



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico

Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano

Fábio Henrique Dias Duarte

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, Junho de 2012



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano

Fábio Henrique Dias Duarte

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

AGRADECIMENTOS

“A melhor parte da vida de uma pessoa está nas suas amizades”

Abraham Lincoln

Ao finalizar este trabalho, mais uma etapa do meu percurso académico se concluiu, tendo sido esta uma fase de novas experiências e vivências, que decerto me acompanharão na memória ao longo da vida. Com isto, a realização do mesmo não teria sido possível sem a colaboração, cooperação e incentivo de todos aqueles que fizeram parte deste longo trajeto, desejando assim expressar o meu profundo reconhecimento.

Ao Professor António Martins, meu orientador de escola, um grande abraço de agradecimento pela sua competência, disponibilidade e apoio ao longo do ano letivo, e em especial pela dedicação evidenciada em cada momento de reflexão.

À professora Filipa Santos, da área de Educação Especial, pela ajuda e amizade evidenciada na partilha de conhecimentos que auxiliaram na conceção das aulas de Psicomotricidade. Também um especial agradecimento aos alunos incluídos neste projeto, pelo carinho demonstrado e pelas experiências proporcionadas.

À Escola Secundária c/ 3º Ciclo de Amato Lusitano, mais concretamente à direção, professores, funcionários e em especial aos professores do grupo disciplinar de Educação Física. Os meus sinceros cumprimentos a todos, que decerto ficarão na memória pelas variadas experiências vivenciadas ao longo deste ano letivo.

Ao Professor Doutor Júlio Martins, orientador pedagógico da UBI, pelos muitos ensinamentos transmitidos e acompanhamento prestado ao longo destes dois anos.

Aos Professores Doutores Aldo Costa e Mário Marques, pela pertinência das suas correções e apoio prestados na idealização do trabalho referente ao Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II, sem os quais não teria sido possível a elaboração do mesmo.

À minha colega de estágio, Rita Correia, que durante dois longos anos foi minha companheira assídua, onde trabalhámos e convivemos praticamente todos os dias. A ela, desejo as maiores felicidades e que tenha paciência neste futuro tão incerto que se nos depara.

Aos alunos da escola, que de certa forma influenciaram o trabalho desenvolvido durante todo o ano. Em especial, à turma 12º CT1, a turma que me foi atribuída e que nunca hei-de esquecer, por toda a importância e impacto que teve na minha passagem por esta etapa.

Também aos alunos do 10º AVIS2, outra turma que acompanhei mais de perto, e que de certa forma incutiu em mim novas competências no que diz respeito à direção de turma.

A todos os professores do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pelo contributo que deram para o meu crescimento pessoal e profissional.

A todos os meus amigos e também colegas de curso, pelos bons momentos proporcionados ao longo deste percurso.

À Rita Estrela, pela importância que tem para mim e por ser o amparo sempre presente nos momentos que mais precisei, por me ter apoiado sempre que foi necessário. Também a sua experiência, já de alguns anos, como professora, foi de relevante utilidade para a compreensão de muitas das situações com que me deparei.

Aos meus pais, por todo o carinho e apoio que sempre me deram, imprescindível para ultrapassar todas as dificuldades que se impõem ao longo da vida. A eles devo tudo o que sou porque sempre estiveram presentes e souberam transmitir um conjunto de valores que me ajudaram a desenvolver capacidades fundamentais para a minha formação social como Homem. A eles dedico este trabalho.

À minha irmã, afilhada e cunhado, pela importante influência que têm na minha vida.

E por fim, a todos os que direta ou indiretamente me apoiaram e auxiliaram, tanto na realização deste relatório, como na força que me deram para ultrapassar estes dois longos anos de trabalho, o meu mais sincero OBRIGADO!

RESUMO

Capítulo 1

Em resultado do trabalho desenvolvido, ao longo do ano letivo 2011/12, no âmbito do Estágio Pedagógico em Educação Física efetuado na Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano, foram abordadas as diversas áreas-chave que fazem parte dos objetivos/pressupostos do mesmo.

O objetivo principal foi descrever toda a minha atividade, enquanto professor estagiário, tentando sempre realçar tanto os aspetos positivos como os negativos, de forma construtiva.

De uma forma geral, foram descritos tanto os objetivos como a metodologia aplicada. A análise crítica feita foi estruturada de acordo com os diferentes objetivos propostos no início do ano letivo, tanto ao nível da escola como do grupo de Educação física, e mais particularmente ao nível do professor estagiário. Assim, de acordo com as características da escola e das turmas em que lecionei, o planeamento das aulas foi determinado de uma forma rigorosa e profissional, nunca descurando as indicações dos programas curriculares de Educação Física. As estratégias utilizadas tiveram sempre em conta os recursos disponíveis na escola, tanto ao nível das pessoas/comunidade escolar como ao nível dos materiais/espacos para a prática, com sucesso, das atividades letivas. Também foram alvo de reflexão crítica, a parte relativa à direção de turma e a que diz respeito às atividades realizadas na escola, tanto letivas como não letivas.

De acordo com as diferentes perspetivas que fui tendo no decorrer deste ano letivo, sinto que contribuí positivamente para a formação dos alunos, assim como para a minha própria formação, numa perspetiva dinâmica enquanto agente do ensino.

Palavras - chave

Estágio pedagógico, Educação Física, Ensino-aprendizagem, Escola, Estratégias.

RESUMO

Capítulo 2

Este estudo procurou verificar a influência de um programa de treino combinado, durante 6 semanas em jovens do ensino secundário. O treino foi composto por uma componente de resistência aeróbia, velocidade, força de membros superiores e inferiores. A amostra foi constituída por um grupo experimental (GE; $n=30$; 19 raparigas e 11 rapazes; realizou programa de treino combinado) e por outro grupo de controlo (GE; $n=26$; 13 raparigas e 13 rapazes; não realizou programa de treino). Foi realizada uma avaliação inicial e final, procedendo-se ao levantamento dos dados antropométricos, bem como dos testes da milha, velocidade, salto vertical com contramovimento e lançamento de bola medicinal. Os resultados indicaram que, em ambos os géneros do GE, houve melhorias muito significativas nos testes finais das variáveis avaliadas, relativamente aos iniciais ($p<.010$), excetuando no teste da milha das raparigas, havendo diferenças consideradas moderadamente significativas ($p<.050$). Nos resultados entre grupos, aferiram-se significâncias moderadas nas avaliações finais dos rapazes nos testes da milha e lançamento ($p<.050$), havendo também nas raparigas diferenças muito significativas na velocidade, salto e lançamento ($p<.010$). Concluiu-se que do programa de treino resultaram melhorias em relação às variáveis estudadas, perspetivando que futuramente haja uma análise mais aprofundada da influência do treino nos jovens.

Palavras-chave

Jovens, Ensino Secundário, Treino Combinado, Resistência Aeróbia, Velocidade, Força.

ABSTRACT

Chapter 1

In result of the work developed during the school year 2011/12, within the teaching practice in Physical Education done in the Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano, several key areas which belong to the presupposed objectives were addressed.

The main objective was to describe my total activity as a trainee teacher, trying to enhance constructively not only the positive aspects but also the negative ones.

Generally, the objectives and the applied methodology were described. This review was structured according to the different objectives proposed in the beginning of the school year, not only by the school but also by the Physical Education teacher's group, and especially by the trainee teacher. So, according to the characteristics of the school and the classes I taught, the planning of the classes was determined in a rigorous and professional way, never neglecting the indications of the curriculum of the subject Physical Education. The strategies used took in account the resources available in the school, either staff/school community or the material/spaces for the practice, successfully, of the class activities. The parts related to the guidance of Group schooling and the activities performed in school, in class or not were also a target of the critical reflection.

According to the different perspectives I was having during this school year, I feel that I contributed positively in the pupil's formation and in my own, in a dynamic perspective as a teaching agent.

Key-words

Teaching practice, Physical Education, Teaching-learning, School, Strategies

ABSTRACT

Chapter 2

This study intended to check the influence of a combined training program on youngsters from the secondary grade for 6 weeks. The training was a combination of a component aerobic endurance, velocity, strength of the upper and lower limbs. The sample was composed by an experimental group (GE; n=30; 19 girls e 11 boys; followed the combined training program) and other control group (GE; n=26; 13 girls e 13 boys; didn't follow the training program). There was made an initial and a final evaluation, in order to register the anthropometric databases, the mile tests run, speed, countermovement vertical jump and throwing of the medicine ball. The results indicated that, in both genders of GE, there were very significant improvements in the final tests of the variables evaluated, in relation to initials tests ($p < .010$), except in the girls' mile test run, there are moderately significant differences ($p < .050$). In the results between groups, there was obtained moderate significance of the boys mile test run and throwing final evaluations ($p < .050$), also existing very significant differences in the girls' speed, jump and launching tests ($p < .010$). It was concluded that from the training program there were improvements in the studied variables. In the future, it is expected to make a more detailed analysis of the influence of training in youngsters.

Key-words

Youngsters, Secondary Grade, Combined Training, Aerobic Endurance, Velocity, Strength.

ÍNDICE GERAL

| | |
|---|-----------|
| CAPÍTULO 1 (ESTÁGIO PEDAGÓGICO) | 1 |
| 1 - INTRODUÇÃO | 1 |
| 2 - OBJETIVOS | 2 |
| 2.1. - OBJETIVOS DO ESTAGIÁRIO | 2 |
| 2.2. - OBJETIVOS DA ESCOLA | 3 |
| 2.3. - OBJETIVOS DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA | 4 |
| 3 - METODOLOGIA | 5 |
| 3.1. - CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA | 5 |
| 3.2. - LECIONAÇÃO..... | 8 |
| 3.2.1. - AMOSTRA..... | 8 |
| 3.2.1.1. - <i>Caracterização da Turma 12º CT1</i> | 8 |
| 3.2.1.2. - <i>Caracterização da Turma de Psicomotricidade</i> | 9 |
| 3.2.2. - PLANEAMENTO | 10 |
| 3.2.2.1. - <i>Turma 12º CT1</i> | 10 |
| 3.2.2.2. - <i>Turma de Psicomotricidade</i> | 14 |
| 3.2.2.3. - <i>Outras turmas</i> | 17 |
| 3.2.2.4. - <i>Reflexão da lecionação</i> | 17 |
| 3.3. - RECURSOS HUMANOS | 20 |
| 3.4. - RECURSOS MATERIAIS..... | 22 |
| 3.5. - DIREÇÃO DE TURMA | 27 |
| 3.5.1. - AMOSTRA..... | 27 |
| 3.5.1.1. - <i>Caracterização da Turma 10º AVIS2</i> | 27 |
| 3.5.2. - FUNÇÕES DO DIRETOR DE TURMA / REFLEXÃO | 28 |
| 3.6. - DESPORTO ESCOLAR | 31 |
| 3.7. - ATIVIDADES NÃO LETIVAS | 33 |
| 3.7.1. - ATIVIDADES DO GRUPO DISCIPLINAR..... | 34 |
| 3.7.2. - ATIVIDADES DO GRUPO DE ESTÁGIO | 36 |
| 3.7.3. - AÇÕES DE FORMAÇÃO FREQUENTADAS | 44 |
| 3.7.4. - OUTRAS ATIVIDADES | 46 |
| 4 - REFLEXÃO | 47 |

| | |
|--|-----------|
| 5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 50 |
| 6 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 50 |
| | |
| CAPÍTULO 2 (EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINO COMBINADO EM JOVENS DO ENSINO SECUNDÁRIO)..... | 52 |
| 1 - INTRODUÇÃO | 52 |
| 2 - MÉTODO | 56 |
| 2.1. - DESENHO DO ESTUDO | 56 |
| 2.2.- AMOSTRA | 58 |
| 2.3.- INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS..... | 60 |
| 2.4.- ANÁLISE ESTATÍSTICA..... | 62 |
| 3 - RESULTADOS..... | 62 |
| 4 - DISCUSSÃO | 65 |
| 5 - CONCLUSÕES | 67 |
| 6 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 67 |
| ANEXOS | 71 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1: Grupo de Professores que lecionaram no ano inaugural 1955-1956..... | 5 |
| Figura 2: Fotografia da escola após a conclusão das obras em 1962. | 6 |
| Figura 3: Fachada da ESAL. | 22 |
| Figura 4: Planta da Sala de desporto/ Ginásio grande. | 25 |
| Figura 5: Ginásio grande..... | 25 |
| Figura 6: Ginásio pequeno..... | 25 |
| Figura 7: Planta dos campos de jogos exteriores. | 26 |
| Figura 8: Campos de jogos exteriores polivalentes. | 26 |
| Figura 9: Média de presenças das alunas nos treinos de voleibol. | 32 |
| Figura 10: Fotos "Dias da UBI". | 39 |
| Figura 11: Fotos Iº Encontro "Especial" - Psicomotricidade..... | 42 |
| Figura 12: Desenho e calendarização do estudo. | 57 |

ÍNDICE DE QUADROS

| | |
|--|----|
| Quadro 1: Organização curricular das aulas da turma 12º CT1. | 11 |
| Quadro 2: Critérios de avaliação do grupo de EF - Ensino Secundário 2011-2012..... | 13 |
| Quadro 3: Critérios de avaliação para o ensino secundário. | 14 |
| Quadro 4: Distribuição da população escolar por categorias. | 20 |
| Quadro 5: Distribuição da população docente e não docente por categorias..... | 20 |
| Quadro 6: Distribuição dos alunos da ESAL por ofertas formativas. | 20 |
| Quadro 7: Ofertas formativas da ESAL para o ano letivo 2011/2012. | 21 |
| Quadro 8: Distribuição dos docentes do grupo de EF por categorias. | 21 |
| Quadro 9: Cargos dos docentes do grupo de EF, no ano letivo 2011-2012..... | 22 |
| Quadro 10: Distribuição de serviços/espços interiores na ESAL..... | 23 |
| Quadro 11: Distribuição de serviços/espços exteriores na ESAL. | 24 |
| Quadro 12: Espços da ESAL utilizados na disciplina de EF. | 24 |
| Quadro 13: Horário dos treinos do DE. | 32 |
| Quadro 14: Descrição dos diferentes jogos em cada uma das estações definidas na atividade. | 42 |
| Quadro 15: Descrição do programa de treino realizado pelo grupo experimental. | 58 |
| Quadro 16: Valores iniciais de médias e desvios-padrão das principais características antropométricas dos participantes no estudo..... | 59 |
| Quadro 17: Resultados das avaliações iniciais e finais dos participantes no estudo: valores médios e de desvios-padrão das variáveis testadas; valores dos níveis de significância intragrupo e intergrupo. | 63 |

ÍNDICE DE ANEXOS

| | |
|--|----|
| Anexo 1 - Plano de aula - tipo (Andebol), com treino combinado | 72 |
| Anexo 2 - Plano de aula - tipo (Voleibol) | 77 |
| Anexo 3 - Plano de aula - tipo (Psicomotricidade) | 82 |
| Anexo 4 - Notícia no jornal escolar eSalpicos - “Dias da UBI” | 85 |
| Anexo 5 - Notícia no jornal regional Reconquista | 86 |

LISTA DE ABREVIATURAS

CEF - Curso de Educação e Formação

CEI - Currículo específico individual

CMVJ - Salto vertical com contramovimento

DE - Desporto Escolar

EF - Educação Física

ESAL - Escola secundária c/ 3º Ciclo de Amato Lusitano

GC - Grupo de controlo

GE - Grupo experimental

LBM - Lançamento de bola medicinal

NEAV - Núcleo de Estágio de Artes Visuais

NEE - Necessidades Educativas Especiais

NEE cp - Necessidades Educativas Especiais de carácter permanente

NEEF - Núcleo de Estágio de Educação Física

NET - Núcleo Experimental de Teatro

PAA - Plano Anual de Atividades

PIT - Plano Individual de Trabalho

QND - Quadro de Nomeação Definitiva

QZP - Quadro de Zona Pedagógica

SPO - Serviços de Psicologia e Orientação

TIC - Tecnologias da Informação e da Comunicação

UBI - Universidade da Beira Interior

CAPÍTULO 1 (ESTÁGIO PEDAGÓGICO)

1 - INTRODUÇÃO

A presente reflexão visa analisar o trabalho realizado ao longo do ano letivo 2011/12, nas áreas que compõem o estágio pedagógico, na disciplina de Educação Física (EF), do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI), efetuado na Escola Secundária com 3º Ciclo de Amato Lusitano (ESAL).

O mundo da educação é um mistério que aos poucos se começa a descobrir. A realização da prática pedagógica tornou-se um ano muito marcante, uma vez que dar aulas sem qualquer experiência prévia (nestes anos de escolaridade) e o contacto com a realidade, que por sinal se apresenta um pouco diferente da teoria, não foi fácil. Durante todo o meu percurso académico, fui adquirindo conhecimentos teóricos fundamentais, no entanto, estes só se assumem, de certa forma, importantes quando aplicados na prática.

No início do ano letivo as expectativas eram muitas, os receios e as dúvidas ainda mais, sendo que o choque da primeira aula é grande. Mas, à medida que os dias vão passando, a confiança vai aumentando. A prática pedagógica vai sendo melhorada e aperfeiçoada ao longo do ano letivo, com a colaboração de todos os que nela intervêm, seja do professor orientador, seja dos professores do grupo de EF, entre outros. E, porque o professor não é simplesmente um transmissor de conhecimentos, a sua atuação deve passar também por trabalhar a motivação e o prazer pela disciplina, reconhecendo, os alunos, como agentes importantes para o seu desenvolvimento pessoal, social e profissional.

A prática pedagógica, no seu todo, contempla um conjunto de tarefas que auxiliam na organização e estruturação do processo de ensino/aprendizagem. Além da componente prática, inclui todas as planificações, relatórios, reuniões, atas, atividades, etc. De uma forma geral, o trabalho desenvolvido em contexto de escola promove uma melhor consciencialização da realidade do ensino.

Apesar das expectativas, tinha a noção de que, para conseguir ser bem-sucedido como professor, era necessário mais que a formação que tinha até ao momento. Formação esta que, na minha opinião, falha em alguns conteúdos, devido ao desajuste entre estes e os programas ao nível das escolas; contudo preparam-nos para investigar, estudar e procurar. Devo ainda referir que seria muito importante o contacto prévio com escolas e mesmo com a “sala de aula”, havendo assim uma melhor preparação e formação do futuro professor.

De facto, foi um vivenciar de experiências e comungar de emoções, que tiveram em mim um impacto enorme. Não aponto aspetos negativos, apenas enalteço os positivos, uma vez que este primeiro ano enquanto docente (estagiário) despertou um sentido de reflexão que irá, com certeza, ser determinante no desempenho da minha profissão enquanto professor. Assim, pretende-se com esta reflexão transparecer os aspetos essenciais do que foi a minha prática pedagógica ao longo deste ano letivo, fazendo referência a todas as temáticas associadas às minhas funções/deveres na escola, procurando fundamentá-las, de forma crítica e com o devido rigor.

2 - OBJETIVOS

2.1. - OBJETIVOS DO ESTAGIÁRIO

O estágio pedagógico constitui uma etapa particularmente importante da formação inicial de professores. Nele, os professores estagiários trabalham em situação letiva, sob supervisão direta de professores mais experientes da escola, sendo também acompanhados por orientadores do Departamento de Ciências do Desporto da UBI. No entanto, também toda a comunidade escolar tem um papel fundamental nos objetivos que determinam o trabalho do professor estagiário.

A realização da prática pedagógica traduziu-se num ano muito marcante, uma vez que dar aulas sem experiência prévia, o contacto com a realidade (que por sinal se apresentou algo distinta da teoria que nos é inculcada durante todo o percurso académico) e dar resposta às exigências da disciplina em causa, não foram tarefas fáceis, mas sim de uma enorme responsabilidade e exigência emocional e social para com todos os intervenientes. Deste modo, é um ano de inúmeras aprendizagens e vivências a nível profissional, mas também a nível pessoal, os sentimentos são contraditórios, de insegurança e desafio, de frustração e satisfação. No entanto, são estes mesmos sentimentos que promovem o crescimento pessoal e profissional do professor estagiário.

Ao professor estagiário coube:

- Desenvolver, aprofundar e aplicar os conhecimentos adquiridos no 1º ciclo de estudos, tornando-os adequados e relevantes para o ensino, e metodologias de ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, adquiridos no 1º ano do 2º ciclo de estudos;
- Ambicionar por experiências que proporcionem o contacto com toda a realidade escolar, onde estão inseridos todos os aspetos humanos, sociais e burocráticos inerentes ao quotidiano de uma escola regular;

- Investigar, estudar e procurar formas de lecionar da melhor forma possível, de modo a transmitir os melhores conhecimentos e da maneira mais adequada possível, pois para estar próximo do ideal, o processo de formação do professor deve ser contínuo e progressivo;
- Planificar as aulas e orientar as turmas, promovendo o interesse dos alunos pelas aulas de EF, fomentando uma vida mais saudável e demonstrando um perfeito domínio das matérias;
- Estabelecer objetivos pedagógicos pertinentes e explícitos. Selecionar, a partir do programa de EF, as matérias e a sua implementação de maneira a ajustar a realidade das turmas aos recursos que a escola e a comunidade envolvente têm;
- Efetuar, realizar e avaliar os planos de aula no que respeita à sua aplicação, fundamentando-os cientificamente. Garantir que as decisões tomadas sobre os objetivos, os conteúdos e recursos estão em equilíbrio tendo em conta as orientações do programa de EF;
- Estabelecer lógicas de trabalho, de maneira a operacionalizar o modelo por etapas em contextos diferentes. Inteirar-se e ter contacto com as tarefas da direção de turma, assim como com as de outros cargos da administração escolar;
- Intervir, como professor de EF, no âmbito do Desporto Escolar (DE);
- Cumprir horários e obrigações a tempo e a horas, mais do que um objetivo do professor estagiário, é uma responsabilidade que jamais pôde falhar;
- Retirar e interiorizar as informações obtidas através de reuniões, de aulas observadas, do DE, dos professores do grupo de EF e do professor orientador;
- Desenvolver relações interpessoais agradáveis com os alunos e professores;
- Avaliar os conteúdos, técnicas e práticas de forma correta e justa;
- Desenvolver competências de trabalho em equipa, promovendo a partilha de experiências e a discussão de estratégias;

O estágio pedagógico serviu, assim, para desenvolver capacidades de liderança, comunicação, raciocínios e técnicas, conforme inculcido na didática disciplinar, fundamentar a prática de ensino e perspetivar o trabalho de equipa como fator de enriquecimento e de formação.

2.2. - OBJETIVOS DA ESCOLA

A escola, na sua essência, pretende, a um nível geral, garantir condições para que todos os alunos desenvolvam as suas capacidades e aprendam os conteúdos necessários para a vida em sociedade, além de promover o exercício da cidadania a partir da compreensão da realidade no sentido de contribuir para a transformação do aluno-cidadão.

De uma forma mais específica, a escola pretende desenvolver no aluno, formas de compreender a sua importância no seu meio social, oferecer atividades que promovam a leitura, o raciocínio e o desporto, de forma a que o aluno se descubra como agente do conhecimento, desenvolver atitudes de respeito, responsabilidade e cooperação no ambiente escolar, desenvolver a capacidade crítico-reflexiva do aluno face a questões políticas, sociais e culturais, prevenir o abandono escolar através de medidas coletivas ou individuais, de despiste, aconselhamento e acompanhamento que procurem soluções para casos particulares e promover o sucesso educativo, usando possibilidades legais e didático-pedagógicas suscetíveis de implementar e desenvolver.

O Projeto Educativo de Escola adequa a gestão dos currículos ao processo de ensino/aprendizagem de forma a cumprir estes e outros objetivos, centralizando-se sempre no aluno, nos seus interesses e nas suas necessidades.

Assim, no que respeita aos conteúdos do Projeto Educativo da ESAL privilegia-se a diminuição do insucesso, a valorização transversal da Língua Portuguesa, o envolvimento em atividades de formação de valores, o domínio do uso das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), a promoção da Educação para a Saúde, o respeito pelos direitos humanos, o controlo da indisciplina e o reforço da participação dos pais na vida da escola. Desta forma, a escola considera prioritárias: a organização pedagógica, a aprendizagem dos alunos, consubstanciada nos seus resultados, a educação para os direitos humanos, para a criatividade e a autonomia, a atualização e informação, a relação escola/comunidade, a formação dos membros da comunidade educativa, com uma atenção especial ao nível das novas tecnologias e a avaliação das atividades realizadas.

2.3. - OBJETIVOS DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O grupo de EF está incluído estruturalmente no Departamento Curricular das Expressões da ESAL. Este ano letivo, este grupo é constituído por 15 professores, sendo quase todos professores de QND da escola. Verifica-se que 2 deles são professores contratados e 2 são professores estagiários.

A um nível mais geral, e em articulação com o departamento curricular onde se insere, ajuda na promoção da avaliação interna da escola e na elaboração do relatório de atividades da mesma. Além disto, e numa perspetiva de cooperação e partilha, pressupõe-se que os docentes do grupo analisem os resultados das avaliações, as discrepâncias, o cumprimento das planificações, a aplicação de critérios de avaliação, a operacionalização de matrizes conjuntas de testes, etc.

É da competência dos professores do grupo de EF organizarem uma planificação do programa, distribuída pelos diferentes períodos do ano letivo, assim como a distribuição do conteúdo programático em unidades didáticas, através de objetivos mínimos de ensino e da programação completa das várias matérias, que deverá ser cumprida por todos os professores do grupo. O grupo de EF deve determinar, em cada unidade didática, as dimensões sócio afetiva, cognitiva e motora, consoante a aptidão geral dos alunos da turma e o nível de prática dos mesmos, e os respetivos critérios específicos de cada ano, em termos percentuais. Além disto, ainda deve cumprir o planeamento de rotações referentes às instalações desportivas. Relativamente aos espaços e materiais utilizados nas aulas de EF, é da competência do professor/grupo deixar tudo arrumado e devidamente guardado na respetiva arrecadação, procedendo-se sempre ao controlo e verificação do mesmo.

3 - METODOLOGIA

3.1. - CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA

A Escola Secundária de Amato Lusitano foi criada pelo Decreto nº 40209 de 28 de Junho de 1955. Começou por ser a Escola Industrial e Comercial de Castelo Branco, a funcionar nas instalações do atual Museu Francisco Tavares Proença Júnior. O primeiro diretor da escola foi o ilustre Sr. Dr. Pinto da Rocha. Esta escola iniciou as suas aulas em curso preparatório com 141 alunos, incumbindo-lhe, além disso, o encargo de melhorar, em curso de aperfeiçoamento, a capacidade profissional de 268 trabalhadores, o que perfez 409 alunos em cursos diurnos e noturnos.



Figura 1: Grupo de Professores que lecionaram no ano inaugural 1955-1956.

As instalações atuais da escola datam da década de 60. A escola foi dimensionada para uma população escolar de cerca de mil alunos, onde se ministravam os Cursos do Ciclo

Preparatório, Complementar de Aprendizagem - eletricitista - de Formação - eletromecânico, formação feminina, geral de comércio e secções preparatórias para os Institutos - de Mestrança - encarregado de obras - e oficinas anexas de canteiro e bordadora.



Figura 2: Fotografia da escola após a conclusão das obras em 1962.

Como Escola Secundária Amato Lusitano (ESAL), surgiu na publicação do Diário da República, Portaria n.º 261/87 de 2 de Abril - ao abrigo do disposto no artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 93/86, de 10 de Maio. O Ministro da Educação e Cultura, nesta altura, era João de Deus Rogado Salvador Pinheiro.

A ESAL situa-se perto do centro da cidade de Castelo Branco e atualmente (ano letivo 2011/12) tem uma população escolar que abrange 877 alunos, 134 docentes (113 de quadro de nomeação definitiva - QND - 8 de quadro de zona pedagógica - QZP - e 13 contratados), uma psicóloga e 42 não docentes (12 assistentes técnicos e 30 assistentes operacionais).

Os alunos estão distribuídos pelo 3º ciclo e Cursos de Educação e Formação - CEF (7 turmas com um total de 137 alunos) e ensino secundário (cursos científico-humanísticos, tecnológicos e profissionais - 36 turmas com um total de 740 alunos). Os alunos, na sua maioria, são oriundos do sector terciário e de uma população residente com médio-baixo nível de instrução. O contexto socioeconómico não é teoricamente o mais favorável para um melhor desenvolvimento a nível escolar, no entanto representa um desafio que importa enfrentar com determinação e ambição.

A ESAL, oferecendo um variado leque de cursos profissionais e o curso tecnológico de desporto, denota a preferência masculina por estas opções. Interessante é verificar que a população feminina opta maioritariamente por cursos que possibilitam o prosseguimento de estudos.

Quanto ao corpo docente, pode considerar-se estável e com elevado potencial de continuidade, uma vez que a larga maioria dos professores pertencem ao QND.

As instalações da escola apresentam um nível de qualidade bastante aceitável. Embora seja uma escola com um tipo de construção datado dos anos sessenta, tem melhorado significativamente com a manutenção que se tem realizado, feita quer a nível interno, com as

possibilidades orçamentais, quer a nível externo, ao longo dos últimos anos, nos diferentes setores do edifício.

A ESAL está instalada num terreno com cerca de 2,4 hectares. Na zona edificada podem distinguir-se 4 blocos autónomos interligados: o bloco central, o dos ginásios e refeitório, o das oficinas (de Construção Civil, de Artes, de Mecânica, e de Eletricidade e Eletrónica) e o do bar dos alunos; o bloco central é constituído por quatro pisos. O 3º piso é vocacionado essencialmente para serviços de apoio às aulas e organização administrativa. À esquerda, o gabinete da Direção e em frente os serviços administrativos, o serviço de ação educativa e o armazém; à direita, a sala de professores, uma sala de apoio às atividades docentes e perfilam-se as salas de aula normais e cinco salas de informática. Também o gabinete de EF e o acesso aos ginásios grande e pequeno. De referir que cada sala relembra o nome de uma personagem que marca a nossa cultura e a nossa memória. No 4º piso, para além de salas de aula normais e específicas de Desenho, podemos encontrar o gabinete de apoio ao Ensino Especial, o gabinete de receção dos pais e encarregados de educação e um especial espaço da ESAL, a biblioteca escolar. O 2º piso é basicamente constituído por salas de aula; dando também o acesso aos banheiros masculino, feminino, ao refeitório e às oficinas. No 1º piso encontram-se salas de aula, laboratórios de física e química, mais uma sala de informática e o espaço 550, do Grupo de Informática. No exterior, encontramos o bar dos alunos, a reprografia, dois campos de jogos, pátios, escadas, caminhos de acesso alcatroados ou cimentados e zonas envolventes arborizadas e ajardinadas. Se no interior dos edifícios podemos encantar o olhar num ou noutro painel colorido, é no exterior que nos fascinam os corpos de barro e os murais que as mãos criativas dos alunos souberam moldar.

Quanto ao grau de dispersão dos espaços escolares não se releva qualquer problema significativo, excetuando as insuficientes instalações desportivas que obrigam a deslocações periódicas ao pavilhão municipal de Castelo Branco, a 500 metros de distância, de um número relativamente reduzido de turmas. Em suma, podemos dizer que os espaços específicos apresentam uma adequada diversidade e quantidade que responde razoavelmente a todas e tantas áreas lecionadas.

Existem também na escola vários clubes dinamizados por diferentes professores, clubes estes de participação voluntária e de carácter variado, como o Desporto Escolar (nas modalidades de Voleibol, Futsal, Natação e Multiatividades), Clube de leitura online, Clube da matemática, Clube da matemática divertida e Clube da ludociência, para alunos do pré-escolar de outras escolas, Clube de robótica, Clube Ateliê Multimédia, Clube Ateliê “Artes em estúdio”, Clube da astronomia, Espaço 550, um espaço dedicado à informática, Coro “Sons da ESAL”, que conta com a participação de professores, pais e alunos, e o Núcleo Experimental de Teatro (NET), no qual cooperam professores e alunos. Ainda existe, na escola, uma equipa que arquiteta e desenvolve o projeto eSalpicos, o jornal escolar.

3.2. - LECIONAÇÃO

3.2.1. - AMOSTRA

Enquanto docente, lecionei a disciplina de EF à turma 12º CT1. A turma 11º CT2 ficou a cargo da minha colega, a professora estagiária Rita Correia. Lecionei ainda algumas aulas às turmas 10º AVIS2 (ao nível também da direção de turma) e 11º AVIS2, uma vez que estas eram turmas a cargo do professor orientador de escola. Além disto, ainda fui coadjuvante do Professor Nuno Fonseca nos treinos de DE, na modalidade de Voleibol, escalão de juvenis femininos, e dei aulas de Psicomotricidade a alunos com Currículo Específico Individual - CEI (abrangidos pelo artigo 21º do Decreto-Lei 3/2008 de 7 de Janeiro).

Todas estas turmas, em que lecionei, proporcionaram-me uma experiência muito positiva a vários níveis, permitindo a aquisição de alguma experiência, evoluir e progredir no meu percurso individual como professor.

3.2.1.1. - Caracterização da Turma 12º CT1

A turma CT1 do 12º ano é constituída por 28 alunos: 4 estão a fazer disciplinas em atraso e melhorias de classificação, 11 só estão a frequentar disciplinas em atraso e 13 estão inscritos em todas as disciplinas deste ano de escolaridade. Consequentemente também são só estes últimos os alunos que frequentam as aulas de EF, sendo 5 do género masculino e 8 do género feminino. A média das idades dos alunos da turma é de 17,8 anos, no entanto, se considerarmos somente o grupo de alunos que frequenta as aulas de EF, a média das idades já é de 17,2 anos. É ainda de referir que somente uma aluna da turma apresentou um atestado médico (de carácter permanente), que a impossibilita de realizar corridas de meio-fundo e fundo.

Relativamente ao encarregado de educação, na sua maioria, é a mãe que assume esta responsabilidade (15 alunos). Apenas 5 alunos têm o pai como encarregado de educação, 6 são o próprio aluno e 2 alunos têm o irmão como seu responsável educativo. Dos encarregados de educação dos alunos, apenas 5 têm habilitações ao nível do ensino superior (um bacharel, dois licenciados, um mestre e um doutorado), 10 têm escolaridade ao nível do ensino secundário e os restantes apresentam habilitações ao nível do ensino básico. A maioria dos pais dos alunos da turma apresenta situações profissionais estáveis, em empregos com situação contratual efetiva, no entanto, verificam-se quatro situações de desemprego. As profissões são muito diversas e, na sua maioria, por conta de outrem, havendo somente um pai que é trabalhador por conta própria e uma mãe reformada. De um modo geral, os alunos não têm dificuldades socioeconómicas.

Considerando apenas o grupo de treze alunos que frequenta as aulas de EF, a maioria dos alunos não apresenta dificuldades de aprendizagem, sendo que apenas 2 alunos têm negativas (altas) nas classificações finais de período. São alunos interessados nas aulas e, apesar de algumas conversas paralelas que surjam, aplicam-se na realização das tarefas, tanto em grupo como individuais.

No que respeita à participação, de uma maneira geral, estes alunos são participativos, intervindo ativamente e positivamente em quase todas as atividades propostas, proporcionando alguns momentos de maior interação aluno/professor.

Ainda quanto ao comportamento geral da turma, o Conselho de Turma considera que se tem mostrado adequado à sala de aula, ao longo do ano letivo. Nota-se que os alunos da turma revelam conhecimento pelas regras e ainda maturidade adequada aos contextos. Normalmente, não são alunos mal-educados nem desrespeitadores.

3.2.1.2. - Caracterização da Turma de Psicomotricidade

Relativamente aos alunos com CEI, a turma é constituída por cinco alunos a frequentar os 7º, 8º, 10º e 12º anos de escolaridade, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos. São alunos, que, apesar de integrarem uma turma do ensino regular, pelas suas características, apenas têm algumas disciplinas juntamente com essa turma, tendo o restante tempo ocupado com áreas específicas, como é o caso da Psicomotricidade.

Pelo facto de serem crianças um tanto problemáticas e com grandes dificuldades de aprendizagem, esta pequena turma, requer um grande cuidado na elaboração de estratégias que despertem algum agrado e interesse por parte dos alunos e que, por outro lado, facilite o processo de ensino/aprendizagem. São alunos que necessitam de bastante atenção e de carinho. Por vezes o nosso trabalho não passa só pelo ensino da temática que nos foi proposta pelos professores responsáveis pelo Ensino Especial, mas também em tentar inculcar-lhes alguns valores pessoais, como o respeito, a compreensão, o que é a amizade, saber dividir, saber amar, entre outros.

Atendendo às características destes alunos, os quais apresentam tipologias comportamentais relacionadas com a síndrome alcoólica fetal, multideficiência (*deficit* cognitivo e deficiência motora, visual e auditiva associadas), *deficit* cognitivo com hiperatividade associada, *deficit* cognitivo com problemas emocionais associados, as aulas são de carácter mais prático e com níveis de exigência baixos.

Estes alunos apresentam carências emocionais e afetivas um tanto significativas, demonstrando por isso uma enorme necessidade de chamar e captar a atenção dos que os

rodeiam. Por este facto, dentro da sala de aula, verifica-se por vezes alguma disputa pela atenção dos professores. No entanto, as aulas não deixam de ter um ambiente harmonioso.

3.2.2. - PLANEAMENTO

3.2.2.1. - Turma 12º CT1

De acordo com o regulamento de estágio pedagógico de EF para o 3º ciclo e secundário da UBI, todas as atividades são organizadas como projetos, centrando-se numa dinâmica de aperfeiçoamento da pedagogia praticada na escola, na perspetiva do benefício dos alunos e da comunidade educativa.

A atividade que se prende com o processo de ensino-aprendizagem contempla a atividade pedagógica na leção e colaboração nas atividades planeadas para a turma do orientador de escola que o estagiário acompanha, e a sua participação no ensino e avaliação das outras turmas do orientador. Neste sentido, a turma que acompanhei de perto foi a 12º CT1. Os planos de aulas a lecionar nesta turma foram elaborados de acordo com a planificação anual da disciplina de EF, definida pelo grupo de professores responsáveis por esta área. Este documento segue as diretrizes dos programas curriculares do Ministério da Educação e da Ciência e reporta-se aos objetivos e conteúdos das diversas modalidades.

De acordo com os autores do programa de EF do ensino secundário (Jacinto et al., 2001), pode adotar-se um regime de opção, para que cada aluno tenha possibilidade de se aperfeiçoar nas seguintes matérias: duas de jogos desportivos coletivos, uma de ginástica ou atletismo, dança e outras duas modalidades. Assim, no início do ano letivo as aulas de EF, das turmas dos 11º e 12º anos, funcionavam por agrupamentos. Os alunos tiveram oportunidade de escolher as modalidades que pretendiam frequentar, sendo depois agrupados em turmas segundo as suas preferências. Esta modalidade de funcionamento decorreu somente por seis semanas, visto que foi alterada, por motivos de ordem superior, e os alunos integraram as turmas com os respetivos professores.

Assim, no início do ano letivo e durante o tempo em que as aulas funcionaram por agrupamentos, os professores estagiários acompanharam o orientador na condução e leção das aulas. As modalidades que funcionaram nestes moldes foram o atletismo e a ginástica. De acordo com as planificações definidas, o atletismo, nas suas diferentes áreas, foi a modalidade que acompanhámos, devido ao facto desta ter sido atribuída ao nosso orientador de escola.

De acordo com o calendário escolar, foi construída uma grelha de organização curricular, contemplando os conteúdos do ensino secundário para o ano letivo, assim como a rotatividade

dos espaços e a duração de cada matéria. Desta forma, a grelha de conteúdos abordados na turma 12º CT1 foi a que se segue (quadro 1):

Quadro 1: Organização curricular das aulas da turma 12º CT1.

| Organização curricular das aulas da turma 12º CT1 | | | |
|---|---|-------------------------------|-------------------------------|
| | Datas | Conteúdos | Espaços |
| 1º Período | 12 a 16 setembro (1 semanas) | Avaliação inicial/Fitnessgram | Exterior/Ginásio Pequeno |
| | 19 setembro a 28 outubro (6 semanas) | Atletismo | Exterior |
| | 31 outubro a 09 dezembro (6 semanas) | Voleibol | Ginásio Grande |
| | 12 a 16 dezembro (1 semana) | Fitnessgram | Exterior/Ginásio Pequeno |
| 2º Período | 3 janeiro a 10 fevereiro (6 semanas) | Badminton | Ginásio Grande/Pavilhão |
| | 13 fevereiro a 02 março (3 semanas) | Orientação | Pela cidade de Castelo Branco |
| | 05 a 16 março (2 semanas) | Dança | Ginásio Grande |
| | 19 a 23 março (1 semana) | Fitnessgram | Exterior/Ginásio Pequeno |
| 3º Período | 10 abril a 18 maio (6 semanas) | Andebol | Pavilhão/Exterior |
| | 21 maio a 01 junho (2 semanas) | Avaliação de recuperação | Todos os espaços |
| | 04 a 08 junho (1 semana) | Fitnessgram | Exterior/Ginásio Pequeno |

Como se pode ver, pelo quadro anterior, foram realizados os testes de condição física da bateria de testes do fitnessgram, em vários momentos, ao longo dos três períodos letivos.

O Fitnessgram, de acordo com *The cooper institute for aerobics research* (2002) é “um programa de educação e avaliação da aptidão física relacionada com a saúde.” Este programa oferece uma bateria de testes de aptidão física que tem por base realizar uma avaliação da condição física (capacidade cardiorrespiratória, força e flexibilidade) dos sujeitos e melhorá-la, inculcando nestes, hábitos de vida onde a prática de atividade física está sempre presente no seu dia-a-dia.

Neste sentido, os testes considerados foram: teste da milha - 1609 metros (resistência aeróbia), senta e alcança (flexibilidade), abdominais (força e resistência abdominal) e extensões de braços (força e resistência da região superior do corpo).

Relativamente à modalidade de atletismo, foram seguidas as diretrizes do programa de EF. As áreas abordadas passaram pela corrida de barreiras, velocidade, triplo salto, salto em comprimento, salto em altura, lançamento do peso e resistência aeróbia (teste de Cooper de

12 minutos). A avaliação desta modalidade contemplou apenas 1 salto, 1 lançamento, 1 corrida de velocidade e, como opção, a corrida de resistência aeróbia. Isto é, os alunos tinham a autonomia para poderem escolher a componente em que se sentiam mais à vontade.

Finalizada a modalidade de atletismo, as aulas deixaram de funcionar por agrupamentos e, cada docente estagiário ficou responsável por uma das turmas do orientador. A que me foi atribuída foi o 12º CT1. Assim, e de acordo com o quadro acima, a modalidade lecionada ainda no 1º período foi o Voleibol. Esta foi orientada durante as 6 semanas subsequentes, terminando com a avaliação do Fitnessgram na última semana do referido período.

Já no 2º período, foram lecionadas as modalidades de Badminton (6 semanas), Orientação (3 semanas), Dança (2 semanas) e finalizando novamente com a avaliação do Fitnessgram.

No 3º e último período, visto ser um período curto, apenas foi dirigida nas aulas a modalidade de Andebol (6 semanas), reservando-se 2 semanas para a realização de melhorias de notas e 1 semana para mais uma vez se realizarem os testes do Fitnessgram. De referir que no início do 3º período, orientei as turmas 12ºCT1 e 11ºCT1 no sentido de realizar um programa de treino, nos primeiros 15/20 minutos de cada aula, referente ao trabalho de investigação no âmbito da disciplina de Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II. Assim, os planos de aula realizados neste período de 6 semanas tiveram de contemplar esta situação (ANEXO 1).

Para todas as aulas, foram elaborados, atempadamente, planos de aulas, os quais foram discutidos e criticados, antes e depois da aplicação dos mesmos (ANEXO 2). Foi prática, ao longo do ano letivo, fazer uma pequena reflexão sobre as aulas dadas pelos docentes estagiários, de forma a melhorar ou aperfeiçoar a prática letiva. As aulas foram sempre programadas tendo em conta o programa de EF e as características dos alunos. No início da leção de cada modalidade também foram feitas as planificações das unidades didáticas, uma vez que estas permitem uma coerência lógica de um conjunto de conteúdos, em torno de um objetivo central. Coerência essa que facilita o ensino por parte do professor e a aprendizagem por parte do aluno.

De forma a colmatar todo o processo de ensino-aprendizagem, o processo avaliativo torna-se fundamental.

De uma forma geral, a avaliação constitui um processo regulador das aprendizagens, orientador do percurso escolar e certificador das diversas aquisições, realizadas pelo aluno ao longo do ano letivo.

A avaliação em EF decorre dos objetivos de ciclo e de ano de escolaridade, os quais explicitam os aspetos em que deve incidir a observação dos alunos, nas situações apropriadas. Assim, os objetivos de ciclo constituem as principais referências no processo avaliativo dos

alunos, incluindo o tipo de atividade em que devem ser desenvolvidas e reveladas as atitudes, os conhecimentos e as capacidades. O reconhecimento do sucesso dos alunos é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências, sendo o grau de sucesso correspondente à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências

Relativamente à avaliação inicial, na qual se pretendeu identificar o nível das habilidades motoras dos alunos em cada uma das unidades de ensino selecionadas e perceber os diferentes ritmos de aprendizagem. Esta avaliação diagnóstica prendeu-se com a articulação de estratégias de diferenciação pedagógica e de superação de eventuais dificuldades dos alunos.

A avaliação sumativa realizou-se no final de cada unidade didática e utilizava a informação recolhida no âmbito da avaliação formativa, traduzindo-se na formulação de uma apreciação globalizante sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos. A avaliação formativa desenrola-se ao longo do ano, sendo contínua e sistemática. Recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação, tendo como uma das principais funções a regulação do ensino-aprendizagem.

A avaliação dos alunos na disciplina de EF, no ensino secundário, foi definida de acordo com as seguintes dimensões e percentagens, conforme critérios definidos em grupo e aprovados em Conselho Pedagógico (quadro 2).

Quadro 2: Critérios de avaliação do grupo de EF - Ensino Secundário 2011-2012.

| DIMENSÕES | | PARÂMETROS | PRESSUPOSTOS | PONDERAÇÃO | INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES |
|---|--------------------------------|---|---|--|---|
| COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS | CONHECIMENTO | Conhecimentos: > Processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física; > Interpret. e particip. nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares. | APREENSÃO TEÓRICA Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão | 10% | Expressão: > Oral > Escrita |
| | ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS | Dimensão: > Regras/Leis de jogo; > Psicomotora das habilidades; > Das competências técnico-táticas; > Coordenativa, condicional (em todas as matérias). | Como é a execução: > Eficácia { Qualidade Quantidade > Estética (Dimensão expressiva) | Total de 80% 60% Regras/Leis de Jogo 16,67% Restante 83,33% | > Questões orais ou escritas > Exercícios critério > Circuitos > Percursos > Provas combinadas > Jogo reduzido e/ou formal |
| | APTIDÃO FÍSICA (FITNESSGRAM) | > Condição física geral; > Situação dentro de uma Zona Saudável de Aptidão Física. | "Quanto" de: > Aptidão mio-articular; > Aptidão aeróbia. | 15% Milha 50% Abdom., Ext. braços e Flex. 50% | Confrontação com os valores tabelados |
| COMPETÊNCIAS TRANSVERSAIS (METODOLOGIA DE TRABALHO, PARTICIPAÇÃO, VALORES / ATITUDES) | | Intervém com frequência, pertinência e a propósito nas aulas; Apresenta o material necessário para a aula; Respeita colegas e professores; Revela interesse e empenho nas atividades propostas; É responsável no cumprimento das tarefas; Respeita as normas de funcionamento das aulas; Respeita as instalações e o ambiente; É regularmente pontual; É assíduo. | Código de valores: > Do professor; > Do grupo de professores; > Da escola; > Da comunidade; > Da sociedade. | 15% | > Observação; > Anotação; > Grelha de registo de observações. |

De uma forma mais simples, os critérios de avaliação, no ensino secundário, da disciplina de EF contemplam as seguintes dimensões e respetivas percentagens:

Quadro 3: Critérios de avaliação para o ensino secundário.

| | | | |
|--------------------|----------------------------------|----------------------------------|------|
| Dimensões | Competências específicas | Conhecimentos | 10 % |
| | | Atividades físicas e desportivas | 60% |
| | | Aptidão física (fitnessgram) | 15% |
| | Competências transversais | Metodologia de trabalho; | 15% |
| Participação; | | | |
| Valores/attitudes. | | | |

Em cada período letivo foi feita uma palestra com matéria teórica e realizado um teste escrito. Estas palestras tiveram os seguintes temas: Relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço (1º período); Fatores associados a um estilo de vida saudável (2º período); Princípios fundamentais do treino das capacidades motoras (3º período).

De acordo com a legislação, os alunos que apresentarem atestado médico, estão dispensados de realizar qualquer tipo de atividade física nas aulas de EF, por um período de tempo limitado ou durante todo o ano letivo. Estes serão avaliados nas dimensões socioafetiva e cognitiva, sendo o valor respetivo de cada dimensão 40% e 60%.

Neste sentido, e de acordo com as normas definidas em grupo disciplinar, os alunos que não puderam temporariamente participar nas aulas, cumpriram as tarefas delegadas pelo respetivo professor, como, a elaboração do relatório da aula, participação na arrumação e transporte do material utilizado, funções de arbitragem, etc.

3.2.2.2. - Turma de Psicomotricidade

Com o intuito de complementar as práticas pedagógicas regulares no âmbito do ensino aprendizagem para os alunos com Currículo Específico Individual (artigo 21º, dec-Lei 3/2008 de 7 de Janeiro), surge o projeto “ESpeciAL - O futuro em construção”, conforme os princípios da diferenciação pedagógica, e de acordo com a perspetiva verdadeiramente inclusiva e respeitadora do perfil de funcionalidade de cada aluno em particular.

O projeto tem por objetivo primário potencializar a ESAL numa resposta mais estruturada e capaz de corresponder às necessidades dos alunos com NEE - cp face às exigências da sociedade atual.

Como objetivos gerais do projeto, destacam-se:

- Promover a participação dos alunos em atividades curriculares em contextos diversificados (no espaço escolar, na comunidade - parcerias, espaços comerciais, etc.);
- Aplicar metodologias e estratégias de intervenção interdisciplinares, visando o desenvolvimento e a integração social e escolar dos alunos;
- Assegurar a criação de ambientes estruturados, setoriais e significativos para os alunos;
- Adotar opções educativas flexíveis, de carácter individual e dinâmico;
- Contribuir no processo de transição para a vida pós-escolar;
- Incrementar as bases de psicomotricidade para o seu desenvolvimento motor, intelectual e social.

Os objetivos específicos do projeto são:

- Desenvolver competências específicas nas diferentes áreas:
 - Competências nos domínios afetivo, cognitivo, comunicativo, moral, ético;
 - Competências pessoais de autonomia e independência pessoal e social;
 - Competências compatíveis com as exigências da vida pós-escolar:
 - Capacidade de cumprimento de horários;
 - Capacidade de cumprimento de regras de saber ser, estar e fazer;
 - Capacidade de cumprimento de instruções;
 - Capacidade de respeito pelas hierarquias;
- Promover a atividade física e desportiva para que os alunos tenham uma evolução motora adaptada;
- Assegurar o treino de atividades de vida diária.

Assim, no âmbito deste projeto, o grupo de estágio de EF propôs-se a cooperar, lecionando a área de Psicomotricidade, cujas sessões foram realizadas com a cooperação da professora de Educação Especial e supervisionadas pelo orientador de estágio da escola.

Como tal, considerando que a psicomotricidade contribui para a formação e estruturação do esquema corporal, pretendemos, através de atividades diversificadas, promover o bem-estar físico e emocional dos jovens, fomentar a interação com o meio e permitir uma maior tomada

de consciência do corpo. Estando a psicomotricidade associada à afetividade e à personalidade do indivíduo, pretende-se que, através do corpo, o aluno demonstre o que sente.

Os objetivos gerais da psicomotricidade no âmbito do projeto são:

- Desenvolver a capacidade de atenção, concentração e ritmo;
- Incentivar a socialização entre os alunos;
- Desenvolver os padrões motores;
- Realizar jogos e outras atividades lúdicas que desenvolvam os conceitos de esquema corporal, lateralidade, direcionalidade, percepção e orientação espacial.

Os objetivos específicos da psicomotricidade no âmbito do projeto são:

- Equilíbrio / Tonicidade;
- Noção Corporal;
- Lateralidade;
- Estruturação Espacial;
- Estruturação Temporal;
- Coordenação Motora Global;
- Coordenação Motora Fina.

As sessões foram realizadas todas as 4^{as} feiras, das 8h30 às 10h, desde Novembro até ao final do ano letivo.

De acordo com as características do grupo de alunos, as áreas/matérias consideradas fundamentais para o desenvolvimento correto dos alunos foram:

- **Atividades de exploração da natureza** (descoberta do meio ambiente, através da sua exploração);
- **Atividades de Deslocamento e Equilíbrio** (manutenção de uma postura que permita a realização continuada de novas atividades);
- **Atividades Rítmicas e Expressivas** (realização de movimentos locomotores, posturais e criativos, através da expressão corporal);
- **Jogos** (abordagem de práticas lúdico-motoras associadas à cultura popular);
- **Atividades de Perícia e Manipulação** (relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos).

Relativamente à disciplina de Psicomotricidade, as planificações foram elaboradas em conjunto, tendo em conta algumas indicações referidas pela docente do apoio educativo, responsável pelos alunos. Uma vez que estes alunos com currículos específicos têm características bastante diferenciadas, as planificações também têm de ser particulares. Por este facto, houve sempre troca de materiais e discussão das temáticas e estratégias a

utilizar. Houve sempre da nossa parte uma grande preocupação na escolha das estratégias mais adequadas e mais simples, dadas as particularidades desta turma. Em anexo segue um plano de aula tipo utilizado nestas sessões (ANEXO 3).

O processo de avaliação dos alunos foi formativo, contínuo e sistemático, visando a regulação da aprendizagem destes. Respeitou os critérios específicos definidos no respetivo plano de intervenção, baseado numa grelha síntese de avaliação individual antes das reuniões de Conselho de Turma.

No registo das competências definidas nos planos curriculares individuais utilizou-se a seguinte escala qualitativa de referência: Não Satisfaz (NS) - 0 / 49%, Satisfaz (S) - 50 / 70%, Satisfaz Bem (SB) - 71 / 100%.

3.2.2.3. - Outras turmas

Novamente de acordo com o regulamento de estágio pedagógico, a atividade que se prende com o processo de ensino-aprendizagem contempla também a participação no ensino e avaliação das outras turmas do orientador. Neste sentido, também participei nas atividades letivas das turmas 10º AVIS2, 11º AVIS2 e 11º CT2. Esta última esteve a cargo da minha colega de estágio, estando eu sempre presente nas aulas, auxiliando-a sempre que fosse preciso. Por outro lado, na turma 10º AVIS2, muitas vezes foi necessário discutir e resolver problemas inerentes à direção de turma, a par da lecionação dos conteúdos. Por último, na turma 11º AVIS2, a participação do NEEF não foi tão presente, uma vez que o horário de um das aulas da semana coincidia com as sessões de psicomotricidade. Nesta turma foi-me proposto pelo orientador de escola, lecionar a unidade didática de orientação, uma vez que a lecionação desta foi muito bem sucedida na turma que me foi atribuída, 12º CT1. Também ficou a meu cargo a avaliação desta unidade.

3.2.2.4. - Reflexão da lecionação

Na conceção do ensino consideramos diversos aspetos da investigação, tais como características gerais, físicas, psicológicas e específicas dos alunos, efeitos que a prática do ensino lhes poderá proporcionar (aprendizagem ou melhoria do desempenho), variáveis do ensino (presságio, contexto, processo, produto e programa) e a sua inter-relação, e ainda os instrumentos de observação para avaliação do próprio processo de ensino. Para a prossecução dos objetivos curriculares e tendo como fonte de partida a realização sociocultural do público-alvo e os dados da investigação, foram delineadas as diretrizes mais adequadas à prática pedagógica, respeitando/estimulando as aptidões dos alunos levando-os a participar ativa e empenhadamente no processo ensino-aprendizagem.

Na fase de conceção, foi feita, em grupo, a análise cuidada dos programas de EF do ensino secundário bem como as competências, gerais e específicas, definidas por níveis de aprendizagem (introdutório, elementar e avançado).

Na realização do ensino, foi objetivo diversificar as estratégias tendo em conta as características dos alunos, ou seja, foi utilizada uma prática imparcial, que se regia pelo respeito e especificidade de cada aluno, sabendo de antemão que o ponto de partida não era o mesmo em todos os alunos.

A nível da avaliação, tracei na planificação os aspetos gerais desta. Os critérios de avaliação que utilizei foram os definidos em reunião de departamento/grupo para o ensino secundário.

As planificações anuais foram documentos fundamentais na minha prática pedagógica, sujeitos a reformulações e ajustamentos nos momentos da estruturação das unidades didáticas e da gestão dos espaços.

Num nível de especificidade ainda maior, o plano de aula permitiu-me estruturar uma aula com “cabeça, tronco e membros”. Ou seja, uma aula, com coerência, progressão de intensidade e progressão nas tarefas a realizar pelos alunos. Uma aula que se pretendia motivadora e envolvente.

Tendo em conta que as turmas atribuídas ao núcleo de estágio foram de anos de escolaridade diferentes, 12ºCT1 e 11ºCT2, as planificações das aulas não foram elaboradas em conjunto pelos docentes estagiários, no entanto, eram partilhadas ideias e discutidas todas as dúvidas e conteúdos a programar em conjunto. Além disto, também era solicitada a opinião do orientador de escola, sempre que necessário e pertinente. Por vezes, ainda definimos em conjunto as melhores estratégias a serem utilizadas nas diferentes turmas.

Importante é ainda referir, que as estratégias de aula utilizadas pela minha colega nem sempre iam de encontro com as que eu adotava para as minhas aulas. Tal deveu-se ao facto de as turmas terem características diferentes e, as matérias a lecionar também não eram as mesmas.

No início, deparámo-nos com algumas dificuldades uma vez que era a primeira vez que estávamos a realizar planificações e era uma situação totalmente nova. Mesmo assim, tentamos diversificar ao máximo as estratégias a usar. À medida que o ano ia decorrendo este problema foi sendo ultrapassado com a prática e com o próprio conhecimento dos alunos que integram as várias turmas ao cargo do grupo de estágio. As estratégias utilizadas foram sendo mais adequadas às aulas e mais diversificadas. Foi utilizado, sempre que possível e adequado, o material didático disponível na escola e ainda outros recursos menos relevantes.

Quanto às planificações das aulas, eram elaboradas individualmente e posteriormente discutidas e analisadas todas as dúvidas e conteúdos a lecionar. Todas as estratégias utilizadas tinham como principal objetivo facilitar a transmissão e aprendizagem dos conhecimentos, assim como também se pretendia estimular e motivar os alunos.

Considero que poderia ter tirado um maior partido, tanto ao nível de estratégias como ao nível de material e recursos didáticos a utilizar. Contudo, tendo em conta a extensão do programa, procurei mais a eficácia dos mesmos em detrimento da criatividade ou até inovação.

Relativamente ao trabalho realizado nas sessões de psicomotricidade, com alunos com necessidades educativas especiais de carácter permanente (NEE-cp), foi uma experiência diferente, contudo gratificante, onde foi possível aplicar não só toda a experiência académica, profissional e social, mas também o bom senso aliado à disponibilidade e compreensão necessárias a esta realidade. A cooperação com este projeto permitiu, aos docentes do grupo de estágio, o enquadramento com a área da psicomotricidade e com jovens com NEE-cp. Possibilitou ainda o envolvimento com a área da educação especial, tornando mais enriquecedor o estágio pedagógico em geral, a lecionação das aulas e convivência com jovens com estas características.

Ao longo do ano letivo criaram-se laços afetivos do grupo de estágio com os jovens com NEE - cp, e mesmo entre eles, que era um dos objetivos principais. Foi possível também verificar melhorias ao nível da concentração e atenção, assim como na coordenação motora e no conhecimento do próprio corpo.

Apesar de algumas dificuldades sentidas no início da lecionação das sessões de psicomotricidade, considero que proporcionámos, a estes alunos, experiências e vivências que poderão contribuir para uma melhor integração no meio escolar e na sociedade em geral. A ajuda da professora coordenadora do projeto do ensino especial (Projeto ESPECIAL - O futuro em construção), aliada a muitas pesquisas, contribuíram para um desempenho mais eficaz desta função.

É ainda de referir que algumas sessões não correram como o planificado, uma vez que este tipo de público-alvo apresenta alterações de humor repentinas e nem sempre apresenta disposição para a realização das tarefas. No entanto, foi algo que, com o tempo, conseguimos ultrapassar.

3.3. - RECURSOS HUMANOS

Este ano letivo, 2011/12, a ESAL tem uma população escolar com cerca de mil elementos, mais precisamente 1054. O quadro 4 mostra a distribuição da população escolar por categorias:

Quadro 4: Distribuição da população escolar por categorias.

| Categorias | Nº de Elementos |
|-------------------|------------------------|
| Alunos | 877 |
| Docentes | 134 |
| Não docentes | 42 |
| Psicóloga | 1 |

Das categorias apresentadas, podemos ainda particularizar a classe dos docentes e a dos não docentes, conforme o quadro seguinte:

Quadro 5: Distribuição da população docente e não docente por categorias.

| Categorias | Nº de Elementos | |
|-------------------|--------------------------|-----|
| Docentes | QND | 113 |
| | QZP | 8 |
| | Contratados | 13 |
| Não docentes | Assistentes técnicos | 12 |
| | Assistentes Operacionais | 30 |

Relativamente aos alunos, a ESAL oferece um leque diversificado de ofertas formativas. Distribuídos por 43 turmas, os alunos da ESAL frequentam tanto o ensino regular como o ensino profissional, de acordo com o quadro seguinte:

Quadro 6: Distribuição dos alunos da ESAL por ofertas formativas.

| Ofertas formativas | Nº de Elementos | |
|---------------------------|--------------------------------|-----|
| 3º Ciclo | Ensino Regular | 137 |
| | Cursos de Educação e Formação | |
| Ensino Secundário | Cursos científico-humanísticos | 740 |
| | Cursos tecnológicos | |
| | Cursos profissionais | |

As ofertas formativas da ESAL para o ano letivo 2011/2012 foram as seguintes:

Quadro 7: Ofertas formativas da ESAL para o ano letivo 2011/2012.

| Ofertas formativas | | |
|--------------------|--------------------------------|---|
| 3º Ciclo | Ensino Regular | |
| | Cursos de educação e formação | - Instalação e Reparação de Computadores - Operador e Acabamentos de Madeiras e Mobiliário |
| Ensino Secundário | Cursos científico-humanísticos | - Ciências e tecnologias - Artes visuais - Ciências socioeconómicas |
| | Cursos tecnológicos | - Desporto |
| | Cursos profissionais | - Gestão e Programação de Sistemas Informáticos - Mecatrónica - Multimédia - Turismo - Contabilidade - Técnico de Design - Design de Equipamento - Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos |
| | | |

No que respeita, agora mais particularmente ao grupo de EF, verifica-se que este tem um elevado potencial de continuidade na escola, uma vez que são quase todos pertencentes ao quadro de nomeação definitiva, como se pode ver no quadro seguinte:

Quadro 8: Distribuição dos docentes do grupo de EF por categorias.

| Categorias | Nº de Elementos | |
|--------------------------------------|-----------------|----|
| Docentes do grupo de Educação Física | QND | 11 |
| | Contratados | 2 |
| | Estagiários | 2 |

Dos professores acima mencionados, alguns desempenham alguns cargos. Assim, no ano letivo 2011-2012, na ESAL, os professores do grupo de EF, tiveram cargos como:

Quadro 9: Cargos dos docentes do grupo de EF, no ano letivo 2011-2012.

| |
|--|
| Coordenador Departamento Expressões |
| Coordenador de Grupo |
| Orientador de Estágio |
| Diretor de Instalações |
| Coordenador do Curso Tecnológico de Desporto |
| Coordenador do Desporto Escolar |
| Docentes Estagiários |

3.4. - RECURSOS MATERIAIS

Para responder às necessidades de todos os que frequentam a ESAL, esta dispõe de inúmeros espaços e diferentes infraestruturas. No geral, as instalações da escola são bastante aceitáveis, tendo vindo a melhorar ao longo dos tempos, de acordo com as possibilidades orçamentais de que dispõe.



Figura 3: Fachada da ESAL.

De uma forma resumida, a zona edificada da ESAL é composta por 4 blocos interligados: o bloco central com 4 pisos, o dos ginásios e refeitório, o das oficinas e o do bar dos alunos e reprografia. O quadro 10 mostra a distribuição de serviços/espços na ESAL:

Quadro 10: Distribuição de serviços/ espaços interiores na ESAL.

| Espaços interiores da ESAL | |
|---|--|
| Bloco Central | 1º Piso |
| | Salas de aula |
| | Laboratórios de física e química |
| | 1 Sala de informática |
| | Espaço 550 (Grupo de Informática) |
| | 2º Piso |
| | Salas de aula |
| | Balneários |
| | Refeitório |
| | 3º Piso |
| | Gabinete da Direção |
| | Serviços Administrativos, Serviço de Ação Educativa |
| | Armazém |
| | Sala de Professores |
| | Sala de apoio às atividades docentes |
| | Salas de aula normais |
| 5 Salas de informática | |
| Gabinete de EF | |
| Ginásios grande e pequeno | |
| 4º Piso | |
| Salas de aula normais e específicas de Desenho | |
| Gabinete de Apoio ao Ensino Especial | |
| Gabinete de receção dos Pais e Encarregados de Educação | |
| Biblioteca Escolar | |
| Ginásios e Refeitório | |
| Oficinas | Construção Civil |
| | Artes |
| | Mecânica |
| | Eletricidade e eletrónica |
| Bar dos alunos e Reprografia | |

Relativamente ao exterior da escola, o quadro 11 resume a distribuição dos seus espaços:

Quadro 11: Distribuição de serviços/espços exteriores na ESAL.

| Espços exteriores da ESAL |
|--|
| Campos de jogos |
| Pátios |
| Escadas e caminhos de acesso |
| Zonas arborizadas e ajardinadas |

Podemos dizer que os espaços específicos apresentam uma adequada diversidade e quantidade que responde razoavelmente a todas e tantas áreas lecionadas na ESAL.

No que diz respeito à disciplina de EF, a ESAL está bem preparada e apetrechada de materiais e espaços desportivos, no entanto, tem instalações desportivas insuficientes que obrigam a deslocações periódicas ao pavilhão municipal, a 500 metros de distância, de um número relativamente reduzido de turmas. Os espaços e o material existente funcionam sobre um sistema de rotatividade, no qual cada turma ocupa cada um deles, de acordo com a unidade didática definida para ser lecionada nesse espaço. Estes estão definidos por turma desde o início do ano, podendo por vezes haver alterações esporádicas.

Quadro 12: Espaços da ESAL utilizados na disciplina de EF.

| Espços da ESAL utilizados para a prática da EF |
|---|
| Campos de jogos |
| Ginásio grande |
| Ginásio pequeno |
| Pátios |
| Pavilhão municipal |
| Balneários (para professores e alunos) |
| Arrecadação |
| Gabinete de EF |

No que respeita a instalações, para a realização das aulas de EF e do Desporto Escolar, a escola dispõe de um espaço que inclui uma sala de desporto (ginásio grande) e um ginásio pequeno. O primeiro mais virado para a prática de modalidades coletivas e o segundo para modalidades individuais (ginástica). As figuras seguintes mostram as dimensões e condições destes espaços.

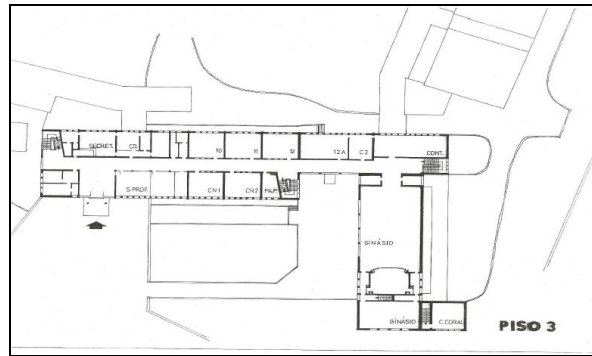


Figura 4: Planta da Sala de desporto/ Ginásio grande.



Figura 5: Ginásio grande.

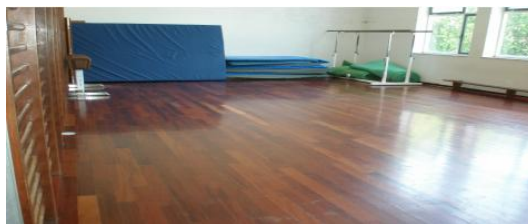


Figura 6: Ginásio pequeno.

Os espaços exteriores são ainda espaços lúdicos para os alunos. As figuras seguintes mostram as dimensões e condições destes espaços. De referir que alguns destes espaços se encontram em mau estado, pelo que nesses espaços não há lugar à prática da EF. No entanto, no final deste ano letivo, vão ser remodelados de forma a poderem ser novamente utilizados em condições normais.

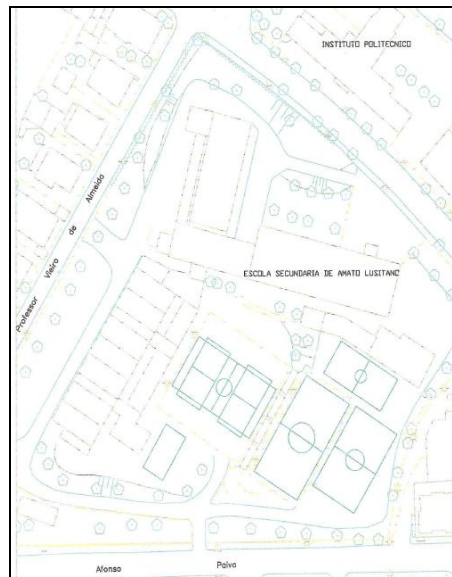


Figura 7: Planta dos campos de jogos exteriores.



Figura 8: Campos de jogos exteriores polivalentes.

Todas estas instalações são regidas por um conjunto de regras de funcionamento, estipuladas pela escola, e constantes das normas orientadoras do grupo de EF.

Relativamente ao material propriamente dito, este encontra-se disposto e de fácil acesso nas arrecadações da escola, disponíveis para o efeito. Para as unidades didáticas de desportos coletivos, a escola dispõe de bolas de futebol, futsal, basquetebol, andebol, voleibol, dispõe ainda de redes de voleibol, cones, arcos, coletes e sinalizadores. Também existe os materiais didáticos da modalidade de *Floorball*, tais como as balizas, *sticks* e bolas adequadas a esta prática desportiva. Para a realização prática das unidades didáticas de ténis e badminton dispõe-se de raquetas, bolas, volantes e as respetivas redes. Referente à prática de

atletismo, estão disponíveis testemunhos, barreiras, dardos, pesos, cronómetros, apitos e fitas métricas. Para lecionação das unidades didáticas de ginástica (aparelhos, solo e acrobática), o ginásio está equipado com um leque diversificado de materiais, tais como, paralelas assimétricas e simétricas de montagem fixa, seis grandes rolos de ginástica de solo, colchões, barra fixa, trampolim, reuther, plinto longitudinal, trave olímpica, cavalo de arções e bancos suecos. O grupo de EF conta ainda com dois conjuntos de som e vários CD's com músicas distintas, para as coreografias de vários tipos de dança.

A modalidade de Ténis é dada (preferencialmente) nas instalações do Albi Sport Clube, segundo um protocolo de parceria realizado com o mesmo. Por outro lado, as turmas de 7º ano não se deslocam ao Pavilhão Municipal, ocupando um outro espaço na ESAL (que possibilite a lecionação das matérias previstas) quando aquele lhes for distribuído na respetiva planificação anual.

Quando as condições climatéricas (chuva, vento, frio) forem consideradas inapropriadas para a realização do plano de aula previsto pelo professor, este deve explorar as alternativas possíveis ao espaço de aula. As alternativas possíveis como espaço de aula poderão passar pela disponibilidade do Ginásio Grande, Ginásio Pequeno, Pavilhão Municipal, sala de Canto Coral (onde existem recursos audiovisuais específicos de EF), sala de aula onde será dada aula teórica. Se não existir espaço algum disponível o professor não dá aula.

Para concluir, pode-se referir que as instalações, assim como o material necessário à lecionação das aulas, são suficientes e adequados à concretização do processo pedagógico, estando bastante equipada para a prática de um variado leque de unidades didáticas.

3.5. - DIREÇÃO DE TURMA

3.5.1. - AMOSTRA

3.5.1.1. - Caracterização da Turma 10º AVIS2

A turma AVIS2 do 10º ano é constituída por 20 alunos, 14 dos quais inscritos e a frequentar todas as disciplinas, uma aluna foi transferida para uma escola profissional, 2 alunos inscritos noutra turma (11º AVIS1) a frequentar a disciplina de Geometria Descritiva A, 2 a fazer melhoria de classificações e outras disciplinas, e 1 aluna com Currículo Específico Individual (CEI), fazendo esta parte das aulas de Psicomotricidade. Assim, dos alunos efetivamente da turma (16), 15 são do género feminino e somente um é do género masculino, sendo a média das idades dos alunos da turma de 15,6 anos. É ainda de referir que uma aluna da turma apresenta problemas ao nível do equilíbrio.

Dos encarregados de educação dos alunos, muitos têm habilitações ao nível do ensino superior, verificando-se profissões como psicólogo, professor, bibliotecária, enfermeiro, etc. Outros, com habilitações inferiores, desempenham profissões como funcionários públicos, profissões liberais, operários fabris e domésticas. De um modo geral, os alunos não têm dificuldades socioeconómicas.

As disciplinas apontadas como preferidas pelos alunos da turma foram a EF e as disciplinas de Desenho, sendo as disciplinas de Matemática B, História e Cultura das Artes e Geometria Descritiva A anotadas como aquelas onde apresentam mais dificuldades.

É uma turma que apresenta algumas dificuldades, tanto ao nível da aprendizagem como ao nível do interesse e concentração na aula. No geral, os alunos revelam-se conhecedores das regras de convívio e de educação, no entanto, talvez devido a alguma imaturidade, mostram-se de certa forma desmotivados. Mesmo assim são pessoas simples e humildes que têm um bom relacionamento entre si, no entanto, no geral muito preguiçosos e com métodos de estudo que, a algumas disciplinas, não se refletem em resultados muito positivos. Excetuam-se duas alunas da turma que se destacam, nas mais variadas vertentes, pela positiva.

Durante as aulas, as conversas paralelas são muito frequentes, distraem-se muito facilmente e a concentração é por vezes reduzida.

No que respeita à participação, de uma maneira geral, estes alunos são pouco participativos e quanto ao comportamento geral da turma, o Conselho de turma considera que se tem mostrado adequado às aulas. Normalmente, não são alunos mal-educados nem desrespeitadores.

É ainda de referir que alguns alunos desta turma vinham referenciados do 3º ciclo com problemas de assiduidade. Neste sentido surgiram, ao longo do ano letivo, algumas situações menos agradáveis relativamente a este assunto. Consequentemente, uma das alunas da turma ultrapassou o limite de faltas injustificadas à disciplina de Geometria Descritiva A, tendo sido obrigada a cumprir um plano individual de trabalho (PIT), elaborado pelo professor da disciplina.

3.5.2. - FUNÇÕES DO DIRETOR DE TURMA / REFLEXÃO

A relação com o meio, na perspetiva de um conceito alargado de comunidade escolar é uma área importante, em que sobressai a ligação com os pais/encarregados de educação, protagonizada pelo Diretor de Turma.

O Conselho de Turma que acompanhámos, ao longo do ano letivo, foi o atribuído ao orientador de escola, o 10º AVIS2. Os docentes do grupo de estágio assumiram um pouco as responsabilidades do Diretor de turma, cooperando nos trabalhos da Direção de turma e da Coordenação dos diretores de turma.

As atividades do Conselho de Turma são coordenadas pelo Diretor de Turma, o qual é designado pela Direção da escola. Segundo Marques (1989), a atividade do Diretor de Turma é desenvolvida junto dos alunos, dos professores da turma e dos pais e encarregados de educação, sendo os responsáveis pela promoção da integração escolar, do relacionamento com os pais e do desenvolvimento pessoal e social dos alunos. Assim, as três grandes áreas de intervenção da Direção de turma são o Conselho de turma, os alunos e os Encarregados de educação. De uma forma geral, o diretor de turma, deve procurar dar resposta às necessidades da turma, de forma a:

- Assegurar a articulação entre os professores da turma e com os alunos, pais e encarregados de educação;
- Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos;
- Coordenar, em colaboração com os docentes da turma, a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno;
- Articular as atividades da turma com os pais e encarregados de educação promovendo a sua participação;
- Coordenar o processo de avaliação dos alunos garantindo o seu carácter globalizante e integrador;
- Apresentar à direção um relatório crítico, anual, do trabalho desenvolvido.

As funções que dizem respeito à direção de turma foram também fundamentais na aquisição de competências na formação ao longo do estágio pedagógico. Durante este ano letivo e no que se refere ao acompanhamento dos trabalhos da direção de turma, a cooperação dos docentes do grupo de estágio passaram, de uma forma mais específica, por:

- Receber os alunos, no início do ano letivo, informando-os do papel do diretor de turma e procurar detetar eventuais interesses e necessidades dos alunos;
- Informar os pais e encarregados de educação do horário de atendimento; Durante o ano letivo fomos dando informações sobre o aproveitamento, o comportamento e a assiduidade dos alunos;
- Preparar as reuniões de conselho de turma e de pais;
- Lançar, atempadamente e a horas, as notas e envio das mesmas, no final de cada período letivo, para os encarregados de educação.

Foi conseguida uma boa relação com a turma 10º AVIS2, conseguindo, ao longo do ano letivo, estabelecer uma fácil comunicação tanto com os alunos como com os encarregados de educação. Fomos sempre inteirados dos assuntos da direção de turma e, sempre que pertinente, intervimos de acordo com as indicações do diretor de turma e de acordo também com o bom senso, de modo a poder contribuir para a resolução de eventuais problemas/dificuldades que pudessem surgir. Neste sentido, considero importante referir duas situações particulares, que tiveram a intervenção direta do diretor de turma: uma das alunas da turma ultrapassou o limite de faltas injustificadas à disciplina de Geometria Descritiva A, pelo que foi obrigada a cumprir um plano individual de trabalho (PIT), elaborado pelo professor da disciplina. Neste tipo de situações, quando o aluno excede o número de faltas injustificadas permitido por lei e decorrido o respetivo prazo de justificação, cabe ao diretor de turma informar o professor, o aluno e o encarregado de educação da necessidade de realização do PIT. Desta forma, o aluno pode recuperar o atraso das aprendizagens. No ensino secundário, o PIT tem, transitoriamente, carácter disciplinar, pois os alunos não estão abrangidos pelo regime da escolaridade obrigatória.

Outra situação a referenciar, foi o encaminhamento de uma aluna da turma para os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) da escola, devido a comportamentos inadequados, detetados por alguns docentes.

Na escola, a intervenção psicológica é veiculada através do SPO, que é destinado a toda a comunidade educativa e assegurado por uma técnica especialista em Psicologia.

Os SPO foram criados tendo em vista diferentes funções gerais:

- Apoiar o desenvolvimento integral dos alunos e a construção da sua identidade;
- Apoiar os alunos no processo de aprendizagem e integração escolar;
- Prestar apoio psicológico e psicopedagógico aos alunos, professores, pais e encarregados de educação, tendo em vista o sucesso educativo, a igualdade de oportunidades, etc.;
- Colaborar na deteção, avaliação e acompanhamento de alunos com necessidades educativas especiais;
- Promover atividades de informação escolar e profissional;
- Desenvolver junto dos alunos ações de aconselhamento psicossocial e vocacional;
- Colaborar em experiências pedagógicas, de formação de professores e em investigações na sua área de especialidade;

Relativamente às tarefas de natureza organizativa/administrativa não surgiram dificuldades em executá-las. Nas reuniões de Conselho de Turma no final de cada período, também desempenhei funções como lançar as notas no sistema informático da ESAL destinado para o efeito, realizar as grelhas do mapa de aproveitamento da turma, preencher as avaliações descritivas globais e individuais dos alunos, com a ajuda dos professores das várias disciplinas.

Particpei em todas as reuniões com os pais/encarregados de educação, tentando ao máximo esclarecer as dúvidas que me propunham, gerando-se um clima de à vontade, facilitando a comunicação e o contacto entre todos.

3.6. - DESPORTO ESCOLAR

Segundo o programa do Desporto Escolar (DE) disponibilizado pelo Ministério da Educação (2009), “a prática desportiva nas escolas, para além de um dever decorrente do quadro normativo vigente no sistema de ensino, constitui um instrumento de grande relevo (...) na melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem. Complementarmente, o Desporto Escolar promove estilos de vida saudáveis que contribuem para a formação equilibrada dos alunos e fomenta o desenvolvimento da prática desportiva em Portugal.” Neste sentido, o DE é uma área paralela da educação com impacto em diversas áreas sociais, promovendo a saúde, a inclusão e integração social e é ainda uma ótima ferramenta no combate ao insucesso e abandono escolar. Para além disso proporciona a todos, de igual forma, o acesso à prática de atividade física e desportiva, permitindo um maior e melhor desenvolvimento desportivo.

De uma forma geral, o DE pretende:

- Proporcionar aos alunos o desenvolvimento de práticas desportivas do seu agrado;
- Promover a competição escolar como meio de aprofundamento de competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas;
- Promover a relação e o contato desportivo com outros estabelecimentos de ensino;
- Promover e organizar atividades desportivas/torneios no seio da comunidade escolar.

Sendo o DE uma atividade orientada e promovida pelo grupo de EF, como sendo uma continuidade da disciplina de EF, mas numa perspetiva de disciplina não curricular e não obrigatória. Assim, com o intuito de garantir a sustentabilidade desta área de educação, a ESAL, dispõe das seguintes modalidades:

- Multiatividades (orientação, escalada, canoagem, BTT e outros) e Organização do Encontro Distrital de Multiatividades;
- Natação (todos os escalões e sexos) e Organização de uma Prova Distrital de Natação;
- Voleibol (Juvenis Femininos);
- Futsal (Juvenis Masculinos e Femininos).

De acordo com o regulamento do estágio pedagógico da UBI, a intervenção na área do DE contempla, para além do cumprimento dos treinos, as atividades do DE. Neste sentido, a modalidade que acompanhei, foi o voleibol, em cooperação com o responsável por esta

modalidade, o professor Nuno Fonseca. As principais tarefas desempenhadas nos treinos, relacionadas com esta atividade, passaram pela cooperação na orientação e condução dos treinos, bem como a organização dos materiais inerentes à prática do Voleibol, que esteve sob a minha responsabilidade. Além disto, será entregue juntamente com o dossier de estágio, um portefólio organizado por mim, com exercícios-tipo que foram realizados nos treinos, ao longo do ano. Considero ainda importante referir que o planeamento das sessões de treino não foi uma função minha, uma vez que o professor responsável segue uma metodologia de treino muito própria. Contudo, quero deixar bem assente que aprendi muito com ele, uma vez que é uma referência do Voleibol em Castelo Branco. Também, sempre que este não podia estar presente nos treinos, delegava em mim as funções de orientador dessas mesmas sessões de treino.

Os treinos decorreram no ginásio grande da ESAL, e os níveis de participação e assiduidade das alunas foi bastante satisfatório, sendo que houve uma forte participação de alunas que já não integravam o escalão juvenil. No gráfico seguinte é visível, que do total de alunas a frequentar esta modalidade, em média, o número de presenças é satisfatório.

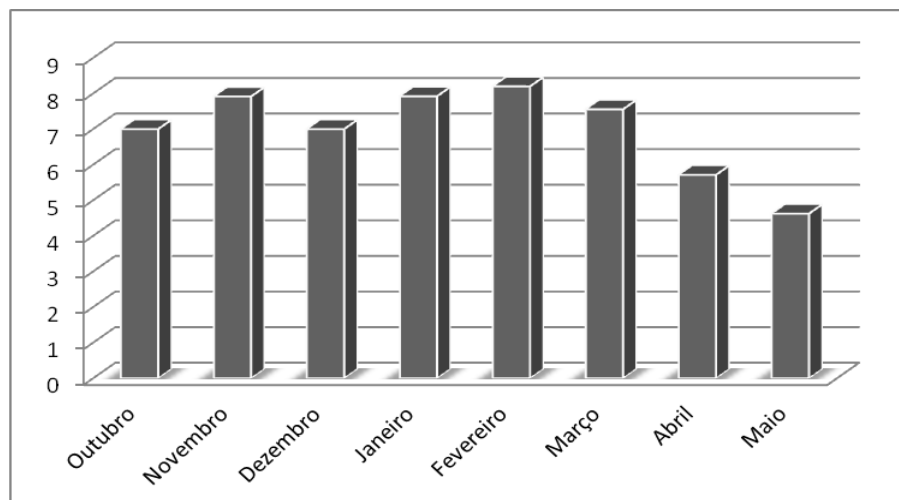


Figura 9: Média de presenças das alunas nos treinos de voleibol.

Estive sempre presente nos três treinos semanais (salvo raras exceções, em que tive reuniões na escola no mesmo horário), que decorriam segundo o horário que a seguir se apresenta:

Quadro 13: Horário dos treinos do DE.

| Horário dos treinos de Voleibol | |
|---------------------------------|---------------|
| 2ª Feira | 18h20 - 19h00 |
| 3ª Feira | 18h20 - 19h30 |
| 4ª Feira | 16h30 - 18h30 |
| Total (h/semana) | 3h50m |

Foram realizados, ao longo do ano, jogos de competição (dois jogos em casa, realizados no pavilhão municipal da cidade de Castelo Branco, um no Agrupamento de Escolas da Sertã e outro no Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova). Acompanhei sempre a equipa nestes eventos, o que me permitiu conhecer melhor esta realidade e perceber os processos que estão por detrás da organização destes encontros. Na condição de coadjuvante do professor e treinador da modalidade, fui responsável pela fase do aquecimento anterior ao jogo, orientando de certa forma a equipa, à qual penso ter dado conselhos úteis. Além disso, nos jogos em casa, também fiquei com a responsabilidade de orientar toda a logística referente aos lanches para as equipas.

De uma forma geral, o trabalho realizado na área do DE decorreu de forma muito positiva. Os responsáveis pelo grupo/equipa de voleibol conseguiram, ao longo do ano letivo, manter os níveis de motivação das alunas, o que se traduziu na manutenção do número de alunas praticantes, indicando também um enriquecimento adicional para os docentes.

Destaca-se ainda o interesse e a dedicação com que as alunas assumiram os treinos, ao longo do ano letivo, e ainda a forma como as mesmas evoluíram desde o primeiro treino. No início, os resultados não foram muito satisfatórios, também porque a maior parte das alunas ainda não manifestava grande domínio sobre as competências inerentes à prática de Voleibol. De referir que esta é uma modalidade que exige muita dedicação e constante prática, devido à complexidade da mesma.

É ainda de realçar o bom ambiente que se fazia sentir nos treinos, o que demonstrou companheirismo e confiança entre todos. Isto, também porque o voleibol não sendo um desporto “de contacto”, é pedagogicamente muito bom em termos de espírito de equipa e de dinâmicas de grupo.

3.7. - ATIVIDADES NÃO LETIVAS

No decurso deste ano letivo, realizaram-se algumas atividades, tanto ao nível da diversificação curricular como a um nível mais geral, de pura dinamização escolar. Organizámos e colaborámos, na maioria das vezes conjuntamente com os elementos do grupo de EF, na dinamização de eventos, procurando sensibilizar alunos, professores e toda a comunidade escolar em geral.

De acordo com o artigo 9º, alínea c, do Decreto-lei nº 75/2008, de 22 de Abril, e demais legislação em vigor, o Plano Anual de Atividades (PAA) é um documento de planeamento, elaborado e aprovado pelos órgãos de administração e gestão da escola, com o qual se visa otimizar os recursos físicos, humanos e materiais disponíveis, para,

desta forma, dar cumprimento aos objetivos estabelecidos no Projeto Educativo de Escola. O Plano Anual de Atividades constitui-se assim como o documento orientador da atividade escolar ao longo de um ano letivo, articulando-se obrigatoriamente com o currículo escolar.

3.7.1. - ATIVIDADES DO GRUPO DISCIPLINAR

De acordo com o PAA da escola, no qual constam as atividades dinamizadas pelos professores do grupo de EF, foram realizadas e organizadas diversas ações. Depois de enumeradas, é feita uma pequena reflexão sobre cada uma delas.

- **Corta-mato escolar;** Esta atividade decorreu no mês de janeiro (fase escola) e no mês de fevereiro (fase distrital). Apesar de a ESAL ter alunos a participar na fase distrital, nenhum passou à fase seguinte. Esta foi uma atividade organizada, sob orientação dos professores, pelos alunos da turma 11º DESP1.

Os objetivos definidos para esta atividade foram:

- Sensibilizar a comunidade escolar para a prática desportiva;
- Apurar atletas para a prova distrital do DE, na eventualidade de a mesma se realizar;
- Implementar tarefas de organização de eventos desportivos por parte dos alunos do 11º ano do Curso Tecnológico de Desporto.
- Dinamizar as atividades físicas na escola.
- Promover o convívio entre professores e alunos.

Para assegurar o sucesso desta atividade todos os professores tiveram funções a desempenhar, como, dar a partida, acompanhar os alunos numa volta de reconhecimento do percurso antes da iniciação da prova de cada escalão, supervisionar o percurso, entrega e recolha nos dorsais, recolha e registo de tempos, controlo do número de voltas a ser dadas pelos alunos, entrega de prémios e lanches, entre outras.

De referir que a atividade decorreu dentro da normalidade, sem quaisquer problemas a registar. No entanto, devido a problemas com o espaço (obras na estrada), houve um ligeiro atraso na hora de início da atividade.

Registou-se uma significativa participação dos alunos a esta atividade, sendo que os alunos da turma 12º CT1 participaram todos.

No que respeita à participação dos docentes estagiários, estes foram prestáveis no apoio à realização da atividade. A função que me coube foi a de relatar, para um gravador de voz, os números dos dorsais no ponto de chegada dos participantes.

- **Megas;** Nesta atividade foram realizadas provas de mega salto, mega sprint, mega voo, mega lançamento e mega quilómetro.

Os objetivos definidos para esta atividade foram:

- Apurar atletas para a prova distrital do Desporto Escolar, na eventualidade de a mesma se realizar;
- Implementar tarefas de organização de eventos desportivos por parte dos alunos do 11º ano do Curso Tecnológico de Desporto;
- Dinamizar as atividades físicas na escola.

Foi uma atividade organizada, sob orientação, pela turma 11º DESP2, que decorreu no início do 2ª período na ESAL. Colaborei no apoio à organização da mesma, acompanhando ainda 4 alunos da turma 12º CT1 para participarem nas provas. Estes não passaram à fase seguinte, no entanto, houve alunos da ESAL que conseguiram participar na fase distrital, que teve lugar na cidade da Covilhã.

- **Ciclo de Conferências Desportivas: *Mecânica do BTT, Nutrição e Hábitos Alimentares Saudáveis*;** Esta atividade decorreu em fevereiro e foi organizada, sob orientação, pela turma 10º DESP2.

Os objetivos definidos para esta atividade foram:

- Transmitir aos alunos as experiências e dificuldades sentidas pelos intervenientes no desporto;
- Implementação de tarefas de organização por parte dos alunos do 10º ano do Curso Tecnológico de Desporto;
- Dinamização de atividades na escola.

- **Ciclo de atividades para todos: *O Estado do Desporto em CB, Dia do Bidão, 1º Encontro Interescolas 9º ano - Futsal, Basquetebol e Peddy-paper*;** Estas atividades decorreram entre fevereiro e julho, e tiveram como objetivo implementar tarefas de organização de eventos desportivos por parte dos alunos do 10º ano do Curso Tecnológico de Desporto, que foi a turma responsável pela organização das atividades.

Assisti e participei no debate “*O Estado do Desporto em CB*”. A atividade do Dia do Bidão irá ser realizada no dia 1 de junho de 2012, curiosamente no dia da entrega provisória deste documento, e é alusiva ao dia da criança. A atividade do 1º Encontro Interescolas será abordada mais à frente, visto ser uma ação também organizada pelo NEEF.

- **Atividades do clube da escola (Associação Juvenil da Escola Amato Lusitano) em colaboração com o curso tecnológico de desporto;** Estas atividades recaem em situações exemplificativas, como a elaboração de um Atlas Desportivo, no apoio do curso tecnológico de desporto ao projeto Educação para a saúde, entre outras. Este tipo de atividades teve como objetivos:
 - Implementar tarefas presentes no programa do Curso Tecnológico de Desporto;
 - Dar a conhecer os equipamentos desportivos do concelho.
- **Organização de eventos desportivos: *Torneio Contrarrelógio de Zorbing e Corfebol, Interescolas de Andebol e Interturmas de Futebol*;** No âmbito da disciplina de Práticas Desportivas e Recreativas (11º ano) e com a colaboração com o clube da escola, estas atividades decorreram entre março e maio, e tiveram como objetivos:
 - Implementar tarefas de organização de eventos desportivos por parte dos alunos do 11º ano do Curso Tecnológico de Desporto;
 - Dinamizar atividades físicas na escola.
- **Concretização dos Projetos Tecnológicos e das Provas de Aptidão Tecnológica;** Esta situação decorreu no 2º e 3º períodos e teve como objetivos:
 - Implementar tarefas de organização de eventos desportivos por parte dos alunos do 12º ano do Curso Tecnológico de Desporto, nas instituições/associações desportivas onde realizam o estágio;
 - Dinamizar as atividades físicas na escola e na comunidade envolvente.

3.7.2. - ATIVIDADES DO GRUPO DE ESTÁGIO

A orientação para a sociabilidade pressupõe um dos princípios fundamentais evidentes nos objetivos da disciplina de EF do ensino secundário. Assim, segundo o programa desta disciplina disponibilizado pelo ministério (Jacinto et al., 2001), deve haver uma “cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.” Neste sentido, a

dinamização/participação em atividades extracurriculares permitem que os alunos tenham também um papel mais ativo na sua própria aprendizagem, podendo complementar muito bem o ensino formal.

Assim, durante este ano letivo foram promovidas, pelo grupo de estágio de EF, outras atividades, que foram posteriormente inseridas no PAA da escola. Segue-se a descrição detalhada e a respetiva reflexão de cada uma destas atividades.

▪ **Visita de estudo à Universidade da Beira Interior, Covilhã “Dias da UBI”;**

A visita de estudo aos *Dias da UBI*, no dia 7 de março de 2012, foi uma atividade inserida no PAA da escola apenas em Fevereiro, visto ter sido projetada apenas nessa altura. Esta foi uma atividade organizada pelos professores do Núcleo de Estágio de EF (NEEF) em parceria com alguns professores do Núcleo de Estágio de Artes Visuais - NEAV (também alunos de mestrado na UBI - mestrado em Ensino de Artes Visuais no 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário), sendo cinco na totalidade (Fábio Duarte, Rita Correia, Márcio Martins, Ana Oliveira e Ana Cardoso).

A referida visita de estudo foi destinada aos alunos de 11º e 12º anos, dos cursos tecnológico de Desporto, científico-humanístico de Artes Visuais e profissional de Design, estando inicialmente prevista a participação máxima de aproximadamente 125 alunos, sendo este número sujeito a confirmação dos mesmos, por parte das autorizações entregues dirigidas aos pais e/ou encarregados de educação.

Os objetivos gerais da atividade para o NEEF, relativamente aos alunos do curso tecnológico de Desporto, foram:

- Dar a conhecer aos alunos as saídas académicas na sua área de atuação, sensibilizar e motivar os mesmos para uma aproximação ao meio universitário, que mais tarde, no momento de opção por um curso superior, poderá vir a ser de grande utilidade;
- Propor aos alunos modos de expandir e aprofundar este contacto, assentes em ações pedagogicamente orientadas, que procuram intensificar a relação estabelecida com a comunidade e incentivar a criação de hábitos culturais;
- Divulgar as capacidades e potencialidades da instituição em termos científicos, técnicos e culturais, constituindo uma oportunidade para dar a conhecer o ambiente universitário, através de visitas guiadas aos diversos Departamentos, Centros e ainda a outros setores.

Por conseguinte, os objetivos específicos foram os seguintes:

- Criação de um espaço estimulando a interação e partilha com pessoas e vivências diferenciadas;
- Aquisição de aprendizagens de natureza prática em contexto de visita de estudo;

- Despertar o interesse do aluno pela área científica que uma instituição universitária proporciona, posicionando-se criticamente relativamente ao ensino/investigação em Ciências do Desporto;
- Compreender a diversidade cultural da instituição.

A organização da atividade teve vários processos de atuação, sendo pormenorizadamente planeada e organizada para que tudo corresse da forma mais controlada possível. Primeiramente, os elementos que constituem o NEEF dialogaram entre si sobre a hipótese da realização da atividade, sendo depois transmitida esta ideia aos elementos do NEAV. Apenas três professores do NEAV quiseram ser colaboradores na atividade. Contudo, foi comunicado aos professores orientadores de cada núcleo de estágio a intenção de se realizar a mesma, e depois ao Coordenador de Departamento de Expressões, Prof. Luís Rechena, formalizando esta comunicação através de uma carta. Sendo dado o deferimento da mesma, apenas se procedeu à comunicação do pretendido ao diretor da escola, Prof. João Belém. Este deu aval positivo para prosseguir com toda a logística inerente à preparação da atividade.

Assim sendo, fez-se a inscrição provisória da atividade, junto da organização dos *Dias da UBI*, referindo o número provisório de alunos e professores participantes e algumas observações importantes. Procedeu-se ao pedido de orçamento de transporte a várias empresas da área do transporte de passageiros, tendo-se optado pelo que estaria mais em conta relativamente ao número de lugares disponíveis em cada autocarro. Foram então pedidos dois autocarros de 52 lugares, perfazendo um custo total de 500€ (o valor de cada autocarro foi orçamentado em 250€). Os alunos também tiveram o almoço incluído, sendo este servido na cantina de Santo António, pertencente aos Serviços de Ação Social da UBI. O valor estipulado da refeição para cada aluno e professor estagiário foi de 2,30€, e de 4,40€ para os professores da ESAL que também colaboraram na visita de estudo. Com isto, o valor da visita de estudo, para os alunos, teve um custo máximo de 9,50€ (incluindo transporte e almoço) e contemplou todos os custos referidos anteriormente. Posteriormente, depois da realização da atividade e fazendo os reajustes monetários gastos, procedeu-se à devolução do dinheiro que sobrou aos alunos.

A adesão dos alunos na referida visita de estudo superou as expectativas tendo participado, no total, 86 alunos, sendo 40 dos cursos tecnológicos de Desporto e os restantes 46 dos cursos de Artes Visuais e Design. Com isto, foram divididos os dois grupos por cada autocarro.

De acordo com a planificação da atividade, a saída de Castelo Branco efetuou-se pouco depois das 8:30h como previsto, em direção à Covilhã, mais concretamente ao Pólo I da UBI. Aqui cada grupo saiu em direção aos departamentos que iam visitar, indo o grupo de desporto para o departamento de Ciências do Desporto e o grupo de artes visuais para o departamento de Comunicação e Artes. A partir deste momento, cada grupo seguiu a sua planificação, realizando as atividades previstas pela mesma.

Abordando agora mais concretamente o grupo que estava sob orientação do NEEF. Chegados ao destino, os alunos começaram por participar numa pequena palestra dinamizada pelo Diretor de Curso do 1º ciclo de estudos em Ciências do Desporto, Prof. Doutor Aldo Costa. Este fez a apresentação do curso, dos professores e respetivas saídas profissionais. De seguida, fez-se uma visita às instalações do Departamento de Ciências do Desporto/UBI, finalizando esta visita com a experimentação de situações práticas no âmbito do ensino/investigação em Ciências do Desporto (Pavilhão Desportivo, Laboratório de Ciências do Desporto, Sala de Condição Física).

Posteriormente, por volta das 12:30h, os alunos dirigiram-se à cantina de Santo António, para almoçarem. Depois do almoço, fez-se um breve passeio pelo Jardim do Lago, até ao momento de realizar as atividades da tarde, na Faculdade de Ciências da Saúde. Aqui, os alunos foram acompanhados por estudantes desta faculdade, realizando uma visita às instalações, nomeadamente à zona das tutorias, aos laboratórios, à biblioteca e às salas de estudo. Ao longo desta visita, foi feita uma breve explicação acerca do método de ensino praticado na faculdade. Houve uma demonstração dos modelos anatómicos, da auscultação com utilização das gravações disponíveis, medição de peso, altura e índice de massa corporal. Por fim, foram dinamizadas ações de educação para a saúde, acerca de exercício físico, alimentação saudável, malefícios do tabaco e apresentações acerca de educação sexual e doenças sexualmente transmissíveis. As imagens seguintes mostram um pouco daquilo que foi um dia bem passado.



Figura 10: Fotos "Dias da UBI".

Por fim, os alunos regressaram ao autocarro com destino à Escola Secundária c/ 3º Ciclo de Amato Lusitano, em Castelo Branco, tendo chegado à hora prevista no programa, entre as 17:00h e as 17:30h.

Como pontos fortes, referimos a forte adesão dos alunos na participação na visita de estudo. Denotou-se que foi uma atividade que despertou o interesse dos alunos, realçando assim que alguns destes se mostraram bastante motivados e interessados na experimentação de algumas situações práticas propostas pelos alunos/monitores do departamento. Um aspeto muito positivo foi o facto de ter sido proporcionada uma oferta formativa diversificada e ajustada ao público-alvo, alunos do ensino secundário, para que estes percebessem bem o que é o dia-

a-dia de uma instituição universitária, uma vez que é uma realidade a experienciar num futuro próximo para muitos deles, com vista à sua integração ativa e participativa na Universidade. Outro ponto fundamental, foi a intenção de motivação do aluno para que este ingresse na universidade, de forma a motivar para o sucesso académico e profissional. Foi garantida a disciplina e a segurança em toda a envolvência da visita, e todos os tempos foram cumpridos, contribuindo assim para o sucesso da atividade. A destacar a forma cívica e ordeira como os alunos se comportaram ao longo de todo o dia, num clima de agradável convívio entre alunos e professores. Poderão estes alunos participar em futuras iniciativas do género, pois corresponderam plenamente ao perfil exigido.

Relativamente aos pontos fracos da atividade, é de referir que alguns alunos não participaram nesta visita de estudo devido ao facto de não terem possibilidades económicas para pagar o valor estipulado. Esta foi uma dificuldade com a qual os núcleos de estágio se depararam, tentando adquirir algum tipo de subsídio, para estes alunos, junto da direção da escola e dos serviços de ação social, no entanto as respostas não foram favoráveis ao solicitado. É ainda de referir que dois alunos, um do curso de desporto e outro de artes, não compareceram à visita de estudo devido a terem adoecido nesse dia. Também de referir que se notou, por vezes, uma fraca vontade dos monitores/alunos das diferentes faculdades que acompanharam e dinamizaram as atividades, na explicação dos objetivos fundamentais das atividades que propunham, originando alguns momentos de crítica negativa por parte dos alunos.

De realçar a rigorosa organização dos núcleos de estágio, devido à boa preparação e previsão de toda a atividade, conseguindo assim realizar a mesma sem qualquer percalço, evitando assim males maiores que pusessem em causa a organização e o funcionamento desta, bem como a integridade dos participantes.

Finalizando, os dois núcleos de estágio envolvidos nesta ação, realizaram uma notícia para colocar no jornal escolar da ESAL, *eSalpicos - Salpicos da ESAL* (ANEXO 4).

▪ **Iº Encontro “ESPECIAL” - PSICOMOTRICIDADE ESAL 2012;**

De forma a promover o projeto “ESPECIAL - O futuro em construção”, dirigido aos alunos com NEE-cp a frequentar a ESAL (que beneficiam do artigo 21º do Decreto Lei 3/2008 - Currículo Específico Individual (CEI)), o grupo de estagiários de EF, encarregues pela área da psicomotricidade, em colaboração com outros professores e alunos envolvidos no projeto, organizou o Iº Encontro “ESPECIAL” - Psicomotricidade 2012.

O projeto “ESpecial - O futuro em construção” é uma resposta organizada pela ESAL aos alunos apoiados pela Educação Especial ao abrigo da medida educativa CEI, envolvendo uma resposta funcional, individual e significativa para esta população.

A iniciativa teve por objetivo principal proporcionar o desenvolvimento de um conjunto de atividades de psicomotricidade, promovendo a interação entre pares, troca de experiências entre os intervenientes, explorando de uma forma lúdica e pedagógica as funções corporais e intelectuais dos alunos. Teve também como objetivo dar a conhecer o projeto “ESpecial - O Futuro em Construção” no meio envolvente bem como proporcionar um dia diferente quer para futuros alunos da ESAL como para os jovens das instituições parceiras convidadas.

Desta forma, participaram neste evento cerca de 30 alunos a frequentar os Agrupamentos de Escolas Afonso de Paiva e João Roiz, bem como a Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental de Castelo Branco (APPACDM). Estes jovens foram recebidos pelo grupo de alunos envolvidos no projeto e pelos professores e técnicos, que organizaram um conjunto de atividades diversificadas e, num ambiente de descontração, partilha, alegria e companheirismo, proporcionaram uma manhã diferente na ESAL.

A atividade foi operacionalizada de acordo com um circuito de 5 estações, sendo que em cada uma delas, o tempo de duração do respetivo jogo era de aproximadamente 10 minutos. O quadro seguinte mostra a descrição dos diferentes jogos em cada uma das estações.

Quadro 14: Descrição dos diferentes jogos em cada uma das estações definidas na atividade.

| Estação | Nome do jogo | Descrição |
|-----------|---------------------|---|
| Estação 1 | “Jogo das Bolachas” | O objetivo do jogo era comer uma bolacha que se encontrava pendurada, sem utilizar as mãos e com os olhos vendados. Com as indicações de um colega, tinham de caminhar na direção correta. |
| Estação 2 | “Jogo de Bowling” | O objetivo do jogo era derrubar o maior número de pinos com um lançamento. Cada aluno tinha oportunidade de lançar a bola várias vezes. |
| Estação 3 | “Jogo da Colher” | O objetivo do jogo era contornar uma série de pinos, com uma colher na boca equilibrando uma bola de ping-pong, e regressando ao local inicial, sem que a bola caísse da colher. |
| Estação 4 | “Jogo das latas” | O objetivo do jogo era derrubar o máximo de latas com apenas dois lançamentos. |
| Estação 5 | “Jogo das Garrafas” | No chão encontrava-se uma garrafa com areia, e agarrada a ela estava um fio comprido e bem esticado. Na outra extremidade do fio estava também presa uma pega. O objetivo do jogo era, no menor tempo possível, enrolar o fio à pega de forma que a garrafa chegasse até à mesma. |

A atividade teve lugar nos campos exteriores da escola e decorreu ao longo da manhã, com um intervalo para reforço alimentar dos alunos participantes e também para alguma confraternização. Depois do intervalo e já no ginásio grande, os alunos participaram numa pequena coreografia e a atividade terminou com a entrega (pelos alunos da ESAL com NEE-cp) de uma medalha simbólica e um certificado de participação a todos.



Figura 11: Fotos Iº Encontro "Especial" - Psicomotricidade

Esta atividade foi um excelente momento de consciencialização e sensibilização da comunidade escolar, face ao processo de inclusão das crianças e jovens com Necessidades Educativas Especiais de carácter permanente na sociedade e no ambiente escolar, sendo que os *feedbacks* foram muito positivos, tanto da parte dos alunos como dos professores que os acompanharam. Para a ESAL e em particular a equipa organizadora, este 1º Encontro “ESPECIAL - o futuro em construção” também se revelou deveras gratificante e provou, uma vez mais que é importante e possível atenuar as diferenças e igualar as oportunidades.

É também de relevar, o excelente clima que se proporcionou e a gestão pormenorizada do tempo da atividade. Há só a referir, como aspeto menos bom, que a acessibilidade ao espaço exterior para participantes em cadeiras de rodas não é a melhor.

Finalizando, foi elaborada uma notícia para colocar no jornal regional, *Reconquista* (ANEXO 5).

▪ **I Encontro INTERESCOLAS do 9º ano;**

Este encontro, agendado para o dia 4 de junho de 2012, foi integrado na atividade *Ciclo de atividades para todos*, dinamizada pela turma 10º DESP1, no âmbito da disciplina de Orientação e Desenvolvimento Desportivo (ODD). Consistiu num torneio de basquetebol e futsal interescolas de 9º ano e num *peddy paper*. O grupo de estágio de EF colaborou na organização da atividade, tendo ficado responsável pela organização e dinamização do *peddy paper*. O *peddy-paper* é uma prova pedestre de orientação para equipas, que consiste num percurso ao qual estão associadas perguntas ou tarefas correspondentes aos diferentes pontos intermédios (ou postos) e que podem determinar a passagem à parte seguinte do percurso.

Para a realização desta atividade, o NEEF ajudou na orientação dos alunos da turma anfitriã para que todos os procedimentos fossem concluídos atempadamente e de forma organizada. No que respeita à organização do *peddy-paper*, foi necessário solicitar a colaboração de outros elementos da comunidade educativa da ESAL, nomeadamente um docente de matemática, alguém responsável pelas oficinas de arte e de mecatrónica, a professora bibliotecária, a assistente responsável pela portaria da escola, entre outros. Também foi necessário solicitar, junto da direção, um espaço no bar dos alunos, assim como o ginásio grande para a realização de atividades/jogos. Pretendeu-se, em cada espaço definido, realizar pequenas atividades que mostrassem, não só as potencialidades/recursos da escola, como também proporcionar momentos que visassem o entretenimento.

De uma forma geral, desejou-se com esta atividade, dar a conhecer a ESAL bem como o curso tecnológico de desporto aos alunos do 9º ano de escolaridade das outras escolas de Castelo Branco, assim como, fomentar a atividade física, e proporcionar momentos de diversão, convívio e socialização.

Todas estas atividades extracurriculares possibilitaram um conhecimento mais aprofundado dos alunos que compõem a escola e contribuíram também para a socialização/integração de todos os docentes, discentes e não docentes.

Parece-nos de toda a justiça realçar que a organização dos eventos, da exclusiva responsabilidade do NEEF, foram criteriosamente planificados, muito publicitados junto dos alunos e professores, e conseqüentemente, muito concorridos e apreciados, reforçando a ideia de que deverão ter continuidade nos anos subsequentes.

No desenvolvimento destas atividades, tal como nas anteriormente descritas, considero ter manifestado uma capacidade de cooperação e facilidade de comunicação com todos os intervenientes, ouvindo e respeitando sempre a opinião de todos. Sempre num clima de cordialidade e interajuda, procurei efetuar uma análise crítica numa ótica construtivista, propondo e acarretando possíveis estratégias para melhorar.

O NEEF contribuiu assim para o aumento da identificação dos alunos com a escola, proporcionando a muitos deles experiências novas, uma maior integração e socialização na comunidade escolar e cultura da comunidade envolvente.

3.7.3. - AÇÕES DE FORMAÇÃO FREQUENTADAS

De acordo com o Decreto-Lei nº 244/94 de 28 de novembro, a formação contínua de professores visa “a melhoria da qualidade do ensino, através da permanente atualização e aprofundamento de conhecimentos, nas vertentes teórica e prática; o aperfeiçoamento da competência profissional e pedagógica dos docentes nos vários domínios da sua atividade; o incentivo à autoformação, à prática de investigação e à inovação educacional; a viabilização da reconversão profissional, permitindo uma maior mobilidade entre os diversos níveis e graus de ensino e grupos de docência”.

Neste sentido, ao longo deste ano de prática pedagógica, apesar do pouco tempo disponível, ainda frequentei algumas ações de formação. Segue-se uma pequena descrição e a respetiva reflexão de cada uma.

▪ **II Simpósio Internacional de Performance Desportiva;**

Esta ação realizou-se nos dias 8 e 9 de outubro de 2011 e foi organizada pela UBI em colaboração com o Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD) da mesma instituição. Teve lugar na UBI, na Covilhã, e decorreu por dois dias com a duração total de 25 horas. A participação neste simpósio foi-me muito útil, pois consegui aprofundar mais os meus conhecimentos na área do desporto, assim como também consegui perceber e valorizar, de um modo feral, a importância e o impacto das investigações nesta área.

▪ **Jornadas Técnicas de Natação, da Piscina Municipal da Sertã;**

Esta ação, promovida pela Câmara Municipal da Sertã, teve lugar nesta mesma vila, no dia 19 de novembro de 2011, com a duração de 8 horas. Durante este tempo foi possível debater algumas questões relacionadas com esta modalidade, mais concretamente sobre as técnicas de nado alternadas e simultâneas, e também por em prática as diferentes vertentes que envolvem a lecionação da natação.

▪ **Jornadas Curriculares;**

Particpei ainda na ação de formação, dinamizada pela ESAL e pelo Centro de Formação da Associação de Escolas Alto Tejo, subordinada ao tema “A Docência de Hoje”. Esta teve lugar na ESAL no dia 11 de fevereiro de 2012.

Os temas desta ação foram:

- Docimologia de Henri Pieron;
- Neuropsicologia das aprendizagens - regiões neuroanatômicas;
- Técnicas de controlo e manutenção da disciplina em contexto de sala de aula;
- Metodologias de estudo e elaboração de plataformas;
- Posicionamento da voz e processos neuronais a terem em consideração na função docente.

A participação nesta ação foi bastante proveitosa uma vez que se debateram temas atuais que dizem respeito àquilo que irá ser a minha vida no futuro. Percebi que ser professor não é uma tarefa fácil nos dias que correm e que, para ter sucesso, é preciso muito empenho e dedicação.

▪ **Sessão de Apresentação dos Novos Projetos ASA 2012;**

Também presenciei a ação de divulgação e apresentação do novo projeto de EF da ASA, “Em movimento - EF 7º, 8º e 9º anos”, que teve lugar no dia 7 de maio de 2012, no Hotel Tryp Colina do Castelo em Castelo Branco, com a duração de uma hora. Esta ação consistiu numa prévia abordagem aos programas da disciplina no ensino básico, pelo que me proporcionou uma visão mais estrita dos conteúdos a lecionar neste nível de ensino. Uma vez que no estágio pedagógico não tive que cooperar com turmas do 3º ciclo do ensino básico, esta abordagem veio, de certa forma, complementar as competências adquiridas ao longo deste ano letivo.

▪ **Workshop: Tecnologias de Apoio para Ambientes Pedagógicos Inclusivos;**

Assisti ainda a um workshop, organizado pelo CRTIC de Castelo Branco, subordinado ao tema da pedagogia inclusiva. Este teve lugar no dia 16 de maio de 2012, no auditório do Agrupamento de Escolas João Roiz, em Castelo Branco. Com esta ação pude perceber a importância dos meios informáticos para um ensino cada vez mais adequado aos alunos com NEE. Assim, ao assistir a esta ação de formação senti que aprendi algo que pode ser útil para a minha vida como docente, uma vez que passa também pelo professor o diagnóstico e o ajuste dos métodos de ensino e aprendizagem em casos com NEE's.

▪ **Debate: O Estado do Desporto em Castelo Branco;**

Finalmente, estive ainda presente numa ação de formação/debate organizado pela turma 10º DESP2 da ESAL, no dia 18 de maio de 2012, no âmbito da ação *Ciclo de atividades para todos*. Este debate permitiu ter uma consciência mais profunda do estado real do desporto na nossa cidade, onde as opiniões divergiram, e as ideias fluíram. Apercebi-me de uma forma mais direta que a cidade de Castelo Branco, de uma forma geral, oferece boas condições para a prática desportiva como em diversidade de ofertas.

Espero, futuramente, vir a assistir a muitas mais ações de formação, pois, através delas conseguem-se, facilmente, desenvolver competências, tanto a nível pessoal como profissional. Uma atitude de permanente pesquisa, de questionamento e de formação não se deve restringir ao curto espaço do estágio pedagógico, devendo ser uma tarefa a realizar em toda a vida de um profissional do ensino.

3.7.4. - OUTRAS ATIVIDADES

No que respeita à minha participação na escola ainda enumero outras atividades com as quais colaborei, sendo que a minha participação foi importante e feita da forma mais empenhada possível. De seguida são descritas, de forma resumida, estas situações.

- **Sarau da ESAL;**

No âmbito das comemorações dos 50 anos da ESAL, teve lugar no dia 11 de maio no Cíneteatro de Castelo Branco, um sarau cultural, onde os alunos e professores da ESAL tiveram oportunidade de mostrar o que de melhor se faz na escola, além de proporcionar também um excelente momento de diversão. Para esta atividade, a minha contribuição teve a ver com a representação da dança “Merengue”. Ensaiei, tanto em tempo letivo como não letivo, com os alunos que iriam dançar em palco no dia da festa. É de referir que estes mostraram ser uns excelentes dançarinos, tendo sido bastante aplaudidos pelo público.

- **Torneiro de *Floorball*;**

No âmbito das atividades organizadas pelas turmas de desporto da ESAL, fui ainda convidado para participar no torneio de *floorball*, que decorreu no dia 9 de fevereiro, no Pavilhão Municipal de Castelo Branco. Participei, como jogador na equipa formada somente por professores.

- **Torneiro de Voleibol;**

Fui ainda convidado a participar no torneio de voleibol, organizado pela equipa de voleibol de professores da ESAL, que decorreu durante o mês de maio, no pavilhão gimnodesportivo da escola sede do Agrupamento de Escolas João Roiz. Participei como elemento ativo na equipa de alunos do curso tecnológico de desporto da ESAL, sendo que além de jogador, também orientei a equipa de acordo com os treinos que se praticam no DE.

- **Participação nos jogos de treino de voleibol da equipa de professores da ESAL;**

Ainda, durante todo o ano letivo, fui assíduo aos jogos de treino da equipa de voleibol de professores da ESAL, que se realizavam às segundas-feiras, ao final da tarde.

4 - REFLEXÃO

Fazendo um balanço geral, creio que o ano de estágio pedagógico correu bem. Pessoalmente, considero que não houve conflitos nem divergências consistentes, uma vez que os elementos do NEEF revelaram um grande companheirismo, solidariedade e espírito de entreatajuda.

A etapa foi longa, intensa e cansativa, mas surge no final a meta e com ela o entusiasmo da conquista, do dever cumprido. De facto, sinto que as minhas expectativas iniciais foram largamente superadas, ao mesmo tempo que as preocupações e inseguranças foram

assumindo, cada vez mais, um carácter ténue e transponível. O balanço final deste ano de estágio é bastante positivo, pelas experiências vividas, pelos conhecimentos adquiridos, pelas pessoas com quem interagimos e pelo trabalho desenvolvido.

As diversas situações e experiências vividas neste período deram-me outra abertura para diversos aspetos da prática docente. Compreendi que existem diversas formas de transmitir conceitos e competências aos alunos que até agora me eram desconhecidos, e que dessa diversidade pode resultar o sucesso ou insucesso escolar. Adquiri também, um conjunto de conhecimentos relacionados com a profissão que serão de grande importância no meu futuro. Os aspetos burocráticos da profissão eram para mim totalmente desconhecidos, mas em pouco tempo, com a ajuda dos colegas do grupo de EF e de outras disciplinas fui-me familiarizando e compreendi também a importância de lhes dar uma resposta rigorosa e em tempo oportuno.

O convívio com outros professores, as suas experiências, os seus sucessos e fracassos levaram-me a refletir, a ponderar e a definir um sentido a dar às minhas práticas letivas. Ouvir os outros, a “voz da experiência”, é sempre benéfico e enriquecedor. Aprendi que todos os professores dão um cariz pessoal às suas aulas: uns privilegiam o aspeto educativo, outros o recreativo e outros ainda procuram o equilíbrio entre estes dois aspetos.

Na minha perspetiva, o desenvolvimento profissional também contempla a aquisição de conhecimentos que me permitam a melhoria da relação professor-aluno. Senti alguma evolução na forma de encarar os alunos de modo mais profissional, delimitando posições, estabelecendo funções inerentes à condição de aluno e à condição de professor. Sinto que posso e devo manter uma relação aberta e de amizade com os alunos, salvaguardando sempre a minha posição como “líder” e como responsável máximo pelas decisões a tomar nas aulas, e em relação a todos os elementos constituintes duma turma.

Penso que durante o tempo em que decorreu a prática pedagógica fui capaz de evoluir, alargar os meus horizontes, aprender e crescer quer como educador, quer como pessoa. Nenhum conhecimento é demais para melhorar aquilo que mais se gosta de fazer: ensinar e ser ensinado!

Ao nível da competência científica, penso que a minha formação é boa, no entanto, acho que nem sempre soube transmitir os conceitos da melhor forma.

Relativamente à linguagem que usei nas aulas, tentei ser sempre o mais rigoroso e correto possível.

No que concerne à competência pedagógico-didática, considero que elaborei sempre planificações coerentes e lógicas, tendo sempre a preocupação de construir e utilizar novos

materiais didáticos, bem como processos de ensino-aprendizagem que cativassem os alunos e lhes facilitassem a aprendizagem. Por outro lado, penso que nem sempre explorei da melhor forma as intervenções dos alunos. Devo ter mais calma e responder coerentemente às questões que me são colocadas.

Quanto à dinamização da vida escolar, o NEEF desenvolveu atividades bastante interessantes que envolveram, na maioria das vezes, toda a comunidade escolar e as quais tiveram bastante sucesso.

A nível de atitudes como docente estagiário, penso que sempre cumpri com o meu dever e sempre soube seguir as regras definidas pela escola.

Considero, como pontos fortes: a integração do NEEF tanto no grupo de EF, como na escola e entre os alunos das turmas em que lecionei; a adaptação aos contextos e a adequação das metodologias usadas, às diferentes realidades; o contacto com os aspetos relacionados com a direção de turma, que permitiram uma perceção mais alargada das condições sociais e dificuldades dos alunos, possibilitando a participação em reuniões de encarregados de educação e nos procedimentos burocráticos necessários para o bom funcionamento da turma; a participação em diversas atividades em contexto escolar; a intervenção ativa nas atividades do desporto escolar, a qual além de competências a nível organizacional e de planificação de treinos, levou também ao contacto com outros alunos e professores, o que contribuiu para uma melhor integração no ambiente escolar; o contacto com a realidade das Necessidades Educativas Especiais, que permitiu ter uma perceção diferente no que se refere ao trabalho desenvolvido neste âmbito.

Como pontos fracos, posso apontar o facto de não ter tido oportunidade de lecionar algumas unidades didáticas, como a ginástica. No início do ano letivo, as aulas eram dadas por agrupamentos, e a unidade didática de atletismo ficou a cargo do meu orientador de escola, tendo-o acompanhado na leção da mesma, enquanto a de ginástica foi atribuída a outros professores. Seria importante passar por todas as unidades didáticas, mas num só ano letivo, seria impossível.

Terminado o estágio e olhando nesta fase para tudo o que vivi, defino este ano como um período de desafios e descobertas, onde cresci um pouco mais na minha vocação e tive certezas de que realmente gosto da profissão que escolhi. Foi um ano de experiências e cheio de emoções. Os imensos e diversos estímulos a que somos sujeitos exigem um esforço de adaptação que nos prepara para iniciar uma prática docente mais consciente, sobretudo, de que muito temos de aprender, e de que deverá ser sempre assim.

Considero que nesta Escola, encontrámos um bom ambiente de trabalho e todas as condições necessárias para pôr em prática os nossos projetos. Este ano de Estágio Pedagógico vai ficar, decerto, como uma boa recordação.

5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste ano letivo, as dificuldades foram muitas, pois tive que conseguir conciliar, da melhor forma, todas as atividades referentes ao estágio pedagógico com o trabalho desenvolvido no âmbito dos seminários I e II, assim como com a minha atividade profissional. Foi um ano de muito esforço, de muito sacrificio, mas de um enorme desenvolvimento pessoal e, acima de tudo, de formação profissional. Esta foi, sem dúvida, uma experiência muito gratificante e da qual guardo as melhores recordações.

Durante todo este ano de estágio, as experiências vividas contribuíram notoriamente para a minha formação, permitindo-me encarar com mais confiança o cumprimento das funções como professor no futuro, apesar de já contar com algum tempo de serviço, prestado no primeiro ciclo do ensino básico (referente às Atividades de Enriquecimento Curricular), e para um aumento da capacidade de decisão e análise. Ao longo do ano letivo foi preocupação permanente adquirir atitudes e comportamentos que me permitiram agir como agente de mudança e inovação, numa perspetiva crítica e criativa, procurando mostrar sempre coerência entre valores e ideias.

Assim, espero que no futuro os desafios façam parte da minha vida, de modo a que possa continuar a melhorar e a desenvolver a minha formação pessoal e profissional, uma vez que ser professor constitui um processo de formação constante.

6 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos - Cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Obtido em 2 de setembro de 2011, de Ministério da Educação - Departamento do ensino secundário: [http://www.dgjidc.min-edu.pt/ensinosecundario/index.php?s=director io&pid=2](http://www.dgjidc.min-edu.pt/ensinosecundario/index.php?s=director%20io&pid=2)

MARQUES, R. (1989). *O Director de Turma, o Orientador de Turma, Estratégias e Actividades*. Lisboa: Texto Editora.

Ministério da Educação (2009). *Programa do Desporto Escolar para 2009-2013*. Obtido em 1 de abril de 2012, de Direção Regional de Educação do Centro: http://www.drec.min-edu.pt/repositorio/Programa_Desporto_Escolar_2009_2013.pdf

The Cooper Institute for Aerobics Research (2002). *Fitnessgram: manual de aplicação de testes*. Lisboa: FMH Edições

Outros documentos consultados:

Decreto-Lei - artigo 9º, alínea c, do Decreto-lei nº 75/2008, de 22 de Abril. Obtido em 23 de maio de 2012, de Diário da República Eletrónico: <http://dre.pt/pdf1s/2008/04/07900/0234102356.pdf>

Decreto-Lei - artigo 21º, dec-Lei 3/2008 de 7 de Janeiro. Obtido em 15 de dezembro de 2011, de Diário da República Eletrónico: <http://dre.pt/pdf1s/2008/01/00400/0015400164.pdf>

Decreto-Lei - nº 244/94 de 28 de Novembro. Obtido em 28 de maio de 2012, de Diário da República Eletrónico: <http://www.dre.pt/pdf1s/1994/10/250A00/64856489.pdf>

Normas de grupo de Educação Física do ano letivo 2011/2012, Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano.

Projeto Curricular de Escola, Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano

Projeto Educativo de Escola, Escola Secundária c/3º Ciclo de Amato Lusitano

Regulamento de estágio pedagógico de Educação Física. Departamento de Ciências do Desporto. Universidade da Beira Interior.

Capítulo 2 (Efeitos de um Programa de Treino Combinado em Jovens do Ensino Secundário)

1 - Introdução

Sendo um dos pilares para um estilo de vida saudável, a atividade física é um meio de prevenção de doenças e uma das melhores formas de promover a saúde de uma população. Uma alimentação cuidada e rotinas com a prática de exercício físico, associados a hábitos de vida saudável, são a chave para o controlo do peso e consequentemente para uma vida sã.

A Organização Mundial de Saúde estima que, nos países mais desenvolvidos, mais de 2 milhões de mortes são consequência do sedentarismo e que uma elevada percentagem da população mundial, entre os 60 e os 80%, não é suficientemente ativa para obter benefícios desejáveis para a saúde (WHO, 2002).

Hoje em dia, as organizações e instituições ligadas à saúde e educação têm um papel fundamental na promoção de atividade física, relacionando-a como um fator de melhoria da saúde e da condição física da população onde estão inseridas. Posto isto, os imensos benefícios relacionados à prática regular de atividade física devem identificar-se com a promoção desta causa como uma questão social e de saúde pública.

Contudo, deve ser tida em conta a divulgação desta problemática à população em geral, por parte dos profissionais, direta ou indiretamente ligados à educação e à saúde. Também se deverá sensibilizar e incentivar a uma reflexão sobre a quantidade e intensidade de atividade necessária para ganhar tais benefícios.

A atividade física em geral e o exercício físico regular em particular, seja de carácter aeróbio ou de reforço muscular, têm vindo a ser indicados como formas de lutar contra o aparecimento e aumento de doenças cardiovasculares, assumindo assim uma atenuante importância na divulgação e promoção da saúde e bem-estar (Barreiros, Espanha, & Correia, 2006). Desta forma, é fundamental incitar a rotinas de atividade física entre a população em geral, quer através da realização de tarefas do nosso dia-a-dia, quer em programas de exercício físico regular e controlado, devendo assim a atividade física ter em conta adaptações às condições físicas, sociais e intelectuais de cada um.

Segundo Silva et al. (2008), as crianças e adolescentes portugueses estão a ficar cada vez mais com excesso de peso, panorama este que pode levar a um elevado acréscimo do número de obesos adultos em Portugal e a prejuízos imediatos na área da saúde e no âmbito socioeconómico.

Estudos recentes revelam que ações incitadoras de exercício físico nas escolas, centros de *fitness*, instalações desportivas de formação, entre outros, são estimuladoras na promoção de atividade física nos jovens adolescentes (Faigenbaum & Myer, 2010). Sallis et al. (1997) referem que a disciplina de Educação Física é o principal mecanismo com a responsabilidade na promoção de atividade física na juventude.

Com isto, a Educação Física é tida, para alguns autores, como uma das grandes responsáveis na promoção da atividade física aliada à saúde, no aumento de hábitos de vida ativos e saudáveis, e no desenvolvimento da aptidão física dos adolescentes. Assim, esta tem um papel fundamental na intenção de promover estes comportamentos, no sentido de serem mantidos por toda a vida, através da intervenção pedagógica ministrada pelos professores da disciplina (Pereira & Soidán, 2008; Braga et al., 2008).

Relativamente a este assunto, o programa curricular do ensino secundário regular desta disciplina, de importância nuclear no desempenho motor e intelectual do aluno, aponta na promoção do desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas, tais como a resistência, a força, a velocidade e a flexibilidade (Jacinto et al., 2001).

Posto isto, pesquisas realizadas anteriormente provaram que as crianças e adolescentes podem aumentar a sua resistência e força muscular, como resultado da participação regular em programas de treino de resistência progressiva (Faigenbaum et al., 1999). Querirá isto dizer que, tal como referido anteriormente, a disciplina de Educação Física terá um papel preponderante no sentido de fazer com que os seus alunos cumpram os objetivos desses programas.

Sendo a resistência aeróbia uma das componentes de treino mais importantes no sentido de melhorar as capacidades motoras condicionais e coordenativas do organismo, esta será um aspeto fundamental a abordar neste estudo. Assim, Weineck (2002) define que, de uma forma geral, resistência “*é a capacidade psicofísica de o desportista resistir à fadiga*”. Almeida & Araújo (2003) dizem-nos que sujeitos que treinam regularmente são melhor condicionados aerobicamente e que são mais autónomos nas suas atividades diárias, comparativamente com os indivíduos sedentários. Bosco et al. (1981, citado por Seabra, Maia & Garganta, 2001) dizem que o potencial elástico do músculo esquelético humano é uma característica onde se poderá verificar evidentes melhorias provenientes do treino, concluindo assim que o aumento do número de anos de treino leva a uma evolução no aproveitamento do rendimento da contração concêntrica no ciclo muscular de alongamento - encurtamento.

Analisando estudos em contexto escolar, relativamente à eficácia de programas de desenvolvimento da resistência aeróbia, estes revelam que os rapazes apresentam melhores desempenhos motores do que as raparigas. Um estudo de natureza científica, envolvendo 611 alunos de ambos os géneros, dos 9 aos 14 anos, mostrou que os sujeitos do género masculino apresentaram melhores resultados nos testes de corrida/caminhada em 9/12 minutos em relação ao grupo feminino, acentuando-se essa superioridade com a idade (Filho, Martins & Silva, 2006). Outra investigação semelhante, realizada por Silva et al. (2010), abrangendo 461 alunos com idades entre os 8 e os 16 anos e de ambos os géneros, observou que os meninos possuíam uma maior aptidão quando comparado com as meninas, relativamente à aptidão cardiorrespiratória avaliada também pelo teste de corrida/caminhada de 12 minutos. Num outro estudo, Silva & Silva (2004) detetaram melhorias significativas na avaliação final (através do teste de Cooper) da resistência aeróbia, depois da amostra de 121 estudantes (56 rapazes e 65 raparigas) ter sido submetida a um treino aeróbio de 4 semanas, com 3 a 5 sessões semanais.

Outras componentes de treino, muito importantes, na melhoria das capacidades motoras de cada indivíduo são a velocidade e a força muscular, visto estarem interligadas entre si, e patentes também em vários estudos científicos que a bibliografia existente nos apresenta. Contudo, Bompa (1999) define velocidade como sendo a aptidão e habilidade que um indivíduo detém no sentido de mover-se o mais rapidamente possível, relacionando o tempo com o espaço percorrido. Já a força muscular é definida por Castelo et al. (2002) como a capacidade máxima que um músculo ou grupo muscular tem de superar uma determinada resistência, a uma dada velocidade, num determinado exercício. Esta é uma das principais componentes da condição física, sendo que são essenciais níveis mínimos de força muscular para satisfizer as tarefas do dia-a-dia e as atividades físicas desportivas e de lazer, sem que se acumule uma enorme fadiga (Tavares, Raposo & Marques, 2003).

Observando um estudo do âmbito escolar, com uma amostra composta por 3271 sujeitos dos 2º e 3º ciclos do ensino básico, Pereira & Soidán (2008) depararam-se com uma situação onde os rapazes apresentaram melhores desempenhos relativamente às raparigas, nas provas de velocidade de 50 metros e de força de membros superiores (lançamentos de bola de 2 kg e de bola de hóquei).

Santos et al. (2011) investigaram um grupo de 42 alunos do sexo masculino de uma escola portuguesa, com uma idade média de 13.3 anos, sendo divididos em dois grupos experimentais (um só de treino de resistência, e outro de treino de resistência combinada e endurance) e um de controlo (não realizou nenhum programa de treino). Aqui, observaram-se ganhos e diferenças significativas, na avaliação após o programa de treino nos dois grupos experimentais, no lançamento de bola medicinal de 1 e 3 kg e na altura do salto vertical com contramovimento. Também no teste de velocidade, onde tinham de correr à máxima

velocidade a distância de 20 metros, se verificou uma diminuição nos tempos de execução da prova.

Face à escassez de estudos do âmbito escolar e visto existir alguma investigação relacionando os testes de velocidade com os testes de saltos verticais, em desportistas de várias modalidades, foram observadas então algumas pesquisas sobre a temática.

Num estudo realizado por Marques, Travassos & Almeida (2010), constituindo 37 praticantes masculinos de futebol amador, com idades entre os 16 e os 19 anos, verificou-se que o teste de impulsão vertical (teste de *sargent* - idêntico ao salto vertical com contramovimento) usado neste estudo teve uma associação significativa mas moderada com o teste de velocidade (*sprint* de 30 metros).

Outro estudo, efetuado por Vescovi & McGuigan (2008), envolvendo alunas do sexo feminino do ensino secundário e universitário, jogadoras de futebol, e alunas do ensino universitário, jogadoras de *lacrosse*, mostrou que a relação entre a altura do salto vertical com contramovimento e a corrida linear foi mais forte com as distâncias mais longas (27,4 e 36,6 metros) do que com as distâncias mais curtas (9,1 e 18,3 metros).

Ainda noutro estudo realizado por Silva-Junior et al. (2011), com o intuito de relacionar o *sprint* (de 10 e 30 metros) com o salto vertical, abrangendo 143 jogadores de futebol do sexo masculino (com idades compreendidas entre os 14 e os 20 anos), observou-se que, embora os testes sejam realizados com uma alta velocidade de execução, existia uma correlação baixa entre o tempo obtido no *sprint* de 10 metros e a altura máxima alcançada no salto vertical com contramovimento, e moderada relacionando o *sprint* de 30 metros com o referido salto. Os tempos obtidos nos dois diferentes *sprints* correlacionaram-se moderadamente.

Em contrapartida, Gonzalez & Aguiar (2001) realizaram um estudo com um grupo de jovens futebolistas do sexo masculino, com idade média de 15.5 anos, não sendo verificada qualquer associação significativa entre a corrida linear de curta duração (30 metros) e a força explosiva dos membros inferiores (testada através do salto vertical com contramovimento, salto vertical com contramovimento com ajuda dos braços e salto de impulsão vertical *squat jump*).

Devido ao exposto anteriormente, a pertinência deste estudo norteou-se na perspetiva de relacionar a problemática referente ao que os programas curriculares de Educação Física preveem, relativamente às atividades regulares voltadas para o desempenho motor e melhoria da aptidão física, e que por vezes é secundarizado comparativamente com as outras atividades físicas desportivas, também inerentes aos mesmos programas curriculares. É também importante fazerem-se estudos deste género de forma a que a prática destas

atividades se relacionem com o rendimento dos alunos nas modalidades desportivas abordadas nas aulas de Educação Física.

Sendo assim, o objetivo geral deste estudo foi verificar a influência de um programa de treino combinado (composto por uma componente de endurance, de velocidade e de força de membros superiores e inferiores), durante seis semanas em jovens do ensino secundário de ambos os sexos, aferindo as diferenças através da comparação entre a avaliação inicial (pré-teste) e a avaliação final, realizada após a conclusão do referido programa. Assim, o objetivo deste estudo gera os seguintes objetivos mais específicos: 1) averiguar se as seis semanas de treino se traduzem em melhorias significativas nos valores médios de cada variável testada em ambos os géneros; 2) verificar se o treino realizado surtiu efeitos positivos, considerados estatisticamente significativos, na avaliação final comparando os dois grupos. Deste modo, foi estabelecido um grupo experimental (GE), que realizou um treino combinado, resultante de componentes referidas anteriormente. Foi ainda constituído outro grupo, servindo este de grupo de controlo (GC), visando características semelhantes ao GE, mas não realizando algum treino.

2 - MÉTODO

2.1. - DESENHO DO ESTUDO

Os dois grupos envolvidos no estudo começaram por se familiarizar com os instrumentos e respetivos procedimentos, e efetuaram a avaliação inicial, semanas antes do período de treino de seis semanas. No final deste período, realizou-se a avaliação final. Estas avaliações foram realizadas durante uma semana, em duas aulas distintas: na primeira, procedeu-se ao levantamento dos dados antropométricos, bem como ao teste do salto vertical com contramovimento e teste de velocidade; os testes da milha e do lançamento da bola medicinal foram realizados na aula seguinte.

O GE realizou um programa de treino específico onde combinou, em cada sessão de treino, as componentes de endurance, velocidade, força de membros superiores e força de membros inferiores. Os participantes deste grupo realizaram o referido treino duas vezes por semana durante o tempo estipulado de seis semanas. O desenho do estudo com a sua calendarização está esquematizado na figura seguinte:

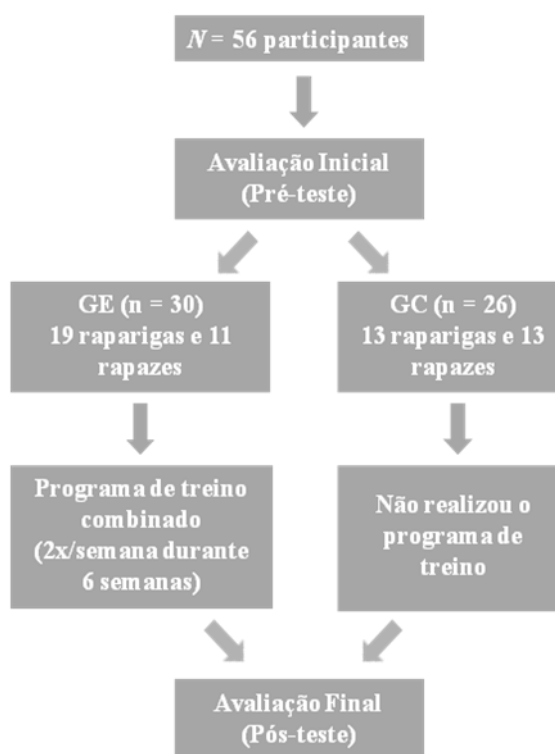


Figura 12: Desenho e calendarização do estudo.

As sessões de treino estavam estruturadas no início de cada aula de Educação Física, antes de realizarem a componente letiva de enfoque pedagógico. Tinham a duração de 20 minutos, em que os primeiros 5 seriam dedicados ao aquecimento com vista ao aumento da frequência cardíaca e à mobilização articular. Cada sessão teve, pelo menos, um dia de intervalo de descanso.

O programa de treino era composto por uma fase de resistência aeróbia, por uma componente de velocidade, por lançamentos de bola medicinal (3 kg) e saltos com contramovimento. Na tabela seguinte está descrito detalhadamente o programa de treino realizado pelo GE.

Quadro 15: Descrição do programa de treino realizado pelo grupo experimental.

| COMPONENTES DE TREINO | 1ª SEMANA | | 2ª SEMANA | | 3ª SEMANA | |
|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|
| | 1ª sessão | 2ª sessão | 3ª sessão | 4ª sessão | 5ª sessão | 6ª sessão |
| Endurance | 1 x 500m | 1 x 500m | 1 x 550m | 1 x 550m | 1 x 600m | 1 x 600m |
| Velocidade (<i>sprints</i>) | 4 x 20m | 4 x 20m | 3 x 20m | 3 x 20m | 3 x 20m | 3 x 20m |
| Lançamento de bola medicinal de 3 kg | 2 x 8 | 2 x 8 | 2 x 8 | 2 x 8 | 3 x 8 | 3 x 8 |
| Salto com contramovimento | 1 x 5 | 1 x 5 | 3 x 5 | 3 x 5 | 3 x 5 | 4 x 5 |
| COMPONENTES DE TREINO | 4ª SEMANA | | 5ª SEMANA | | 6ª SEMANA | |
| | 7ª sessão | 8ª sessão | 9ª sessão | 10ª sessão | 11ª sessão | 12ª sessão |
| Endurance | 1 x 650m | 1 x 650m | 1 x 700m | 1 x 700m | 1 x 750m | 1 x 750m |
| Velocidade (<i>sprints</i>) | 4 x 30m | 4 x 30m | 4 x 30m | 4 x 30m | 4 x 30m | 2 x 40m |
| Lançamento de bola medicinal de 3 kg | 3 x 8 | 3 x 8 | 3 x 10 | 3 x 10 | 3 x 8 | 3 x 5 |
| Salto com contramovimento | 4 x 5 | 5 x 5 | 5 x 5 | 5 x 5 | 3 x 5 | 2 x 5 |

Legenda: Para a endurance e velocidade, o 1º número corresponde às séries e o 2º à distância a percorrer em metros; para o lançamento de bola medicinal de 3 kg, o 1º número corresponde às séries e o 2º às repetições; m - metros.

2.2.- AMOSTRA

A amostra foi composta por cinquenta e seis jovens estudantes dos géneros feminino e masculino, recrutados numa escola secundária pública portuguesa, e foram distribuídos, de forma não aleatória, por um grupo experimental (GE: 30 participantes - 19 raparigas e 11 rapazes; treino de duas sessões / semana durante seis semanas) e por um grupo de controlo (GC: 26 participantes - 13 raparigas e 13 rapazes; não realizou treino). A caracterização da amostra, por grupo e género, referente aos valores iniciais de médias e desvios-padrão, encontra-se na seguinte tabela:

Quadro 16: Valores iniciais de médias e desvios-padrão das principais características antropométricas dos participantes no estudo.

| Género | Grupo | N | Idade (anos) | Altura (m) | Massa corporal (kg) | IMC (kg/m ²) |
|--------|-------|----|---------------|---------------|---------------------|--------------------------|
| | | | <i>M ± DP</i> | <i>M ± DP</i> | <i>M ± DP</i> | <i>M ± DP</i> |
| ♂ | GE | 11 | 17.18 ± 1.08 | 1.71 ± 0.05 | 67.86 ± 11.49 | 23.06 ± 3.09 |
| | GC | 13 | 17.77 ± .93 | 1.77 ± .08 | 72.55 ± 7.67 | 23.34 ± 3.36 |
| ♀ | GE | 19 | 16.95 ± 0.71 | 1.60 ± 0.05 | 55.78 ± 6.97 | 21.68 ± 1.99 |
| | GC | 13 | 17.92 ± .86 | 1.63 ± .08 | 53.15 ± 6.74 | 20.04 ± 1.58 |
| Total | GE | 30 | 17.03 ± 0.85 | 1.64 ± 0.07 | 60.21 ± 10.52 | 22.19 ± 2.49 |
| | GC | 26 | 17.85 ± .88 | 1.70 ± .11 | 62.85 ± 12.16 | 21.69 ± 3.07 |

Legenda: M - valores médios; DP - desvio-padrão; N - número de alunos; GE - grupo experimental; GC - grupo de controlo; ♂ - rapazes; ♀ - raparigas; m - metros; kg - quilograma.

Todos os participantes da amostra frequentavam as aulas de Educação Física, duas vezes por semana, com uma duração de noventa minutos cada aula. Estas basearam-se nos pressupostos dos programas curriculares, tendo sido incluídos vários desportos coletivos no decorrer das seis semanas definidas para o estudo, tais como: futebol, andebol e basquetebol.

Nenhum participante tinha cooperado anteriormente num estudo deste género, desconhecendo estas vertentes científicas. Neste sentido, foi explicado qual o intuito do presente estudo e consequentemente o objetivo do mesmo. De referir que, antes de realizarem qualquer teste, os indivíduos foram previamente familiarizados com todos os procedimentos usados na realização dos mesmos. Vescovi & McGuigan (2008) asseguram ser necessário uma familiarização com as técnicas dos movimentos aquando da realização dos testes físicos a que o participante é submetido, devido ao facto do nível motor deste poder comprometer a exatidão da medição dos testes, bem como a segurança durante a execução dos mesmos.

Como fator de inclusão, todos os participantes teriam de ser alunos do ensino secundário e tinham de se sujeitar à realização dos testes a descrever posteriormente. Os critérios de exclusão consistiam no seguinte: sujeitos com doenças ou restrições que limitariam a ação na execução dos testes e do programa de treino.

Foi ainda usado neste estudo, de forma a satisfazer os procedimentos éticos da declaração de Helsínquia, um consentimento de participação informando os alunos e encarregados de educação das características do estudo em causa, de forma a garantir também que todos os dados seriam tratados de forma confidencial e usados somente para fins académicos/científicos.

2.3.- INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Variáveis antropométricas

Em relação às medidas somáticas, realizou-se a medição da altura e da massa corporal. A altura (em metros) foi obtida através de um estadiómetro SECA-213 e a massa corporal (em kg) com um monitor de composição corporal Tanita InnerScan BC-545.

Para medir a altura os participantes tiveram de obedecer aos seguintes procedimentos: cada sujeito avaliado deveria estar descalço e com pouca roupa vestida para que se pudesse observar a postura correta do corpo; deveria estar colocado em posição anatómica em cima da base do aparelho de medida, com os calcanhares juntos; posto isto, somente deveriam tocar no bordo vertical do estadiómetro os calcanhares, os glúteos e a cabeça; a massa corporal do indivíduo teria de estar distribuída em ambos os pés, e a cabeça orientada no plano horizontal de Frankfurt; foi solicitado ao mesmo que realizasse uma inspiração profunda e que se mantivesse em posição ereta; o cursor do aparelho deslizou transversalmente (90°) até encostar ao vértex e o avaliador anotou o valor da altura do participante (Borges, Borin & Marco, 2010; Silva et al., 2010).

Para obter os valores da massa corporal os indivíduos atenderam aos seguintes procedimentos: o participante avaliado deveria estar descalço, com pouca roupa vestida e o mais leve possível, e ao subir teria de alinhar corretamente os calcanhares sobre os elétrodos da balança; de seguida, permaneceria em posição anatómica com uma postura ereta em cima do aparelho, esperando que a balança fizesse um sinal sonoro, referindo o valor a apontar em quilogramas.

Teste de corrida de uma milha

Este teste consiste em percorrer, em corrida, a distância de uma milha (1609 metros) sem obstáculos e num terreno plano, no mais curto espaço de tempo. É um teste utilizado em contexto escolar para avaliar a aptidão aeróbia dos alunos e está inserido no *Fitnessgram* (programa de educação da aptidão física para a saúde e destina-se às crianças e jovens do ensino básico e secundário das escolas portuguesas). No caso de não ser possível correr

durante todo o percurso, os alunos não devem parar, intercalando ou realizando o restante percurso com marcha. Para a realização deste teste, apenas um observador registou o tempo realizado, em minutos e segundos, utilizando um cronómetro. Posteriormente, o tempo foi convertido em segundos.

Teste de velocidade (sprints)

Este teste foi realizado num pavilhão, onde se praticam as aulas de Educação Física. Os alunos usaram ténis adequados ao piso do espaço. A distância a percorrer foi de 20 metros, e no final da linha encontrava-se um Ergotimer Digitime 1000 (Digitest Finland) que registava o tempo de execução do teste. Este é um instrumento ligado a um cronómetro digital e eletrónico que é acionado pelo avaliador, emitindo um som, e é desligado assim que o participante passe por ele, permitindo determinar o tempo que este demora a percorrer a distância pretendida. No momento da partida, o aluno pisava a linha inicial e colocava uma das mãos na mesma, iniciando a prova ao som do aparelho, ativado pelo avaliador no momento em que o mesmo realizou uma contagem até três para o participante sair à máxima velocidade possível. Todos os alunos foram encorajados a correr tão rápido quanto possível, e a desacelerar apenas depois de ultrapassada a linha final, onde estaria o respetivo Ergotimer (adaptado de Santos et al., 2011). Cada aluno repetiu o procedimento três vezes, contando para análise a média aritmética dos três tempos, em segundos. Entre cada repetição o aluno repousou durante breves instantes.

Teste de salto vertical com contramovimento (CMVJ)

Este teste foi realizado com o auxílio de uma plataforma de saltos Ergojump Digitime 1000 (Digitest Finland) que permite avaliar a força dos membros inferiores na sua componente elástica. Segundo Bosco, Luhtanen & Komi (1983), este é um instrumento que consiste num cronómetro digital e eletrónico, ligado a uma plataforma sensível de pressão. Este cronómetro é acionado automaticamente assim que os pés do praticante deixavam de estar em contacto com o Ergojump, e desliga-se logo que estes voltavam a entrar em contacto com o mesmo. Este aparelho permite determinar o tempo de voo em cada salto ou adicionar esses tempos aquando da execução de saltos sucessivos.

Posto isto, o teste foi realizado a partir de uma posição ereta com o tronco direito e pés à largura dos ombros, mantendo os joelhos em extensão (180°) e com as mãos colocadas sobre os quadris na zona da crista ilíaca, permanecendo aí durante todo o teste. À ordem do avaliador, o participante agachava-se até os joelhos estarem semifletidos num ângulo de 90°, e logo de seguida (sem haver qualquer pausa) executava imediatamente um salto vertical o mais alto possível, realizando a extensão dos joelhos, permanecendo assim durante toda a fase de voo. Na fase descendente, tocava no tapete com os dois pés simultaneamente (adaptado de Santos et al., 2011). Eram realizadas três tentativas, com um breve descanso

entre cada uma, sendo selecionada para análise a média aritmética dos três dados, em centímetros.

Teste de lançamento de bola medicinal de 3 kg (LBM)

Antes dos testes, os alunos familiarizaram-se com as bolas, realizando vários lançamentos com bolas de diferentes pesos. Os alunos encontravam-se de pé, com os pés alinhados à largura dos ombros, e segurando a bola de 3 kg com ambas as mãos, lançaram-na por cima das suas cabeças, o mais longe e rápido possível (adaptado de Santos et al., 2011). Neste teste foi usada uma fita métrica para auferir a distância de cada LBM, desde a linha onde os pés se encontravam até ao local onde esta tocou o chão. Os alunos repousaram entre as três repetições possíveis, contando para análise a média aritmética dos três resultados, em metros.

2.4.- ANÁLISE ESTATÍSTICA

Foi realizada uma análise estatística descritiva para obter os valores da média e desvio-padrão, com a finalidade de caracterizar a amostra e todas as variáveis estudadas. Estes resultados são representados por $M \pm DP$. Para estudar as diferenças dentro dos grupos (intragrupo), isto é, cada grupo isoladamente entre a avaliação inicial e a avaliação final, foram implementados testes não paramétricos para duas amostras emparelhadas - teste não paramétrico de Wilcoxon (*signed rank test*). Para analisar as diferenças entre os grupos (intergrupo) em cada uma das avaliações, foram aplicados testes não paramétricos para duas amostras independentes - teste não paramétrico de Mann-Whitney. O nível de significância foi determinado para $p < .05$. Os dados foram analisados com o *software* SPSS versão 19.0 para o sistema operativo Windows 7 Professional de 32 bits.

3 - RESULTADOS

Na tabela que se segue, estão representados os valores médios e de desvios-padrão das variáveis testadas antes e após o programa de treino proposto. Também estão apresentados os valores dos níveis de significância entre as avaliações iniciais e finais de cada variável testada dentro de cada grupo de estudo (intragrupo). Ainda na mesma tabela, as diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em cada uma das avaliações realizadas às diferentes variáveis em estudo (intergrupo).

Quadro 17: Resultados das avaliações iniciais e finais dos participantes no estudo: valores médios e de desvios-padrão das variáveis testadas; valores dos níveis de significância intragrupo e intergrupo.

| Variável | Gênero | Avaliação | Intragrupo | | | | | | Intergrupo GC vs GE |
|--------------------------|--------|-----------|------------|----------------|-------|----|----------------|--------|------------------------|
| | | | GC | | | GE | | | |
| | | | N | M ± DP | p | N | M ± DP | p | |
| Massa corporal (kg) | ♀ | Inicial | 13 | 53.15 ± 6.74 | .045* | 19 | 55.78 ± 6.97 | .762 | .604 |
| | | Final | 13 | 53.44 ± 6.44 | | 19 | 55.94 ± 7.49 | | .591 |
| | ♂ | Inicial | 13 | 72.55 ± 7.67 | .193 | 11 | 67.86 ± 11.49 | .011* | .582 |
| | | Final | 13 | 72.78 ± 7.81 | | 11 | 68.54 ± 11.46 | | .706 |
| IMC (kg/m ²) | ♀ | Inicial | 13 | 20.04 ± 1.58 | .087 | 19 | 21.68 ± 1.99 | .732 | .053 |
| | | Final | 13 | 20.16 ± 1.49 | | 19 | 21.74 ± 2.14 | | .068 |
| | ♂ | Inicial | 13 | 23.34 ± 3.36 | .196 | 11 | 23.06 ± 3.09 | .075 | .839 |
| | | Final | 13 | 23.41 ± 3.37 | | 11 | 23.15 ± 3.11 | | .706 |
| Milha (seg) | ♀ | Inicial | 13 | 547.38 ± 38.48 | .124 | 19 | 550.89 ± 67.86 | .04* | .908 |
| | | Final | 13 | 560.46 ± 23.11 | | 19 | 534.68 ± 57.39 | | .125 |
| | ♂ | Inicial | 13 | 427.38 ± 54.26 | .834 | 11 | 407.36 ± 16.30 | .003** | .434 |
| | | Final | 13 | 423.23 ± 61.03 | | 11 | 388.64 ± 14.42 | | .04* |
| Sprint (seg) | ♀ | Inicial | 13 | 4.55 ± 0.35 | .086 | 19 | 4.33 ± 0.29 | .000** | .065 |
| | | Final | 13 | 4.46 ± 0.27 | | 19 | 4.10 ± 0.22 | | .000** |
| | ♂ | Inicial | 13 | 3.65 ± 0.18 | .221 | 11 | 3.75 ± 0.10 | .003** | .068 |
| | | Final | 13 | 3.61 ± 0.19 | | 11 | 3.50 ± 0.17 | | .258 |
| CMVJ (cm) | ♀ | Inicial | 13 | 20.64 ± 3.25 | .753 | 19 | 23.38 ± 3.41 | .005** | .078 |
| | | Final | 13 | 21.02 ± 3.56 | | 19 | 25.48 ± 4.29 | | .004** |
| | ♂ | Inicial | 13 | 36.52 ± 7.00 | .117 | 11 | 31.49 ± 3.70 | .003** | .087 |
| | | Final | 13 | 38.76 ± 7.13 | | 11 | 37.37 ± 3.57 | | .434 |
| Lançamento (m) | ♀ | Inicial | 13 | 3.34 ± 0.59 | .556 | 19 | 3.76 ± 0.51 | .000** | .063 |
| | | Final | 13 | 3.38 ± 0.44 | | 19 | 3.94 ± 0.55 | | .005** |
| | ♂ | Inicial | 13 | 6.40 ± 1.00 | .638 | 11 | 6.19 ± 0.66 | .003** | .885 |
| | | Final | 13 | 6.46 ± 0.89 | | 11 | 6.99 ± 0.64 | | .049* |

Legenda: M - valores médios; DP - desvio-padrão; N - número de alunos; p - nível de significância; GE - grupo experimental; GC - grupo de controle; ♂ - rapazes; ♀ - raparigas; m - metros; cm - centímetros; kg - quilograma; seg - segundos. Nota: *p < .05; **p < .01.

Resultados das variáveis antropométricas

No que concerne às características antropométricas da população estudada, em ambos os grupos e gêneros houve um ligeiro aumento nos valores médios da massa corporal, não

excedendo este um valor acima dos .680 kg, apenas se denotando que ocorreram diferenças estatisticamente significativas, entre as duas avaliações realizadas, nas raparigas do GC ($p = .045$) e nos rapazes do GE ($p = .011$). Comparando as diferenças entre os grupos, em cada uma das avaliações, não se detetou alguma significância pertinente. Consequentemente, no IMC também não se revelaram diferenças.

Resultados do teste de corrida de uma milha

No teste da milha realizado ao GC não existiram diferenças consideradas significativas, verificando-se mesmo assim, uma subida nas médias dos tempos das raparigas (13.08 seg) face ao teste inicial e uma ligeira descida nos rapazes (4.15 seg). Relativamente ao GE, já existiram diferenças acentuadas em ambos os géneros, verificando-se uma melhoria dos valores entre o pré e o pós teste: as raparigas diminuíram o tempo em 16.21 seg ($p = .04$) e os rapazes em 18.72 seg ($p = .003$). Relacionando os grupos, verifica-se apenas uma melhoria significativa dos tempos na avaliação pós programa de treino dos rapazes do GE em relação ao GC (melhoraram em média 34.59, $p = .04$).

Resultados do teste de velocidade (sprints)

Quanto a ambas as avaliações efetuadas ao GC não se registaram diferenças significativas, verificando-se uma melhoria estatística nos valores do GE tanto nas raparigas como nos rapazes ($p = .000$ e $p = .003$, respetivamente). Consequentemente, também se aferiu que o envolvimento no programa de treino apresentou uma diferença significativa na variável em causa, entre os testes finais, no que diz respeito à amostra feminina do GE quando comparada com a do GC (obteve valores inferiores a .36 seg, $p = .000$), mostrando assim que o seu valor médio de tempos foi inferior confrontando com o obtido no GC, não se verificando o mesmo na amostra masculina.

Resultados do teste de salto vertical com contramovimento (CMVJ)

No que concerne ao teste de CMVJ, apurou-se que não existiram grandes diferenças entre as avaliações de ambas as amostras no GC. Já no GE, apresentaram-se valores bastante significativos em ambas as amostras, denotando-se um crescimento destes face ao pós teste (subida de 2.1 cm nas raparigas e de 5.88 cm nos rapazes, $p = .005$ e $p = .003$, respetivamente). Contudo, entre os dois grupos apenas houve diferenças consideradas significativas no teste final realizado pelas raparigas (uma diferença de 4.46 cm favorecendo o GE, $p = .004$).

Resultados do teste de lançamento de bola medicinal (3 kg)

Quanto a este teste, não existiram grandes diferenças entre os lançamentos iniciais e finais do GC, havendo um progresso reduzido de 6 cm, no máximo. Em contrapartida, no grupo

experimental houve uma subida notória nos valores médios da distância percorrida pela bola medicinal, sendo esta mais visível nos rapazes do que nas raparigas (80 cm, $p = .003$ e 18cm, $p = .000$, respetivamente). No que diz respeito às diferenças entre os grupos, notou-se uma moderada significância nos resultados do pós teste no género masculino ($p = .049$) e uma maior significância no género oposto ($p = .005$).

4 - DISCUSSÃO

O objetivo do presente estudo foi averiguar a influência do programa de treino combinado, durante seis semanas, na amostra do grupo experimental.

Analisando a generalidade dos resultados averiguou-se que a massa corporal aumentou ligeiramente em ambos os grupos e géneros, o que levou, conseqüentemente, a um ligeiro crescimento dos valores de IMC. A literatura refere-nos que o aumento da massa corporal na infância e na adolescência poderá ser uma situação causada por vários fatores, tais como dietas, exercício físico, hereditariedade, hábitos diários, o meio social onde se vive, e também a variação da altura e peso de acordo com a idade (Borges, Borin & Marco, 2010).

Pode também verificar-se, com esta análise, que tal como seria esperado, após este período de treino, o GE melhorou em todos os parâmetros avaliados, independentemente do género. Contudo, houve melhorias estatisticamente muito significativas em todos eles ($p < .01$), excetuando no teste da milha, que teve apenas uma melhoria de tempo significativamente moderada ($p < .05$).

No teste da milha, provou-se então que o treino proposto foi eficaz em ambos os sexos, corroborando assim o estudo que Silva & Silva (2004) realizaram, quando estes dizem que tiveram melhorias bastante significativas na resistência aeróbia, depois de ter submetido os estudantes ao programa de 4 semanas. Também se verifica que os rapazes têm melhores tempos em relação às raparigas, no que respeita aos valores médios do tempo de execução, e que de uma avaliação inicial para a final a diferença ainda aumenta ligeiramente, tal como Filho, Martins & Silva (2006) e Silva et al. (2010) tinham referido nos seus estudos, apresentando, de igual modo, melhores resultados nos testes de corrida/caminhada em 9/12 minutos relativamente ao grupo feminino. Ainda abordando o teste da milha, apenas a diferença entre os resultados da avaliação final entre o GC e o GE (intergrupar), foram dignos de se considerar diferentes estatisticamente ($p = .04$), tendo este último melhorado significativamente os tempos de cumprimento do teste.

Também ficou bastante visível que os testes de velocidade obtiveram melhorias nos resultados em ambos os grupos e diferentes géneros, denotando-se apenas no GE diferenças

muito significativas ($p < .01$), tanto nos rapazes como nas raparigas. Santos et al. (2011), de igual forma, em contexto escolar, também verificou uma diminuição nos tempos de execução da prova de 20 metros. Isto comprova que esta componente do treino foi eficaz, mesmo observando que as diferenças são mínimas, devido ao teste de velocidade ser percorrido numa distância relativamente curta (20 metros). Se o teste tivesse distâncias mais longas, como os estudos realizados por Marques, Travassos & Almeida (2010), Vescovi & McGuigan (2008), Silva-Junior et al. (2011) e Gonzalez & Aguiar (2001), talvez fosse possível obter diferenças mais claras de serem analisadas. Também como hipótese, seria realizar um teste de curta distância e outro de maior distância, tal como Pereira & Soidán (2008) que realizaram um teste de velocidade de 50 metros, comparando assim os resultados entre si e, desta forma, obter outras conclusões, que poderiam ser de maior relevância significativa. Comparando os dois grupos (intergrupo), apenas se averiguou que as diferenças nos valores da avaliação final das raparigas foram de extrema significância ($p < .01$).

No que se refere ao teste do CMVJ, observaram-se aumentos nos valores no GC em ambos os sexos, não sendo estatisticamente relevantes para análise. Verificou-se a mesma tendência no GE, mas com relevâncias muito significativas nos resultados ($p < .01$), de acordo com o que seria esperado. Santos et al. (2011) confirma isso mesmo, observando-se, no estudo que realizaram, ganhos e diferenças significantes nos valores da altura do CMVJ. Contudo, é importante referir que se observaram valores indicativos de elevada significância nos resultados das avaliações finais intergrupo, relativamente ao sexo feminino ($p < .01$).

Concluindo a discussão dos efeitos dos testes realizados, falta apenas fazer referência ao teste de LBM, onde se observou um ligeiro aumento das distâncias alcançadas em ambos os grupos, sendo apenas estatisticamente significativo no GE, onde se obteve um nível de significância bastante elevado ($p < .01$). Será de extrema importância referir que os rapazes, deste último grupo, alcançaram valores cerca de 80 cm a mais, comparando com o pré-teste realizado semanas antes. A investigação de Pereira & Soidán (2008) comprova esta conjuntura, relatando que os rapazes manifestaram melhores desempenhos nos lançamentos relativamente ao género oposto. Tal como a presente investigação experimental, Santos et al. (2011), num estudo realizado também em contexto escolar, referem que foram adquiridos ganhos significativos nos valores de LBM. Quanto aos valores finais, na comparação entre os grupos, notaram-se diferenças significativamente moderadas nos rapazes e muito significativas nas raparigas ($p < .05$ e $p < .01$).

De acordo com o que foi referido, vários investigadores entendem que os indivíduos que realizem atividade física regular e atividades físicas desportivas reguladas terão maiores probabilidades de serem mais autónomos e melhor condicionados fisicamente, no que concerne às suas atividades diárias e, acima de tudo, conseguirão manter mais facilmente uma vida saudável (Almeida & Araújo, 2003; Seabra, Maia & Garganta, 2001).

Uma das limitações deste estudo prende-se com a duração do programa de treino, referenciando que seria necessário realizar novas investigações neste âmbito, antevendo que se poderia analisar, de forma mais abrangente, as variáveis estudadas. Tendo os alunos apenas duas aulas de Educação Física por semana, fica a dúvida relativamente aos valores dos resultados obtidos, caso o número de sessões semanais fosse maior. As diretrizes do Colégio Americano de Medicina Desportiva (ACSM, 2006) referem que, para surtir melhores efeitos do treino, seria imprescindível realizar no mínimo três treinos semanais. Outro fator limitador deste estudo foi o tamanho da amostra, sendo que com uma amostra de maior dimensão poder-se-ia chegar a resultados mais precisos. Finalizando, seria importante sugerir, dada a escassez de estudos realizados em contexto escolar, a pertinência da continuação do estudo desta temática nesta população-alvo, realçando as capacidades motoras dos jovens.

5 - CONCLUSÕES

De acordo com o estudo delineado, concluiu-se que, com o programa de treino realizado, houve evidentes melhorias em todos os resultados finais das capacidades motoras avaliadas, quando comparados com os da avaliação inicial, independentemente do género.

Tendo em consideração as limitações de ordem técnica, metodológica e amostral que surgiram neste trabalho, podemos dizer que o programa de treino se mostrou eficaz, de acordo com o objetivos delineados.

Finalizando, é apenas de referir que mais estudos são necessários e fundamentais para melhor compreender e conhecer esta temática deveras importante, uma vez que as investigações realizadas em contexto escolar são escassas.

6 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM. (2006). *ACSM's Guidelines for exercise testing and prescription* (7ª ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Almeida, M. B., & Araújo, C. G. S. (2003). Efeitos do treinamento aeróbico sobre a frequência cardíaca. Obtido em 24 de abril de 2012, de Revista Brasileira de Medicina do Esporte: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v9n2/v9n2a06.pdf>

- Barreiros, J., Espanha, M., & Correia, P. (2006). *Atividade física e envelhecimento*. Lisboa: FMH Edições.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: theory and methodology of training* (4^a ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Borges, A. F., Borin, J. P., & Marco, A. D. (2010). Avaliação de indicadores antropométricos e neuromusculares de jovens escolares do ensino fundamental do interior paulista. Obtido em 23 de março de 2012, de Motriz, Revista de Educação Física: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n2p326/2953>
- Bosco, C., Luhtanen, P., & Komi, P. V. (1983). A simple method for measurement of mechanical power in jumping. Consultado em 16 de janeiro de 2012, de European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6681758>
- Braga, F., Generosi, R. A., Garlipp, D. C., & Gaya, A. (2008). Programas de treinamento de força para escolares sem uso de equipamentos. Obtido em 24 de abril de 2012, de Ciência e Conhecimento - Revista Eletrônica da Ulbra São Jerônimo: http://www.proesp.ufrgs.br/proesp/images/stories/pdf/publicacoes/outros%20periodicos/sem%20equipamento_fernando.pdf
- Castelo, J. F. F., Barreto, H. F. X., Santos, P. V. M. F., & Alves, F. J. B. F. (2000). *Metodologia de treino desportivo* (3^a ed.). Lisboa: FMH Edições.
- Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Pediatric Resistance Training: Benefits, Concerns, and Program Design Considerations. Consultado em 21 de março de 2012, de American College of Sports Medicine: http://journals.lww.com/acsm-csmr/Abstract/2010/05000/Pediatric_Resistance_Training__Benefits,_Concerns,.12.aspx
- Faigenbaum, A. D., Westcott, W. L., Loud, R. L., & Long, C. (1999). The effects of different resistance training protocols on muscular strength and endurance development in children. Obtido em 28 de março de 2012, de Pediatrics - Official Journal of the American Academy of Pediatrics: <http://pediatrics.aappublications.org/content/104/1/e5.full.pdf+html>
- Filho, L. B. C., Martins, C. M. L., & Silva, F. M. (2006). Níveis de resistência cardiorrespiratória em escolares da cidade de João Pessoa/PB. Obtido em 5 de abril de 2012, de Fitness & Performance Journal: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2949462>


- González, M. M., & Aguiar, J. J. S. (2004). Estudio comparativo entre a carreira lineal e con cambios de dirección e a súa relación cos valores do test de Bosco. Vigo: Facultade de Ciências da Educación de Pontevedra, Universidade de Vigo, Espanha.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º anos - Cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos. Obtido em 2 de setembro de 2011, de Ministério da Educação - Departamento do ensino secundário: <http://www.dgjidc.min-edu.pt/ensinosecundario/index.php?s=directorio&pid=2>
- Marques, M. C., Travassos, B., & Almeida, R. (2010). A força explosiva, velocidade e capacidades motoras específicas em futebolistas juniores amadores: Um estudo correlacional. Obtido em 21 de abril de 2012, de Revista Motricidade: http://www.revistamotricidade.com/arquivo/2010_vol6_n3/v6n3a02.pdf
- Pereira, R. G., & Soidán, J. L. (2008). Aptidão física, estudo de alunos do 3º ciclo dos concelhos de Torre de Moncorvo e Vila Nova de Gaia. Obtido em 24 de abril de 2012, de Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/mot/v4n1/v4n1a10.pdf>
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., & Hovell, M. F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. Obtido em 28 de março de 2012, de American Journal of Public Health: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1381094/?tool=pubmed>
- Santos, A. P., Marinho, D. A., Costa, A. M., Izquierdo, M., & Marques, M. C. (2011). The effects of concurrent resistance and endurance training follow a detraining period in elementary school students. Consultado em 28 de março de 2012, de Journal of Strength and Conditioning Research: http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2012/06000/The_Effects_of_Concurrent_Resistance_and_Endurance.35.aspx
- Seabra, A., Maia, J. A., & Garganta, R. (2001). Crescimento, maturação, aptidão física, força explosiva e habilidades motoras específicas. Estudo em jovens futebolistas e não futebolistas do sexo masculino dos 12 aos 16 anos de idade. Obtido em 5 de abril de 2012, de Revista Portuguesa de Ciências do Desporto: <http://www.educacaofisica.com.br/biblioteca/crescimento-maturacao-aptidao-fisica-forca-e-habilidades-em-futebolistas-entre-12-e-16-anos.pdf>
- Silva, A. J., Mourão-Carvalho, M. I., Reis, V. M., Mota, M. P., Garrido, N. D., Pitanga, F., & Marinho, D. (2008). A prevalência do excesso de peso e da obesidade entre crianças

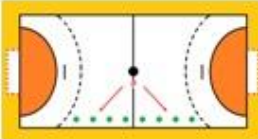
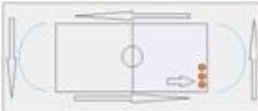
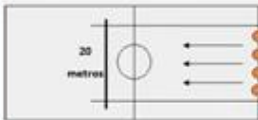


- portuguesas. Obtido em 30 de abril de 2012, de *Fitness & Performance Journal*: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2936077>
- Silva, K. S., & Silva, F. M. (2004). Resistência aeróbia em estudantes de educação física. Consultado em 6 de maio de 2012, de *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*: <http://pesquisa.bvsalud.org/regional/resources/lil-404437>
- Silva, S. P., Santos, A. C. S., Silva, H. M., Costa, C. L. A., & Nobre, G. C. (2010). Aptidão cardiorrespiratória e composição corporal em crianças e adolescentes. Obtido em 23 de março de 2012, de *Motriz, Revista de Educação Física*: http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n3p664/pdf_41
- Silva-Junior, C. J., Palma, A., Costa, P., Pereira-Junior, P. P., Barroso, R. C. L., Abrantes-Junior, R. C., Barbosa, M. A. M. (2011). Relação entre as potências de sprint e salto vertical em jovens atletas de futebol. Obtido em 21 de abril de 2012, de *Revista Motricidade*: http://www.revistamotricidade.com/arquivo/2011_vol7_n4/v7n4a02.pdf
- Tavares, C., Raposo, F., & Marques, R. (2003). Prescrição de exercício em Health Club (2ª ed.). Cacém: Coleção “Fitness é Manz”.
- Vescovi, J. D., & McGuigan, M. R. (2008). Relationships between sprinting, agility, and jump ability in female athletes. Consultado em 21 de abril de 2012, de *Journal of Sports Sciences*: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17852692>
- Weineck, J. (2002). Manual do treino ótimo. Teoria de treino da fisiologia da performance desportiva e do seu desenvolvimento no treino de crianças e de adolescentes. Lisboa: Horizontes Pedagógicos, Instituto Piaget.
- WHO. (2002). Reducing risks, promoting healthy life. Obtido em 21 de fevereiro de 2012, de Report, World Health: http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_en.pdf

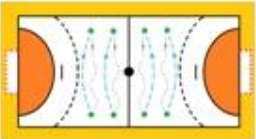
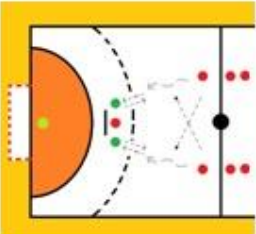
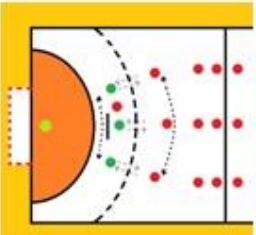
ANEXOS

Anexo 1 - Plano de aula - tipo (Andebol), com treino combinado

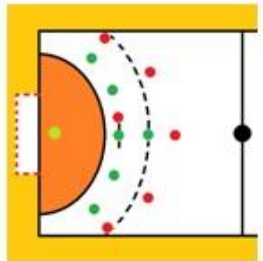

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
|  | | Universidade da Beira Interior Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário Estágio Pedagógico – Escola Secundária/3 de Amato Lusitano Ano Letivo 2011/2012 | | |  | |
| Unidade Didática: Andebol 12º Ano – Nível Avançado | Data: 02-05-2012 Hora: 10:20h – 11:50h | Duração: 90' | Turma: 12º CT1 N.º Alunos: 13 | Professores: Fábio Duarte, António Martins (professor orientador). | | Material: cones, bolas medicinais de 3 kg, bolas de andebol, balizas e coletes. |
| Sumário: Aplicação do programa de treino combinado (Seminário II – UBI). Andebol: abordagem prática de todos os gestos técnicos abordados nas aulas anteriores; situações 3x2 e 4x3 com flutuações defensivas laterais, frontais e de recuo; defesa à zona 6:0; jogo formal 7x7. | | | Objetivo Geral Desportos Coletivos: Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. | | | |

| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO |
|---------------|---|---|--|---|----------|--|
| PARTE INICIAL | - Equipar. | ----- |  | O aluno equipa-se no balneário e apresenta-se no local onde a aula se realizará. | ----- | Tempo da Tarefa 5' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 5' Tempo de Transição 0' Tempo Acumulado 5' |
| | - Entrar no espaço onde se vai realizar a aula; - Realizar o controlo de assiduidade e pontualidade; - Enquadrar os alunos sobre os conteúdos que irão ser abordados na aula. | - O aluno entende o que irá realizar e prontifica-se a cumprir os objetivos definidos para a aula. |  | Descrição O professor faz a chamada e explica o que irá acontecer de seguida na aula, bem como os objetivos da mesma. | ----- | Tempo da Tarefa 2' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 2' Tempo de Transição 0' Tempo Acumulado 7' |
| | Ativação e aquecimento geral: - elevar a temperatura corporal; - aumentar o fluxo sanguíneo; - alongamento e encurtamento dos músculos; - mobilizar as articulações do corpo de forma a maximizar o desempenho motor. | - O aluno realiza exercícios de forma a ativar e preparar o seu corpo para a prática de atividade física que irá realizar posteriormente. |  | Descrição Deslocamento em corrida lenta para um lado e para o outro onde irão realizar uma sequência de exercícios de ativação muscular. Exemplos: rodar os braços à frente, atrás e lateralmente, <i>skippings</i> , calcanhares atrás e acima, etc. (variar com diferentes velocidades). Organização Os alunos estão dispostos pela linha lateral de 18 metros e realizam deslocamentos para um lado e para o outro (como indica o esquema). | ----- | Tempo da Tarefa 3' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 3' Tempo de Transição 0' Tempo Acumulado 10' |

| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO |
|--|--|---|---|--|-----------------------------------|--|
| PARTE INICIAL (cont.) | - Alongar os diferentes segmentos do corpo. | - O aluno efetua estiramentos de forma a alongar os vários grupos musculares que irão ser solicitados posteriormente durante a aula |  | Descrição Os alunos realizam exercícios de mobilização específica: rotação de braços, rotação dos pulsos, cintura, joelhos, tornozelos; e exercícios de alongamentos dos vários grupos musculares, dando ênfase aqueles que irão ser mais solicitados. Organização Os alunos estão colocados em frente ao Professor. | — | Tempo de Tarefa 2' Frequência NA Pause entre séries NA Tempo Total 2' Tempo de Transição 1' Tempo Acumulado 13' |
| PARTE PRINCIPAL - Treino combinado referente ao trabalho de Seminário II | - Realizar a componente cardiorrespiratória, de velocidade, de força de membros inferiores e superiores. | O aluno efetua: - a componente cardiorrespiratória em corrida contínua; - a componente de velocidade a mais rápida possível; - a componente de força de membros inferiores sempre com a máxima força de potência em cada salto; - a componente de força de membros superiores sempre com a máxima força de potência em cada lançamento. | Estação 1: componente cardiorrespiratória  Estação 2: componente de velocidade  Estação 3: componente de força de membros inferiores (saltos)  Estação 4: componente de força de membros superiores (lançamentos de bola medicinal 3 kg)  | Descrição Estação 1: os alunos realizam 600 metros em corrida contínua. Estação 2: os alunos realizam 4 x 30 metros em velocidade máxima. Estação 3: os alunos realizam 3 séries de 3 saltos verticais com contramovimento; com pés à largura dos ombros e mãos na zona dos quadris, partindo de uma posição ereta com o tronco direito; logo de seguida, realizam agachamento até os joelhos estarem semifletidos num ângulo de 90º; finalizando com a execução do salto vertical o mais alto possível, realizando a extensão dos joelhos, permanecendo assim durante toda a fase de voo. Estação 4: os alunos realizam 3 séries de 8 lançamentos de bola medicinal de 3 kg, lançando-a por cima da cabeça. Organização Os alunos são divididos por 4 grupos. Cada grupo terá de passar pelas 4 estações diferentes, realizando as mesmas em circuito. Ao acabarem uma estação rodam para outra que ainda não tenham experienciado. | Cones e bolas medicinais de 3 kg. | Tempo de Tarefa 4' Frequência 4 Pause entre séries 0' Tempo Total 16' Tempo de Transição 2' Tempo Acumulado 31' |

| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO |
|---------------------------|---|--|--|--|------------------------------------|---|
| PARTE PRINCIPAL - Andebol | - Realizar passe de ombro e picado, recepção alta e baixa, drible. | - O aluno realiza com correção e oportunidade em exercícios-critério os gestos técnicos de passe de ombro e picado, recepção alta e baixa, drible (progredir no campo em drible de progressão). |  | Descrição O aluno, com bola, realiza drible de forma a progredir no campo e ao chegar perto do colega (aproximadamente 5m de distância) realiza passe de ombro ou picado para o mesmo. Este recebe a bola e devolve-a, também com passe de ombro ou picado, e o aluno realiza novamente drible até chegar ao seu cone. Chegado ao cone, realiza passe de ombro para o colega de forma e que a bola percorra uma longa distância e em condições favoráveis de a receber. Desta forma, é a vez do colega realizar o mesmo exercício, e continua assim sucessivamente. Organização Os alunos estão divididos em grupos de 2, frente a frente, cada um a uma distância perto das linhas laterais. | Bolas de andebol e cones. | Tempo da Tarefa 4' Frequência 1 Pause entre séries NA Tempo Total 4' Tempo de Transição 1' Tempo Acumulado 36' |
| | - Realizar drible, passe, recepção, mudança de direção, finta e remate. - Realizar bloqueio e ecrã; - Realizar deslocamentos defensivos (fintuções laterais, frontais e de recuo), desarme e bloco. | - O aluno realiza com correção e oportunidade em exercício-critério os gestos técnicos de drible, passe, recepção, mudança de direção, finta, remate, bloqueio, ecrã, deslocamento defensivo, desarme e bloco. |  | Descrição Em situação 3x2 (3 atacantes - 2 a sair do meio-campo e 1 a pivô - para 2 defesas), os atacantes realizam passes entre si, com o objetivo de rematar à baliza tentando fintar, mudar de direção, surpreender o bloco com remate espontâneo ou passarem ao pivô, virando-se este para a baliza e rematando, tentando finalizar. O objetivo das defesas é realizar fintuções laterais no sentido do deslocamento da bola e o defesa que está a marcar o portador de bola, avançar (fintução frontal) para o mesmo, dificultando a ação deste no momento de rematar, tentando recuperar a bola ou desviar um eventual remate. Se o atacante passa a bola a um colega, o defesa recua para a sua posição inicial (fintução de recuo) e realiza a fintução lateral no sentido de bola. A defesa tem de se preocupar também em não deixar o pivô receber a bola em condições de rematar. O pivô pode realizar bloqueio ou ecrã de forma a permitir o remate de um companheiro, em condições favoráveis. Organização Dois alunos defendem, um aluno vai à baliza, um aluno é pivô e os restantes alunos formam 2 filas no meio-campo e atacam (estes últimos podem ir trocando de fila). À ordem do professor, trocam as defesas, o pivô e o guarda-redes. | Bolas de andebol, cones e balizas. | Tempo da Tarefa 8' Frequência 1 Pause entre séries NA Tempo Total 8' Tempo de Transição 1' Tempo Acumulado 45' |
| | - Realizar drible, passe, recepção, mudança de direção, finta e remate. - Realizar bloqueio e ecrã; - Realizar deslocamentos defensivos (fintuções laterais, frontais e de recuo), desarme e bloco. | - O aluno realiza com correção e oportunidade em exercício-critério os gestos técnicos de drible, passe, recepção, mudança de direção, finta, remate, bloqueio, ecrã, deslocamento defensivo, desarme e bloco. |  | Descrição Em situação 4x3 (4 atacantes - 3 a sair do meio-campo e 1 a pivô - para 3 defesas), os atacantes realizam passes entre si, com o objetivo de rematar à baliza tentando fintar, mudar de direção, surpreender o bloco com remate espontâneo ou passarem ao pivô, virando-se este para a baliza e rematando, tentando finalizar. O objetivo das defesas é realizar fintuções laterais no sentido do deslocamento da bola e o defesa que está a marcar o portador de bola, avançar (fintução frontal) para o mesmo, dificultando a ação deste no momento de rematar, tentando recuperar a bola ou desviar um eventual remate. Se o atacante passa a bola a um colega, o defesa recua para a sua posição inicial (fintução de recuo) e realiza a fintução lateral no sentido de bola. A defesa tem de se preocupar também em não deixar o pivô receber a bola em condições de rematar. O pivô pode realizar bloqueio ou ecrã de forma a permitir o remate de um companheiro, em condições favoráveis. Organização Dois alunos defendem, um aluno vai à baliza, um aluno é pivô e os restantes alunos formam 2 filas no meio-campo e atacam (estes últimos podem ir trocando de fila). À ordem do professor, trocam as defesas, o pivô e o guarda-redes. | Bolas de andebol, cones e balizas. | Tempo da Tarefa 8' Frequência 1 Pause entre séries NA Tempo Total 8' Tempo de Transição 1' Tempo Acumulado 54' |



| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Realizar drible, passe, recepção, mudança de direção, finta e remate. - Realizar deslocamentos defensivos (fintagens laterais, frontais e de recuo), desarme e bloco. | <ul style="list-style-type: none"> - O aluno realiza com correção e oportunidade em exercício-crítério os gestos técnicos de drible, passe, recepção, mudança de direção, finta, remate, deslocamento defensivo, desarme e bloco. |  | <p>Descrição Em situação 6x6 (6 atacantes para 6 defesas), os atacantes realizam passes entre si, com o objetivo de rematar à boliz tentado finter, mudar de direção ou surpreender o bloco com remate espontâneo. O objetivo das defesas é fazer uma defesa à zona 6/0, realizando fintagens laterais no sentido do deslocamento de bola e o defesa que está a marcar o portador de bola, avançar (fintagem frontal) para o mesmo, dificultando a ação deste no momento de rematar, tentando recuperar a bola ou desviar um eventual remate. Se o atacante passa a bola a um colega, o defesa recua para a sua posição inicial (fintagem de recuo) e realiza a fintagem lateral no sentido da bola.</p> <p>Organização Seis alunos defendem, um aluno vai à boliz, e os restantes 6 alunos atacam (os defesas podem trocar de posição entre si e os atacantes também). À ordem do professor, as defesas passam a ser atacantes e vice-versa. O guarda-redes também troca.</p> | <p>Bolas de andebol, bolizes e coletes.</p> | <p>Tempo da Tarefa 8' Frequência 1 Pause entre séries NA' Tempo Total 8' Tempo de Transição 1' Tempo Acumulado 63'</p> |
|--|--|--|--|---|--|

| OBJETIVOS ESPECÍFICOS | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO |
|--|--|--|--|---|---|
| <p>PARTE PRINCIPAL – Andebol (continuação)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar com os companheiros para atingir rapidamente os objetivos do jogo (indicados nos objetivos comportamentais). | <p>Em situação de jogo formal 7x7, o aluno coopera com os companheiros para atingir rapidamente os objetivos do jogo:</p> <p>1 - Após recuperação de bola pela sua equipe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se rapidamente oferecendo linhas de passe; opta por passe ou drible; finaliza utilizando a técnica de remate mais adequada. <p>2 - Quando a equipe não consegue finalização rápida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colabora nas ações ofensivas da sua equipe, mantendo a circulação rápida da bola, e cria situações de superioridade numérica; - Na situação de jogador com posse de bola: ataca o espaço entre dois opositores ou fixa um adversário; colabora no cruzamento com outro jogador; em posição ofensiva e oportuna remata; e ao movimento de bloqueio de um companheiro desloca o seu adversário direto, deixando-o no bloqueio; - Em situação de jogador sem posse de bola: ataca a defesa, aproveitando sucessivamente o espaço entre duas defesas, de forma a receber a bola em condições favoráveis à finalização; executa entredes, procurando criar linhas de passe ou recepção; - Em situação de jogador pivô com posse de bola, desenquadra o seu adversário direto, para finalizar; - Em situação de jogador pivô sem posse de bola: bloqueia qualquer jogador de defesa, criando espaços vazios facilitando a entrada de companheiros de 1ª ou 2ª linha; realiza bloqueios laterais ao defesa do companheiro com bola, libertando-o da marcação para lhe possibilitar a finalização; deste o bloqueio ganhando posição favorável à recepção da bola para finalizar; realiza coré de forma a permitir o remate de um companheiro; <p>3 - Colabora com os companheiros na reposição do equilíbrio ofensivo;</p> <p>4 - Logo que a sua equipe perde a posse de bola, assume uma atitude defensiva, procurando recuperar a posse de bola ou impedir a finalização rápida, recuperando rapidamente para o seu meio-</p> |   | <p>Descrição Jogo formal 7 x 7, tendo em conta as regras da modalidade de voleibol.</p> <p>Organização Os alunos estão dispostos pelo campo nas posições definidas pelas diversas situações com que se deparam durante o jogo.</p> | <p>Bolas de andebol, bolizes e coletes.</p> | <p>Tempo da Tarefa 12' Frequência 1 Pause entre séries NA Tempo Total 15' Tempo de Transição 0' Tempo Acumulado 75'</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | <p>campo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - afasta o jogador com bola da zona frontal à baliza, tentando o desarme; - dificulta a ação do jogador sem bola, tentando impedir a recepção ou interceptando o passe; - colabore na orientação da defesa da sua equipe, avisando os companheiros da movimentação dos jogadores adversários; <p>5- Impedida a finalização rápida de equipe adversária, retoma rapidamente o seu lugar específico numa defesa 5:1 aberta, enquanto decorre a organização do ataque; desloca-se lateral, frontalmente e de recuo em função da circulação da bola; marca de perto o jogador com posse de bola em condições de rematar, controlando o adversário ou executando o bloco; em caso de entrada do jogador sem bola ou de um cruzamento, divide a responsabilidade de marcação com um companheiro, efetuando uma troca adequada de marcação ou de posições (deslizamento); utiliza o contra-bloqueio; coopera com os companheiros na organização defensiva da sua equipe através de ajuda mútua/dobra;</p> <p style="text-align: right;">CONTINUAÇÃO →</p> | <p>6 - Na situação de defesa, como guarda-redes; enquadrar-se constantemente com a bola, ocupando o maior espaço possível, tentando impedir que a bola entre na baliza; se recuperar a posse de bola, iniciar de imediato o contra-ataque; colabore com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos de bola e dos adversários.</p> <p>O aluno realiza com correção e oportunidades ações referidas anteriormente e ainda: remete com abertura de ângulo, em basculeação, em queda, em mergulho, de arco e por baixo; penetrações sucessivas; cruzamentos; bloqueios; entradas; escorês; deslocamentos ofensivos e defensivos (lateralis, frontalis e de recuo); troca de adversários e de posições (deslizamento); bloco; ajuda/dobra; e contra-bloqueio.</p> | | | |
|--|--|---|--|--|--|

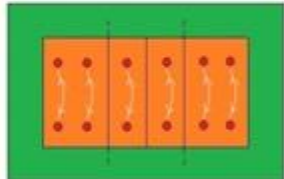
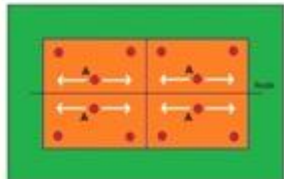
| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO |
|-------------|--|--|--|---|----------|---|
| PARTE FINAL | <ul style="list-style-type: none"> - Retornar à calma; - Alongar os diferentes segmentos do corpo. | <ul style="list-style-type: none"> - O aluno recupera ativamente, de forma a baixar a frequência cardíaca e respiratória. |  | <p>Descrição Realização de alongamentos nos principais grupos musculares solicitados na aula.</p> <p>Organização Alunos dispersos em frente ao professor.</p> | — | <p>Tempo da Tarefa 5'</p> <p>Frequência NA</p> <p>Pause entre séries NA</p> <p>Tempo Total 5'</p> <p>Tempo de Transição NA</p> <p>Tempo Acumulado 80'</p> |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material utilizado; - Desequipar e tomar banho. | — |  | <p>Alunos escolhidos pelo professor arrumam o material.</p> | — | <p>Tempo da Tarefa 10'</p> <p>Frequência NA</p> <p>Pause entre séries NA</p> <p>Tempo Total 10'</p> <p>Tempo de Transição NA</p> <p>Tempo Acumulado 90'</p> |

Anexo 2 - Plano de aula - tipo (Voleibol)

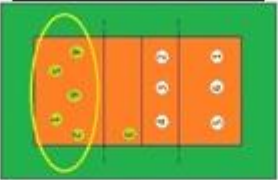
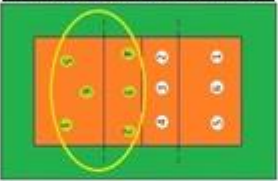
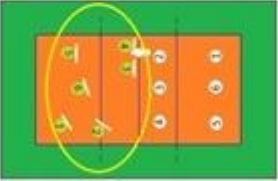
| | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--|
|  | | Universidade da Beira Interior Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário Estágio Pedagógico – Escola Secundária/3 de Amato Lusitano Ano Letivo 2011/2012 | | |  <small>ES/3 Amato Lusitano de Castelo Branco</small> <i>Onde a educação</i> | |
| Unidade Didática: Voleibol 12º Ano – Nível Avançado | Data: 12-12-2011 Hora: 10:20h – 11:50h | Duração: 90' | Turma: 12º CT1 N.º Alunos: 13 | Professores: Fábio Duarte, António Martins (professor orientador). | | |
| Sumário: Voleibol: avaliação sumativa da modalidade. | | | Objetivo Geral Desportos Coletivos: Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro. | | Material: 20 bolas de voleibol, rede de jogo, cesto de bolas. | |


| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO |
|---------------|---|---|--|--|----------|--|
| PARTE INICIAL | - Equipar. | ----- |  | O aluno equipa-se no balneário e apresenta-se no local onde a aula se realizará. | ----- | Tempo da Tarefa 5' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 5' Tempo de Transição 0' Tempo Acumulado 5' |
| | - Entrar no espaço onde se vai realizar a aula; - Realizar o controlo de assiduidade e pontualidade; - Enquadrar os alunos sobre os conteúdos que irão ser abordados na aula. | - O aluno entende o que irá realizar e prontifica-se a cumprir os objetivos definidos para a aula. |  | Descrição O professor faz a chamada e explica o que irá acontecer de seguida na aula, bem como os objetivos da mesma. | ----- | Tempo da Tarefa 2' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 2' Tempo de Transição 0' Tempo Acumulado 7' |
| | Ativação e aquecimento geral: - elevar a temperatura corporal; - aumentar o fluxo sanguíneo; - alongamento e encurtamento dos músculos; - mobilizar as articulações do corpo de forma a maximizar o desempenho motor. | - O aluno realiza exercícios de forma a ativar e preparar o seu corpo para a prática de atividade física que irá realizar posteriormente. |  | Descrição Deslocamento em corrida lenta para um lado e para o outro onde irão realizar uma sequência de exercícios de ativação muscular. Exemplos: rodar os braços à frente, atrás e lateralmente, <i>skippings</i> , calcanhais atrás e acima, etc. (variar com diferentes velocidades). Organização Os alunos estão dispostos pela linha lateral de 18 metros e realizam deslocamentos para um lado e para o outro (como indica o esquema). | ----- | Tempo da Tarefa 3' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 3' Tempo de Transição 0' Tempo Acumulado 10' |

| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|--|---|----------|---|-----------------|----|------------|----|--------------------|----|-------------|----|--------------------|----|-----------------|-----|
| PARTE INICIAL (cont.) | - Alongar os diferentes segmentos do corpo. | - O aluno efetua estiramentos de forma a alongar os vários grupos musculares que irão ser solicitados posteriormente durante a aula |  | Descrição Os alunos realizam exercícios de mobilização específica: rotação de braços, rotação dos pulsos, cintura, joelhos, tornozelos; e exercícios de alongamentos dos vários grupos musculares, dando ênfase aqueles que irão ser mais solicitados. Organização Os alunos estão colocados em frente ao Professor. | ----- | <table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>1'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>13'</td></tr> </table> | Tempo da Tarefa | 2' | Frequência | NA | Pausa entre séries | NA | Tempo Total | 2' | Tempo de Transição | 1' | Tempo Acumulado | 13' |
| Tempo da Tarefa | 2' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Frequência | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pausa entre séries | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Total | 2' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo de Transição | 1' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Acumulado | 13' | | | | | | | | | | | | | | | | | |



| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|--|---|---------------------------------|---|-----------------|----|------------|---|--------------------|----|-------------|-----|--------------------|----|-----------------|-----|
| PARTE PRINCIPAL | - Realizar passe por cima, manchete, remate e passe tenso/colocado; - Realizar recepção de bola. | - O aluno realiza com correção e oportunidade em exercícios-critério a recepção, o passe por cima, a manchete, o remate e o passe tenso/colocado para o colega |  | Descrição 1 - 1 para 1, os alunos realizam passes entre si, por cima ou manchete, sem deixar a bola cair no chão. 2 - 1 para 1, cada aluno dá 2 toques na bola, sendo o 1º a recepção e o 2º toque o passe para o colega (passe por cima ou manchete), sem deixar a bola cair no chão. 3 - 1 para 1, cada aluno dá três toques na bola, sendo o primeiro a recepção, o segundo um "auto-passe" e o terceiro o remate ou passe para o colega (passe por cima, manchete e remate), sem deixar a bola cair no chão. Organização Alunos em grupos de 2 com uma bola, frente a frente, com uma distância suficiente para realizar o exercício. | Bolas de voleibol. | <table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>3</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>6'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>21'</td></tr> </table> | Tempo da Tarefa | 2' | Frequência | 3 | Pausa entre séries | NA | Tempo Total | 6' | Tempo de Transição | 2' | Tempo Acumulado | 21' |
| | Tempo da Tarefa | 2' | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Frequência | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pausa entre séries | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Total | 6' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo de Transição | 2' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Acumulado | 21' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Avaliação: - Realizar passe por cima e manchete. | - O aluno realiza com correção e oportunidade em exercício-critério o passe por cima e a manchete, e consegue realizar deslocamentos rápidos de frente e lateralmente de forma a concluir o exercício com o sucesso pretendido. |  | Descrição O aluno A realiza deslocamentos rápidos de frente e/ou lateralmente e no momento em que fica de frente para um dos colegas, o mesmo envia-lhe a bola e A realiza passe por cima ou manchete de volta, e de seguida volta a deslocar-se para o outro colega e realiza o mesmo. Continua assim sucessivamente até ser dada ordem para trocarem as posições. Os dois colegas realizam "auto-passes" baixos e altos até A chegar à sua frente. Organização Alunos em grupos de 3, um posiciona-se perto da rede e outro perto da linha de fundo, enquanto que o outro está pronto a realizar passes à frente de cada um depois de se ter deslocado para tal. Trocam quando o professor der ordem para tal. Todos têm que ocupar as 3 diferentes posições do exercício. | Bolas de voleibol, rede de jogo | <table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>6</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>12'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>35'</td></tr> </table> | Tempo da Tarefa | 2' | Frequência | 6 | Pausa entre séries | NA | Tempo Total | 12' | Tempo de Transição | 2' | Tempo Acumulado | 35' |
| Tempo da Tarefa | 2' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Frequência | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pausa entre séries | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Total | 12' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo de Transição | 2' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Acumulado | 35' | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|---|-----------------|------------|------------|--------------------|--------------------|-------------|-------------|--------------------|--------------------|-----------------|-----------------|-----|
| PARTE PRINCIPAL | <p>Avaliação:</p> <p>- Realizar passe de costas por cima e em manchete.</p> | <p>- O aluno realiza com correção e oportunidade em exercício-critério o passe de costas por cima e em manchete para os colegas.</p> | | <p>Descrição</p> <p>B realiza um passe de frente para A, A devolve a bola a B e B efetua novamente passe para A; neste momento, A executa um passe de costas alto com as duas mãos por cima ou em manchete para o aluno C, realizando uma ligeira flexão das pernas e no momento do passe faz a extensão das mesmas (também realiza uma ligeira hiperextensão do pescoço); de seguida, C passa para A, A passa para C, C passa novamente para A e este volta a efetuar um passe de costas para B; e assim sucessivamente.</p> <p>Organização</p> <p>Alunos em grupos de 3, onde o aluno A começa de frente para B e de costas para C, e no decorrer do exercício virase para C e fica de costas para B. Os alunos trocam de funções de 2 em 2 minutos para que todos realizem passe de costas alto com as duas mãos por cima.</p> | <p>Bolas de voleibol.</p> | <table border="1"> <tr> <td>Tempo da Tarefa</td> <td>2'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Tempo Total</td> <td>12'</td> </tr> <tr> <td>Tempo de Transição</td> <td>2'</td> </tr> <tr> <td>Tempo Acumulado</td> <td>49'</td> </tr> </table> | Tempo da Tarefa | 2' | Frequência | 6 | Pausa entre séries | NA | Tempo Total | 12' | Tempo de Transição | 2' | Tempo Acumulado | 49' |
| | Tempo da Tarefa | 2' | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Frequência | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pausa entre séries | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Total | 12' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo de Transição | 2' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Acumulado | 49' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Avaliação:</p> <p>- Realizar passe por cima, manchete, remate e passe tenso/colocado;</p> <p>- Realizar receção de bola.</p> | <p>- O aluno realiza com correção e oportunidade em exercício-critério a receção, o passe por cima, a manchete, o remate e o passe tenso/colocado para o colega</p> | <p>R - receptor/remate P - passador A - serve as bolas X - apanha as bolas</p> | <p>Descrição</p> <p>O aluno A faz um passe à mão por cima da rede para um dos colegas R (receptor) realizar a receção para o aluno P (passador), onde este último realiza um passe a uma distância razoável da rede (mais ou menos entre 1 a 2 metros da rede) para R (o que fez a receção) efetuar um remate ou passe colocado/tenso, de forma a transpor a rede.</p> <p>Organização</p> <p>Grupo de 3 alunos, um posiciona-se perto da rede (P) e os outros dois (R's) atrás da linha de 3 metros. O aluno A do outro lado da rede, oposto aos colegas que irão realizar o exercício. Os outros alunos (X's) estarão a apanhar as bolas e a colocá-las perto do aluno A. Os grupos vão trocando de posições.</p> | <p>Bolas de voleibol. rede de jogo</p> | <table border="1"> <tr> <td>Tempo da Tarefa</td> <td>2'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Tempo Total</td> <td>12'</td> </tr> <tr> <td>Tempo de Transição</td> <td>2'</td> </tr> <tr> <td>Tempo Acumulado</td> <td>63'</td> </tr> </table> | Tempo da Tarefa | 2' | Frequência | 6 | Pausa entre séries | NA | Tempo Total | 12' | Tempo de Transição | 2' | Tempo Acumulado | 63' | |
| Tempo da Tarefa | 2' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Frequência | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pausa entre séries | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Total | 12' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo de Transição | 2' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Acumulado | 63' | | | | | | | | | | | | | | | | | |

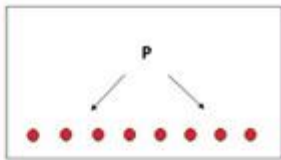
| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|---|---|--|---|--|-----------------|-----|------------|---|--------------------|----|-------------|-----|--------------------|----|-----------------|-----|
| PARTE PRINCIPAL | <p>Avaliação:</p> <p>- Colaborar na organização coletiva da equipa para a receção do serviço, em W, (4:0:2), para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e para proteção ao ataque em duas linhas (6 avançado).</p> | <p>O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - realiza todos os gestos técnicos abordados nas aulas, receção, passe e remate - serve por baixo ou por cima, colocando a bola no meio-campo adversário; - avisa os companheiros e posiciona-se para receber o serviço em manchete ou por cima, enviando a bola para o jogador passador; - como passador, posiciona-se para passar a bola a um companheiro à sua escolha e de modo a facilitar-lhe a finalização, ou finalizar em remate, passe colocado ou <i>amorti</i>, se tem condições vantajosas; - remata, faz <i>amorti</i> ou passe colocado, colocando a bola num espaço vazio; - ao remate da sua equipa, colaborando com os colegas, avança no terreno posicionando-se para a proteção do ataque da sua equipa (6 avançado); - ao remate da equipa adversária, se é passador ou está na posição 2 ou 4, participa na execução do bloco a dois, tentando impedir que a bola transponha a rede; - ao bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva protegendo a ação do companheiros na proteção ao bloco. | <p>Receção do serviço em W (4:0:2)</p>  <p>Defesa ao ataque adversário (3:1:2)</p>  <p>Proteção ao ataque da sua equipa em duas linhas (6 avançado)</p>  | <p>Descrição</p> <p>Jogo formal 6 x 6, tendo em conta as regras da modalidade de vôleibol.</p> <p>Organização</p> <p>Os alunos estão dispostos pelo campo nas posições definidas pelas diversas situações com que se deparam durante o jogo.</p> | <p>Bolas de vôleibol, rede de jogo.</p> | <table border="1"> <tr> <td>Tempo da Tarefa</td> <td>15'</td> </tr> <tr> <td>Frequência</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Pausa entre séries</td> <td>NA</td> </tr> <tr> <td>Tempo Total</td> <td>15'</td> </tr> <tr> <td>Tempo de Transição</td> <td>0'</td> </tr> <tr> <td>Tempo Acumulado</td> <td>78'</td> </tr> </table> | Tempo da Tarefa | 15' | Frequência | 1 | Pausa entre séries | NA | Tempo Total | 15' | Tempo de Transição | 0' | Tempo Acumulado | 78' |
| Tempo da Tarefa | 15' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Frequência | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pausa entre séries | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Total | 15' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo de Transição | 0' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Acumulado | 78' | | | | | | | | | | | | | | | | | |


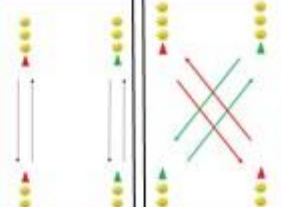
| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO |
|---------------|--|--|--|---|----------|--|
| PARTE INICIAL | <ul style="list-style-type: none"> - Retornar à calma; - Alongar os diferentes segmentos do corpo. | <ul style="list-style-type: none"> - O aluno recupera ativamente, de forma a baixar a frequência cardíaca e respiratória. |  | <p><u>Descrição</u> Realização de alongamentos nos principais grupos musculares solicitados na aula.</p> <p><u>Organização</u> Alunos dispersos em frente ao professor.</p> | ----- | Tempo da Tarefa 2' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 2' Tempo de Transição NA Tempo Acumulado 80' |
| | <ul style="list-style-type: none"> - Arrumar o material utilizado; - Desequipar e tomar banho. | ----- |  | Alunos escolhidos pelo Professor arrumam o material. | ----- | Tempo da Tarefa 10' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 10' Tempo de Transição NA Tempo Acumulado 90' |


Anexo 3 - Plano de aula - tipo (Psicomotricidade)

| | | | | | | |
|---|------------------|--|---------------|---|---|--|
|  | | Universidade da Beira Interior Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário Seminário I – Escola Secundária/3 de Amato Lusitano Ano Letivo 2011/2012 | | |  Psicomotricidade | |
| Unidade Didática: Seminário I | Data: 11/01/2012 | Duração: 90' | N.º Alunos: 4 | Professores: Fabio Duarte, Raquel Martins, Rita Belo. | | |
| Objetivos Gerais: Socialização e interação entre os alunos; Desenvolver a capacidade de atenção e concentração; Atividades lúdicas que desenvolvam os conceitos de esquema corporal, lateralidade, direcionalidade, percepção e orientação espacial. | | | | | Material: coletes, cones, colchão pequeno e grande, arcos, banco sueco, cadeira, folhas numeradas de 0 a 5, folhas com trajetos pré-definidos. | |

| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO | ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO |
|---------------|--|---|--|---|----------|--|
| PARTE INICIAL | Entrada no espaço onde irá decorrer a aula; controlo de assiduidade e pontualidade; enquadramento dos alunos em relação aos exercícios que irão ser abordados na aula. |  | O professor faz a chamada e explica o que irá acontecer de seguida na aula, bem como os objetivos da mesma. | Os alunos devem estar virados de frente para o professor (disposição em forma de meia lua), para que este os consiga ver a todos. | ----- | Tempo da Tarefa 10' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 10' Tempo de Transição 0' Tempo Acumulado 10' |
| | Ativação e aquecimento geral: elevar a temperatura corporal, aumentar o fluxo sanguíneo, alongamento e encurtamento dos músculos, mobilizar as articulações do corpo de forma a maximizar o desempenho motor. Coordenação espacial e óculo-motora, velocidade resistente e agilidade. |  | Jogo "Rabo de raposa" Cada aluno coloca um lenço/colete preso pelo elástico das calças do fato de treino, na zona posterior das mesmas à altura da cintura, imitando um "rabo de raposa". Um dos alunos vai estar solto fazendo de raposa e todos os outros farão de coelhos fugindo do primeiro. O jogo acaba quando a raposa apanhar todos os coletes dos coelhos. Quando são apanhados sentem no lugar. Variantes: dois alunos fazem-se passar por raposas; todos têm de apanhar o maior número de coletes tentando fazer com que os colegas não apanhem o seu próprio colete, continuam em jogo mesmo que seja retirado o seu. | Os alunos estão dispersos pelo pavilhão. | Coletes. | Tempo da Tarefa 10' Frequência NA Pausa entre séries NA Tempo Total 10' Tempo de Transição 0' Tempo Acumulado 20' |

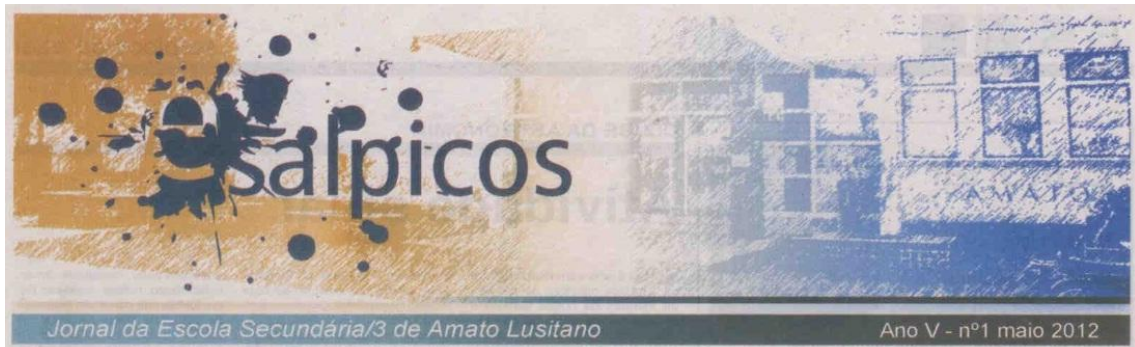
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--------------|---|-----------------|----|------------|----|--------------------|----|-------------|----|--------------------|----|-----------------|-----|
| <p>Mobilização específica das principais articulações intervenientes na realização das tarefas. Alongamento geral de todos os grupos musculares.</p> |  | <p>Os alunos realizam exercícios de mobilização específica: rotação de braços, rotação dos pulsos, cintura, joelhos, tornozelos; e exercícios de alongamentos dos vários grupos musculares, dando ênfase aqueles que irão ser mais solicitados</p> | <p>Os alunos estão colocados em frente ao professor.</p> | <p>-----</p> | <table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>5'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>5'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>27'</td></tr> </table> | Tempo da Tarefa | 5' | Frequência | NA | Pausa entre séries | NA | Tempo Total | 5' | Tempo de Transição | 2' | Tempo Acumulado | 27' |
| Tempo da Tarefa | 5' | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Frequência | NA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pausa entre séries | NA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Total | 5' | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo de Transição | 2' | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Acumulado | 27' | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO | ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|---|-----------------|------------|------------|--------------------|--------------------|-------------|-------------|--------------------|--------------------|-----------------|-----------------|-----|
| PARTE PRINCIPAL | <p>Perícia e manipulação com raquetas: relacionamento específico e intencional entre o praticante e os objetos. Agilidade, coordenação e equilíbrio.</p> |  | <p><u>Circuito</u> Os alunos realizam o circuito com uma raqueta e bola de ténis. Durante a realização do percurso o professor refere as várias variantes do exercício: 1ª - com a bola em cima da raqueta, pega com a direita em posição palmar; 2ª - com a bola em cima da raqueta, pega com a esquerda em posição palmar; 3ª - com a bola em cima da raqueta, pega com a direita em posição dorsal; 4ª - com a bola em cima da raqueta, pega com a esquerda em posição dorsal; 5ª - com a bola no chão, controla a bola com raqueta orientada na vertical em relação ao solo, pega com a direita; 6ª - com a bola no chão, controla a bola com raqueta orientada na vertical em relação ao solo, pega com a esquerda;</p> | <p>Os alunos estão dispostos pelo pavilhão divididos em 2 equipas.</p> | <p>Cones, colchão, banco, cadeira, pequenos arcos, sueco.</p> | <table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>39'</td></tr> </table> | Tempo da Tarefa | 10' | Frequência | NA | Pausa entre séries | NA | Tempo Total | 10' | Tempo de Transição | 2' | Tempo Acumulado | 39' |
| Tempo da Tarefa | 10' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Frequência | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pausa entre séries | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Total | 10' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo de Transição | 2' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Acumulado | 39' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Deslocamentos e equilíbrios: manutenção de uma postura que permita a realização continuada das atividades. Direcionalidade, memorização, concentração e atenção.</p> |  | <p>Quando o professor diz a cor verde, os alunos dos cones verdes trocam a sua posição com os colegas da outra equipa com cone verde. O mesmo acontece quando diz a cor vermelha mas para os alunos dos cones vermelhos. <u>1º exercício</u> O deslocamento é feito para o cone da mesma cor (para a frente). <u>2º exercício</u> O deslocamento é feito para o cone da mesma cor (na diagonal).</p> | <p>Os alunos estão dispostos pelos cones. Os que estiverem juntos ao mesmo cone formam uma equipa.</p> | <p>Cones.</p> | <table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>2'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>51'</td></tr> </table> | Tempo da Tarefa | 10' | Frequência | NA | Pausa entre séries | NA | Tempo Total | 10' | Tempo de Transição | 2' | Tempo Acumulado | 51' | |
| Tempo da Tarefa | 10' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Frequência | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pausa entre séries | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Total | 10' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo de Transição | 2' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Acumulado | 51' | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|-----------------|-----|------------|----|--------------------|----|-------------|-----|--------------------|----|-----------------|-----|
| <p>Deslocamentos e equilíbrio: atividade de planejamento espacial e memória visual; estruturação espacial - representação topográfica.</p> <p>Orientação, direccionalidade, memorização, concentração e atenção.</p> |  | <p>Os alunos realizam um exercício onde terão de percorrer um trajeto definido pelas folhas que lhes serão entregues individualmente. Primeiro, realizam o percurso com a folha e voltam ao início, depois realizam o mesmo trajeto sem a folha, tendo cada aluno que memorizar o seu trajeto.</p> <p>Variantes: 1º - apenas utilizando 3 nºs e trocam as folhas entre si; 2º - apenas utilizando 4 nºs e trocam as folhas entre si; 3º - utilizando os 5 nºs e trocam as folhas entre si;</p> <p>Nota: para o aluno cego, em vez de fornecermos uma folha com o trajeto, será fornecida a informação do mesmo oralmente com expressões concisas: "direita", "esquerda", "em frente", "atrás", "diagonal direita" e "diagonal esquerda". Poderá ser preciso explicar ao aluno qual o significado de "diagonal", visto este poder não ter a noção do sentido da palavra em relação ao espaço.</p> | <p>Os alunos encontram-se dentro do quadrado castanho, com uma folha na mão referindo o trajeto a percorrer.</p> | <p>Folhas numeradas de 0 a 5, folhas com trajetos pré-definidos.</p> | <table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>24'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>24'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>0'</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>75'</td></tr> </table> | Tempo da Tarefa | 24' | Frequência | NA | Pausa entre séries | NA | Tempo Total | 24' | Tempo de Transição | 0' | Tempo Acumulado | 75' |
| Tempo da Tarefa | 24' | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Frequência | NA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pausa entre séries | NA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Total | 24' | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo de Transição | 0' | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Acumulado | 75' | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | OBJETIVOS ESPECÍFICOS | ESQUEMA | DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO | ORGANIZAÇÃO DO EXERCÍCIO | MATERIAL | DURAÇÃO | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|---|-----------------|------------|------------|--------------------|--------------------|-------------|-------------|--------------------|--------------------|-----------------|-----------------|-----|
| PARTE FINAL | Retorno à calma e flexibilidade. |  | Realização de alongamentos nos principais grupos musculares solicitados na aula. | Alunos dispersos em frente ao professor. | ----- | <table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>5'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>5'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>80'</td></tr> </table> | Tempo da Tarefa | 5' | Frequência | NA | Pausa entre séries | NA | Tempo Total | 5' | Tempo de Transição | NA | Tempo Acumulado | 80' |
| | Tempo da Tarefa | 5' | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Frequência | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pausa entre séries | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Total | 5' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo de Transição | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Acumulado | 80' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arrumação do material utilizado; Tempo para desequipar e tomar banho. |  | Arrumação do material utilizado | ----- | ----- | <table border="1"> <tr><td>Tempo da Tarefa</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Frequência</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Pausa entre séries</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Total</td><td>10'</td></tr> <tr><td>Tempo de Transição</td><td>NA</td></tr> <tr><td>Tempo Acumulado</td><td>90'</td></tr> </table> | Tempo da Tarefa | 10' | Frequência | NA | Pausa entre séries | NA | Tempo Total | 10' | Tempo de Transição | NA | Tempo Acumulado | 90' | |
| Tempo da Tarefa | 10' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Frequência | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pausa entre séries | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Total | 10' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo de Transição | NA | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tempo Acumulado | 90' | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Anexo 4 - Notícia no jornal escolar eSalpicos - "Dias da UBI"



salpicos da esal

Artes e Desporto juntos nos Dias da UBI

Escolher um caminho depois do 12º Ano é muitas vezes uma tarefa complicada. Sensível a este problema, estagiários de Artes Visuais e de Educação Física da ESAL organizaram uma visita de estudo ao evento anual "Os Dias da UBI" na cidade da Covilhã para os alunos de 11º e 12º anos de Artes e de Desporto.

Oitenta e cinco alunos rumaram à cidade no sopé da Serra da Estrela na manhã do dia 7 de março.

Uma vez que havia um programa direcionado para cada curso, os alunos de Artes e Desporto foram encaminhados para departamentos diferentes da Universidade da Beira Interior (UBI). Assim, contamos a visita por dois caminhos que se separaram na UBI, mas que a ESAL voltou a unir.

Durante a manhã, os alunos das artes fizeram um regresso ao passado enquanto o antigo *cameraman* da SIC, João Manuel Messias Canavilhas, descrevia a forma como se captava, revelava e editava a imagem no século passado. Muitas das peças constituem autênticas relíquias. A visita aos estúdios de Rádio e Tele-

visão da UBI foi uma agradável surpresa, pois foi possível ver a diversidade e qualidade de Hardware disponível numa Universidade do Interior.

Um Loop audiovisual de Portefólios foi a atividade seguinte. Foram exibidos diversos trabalhos dos alunos de Design Multimédia. Afinal o mundo Universitário não é assim tão diferente do secundário.

Ainda antes de almoço, visitou-se o Museu dos Lanifícios, um espaço diluído no edifício da própria Universidade e, se "em Roma se romano", na Covilhã não se podia deixar de falar de lã, de tinturaria e dos seus segredos químicos.

O almoço até poderia ter o queijo da serra como base, mas não, no refeitório, arroz à valenciana e pastéis de bacalhau foram o prato principal. E até não estava mau, disseram os alunos.

Depois de um merecido descanso com cheiro a café, os alunos voltaram aos meandros labirínticos da UBI, para uma palestra no Departamento de Ciências e Tecnologias Têxteis. O Design de Moda ganhou claramente o dia. Os alunos participaram bastante com perguntas e comentários as-

sertivos. Ateliers, laboratórios e áreas dignamente mecanizadas foram a cereja no topo do bolo.

A terminar esta jornada, o 3D, o Freeware e as novas tendências tecnológicas foram mote para falar dos cursos superiores nas áreas das novas tecnologias.

Por seu lado, os alunos dos 11º e 12º anos do Curso Tecnológico de Desporto tiveram a oportunidade de visitar o Departamento de Ciências do Desporto, experienciando algumas situações práticas no âmbito do ensino / investigação nesta área em constante evolução. Na Faculdade de Ciências da Saúde, puderam assistir a demonstrações de modelos anatómicos e de auscultação, ações de educação para a saúde e apresentações acerca de educação sexual e doenças sexualmente transmissíveis.

Foi uma atividade interessante, num dia diferente, proporcionando aos alunos a aproximação ao meio académico, que mais tarde, no momento de opção por um curso superior, poderá vir a ser de grande utilidade.

Prof. Estagiários de Artes Visuais e Educação Física

Bruno Pais qualificado para os Jogos Olímpicos de Londres

Atleta do distrito repete presença olímpica, depois do 17.º lugar em Pequim '08.

O triatleta Bruno Pais, natural do Fundão, está qualificado para os Jogos Olímpicos de Londres 2012, repetindo a presença olímpica

de Pequim 2008, onde se classificou em 17.º lugar. Mesmo não completando a derradeira prova da Taça do Mundo de triatlo, realizada em Madrid, onde se ressentiu de uma virose, Bruno Pais terminou em 32.º lugar do ranking de apuramento olímpico e já tem o pensamento em Londres.

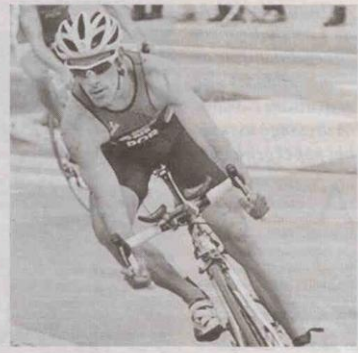
"Garantir a presença nos Jogos Olímpicos representa muito para qualquer atleta.

É a recompensa de muito trabalho, muita dedicação, todos os dias e durante muitos anos", sublinhou o internacional do Sport Lisboa e Benfica.

Este era um grande objetivo de Bruno Pais. A sua estreia olímpica aconteceu nos últimos Jogos. O atleta do distrito recorda os momentos vividos na China: "Pequim foi uma prova muito dura, tudo estava muito bem

preparado. O ambiente dos Jogos Olímpicos é fascinante, muito diferente do que estou habituado. Só estando lá é que se sabe o que se sente", disse.

A 7 de Agosto, o ex-campeão europeu de sub 23 volta a viver a experiência olímpica: "em Londres, acho que a prova será muito rápida, o andamento elevado. Vai ser preciso estar super...".



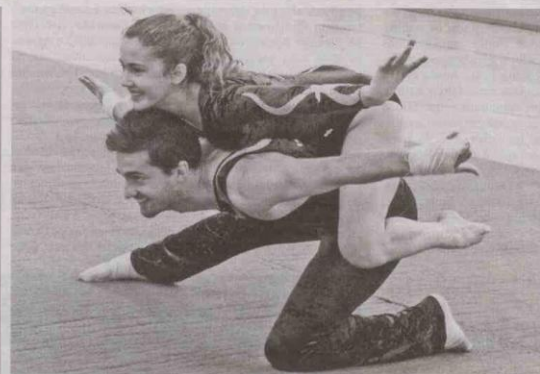
Regional

Matraquilhos estão em jogo

O campeonato regional da Associação de Matraquilhos de Castelo Branco teve a 2.ª jornada no bar da Associação da Fundada, no concelho de Vila de Rei. Depois de ter passado pelos Bombeiros Voluntários daquela vila do centro do país, a competição prosseguiu para acumular pontos com vista ao apuramento para o nacional da 1.ª divisão.

Nesta segunda ronda, que decorreu no dia 20, todas as equipas jogaram entre si. Um jogo só era conquistado ao fim de seis partidas ganhas, cada partida aos cinco golos. E o equilíbrio pontifício, com três equipas iguais em pontos: Aventureiros Café, Uns Quaiquer e ACDR Casais Unidos chegaram ao final da jornada com os mesmos pontos. Neste caso, o critério de desempate é a relação dos jogos ganhos e perdidos entre as equipas e que favoreceu os Aventureiros Café.

Estas três equipas estão na corrida à qualificação para o nacional, aberta aos dois primeiros. Em 4.º lugar na classificação geral do campeonato surge a formação Albicastrense. O regional prossegue no dia 10 de junho, no Restaurante O Cobra, em Vila de Rei.



Escola gímnica faz-se notar

A boa escola gímnica que funciona na "Cidade de Castelo Branco" e que está ligada à intervenção técnica da professora Magda Rocha, não passou despercebida nos campeonatos regionais de desportos gímnicos, no âmbito do desporto escolar, que decorreram na Guarda. Tanto que o agrupamento de escolas albicastrense conseguiu quatro apuramentos para os

nacionais, que se realizaram já no último fim-de-semana em Loures.

Estes regionais contaram com a presença de equipas dos distritos de Coimbra, Guarda, Leiria, Aveiro, Castelo Branco e Viseu. Quatro primeiros lugares vieram diretos para Castelo Branco, através de Miguel Marques/Miguel Taborda (pares mistos); Miguel Cunha/Miguel Silva/Henrique Carvalhinho

(trios masculinos); Miguel Cunha (ginástica artística masculina) e Miguel Cunha/Rodrigo Gonçalves (pares masculinos). Miguel Cunha alcançou ainda um 2.º lugar em trampolins e tumbling, o mesmo acontecendo com o trio feminino composto por Bárbara Coelho/Joana Salavessa/Margarida Marques. Em lugar de pódio (3.º) classificou-se ainda Rute Mamede, em ginástica artística.

Freguesia de C. Branco realiza convívio do jogo da malha

O espaço de terra batida junto à Estação da CP, na cidade albicastrense, constituirá cenário do grande convívio de malha da Freguesia de Castelo Branco, no dia 7 de junho (feriado da próxima semana).

A jornada é aberta a toda a população, "incluindo senhoras e jovens", e pretende constituir um momento de fomento do tradicional jogo. As inscrições são gratuitas. Os responsáveis pelo torneio regional, aproveitando este evento para realizar o convívio final do campeonato relativo ao ano transato, bem como o lançamento da temporada que já está em curso.

O secretariado abre às 9H00 e o início dos jogos uma hora e meia depois. "Venha divertir-se em família" é o desafio lançado pelos organizadores.

Projeto "ESPECIAL" promove a psicomotricidade

O grupo de estagiários de Educação Física da Escola Secundária Amato Lusitano, em Castelo Branco, realizou a meio da última semana o primeiro encontro do projeto "ESPECIAL - O futuro em construção". Estes elementos, encarregues pela área da psicomotricidade, falam da iniciativa como "um projeto organizado pela ESAL para os alunos apoiados pela Educação Especial, ao abrigo da medida educativa que envolve uma resposta funcional, individual e significativa para esta população".

A iniciativa teve assim como objetivo "o desenvolvimento de um conjunto de atividades de psicomotricidade, promovendo a interação entre pares, troca de experiências explorando de uma forma lúdica e pedagógica as funções corporais e intelectuais dos alunos". Participaram no evento cerca de três dezenas de alunos que frequentam os agrupamentos de escolas Afonso de Paiva e João Roiz, bem como a Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental, de Castelo Branco. Para a ESAL, e em particular para a equipa organizadora, este primeiro encontro revelou-se "deveras gratificante e proveu uma vez mais, que é importante e possível atenuar as diferenças e igualar as oportunidades".

MOTORES

Volt é a aposta a eletricidade da Chevrolet

O Chevrolet Volt vai estar em exposição durante este fim-de-semana no Centro Comercial Alegro. O concessionário A.MatosCar quer dar a conhecer ao máximo esta carro que funciona exclusivamente a eletricidade, dispondo, para

tal, de motor a combustão para alimentar a bateria. "Tem uma autonomia alargada de cerca de 560 quilómetros e exclusivamente a eletricidade percorre cerca de 50 quilómetros", adianta Nuno Pires, do representante da Chevrolet na cidade albicastrense.

O Volt participou no último fim-de-semana na Marcha do Coração, comandando a vasta coluna de pedestrianistas. Trata-se de uma aposta forte da Chevrolet, sobretudo pelas valias ambiental (o gerador não emite mais de 27 gramas de CO2 por km

percorrido) e económica que garante: consumo de combustível para combustão de 1,2 litros aos 100 km.

O Chevrolet Volt vem equipado com o propulsor de 1.4 com caixa automática. O preço situa-se nos 45 mil euros.



Chevrolet Volt funciona a eletricidade