida que as semanas iam passando, os alunos tentavam sempre arranjar formas de fazer o que queriam, sendo que por vezes tive de tomar atitudes radicais, como levantar o tom de voz, mandar um aluno sentar-se e parar a aula inteira para os advertir.

Onde senti maiores dificuldades nesta turma em particular foi ao passar uma determinada mensagem, ou a explicação de um exercício, era muitas vezes interrompida pelos alunos, nomeadamente os rapazes, pois tinham sempre que dizer ou fazer algo, de maneira a terem as atenções viradas para eles. Nestas situações chegava a perder algum tempo do início da aula (10/15 minutos), e como castigo, por vezes não se realizavam situações de aquecimento divertidas, como um jogo lúdico, ou um circuito de força, de maneira a castigá-los pelos atos que tinham tido anteriormente. Este tipo de estratégia resultava sempre, de maneira a que o restante tempo de aula decorria sem quaisquer problemas.

Relativamente às aulas em si, no atletismo, tive de optar, principalmente no início do período, que estas aulas fossem acompanhadas por modalidades desportivas coletivas, pois os alunos mostravam-se predispostos a aulas dinâmicas, ou seja, enquanto um grupo estava no salto em comprimento e/ou lançamento do peso, os restantes estariam a jogar futsal, basquetebol ou vôlei, deixando esse critério ser escolhido pelos mesmos. Uma outra razão por realizar assim

as aulas, seria o facto de que, como professora, devia estar inserida na estação de maior perigo para os alunos, sendo essa a de atletismo, devido ao facto de os alunos não prestarem atenção ao lançar o peso. Um outro ponto a favor desta distribuição é a organização dos alunos, pois assim não estão tantos alunos à espera de realizar o dito salto e/ou lançamento, não havendo tanta quebra de ritmo de aula.

Tanto nos lançamentos, como nos saltos, pedia sempre ajuda aos alunos que estavam de fora, nomeadamente aos que tinham atestado médico, para que estes fizessem a medição de cada uma das componentes. Enquanto realizavam isso, era pedido da minha parte que observassem simultaneamente a técnica dos alunos, para no fim de cada aula dizerem, por exemplo, quais os erros mais frequentes que os colegas faziam numa das disciplinas, o que achavam que se poderia fazer para tentar melhorar isso, como forma de estes estarem atentos ao que se realiza dentro do contexto de aula.

Em relação à dança, considero que esta disciplina tenha sido a de maior desafio de lecionar aos alunos, pois a maioria não gostava da ideia de dançar. Como estratégia e de maneira a mudar a atitude dos jovens, decidi realizar coreografias de aquecimento ao longo do período, sendo que estas aulas ficaram mais animadas, divertidas e com um ambiente agradável. Os alunos, de uma maneira geral, apresentavam-se coordenados a nível motor, facilitando a leção e a aprendizagem das coreografias, mais propriamente, de aeróbica. Assim, e com uma perspetiva do que poderiam realizar, os discentes começaram a realizar as coreografias. A início foi bastante complicado, pois como são aulas que têm de programar, e tentar fazer os passos, começam por ficar um pouco monótonas, sendo que há um papel fundamental por parte da professora, não deixando que isso aconteça. Optei, ao longo das aulas, ir passando por todos os grupos, de maneira a observar o que estes já tinham, dando ideias criativas para a coreografia, dialogando com eles e, para haver progressos mais rápidos da parte dos mesmos, no final de cada aula, era pedido que determinados grupos apresentassem o que já tinham realizado, sendo que normalmente era o grupo que tinha feito menos durante a aula, como castigo. À parte disso, eram aulas que decorriam de forma tranquila, com os rapazes na maioria um pouco entusiasmados, mas na maioria das vezes fácil de controlar.

De uma maneira geral, considero que a minha intervenção nesta turma foi bastante positiva face às outras duas turmas, pois consegui facilmente manter a minha postura e mostrar a imagem de professora, de quem liderava, mas simultaneamente, consegui facilmente chegar aos alunos, isto é, criei uma base de confiança e relação que até à data, ainda não tinha criado. Penso que seja fundamental haver relação com os alunos, pois torna-se relativamente mais fácil de dar as aulas, de conseguir resolver problemas dentro da própria, e observar se os alunos estão a gostar e a compreender o que é solicitado.

Reflexão global sobre a Área I

Relativamente à lecionação das aulas, e à minha evolução ao longo do ano, é de realçar que a contribuição do professor coorientador Nuno Rodrigues foi essencial para que houvesse esse pressuposto. De maneira a que tivesse algum sentido crítico do que estava a realizar nas aulas, o professor Nuno decidiu que deveria fazer relatórios de todas as aulas que se iam dando ao longo do período. A adicionar a isto, tinham-se reuniões semanais, onde o coorientador apresentava os pontos fortes e fracos das aulas que tinha observado, dando posteriormente conselhos e estratégias para colmatar as falhas que tinha cometido. Um outro ponto a favor, e que ajudou bastante no crescimento enquanto estagiária, foi que, em cada período letivo, o professor Nuno realizava avaliações de duas aulas, normalmente de modalidades diferentes, de maneira a ter uma visão diferente da nossa evolução ao longo do ano letivo.

No que diz respeito às atividades extracurriculares, ao Desporto Escolar, e à relação com a comunidade, estas foram planeadas nas primeiras semanas do primeiro período, dividindo logo funções por cada estagiária, bem como por cada período. A boa relação entre as estagiárias e entre o professor coorientador foi uma mais valia para que o ano tivesse sido feito de forma tranquila e sem quaisquer desentendimentos.

Abordando mais especificamente os 3 períodos letivos, e começando pelo primeiro, as maiores dificuldades com que me deparei foram a transmissão da mensagem, que por vezes demorava imenso a dizer o pretendido para os alunos, a organização dos mesmos, pois as turmas eram de 30 alunos e em condições como um ginásio e uma metade de um pavilhão, tornava-se difícil de gerir os jovens e também o material e espaço. Outras dificuldades eram a minha postura perante eles, isto é, posicionava-me de costas muitas vezes, não tendo o controlo necessário da turma, realizar feedbacks corretivos, pois não tinha segurança suficiente do que lhes poderia dizer e também considero que me mostrava muito autoritária, criando por vezes um clima de tensão.

No segundo período, já então com o auxílio anterior do professor coorientador Nuno Rodrigues, progredi nos pontos anteriores, e deparei-me com outra turma, com outros novos desafios, dos quais: uma faixa etária diferente, sendo que a minha abordagem teria de se ajustar de acordo com os jovens que tinha perante mim, a carga horária, pois esta era de 90 minutos e outra de apenas 45 minutos, de maneira a que estas últimas aulas seriam uma nova adaptação, nomeadamente na organização do planeamento e dos exercícios em si. Um outro ponto foi também a minha postura que, ao ser uma turma de uma faixa etária mais baixa, e não desafiando a minha palavra, consegui e tive uma maior confiança ao lecionar para os alunos. A autoridade equilibrada com uma boa relação de empatia resultou perfeitamente na turma de 3º ciclo. Ainda assim, deparava-me com algumas das dificuldades anteriores, como os feedbacks corretivos, apesar de ter melhorado significativamente.

No final do ano letivo, estive novamente com uma turma de Secundário, mas e já tendo observado os alunos ao longo dos meses anteriores, permitiu-me estar preparada para o que me esperava, pois eram jovens bastante dinâmicos e extrovertidos, sendo que perturbavam as aulas das minhas colegas estagiárias devido ao mau comportamento. Tendo em conta esse tipo de atitude, decidi que deveria mostrar novamente confiança e acima de tudo despreocupação e descontração para com estes alunos, pois se me tornasse demasiado exigente e autoritária, de maneira a me desafiarem, poderiam piorar o ambiente e comportamento nas aulas. Assim, e novamente com um equilíbrio de autoridade e empatia, diálogo e boa disposição, as aulas decorrem consoante o que era programado. Por vezes era difícil estes realizarem alguns exercícios, nomeadamente no exterior (devido às temperaturas já elevadas), mas conseguia cativá-los ao dialogar e mostrar o quão era necessário estes realizarem as aulas de Educação Física.

Concluo que, ao longo do ano letivo que passou, consegui desenvolver as capacidades necessárias para se ser um bom professor de EF, com empenho, vontade e trabalho, sempre contando com a ajuda do professor coorientador Nuno Rodrigues e das colegas estagiárias, pois eram as pessoas que me observavam em todas as aulas e tinham uma maior perceção dos meus erros e também dos meus pontos fortes. Há ainda muito a aprender, pois nesta profissão apesar de se ensinar, também nós temos uma aprendizagem constante.

Área I.II - Ensino Básico

a) Fundamentação do plano anual de turma

Relativamente às unidades didáticas que foram lecionadas à turma do 5º ano do Conservatório de Música da Covilhã, tinham sido estipuladas pela instituição, no seu planeamento anual, futebol e judo, lecionadas de 4 de janeiro a 1 de março de 2018.

Como as estagiárias não tinham disponibilidade para lecionar um período inteiro, ficou combinado que cada uma dava 3 aulas seguidamente, sendo que a Bárbara ficou com futebol (3 aulas), a Adriana ficou com a mesma (2 aulas) e judo (1 aula) e eu fiquei somente com a última modalidade (3 aulas).

No que diz respeito à carga horária em si, os alunos tinham Educação Física uma vez por semana, às quintas-feiras, entre as 11h00 e as 13h00, sendo que as crianças tinham cerca de 20 minutos antes e depois da aula para se equiparem e tomarem banho, respetivamente.

Posteriormente, e falando da turma mais detalhadamente, esta é composta por apenas 6 alunos - 5 raparigas e 1 rapaz, e o orientador responsável pelo estágio nesta instituição foi o professor de Educação Física João Sá Pinho.

b) Planeamento e Avaliação

Relativamente ao planeamento, como dito anteriormente, já estava estipulado pela instituição os alunos darem a modalidade de judo no período presente. Como esta unidade didática não nos foi ensinada na universidade (seja na licenciatura ou no mestrado) até à data, foi então um enorme desafio lecioná-la, pois teve de haver uma preparação prévia da minha parte, consultando o Programa de Educação Física do 5º ano, e ver quais as valências que se ensinavam no judo, bem como a procura de exercícios de progressão para facilitar a aprendizagem das crianças em determinados aspetos.

O espaço disponibilizado pela instituição era propício para esta modalidade, pois tinham um tapete de judo para as aulas propostas. Isto facilitou rapidamente o processo de ensino-aprendizagem, pois os alunos ao observarem e estarem numa sala que é apenas para aquele tipo de desporto, já faz com que estes tenham outro tipo de motivação para aprender novos conceitos.

No que diz respeito ao planeamento em si da modalidade e, de acordo com o Programa de Educação Física de 5º ano, optei por reduzir e lecionar as componentes mais importantes no judo para esta faixa etária, isto é, deslocamentos, quedas (para a frente, laterais e para trás),

uma imobilização e uma projeção. Este tipo de planeamento teve de ser moldado pois as aulas eram poucas e queria que os alunos ficassem a perceber a essência deste desporto.

Na primeira aula, e como a professora estagiária Adriana já tinha introduzido brevemente a modalidade, optei por realizar um resumo do que os alunos já tinham aprendido, sendo que ia corrigindo e motivando-os a terem autonomia para responderem corretamente ao que lhes era solicitado. Depois, e a maior parte do tempo de aula, foi realizada com jogos lúdicos inserindo os deslocamentos que se fazem na modalidade.

Na segunda aula, houve novamente um resumo da aula anterior, pois como os alunos só tinham Educação Física uma vez por semana, considerei que perguntar diversos aspetos do que já se tinha realizado fez com estes não se esquecessem do que aprenderam, bem como os motivava a querer responder. Depois, foram lecionadas as quedas de judo e, aqui, as regras de segurança eram essenciais. Como realizei judo durante 4 anos, tinha facilidade em exemplificar os diferentes aspetos que se abordava, nomeadamente as quedas, sendo que os alunos observavam com atenção e respeito. Já na prática, e como os alunos eram poucos, houve uma maior atenção da minha parte para cada um destes, sendo que os corrigia de maneira mais específica e havia uma progressão rápida devido a esta maior individualização.

Na terceira e última aula, esta foi dividida em duas partes, sendo que a primeira era teórica, pois os alunos teriam teste escrito na próxima semana, e a segunda parte era prática. Relativamente à modalidade, na parte teórica informei os alunos de determinados aspetos e palavras-chave que eram essenciais no judo, abordaram-se novamente as quedas e, por fim, proferi uma imobilização e uma projeção, que se iriam ensinar de seguida. Aqui, realizei jogos de maneira a que os alunos descobrissem como haveriam de imobilizar o seu colega, sendo que, posteriormente, explicava a técnica em si. Na técnica de projeção, segui a mesma linha de pensamento, pois o jogo era essencial para que estes consolidassem o que tinham aprendido.

A avaliação não foi realizada por mim, pois como os alunos tiveram apenas 3 aulas para aprender o básico do judo, o professor orientador optou por observar e avaliar apenas a progressão de cada um, não mencionando que haveria um tipo de avaliação específica. Caso acontecesse, seria capaz de os avaliar, pois, como eram poucos alunos, a evolução de cada um foi maioritariamente rápida e eficaz.

c) Condução do Ensino

Ao ser a última a lecionar no ensino básico, tive a vantagem de ver e analisar a postura dos alunos, como se comportavam, e até como lidavam com a relação professor-aluno. Na condução do processo de ensino-aprendizagem nesta faixa etária verificou-se que é completamente diferente com o que me deparava na ESQP, isto é, a própria postura, linguagem e ensino da modalidade são abordadas de maneira diferente.

Relativamente à leção, optei por realizar jogos acerca da modalidade com a junção de exercícios de aptidão física, pois os alunos desta faixa etária têm muita competitividade entre eles, e a própria aprendizagem fica facilitada, tendo estes uma outra visão do que se pretende.

Ao realizar as 3 aulas propostas, consegui verificar vários desafios relacionados com esta turma, em que um deles foi o facto de que a turma era pequena - 6 alunos - logo, a leção para os alunos seria mais individualizada e tinha um maior tempo de os corrigir, motivar e fazer com que estes melhorassem rapidamente, ao contrário do que acontece na ESQP, em que existem turmas entre os 25 a 30 alunos, não se conseguindo cingir tanto em aspetos técnico-táticos e na própria correção, pois não há tanto tempo disponível (devido ao programa que se tem de dar e que está estipulado no planeamento). Um outro desafio foi o facto de os alunos nunca terem qualquer contacto com o judo, sendo que foi estimulador começar do início uma modalidade e ser simultaneamente apelativa para as crianças. Com as situações de jogo, um bom ambiente e situações de exemplificação, facilitaram todo este processo, tanto para mim, como para os alunos.

Na transmissão da mensagem, e com o conselho do professor orientador João Sá Pinho, optei por utilizar os termos adequados que se usam no judo, e utilizar uma linguagem científica (termos específicos da modalidade), de maneira a que os alunos tenham uma perceção adequada da unidade didática, bem como da linguagem que se deve utilizar.

Em relação à gestão do tempo de aula, mais propriamente na primeira aula, foi-me estranho organizá-lo, pois tive de adicionar ao plano de aula mais exercícios, devido ao facto de que, como os alunos são poucos, demorava-se menos tempo a corrigi-los e, depois disso, havia uma enorme evolução, sendo que teria de haver outro tipo de jogos, com a mesma dinâmica e objetivo.

Como as crianças eram educadas e acessíveis de haver diálogo, optei por uma postura empática, levando a que estas conseguissem criar laços comigo, para assim existir um ambiente saudável e amigável dentro do contexto de aula. Ao haver este tipo de comportamento por parte dos alunos, observou-se que estes querem e têm motivação para aprender, não questionando a palavra da professora, mas sim fazendo-lhe perguntas acerca do que é a modalidade. Na ESQP, por vezes não se verificava isto, pois os alunos interrompiam a explicação da professora, viravam costas e não revelavam interesse pelas modalidades abordadas tendo, posteriormente, comportamentos inadequados.

Reflexão global sobre a Área I.II

Com a lecionação ao 5º ano no Conservatório da Música da Covilhã, conheci novas pessoas, como o professor orientador João Sá Pinho, estive numa instituição diferente da que estava habituada, pois esta tem uma maneira e visão distintas de abordar e ensinar, e tive oportunidade de conhecer e ensinar alunos de uma faixa etária diferente. Com todo este processo, desenvolvi uma maior perspetiva em relação ao ensino português, pois estive incluída tanto no ensino público - ESQP -, como numa instituição privada - Conservatório da Música da Covilhã, verificando que há várias diferenças entre ambas. A destacar, a quantidade de alunos por turma e ainda o acesso às instalações.

Em relação às aulas que lecionei, considero que foram educativas, no que se refere à modalidade de judo, pois os alunos evoluíram bastante ao longo das três semanas, e ficaram a conhecer uma nova modalidade desportiva, cativando até alguns alunos a quererem praticá-la.

Na relação professora-alunos, penso que as crianças gostaram da minha abordagem, pois ensinava de uma maneira simples, empática e cativante, fazendo com que estes tivessem gosto em me ouvir e, simultaneamente, também os ouvia. Considero que é extremamente importante uma boa relação para com os mais novos, pois um aluno desta faixa etária ter amabilidade pelo professor facilita notoriamente o processo de ensino-aprendizagem.

Concluo que foi uma experiência enriquecedora, não só pelo facto de ter tido contacto com pessoas diferentes e também com uma instituição diferente, assim como por ter a oportunidade de conhecer alunos amáveis e carinhosos, que respeitaram o trabalho que se fez ao longo destas 3 semanas de aulas.

Área II - Participação na Escola

Desporto Escolar

Segundo o Artigo 5º, “Definição” Secção II - “Desporto Escolar”, do Decreto-Lei nº 95/91, de 26 de fevereiro, define este como sendo “o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.”

Relativamente à intervenção do mesmo, estive inserida em duas modalidades distintas - o badminton e as multiactividades ao ar livre. Estas foram realizadas ao longo de todo o ano, sendo que a primeira tinha maior importância, logo haviam treinos semanais duas vezes por semana, às quartas e às quintas feiras, no horário das 14h15-16h00 e 16h25-17h15, respetivamente. Já as multiactividades ao ar livre, foram realizadas ao longo do ano, também no mesmo horário, pois quando não havia badminton, estava então esta a decorrer. Quando se aproximavam determinadas provas, tanto o professor orientador Nuno Rodrigues, como as estagiárias, davam muito ênfase ao treino e empenho de cada aluno, tanto no badminton como nas multiactividades ao ar livre.

Um ponto extremamente importante que se deve ter em consideração no Desporto Escolar, é que os alunos vão por opção, isto é, têm iniciativa própria porque têm gosto e motivação para isso. Segundo Samulski e Noce (2002), a motivação é caracterizada por um processo ativo, com intenção e com uma determinada finalidade, sempre dependente de fatores pessoais e fatores ambientais (externos). Assim, a nossa função como estagiárias é que haja sempre predisposição para os treinos, bom ambiente entre alunos e professores e cativar estes para a modalidade.

De seguida, e dividindo o badminton das multiatividades ao ar livre, transcrevo especificamente o que se elaborou ao longo de todo o ano letivo, incluindo as provas e/ou torneios que aconteceram e como eram distribuídos estes.

Badminton

No início do ano, e antes de se começar com os treinos desta modalidade, realizou-se de imediato um torneio de badminton - “Open-Day de Badminton” -, com o intuito de cativar os alunos à prática e à inscrição destes no Desporto Escolar.

Relativamente aos treinos em si, estes foram distribuídos equitativamente pelas estagiárias, ou seja, cada uma dava-os de três em três semanas. Neste 1º período, normalmente os treinos eram constituídos na sua maioria por rapazes, excetuando que por vezes apareciam algumas

raparigas, contudo estas não eram tão assíduas. A população estava entre os 12 e os 13 anos, isto é, estavam inseridos no escalão de iniciados.

No que diz respeito ao conteúdo que se transmitia no desporto escolar, era essencialmente exercícios específicos de cada componente crítica da modalidade de badminton, isto é, *lob*, *clear*, *amorti*, remate e serviços longo e/ou curto. Posteriormente, e à medida que se decorriam os treinos, ficava-se a conhecer melhor os alunos que estão inseridos nestes, verificando quais as valências que seriam necessárias de se moldar/ajustar em cada um dos alunos, especificando e individualizando em cada um destes. Ao longo do ano, e em simultâneo com estes exercícios específicos e individualizados, dava-se também extrema importância ao jogo formal, seja de singulares ou pares, pois é em contexto de competição que os alunos aprendem e ficam com uma melhor preparação e perceção do que é a competição. A melhor forma de se ter realizado este ponto, foi na elaboração de torneios entre os alunos, de maneira a que se aproxime o mais possível do contexto real. À medida que as provas se aproximavam, diminuía-se os exercícios específicos e aumentavam-se as situações de jogo formal e torneios entre alunos, de maneira a que estes tivessem preparados para quaisquer contextos que lhes poderiam aparecer, estando preparados seja para uma situação facilitada ou de maior dificuldade.

Nos espaços em que não haviam provas específicas desta modalidade, no decorrer dos treinos tentava-se também variar nos exercícios, nomeadamente com que estes fossem mais apelativos e motivadores, de maneira a que os alunos não desistissem do Desporto Escolar. Para isso, foi extremamente importante que houvesse uma relação professor-aluno diferente da que havia em aula, isto é, a interação não precisava de ser tão autoritária, e muito menos demasiado rigorosa, pois o intuito é que não houvesse desistências por parte dos alunos. Logo, a abordagem tinha de ser moldada consoante o jovem, cativando-o e motivando-o para querer fazer sempre mais e melhor, despoletando características como a ambição de querer ganhar, mas também a humildade e o saber perder, como o *fair-play* e o respeito pelo adversário.

I Concentração de Badminton

No dia 11 de janeiro, houve a primeira concentração de Badminton, contando com a presença de escolas do Fundão, da Covilhã, que foram duas, e de Penamacor.

Antes da realização desta, houve uma preparação prévia no dia anterior, sendo que foram marcados os campos novamente - devido à utilização constante destes -, verificaram-se se as redes estavam em condições de serem utilizadas e imprimiram-se os boletins de jogo.

Posteriormente, e passando-se para as competições em si, realizaram-se da seguinte forma: pares mistos, masculinos e femininos e depois a fase de grupos de singulares masculinos e femininos.

No que diz respeito à organização do torneio, as tarefas distribuídas às estagiárias foram diferentes, sendo que duas ficaram na mesa, preenchendo no computador um programa específico para a competição da modalidade e preenchendo também os boletins de jogo, enquanto eu e o professor coorientador ficámos encarregues de distribuir os alunos pelos campos de badminton, controlando também quem ficava responsável pela arbitragem de cada jogo. O trabalho em equipa mesa-distribuição de boletins/organização dos alunos foi essencial para que houvesse uma boa organização da concentração.

Concluindo, e relativamente à concentração em si, pôde-se verificar que se obteve o 1º lugar em todas as competições, destacando-se assim a excelente prestação de todos os alunos.

Multiatividades ao Ar Livre

No que diz respeito à modalidade de multiactividades, e tal como em Badminton, no início do ano letivo, realizou-se também uma pequena atividade acerca desta - mais propriamente o “Open-Day Multiatividades ao ar livre” -, para mais uma vez apelar à participação no Desporto Escolar.

Como foi dito anteriormente, esta modalidade não tinha treinos semanais com frequência e regulares, sendo que quando havia as competições, ou quando se estava perto de as realizar, efetuavam-se exercícios, de maneira a preparar os alunos para estas, e posteriormente havia o acompanhamento dos estagiários e do professor coorientador nas saídas competitivas.

Relativamente ao 1º período não houveram competições a nível de Multiatividades, devendo-se principalmente ao facto de esta depender das condições meteorológicas, ficando normalmente sempre para o 2º e 3º períodos.

Ação de Intervenção na Escola

Ao longo do ano letivo presente, a instituição mostrou-se sempre acessível ao oferecer uma miríade de oportunidades que permitissem às estagiárias experienciar qualquer tipo de atividades que desejassem. Ou seja, poderiam ser-lhes propostas atividades, bem como possuíam o livre arbítrio de providenciar novas experiências para a escola, enriquecendo simultaneamente a formação das mesmas. Assim, de seguida, são expostas as atividades que se realizaram durante o ano.

“Open-Day Badminton”

Este foi realizado dia 11 de outubro de 2017, tendo como principal objetivo, cativar os alunos a participarem no Desporto Escolar, bem como apelar ao gosto pela atividade física e pela competição, sempre com um ambiente desportivo saudável e enriquecedor para a formação destes.

Nesta atividade, contou-se com a participação de alunos com faixas etárias entre os 12 e os 17 anos, sendo todos do género masculino. Como eram muitos alunos, decidiu-se que haveria apenas um set em cada jogo.

À medida que se foram observando os jogos, na faixa etária mais nova verificou-se que haviam algumas discrepâncias em termos de níveis motores e até nível de modalidade. Por sua vez, o mesmo acontecia com os alunos mais velhos.

Em suma, a atividade teve uma adesão satisfatória, sendo que contribuiu posteriormente para que houvesse uma maior participação no Desporto Escolar.

“Atividade da Bolota - Com a orientação vamos explorar e muitas bolotas plantar”

Esta atividade foi realizada dia 10 de novembro de 2017, com o objetivo primordial de reflorestar um determinado território que tinha sido ardido em anos anteriores, apelando simultaneamente a uma pequena atividade de multiatividades, mais especificamente uma caça ao tesouro, com o intuito de cativar os mais novos a participarem. Relativamente a esta última, as pessoas tinham um mapa que era para cada grupo que se formava, e com questões que se encontravam dentro das caixinhas que se teria de encontrar ao longo do percurso, respondendo depois a estas. Posteriormente, e chegando ao local que se iria reflorestar, fez-se uma pausa na “Caça ao Tesouro” e começou-se a plantar em determinados locais que eram mais propícios a isso. Retomando a caminhada, encontrou-se as restantes caixas, terminando a caminhada com boa disposição.

Apesar de ter tido pouca adesão, considero que foi importante para os mais novos, pois é importante reconhecer que a nossa zona é afetada pelos incêndios florestais que ocorrem ao longo dos anos.

“Open-Day Multiatividades ao Ar Livre”

Decorrendo no dia 29 de novembro de 2017, tal como o “Open-Day de Badminton”, teve como objetivo principal a adesão dos alunos para esta modalidade, com o intuito de estes criarem gosto pela competição, criarem laços com os colegas como o companheirismo e o espírito de equipa.

Ao contrário de Badminton, este teve menos adesão, pelo facto de, apesar de haver grupos já definidos para o Desporto Escolar em Multiatividades ao Ar Livre dos anos anteriores, muitas das vezes os discentes têm outras prioridades, nomeadamente os mais velhos. Um outro ponto que pode ter influenciado esta pouca adesão, pode ter sido o facto de não ter havido uma divulgação prévia, isto é, os jovens nem sequer terem visto que haveria este tipo de atividade atempadamente, para depois se inscreverem. Apesar disso, a atividade decorreu como prevista, sendo que foram elaborados inicialmente grupos, onde estes tinham um mapa com vários pontos de controlo distribuídos pelo espaço da escola, bem como os 3 lugares obrigatórios por onde tinham de passar. Nestes haviam atividades orientadas pelas estagiárias e pelo coorientador. Posto isto, os discentes tinham como objetivo procurar os pontos que estavam no mapa e transcrevê-los para o papel disponibilizado, conforme a sua localização, possuindo estes letras e números. O grupo que concluisse a atividade com 100 pontos no menor tempo possível, ganhava.

Em suma, a atividade poderia ter tido uma maior adesão, pois os alunos que participaram nesta consideraram-na bastante divertida, apelativa e competitiva, sendo uma mais valia para estes.

“Mega-Sprinter 2018 - Fase Escola”

Realizada no dia 23 de fevereiro de 2018, no Complexo Desportivo da Covilhã, esta atividade teve como principal objetivo os alunos passarem à fase distrital do Mega Sprint, sendo que teve uma enorme adesão, contando com cerca de 80 alunos da instituição.

Começando na parte da manhã, primeiramente realizaram-se as provas de velocidade, onde os alunos foram divididos por escalão e género, fazendo-se séries de 5/6 discentes. Os professores foram distribuídos pelas várias tarefas, ficando um a dar início à prova, outro filmando a chegada dos jovens, e os restantes a apontarem os resultados. As estagiárias tinham como função fotografar a prova de velocidade.

Posteriormente, passou-se para as restantes provas, onde os professores se distribuíram por 3 pontos diferentes: salto em altura, salto em comprimento e lançamento do peso. Cada ponto estava com um escalão diferente, tanto feminino como masculino, sendo que depois de todos terminarem um ponto, passava-se para o seguinte, de forma rotativa. Relativamente à minha intervenção, como o orientador estava cingido apenas no salto em altura, fui auxiliando-o a organizar os alunos para o salto, a colocar a vara nas medidas estipuladas, e também no registo dos mesmos. Fora isso, e como se ia trocando com as restantes estagiárias, fui fotografando os restantes pontos, tanto no lançamento do peso, como no salto em comprimento.

Por último, realizou-se a prova do quilómetro, onde houve menor adesão por parte dos alunos, sendo efetuada rapidamente.

Concluo que a atividade teve uma adesão maior do que as restantes realizadas ao longo do ano, pois todos os alunos de diferentes faixas etárias participaram, desde o início do 3º ciclo (7º ano), até ao secundário, sendo um ponto extremamente positivo para o grupo de Educação Física. Para além disso, é importante referir que muitos destes alunos se conseguiram apurar para a fase distrital, mostrando que há resultados prometedores.

“Semana da Leitura - Mexe o Pensamento”

A atividade “Semana da Leitura - Mexe o Pensamento” foi realizada no dia 8 de março de 2018, na ESQP pelas 15h, contando com a presença de 70 alunos do 7º ano, e a organização da mesma foi feita em conjunto com os núcleos de estágio de Educação Física e Português e Espanhol.

Relativamente à descrição desta, o objetivo era a realização de um *peddypaper*, em que tinham de fazer 100 pontos no menor tempo possível, passando por pontos facultativos (5 pontos cada um) e obrigatórios (10 pontos cada um, no máximo). Estes últimos remetiam às disciplinas de Português, Espanhol e Educação Física. Para haver um maior entusiasmo e dinâmica da atividade, recorreu-se à aplicação “QRcode reader”, sendo que, em cada ponto facultativo havia um código que remetia a uma determinada pergunta, onde os alunos depois respondiam nos cartões de controlo.

No final da atividade, houve uma pequena aula de zumba, contando com a presença de uma convidada das estagiárias de Educação Física, com o objetivo de os alunos terem uma experiência diferente das que estão habituados.

Concluo que foi uma experiência enriquecedora, pois os objetivos que o núcleo de Educação Física propôs foram atingidos, sendo que o diálogo e relação com as estagiárias de Português e Espanhol foi essencial para a concretização desta.

“I Concentração de Multiatividades ao Ar Livre”

Esta concentração foi realizada no dia 18 de abril de 2018, na ESQP, pelas 14h15, contando com a presença de 23 alunos de diferentes escolas (Lageosa, Tortosendo e ESQP).

A prova era constituída por 20 pontos de controlo, dos quais 5 tinham balizas obrigatórias, com atividades, enquanto as restantes serviam apenas para anotarem a coordenada mencionada em cada local. O objetivo da atividade era a realização de 100 pontos no menor tempo possível e com o circuito feito em estrela, ou seja, para fazerem uma baliza obrigatória teriam de ter já encontrado dois pontos facultativos, e assim sucessivamente.

A atividade em si, e de uma maneira geral, ocorreu de forma bastante calma e positiva e, no fim, à medida que os alunos iam chegando à meta, averiguou-se os cartões de controlo, de maneira a que se chegasse a uma classificação. Em suma, é possível concluir que os alunos se mostraram dinâmicos e divertidos durante a atividade, descartando-se, obviamente, maior entusiasmo nas balizas obrigatórias.

“Palmeiras Mais e Melhor Saúde - PMMS”

Quando o ano letivo começou, foi proposto às estagiárias participarem no projeto “Palmeiras Mais e Melhor Saúde”, onde se iria acompanhar alunos portadores de necessidades educativas especiais à hidroterapia e hipoterapia. Estas eram realizadas todas as quartas-feiras de manhã, entre as 8h40-10h30 e as 10h05-12h00, respetivamente, sendo que eram realizadas à vez, isto é, cada uma era realizada de 15 em 15 dias. A hidroterapia era realizada na Piscina Municipal da Covilhã enquanto a hipoterapia era na Escola Profissional Agrícola Quinta da Lageosa.

Como éramos três estagiárias, e isto relacionava-se também com a Direção de Turma, coube-me ficar com a hidroterapia no 2º período e com a hipoterapia no 3º período.

Relativamente à hidroterapia, auxiliava os jovens a entrar dentro de água e a realizarem os exercícios específicos que o professor da instituição mandava realizar, sendo que por vezes demonstrava o que era pretendido fazer, simplificava a linguagem que utilizava e mantinha uma relação mais próxima para com estes, de maneira a deixá-los mais à vontade para comigo. Nos alunos que tinham mais dificuldades tentava sempre ajudar, apelando que estes se sentissem confortáveis a falar comigo e dizerem quais os problemas que os deixavam com maior medo - principal valência para que estes não queiram realizar o pretendido. Um exemplo disso era uma aluna que não conseguia boiar, sendo que tive que ter um discurso calmo, para que esta confiasse em mim no exercício que era proposto.

Posteriormente, tive ainda oportunidade de dar a sessão de hidroterapia sozinha, tendo outro tipo de atitude e objetivo para com estes alunos. Aqui era preciso prestar mais atenção aos que

tinham maior dificuldade e, simultaneamente, não deixar de lado os que já tinham consolidado determinados aspetos, dificultando a ação destes, tornando os exercícios mais desafiantes. Um outro ponto essencial era a motivação dos alunos, pois estes têm também de tomar gosto ao que estão a realizar.

Considero que a hidroterapia foi uma experiência enriquecedora para a minha formação, pois tem-se uma perspetiva de como é trabalhar com pessoas portadoras de necessidades especiais, desafiando por vezes a nossa capacidade de lecionar e de como o devemos realizar, bem como a nossa forma de estar perante pessoas com estas características.

No que diz respeito à hipoterapia, a minha função baseava-se principalmente na contagem dos tempos de cada aluno a realizar exercícios com o cavalo. Muitos deles tinham medo do animal, mas com um diálogo que mostre confiança e segurança, conseguia resolver este obstáculo. Mais uma vez, repito que é essencial ter um contacto próximo com este tipo de população, mostrando que podem confiar nos professores.

Ao longo do ano letivo, fui reparando que a maioria dos alunos não gosta da hipoterapia, pois, e nomeadamente no inverno, os jovens passam muito frio a realizar esta atividade, sendo que a própria atividade é realizada num barracão. No 3º período já não aconteceu isso, pois já havia condições de realizarem a atividade fora do barracão, dando outra dinâmica à mesma. Ainda assim, pelo que presenciei da hipoterapia, os alunos não evoluem, isto é, tanto os professores, como os alunos da Quinta da Lageosa, que auxiliam nos montes e desmontes do animal, não tentam modificar os exercícios, para assim haver outro tipo de dinâmica e ser diferente. Um ano letivo a realizar sempre os mesmos exercícios, acarreta a que os alunos deixem de querer participar nesta atividade.

Reflexão global sobre a Área II

No início do ano letivo foi logo estipulado, tanto a mim, como às minhas colegas de estágio, o que era pretendido realizar, além da lecionação das aulas. Assim, ficámos responsáveis pelo Desporto Escolar, com os treinos, competições, e atividades dentro do mesmo, com o projeto “Palmeiras Mais e Melhor Saúde” e também pela dinâmica da instituição em si, isto é, ao longo do ano, era nosso dever realizar atividades extracurriculares para os alunos de toda a escola.

No que diz respeito ao Desporto Escolar, ficámos responsáveis por duas modalidades: badminton e as multiatividades ao ar livre. Para uma introdução de ambas, devido ao começo de um novo ano letivo, foram preparados “Open-Day” para as modalidades, com o intuito de cativar os alunos a participarem mais no Desporto Escolar. Aqui, a grande diferença entre o Desporto Escolar e as aulas, é que é uma componente que os alunos não são obrigados a ir, ou seja, vão por iniciativa própria, e cabe-nos a nós, professores, manter os jovens motivados e predispostos a continuarem nesta atividade extracurricular. Além disso, e à medida que o ano ia decorrendo, com as várias concentrações das duas modalidades, percebi que é importantíssimo haver Desporto Escolar nas escolas, pois os alunos têm possibilidade de praticar uma determinada modalidade sem custos, conhecem e interagem com novas pessoas (indo às concentrações), e superam-se a si mesmos, treinando a disciplina que gostam.

Como treinadora no Desporto Escolar, percebi imediatamente que haviam diferenças enormes em dar treinos em comparação à lecionação de aulas. Primeiro, e como já disse anteriormente, é o facto da motivação dos alunos. Estes vão ao Desporto Escolar por iniciativa própria, partindo de nós continuar a motivá-los para assim haver um comprometimento dos jovens. Segundo, é essencial que haja uma relação próxima professor-aluno, isto é, conhecer os medos deles, saber como o motivar a não desistir, mesmo havendo resultados pouco satisfatórios e não deixar que a baixa autoestima ou as notas influenciem o desempenho nesta atividade. Por último, dispor, em todos os treinos, um ambiente agradável, bem-disposto e seguro, de maneira a que os jovens fiquem animados ao ir todas as semanas para o Desporto Escolar.

Relativamente às atividades que o grupo de estágio organizou ao longo do ano, como a Atividade da Bolota e a Semana da Leitura, estas tiveram o intuito de, prevenir e alertar sobre os incêndios florestais que ocorreram no verão de 2017 e cativar os jovens a lerem mais, sobre diversos temas, respetivamente. Considero que estas atividades sejam de extrema importância para a comunidade escolar, pois não é só dentro do contexto de sala de aula que há aprendizagens, mas sim também fora, com um outro tipo de relação entre os alunos, funcionários e professores. Tantos uns, como os outros aprendem, e esta instituição está sempre disposta a novos desafios e atividades deste género.

O projeto “PMMS - Palmeiras Mais e Melhor Saúde”, considero que seja essencial continuar, enquanto houverem alunos portadores de NEE’s, pois estas precisam de atividades como as que estão, de maneira a trazerem alguma alegria e dinâmica diferente da que têm no seu dia-a-dia. Ao trabalhar com estes jovens percebi que, o que mais necessitam é de atenção, amor e carinho, coisas que muitas vezes poderão não ter dentro do seio familiar e encontram em meio escolar, relacionando-se de maneira mais próximas com os docentes envolvidos neste tipo de projetos. Na minha opinião, poderão até realizar outro tipo de projetos e os jovens terem uma maior inclusão dentro da comunidade escolar, e não apenas integração.

Concluo assim que, relativamente à intervenção na escola, esta possibilitou-me ter uma maior visão do que é a mesma para além das aulas, que a instituição está sempre predisposta a novas atividades e projetos, procurando sempre o que poderá ser melhor para os alunos. Permitiu-me assim crescer a nível profissional, visto que organizei, em conjunto com as colegas de estágio, várias atividades e concentrações do Desporto Escolar, tendo uma noção diferente do que se faz dentro do contexto escolar.

Área III - Relação com a Comunidade

Acompanhamento da Direção de Turma

No início do ano letivo, a componente a realizar na Direção de Turma iria ser repartida pelas três estagiárias, e distribuída assim pelos três períodos. Assim, no 1º período foi-me encarregue este cargo, no 2º período a Bárbara Martins e no 3º período a Adriana Silva.

Como o coorientador professor Nuno Rodrigues não tem uma Direção de Turma, foi nos dirigida a professora Fernanda Batista, que era diretora de turma do 10ºA do Curso Humanístico de Ciências e Tecnologias. Inicialmente, foi definida uma hora em que todas as semanas iria-me encontrar com a docente, mais propriamente todas as quintas-feiras às 9h da manhã.

Nas primeiras semanas essencialmente foi realizado o Plano Curricular da Turma, que consiste em ter toda a informação acerca da turma, o estatuto socioeconómico dos alunos e dos seus familiares, de onde vêm, se têm repetências, se têm algum problema de saúde e se há alunos com outro tipo de plano - PAP (problemas a nível motor e/ou psíquicos).

Numa fase posterior, fui auxiliando sempre a professora em determinados assuntos, como organização de papéis/autorizações dos alunos para EPU's, em reuniões com Encarregados de Educação e em problemas que iam surgindo com diversos alunos no decorrer do período.

A meio do 1º período, mais propriamente no mês de novembro, houve a Reunião Intercalar da turma, onde se falou de como os alunos estavam a reagir a este novo ciclo, de como se comportavam em sala de aula e quais os problemas que haviam e que estratégias se poderiam realizar para combater esses. Foi tida também uma discussão acerca dos alunos que tinham PEE, de como seriam as avaliações destes e como estavam a ser as sessões com a professora de Ensino Especial e psicóloga, pois haviam duas situações especiais: um aluno autista e um outro aluno, de nacionalidade brasileira, que se encontrava numa situação de *bullying*. Um outro assunto abordado foi o facto de os alunos se sentirem prejudicados na disciplina de Matemática A, visto que a respetiva professora se encontrava de baixa por motivos de saúde. A solução mais viável e rápida encontrada foi o auxílio de outros professores da disciplina na forma de apoios a esta turma, apesar de não ser obrigatório por partes dos discentes, logo os alunos eram responsáveis por decidir assistir a estas aulas ou não.

No final do período, foi realizada a reunião acerca das avaliações finais, onde se discutiram ainda algumas notas, bem como a nota final da disciplina "Cidadania", pois é decidida em conjunto com os professores todos. Dialogou-se também sobre vários discentes - especificamente o aluno com autismo e o aluno que sofreu de *bullying* -, além dos que possuíram mais dificuldades ao longo do período, os que tiveram notas abaixo da média e os que estavam em risco de chumbar.

Reflexão Final

Chegando à etapa final deste estágio pedagógico, considero que seja essencial refletir sobre a minha ação na Escola Secundário Quinta das Palmeiras e no Conservatório de Música da Covilhã, tanto na lecionação, como na interação com a comunidade escolar, no Desporto Escolar e na minha intervenção para com os alunos com necessidades educativas especiais.

No que diz respeito à lecionação, tive a oportunidade de passar em várias turmas, de vários ciclos e faixas etárias diferentes, sendo que considero um enorme aspeto positivo, pois há uma maior variabilidade de alunos, com motivações e gostos diferentes. Isso tornou-se em um enorme desafio, porque encontrava-me, em cada período letivo, em constante adaptação, permitindo que eu evoluísse e tivesse desenvolvido capacidades como ser prática, mais objetiva e conhecendo um leque enorme de pessoas diferentes.

Para haver uma construção do meu perfil profissional, foi essencial a ajuda do professor coorientador Nuno Rodrigues, pois seguiu o meu percurso durante o ano letivo, sempre disponível a orientar-me da melhor forma possível e aconselhando quais as tarefas a realizar para com os alunos. No entanto, cativava a que tanto eu, como as minhas colegas de estágio, realizássemos exercícios e aulas como queríamos, de maneira a que ganhássemos autonomia e capacidade de inflexão.

Em relação à intervenção na comunidade, considero que tive um papel ativo, tanto na organização de atividades para os alunos de toda a instituição, como para com os auxiliares e professores da mesma. Ser interventiva, dialogar com novas pessoas e restantes docentes, fez com que eu tivesse uma perceção maior do que é o contexto escolar.

No Desporto Escolar, tive a experiência de poder treinar os alunos para duas modalidades, percebendo que a relação com os jovens é mais próxima, deixando-os à vontade e tendo um outro tipo de postura para com eles. Fiquei a conhecer como se realizam as provas dentro e fora da ESQP, conheci vários docentes de outras escolas do distrito e tive oportunidade de organizar duas concentrações de ambas as modalidades que estava inserida.

Por fim, na minha opinião, e fora as aulas que tinha de lecionar, o que mais me cativou e incentivou, do ponto de vista emocional, foi o projeto “PMMS - Palmeiras Mais e Melhor Saúde”, pois percebi que as crianças com necessidades educativas especiais são carinhosas, fazem por estar com os professores e percebe-se o amor que nutrem por nós. Os docentes desta área têm de ter uma capacidade de sacrifício, paciência e estar sempre disposto a ajudar.

Concluo que o ano letivo foi feito da melhor maneira possível, sempre com disposição para trabalhar nos objetivos da instituição e também do professor orientador, saindo da mesma satisfeita e com sentido de dever cumprido.

Bibliografia

Batista, F., Ferreira, J.P., Marques, E., Moreira, H., Mota, J., Raimundo, A., Santos, R., Silva, A.M., Vale, S. (2011). Livro Verde da Aptidão Física - Observatório Nacional da Atividade Física e Desporto. Instituto do Desporto de Portugal, IP. Lisboa.

Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2017/2018). Projeto Educativo 2013/2017. Acedido a 11 de janeiro de 2018, em: https://issuu.com/interino/docs/projeto_educativo_2013_-_2017

Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de fevereiro - Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar e Decreto-Lei nº165/96, de 5 de setembro retificado nos termos da Declaração de Retificação nº 35/91, de 27 de março, publicada no DR, I-A, suplemento de 30.03.1991 e DL 74/2004.

Giovannucci, E., Ascherio, a, Rimm, E. B., Colditz, G. a, Stampfer, M. J., & Willett, W. C. (1995). Physical activity, obesity, and risk for colon cancer and adenoma in men. *Annals of Internal Medicine*. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-122-5-199503010-00002>

Haapanen, N., Miilunpalo, S., Vuori, I., Oja, P., & Pasanen, M. (1997). Association of leisure time physical activity with the risk of coronary heart disease, hypertension and diabetes in middle-aged men and women. *International Journal of Epidemiology*. <https://doi.org/10.1093/ije/26.4.739>

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

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa Nacional de Educação Física-Ensino Básico 3º Ciclo. Ministério da Educação.

Universidade da Beira Interior (2016/2017). Regulamento do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º ciclo). Documento interno, UBI. Covilhã.

Samulski, D., & Noce, F. (2002). Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8(4), 157-166.

Capítulo 2

Investigação e Inovação Pedagógica - O efeito da aplicação de um treino de força em adolescentes inserido em contexto escolar.

1. Introdução

Os indivíduos dotados ou que conseguem alcançar um conjunto de características na sua capacidade de realizar atividade física é definida por aptidão física (ACSM, 2013). Esta, tem diminuído nas últimas décadas entre crianças e adolescentes, consequência de um estilo de vida sedentário, tornando-se uma ameaça para a saúde pública, pois acarreta problemas associados a doenças cardiovasculares, cardiorrespiratórias e musculoesqueléticas (Alves, Marta, Neiva, Izquierdo, & Marques, 2016).

Smith et al. (2014), relata que a aptidão física pode ser definida como a capacidade de realizar atividade física, sendo determinada principalmente pela genética e pelo treino em si. Os mesmos autores referenciam que, na maioria dos indivíduos, a alteração na frequência, duração ou tipo de atividade física poderão produzir mudanças na aptidão física, sendo que a quantidade de adaptação varia consideravelmente.

Pate (1988) refere, ao invés da atividade física, que diz respeito à execução de movimentos corporais, a aptidão física é relativa a atributos (capacidade de realizar trabalho físico). Esta última alude às capacidades funcionais, permitindo um domínio confortável e produtivo das atividades do dia-a-dia, incluindo aspetos envolvidos com a saúde relacionados ao nível da atividade física, como por exemplo a capacidade cardiorrespiratória e a flexibilidade (Pate, 1988).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal realizado pela contração dos músculos esqueléticos, resultando num aumento substancial de exigências calóricas, comparando com o gasto de energia em repouso (ACSM, 2013). A prática de atividade física regular influencia positivamente a construção e desenvolvimento dos ossos e músculos, melhora a força e resistência muscular, diminui o risco de desenvolvimento da obesidade e doenças crónicas (diabetes, cancro do cólon), aumenta a autoestima, reduzindo componentes como a depressão e ansiedade, desenvolvendo assim um bem-estar psicológico (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008).

Para Costa et al. (2016) o ambiente físico e social de uma instituição escolar e, em específico, nas aulas de Educação Física, devem fornecer um contexto regular e bem estruturado, de forma a haver participação nas atividades físicas. Marques, Zajac, Pereira, & Costa (2011), referem

também que as escolas poderiam disponibilizar programas de treino seguros de forma a promover e aumentar a atividade física. Além disso, durante a infância e adolescência, esta tem uma influência positiva na saúde a longo prazo, isto é, posteriormente na vida adulta (Mäkinen et al., 2010).

Uma das valências que a aptidão física contém, além de muitas outras, é a força muscular. Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjöström (2008), explicam que a força muscular é a capacidade de realizar um determinado gesto/trabalho contra uma resistência. Santos et al. (2011), referem que o treino da força é definido como um método de condicionamento, envolvendo o uso progressivo de cargas resistentes e uma variedade de treinos (como pesos livres, máquinas, elásticos, bolas de medicina e peso corporal), com o fim de melhorar a saúde e a performance numa determinada modalidade.

Faigenbaum et al. (2009), referem que o treino de resistência, de força e de peso (*“weightlifting”*) são usados de forma sinónima, mas o primeiro abrange uma área maior de modalidades, enquanto o treino do peso refere-se a um determinado desporto competitivo, envolvendo o levantamento deste.

Além do desporto de alta competição, evidências científicas também indicam que o treino de força deve ser parte de uma manutenção abrangente da saúde, desde que seja cuidadosamente prescrita e monitorizada, nomeadamente em crianças e jovens (Marques et al., 2011). As abordagens do treino de força em jovens adolescentes podem encaminhar para um método seguro e eficaz, devendo ser uma componente importante na promoção de saúde, bem como em programas de prevenção de lesões (C. C. Marta, Marinho, Izquierdo, & Marques, 2014). Behm et al. (2017) ditam que, um programa bem implementado, tanto a força muscular como a resistência poderão aumentar significativamente, mesmo acima da média do crescimento e maturação normais.

Segundo Dorgo et al. (2009), o treino de força pode ter variados benefícios fisiológicos para os jovens, proporcionando também prazer e atitude positiva em relação à atividade física ao longo da vida, promovendo a aderência ao exercício regular entre crianças e adolescentes. Além disso, o treino de força melhora a composição corporal e diminui a gordura corporal (Alves, Marta, Neiva, Izquierdo, & Marques, 2017).

Em relação às crianças em si, estas têm um aumento linear gradual na força muscular a partir dos 3 anos até ao fim da puberdade nos rapazes, enquanto nas raparigas se limita até aos 15 anos de idade (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2004). Depois desse período, os rapazes têm uma aceleração da força muscular até aos 17 anos (e mais além), enquanto as raparigas têm uma regressão no final da adolescência com tempo indefinido (Gallahue & Ozmun, 2006). Importante realçar que a literatura afirma que o desempenho de qualquer tarefa de movimento requer vários graus de aptidão muscular, pois todos os movimentos do corpo envolvem o sistema

muscular para mover o esqueleto (Gallahue & Ozmun, 2006). Consequentemente, um sistema musculoesquelético mais forte, duradouro e potente, permite que as crianças e adolescentes realizem movimentos corporais de uma maneira mais eficaz e eficiente, diminuindo a suscetibilidade a lesões (A. D. Faigenbaum & Myer, 2010).

Assim, e indo de encontro ao que foi dito anteriormente, o Núcleo de Estágio de Educação Física decidiu estudar uma valência da aptidão física, mais propriamente a força muscular nos membros superiores e membros inferiores, em adolescentes do 12º ano. Para que tal acontecesse, cingiu-se a um circuito, já previamente estudado, que tinha a duração de 8 semanas. Este foi aplicado a uma turma só - 12ºA - (grupo experimental), enquanto o 12ºB não realizava esses mesmos testes (grupo de controlo). O estudo foi realizado entre 9 de janeiro e 12 de março de 2018 em todas as aulas de Educação Física, tendo uma duração entre 15 a 20 minutos, com uma amostra (do grupo experimental) de 22 alunos. Para detetar melhorias ou não, decidiu-se que os testes do Fitescola seriam uma maneira de conseguir analisar os alunos, sendo que, tanto numa turma, como na outra, os fizeram antes e depois da aplicação do circuito.

O objetivo deste estudo é saber se, com a utilização do circuito de força durante as 8 semanas previstas, existem ou não melhorias a nível desta valência nos membros superiores e inferiores.

2. Método

2.1. Amostra

O presente estudo contou com a participação de 44 alunos de duas turmas diferentes do 12º ano - 24 do sexo masculino e 20 do sexo feminino -, dos quais, tanto o grupo de controlo (12ºB), como o grupo experimental (12ºA) eram compostos por 22 alunos cada (Tabela 1).

A idade média dos alunos inseridos neste estudo é de 17.6 anos (desvio-padrão=0.497).

Tabela 1 - Análise descritiva das variáveis nominais.

		N	%
Grupo Experimental (n=22)	Masculino	16	73
	Feminino	6	27
Grupo Controlo (n=22)	Masculino	8	36
	Feminino	14	64

2.2. Procedimentos

O estudo contou com a presença de dois grupos, um de controle e outro experimental, sendo que a escolha de ambos foi de forma aleatória. O circuito de força realizado no grupo experimental foi inserido em um período de 8 semanas, entre as datas de 9 de janeiro a 12 de março do presente ano letivo.

Salto Horizontal

No teste de impulsão horizontal, os alunos tinham de se posicionar perpendicularmente a uma fita métrica, atrás de uma linha definida, que marcava o ponto de partida, colocando os pés à largura dos ombros, havendo uma flexão dos joelhos, realizando-se o salto, tentando o comprimento mais longe possível, mediando desde o ponto de partida até ao calcanhar do aluno (Alves et al., 2016).

No que diz respeito à avaliação do mesmo, cada aluno realizou 3 saltos, sendo que foi contabilizado o de maior comprimento, isto é, o superior. Os três avaliadores mediam as distâncias obtidas, sendo que foi observado o grau de concordância dos valores máximos absolutos e o valor médio obtido entre os mesmos foi utilizado para análise, concluindo que a diferença entre as medidas não excedeu os 3cm.

Lançamentos das bolas medicinais de 1kg e 3kg

No que diz respeito aos lançamentos, tanto os de 1kg e 3kg eram realizados da mesma forma, sendo que, novamente os alunos encontravam-se posicionados perpendicularmente a uma fita métrica, demarcada por uma linha - ponto de partida. O lançamento era realizado com os pés à largura dos ombros, com uma ligeira flexão dos joelhos e, aquando o lançamento, a bola era posicionada acima da cabeça, com os cotovelos ao nível da mesma (Van Den Tillaar & Mário, 2013).

Na avaliação, os alunos executaram três lançamentos de cada bola medicinal, sendo contabilizada o de maior comprimento. Os três avaliadores mediam as distâncias obtidas, sendo que foi observado o grau de concordância dos valores máximos absolutos e o valor médio obtido entre os mesmos foi utilizado para análise, concluindo que a diferença entre as medidas não excedeu os 5cm.

Flexões

No presente teste, foi necessário um rádio com uma cadência para a realização das flexões, avaliando a força de resistência dos membros superiores. Castro-Piñero et al. (2010) referem que o aluno deveria estar colocado direito, em posição de prancha, com os cotovelos

estendidos, e com os pés um pouco afastados um do outro. Os mesmos relatam ainda que, as mãos deveriam estar colocadas abaixo dos ombros, à sua largura. Ao realizar a flexão, o aluno teria de fletir os braços até 90° e voltar a fazer a ação, repetindo assim sucessivamente.

Na avaliação, os alunos foram divididos por grupos de 5 elementos, onde eram dispostos de forma alinhada em frente aos avaliadores. Aquando a indisponibilidade de realizar flexões, devido ao cansaço, e paravam, os avaliadores anotavam a quantidade que fizeram, sendo que posteriormente os mesmos confirmavam se os registos estavam de acordo uns com os outros, não se verificando diferenças.

Programa de treino implementado

O presente treino de força foi inserido durante um período de 8 semanas sucessivas, com base em evidências científicas anteriormente estipuladas, e aplicado a populações semelhantes à do presente, como o estudo de Costa et al. (2016).

Referindo de forma mais detalhada, os treinos eram realizados duas vezes por semana, com um intervalo de mais de 48h entre os mesmos, assegurando a recuperação completa dos alunos. Foram implementados no decorrer das aulas de Educação Física, com uma duração de 15 a 20 minutos. O programa de exercícios teve por base estimular a força dos membros superiores e inferiores através de exercícios de lançamento da bola medicinal (1kg e 3kg) e salto horizontal (Alves et al., 2016; Costa et al., 2016). Foi ainda exigido a cada aluno que elaborasse cada repetição de cada exercício na velocidade máxima da fase concêntrica do movimento, sendo essencial para o processo de adaptação ao treino de força (González-Badillo & Sánchez-Medina, 2010). A sequência e a progressão das cargas de treino aplicado foram também adaptados para a população em causa, com base em evidências anteriores, como Alves et al. (2016) e Costa et al. (2016), podendo ser observado na Tabela 2.

O período de inserção do programa de treino foi antecedido de uma avaliação inicial, elaborada na semana anterior ao início do mesmo, e uma avaliação final, realizada na semana após acabar.

Tabela 2 - Programa de treino implementado durante 8 semanas.

Exercícios	Semana							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Salto Horizontal	1x5	1x5	1x5	1x5	2x5	2x5	2x5	2x5
Lançamento 1Kg	2x8	2x8	2x8	2x8	3x8	3x8	3x8	3x8
Lançamento 3Kg	2x8	2x8	2x8	2x8	3x8	3x8	3x8	3x8

2.3. Análise Estatística

Inicialmente foi elaborada uma análise descritiva por forma a relatar os dados em análise. Foram utilizados métodos da inferência estatística, tal como o Teste t para amostras independentes, por forma a comparar os dois grupos. Quando os pressupostos deste teste não se verificavam (normalidade), recorreu-se ao Teste de *Mann-Whitney*.

Para haver um acompanhamento da evolução dos participantes, em ambos os grupos do pré para o pós-teste, recorreu-se ao Teste t para amostras emparelhadas quando a normalidade se verificou, ou ao Teste de *Wilcoxon*, quando este pressuposto não se verificou.

A normalidade foi averiguada através do Teste de *Shapiro-Wilk* ($n < 30$), Anexos, Tabela 1A.

Os dados foram tratados com recurso ao software estatístico SPSS, versão 24, assumindo-se uma significância de 5%.

3. Resultados

Tabela 3 - Análise Descritiva das variáveis em estudo.

	Média ± DP	
	Pré	Pós
Salto Horizontal (m)	1.80±0.33	1.86±0.35
Lançamento 1Kg (m)	7.6±2.32	8.0±2.57
Lançamento 3Kg (m)	5.1±1.61	5.3±1.71
Flexões (n)	18.7±6.67	21.7±9.07

A Tabela 3 descreve as variáveis em estudo. É fácil observar que todas as variáveis apresentam uma melhoria do pré para o pós-teste.

Tabela 4 - Comparação do desempenho entre os dois grupos, pré e pós do circuito.

	Grupo	Pré		Pós	
		Média ± DP	p-value	Média ± DP	p-value
Salto Horizontal (m)	Controlo	1.73±0.35	0.185 ^{#1}	1.72±0.35	0.020 ^{#1**}
	Experimental	1.87±0.31		1.98±0.31	
Lançamento 1Kg (m)	Controlo	6.75±2.07	0.015 ^{#1**}	6.86±2.04	0.002 ^{#1*}
	Experimental	8.41±2.28		9.15±2.57	
Lançamento 3Kg (m)	Controlo	4.46±1.40	0.007 ^{#1*}	4.46±1.39	0.001 ^{#2*}
	Experimental	5.73±1.58		6.16±1.58	
Flexões (n)	Controlo	17.18±6.70	0.132 ^{#1}	18.00±7.75	0.001 ^{#2*}
	Experimental	20.23±6.44		25.41±8.92	

^{#1} - Teste t para amostras independentes; ^{#2} - Teste de *Mann-Whitney*; *p<0.01; ** p<0.05

Relativamente ao salto horizontal, não há diferenças significativas, entre os grupos no pré-teste, pois $p > 0.05$. As diferenças são manifestadas apenas no pós-teste ($p < 0.05$), sendo a média mais elevada no grupo experimental.

Nos lançamentos de 1 kg e 3kg verificam-se diferenças significativas entre os grupos, quer no pré quer no pós-teste, sendo que no grupo experimental a média é significativamente superior à do grupo de controlo ($p < 0.05$).

No que diz respeito ao teste das flexões, a diferença apenas é significativa no pós-teste, entre os dois grupos, sendo superior no grupo experimental ($p < 0.01$).

Tabela 5 - Comparação do pré e pós-teste no grupo experimental.

		Grupo Experimental	
		Média das diferenças \pm DP	p-value
Salto Horizontal (m)	Pré - Pós	-0.12 \pm 0.07	0.000 ^{#3***}
Lançamento 1Kg (m)	Pré - Pós	-0.74 \pm 0.72	0.000 ^{#3***}
Lançamento 3Kg (m)	Pré - Pós	-0.21 \pm 0.30	0.000 ^{#4***}
Flexões (n)	Pré - Pós	-3.00 \pm 4.20	0.000 ^{#4***}

^{#3} - Teste t para amostras emparelhadas; ^{#4} - Teste de Wilcoxon; *** $p < 0.001$

Observando a Tabela 5, verifica-se que para todas as variáveis, as diferenças são significativas do pré para o pós-teste ($p < 0.001$). Como a média das diferenças é sempre menor que zero, significa que os valores do desempenho dos alunos são sempre superiores no pós-teste.

Tabela 6 - Comparação do pré e pós-teste no grupo de controlo.

		Grupo Controlo	
		Média das diferenças \pm DP	p-value
Salto Horizontal (m)	Pré - Pós	0.04 \pm 0.01	0.186 ^{#3}
Lançamento 1Kg (m)	Pré - Pós	-0.12 \pm 0.33	0.111 ^{#3}
Lançamento 3Kg (m)	Pré - Pós	0.00 \pm 0.02	0.390 ^{#3}
Flexões (n)	Pré- Pós	-0.82 \pm 2.89	0.198 ^{#3}

^{#3} - Teste t para amostras emparelhadas.

Ao contrário do que acontece no grupo experimental, no grupo de controlo nenhuma das variáveis apresenta diferenças significativas do pré para o pós-teste ($p > 0.05$), o que significa que não houve melhoria no desempenho dos participantes com a aplicação do circuito.

4. Discussão

O objetivo do presente estudo foi examinar os efeitos de um circuito de força implementado durante um período de 8 semanas, nas aulas de Educação Física, em adolescentes. Verificando os resultados obtidos, podemos observar que existiram melhorias significativas no grupo experimental, sujeito ao programa de treino, sendo que no grupo de controlo (sem realização do treino da força) não se verificou o mesmo. As maiores diferenças foram registadas na avaliação da força nos membros superiores. Foram verificados maiores valores no grupo experimental para os lançamentos das bolas medicinais de 1kg, de 3 kg e no número de flexões de braços. Analisando os grupos isoladamente, verificamos uma melhoria significativa dos resultados no grupo experimental em relação aos valores iniciais, ao contrário do grupo de controlo. Podemos assim sugerir que a realização um programa de treino de força com a duração de 8 semanas, durante a realização das aulas de educação física, é benéfico para a melhoria da força muscular, especificamente dos membros superiores. Parece-nos assim relevante realçar a importância da integração do treino da força muscular nas aulas de Educação Física, por forma a desenvolver o desempenho de todas as capacidades dos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento global.

Relativamente aos resultados do grupo experimental, como existiram melhorias (analisando as variáveis isoladamente), os resultados vão de encontro ao que Alves, Marta, Neiva, Izquierdo, & Marques (2016) relataram, sendo que houve também um aumento significativo na força dos membros superiores e nos membros inferiores. Os mesmos autores sugeriram uma elaboração e posteriormente uma execução de um programa de treino nas escolas, podendo este ser um estímulo para aumentar o treino da força muscular em crianças e jovens, sendo que os resultados mostram evidências disso. Na mesma linha de pensamento, Behm et al. (2017) salientaram que o treino de força poderá melhorar a capacidade dos jovens de aumentar a velocidade do movimento, bem como a produção de energia. Dahab et al. (2009), realçam que os programas de treino de força devem incorporar uma variedade de componentes relacionadas com a resistência, tais como: pesos livres, bolas medicinais, entre outros aparelhos de musculação. Santos et al. (2011) referem que o treino de força em circuito apresenta vantagens pedagógicas, sendo este um método a ser considerado no desenvolvimento da força geral e específica em faixas etárias jovens.

Como se pôde verificar acima, e comparando o grupo de controlo com o experimental, apenas o último é que melhorou nos membros superiores. Isto deve-se ao facto de que, como todos os alunos, de ambos os grupos, realizam Educação Física, os membros inferiores são mais estimulados que os membros superiores, devido à corrida, saltos, mudanças de direção e às modalidades que são lecionadas ao longo do ano. Ao haver um estímulo dos membros inferiores, há também uma melhoria dos mesmos no grupo de controlo (mesmo sem relevância estatística), o que faz com que não haja diferenças estatísticas entre os grupos. Ao contrário do que

acontece nos membros superiores que, por não serem tão estimulados em determinados desportos, as melhorias deste serão muito maiores. Esta situação realça ainda mais a importância do treino de força muscular, uma vez que os alunos são habitualmente estimulados ao nível da força dos membros inferiores durante as aulas, e muito pouco os membros superiores.

No que diz respeito às limitações deste estudo, verificou-se que o tempo de execução do circuito era por vezes curto, devido à lecionação das várias modalidades que tinha de se dar, como o espaço rodava entre os professores, não haviam condições necessárias para a realização dos diferentes testes, e a motivação dos alunos era variável, sendo que os próprios resultados poderiam ser inflacionados. Relativamente à aptidão física em si dos alunos, não se sabia o histórico de cada um, podendo isso também ter influenciado os resultados.

5. Conclusão

O treino de força implementado em circuito nas aulas de Educação Física durante 8 semanas, duas vezes por semana a 24 alunos, revelou nas amostras resultados significativos em todas as variáveis estudadas, sendo uma possibilidade de treino de força para as camadas mais jovens, nomeadamente desta faixa etária.

Conclui-se assim que, e segundo Dahab et al. (2009), o treino de força, sendo realizado em contexto vigiado, poderá ajudar crianças e jovens a melhorar, com segurança, a sua força e bem-estar, de uma forma generalizada. O mesmo refere ainda que os benefícios na saúde realizando treino de força superam potenciais riscos, nomeadamente na sociedade dos dias de hoje, onde a obesidade nas crianças e jovens continua a aumentar.

6. Bibliografia

- ACSM. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. The Journal of the Canadian Chiropractic Association* (Vol. 9). <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- 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 Vo2 max. Journal of Strength and Conditioning Research* (Vol. 30). <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001294>
- Alves, A. R., Marta, C. C., Neiva, H. P., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2017). Effects of order and sequence of resistance and endurance training on body fat in elementary school-aged girls. *Biology of Sport*, 34(4), 379-384. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.69826>
- Behm, D. G., Young, J. D., Whitten, J. H. D., Reid, J. C., Quigley, P. J., Low, J., ... Granacher, U. (2017). Effectiveness of traditional strength vs. power training on muscle strength, power and speed with youth: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00423>
- Costa, A. M., Gil, M. H., Sousa, A. C., Ensinas, V., Espada, M. C., & Pereira, A. (2016). Effects of concurrent strength and endurance training sequence order on physical fitness performance in adolescent students. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1202-1206. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.04191>
- Dorgo, S., King, G. A., Candelaria, N. G., Bader, J. O., Brickey, G. D., & Adams, C. E. (2009). Effects of manual resistance training on fitness in adolescents. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(8), 2287-2294. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b8d42a>
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper From the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23, S60-S79. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>
- Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: Safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjism.2009.068098>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. Pediatrics* (Vol. 118). <https://doi.org/10.1542/peds.2006-0742>
- Giovannucci, E., Ascherio, a, Rimm, E. B., Colditz, G. a, Stampfer, M. J., & Willett, W. C. (1995). Physical activity, obesity, and risk for colon cancer and adenoma in men. *Annals of Internal Medicine*. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-122-5-199503010-00002>
- González-Badillo, J. J., & Sánchez-Medina, L. (2010). Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. *International Journal of Sports Medicine*.

<https://doi.org/10.1055/s-0030-1248333>

- Haapanen, N., Miilunpalo, S., Vuori, I., Oja, P., & Pasanen, M. (1997). Association of leisure time physical activity with the risk of coronary heart disease, hypertension and diabetes in middle-aged men and women. *International Journal of Epidemiology*. <https://doi.org/10.1093/ije/26.4.739>
- Mäkinen, T. E., Borodulin, K., Tammelin, T. H., Rahkonen, O., Laatikainen, T., & Prättälä, R. (2010). The effects of adolescence sports and exercise on adulthood leisure-time physical activity in educational groups. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-27>
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. *Growth, Maturation and Physical Performance*, 1-17.
- Marques, M. C., Zajac, A., Pereira, A., & Costa, A. M. (2011). Strength training and detraining in different populations: case studies. *Journal of Human Kinetics*, 29A, 7-14. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0052-7>
- Marta, C. C., Marinho, D. A., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2014). Differentiating maturational influence on training-induced strength and endurance adaptations in prepubescent children. *American Journal of Human Biology*, 26(4), 469-475. <https://doi.org/10.1002/ajhb.22549>
- Marta, C., Marinho, D. A., & Marques, M. C. (2012). Physical fitness in prepubescent children: An update. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(4), 445-457. <https://doi.org/10.7752/jpes.2012.04066>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Pate, R. R. (1988). The evolving definition of physical fitness. *Quest*, 40(3), 174-179. <https://doi.org/10.1080/00336297.1988.10483898>
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. *Washington DC US*, 67(2), 683. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2008.00136.x>
- Santos, A., Marinho, D. A., Costa, A. M., Marques, M. C., Santos, A., Marinho, D. A., ... Izquierdo, M. (2011). The Effects of Concurrent Resistance and Endurance Training Follow a Specific Detraining Cycle in Young School Girls. *Journal of Human Kinetics*, (Special Issue), 93-103. <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0064-3>
- 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*. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0196-4>

Van Den Tillaar, R., & Mário, C. (2013). Reliability of seated and standing throwing velocity using differently weighted medicine balls. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182654a09>

Anexos

Tabela 1A - Verificação do pressuposto da normalidade.

	Grupo	Pré (p-value)	Pós (p-value)
Salto Horizontal	Controlo	0.692	0.783
	Experimental	0.704	0.156
Lançamento 1Kg	Controlo	0.105	0.166
	Experimental	0.062	0.149
Lançamento 3Kg	Controlo	0.053	0.059
	Experimental	0.201	0.042
Flexões	Controlo	0.375	0.246
	Experimental	0.117	0.002

Verificou-se normalidade para todas as situações, à exceção do lançamento de 3kg e flexões no grupo experimental, no pós-teste.