

Relatório de Estágio Pedagógico Agrupamento Escolas do Fundão

Ricardo Contreiras Jerónimo

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

Orientador: Prof. Doutor Marco Veríssimo Dias Aguiar

junho de 2020

Dedicatória

Dedico este trabalho realizado no estágio à minha família, os meus pais, o meu irmão, aos meus colegas de casa e principalmente à minha namorada Ana Monteiro pelo apoio, motivação gerados para que fosse possível realizar o relatório de estágio.

Agradecimentos

Ao Professor Coorientador António Belo, por todo o progresso de acompanhamento, métodos de ensino e possibilidade para ajudar em qualquer etapa enquanto professor estagiário.

Ao Professor Marco Aguiar pelos ensinamentos, compreensão e disponibilidade para ajudar em qualquer etapa do Estágio Curricular.

À minha namorada e colega de estágio Ana Monteiro por ter estado sempre presente, desde a Licenciatura, em todas etapas e obstáculos gerados por este Estágio Curricular. Foi transmitindo amor, carinho, motivação e amizade. Agradeço-te do fundo do coração. Amo-te!

A todos os meus colegas da Covilhã e de Pombal, que estiveram presentes, realizando momentos de alegria e companheirismo.

Aos meus pais, ao meu irmão, e aos pais da minha namorada, a Família Monteiro, quero agradecer por todos os momentos de apoio, carinho, motivação gerados para que fosse possível realizar o Estágio Curricular. Mesmo longe, estiveram sempre presentes. Muito obrigado!

Resumo

O relatório de estágio é realizado com o objetivo de demonstrar e refletir todo o trabalho realizado no Agrupamento de Escolas do Fundão no presente ano letivo 2019/2020. O objetivo principal deste Estágio foi verificar os conhecimentos práticos e teóricos adquiridos ao longo da Licenciatura em Ciências do Desporto e Mestrado em Ensino de Educação Física, para considerar-se apto para a lecionação de aulas de educação física até ao 12ºano de escolaridade. Este relatório apresenta, todos os documentos relativos à descrição da planificação, lecionação e estratégias de intervenção de ensino inseridos numa turma 11º ano do ensino secundário e numa turma 6º ano de escolaridade.

O projeto de investigação, estudo incidindo na turma do ensino secundário, aplicou-se o método de treino Tabata, para verificar a evolução da aptidão física dos alunos na bateria de testes FitEscola.

Palavras-chave

Tabata, Educação Física, FitEscola, Aptidão física

Abstract

The internship report is carried out with the aim of demonstrating and reflecting all the work carried out in the Fundão School Group in this school year 2019/2020. The main objective of this Internship was to verify the practical and theoretical knowledge acquired throughout the Degree in Sports Sciences and Master's degree in Physical Education Teaching, to consider ones fit for teaching physical education classes up to the 12th year of schooling. This report presents all documents related to the description of planning, teaching and teaching intervention strategies inserted in a class 11th year of secondary education and in a class 6th year of schooling.

For the research project, the study inserted in the secondary school class was based on the Tabata training method, to verify the evolution of the physical fitness of the students in the FitEscola test battery.

Keywords

Tabata, Physical Education, FitEscola, Physical Fitness

Índice

Dedicatória	3
Agradecimentos.....	5
Resumo.....	7
Abstract	9
Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica	20
1. Introdução	20
2. Contextualização	21
2.1. Escola	21
2.2. Grupo de Educação Física	21
2.3. Professor Estagiário	22
3. Intervenção	24
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	24
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	24
3.1.2. Ensino Secundário	26
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	32
3.2. Área II – Participação na Escola.....	34
3.2.1. Desporto Escolar.....	34
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola.....	34
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	35
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	37
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma.....	37
3.3.2. Ação de Integração com o Meio	38
3.3.3. Estudo de Turma	38
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III	39
4. Reflexão Final	40
5. Referências Bibliográficas.....	42
Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica.....	43
1. Introdução	43
2. Metodologia	45
2.1. Participantes	45

2.2. Bateria de Testes	45
2.3 Procedimentos	51
2.4. Análise e Tratamento de Dados	52
3. Resultados.....	53
4. Discussão	56
5. Conclusão	59
6. Referências Bibliográficas	60
7. Anexos	62
7.1 Plano de Aula da unidade didática de Voleibol – 2º Ciclo	62
Anexo 7.2 – Plano de Treino Tabata – Aula de 50 minutos.....	63
Anexo 7.3 – Plano de Treino Tabata – Aula de 100 minutos.....	64
Anexo 7.4 – Folha de Registo	65
Anexo 7.5 – Plano de Aula da modalidade de Voleibol do Ensino Secundário	67

Lista de Figuras

Figura 1 - Teste Vaivém.	46
Figura 2 - Teste de Abdominais.....	47
Figura 3 - Teste das Flexões de Braços.....	48
Figura 4 - Teste do Salto Horizontal.	49
Figura 5 - Teste do Salto Horizontal.	50
Figura 6 - Teste da Flexibilidade dos Membros Inferiores.....	51

Lista de Tabelas

Tabela 1- Planeamento Anual.....	27
Tabela 2 – Caracterização da amostra.	45
Tabela 3 – Relação da média e desvio-padrão entre os três momentos de avaliação.....	53
Tabela 4 - Relação entre a média e desvio-padrão de cada momento de avaliação no teste do vaivém.	54
Tabela 5 - Relação entre a média e desvio-padrão em cada momento de avaliação do teste de abdominais.	54
Tabela 6 - Relação entre a média e desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste de flexões de braços.	55
Tabela 7 - Relação entre a média e desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste de salto horizontal.....	55
Tabela 8 - Relação entre a média e o desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste de flexibilidade dos membros inferiores - direito.	56
Tabela 9 - Relação entre a média e o desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste de flexibilidade dos membros inferiores - esquerdo.....	56

Lista de Acrónimos

DE – Desporto Escolar

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

PC – Professor Cooperante

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

UD – Unidade Didática

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

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

O relatório de estágio tem como objetivo descrever, justificar e apresentar todas as atividades desenvolvidas durante o percurso como professor estagiário ao longo do ano letivo 2019/2020 no Agrupamento de Escolas do Fundão, estando inserido nas Escola Básica do 2º e 3º Ciclo da João Franco e na Escola Secundária do Fundão.

Durante o presente ano letivo, fui responsável por lecionar aulas a uma turma do 11º ano e de lecionar a modalidade de Voleibol a uma turma do 6º ano. Para a planificação das aulas que realizei tive como base o Programa Nacional de Educação Física para os Ensino Secundário e o Programa Nacional de Educação Física para o Ensino Básico (2º Ciclo), emanado pelo Ministério da Educação, tendo em atenção as características dos alunos, as condições do espaço e o material disponível.

No decorrer deste percurso, tive a oportunidade de integrar variadas atividades escolares, tais como o Desporto Escolar, atividades desportivas extracurriculares, acompanhamento de uma direção de turma e a lecionação de aulas ao 2º Ciclo e Ensino Secundário. Neste relatório serão apresentadas todas as atividades desenvolvidas, bem como uma reflexão das mesmas.

Em suma e tendo em conta o acima referido, o presente documento expõe todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. Também irá representar todas as aprendizagens e vivências na comunidade escolar, demonstrando as influências geradas como professor estagiário.

2. Contextualização

2.1. Escola

No Agrupamento Escolas do Fundão está inserida a Escola Secundária do Fundão, esta foi criada em 2012 pela junção do Agrupamentos de Escolas João Franco e a Escola Secundária do Fundão. Atualmente, o Agrupamento é constituído por treze escolas, espalhadas pelo concelho do Fundão, que vão desde Jardins de Infância, Escolas Primárias até à Escola Secundária do Fundão, que tem oferta formativa no 8º e 9º ano de escolaridade (3º ciclo), Ensino Secundário, Ensino Artístico, Cursos Profissionais e os Cursos de Educação e Formação (CEF). A Escola João Franco admite o 4º ano de escolaridade (1º ciclo), o 5º e 6º ano (2º ciclo), o 7º ano (3º ciclo) e o Ensino Artístico articulado com o 2º e 3º ciclo.

No presente ano letivo, o Agrupamento de Escolas do Fundão tinha um total de 1518 alunos sendo que na Escola Secundária do Fundão e na Escola João Franco encontram-se matriculados 1250 alunos. Os restantes 268 alunos estão inscritos nas outras escolas do pré-escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico inseridas no Agrupamento.

Em termos de espaço, a escola é constituída por cinco blocos de salas de aulas e um deles tecnológico (só para o curso de Ciências e Tecnologias). Para atividades físicas e desportivas a escola dispõe do Pavilhão Francisco José Tavares e de 3 espaços polidesportivos exteriores.

O Projeto Educativo 2018-2022 define como missão do Agrupamento fornecer à população do concelho do Fundão, os conhecimentos e habilitações necessárias para a inclusão na sociedade. Como visão, procura que o agrupamento seja conhecido internacionalmente com a colaboração de escolas portuguesas e internacionais para a manutenção dos bons resultados até ao momento.

Sendo o objetivo principal, a inserção de todos os alunos no centro das atividades desenvolvidas pela escola para que se tenham sucesso na vida escolar e na sua formação enquanto cidadãos.

2.2. Grupo de Educação Física

No Agrupamento da Escolas do Fundão, o Grupo de Educação Física é constituído por um total de treze pessoas, dez professores de Educação Física (EF) e três professores Estagiários, os quais lecionam as aulas de acordo com o Plano de Ação Estratégica 2018-2022 e do Programa Nacional de Educação Física (PNEF).

No começo do ano letivo, o Grupo de EF determina os objetivos de funcionamento e variáveis para o desenvolvimento da disciplina ao longo do ano letivo. Assegura também a preparação das atividades do Desporto Escolar (DE) e atividades extracurriculares, distribuindo funções a todos

os elementos inseridos. Para a realização das aulas de EF, o Pavilhão Municipal encontra-se dividido em quatro espaços, aos quais estão designados uma unidade didática, sendo estas P1: Voleibol; P2: Basquetebol; P3: Badminton; P4: Ginástica). A ocupação destes espaços é feita por rotações de quatro semanas, para que todas as turmas consigam ter o mesmo número de aulas a cada espaço. Os espaços exteriores, visto que as condições climatéricas não são favoráveis durante maior parte do ano, destinam-se as unidades didáticas de Atletismo, Andebol e Râguebi que acabam por ser abordadas no terceiro período.

Também é determinado pelo Grupo de EF a Bateria de Testes FitEscola aos quais os alunos serão avaliados. Assim, definiu-se que a capacidade aeróbica será avaliada através do teste do vaivém e a aptidão neuromuscular será avaliada pela aplicação dos testes dos Abdominais, das Flexões de Braços, a Impulsão Horizontal e a Flexibilidade dos Membros Inferiores.

Para uma melhor lecionação da disciplina, foi definido que não haveria intervalos durante as aulas de 100 minutos e o tempo do intervalo fosse repartido para o começo da aula, 10 minutos para se equiparem antes do começo da aula e 15 minutos no final da aula para desequiparem e higiene pessoal.

2.3. Professor Estagiário

O Estágio Pedagógico (EP) é fundamental para a construção profissional do professor estagiário (Marcelo, 1998) porque é um processo rico e de inserção do jovem professor no mundo do trabalho e na vida (Caires, 2006).

Assim, o EP é uma oportunidade de o professor estagiário entrar em contacto com os alunos e de familiarização de notas etapas e desafios que são constantes na vida de um professor (Oliveira et al. 2019).

Através do EP e no decorrer do mesmo, o professor estagiário coloca em prática todas as aprendizagens e conhecimentos adquiridos, procurando assim desenvolvê-los de uma correta forma, pois é neste estágio que o professor estagiário se adapta a variadas situações de contexto real de aula. É este processo que permite a aquisição de novas competências para lecionação das aulas, e que se verifica a existência de variadas formas de lidar com os alunos na comunidade escolar.

De acordo com o Regulamento de Estágio Pedagógico do 2º Ciclo de Estudos em Ensino de EF nos Ensino Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, e de acordo com o artigo numero dois, os objetivos a ser adquiridos pelos professores estagiários passam por: a) Desenvolver e aprofundar conhecimentos científicos da área da docência; b) Desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de

ensino e aprendizagem; c) A aprendizagem de conhecimentos e o desenvolvimento da capacidade de reflexão sobre a organização e o funcionamento da aula de EF, da Escola e do Sistema Educativo; d) A integração progressiva e orientada do estagiário no exercício da prática profissional docente e nas atividades desenvolvidas na comunidade escolar

3. Intervenção

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

3.1.1.1. Princípios Base e Fundamentação do Plano Anual de Turma

Para lecionação de aulas a uma turma do 2º Ciclo, foi designado uma turma de 6º ano da Escola João Franco, pertencente ao Agrupamento de Escolas do Fundão. A turma selecionada encontrava-se a realizar a Unidade Didática de Voleibol, no espaço P1 do Pavilhão Gimnodesportivo. Este espaço destinado à prática de Voleibol continha um campo oficial e todo o material necessário à lecionação desta modalidade.

É importante salientar que, devido ao Professor Coorientador (PC) não estar inserido em nenhuma turma do 2º Ciclo foi necessário solicitar a colaboração de outro professor da comunidade escolar. A lecionação das aulas decorreu entre os dias 31 de janeiro e 28 de fevereiro, sendo lecionadas um total de 5 aulas.

Para a minha preparação, recorri à observação da lecionação de uma aula, isto para conhecer os alunos, verificar tanto ao nível de comportamento como ao nível motor as dificuldades e facilidades apresentadas.

3.1.1.2. Planeamento

Para a realização do planeamento e futuramente da lecionação das aulas, obtive a informação que a turma ao qual estava destinado, apresentava 23 alunos, os quais, tinham tido muito pouco contato com a modalidade a abordar, visto que a modalidade de voleibol só tinha sido abordada uma vez com estes alunos.

Desde o começo desta Unidade Didática (UD) de Voleibol, e devido a só ter tido uma aula de observação antes de começar com a lecionação das aulas, necessitei de criar estratégias de ensino para conhecer os alunos todos de uma forma geral, quais as suas dificuldades e facilidades, como por exemplo, jogos tradicionais em grupo e exercícios mais lúdicos. Estes exercícios e jogos com a turma eram realizados no aquecimento e também como forma de preparação para a modalidade abordada.

Desde o começo da UD que foi necessário procurar estratégias de forma a perceber como lidar com os alunos da turma, isto para que não existisse comportamentos inapropriados durante a aula. Com isto procurei criar um bom ambiente na aula, apresentando feedbacks positivos de forma a melhorar a aprendizagem dos alunos.

Os objetivos principais desta UD centraram-se no desenvolvimento dos aspetos técnicos base da modalidade, tais como a posição base, o passe, e a manchete e numa forma mais tática centrou-se na realização de situação de jogo 2x2.

Os exercícios realizados nas aulas, foram introduzidos com diferenciados níveis de execução, para um melhor desenvolvimento e motivação dos alunos. De referir também, que parte da aula era destinada à aptidão física, isto para que os alunos tivessem melhorias nas habilidades motoras e uma melhoria dos índices de aptidão física para a avaliação nos testes do FitEscola.

3.1.1.4. Avaliação

Na lecionação da primeira aula, foi realizada uma avaliação diagnóstica (AD) que de acordo com Bloom *et al.* (1983) procura a identificação de capacidades e dificuldades que um aluno apresenta no início do processo de aprendizagem de uma modalidade. Após verificar os níveis nos quais os alunos estão introduzidos e com consentimento do professor responsável da turma, ficou acordado que seriam abordados os aspetos técnicos passe, manchete e serviço por baixo e as regras básicas para a realização de situação de jogo 2x2.

Em todas as aulas abordadas ao longo desta UD, foi utilizada a avaliação formativa que de acordo com Carvalho (1994), apresenta três etapas fundamentais, desde a recolha de informações relativas a dificuldades e/ ou progressos dos alunos, à interpretação dessas informações com referência a um critério, diagnosticando fatores que estão na origem das dificuldades de aprendizagem dos alunos, e finalizando pela adaptação das atividades de ensino e aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas.

Para a avaliação sumativa, e seguindo as normas do professor responsável, ficou decidido que seriam utilizadas duas aulas. De acordo com Simões *et al.* (2014) a avaliação sumativa é normalmente uma avaliação pontual, já que, normalmente, acontece no final de uma unidade de ensino. Esta visa determinar o grau de domínio de alguns objetivos previamente estabelecidos. A avaliação sumativa procede a um balanço das aprendizagens e competências adquiridas no final de um período. Através observação pelo professor responsável e pelo professor estagiário, foram atribuídas as notas referentes a esta UD, tendo sido lançadas pelo professor responsável da turma.

3.1.1.5. Condução do Ensino

Para uma correta condução do processo de ensino-aprendizagem, e visto estar programado dar apenas uma aula por semana com duração de 100 minutos, foi necessário criar uma gestão adequada do tempo de aula, visto que os 10 minutos do começo da aula era o estabelecido para os alunos se equiparem e os 15 minutos finais dedicados aos alunos cuidarem da sua higiene pessoal, restavam apenas 75 minutos uteis de tempo de aula. Com isto, todos os momentos da

aula foram preparados com muita atenção, para que, os alunos estivessem sempre motivados e não existisse uma perda de tempo entre exercícios.

Para a parte inicial da aula e aquecimento dos alunos, como a turma era considerada volumosa, com 23 alunos, utilizou-se um esquema de circuitos, geralmente quatro. Os circuitos preparados para a leção da aula eram todos diferentes e todos os grupos, definidos pelo professor estagiário, com autorização do professor responsável, passavam por cada circuito. Estes tinham o objetivo principal a estimulação das capacidades motoras e posteriormente um ritmo competitivo, isto de forma a que os alunos não perdessem a motivação.

Na parte fundamental da aula, inicialmente os alunos trabalharam principalmente em grupos de pares, 1x1, frente a frente na rede e numa fase mais avançada começaram a trabalhar em grupos de quatro elementos de forma a que estivessem em 2x2 frente a frente na rede. É importante referir que os alunos foram divididos em grupos de forma a que não prejudicasse o seu desenvolvimento, estando sempre juntos por níveis de aprendizagem e por razões comportamentais referidas pelo professor responsável.

Ao longo da leção das aulas, fui criando um ambiente positivo com os alunos com uma aula organizada e com estratégias de ensino diferentes ao que os alunos estavam habituados, isto de forma a que, os alunos mostrassem interesse e motivação. Para estas aulas, o aspeto mais importante realizado pelo professor estagiário aos alunos são os feedbacks, os quais foram aplicados corretamente, tanto positivamente como negativamente, isto para que os alunos não ganhassem desmotivação.

A parte final da aula, ia de encontro ao retorno à calma, era realizada uma série de exercícios de alongamentos aos grupos musculares e retorno à calma na capacidade cardiorrespiratória com os alunos, tentado sempre variar nos exercícios para não se tornar repetitivo. No final desta UD, é importante de salientar que, existiu uma evolução positiva dos alunos no que toca à modalidade e também no desenvolvimento das habilidades motoras para realização dos testes do FitEscola.

3.1.2. Ensino Secundário

3.1.2.1. Princípios Base e Fundamentação do Plano Anual de Turma

A turma que me foi atribuída para lecionar ao longo do ano letivo foi o 11º ano de Ciências Socioeconómicas com o total acompanhamento do PC. No começo do ano letivo a turma, para a disciplina de EF, apresentava um total de 25 alunos, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos, sendo que 12 pertencem ao género masculino e 13 ao género feminino. No final do primeiro período e com a reunião do conselho de turma ficou decidido que dois alunos, do género feminino, iriam mudar de ano escolar para um melhor rendimento da sua aprendizagem pois

eram alunas que vinham de Angola e estavam desenquadradas com a organização dos conteúdos letivos em Portugal, ficando um total de 23 alunos na turma.

Numa primeira fase, e de acordo com o PC, foi realizado o planeamento anual tendo em consideração as unidades didáticas de leção obrigatória, Voleibol, Basquetebol, Badminton e Ginástica de Solo, mas também foram abordadas as unidades didáticas de Atletismo, Andebol, Orientação, Ginástica Artística, Tag Rugby e Ténis

Após a primeira fase de trabalho inicial realizada, tive como segundo objetivo obter informações e conhecer melhor os alunos tendo em conta o que o PC dizia, visto já estar em contacto com esta turma e com alguns alunos há vários anos. De acordo com o que observei e foi transmitido a turma apresentava bons níveis de aprendizagem e motivação para as aulas de EF, o que beneficiava o meu trabalho como professor estagiário. Apesar do que me foi transmitido, após a leção das primeiras aulas foi de notar que ainda há alguns alunos que o interesse e motivação pela disciplina não era o maior, ao qual tive de me dedicar mais e procurar novas estratégias a fim de aumentar os níveis de motivação e interesse.

Para preparação da leção das aulas, era realizado um planeamento por período, sempre no início do mesmo tendo em conta o PNEF do 11º Ano e as dificuldades e facilidades apresentadas, de modo a verificar sempre evoluções positivas nos alunos.

A planificação do 3º período, sofreu imensas alterações, principalmente nas metodologias de ensino e nos parâmetros de avaliação, isto devido à pandemia Covid-19 e para que os alunos não saiam prejudicados na avaliação à disciplina.

3.1.2.3. Planeamento e Avaliação

Tabela 1- Planeamento Anual

Unidade Didática	18/09 a 18/10	22/10 a 15/11	20/11 a 11/12	08/01 a 31/01	05/02 a 28/02	04/03 a 13/03	17/04 a 26/06	Total
Voleibol		4 aulas		4 aulas		2 aulas		10
Basquetebol	5 aulas		4 aulas		4 aulas			13
Badminton		4 aulas		4 aulas		2 aulas		10
Ginástica de Solo	5 aulas				4 aulas			9
Gin. de Aparelhos			5 aulas					5
Atletismo							4 aulas	4
Ténis							2 aulas	2
Andebol							1 aula	1
Orientação							1 aula	1
Tag-rugby							1 aula	1
Sistema Muscular							1 aula	1

As unidades didáticas abordadas no 1º período foram Voleibol, Basquetebol, Badminton, Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos. No começo de cada UD era realizada a AD para verificar o nível em que os alunos se encontram e também para planejar as aulas de forma a que os alunos consigam superar as dificuldades apresentadas. Neste período também houve dois momentos de avaliação da aptidão física com a aplicação da bateria de testes do FitEscola, sendo o primeiro momento de avaliação diagnóstica e o segundo momento de avaliação sumativa. No primeiro momento, e segundo o Grupo de EF, só é realizado o teste do Vaivém e o teste das extensões de braços. No segundo momento de avaliação, os alunos já realizam a maior parte dos testes, sendo estes, o teste do Vaivém, Extensões de braços, Abdominais, Salto Horizontal e o Senta e Alcança. Este segundo momento pretendia verificar a evolução das capacidades motoras dos alunos.

De acordo com os parâmetros do Agrupamento de Escolas do Fundão, a avaliação final da disciplina é feita tendo em conta as seguintes ponderações: 50% para as Atividades Físicas, 10% para os Conhecimentos, 15% para a Aptidão Física e 25% para as Atitudes e Valores.

Na lecionação de todas as aulas foram introduzidas novas estratégias de aquecimento, sendo implementado na forma de jogos lúdicos. Durante a prática da modalidade em questão na aula, e devido à falta de espaço para todos os alunos, era realizado o trabalho de aptidão física.

Na primeira rotação, nas aulas de 100 minutos, lecionei a UD de Ginástica de Solo e na aula com duração de 50 minutos foi lecionada a UD de Basquetebol. Para cada UD lecionada nesta rotação foram realizadas 5 aulas. Na primeira aula foi realizada a AD, que permitiu verificar a existência de diferentes níveis de aprendizagem dentro da turma. Foi decidido em conjunto com o professor cooperante que iríamos abordar uma sequência gímnica no solo para a UD de Ginástica e no basquetebol os aspetos técnicos: passe de peito, picado, lançamento em apoio e lançamento na passada. Em todas as aulas foram introduzidos exercícios detalhados com o objetivo de os alunos desenvolverem os seus níveis de aprendizagem.

Na UD de Ginástica de Solo, após a AD efetuada na primeira aula, ficou visível que existiam bastantes dificuldades em realizar os elementos gímnicos base, principalmente no género feminino. Para tal, e com ajuda do PC, ficou decidido que iriam ser abordados e desenvolvidos os seguintes elementos gímnicos de acordo com a sequência: rolamento à frente engrupado, rolamento à retaguarda engrupado, rolamento à frente com pernas afastadas, rolamento à retaguarda com pernas afastadas, avião, roda e o apoio facial invertido.

Para uma melhor organização e desenvolvimento das aulas, optamos por realizar diversas estações, com diferentes progressões pedagógicas de exercícios, com vários grupos dentro do mesmo nível. Esta opção procurava que os alunos se entreasudassem para ultrapassar as dificuldades, sempre com a minha supervisão e do professor cooperante. Foram também introduzidos diversos *feedbacks* motivacionais a de correção na aprendizagem, para que os alunos apresentassem o melhor desenvolvimento possível.

Para avaliação sumativa desta UD, foi requerido aos alunos que preparassem uma sequência gímnica de acordo com o nível em que estavam inseridos.

Na UD de Basquetebol, após a AD, ficou visível que existiam alguns entraves na prática desta modalidade, incidindo principalmente na coordenação de alguns gestos técnicos, como o lançamento na passada. Também foi possível verificar que no género feminino se encontrava num nível mais introdutório. Atendendo a esta situação, ficou decidido que seriam abordados os gestos técnicos como passe de peito, picado, lançamento em apoio e lançamento na passada.

O espaço destinado à prática da UD de Basquetebol é dos mais pequenos do pavilhão, sendo que, foi necessário encontrar diversas estratégias de ensino para todos os alunos estarem em atividade simultaneamente. Assim, foram introduzidos desde exercícios de aptidão física a exercícios coordenativos com bola durante a realização da situação de jogo reduzido. Para a realização dos exercícios durante a aula, a turma era dividida em grupos de 4, sendo cada um destinado a uma tabela.

A avaliação sumativa desta UD, foi concretizada pela realização de um exercício critério e pela observação em situação de jogo reduzida. De salientar que, em todas as aulas, eram dados *feedbacks* positivos com o objetivo de melhorar e aumentar o nível de aprendizagem dos alunos.

Na segunda rotação, foram abordadas as Unidades Didáticas de Voleibol, nas aulas de 100 minutos, e Badminton, nas aulas de 50 minutos. Para cada UD desta rotação estava programada a leção de 4 aulas.

Na UD de Voleibol, após a AD, foi verificado que existiam limitações no desempenho dos alunos, em especial no género feminino, principalmente na realização dos gestos técnicos base como passe, posição base, controlo da bola, manchete, serviço por baixo. Para ultrapassar esta situação, a organização das aulas foi feita através de grupos e estações de trabalho, sendo os alunos divididos por níveis de aprendizagem, isto para um melhor desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem.

Na UD de Badminton, os alunos conseguiam realizar os aspetos técnicos base como serviço, posição base, intencionalidade ofensiva, lob, drive e clear sem muitas dificuldades. Assim, o objetivo principal passou a ser o desenvolvimento destes aspetos. Para aumentar a competitividade e motivação dos alunos na aula, foi criada uma situação de jogo singulares em formato de torneio aumentando a dinâmica da aula.

Na terceira rotação, os alunos regressaram aos espaços da primeira, com uma diferença, à unidade didática de ginástica estavam destinadas as aulas de 50 minutos e à aula de basquetebol destinados 100 minutos. Nesta rotação foram realizadas 5 aulas na UD de ginástica e 4 aulas na UD de Basquetebol.

Na UD de Ginástica, ficou decidido com o PC, que seria abordada a vertente de aparelhos, sendo que, na avaliação final os alunos realizariam uma sequência no aparelho que tinham trabalhado. Assim, ficou decidido que o género feminino iria desenvolver os gestos técnicos na trave olímpica e o género masculino iria desenvolver os gestos técnicos nas paralelas simétricas. De salientar que, em todas as aulas, foram realizados outros exercícios de ginástica de solo e de aptidão física para não haver paragens por partes dos alunos, incrementando o tempo de empenhamento motor específico das aulas.

Na UD de Basquetebol, foram abordados os seguintes elementos técnicos e táticos: lançamento em suspensão, ressalto ofensivo e drible de proteção. Com isto, eram também aprimorados os aspetos técnicos abordados na primeira rotação. Esta segunda rotação serviu também para verificar o desenvolvimento notório dos alunos na prática desta modalidade.

No começo do 2º período, e para a quarta rotação, os alunos regressaram aos espaços de Badminton nas aulas de 100 minutos e de Voleibol nas aulas de 50 minutos. Nesta rotação foram lecionadas um total de 4 aulas para cada UD. De salientar que, a partir destas rotações, começou a ser introduzido o plano de treino Tabata, de desenvolvimento da aptidão física, tendo em vista a realização do projeto de investigação.

No espaço destinado à UD de Badminton, foram desenvolvidos os gestos técnicos base da modalidade como serviço, posição base, intencionalidade ofensiva, lob, drive e clear em exercícios critério e, para aumentar a motivação dos alunos, foi realizado um Torneio de Singulares intra-turma por género. A avaliação sumativa desta UD realizou-se com um exercício critério e com a observação dos alunos em situação de jogo, neste caso no Torneio entre a turma.

A UD de Voleibol, centrou-se no desenvolvimento dos aspetos técnicos de base avaliados na rotação anterior, para os alunos com maior dificuldade e a introdução e desenvolvimento dos aspetos técnicos: passe de costas, serviço por cima e remate para os alunos de nível mais avançado.

Na quinta rotação, os alunos retornaram aos espaços destinados à UD de Ginástica, nas aulas de 100 minutos, e de Basquetebol, nas aulas de 50 minutos. Na UD de Ginástica, que teve um total de 4 aulas, abordou-se a Ginástica Acrobática. Foram realizados exercícios de trios e elaborada uma sequência de acordo ao nível que estavam inseridos.

A UD de Basquetebol, que teve um total de 4 aulas, centrou-se no desenvolvimento dos aspetos técnicos abordados nas rotações anteriores e também à introdução e desenvolvimento dos aspetos táticos defensivos e ofensivos da modalidade. A avaliação sumativa nesta rotação centrou-se na avaliação de um exercício critério e na situação de jogo reduzido.

Na sexta rotação, os alunos retornaram aos espaços destinados à UD de Voleibol, nas aulas de 100 minutos, e de Badminton, nas aulas de 50 minutos. Para ambos os espaços foram apenas

lecionadas duas aulas, onde foram consolidados os aspetos técnicos das rotações anteriores. Esta situação deveu-se à pandemia COVID-19 e à determinação de o encerramento das escolas e de aulas presenciais decretado pelo Governo.

Para a lecionação das aulas do 3º Período, foi utilizada a ferramenta *Google Meet*, que permitia a lecionação das aulas de EF através de videochamada. Assim, e em concordância com o PC, ficou decidido que as vídeo-aulas ficariam divididas em duas partes. Uma primeira parte destinada à lecionação de uma unidade didática de forma teórica, abordando todos os aspetos-chaves da mesma e, uma segunda parte, que consistia na realização de um plano de treino em conjunto com os professores, de forma a incrementar a prática de atividade física em situação de confinamento e isolamento social.

As modalidades abordadas na parte teórica da aula foram: Atletismo (3 aulas), Tag-rugby (1 aula), Andebol (1 aula), Ténis (2 aulas); Ginástica Artística (1 aula) e Anatomia do corpo Humano (1 aula). De forma a lecionar estas matérias da forma mais positiva possível e também para não desmotivar os alunos, recorri ao uso de suportes informáticos e de ferramentas de pesquisa na internet.

Para a parte da aula destinada à prática física, ficou decidido em conjunto com o PC que numa semana seria o Professor Estagiário a realizar o plano de treino e na semana seguinte seriam um ou dois alunos voluntários.

A avaliação desta disciplina curricular, com esta forma de ensino, tornou-se um grande entrave aos professores. Isto porque, segundo as normas propostas pelo Agrupamento de Escolas do Fundão, para proteção de dados, maioritariamente, os alunos não são obrigados a ativar o microfone e a câmara. Com isto, as avaliações centraram-se na realização de questões teóricas da modalidade abordada e de uma avaliação mais positiva à realização do plano de treino voluntariamente.

3.1.2.5. Condução do Ensino

Todas as intervenções realizadas nesta turma foram consideradas positivas, isto porque, os alunos já tinham tido aulas com professores estagiários e sabiam aceitar a presença de outro professor nas aulas, com isto foi-se criando um bom ambiente entre os alunos e professores, tanto estagiários como o professor responsável à turma.

No começo do 1º Período, apresentei mais dificuldades para encontrar estratégias de organização e criar um correto comportamento no decorrer das aulas, acabando, algumas vezes, o professor responsável por intervir ajudando-me a melhorar esses aspetos.

Com a introdução de novas estratégias de ensino nos exercícios, como por exemplo, serem os alunos a demonstrar o exercício enquanto eu explicava, isto facilitava a comunicação e podia fazer correções iniciais. Os alunos tiveram uma boa reação, demonstrando empenho e

motivação para a realização correta dos mesmos. Com isto, e depois de observadas as dificuldades criadas pelos alunos à aplicação desta estratégia, foi necessário criar grupos de trabalho de acordo com o nível em que os alunos se enquadravam, isto para não criar pequenos distúrbios e atingir mais rapidamente os objetivos definidos para as aulas.

No que toca à transição entre exercícios, foi onde necessitei de uma maior evolução. Isto porque, principalmente, a fazer a explicação dos exercícios, perdia muito tempo e quebrava o ritmo da aula, explicava de uma forma muito específica, permitindo que os alunos desmotivassem muito facilmente. Perante esta situação, o Professor Cooperante ajudou e criou algumas estratégias de ensino de forma a que conseguisse evoluir facilmente e propiciar aos alunos um ritmo contínuo no decorrer da aula, sem quebras e sem perder tempo na explicação do exercício, preparação do material e organização da mesma. A transmissão de informação sobre a disciplina ou sobre regras da modalidade era feita no começo da aula, juntando em meia lua os alunos de forma a que conseguissem absorver a informação transmitida e também para que o ritmo contínuo da aula não fosse quebrado.

A lecionação de todas as modalidades acima referidas, representou-se desafiante e específica, isto porque, a cada modalidade os objetivos relativos à organização da aula, ao uso do espaço, à utilização de otimização do tempo e material disponibilizado são diferentes. Levando à introdução de novas estratégias na abordagem de cada modalidade. É importante salientar também que, através do professor cooperante e responsável pela turma, em todas as aulas realizadas aprendiam-se novos objetivos e estratégias de ensino acabando por proporcionar um bom ambiente entre a turma e professores e entre professores estagiário e o professor responsável.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

No decorrer deste ano letivo e deste EP, posso afirmar que existiu uma boa evolução em todos papéis desempenhados enquanto professor como na planificação e organização das aulas, a lecionação das mesmas. Com isto consegui evoluir tanto a nível pessoal como a nível profissional, com o objetivo de ser um futuro professor de EF inserido numa comunidade escolar.

Para que existisse uma boa evolução por minha parte, foi necessário incrementar gradualmente e continuamente os aspetos necessários a uma boa lecionação da aula. Isto deveu-se, principalmente, ao PC e à sua ajuda e dedicação para que conseguíssemos melhorar os pontos positivos e reajustar os pontos negativos de forma a que deixassem de o ser. Para que tal fosse possível, eram realizadas no decorrer das aulas intervenções de forma a melhorar o pretendido o mesmo acontecia tanto no final como no começo da aula. No começo da aula eram debatidos os pontos-chaves a lecionar e a forma como estes seriam abordados corretamente. No final da aula,

o PC juntava-se com os professores estagiários, e realizava uma reflexão oral dos pontos negativos e positivo da aula. Também houve situações em que PC solicitou a realização de uma reflexão escrita da aula para ser possível uma melhor apresentação dos aspetos negativos e positivos.

No decorrer das aulas do 1º Período, apresentei algumas dificuldades quer na planificação como na gestão do tempo e do espaço da aula, onde por vezes acabavam por acontecer algumas paragens durante a aula, perdendo-se o ritmo e a alguma motivação dos alunos. Também a explicação dos exercícios não era a mais adequada, isto porque centrava-se muito numa explicação teórica acabando por muitas vezes, os alunos não perceberem à primeira e necessitarem de ouvir mais uma vez.

No decorrer do 2º Período, as principais dificuldades sentidas durante a aula foram ultrapassadas, conseguindo evoluir positivamente os meus métodos de planeamento, de organização e lecionação das aulas. Com apoio do PC, foram encontradas as estratégias de ensino mais corretas para as aulas. Para a explicação do exercício, foram adotadas estratégias de explicação mais simplificadas e com exemplificação prática dos exercícios pelos alunos. Com isto, deixaram de ocorrer paragens nas aulas fomentando o ritmo contínuo da mesma. De salientar que, após a interrupção devido à pandemia de COVID 19, as aulas deixaram de ter todos os alunos presentes e os que estavam presentes apresentavam pouca motivação para as mesmas.

Devido à pandemia Covid-19, o 3º Período foi quase como se estivéssemos a começar tudo de novo. Isto porque, as estratégias de ensino e as formas de abordar as modalidades foram todas alteradas. Sendo, tanto para o professor cooperante como para os professores estagiários, tudo aspetos novos à disciplina. As aulas realizadas através de videochamada são extremamente diferentes e mesmo com as estratégias aplicadas para maximizar a motivação dos alunos, notou-se uma enorme desmotivação e falta de empenho e interesse dos mesmos.

3.2. Área II – Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

O Núcleo de Estágio ficou responsável pela equipa de futsal juvenis masculinos no DE, uma vez que este era o grupo/equipa pelo qual o PC era responsável. Ficou decidido que, a cada professor estagiário, estava destinado a lecionação dos treinos de quatro em quatro semanas, ou seja, cada professor estagiário lecionava quatro treinos.

Os treinos continham a presença média de 8 alunos e eram realizados todas as quartas-feiras das 15h30 as 16h30. De acordo com o proposto, ficou decidido que eu seria o primeiro professor estagiário a lecionar os treinos da equipa. No primeiro treino estiveram presentes 6 alunos, e foram abordados gestos técnicos como passe, condução e controlo de bola e situação de jogo reduzido para verificar quais os alunos se sentiam mais à vontade e aqueles que tinham mais dificuldade.

Após a aplicação do primeiro plano de treino, foi possível verificar, que as maiores dificuldades dos alunos se centravam nos aspetos táticos da modalidade, mais especificamente nos defensivos. Isto porque, maior parte dos alunos inscritos na equipa de desporto escolar, já tiveram contacto com a modalidade ou praticavam a nível federado. De referir também, que estavam inscritos alunos que são federados em Futebol, o que leva a algumas adaptações principalmente nos aspetos táticos.

O primeiro jogo realizou-se no dia 8 de janeiro de 2020, contra a Escola Frei Heitor Pinto na Covilhã, no campo exterior. Este jogo terminou com a vitória da equipa do Fundão por quatro a uma. A competição local foi realizada por 3 equipas, a duas voltas e um total de 4 jogos, não se tendo realizado todos devido à situação de pandemia. O Agrupamento de Escolas do Fundão conseguiu conquistar 3 vitórias em 3 jogos realizados, ficando a faltar apenas um jogo. De referir também que com esta classificação, a equipa já estava apurada para a fase distrital. Na fase distrital, a equipa iria defrontar as melhores escolas do distrito, passando apenas a melhor equipa distrital para a fase regional.

3.2.2. Ação de Intervenção na Escola

Ao longo do ano letivo, foi-nos sugerida a participação em variadas atividades realizadas pela escola, especialmente de âmbito desportivo. A primeira atividade em que participamos, no primeiro período, foi o Torneio de Badminton Singulares destinado aos alunos do ensino secundário. Nesta atividade, e de acordo com os restantes professores do Grupo de EF, fiquei responsável por um campo de badminton com um grupo de jogos a realizar. Com isto organizava os jogos, ditando quem ia jogar e quem seria a arbitrar. Após os jogos realizados, tinha a função de entregar a folha com os resultados à professora responsável na mesa de

pontuação. No começo do segundo período, foi realizado o Corta Mato Escolar para todos os escalões existentes na escola. Nesta atividade fiquei responsável com a professora Vanessa pela chamada alunos ao pódio, pela distribuição das medalhas e pela reportagem fotográfica dos alunos que subiam ao pódio. A última atividade realizada no decorrer do segundo período foi o MegaAtleta fase escola, que foi também a última realizada no ano letivo devido à situação de pandemia e à interrupção das aulas presenciais decretada pelo governo. A minha participação nos MegaAtleta não foi totalmente presencial, pois nesse mesmo dia, ocorria também um jogo de futsal entre a Escola Secundária do Fundão e a Escola Quinta das Palmeiras, o qual estava designado a acompanhar com o professor cooperante. Após o término do jogo, desloquei-me à prova para verificar, junto dos restantes professores onde era necessária a minha colaboração. Fiquei destacado, junto com o Professor Pedro na linha de chegada, com a função de contar pela ordem os alunos que acabavam de realizar a prova Mega Quilómetro.

Através da participação nestas atividades, tive a oportunidade de observar como são preparadas e organizadas em conciliação com a comunidade escolar, retirando aspetos essenciais à minha aprendizagem como professor de EF.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

Com o começo do EP, os professores estagiários ficaram destinados à preparação e lecionação dos treinos da equipa de Futsal Masculino no escalão de Juvenis. Inicialmente, atendendo a que os meus recursos técnicos e táticos da modalidade não serem os ideais e através da ajuda do Professor Cooperante, foi possível desenvolver estratégias de treino para que os alunos conseguissem ultrapassar as dificuldades apresentadas.

Todos os treinos lecionados tiveram a presença média de 6 alunos. Nunca tendo a certeza total de quantos alunos iriam comparecer ao treino, existiram algumas situações em que era necessário adaptar o plano de treino de forma a que os alunos não saíssem prejudicados. De salientar que as alturas em que os alunos estavam menos presentes nos treinos coincidiam com a época de testes de avaliação das disciplinas específicas.

Apesar de existirem variadas propostas de resolução deste entrave, que vão desde a divisão do treino pela semana, à alteração do horário dos mesmos, será sempre complicado encontrar um horário ideal em que seja possível conciliar o horário de todas as turmas da comunidade escolar, bem como dos treinos de alta competição que alguns alunos realizam fora da escola.

Foi proposto pelo PC que realizássemos uma ação de intervenção com a comunidade escolar. Assim, ficou destinado aos professores estagiários realizarem uma ação de sensibilização sobre “Assistência a Banhistas e Primeiros Socorros” a todos inseridos na comunidade escolar durante a “Semana Aberta”. Esta intervenção tinha como objetivo principal sensibilizar os alunos sobre a

profissão de Nadador-Salvador e os aspetos principais a ter em consideração numa situação de primeiros socorros. Infelizmente, devido à situação de pandemia COVID-19, a mesma não pode ser realizada devido ao encerramento das escolas.

Em suma, podemos considerar que a participação no DE foi extramente positiva pois tive a oportunidade de desenvolver novas metodologias de treino, de lecionação e adaptação de estratégias momentâneas principalmente a uma modalidade à qual nunca tinha tido um contacto próximo. Através da participação nas atividades escolares pude retirar ideias e aprender métodos de organização e planeamento nas mesmas. De referir que, ao longo do terceiro período, iram existir várias atividades escolares e jogos do DE que não foram realizados devido à situação de pandemia que atravessamos e que poderia ter desenvolvido mais ainda as estratégias de planeamento e organização que irei utilizar futuramente.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma

De acordo com Ferreira (2014), o diretor de turma tem um papel de extrema importância na comunidade escolar, sendo que cabe ao mesmo agir como uma figura de gestão intermédia da Escola, com deveres específicos na coordenação de todos os professores, na promoção do desenvolvimento pessoal e social dos alunos e sua integração no ambiente escolar, como também pelas ligações criadas entre a Escola, Encarregados de Educação e a Comunidade.

Segundo Zenhas (2006) citado por Ferreira (2014), o diretor de turma apresenta duas competências essenciais que lhes são designadas, a promoção e desenvolvimento máximo da articulação entre os outros professores da turma, os alunos e encarregados de educação e a responsabilidade de promover a participação destes nas atividades desenvolvidas pela turma.

No que toca aos alunos inseridos na turma, cabe ao diretor de turma desempenhar funções que tragam melhorias à aprendizagem e desenvolvimento dos mesmos, de acordo com Ferreira (2014), deverá conhecer os alunos individualmente para melhor compreender e acompanhar o seu desenvolvimento intelectual e sócio afetivo; Identificar os alunos com dificuldades e que exigem um acompanhamento, bem como as suas necessidades, interesses e hábitos de trabalho; Analisar com a turma o Regulamento Interno, bem como cooperar na sua implementação e incentivar a participação dos alunos nas atividades definidas no Plano Anual de Atividades.

O Diretor de turma, para apresentar um bom relacionamento com os Encarregados de Educação, também executa variadas funções que visam apresentar o bem-estar dos alunos inseridos na turma. Para Ferreira (2014), desempenha funções de relevo como informar os Encarregados de Educação das regras de funcionamento do Agrupamento e do Regulamento Interno, assegura a sua participação nas medidas decorrentes do insucesso disciplinar e garante a informação sobre os procedimentos avaliativos nos casos dos alunos com dificuldades e necessidades especiais, comunica o dia e a hora de atendimento e fornecer aos pais, com regularidade, informações sobre a assiduidade, comportamento e aproveitamento escolar dos alunos reunindo periodicamente com os mesmos.

No decorrer deste ano letivo, e como professor estagiário, tive a oportunidade de estar presente num conselho de turma onde foram discutidos vários assuntos, como a avaliação e informações dos alunos, as atividades em que participaram, à educação na cidadania e as capacidades desenvolvidas pelos alunos na Escola de Música. Este conselho de turma foi realizado no final do Primeiro Período tendo servido também para lançamento dos níveis de todas as disciplinas e justificação dos mesmos. De salientar que a turma que me foi atribuída tinha bastantes alunos a frequentar o Conservatório de Música do Fundão, os quais não frequentavam todas as disciplinas comuns aos restantes alunos. No terceiro período iria estar presente noutra reunião

de conselho de turma, que não pode ser concretizada devido à situação de pandemia à qual atravessamos.

3.3.2. Ação de Integração com o Meio

Como meio de integração na comunidade escolar, o Núcleo de Estágio promoveu uma ação de sensibilização designada de "Assistência a Banhistas e Primeiros Socorros" tendo como objetivo a realização na Semana Aberta do Agrupamento de Escolas do Fundão, especificamente no dia 26 de março de 2020. Esta ação era destinada principalmente a alunos do ensino Secundário, mas aberta também a todos os indivíduos da comunidade escolar.

Esta atividade era apoiada pela presença de um Nadador-Salvador com doze épocas balneares de serviço e experiência em socorrismo, exercendo serviço à Cruz Vermelha. De salientar também, que os Professores Estagiários têm serviço como Nadador-Salvador. Estavam previstas duas sessões destinadas à apresentação de conteúdos, decorriam na parte da manhã, intervaladas e com um tempo total de 1 hora e 30 minutos.

Os subtemas a serem abordados nesta ação de sensibilização incidiam nas orientações do Instituto de Socorros a Náufragos (ISN), como ser Nadador-Salvador, o Afogamento, a Praia e a Piscina, o Salvamento, e o Socorro aos Náufragos e Acidentes. Como forma de exemplificação e para melhor entendimento por parte dos alunos, iríamos recorrer à utilização e demonstração de vários tipos de material que poderiam utilizar como forma de aprendizagem. Para divulgação da ação de sensibilização foi criado um poster que foi afixado nos locais mais comuns da escola.

Importa salientar também, o facto de a escolar dar apoio a alunos com necessidades educativas especiais nas aulas de EF. Onde são acompanhados por outro professor assessor, que não o responsável da turma. Assim, ficamos com 50 minutos por semana, ou seja, uma aula de cada semana seria destinada aos professores estagiários, sendo estes responsáveis pelo planeamento e lecionação. Estas aulas decorreram desde o começo do 1º Período e até ao final do 2º Período tendo como principal abordagem a dança.

3.3.3. Estudo de Turma

Na disciplina de EF, a turma do 11º CSE era constituída por 25 alunos, com idades compreendidas entre os 16 e 18 anos, sendo que 12 eram do género masculino e 13 do género feminino. Até ao final do primeiro período houve alterações na quantidade de alunos na turma, sendo que, 2 alunas do género feminino acabaram por mudar de turma, ficando esta somente com 23 alunos. No primeiro dia de aulas, e com autorização do professor responsável, foi entregue uma ficha biográfica aos alunos com o objetivo de recolher alguns dados, como por exemplo, as modalidades que gostam mais e as que gostam menos.

Esta turma apresentava um correto comportamento ao longo das aulas, estando sempre motivados e empenhados. Dentro da turma, havia diferentes níveis de aprendizagem motora,

principalmente entre rapazes e raparigas, sendo necessário implementar níveis de progressão diferentes para atingirem o objetivo da aula.

Relativamente ao estudo da turma do ensino básico, era composta por 13 alunos do género feminino e 10 alunos do género masculino, com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos de idade. No que toca ao nível das habilidades motoras dos alunos, estes apresentavam diferenças significativas, sendo que após consentimento do professor responsável, ficou definido que seriam abordadas formas diferenciadas de progressões para os exercícios de aptidão física, como objetivo de potenciar a evolução significativa das habilidades físicas e motoras.

3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III

No decorrer do EP, tive pouca oportunidade de acompanhar o diretor de turma e verificar como este realiza o seu trabalho. Era importante visualizar como o diretor de turma dedicava o seu tempo à justificação de faltas e ao tipo de comportamento dos alunos em todas as disciplinas. Apesar disto, consegui obter informações importantes relativas ao papel do Diretor de Turma com os alunos, com a comunidade escolar e com os encarregados de educação.

Para integração com a comunidade escolar, foi preparada uma ação de sensibilização” Assistência a Banhistas e Primeiros Socorros” tendo como foco especial os alunos do ensino secundário, mas aberta a toda comunidade escolar. Transmitia os objetivos e ações a realizar numa situação de Primeiros Socorros e o trabalho abordado pelo Nadador-Salvador numa época balnear. Infelizmente esta ação de sensibilização acabou por não ser realizada devido ao encerramento das escolas por causa da pandemia COVID-19.

No que toca à realização de aulas para a aluna com necessidades educativas especiais, foi um ponto marcante do meu estágio pedagógico, tendo permitido desenvolver os conhecimentos adquiridos, aprender novos métodos de aprendizagem e estratégias de motivação para a aluna não perder rendimento nas aulas.

Em suma, podemos afirmar que, nas turmas aos quais tivemos oportunidade de lecionar aulas e interagir com os alunos, houve evoluções nos níveis de aprendizagem e no desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras dos alunos. Estes pontos foram alcançados através da realização de aulas dinâmicas e com a introdução de exercícios novos, isto para os níveis de motivação estejam sempre presentes e para ultrapassar as dificuldades sentidas.

4. Reflexão Final

Com a realização do EP e a finalização do mesmo, pude refletir sobre todas as ações e observações adquiridas enquanto professor estagiário. É de salientar que, desde o começo do estágio, procurei sempre aprimorar e desenvolver todas as aprendizagens e valores adquiridos quer na Licenciatura como no Mestrado, tendo capacidade para ultrapassar as dificuldades geradas. Com esta pequena reflexão, é de referir que consegui superar todas as expectativas geradas de forma positiva.

O principal ponto positivo deste EP foi o facto de ficar sempre destinado à lecionação de aulas da mesma turma. O que me permitiu trabalhar de variadas formas para conseguir superar as dificuldades de todos os alunos e mesmo lecionando diferentes unidades didáticas, às quais não continha tanta ligação, fez com aprofundasse os meus conhecimentos de forma a que os alunos conseguissem evoluir de forma positiva.

No decorrer deste estágio pedagógico, foi necessário lidar com bastantes situações, de contexto real, como por exemplo a confiança gerada entre um aluno e professor. Esta pode acabar por trazer aspetos negativos à aula, pois com o excesso de confiança o comportamento acaba por não ser o mais correto. Com isto, tive de adaptar a minha postura de forma a que a confiança não baixasse e que os alunos percebessem a relação entre aluno e professor no decorrer de uma aula.

Outro aspeto positivo da realização deste EP, foi a realização da lecionação de uma UD a uma turma inserida no 2º Ciclo de Escolaridade, mais precisamente ao 6º B. Com esta lecionação foi possível verificar que existem variadas diferenças entre os alunos, principalmente o comportamento e motivação nas aulas e a idade dos alunos. Desta forma, a estratégia de lecionação das aulas alterou-se, sendo necessário optar por aulas mais lúdicas e com objetivos mais simplificados, isto de forma a manter a motivação e empenho dos alunos esperado a este ano de escolaridade.

Através das dificuldades que foram aparecendo com o decorrer das aulas, como por exemplo nas formas de planeamento, lecionação e organização das aulas, pude verificar como seriam superadas. Com ajuda do PC e empenho da minha parte, pude aumentar e desenvolver da melhor maneira as minhas capacidades, como o rendimento útil das aulas, a organização das mesmas e a comunicação da exemplificação dos exercícios.

Com a situação de pandemia devido ao vírus COVID-19 instalada, foi possível obter novas aprendizagens e metodologias para que nenhum aluno fosse prejudicado e para conseguir manter o mesmo nível de interesse e empenho nas aulas de EF. Estas novas dificuldades, às

quais fomos sujeitos, como o ensino à distância e de forma virtual, serviram para que se criassem novas metodologias de aprendizagem para lecionar a disciplina de EF.

Todo este percurso realizado no EP, fui evoluindo continuamente, tendo dado sempre o máximo de interesse para todas as aulas lecionadas e observadas dos meus colegas de estágio. Isto serviu para melhorar as minhas competências enquanto professor de EF e ajudar os meus colegas de estágio a obterem o mesmo resultado em todos os objetivos definidos contidos as modalidades e avaliações propostas. Através disto e como finalização, posso afirmar que o meu EP foi bastante enriquecedor tanto no presente como no futuro enquanto professor da disciplina de EF.

5. Referências Bibliográficas

Agrupamento de Escolas do Fundão (2018). Projeto Educativo 2028/2022. Documento interno. Fundão.

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

Bloom, B. *et al.* Manual de avaliação formativa e somativa do aprendizado escolar. São Paulo: Pioneira, 1983.

Caires, S. (2006). Vivências e percepções do estágio pedagógico: Contributos para a compreensão da vertente fenomenológica do “Tornar-se professor”. *Análise Psicológica*, 1(24), 87-98.

de Carvalho, L. M. D. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.

Simões, J., Fernandes, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual. *Problemáticas da educação física I*, 17-23.

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

Favinha, M., Góis, M., & Ferreira, A. (2012). A importância do papel do Director de Turma enquanto gestor de currículo.

Ferreira, M. S. A. D. C. (2014). *O Diretor de Turma no papel de líder intermédio* (Doctoral dissertation).

Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A avaliação diagnóstica em educação física: uma abordagem prática a nível macro. *Problemáticas da educação física I*, 89-95.

Marcelo, C. (1998). Pesquisa sobre a formação de professores. *Revista Brasileira de Educação*, 9, 51-75.

Universidade da Beira Interior (2019/2020). Regulamento do 2º Ciclo de Estudos Conducente ao Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Documento interno, UBI. Covilhã.

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

Segundo Rodrigues, Carvalho e Correia (2017), a adolescência é das fases mais importantes para a criação de hábitos de vida saudável. Se os adolescentes começarem a criar hábitos de vida saudável e ativos provavelmente irão ter uma vida mais saudável e ativa quando chegarem à fase adulta.

Mas, nos dias de hoje, o estilo de vida dos jovens tem sido cada vez mais prejudicial à saúde (Junior *et al.* 2020). Tal advém dos hábitos alimentares (Gill *et al.* 2015), comportamentos sedentários e redução de atividade física (Owen *et al.* 2010).

O sedentarismo é dos principais problemas no mundo moderno pois provoca regressão funcional dos órgãos, atrofio dos músculos e perda da flexibilidade (Marinho e Ribeiro, 2019). Este sedentarismo é proveniente de algumas barreiras que fazem que os jovens não pratiquem atividade ou exercício físico sendo a falta de tempo, interesse, conhecimentos, locais ou de incentivo da escola (Marinho e Ribeiro, 2019).

A contínua prática de atividade física na adolescência traz benefícios não só a nível das capacidades motoras coordenativas como das capacidades psicológicas. De acordo com Rodrigues *et al.* (2017) os principais benefícios da atividade física num jovem são maior força e resistência cardiorrespiratória; melhor formação óssea; prevenção e correção de deficiências posturais, o fortalecimento do aparelho locomotor passivo e uma melhor e facilitada interação social. Como tal, ainda numa fase de crescimento, a adolescência, é um dos períodos cruciais para um correto desenvolvimento de hábitos saudáveis.

De acordo com Duarte (2014), é possível salientar que um adolescente que tenha uma maior prática de atividade física, irá adotar estilos de vida mais saudáveis na vida adulta. Com isto, os benefícios de uma contínua prática de atividade física, são semelhantes tanto para um adolescente como para um adulto. Mas, há que ter em atenção a sua preparação, pois um plano de exercícios para um adolescente não deve ser o mesmo que um adulto. Isto porque, num adolescente há que ter em conta as suas características morfológicas, psicológicas e fisiológicas especiais, bem como os períodos em que existe um maior desenvolvimento das capacidades físicas.

Assim, o treino de força, segundo Carvalho (2004) é identificado como uma parte fundamental nos programas de atividade física para os adolescentes, em que os exercícios de resistência muscular e força auxiliam ao bem-estar e saúde.

Com a análise de muitas aulas de Educação Física, é observável que a maior parte dos alunos manifestam falta de força, como consequência não conseguem dominar os gestos técnicos das modalidades. Assim, o treino da força é importante porque é um componente de ligação com as capacidades condicionais e habilidades técnicas (Carvalho, 1996).

Para tal, o Programa Nacional de Educação Física, de acordo com a fonte, foi concebido e implementado como auxiliar necessário para que a Educação Física nos mais jovens seja reconhecida pela importância que tem ao longo da vida. Esta disciplina visa a promoção e desenvolvimento de várias modalidades, tanto coletivas como individuais para, no futuro, apresentarem uma maior destreza motora ou entrarem em uma performance desportiva a nível competitivo. Para que, cada aluno, tenha total proveito dos benefícios de uma aula de educação física é necessário que esta apresente as condições materiais e pedagógicas ao desenvolvimento do aluno.

Assim, é necessário que os planeamentos das aulas da disciplina de Educação Física tenham introduzidos conteúdos para o desenvolvimento da força e resistência muscular (Almeida, 2012) juntamente com as outras unidades didáticas.

Um dos métodos para estimular a capacidade física, cardiorrespiratório, força, resistência muscular, etc., é o treino intervalado de alta intensidade (HIIT – High Intensity Interval Training) que consiste em alterar períodos de esforço intenso, normalmente acima de 80% da intensidade do VO₂max (Castoli, 2013), caracterizando-se por ser um treino eficiente no melhoramento cardiovascular e aumento do metabolismo por realizar gasto calórico após o treino (Gibala, 2014).

Existem diversos métodos dentro do HIIT, sendo um deles o método de Tabata, este método é caracterizado pela duração de 4 minutos com 8 séries de 20 segundos de alta intensidade com descanso de 10 segundos. Estas propostas de treino são muito importantes nas aulas pois permitem trabalhar e desenvolver as aptidões cardiorrespiratórias e de força resistente num curto espaço de tempo, que vai de encontro a uma das maiores dificuldades sentidas em contexto escolar, a falta de tempo de lecionação da aptidão física, sendo que, através do mesmo seja de fácil aplicação em escolas (Rodrigues, Carvalho e Correia, 2017).

Este método de treino é bastante utilizado nos ginásios por ser uma opção para as pessoas que desejam sair do sedentarismo, e procuram uma vida mais ativa, com a oportunidade de realizar este treino em menos tempo, de forma eficaz e motivadora (Silveira, 2017).

O treino intervalado de alta intensidade fornece benefícios de forma eficaz porque envolve explosões repetidas com grande esforço muscular e cardiorrespiratório (Bossi, 2016).

O objetivo deste estudo é analisar o impacto da implementação do método de treino Tabata para melhorar a aptidão física e empenho dos alunos nas aulas de EF.

2. Metodologia

2.1. Participantes

No estudo realizado participaram 22 alunos de uma turma de 11^o ano pertencente ao Agrupamento de Escolas do Fundão. Subdividindo por género, encontramos 12 alunos do género masculino e 11 alunas do género feminino com idades compreendidas entre os 16 e os 18 apresentado uma média de 17 anos.

Tabela 2 – Caracterização da amostra.

	Grupo Experimental (N=22)
	Média ± Desvio Padrão
Idade	16,74 ± 0,5239

2.2. Bateria de Testes

Os procedimentos de recolha de dados utilizados tiveram por base a Baterias de testes do FitEscola. Os objetivos principais destes testes passam por avaliar a aptidão física e a atividade física de crianças e adolescentes. Para tal, foram divididos em duas diferentes áreas, a Aptidão Aeróbia e a Aptidão Neuromuscular.

Seguidamente serão mostradas as baterias de testes usadas durante esta investigação seguindo os procedimentos do Programa FitEscola (2015).

Para avaliação da Aptidão Aeróbia foi aplicado o teste do **Vaivém**. Este teste consiste na realização do número máximo de percursos numa distância de 20 metros a uma cadência pré-determinada.

Equipamento: Espaço interior ou exterior com comprimento igual ou superior a 20; Cones; Fita Métrica; Leitor de CD ou MP3.

Instruções:

A) O aluno a ser avaliado deve colocar-se na linha de partida enquanto o seu colega se coloca atrás do mesmo, com uma boa visibilidade, pronto para efetuar a contagem dos percursos.

B) O aluno a ser avaliado corre ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas.

C) Ao sinal sonoro o aluno inverte o sentido da corrida e desloca-se à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo novo sinal sonoro.

D) O sinal áudio ajuda o aluno a criar o ritmo de corrida, sendo o máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa.

E) Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro, deve inverter de imediato o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha.

F) O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova acabando quando não conseguir chegar à linha antes ou durante o sinal sonoro.

G) Após terminar o teste, cada aluno deverá realizar um retorno à calma, andando numa área previamente selecionada pelo professor.

H) O aluno que está a registar os percursos deverá informar o colega do número total de percursos efetuados, trocar de posição com o colega.



Figura 1 - Teste Vaivém (Fonte: Programa FitEscola, 2015).

Interpretação: Avaliar o número de percursos consoante os valores de referência pela idade e género disponibilizados pelo FitEscola.

Para a avaliação da Aptidão Neuromuscular foram realizados 4 testes, sendo estes o teste dos **abdominais**, o teste da **flexão de braços**, o teste da **impulsão horizontal** e o teste da **flexibilidade dos membros inferiores**.

Abdominais: Consiste na realização do maior número de abdominais a uma cadência já definida.

Equipamento: Colchões e um leitor de CDs ou MP3.

Instruções:

A) O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície.

B) O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as mãos estarem sobre os joelhos.

C) Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial.

D) Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por minuto. A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares.

E) O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros

- Os pés não estão em contacto com o colchão/chão;
- A cabeça não toca no chão entre repetições;
- A palma da mão não alcança os joelhos;
- Agarra os joelhos com os dedos.



Figura 2 - Teste de Abdominais
(Fonte: FitEscola, 2015).

Interpretação: Avaliar o número de repetições consoante os valores de referência pela idade e género disponibilizados pelo FitEscola.

Flexões de Braços: Consiste na realização do maior número de repetições de flexões de braços. Metade da turma realiza o teste e a outra metade encontra-se a realizar a contagem das repetições.

Material: Colchões, Leitor de CD's ou MP3.

Instruções:

A) O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados. As mãos deverão estar colocadas na linha dos ombros.

B) O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço.

C) O retorno à posição inicial deve ser feito respeitando a cadência e controlada até o cotovelo ficar em completa extensão. Em cada minuto o aluno realiza no total 20 flexões de braços.

D) O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou falçando o número máximo de repetições. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:

- Não respeita a cadência sonora;
- Não atinge os 90° na descida do tronco;
- Não mantém a posição de prancha;
- Não realiza a extensão completa do cotovelo quando retorna à posição inicial.



Figura 3 - Teste das Flexões de Braços (Fonte: Programa FitEscola, 2015).

Interpretação: Avaliar o número de repetições consoante os valores de referência pela idade e género disponibilizados pelo FitEscola.

Impulsão Horizontal: Consiste em atingir a máxima distância com um salto em comprimento de pés juntos.

Material: Espaço interior ou exterior, Fita Métrica, fita-cola e cones.

Instruções:

1 - Desenhe uma linha horizontal no ponto de partida

2 - Coloque a fita métrica perpendicularmente às linhas horizontais para facilitar a medição da distância alcançada.

3 - Após a fase de preparação da zona do salto explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha inicial com os pés à largura dos ombros.

B) Num movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.

C) O professor/avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.

D) - Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em cm.

Interpretação: Verificar a impulsão com melhor resultado e compará-la de acordo com as referências de idade e género do FitEscola.



Figura 4 - Teste do Salto Horizontal
(Fonte: Programa FitEscola, 2015).



Flexibilidade dos Membros Inferiores:

Consiste na flexão máxima do tronco estando

sentado no chão.

Figura 5 - Teste do Salto Horizontal
(Fonte: FitEscola, 2015).

Material: Caixa com 30 centímetros de altura com um prolongamento na parte superior de 22,5 centímetros onde se coloca a régua.

Instruções:

A- O aluno deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra deve estar fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão.

B - Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços, de modo a permitir o avanço do tronco. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos estendidos.

C - O aluno deve tentar atingir a distância máxima, sendo que para efeitos de registo conta o valor alcançado pelo dedo médio. O aluno deverá manter esta posição pelo menos durante 1s.

D - O aluno deverá repetir as instruções acima, mas alternar a perna.

E - Registe o valor das duas avaliações em centímetros.



Figura 6 - Teste da Flexibilidade dos Membros Inferiores (Fonte: Programa FitEscola, 2015).

Interpretação: Avaliar a medição de acordo com os valores de referência por idade e género ditados pelo FitEscola.

2.3 Procedimentos

Este estudo teve três momentos diferentes de controlo: Pré-teste, Controlo Intermédio e o Pós-teste. Para avaliação dos mesmos foi definido, no começo do ano letivo, pelo Grupo de EF do Agrupamento de Escolas do Fundão através da realização da bateria de testes do FitEscola. De acordo com o definido, os momentos de controlo são caracterizados por:

Pré-Teste: avaliação inicial (teste das flexões de braços e vaivém) quando os alunos regressam à atividade escolar no início do ano letivo;

Controlo: avaliação intermédia no final do 1º Período sem a implementação do método de treino.

Pós-Teste: avaliação final do 2º Período após a implementação do método de treino.

Os três testes são feitos para confrontar a evolução dos alunos sem e com implementação do método de treino e certificar se existem diferenças, ou seja, entre o primeiro e o segundo momento de avaliação não existiu implementação de nenhum método de treino específico, ao contrário do que aconteceu entre o segundo e o terceiro momento de avaliação, em que existiu a implementação do método de treino Tabata.

Antes da introdução do estudo e da implementação do Método de Treino, foram verificados os resultados obtidos no primeiro momento de avaliação tendo como objetivo principal de analisar se os alunos se encontravam dentro da zona saudável, da zona atlética ou da zona não saudável.

Após a observação e análise do primeiro momento de avaliação, foi introduzido no começo do 2º Período um plano de treino com a duração de 8 semanas. Este plano foi realizado 2 vezes por semana, apresentando uma duração média de 15 a 20 minutos, tendo como base os aspetos principais a ter em consideração no Método de Treino Tabata. Em cada plano de treino, eram abordados os principais grupos musculares como a força superior, a força inferior o trabalho cardiovascular e cardiorrespiratório. Para realização deste método de treino foi optado pela realização de dois planos de treino diferentes, cada um deles teve a duração de 4 semanas.

Este plano de treino foi realizado em conjunto pelo professor estagiário e os alunos, sendo realizado após o aquecimento da aula e executado por todos os alunos ao mesmo tempo. Foi atribuída também a todos os alunos uma tabela com o objetivo de apontar o número de repetições em cada exercício. No final das 8 semanas de treino e para avaliação da evolução de todos os alunos, foram repetidos os testes da Bateria do FitEscola.

Este momento de avaliação foi realizado no começo das aulas, após o aquecimento articular, para que não existisse qualquer tipo de lesão ao executá-los. Através de uma tabela pré-concebida em conjunto com o professor cooperante, o professor estagiário registava os resultados de acordo com a interpretação da Bateria de Testes do FitEscola. Para facilitar o processo ao professor estagiário, foi realizada uma tabela para os alunos apontarem o número de percursos feitos no teste do Vaivém.

2.4. Análise e Tratamento de Dados

Tendo em conta todos os objetivos definidos para a realização deste estudo, foi gerado um quadro de hipóteses para as variáveis dependentes.

Variáveis dependentes: São designadas por todos os testes realizados: vaivém, abdominais, flexão de braços, impulsão horizontal e a flexibilidade dos membros inferiores.

Para avaliação das variáveis dependentes, foram realizados três momentos de avaliação, tendo como finalidade verificar diferenças na evolução dos alunos com e sem a implementação do método de treino Tabata.

Para análise e tratamento dos dados foi utilizado o software SPSS, versão 25 com a utilização do T-Test. De acordo com a média do grupo de controlo foi realizado o T-Test que segundo Hinton (1999), é um teste para testar se a média populacional é ou não igual a uma estimativa delimitada de uma amostra aleatória.

Se o valor de Sig. (*2-tailed*) for menor que 0.05, utilizando um intervalo de confiança com 95%, rejeitamos a hipótese nula em que a média entre os dois grupos não apresenta diferenças estatisticamente significativas.

3. Resultados

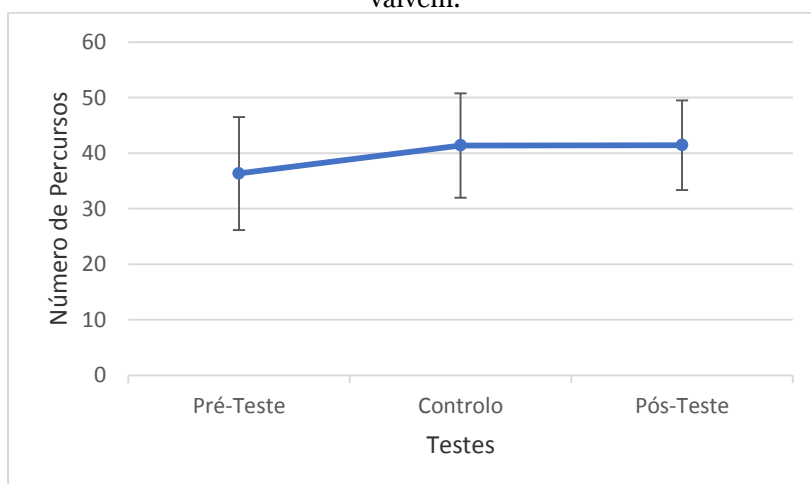
Tabela 3 – Relação da média e desvio-padrão entre os três momentos de avaliação.

Bateria de Teste	Pré-Teste Média ± Desvio Padrão	Controlo Média ± Desvio Padrão	Pós-Teste Média ± Desvio Padrão
Vaivém	36,35±10,170	41,39±9,399	41,43±8,061
Abdominais	-	29,26±5,285	46,00±21,863*
Flexões de Braços	9,65±5,670	12,39±5,750	13,09±6,244
Salto Horizontal	-	175,81±36,315	187,14±35,134
Flexibilidade dos MI – D	-	26,89±9,544	28,26±8,351
Flexibilidade dos MI - E	-	24,63±11,158	28,04±1,932

* $P \leq 0.05$

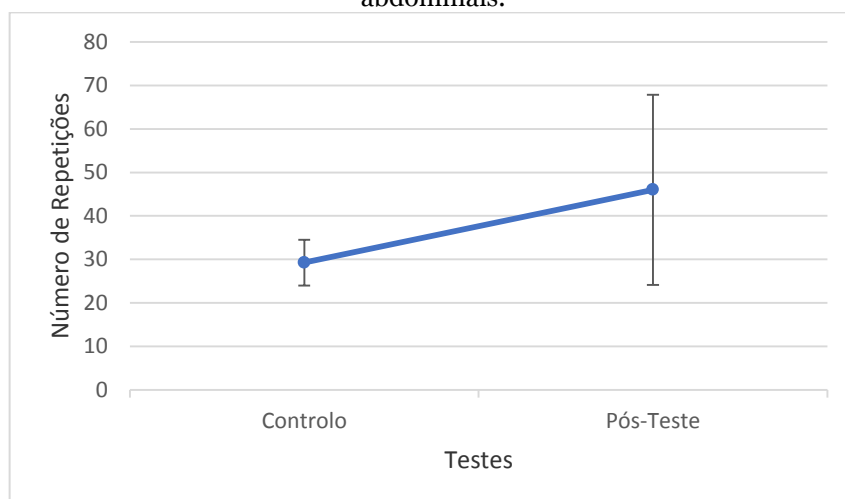
Os resultados do teste do Vaivém, indicam que existe uma diferença estatisticamente significativa entre o pré-teste e o controlo. Após a implementação do método de treino, do controlo para o pós-teste, existiu pouca evolução. A variância de percentagem do Pré-Teste para o Controlo foi de 14% e do momento de avaliação entre o Controlo e o Pós-Teste foi de 0%.

Tabela 4 - Relação entre a média e desvio-padrão de cada momento de avaliação no teste do vaivém.



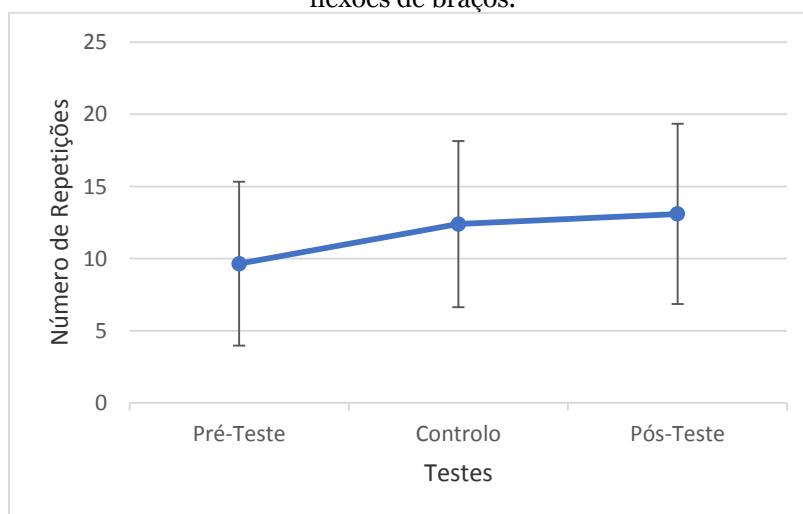
Analisando a bateria de testes dos abdominais, é possível verificar uma diferença estatisticamente significativa entre os dois momentos de avaliação (Controlo e Pós-Teste) na qual existe uma grande diferença porque $P \leq 0.05$, assim rejeitamos H_0 em favor de H_1 com uma probabilidade de erro de 5%. A variação de percentagem entre o Controlo e o Pós-Teste foi de 57%.

Tabela 5 - Relação entre a média e desvio-padrão em cada momento de avaliação do teste de abdominais.



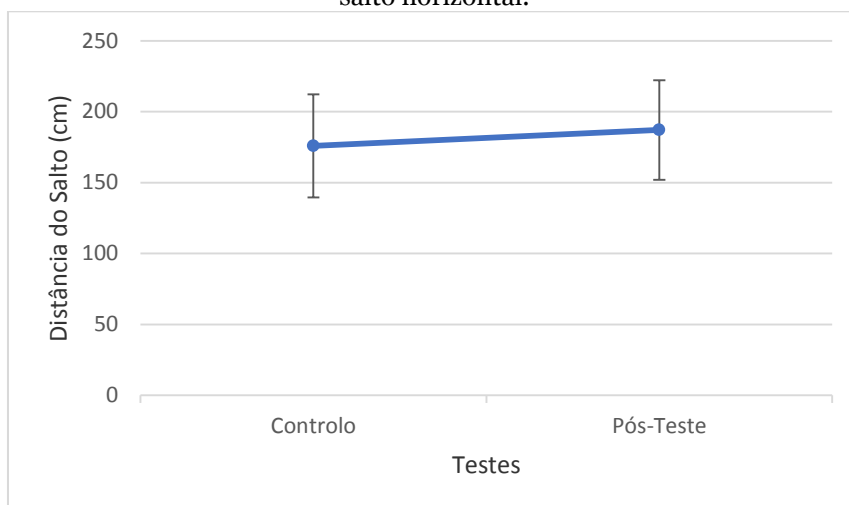
Analisando o teste de flexões de braços, é possível afirmar que a turma foi tendo evolução ao longo do ano letivo sendo que a maior diferença estatística é apresentada do pré-teste para o controlo. A variância de percentagem entre o Pré-Teste e o Controlo 28%, e entre o Controlo e o Pós-Teste foi de 6%.

Tabela 6 - Relação entre a média e desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste de flexões de braços.



Analisando o teste de impulsão horizontal, é possível afirmar que a turma teve uma evolução estatisticamente significativa desde a implementação do método de treino aumentado a média dos resultados. A variação de percentagem entre o Controlo e Pós-Teste foi de 6%.

Tabela 7 - Relação entre a média e desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste de salto horizontal.



Analisando o teste da flexibilidade dos membros inferiores, é possível verificar que a turma evoluiu em ambos os membros inferiores apresentadas diferenças estatisticamente significativas no membro inferior esquerdo. A variação de percentagem entre o Controlo e o Pós-Teste foi de 5% no lado direito e de 14% no lado esquerdo.

Tabela 8 - Relação entre a média e o desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste de flexibilidade dos membros inferiores - direito.

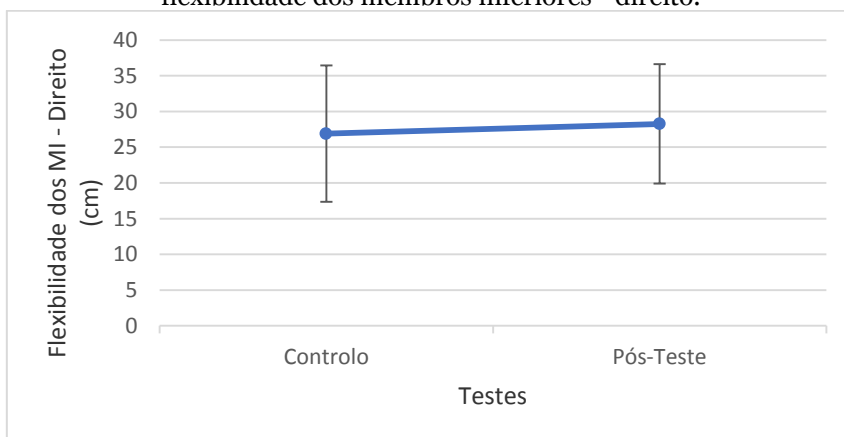
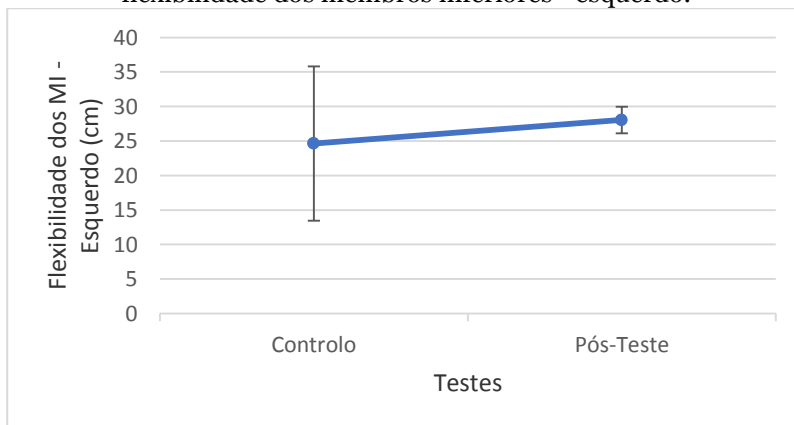


Tabela 9 - Relação entre a média e o desvio-padrão em cada momento de avaliação no teste de flexibilidade dos membros inferiores - esquerdo.



4. Discussão

Tendo em conta os resultados obtidos neste estudo, foi possível verificar que a introdução de um treino intervalado de alta intensidade é benéfica para o desenvolvimento da aptidão física dos alunos. De acordo com Lima (2019) com o aumento da intensidade do exercício, a atividade acaba tendo maior predominância, estimulando o sistema cardiovascular elevando a frequência cardíaca. Provocando uma estimulação no organismo com a maximização do gasto calórico.

Relativamente à força, em termos de resistência e explosão, avaliados no teste de abdominais, flexões de braços e impulsão horizontal, podemos afirmar que foram verificadas melhorias significativas ao decorrer dos momentos de avaliação. De acordo com Del Vecchio *et al.* (2014) o treino de força em alta intensidade tem apresentado resultados bastante positivos no que diz respeito ao aumento da capacidade funcional e à diminuição do risco de quedas e de fraturas.

Referente à flexibilidade dos grupos musculares e de acordo com Adams *et al.* (2004) é possível afirmar que a musculação provê estímulos de variadas qualidades física, sendo estas a composição corporal, o aumento da força, a desenvolvimento da flexibilidade entre outros. Sendo definido assim que a flexibilidade nos grupos musculares é um fator de importância para um treino intervalado de alta intensidade.

Com a análise dos resultados foi possível de verificar que entre o Pré-Teste e o Controlo (sem implementação de método de treino) existiram diferenças nos testes em que foram avaliados, isto porque os alunos mostraram-se mais empenhados na aptidão física durante o 1º Período.

Entre o Controlo (segundo momento de avaliação) e o Pós-Teste (terceiro momento de avaliação), já com a implementação do método de treino, verificaram-se diferenças significativas nos testes de abdominais, salto horizontal e flexibilidade dos membros inferiores e a estabilização nos testes de flexões de braços e no vaivém. Era esperado os resultados obtidos nos testes que obtiveram diferenças significativas após a implementação do método de treino como foi verificado.

Para análise deste estudo, é possível verificar que o mesmo apresenta algumas limitações. No que toca aos alunos, é de salientar que ao nível da prática de atividade desportiva fora do contexto escolar, não é possível controlar as metodologias de treinos inseridas, quer ao volume como às intensidades inseridas, tendo em conta as modalidades aos quais estão inseridos. Isto pode levar a um resultado menos preciso do estudo realizado. Também é importante salientar, que os grupos de amostra inseridos neste estudo são do mesmo ciclo de estudos, referente ao ensino secundário. Para uma melhor precisão dos resultados seria necessário a realização de este estudo a um grupo de amostra maior, tendo incidência em diferentes anos escolares e em diferentes comunidades escolares.

A situação de pandemia à qual estamos introduzidos trouxe outro grande entrave para a implementação deste estudo. Isto devido à implementação do treino estar programada durante o 3º período e um dos momentos de avaliação seria no final desse mesmo período letivo. Com isto a avaliação final passou para o término do 2º período deixando menos tempo para registar um desenvolvimento mais positivo ainda por parte dos alunos. Através deste entrave, ainda foi possível registar uma melhoria nos resultados adquiridos na bateria de testes FitEscola.

Também devido ao fato de no começo do ano letivo, os alunos apenas realizarem os testes do vaivém e da flexão de braços, pode ter influenciado uma limitação dos resultados obtidos, uma vez que, os restantes testes só foram abordados em dois momentos de avaliação. Para uma melhor precisão dos resultados todos os testes deveriam ser abordados em cada momento de avaliação.

Em suma, com este estudo é possível afirmar que a introdução de novas metodologias de treinos alternativos por parte dos professores de Educação Física na sua disciplina, teria benefícios no desenvolvimento das capacidades físicas e motoras dos alunos tendo em conta ao elevado número que não está inserido em nenhuma prática desportiva fora do contexto escolar.

5. Conclusão

Atualmente, as camadas mais jovens demonstram extremas dificuldades nas suas capacidades físicas e motoras, sendo que a prática de atividade física é um tema essencial ao qual os mais jovens precisam de ter uma particular atenção.

Tendo em conta o referido acima, são cada vez menos os jovens inscritos nas camadas jovens desportivas ou que praticam atividade física por lazer com regularidade. Com isto, a disciplina de educação física demonstra-se como uma ponto chave para a motivação e desenvolvimento das capacidades físicas e motoras tanto em contexto escolar como fora do mesmo.

Para isto, foi implementado um método de treino que apresentou melhorias positivas nas baterias de testes do FitEscola mesmo que os alunos não tenham qualquer contato com a prática de atividade desportiva.

Para finalizar, existem poucos estudos sobre métodos de treino em contexto escolar e a implementação dos mesmos nas aulas de Educação Física, sendo necessário para verificar certamente se existem diferenças estatisticamente significativas no país ou não.

6. Referências Bibliográficas

Adams, G.R.; Cheng, D.C.; Haddad, F.; Baldwin, K.M. Skeletal muscle hypertrophy in response to isometric, lengthening, and shortening training bouts of equivalent duration. *Journal of Applied Physiology*. 96:1613-8, 2004.

Almeida, A. (2012). A eficácia do treino em circuito na melhoria da força em educação física. Estudo em alunos de ambos os sexos do 7º e 8º anos de escolaridade na Escola Secundária. Relatório de estágio apresentado para obtenção do grau de mestre. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Bossi, L. C. HIIT: Fitness & Wellness. 1 ed. São Paulo: Phorte, 2016. 136 p.

Carvalho, C. (2003). Treino e desenvolvimento da força em crianças e jovens.

Carvalho, C. (1996). A Força em Crianças e Jovens. O seu desenvolvimento e treinabilidade. Lisboa: Livros Horizonte.

Carvalho, C. (2004). Treino e desenvolvimento da força em crianças e jovens. *Publicaciones*, 33: 169-187

Castoldi, C., R. Modelação das fibras musculares e efeitos na composição corporal de ratos submetidos a diferentes protocolos de treinamento físico. Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Programa de Pós-Graduação, 2013.

Del Vecchio, F. B., Ribeiro, Y. S., Picanço, L. M., & Galliano, L. M. (2014). *Exercício Intermitente: Estado da Arte e Aplicações Práticas: LIVRO TABATA-HIIT-TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE-TREINO AERÓBIO-TREINO ANAERÓBIO*. OMP EDITORA.

Duarte, P. E. P. D. A. (2014). Efeito do treino intervalado de alta intensidade em parâmetros bioquímicos e funcionais: Um estudo na população universitária de Coimbra (Master's thesis).

Emberts, T., Porcari, J., Doherty, S., Steffen, J., & Foster, C. (2013). Exercise intensity and energy expenditure of a tabata workout. *Journal of sports science & medicine*, 12(3), 612.

Faculdade de Motricidade Humana e Direção Geral da Educação (2015). Programa FitEscola.

FitEscola (2015). Testes. Disponível em: <https://fitescola.dge.mec.pt//HomeTestes.aspx>

Gibala MJ, Gillen JB, Percival ME. Physiological and health-related adaptations to low-volume interval training: influences of nutrition and sex. *Sports Med*. CrossRef, Medline, 2014.

Gill M, Feliciano D, Macdiarmid J, Smith P. The environmental impact of nutrition transition in three case study countries. *Food Secur* 2015; 7: 493-504.

Hinton, P. (1999). *Statistics explained – A guide for social sciences students*. Routledge, London.

Junior, E. T. M., Medeiros, A. G., Thomáz, R. P. F., Pedrosa, A. V. A., de Vasconcelos, T. B., & Bastos, V. P. D. (2020). Estilo de vida de adolescentes e sua relação com fatores de risco para Hipertensão Arterial Sistêmica. *Saúde (Santa Maria)*, 46(1).

Lima, J. G. D. (2020). Resposta cardiovascular e do controle autonômico cardíaco após a realização de dois protocolos de treinamento intervalado de alta intensidade em mulheres adultas saudáveis.

Marinho, C. L. F., & Ribeiro, L. S. (2019). Atualizações dos fatores determinantes da inatividade física em adolescentes e conseqüentemente o surgimento de doenças. *Revista Uningá*, 56(S4), 197-204.

Owen N, Sparling PB, Healy GN, Dunstan DW, Matthews CE. Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clin Proc* 2010; 85(12): 1138-41.

Programa Nacional de Educação Física – 3º Ciclo. Disponível em:

https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf

Silveira, N. Efeitos do treinamento intervalado de alta intensidade em cardiopatas. Pedra Branca, 2017.

7. Anexos

7.1 Plano de Aula da unidade didática de Voleibol – 2º Ciclo




P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR	Ricardo Jeronimo	AULA N.º	4	LOCAL	Pavilhao nº2	ANO/TURMA	6º B
DATA	2020-02-28	HORA	11h25	DURAÇÃO	100 minutos	N.º DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol						
OBJETIVOS DA AULA	Aspeto técnico: Passe e Manchete. Serviço por Baixo. Situação de jogo 2x2.						
MATERIAL	15 bolas de voleibol, rede, cones, tapetes, coletes.						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⊕
P A R T E I N I C I A L	Ativação neuromuscular	Para ativação muscular, os alunos realizam uma fila indiana atrás do professor, executando corrida continua passando pelos vários cones. Após corrida, o professor junta os alunos à volta do campo para mobilização articular. Rotação dos M.S e M.I e aquecimento específico da modalidade: saltos deslocamentos e agachamentos (posição base).		10'
	Mobilização Articular;	Jogo da corrente humana: Dois alunos de mãos dadas encontram-se a apanhar. À medida que apanham alunos, juntam -se à corrente. O ultimo a ser apanhado vence.		10'
	Recuperação muscular	Após o jogo os alunos dispostos em meia lua à volta do professor, realizam vários alogamentos nos membros superiores e inferiores.		5' Total: 25'
P A R T E F U N D A M E N T A L	Aptidão Física	Em meia lua à volta do professor, os alunos realizam 3 series de 5 exercicios, cada um com 10 repetições. 1º exercicio: Jumping jack; 2º exercicio: Agachamento com salto; 3º exercicio: dorsal; 4º exercicio: prancha; 5º exercicio: flexão; 10 repetições e entre cada série descansa 1 minuto.		A.F:10'
	Unidade Didática: Basquetebol Passe Manchete Serviço por Baixo	Enquadramento teórico do aspeto técnico serviço por baixo. 1º Exercicio: Grupos de 4 elementos de um lado da rede. No outro lado encontra-se um arco. Com serviço por baixo os alunos tentam acertar dentro do arco. 2º Exercicio: Dois a dois, frente à rede. Um aluno realiza serviço por baixo, o outro aluno recebe em passe/ manchete. Concretizar 5 serviços para o colega.		1º: 5' 2º: 5'
	Situação de jogo	Situação de jogo 2x2: Os grupos de pares formados inicialmente nos exercicios anteriores, realizam situação de jogo 2x2. Jogos com duração de 3 minutos.		S.J: 15' Total: 35'
	Retorno à Calma	No retorno à calma, o professor reúne os alunos no centro do pavilhão, realizando alongamentos, e criando questões sobre o desenrolar da presente aula.		10'

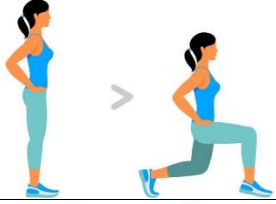
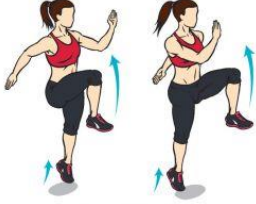
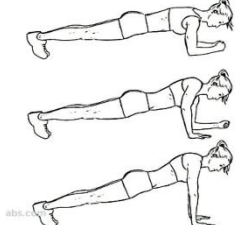

Anexo 7.2 – Plano de Treino Tabata – Aula de 50 minutos

Plano de Treino – Tabata – 11ºCSE

Bloco de 50 minutos

Exercício	Imagem	Tempo	Objetivo
Jumping Jack	 <p>JUMPING JACKS</p>	20'	Maior número de repetições em 20 segundos.
Mountain Climbers		20'	Maior número de repetições em 20 segundos.
Push Up		20'	Maior número de repetições em 20 segundos.

Bloco de 100 minutos

Exercício	Imagem	Tempo	Objetivo
Lunge		20'	Maior número de repetições em 20 segundos.
Skipping Alto		20'	Maior número de repetições em 20 segundos.
Plank to Push Up		20'	Maior número de repetições em 20 segundos.
Agachamento		20'	Maior número de repetições em 20 segundos.

Agrupamento de Escolas do Fundão
Educação Física 2019/2020

P L A N O D E A U L A

Tabela de Registo – Aptidão Física


Nome:

Aulas de 50 minutos

Exercício	Ronda 1		Ronda 2		Ronda 3		Total	
	28/jan	4/fev	28/jan	4/fev	28/jan	4/fev	28/jan	4/fev
Jumping Jack								
	11/fev	18/fev	11/fev	18/fev	11/fev	18/fev	11/fev	18/fev
Mountain Climbers	28/jan	4/fev	28/jan	4/fev	28/jan	4/fev	28/jan	4/fev
	11/fev	18/fev	11/fev	18/fev	11/fev	18/fev	11/fev	18/fev
Push Up	28/jan	4/fev	28/jan	4/fev	28/jan	4/fev	28/jan	4/fev
	11/fev	18/fev	11/fev	18/fev	11/fev	18/fev	11/fev	18/fev
Burpee	28/jan	4/fev	28/jan	4/fev	28/jan	4/fev	28/jan	4/fev
	11/fev	18/fev	11/fev	18/fev	11/fev	18/fev	11/fev	18/fev
Total								

PROFESSOR	Ricardo Jeronimo	AULA N.º	1/ 66 e 67	LOCAL	Pavilhao nº1	ANO/TURM	A	11º CSE
DATA	2020-03-05	HORA	10h25	DURAÇÃO	100 minutos	N.º DE ALUNOS	23	
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol							
OBJETIVOS DA AULA	Plano de treino HIIT, remate e bloco, situação de jogo formal.							
MATERIAL	Rede de voleibol, 12 bolas de voleibol, bases.							

Anexo 7.5 – Plano de Aula da modalidade de Voleibol do Ensino Secundário

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	
P A R T E I N I C I A L	Ativação neuromuscular e mobilização articular	Aquecimento articular: grupos de dois, um à frente do outro. Corrida continua com mobilização articular dos membros superiores e inferiores.		5' A.E.M.
	Coordenação aeróbica	Com recurso a musica, os alunos seguem os exercicios aeróbicos.		10' Total: 15'

