

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundária Frei Heitor Pinto
Correlação entre desempenho tático e aptidão física
no âmbito da lecionação de uma Unidade Didática de
Basquetebol

Ana Maria Gonçalves Afonso Farinha Rodrigues

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Ricardo Manuel Pires Ferraz

junho de 2023

Declaração de Integridade

Eu, Ana Maria Gonçalves Afonso Farinha Rodrigues, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11608 do 2º ciclo Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 27 / 06 / 2023

Assinatura

Ana Maria Afonso Rodrigues

Agradecimentos

Primeiramente gostaria de agradecer à Escola Secundária Frei Heitor Pinto, que tão bem me acolheu, bem como a todos os elementos da direção e assistentes operacionais da comunidade escolar que sempre se demonstraram disponíveis.

Agradeço ao Professor José Pedro Fernandes, orientador cooperante, pela disponibilidade, cooperação e ensinamentos prestados ao longo do período de estágio.

Agradeço ainda a todos os docentes da Escola Secundária Frei Heitor Pinto que de colegas, passaram a amigos, sempre cooperantes e participativos em todas as atividades realizadas na escola, tornando esta primeira experiência profissional memorável e agradável.

Deixo um enorme agradecimento ao Professor Doutor Ricardo Ferraz, orientador científico, pela orientação e acompanhamento de todo o processo de estágio.

Por último, mas não menos importante gostaria de agradecer à minha família e amigos, mais próximos, que direta ou indiretamente me apoiaram e possibilitaram a conclusão de mais uma etapa na minha vida profissional.

Resumo

No âmbito do mestrado em Ensino de Educação Física, nos Ensinos Básico e Secundário, foi realizado um estágio pedagógico que pretendeu aprofundar e desenvolver os conhecimentos e competências em contexto profissional supervisionado, na área da docência. O estágio decorreu na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, na Covilhã, ao longo de um ano letivo, o que correspondeu a 10 meses, com uma duração de cerca de 20 tempos por semana, sendo 15 correspondentes à lecionação e observação de aulas, e os restantes ocupados com todas as atividades desenvolvidas e acompanhadas ao longo do ano letivo. No decorrer do estágio foi possível lecionar aulas a diferentes ciclos de ensino e acompanhar todo o trabalho decorrente da docência. O presente relatório reflete as aprendizagens realizadas ao longo do estágio, tanto ao nível do trabalho como docente, como ao nível das capacidades científicas de pesquisa, leitura e reflexão crítica sobre os conteúdos teóricos.

No segundo capítulo do relatório, foi elaborado um estudo com o objetivo de analisar a correlação entre o desempenho tático e a aptidão física em alunos do secundário, durante 6 semanas de lecionação de uma unidade didática de basquetebol. Os resultados obtidos não foram conclusivos, e muitos não se demonstraram estatisticamente significativos. Vários são os possíveis fatores para tal ocorrência, uma vez que, em contexto escolar são inúmeros os aspetos de difícil controlo. Assim sendo, urge a existência de mais estudos, neste âmbito, em contexto escolar.

Palavras-chave

Aptidão Física; Educação Física; Estágio Pedagógico; Performance de Jogo.

Abstract

As part of the master's degree in Physical Education Teaching, in Basic and Secondary Education, a pedagogical internship was carried out with the aim of deepening and developing knowledge and skills in a supervised professional context, in the area of teaching. The internship took place at Escola Secundária Frei Heitor Pinto, in Covilhã, over the course of a school year, which corresponded to 10 months, with a duration of about 20 periods per week, 15 corresponding to teaching and observation of classes, and the remaining time with all the activities developed and monitored throughout the school year. During the internship, it was possible to teach classes at different teaching cycles and monitor all the work resulting from teaching. This report reflects the learning carried out during the internship, both in terms of work and teaching, as well as in terms of scientific research capabilities, reading and critical reflection on theoretical content.

In the second chapter of the report, a study was elaborated in a school context, with the objective of analyzing the correlation between tactical performance and physical fitness on secondary school students, during 6 weeks of teaching basketball. The results obtained were not conclusive, and many were not statistically significant. There are several possible factors for such an occurrence, since, in a school context, there are countless aspects that are difficult to control. Therefore, there is an urgent need for further studies in this context, in a school context.

Keywords

Physical Education;Pedagogical Internship;Physical Fitness;Tactical Performance.

Índice

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	3
2.1. Escola	3
2.2. Grupo de Educação Física	4
2.3. Professor Estagiário	5
3. Intervenção	7
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	7
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	7
3.1.2. 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	11
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I	18
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	19
3.2.1. Desporto Escolar	20
3.2.2. Intervenção na Escola	22
3.3.1. Direção de Turma	27
3.3.3. Integração com o Meio	29
3.2.4. Reflexão Global sobre a Área II	30
4. Área III – Desenvolvimento Profissional	33
4.1. Reflexão Final	33
5. Referências	35
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA	37
1.Introdução	37
2. Metodologia	39
2.1. Participantes	39
2.2. Procedimentos	39
2.2.1. Descrição dos Testes Utilizados	40
2.3. Análise e Tratamento de Dados	44
3. Resultados	44
4. Discussão	46
5. Conclusão	50
6. Referências	51
6.1 Parecer do Orientador Científico	55

6.2. Tabela do material existente na escola	56
6.3 Reflexão acerca da Observação das aulas do 6º ano	57
6.4 Plano e reflexão de Aula implementado na lecionação ao 6º ano	58
6.5 Plano anual do 11º ano	61
6.6 Planeamento da Unidade Didática de Ginástica para o 11ºano	62
6.7 Plano de Aula do 11ºano	90

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Objetivo e descrição do teste de impulsão horizontal da bateria de testes FITescola.	40
Tabela 2 - Objetivo e descrição do teste de velocidade (40m) da bateria de testes FITescola.	40
Tabela 3 - Objetivo e descrição do teste de agilidade (4x10m) da bateria de testes FITescola.	41
Tabela 4 - Objetivo e descrição do teste de vaivém (20m) da bateria de testes FITescola.	41
Tabela 5 - Objetivo e descrição do teste de força abdominal da bateria de testes FITescola.	42
Tabela 6 - Objetivo e descrição do teste de flexões de braços da bateria de testes FITescola.	42
Tabela 7- Fórmulas de Cálculo dos Índices GPAI (adaptado de (Oslin et al., 1998)).	43

Lista de Acrónimos

- AE - Aprendizagens Essenciais.
- AI - Índice de Ações de Ajustamento.
- AS - Força Abdominal.
- DE - Desporto Escolar.
- DMI - Índice de Tomada de Decisão.
- ESFHP - Escola Secundária Frei Heitor Pinto.
- GI - Envolvimento em Jogo.
- GP - Performance de Jogo.
- GPAI - *Game Performance Assessment Instrument*.
- HI – Impulsão horizontal.
- MEC - Modelo de Estrutura do Conhecimento.
- NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física.
- PASEO - Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.
- PNEF - Programas Nacionais de Educação Física.
- SEI - Índice de Eficácia de Execução de Habilidades Motoras.
- SI - Índice de Ações de Apoio.
- UBI - Universidade da Beira Interior.

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

No âmbito do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI), foi realizado o estágio pedagógico que pretendeu consolidar os conhecimentos e competências desenvolvidas ao longo do curso, em contexto profissional supervisionado. De acordo com o Regulamento de Estágio, este deve possibilitar aos estagiários o cumprimento e realização de tarefas nas quais assumam responsabilidades. Desta forma, o estagiário deve ser responsável por pelo menos uma turma, tendo um horário de 15 horas semanais. Sendo o objetivo do estágio a preparação dos futuros docentes para ingressarem no meio escolar, deverá ser, também, objetivo a cooperação e coordenação com os colegas, seja em departamento, grupo disciplinar, na orientação da direção de turma, bem como na participação ativa em projetos desenvolvidos na escola.

O estágio decorreu na Escola Secundária Frei Heitor Pinto (ESFHP), escola sede do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, localizada na Covilhã. O orientador cooperante foi o Professor José Pedro Fernandes, com a missão de orientar e supervisionar toda a aprendizagem e intervenção em contexto profissional. O estágio pedagógico teve também como orientador científico o Professor Doutor Ricardo Ferraz, do Departamento de Ciências do Desporto, que realizou o acompanhamento e orientação dos trabalhos de pesquisa, no que toca ao projeto de investigação realizado, bem como na elaboração do dossier de estágio, tendo ainda acompanhado todo o trabalho desenvolvido na ESFHP. O estágio teve a duração de cerca de 10 meses, ou seja, um ano letivo, na qual a carga horária foi de 20 tempos por semana, sendo 15 correspondentes à lecionação e observação de aulas, e os restantes ocupados com todas as atividades desenvolvidas e acompanhadas ao longo do ano letivo, como a assessoria à direção de turma, o Desporto Escolar e a atividade proposta pelos estagiários direcionada a todos os profissionais inseridos no meio escolar.

Ao longo deste período foi possível acompanhar uma turma de secundário do 11º ano de escolaridade, 11ºDF, integralmente, sendo realizada a assessoria à direção de turma, tendo, ainda, sido acompanhada, de forma partilhada, uma turma de ensino básico do 8º ano de escolaridade, 8ºCF, bem como a intervenção no Grupo-Equipa de Badminton do Desporto Escolar.

Com o intuito de descrever as atividades e as aprendizagens realizadas no Estágio, foi redigido o presente Relatório de Estágio, que está estruturado do modo que a seguir se descreve. Após esta Introdução, ainda neste primeiro capítulo referente à Intervenção Pedagógica, será apresentado o segundo tópico, no qual se fará o enquadramento da

escola, onde serão referidos os objetivos de estágio, caracterizado o grupo disciplinar e feita uma breve apresentação da estagiária. O terceiro tópico, que corresponde à Área I, contemplará aspectos teóricos e práticos acerca de todo o processo de planificação, intervenção e avaliação efetuado, desde o segundo ciclo do ensino básico até ao ensino secundário. No quarto tópico, Área II, serão abordados temas mais relacionados com a integração e intervenção no meio escolar, à parte das atividades letivas, tais como, as reuniões assistidas, as atividades organizadas e as apresentações efetuadas. No final de cada Área será apresentada uma breve reflexão sobre os conteúdos abordados nas mesmas.

O segundo capítulo do relatório será dedicado ao estudo de investigação, sendo, primeiramente, apresentada uma breve revisão bibliográfica do tema. No segundo tópico será feita referência à metodologia, no que toca aos participantes, procedimentos, análise e tratamento de dados. No terceiro tópico serão apresentados os resultados, no quarto tópico a discussão e, por fim, no quinto serão expostas as conclusões. No término do documento serão ainda elencadas as referências bibliográficas usadas ao longo da redação do mesmo, finalizando com a apresentação dos anexos que contêm documentos como o Parecer do Orientador Científico da UBI (Anexo 1), a tabela de material existente na escola (Anexo 2), uma reflexão acerca da observação das aulas do 6º ano (Anexo 3), o plano de aula implementado para o 6ºano e respetiva reflexão (Anexo 4), o plano anual elaborado para o 11ºano (Anexo 5), o plano de Unidade Didática realizado para o 11ºano (Anexo6) e um plano de aula elaborado e implementado no 11ºano, bem como a respetiva reflexão (Anexo 7).

2. Contextualização

Neste capítulo será feita referência à cidade na qual foi realizado o estágio pedagógico, de forma breve, será descrito o estabelecimento de ensino no qual se efetuou o estágio, bem como, as condições existentes na escola. Por fim, serão apresentados o grupo de Educação Física e a professora estagiária.

2.1. Escola

A escola onde foi realizado o estágio pedagógico situa-se na cidade da Covilhã, que pertence ao distrito de Castelo Branco, abrangendo 21 freguesias e cerca de 51.797 habitantes (CMC, n.d.). Esta cidade tem uma área de 555,6 km², e uma altitude de cerca de 700 metros (CMC, n.d.). É importante referir que esta sempre se destacou pela sua localização serrana, inicialmente na conquista de território, e posteriormente pelo desenvolvimento da indústria dos lanifícios (Vaz, 2021). O progresso desta indústria originou a fixação da população pela criação de postos de trabalho, tendo ainda esse facto sido responsável pela formação de uma sociedade heterogénea, entre operários e empresários. Após o declínio da indústria dos lanifícios é criada a Universidade da Beira Interior que veio acentuar a heterogeneidade e diversidade da população da cidade (Vaz, 2021).

Segundo os dados da Pordata (Santos, 2022), verifica-se que nos últimos 10 anos houve uma diminuição do número de crianças e de população ativa residentes, tendo ainda aumentado o número de população idosa no município. Contudo, como já referido, sendo a Covilhã uma cidade universitária, atrai muitos jovens e diferentes culturas, que não são residentes, mas que passam grande parte do tempo na urbe (Vaz, 2021). É ainda de notar que as qualificações da população e o salário têm aumentado nos últimos anos, tendo ainda diminuído o desemprego (Santos, 2022).

A entidade de acolhimento foi a Escola Secundária Frei Heitor Pinto (ESFHP), um estabelecimento de ensino público, que se insere no Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto. Este agrupamento tem 237 professores, divididos por 17 escolas, sendo 6 destas Jardins de Infância, 10 escolas básicas e uma secundária. Esta última, o estabelecimento de ensino referido inicialmente, contém também o 3.º ciclo do ensino básico (AEFHP, 2018).

Na escola Frei Heitor Pinto existem 106 professores, 25 assistentes operacionais e 12 assistentes técnicos, estando as instalações divididas em 4 edifícios. Um dos edifícios comporta apenas salas de aula e o auditório da escola, outro além das salas de aula, apresenta ainda na sua constituição a sala de professores e o bar dos alunos, no terceiro,

encontram-se a secretaria, a biblioteca e os gabinetes da direção e, por último, no quarto edifício situam-se o refeitório, os ginásios e os balneários.

Relativamente aos espaços para lecionação da disciplina de Educação Física existe um ginásio pequeno, que permite a prática de modalidades como ginástica de solo, dança e ténis de mesa. Existe, ainda, um ginásio maior onde se podem lecionar modalidades como por exemplo, o voleibol e o badminton. Outras modalidades coletivas são lecionadas nos três espaços exteriores disponíveis, tendo um deles duas balizas, o outro duas tabelas de basquetebol e uma baliza e o último, também com duas tabelas de basquetebol, mas coberto. No que diz respeito ao material disponível, para a lecionação das aulas desta disciplina, este é referido no Anexo 2.

É de realçar que esta escola apresenta, na sua oferta formativa, o ensino regular do 7.º ao 12.º ano, com os cursos científico-humanísticos, bem como cursos profissionais de elevada empregabilidade como “Técnico de Massagem de Estética e Bem Estar”, “Técnico Auxiliar de Farmácia”, “Programador de Informática”, “Técnico de Informática – Instalação e Gestão de Redes Informáticas” e ainda “Técnico de Desporto” (AEFHP, 2018).

Este estabelecimento de ensino contempla 659 alunos, dividindo-se estes em 137 alunos pertencentes ao 3.º ciclo de ensino básico, 285 são alunos de secundário do ensino regular, pertencendo os restantes 237 a cursos profissionais. No que toca aos clubes e atividades de ocupação dos tempos livre oferecidos na escola, para além dos grupos equipa do desporto escolar, encontram-se o clube de teatro e o clube da estufa.

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto partilha da mesma visão, missão e valores que todo o agrupamento. Desta forma, visa ser uma escola de referência pelo sucesso dos alunos, ao nível académico, pessoal, profissional e pelo grau de satisfação das suas famílias, bem como, pelo ambiente interno e externo à escola pela sua relação com a comunidade (AEFHP, 2018). Já a sua missão é fornecer um serviço de educação de excelência, formando os alunos de maneira que saibam os seus direitos e deveres como cidadãos, promovendo a sua autonomia, o seu espírito crítico e reflexivo. São valores da escola a autonomia, o humanismo, a cooperação, a democracia, entre outros (AEFHP, 2018).

2.2. Grupo de Educação Física

O grupo disciplinar de Educação Física está inserido no Departamento de Expressões, que, por sua vez, engloba 3 grupos disciplinares, são eles o grupo de artes (disciplinas como Educação Visual e Tecnológica), o grupo de Educação Musical e o já referido Grupo de Educação Física, formando um total de 30 professores do

Agrupamento. No grupo de Educação Física estão 20 professores, sendo que 15 lecionam na escola Frei Heitor Pinto.

Relativamente à oferta de desporto escolar, esta é diferente entre as escolas do agrupamento, havendo um coordenador do Desporto Escolar, a lecionar na escola sede, e dois subcoordenadores, um na escola do Paul e outro na escola do Tortosendo. No local de estágio, há 6 professores responsáveis por grupos/equipas, estando disponíveis as seguintes modalidades, Voleibol, Natação, Ténis de Mesa, Futsal, Badminton e Basquetebol. Este grupo disciplinar tem como uma das principais funções a organização de atividades ligadas ao desporto, nomeadamente, os torneios de diversas modalidades, o corta-mato escolar, entre outras, que se encontram no Plano Anual de Atividades elaborado por todos os docentes no início do ano letivo.

O professor José Pedro Fernandes, orientador de estágio, é docente há 23 anos, sendo orientador de estágios desde 2019. O professor é licenciado em Desporto e Educação Física com a Opção complementar de Desporto de Recreação e Tempos Livres, é mestre em Atividade Física e Saúde, conta ainda com uma licenciatura em Jornalismo e uma pós-graduação em Estudos Contemporâneos. Além de pertencer a este grupo disciplinar e desempenhar a função de orientador de estágio, é também responsável pelo grupo/equipa de badminton do desporto escolar da Escola Frei Heitor Pinto e, ainda, pela organização da rotação dos espaços, que são atribuídos às turmas ou professores.

2.3. Professor Estagiário

A professora estagiária é licenciada em Ciências do Desporto pela Universidade da Beira Interior, estando a concluir o segundo ano de mestrado em ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pela mesma universidade. Inicialmente não pensava integrar este mestrado, tendo inclusive, realizado o estágio pedagógico do terceiro ano de licenciatura na área da reabilitação desportiva, também de grande interesse para a própria. No entanto, foi pelo gosto do trabalho com crianças e jovens, tal como pela beleza da possibilidade de transmitir algo de bom aos mais novos, que lhes possa ser útil e importante para a vida, que decidiu ingressar na via do ensino. Ensinar é tocar no Futuro.

Desde cedo houve uma ligação ao desporto, primeiramente como praticante e, posteriormente, dando apoio aos treinos da modalidade de Patinagem Artística, onde a envolvimento com as crianças era grande. A participação em campos de férias desportivas, durante o verão, como monitora foi também importante para o ganho de experiência no trabalho com crianças e jovens, bem como, para o aumento do gosto pela vertente pedagógica.

O primeiro ano deste ciclo de estudos, composto por Unidades Curriculares teóricas e teórico-práticas, foi aumentando, não só, o conhecimento neste domínio, como também o interesse e o gosto pelo mesmo. Foi, ainda, de extrema importância todo o trabalho desenvolvido, pois, além de munir e preparar os alunos para o futuro, forneceu ferramentas para a intervenção em contexto escolar. Porém, ao iniciar o estágio pedagógico foi perceptível que ainda havia muito para aprender e aprimorar, sendo necessária mais experiência e capacidade que a até então apreendida.

Segundo o Regulamento de Estágio, pretende-se que o professor estagiário, ao longo de um ano letivo, participe ativamente com responsabilidade no meio escolar, devendo, ainda, intervir em autonomia em, pelo menos, uma turma, cumprindo um horário mínimo de 15 horas por semana. Os estagiários devem cooperar com os membros ativos da escola, sejam eles pertencentes ao grupo disciplinar, à direção de turma, ou com grupos de projetos. Ao longo do estágio, os futuros docentes devem participar ativamente nas diversas atividades que um professor realiza, de forma a tomar conhecimento de todos os processos e da própria dinâmica existente nas escolas. Tudo isto permite uma melhor preparação dos estagiários para o futuro, facilitando a sua integração e intervenção no meio, em autonomia.

3. Intervenção

Este tópico será dividido em duas grandes áreas, a primeira acerca da organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem e a segunda onde será referida a participação na escola e a relação com a comunidade. A primeira área será, ainda, dividida em duas grandes partes, na primeira será feita referência à intervenção no segundo ciclo do Ensino Básico e a segunda será relativa à intervenção no terceiro ciclo do ensino básico e no ensino secundário, onde constará o trabalho desenvolvido com as turmas de 11.º e 8.º ano acompanhadas ao longo do ano letivo. Em cada uma destas partes serão abordados aspetos fundamentais à intervenção realizada, como os princípios base, o planeamento, o processo de ensino/aprendizagem e a avaliação.

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

Neste subtópico será apresentado o trabalho desenvolvido no âmbito do segundo ciclo de ensino básico, principalmente na intervenção e observação de duas turmas de 6.ºano da Escola Básica 2.º e 3.º ciclo do Tortosendo, em colaboração do professor António Mariano.

3.1.1.1. Princípios Base

Os princípios que baseiam a intervenção no processo de ensino/aprendizagem, são vários, incluindo o definido nas Aprendizagens Essenciais (AE), bem como o que se encontra no Decreto-Lei 55/2018, de 6 de julho. Estes são documentos importantíssimos para nortear os conteúdos a lecionar na disciplina, além de serem uma grande ajuda no processo de planificação, permitindo uma melhor organização na intervenção e avaliação. Importa reforçar que a importância destes documentos é igual para todos os ciclos de ensino.

As Aprendizagens Essenciais baseiam-se nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) já revogados em 2021, e têm como principal objetivo o desenvolvimento dos alunos, para que estes atinjam as competências necessárias e presentes no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO). Para este ciclo de ensino pretende-se, segundo as AE, assegurar a execução das aprendizagens do 1.ºciclo. No 6.ºano, mais concretamente, deseja-se uma consolidação e aperfeiçoamento de aprendizagens que sirvam de base aos conteúdos previstos para o 3.º ciclo. Em ambos os documentos acima mencionados, é feita referência às habilidades dos alunos, ao seu conhecimento e ainda,

às suas atitudes e valores, todos eles aspetos presentes na lecionação das aulas, de forma direta ou indireta, que se constituem na avaliação dos alunos na disciplina.

O Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho, confere às escolas maior flexibilidade de organização das atividades letivas, bem como aos professores alguma autonomia na implementação de metodologias. Este decreto-lei refere, ainda, a importância de uma sequência coesa na lecionação dos diferentes anos letivos e ciclos de ensino. O artigo 4.º deste decreto apresenta princípios orientadores da organização e gestão do currículo nos ensinos básico e secundário, de entre eles, podem destacar-se:

- “Concretização de um exercício efetivo de autonomia curricular, possibilitando às escolas a identificação de opções curriculares eficazes, adequadas ao contexto, enquadradas no projeto educativo e noutros instrumentos estruturantes da escola;”
- “Promoção de maior articulação entre os três ciclos do ensino básico e o ensino secundário, assumindo uma gestão integrada, articulada e sequencialmente progressiva do currículo;”
- “Assunção das artes, das ciências e tecnologias, do desporto e das humanidades como componentes estruturantes da matriz curricular das diversas ofertas educativas e formativas;”
- “Promoção da educação para a cidadania e do desenvolvimento pessoal, interpessoal, e de intervenção social, ao longo de toda a escolaridade obrigatória;”
- “Valorização do trabalho colaborativo e interdisciplinar no planeamento, na realização e na avaliação do ensino e das aprendizagens;” (pp.2930-2931)

3.1.1.2. Planeamento

Segundo Pacheco (1995), citado por Inácio et al., (2015) o planeamento permite organizar o ensino aprendizagem. Por sua vez, Januário (1996) considera o planeamento como a forma que os professores aplicam, adaptam e desenvolvem os programas escolares, face às condições que dispõem. Já Matos (2010) refere que o planeamento permite maximizar as aprendizagens dos alunos, orientando o processo de ensino relativamente às necessidades dos mesmos (Inácio et al., 2015).

Na intervenção realizada no 2.º ciclo do ensino básico, o planeamento diferiu do efetuado no 3.º ciclo e secundário, dado que a ação nestes últimos foi realizada de forma contínua ao longo do ano letivo, enquanto que, no 2.º ciclo, foi uma intervenção pontual. Assim sendo, não foi realizada uma Unidade Didática, nem um planeamento anual, uma vez que não faria sentido a elaboração de tal documentação para uma lecionação única. Após serem observadas as turmas, em dois momentos seguidos, um bloco de 90 minutos e outro de 45, foi efetuada uma reflexão acerca das turmas (Anexo 3), não só a nível do seu desempenho na modalidade e da sua predisposição para a prática, como também a

nível de comportamento. Foi ainda definido, com o orientador de estágio e o professor titular da turma, que a aula a lecionar daria continuidade ao observado. A partir de toda a informação recolhida, através de observação e de diálogo, foi realizado um plano de aula, no qual foi considerado o planeamento da Unidade Didática do professor titular da turma para a definição dos conteúdos a abordar.

Após o conhecimento das habilidades motoras a lecionar, foram escolhidos exercícios para a prática das mesmas, de forma a elaborar um plano de aula (Anexo 4), que mantivessem a turma empenhada e envolvida, que fossem ao mesmo tempo desafiantes, divertidos e ajustados às suas capacidades. Foi, ainda, tida em atenção a criação de variantes, que permitissem, com a realização de pequenas alterações ao exercício, acrescentando ou retirando variáveis, a execução dos exercícios por todos os alunos, mesmo que apresentassem níveis de desenvolvimento diferentes. Desta forma, optou-se pela utilização de exercícios nos quais os alunos estivessem em atividade constante.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

O processo ensino/aprendizagem pode ser definido pela comunicação e interação que ocorre entre professores e alunos, acerca das aprendizagens que é suposto que estes últimos consolidem (Silva & Delgado, 2018), esta é uma componente complexa, dada a diversidade de fatores que a influenciam (Vieira & Bonito, 2012). Este processo está intimamente relacionado com o planeamento, uma vez que é ao planear que se reúne toda a informação que se pretende transmitir e ensinar aos alunos, bem como se estrutura a forma como se irá facilitar essa aprendizagem e as estratégias a utilizar, para que haja sucesso no processo (Libâneo, 2016).

Foram sentidas diferenças no processo ensino/aprendizagem, quando comparado este ciclo de ensino com os ciclos acompanhados ao longo do ano. Na intervenção realizada no sexto ano de escolaridade houve um cuidado notório com o vocabulário e a linguagem utilizados, sendo efetuadas muitas comparações entre as ações que os alunos tinham de realizar e objetos do dia-a-dia que estes conhecessem e com os quais estivessem familiarizados. Um dos exemplos, referido diversas vezes ao longo da aula, na modalidade de voleibol, foi a referência ao movimento de flexão e extensão dos membros superiores como sendo o movimento de uma “molinha, que encolhe e estica”.

Para esta intervenção foram ainda criados exercícios que permitissem aos alunos exercitar as habilidades motoras que tinham sido transmitidas nas aulas anteriores, através de exercícios que os cativassem e motivassem à prática. Nesta turma, existindo crianças que apresentavam alguns comportamentos desajustados, que constituíam elementos perturbadores da aula, foi necessário ter atenção para que estas colaborassem

e, mesmo que não participassem ativamente durante toda a aula, não foi permitido que distraíssem os colegas ou que os impedissem de trabalhar.

É de realçar que ao longo da aula, a professora foi circulando por todos os alunos dando-lhes *feedback*, sendo por diversas vezes chamada por alguns alunos que tinham dúvidas e queriam ajuda na realização dos exercícios. Foi sempre utilizada demonstração, bem como vocabulário simples e claro. Uma particularidade da turma era a dificuldade existente na criação de grupos e pares. Desta forma, foi permitido aos alunos que criassem os grupos, tendo depois a professora feito ajustes, mais no final da aula, para que fossem criados grupos mais homogéneos.

A lecionação desta aula decorreu num espaço exterior, estando as condições climatéricas menos favoráveis para a prática da modalidade em questão, dado o frio e o vento. Assim sendo, houve uma maior necessidade de motivar os alunos à exercitação e, para isso, foi muito estimulada a competitividade.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação é parte constituinte do planeamento e do processo de ensino aprendizagem (Correia, 2014; Maria Prazeres S. M. Casanova, 2015). É esta que permite um planeamento adaptado aos alunos, bem como ajustar as estratégias a utilizar às necessidades e dificuldades encontradas. É importante realçar que esta componente é das mais difíceis para os professores, dada a individualidade dos alunos que têm de considerar, sem que sejam cometidas injustiças (Amante & Oliveira, 2016; Correia, 2014).

No âmbito do segundo ciclo do ensino básico, a avaliação foi efetuada através da observação da aula lecionada pelo professor titular das turmas. Este visionamento prévio à intervenção permitiu perceber quais as relações que os alunos tinham entre si, o seu comportamento em aula, as suas capacidades ao nível da modalidade e predisposição geral para a prática de exercício físico. Após a recolha destas informações, e após o diálogo com o professor titular para saber qual era a sua planificação, foi, então, executado o plano de aula (Anexo 4). Ao longo da aula manteve-se uma avaliação da execução das habilidades motoras dos alunos, de forma a perceber qual a evolução dos mesmos e as suas maiores dificuldades, para implementar estratégias que as permitissem ultrapassar, bem como o *feedback* a fornecer para que estes corrigissem as suas ações. Esta avaliação, não foi só efetuada ao nível da modalidade, como também relativamente ao comportamento e à motivação, ajustando-se as equipas e os exercícios conforme a turma. Realçar que não houve momentos formais de avaliação.

3.1.2. 3.º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

Neste subtópico será apresentado o trabalho desenvolvido no âmbito do terceiro ciclo de ensino básico e no ensino secundário. A turma de ensino básico era um 8.º ano, com a responsabilidade dividida pelos 3 professores estagiários, enquanto as turmas de ensino secundário foram distribuídas uma por cada um, ficando estes com autonomia total sobre uma delas.

3.1.2.1. Princípios Base

Os princípios que basearam a intervenção no processo de ensino/aprendizagem, foram vários, incluindo o definido nas Aprendizagens Essenciais, bem como o que se encontra no Decreto-Lei 55/2018, de 6 de julho. As Aprendizagens Essenciais (AE), que se baseiam no Plano Nacional de Educação Física (PNEF), revogado a 6 de julho de 2021, foram documentos importantíssimos para nortear os conteúdos a lecionar na disciplina, além de terem sido uma grande ajuda no processo de planificação, permitiram uma melhor organização na intervenção e avaliação.

As AE, documentos de auxílio à orientação curricular, estão mais atualizadas e adaptadas às realidades encontradas nos estabelecimentos de ensino. O principal objetivo destes documentos é o desenvolvimento dos alunos, de forma que atinjam as competências necessárias e presentes em cada área do Perfil do Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO), são elas:

- “Informação e comunicação”;
- “Pensamento crítico e pensamento criativo”;
- “Desenvolvimento pessoal e autonomia”;
- “Sensibilidade estética e artística”;
- “Consciência e domínio do corpo”;
- “Linguagens e textos”;
- “Raciocínio e resolução de problemas”;
- “Relacionamento interpessoal”;
- “Bem-estar, saúde e ambiente”;
- “Saber científico, técnico e tecnológico”;

Em ambos os documentos é feita referência às habilidades dos alunos, ao seu conhecimento e ainda às suas atitudes e valores. Todos estes são aspetos presentes na leção das aulas, de forma direta ou indireta, que constituem a avaliação dos alunos na disciplina. É de referir que nas Aprendizagens Essenciais é pretendido, para o 11.º ano, que os alunos tenham a oportunidade de escolher as modalidades que querem abordar, para que possam, no fim da escolaridade obrigatória, ter desenvolvido atitudes, aptidões e saberes imprescindíveis para uma participação ativa e responsável na

sociedade na qual estão inseridos. Já no que concerne ao 8.º ano de escolaridade, pretende-se que os alunos aperfeiçoem as matérias abordadas nos anos anteriores, devendo ter contacto com outras modalidades, possibilitando-lhes desenvolver habilidades propostas para este ciclo de ensino.

O Decreto-Lei nº 139/2012, confere às escolas maior flexibilidade de organização das atividades letivas, bem como aos professores alguma autonomia na implementação de metodologias. Este decreto-lei refere ainda a importância de uma sequência coesa na lecionação dos diferentes anos letivos e ciclos de ensino. No artigo 3.º deste decreto são apresentados os princípios orientadores da organização e gestão do currículo nos ensinos básico e secundário, referidos no ponto 3.1.1.1.

3.1.2.2. Planeamento

Segundo Ojo (2011), citado por Onoriode Innocent (2021), o planeamento permite que seja mais fácil a transmissão de informação e conhecimento, aquando da lecionação. O mesmo defende Peretomode (2012), citado por Onoriode Innocent (2021), acrescentando que o planeamento ajuda ainda os professores na seleção dos conteúdos mais relevantes, integrantes do currículo. Através do planeamento é ainda possível determinar objetivos finais e estratégias a utilizar para os atingir, assim sendo, o planeamento é o início do processo de ensino aprendizagem (Onoriode Innocent, 2021).

É de notar que a planificação exige tempo e experiência, sendo que a definição dos objetivos, dos temas a abordar e a forma como o fazer, devem ser ajustadas à realidade existente e aos próprios alunos (Barbosa, 2019). Apesar de ser necessária uma boa planificação, esta deverá ser flexível, uma vez que, irão sempre acontecer imprevistos, que levarão a uma necessidade de alteração face aos constrangimentos encontrados (Barbosa, 2019).

Bento (2003), citado por Nunes (2015), defende uma divisão do planeamento em 3 momentos, um primeiro mais geral definido como o Plano Anual (Anexo 5), um momento intermédio, a Unidade Didática (Anexo 6) e um último momento o Plano de Aula (Anexo 7). Todos estes níveis de planeamento devem estar fortemente interligados para que haja qualidade no ensino.

No primeiro nível de planeamento são, então, selecionadas as matérias de ensino a lecionar, devendo esta ir ao encontro do estabelecido nos documentos norteadores para cada ano de escolaridade, bem como do definido pela escola, em grupo disciplinar. Na escola de estágio houve ainda a necessidade de ajuste deste planeamento aos espaços atribuídos, uma vez que uns locais têm condições mais apropriadas para a lecionação de umas matérias que outras. Esta rotação estava organizada em blocos de 6 semanas.

Após o conhecimento das informações acima referidas e o estabelecimento dos objetivos, foi iniciada a elaboração das Unidades Didáticas. Nestes documentos é apresentada a planificação para a implementação de cada uma das modalidades definidas no plano anual (Nunes, 2015). É aqui que se integram as etapas de ensino aprendizagem a concretizar em cada aula. Para a realização das Unidades Didáticas foi utilizado o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) de Vickers (1990), segundo o qual se consegue organizar uma matéria de forma simplificada, facilitando o ensino da mesma (Correia, 2014). Este modelo encontra-se dividido em 3 partes distintas, são elas a análise, a decisão e a aplicação (Correia, 2014).

Na primeira fase são tidos em conta 3 tópicos, primeiramente informação acerca da modalidade, seja ela histórica ou relativa a ações motoras, de seguida são analisadas as condições materiais e de infraestruturas disponíveis e, por fim, é efetuada uma análise dos alunos da turma. Já na segunda, são tomadas decisões relativas à prática, tais como a duração e sequência dos conteúdos a abordar, a definição de objetivos, a forma de avaliação e a criação de exercícios de progressão da aprendizagem. Por sua vez, na terceira e última fase, apresentam-se os planos de aula propriamente ditos e assim é iniciado o último nível do planeamento, o Plano de Aula.

É de realçar que os planos de aula são guias pormenorizados, que orientam a ação do docente em cada aula, com base em toda a planificação anterior, ou seja, poderão ser necessárias alterações aquando da sua implementação (Correia, 2014; Nunes, 2015). Neste documento, além de uma descrição detalhada, dos exercícios, dos objetivos comportamentais e dos critérios de êxito a cumprir, era também referida a organização da turma, da aula em si e da ação do professor. Durante o ano de estágio, todos os planos de aula foram entregues digitalmente 48h antes da leção da aula, bem como, entregues em papel, ao orientador, no dia da sua implementação.

O processo de planeamento foi iniciado logo em setembro, com as reuniões realizadas com o orientador de estágio e em grupo disciplinar. Sendo que, durante todo o ano, houve necessidade de adaptação e ajuste da planificação inicial, em todos os níveis acima referidos por diversos fatores, fossem eles, motivos de saúde por parte dos professores, participação dos alunos em atividades, visitas de estudo, entre outros. Ao longo de todo o ano letivo, principalmente nos meses de inverno, houve uma grande incerteza relativa às condições meteorológicas, que limitariam a planificação previamente realizada. Assim sendo, quando estava prevista chuva e a leção era realizada em espaços exteriores, existia sempre um segundo plano, que passava pela preparação de uma aula teórica. Todavia, era sempre realizado um esforço para que a aula fosse mudada para um espaço interior que estivesse livre, ou que fosse lecionada

uma aula em conjunto com outro professor, tentado garantir aos alunos uma aula prática, mesmo que descontextualizada da planificação inicial.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

Barbosa (2019) apresenta o ensino/aprendizagem como o ato reflexivo inerente ao professor, elemento “ensinante”, como também ao elemento “aprendiz”, o aluno. O mesmo autor refere que a aprendizagem apenas acontece quando há esta reflexão por parte dos alunos, tendo os professores o dever de deliberar acerca da sua ação e da melhor forma de a potencializar, para que os alunos tenham um maior desenvolvimento (Barbosa, 2019). Assim sendo, é notória a ligação existente entre o ensino e a aprendizagem, isto é, o professor e o aluno, bem como a sua importância para o processo educativo.

No mesmo documento são distinguidas duas perspetivas de aprendizagem, a primeira, uma aprendizagem por “alimentação”, na qual o professor é o elemento central, que expõe os conhecimentos ao aluno que, por sua vez, tem um papel passivo, recolhendo a informação e aplicando-a mais tarde. A segunda perspetiva é uma aprendizagem por “condução”, na qual o aluno é ativo na aprendizagem, sendo o professor um guia e transmissor de ferramentas, que permitam ao aluno alcançar o conhecimento e a informação, por si próprio (Barbosa, 2019).

Posto isto, realça-se o facto de, independentemente das diversas perspetivas, estarem sempre envolvidos os acima referidos, professor e aluno, que estabelecem uma relação entre si, tal como a presença dos objetivos a alcançar e a forma de avaliação. Todos os agentes mencionados irão condicionar as estratégias a implementar no processo ensino/aprendizagem. Assim, torna-se importante que o professor tenha conhecimento das estratégias ao seu alcance, para que os seus alunos tenham sucesso na aprendizagem (Barbosa, 2019). Além de tudo isto, interação entre os elementos que compõe o processo ensino/aprendizagem, é ainda importante ter em consideração o tempo que um aluno necessita para aprender uma habilidade, bem como o tempo durante o qual este precisa de estar envolvido ativamente na mesma, com um grau de dificuldade ajustado a si próprio (Derri et al., 2007).

No início do processo ensino/aprendizagem, é importante, não só um planeamento e uma avaliação inicial, como também o conhecimento da turma, as suas relações interpessoais e forma de funcionamento. Com estas informações é mais fácil saber que tipo de comunicação utilizar, e o estilo de liderança do professor. No caso do 11.ºDF, caracterizado por uma turma brincalhona, mas tendencialmente cumpridora e respeitadora, optou-se por uma abordagem aberta, isto é, mais calma, sendo imposto respeito e adotada uma posição mais assertiva quando necessário. Já no caso do 8.ºCF,

uma turma acerca da qual havia poucas informações relativas ao comportamento, foi adotada, numa fase inicial, uma postura mais rígida.

Em ambas as turmas foi privilegiada uma aprendizagem por “alimentação”, seguindo a definição apresentada por Barbosa (2019). No entanto, diversas vezes foi permitido aos alunos que trabalhassem em grupos, de forma mais autónoma, estando o professor a circular direcionando a aprendizagem. Durante todas as aulas, em ambas as turmas foi utilizado o *feedback*, que segundo Maria Prazeres S. M. Casanova (2015) é uma ação crucial para a formação dos alunos, contribuindo para o aumento do desempenho dos mesmos. A par desta ação, foi mantido o cuidado com as instruções iniciais, sendo de realçar que muita informação transmitida na instrução era reforçada com recurso a *feedbacks*. Nesta altura, era necessário um cuidado diferente na comunicação individual, uma vez que era apenas fornecida parte da informação ajustada à necessidade dos alunos. Quando eram inseridos novos exercícios ou habilidades motoras, estes eram sempre acompanhados de demonstração realizada pelos alunos ou pela própria professora.

Relativamente ao 11.ºDF, de forma a controlar a turma, os seus atrasos frequentes para as aulas, e a sua brincadeira constante, enquanto eram lecionados conteúdos, foram tomadas algumas medidas. Após dias em que a turma era chamada à atenção de forma generalizada, que não resolvia grande parte dos assuntos, foi tomada a decisão, por parte da docente estagiária, de permanecer em silêncio, até que a turma acalmasse, e no fim da aula, se necessário, os alunos não saiam logo para o balneário, compensando, em parte, o tempo perdido com a brincadeira. Outra estratégia foi o destaque para classificações mais baixas nas avaliações intercalares, destacando nesses momentos, apenas, o comportamento dos alunos, já que era algo que afetava as suas aprendizagens e desempenho. Serem avaliados de “satisfaz”, o que resultou como esperado, tendo a generalidade dos alunos melhorado o seu comportamento.

A forma de organização das aulas era um fator de extrema importância, dependendo das matérias de ensino a abordar, os espaços e os materiais disponíveis, as aulas eram organizadas em estações ou não. A divisão da turma em grupos era também influenciadora e influenciada pela turma. Quando havia grupos de nível muito distintos nas turmas, numa fase inicial era permitido aos alunos criarem eles os próprios grupos, até pelo facto de, por vezes, haver dificuldade na criação dos mesmos, dadas as relações interpessoais existentes nas turmas. Após a divisão da turma e início dos exercícios, os grupos eram ajustados pela professora, que consoante o desenrolar das aulas, da motivação e evolução dos alunos, os juntava em grupos mais homogéneos ou heterogéneos. De uma forma geral, optou-se pela criação grupos heterogéneos numa fase mais inicial da modalidade, e no início das aulas, para que os alunos com mais

capacidade e conhecimento acerca da modalidade ajudassem os restantes. Numa fase mais final das aulas, e da unidade didática, eram criados grupos mais homogêneos, de forma a motivar mais os alunos que tinham mais capacidades, para que também tivessem possibilidade de evolução. Pode afirmar-se que na turma do 8.º ano eram necessários ajustes mais constantes dos grupos, dadas as relações interpessoais, que, em algumas situações, levavam a mau estar e a desavenças entre os alunos.

Ao longo do ano, houve sempre o cuidado de realizar a chamada e fazer uma breve explicação, no início de cada aula, do que iria ser realizado durante a mesma. No entanto, na turma do secundário, a meio do segundo período, houve a necessidade de iniciar a aula assim que chegavam ao pavilhão, para que acalmassem e a aula pudesse ser iniciada após o aquecimento, sem interrupções e perturbações.

Todas estas estratégias foram sendo ajustadas com o decorrer do tempo, e uma grande ajuda para que isso pudesse acontecer foram as reflexões, orais e escritas realizadas após cada aula, que permitiram um melhor planeamento da aula seguinte, pois eram revistos, mentalmente, aspetos positivos e menos positivos que tinham sucedido tanto a nível de organização da aula, da turma ou até mesmo do comportamento da professora, possibilitando a sua correção na aula seguinte.

3.1.2.4. Avaliação

Segundo Maria Prazeres S. M. Casanova (2015), a avaliação é um constituinte do processo de ensino/aprendizagem. Sendo que, a sua importância não se reflete apenas nesse processo, como também em todo o planeamento (Correia, 2014). Fernandes (2021) refere ainda que a avaliação é dependente do processo de ensino, desempenhando um papel essencial para a avaliação das práticas pedagógicas, de forma que estas possam ser melhoradas, influenciando positivamente a aprendizagem.

Correia (2014), apresenta uma organização da avaliação em 3 níveis, a Avaliação Diagnóstica, a Avaliação Formativa e a Avaliação Sumativa. Como já referido, o planeamento baseia-se na avaliação diagnóstica. Esta é de extrema importância, pois permite ter acesso a mais pormenores no que toca ao nível da turma, que, por sua vez, é crucial para a definição de metas, que devem ser estabelecidas inicialmente com os critérios realistas e alcançáveis a serem cumpridos pelos alunos (Correia, 2014). Durante o ano letivo de estágio, as turmas foram questionadas acerca da lecionação dos conteúdos programados, em anos anteriores, o que possibilitou uma planificação mais assertiva, isto é, se a turma referisse nunca ter tido contacto com a modalidade, não era realizada a avaliação inicial diagnóstica. Se a turma referisse já ter abordado a matéria em questão, era efetuada a avaliação inicial, através de jogos reduzidos, para se perceber o nível em que a turma se encontrava.

O segundo nível de avaliação é a avaliação formativa, esta tem um papel importante no ensino/aprendizagem, sendo reguladora desse mesmo processo, dado que é realizada continuamente, permitindo assim a obtenção de informação evolutiva dos alunos. Tudo isto, fornece a oportunidade de alterar as estratégias e o próprio planeamento conforme as necessidades sentidas (Correia, 2014). Pinto & Santos (2006) citados por Amante & Oliveira (2016), realçam que sempre que as informações recaem sobre o processo ensino/aprendizagem, a avaliação é formativa, o que vai ao encontro do referido por Maria Prazeres S. M. Casanova (2015), que defende que esta avaliação se expressa através de comentários que levam à alteração de comportamentos menos corretos. Daí, a mesma autora refere que o processo de avaliação deve ser, na sua maioria formativo, mesmo que no fim os alunos tenham de ser avaliados através da atribuição de uma nota quantitativa ou qualitativa (Maria Prazeres S. M. Casanova, 2015). Este tipo de avaliação foi utilizado ao longo de todas as aulas, com ambas as turmas, esta permitiu a individualização da lecionação, pois tornou possível adaptar a forma de instrução e a dificuldade dos exercícios apresentados ao aluno. Contudo, sempre que uma ação menos correta era geral, o *feedback* era fornecido a toda a turma em simultâneo.

Por fim, tem-se a avaliação sumativa, esta tem como principal objetivo a classificação dos alunos naquela unidade didática, consoante a sua evolução e consolidação das aprendizagens (Correia, 2014). Esta avaliação, por si só, é pouco para transpor o desempenho do aluno numa nota final, daí ser importante a avaliação formativa (Amante & Oliveira, 2016). A avaliação final das unidades didáticas era efetuada, na maioria das vezes, através de jogos reduzidos em situações semelhantes à avaliação inicial, permitindo uma avaliação evolutiva mais real, sendo que foi sempre contabilizado também o empenho e o esforço do aluno durante as aulas. A avaliação inicial dos alunos, tal como a avaliação final de cada unidade didática, foi realizada com uma escala de 1 a 5, na qual, 1 correspondeu a “Não realiza o movimento”, 2 a “Realiza apenas algumas componentes críticas”, 3 a “Realiza o movimento com alguma dificuldade”, 4 a “Apresenta pequenas falhas” e 5 a “Realiza o movimento com rigor”.

A avaliação dos alunos foi efetuada segundo os critérios estabelecidos pelo grupo disciplinar, distribuindo-se 20% da nota para a dimensão cognitiva, avaliado através de testes escritos, 60% para a dimensão psicomotora, avaliado através do desempenho dos alunos e por fim, 20% para a dimensão socio afetiva, avaliado através da assiduidade, pontualidade, empenho e comportamento dos alunos em aula. No que toca aos alunos com atestado prolongado, isto é, mais de 30 dias de impedimento de realização de atividade física, a avaliação divergiu, atribuindo-se 90% da nota para a dimensão cognitiva, avaliado através do teste escrito e dos relatórios de aula e os restantes 10% para a dimensão socio afetiva.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Com tudo o já supracitado ao longo do capítulo referente à intervenção pedagógica, percebe-se a importância do estágio, e da sua componente prática para a formação dos professores. A autonomia concedida aos professores estagiários possibilita compreender a complexidade do processo ensino/aprendizagem e tudo o que está envolvido no mesmo, bem como a forma de intervir.

Numa primeira fase do estágio, aquando da análise dos documentos normativos e planificação do ano letivo, foi dada, aos professores estagiários, liberdade para irem descobrindo aos poucos o que necessitavam de fazer para atuar em seguida. Esta descoberta foi complementada com a consulta da documentação em vigor na escola, previamente fornecida pelo professor orientador.

Já ao nível da planificação, principalmente numa fase inicial, foram obtidos *feedbacks*, por parte do professor orientador no que toca à conceção dos planos de aula, sendo ainda reforçados alguns aspetos de organização da própria aula. Esta partilha de informação entre o professor e os estagiários permitiu um grande crescimento destes últimos a este nível, pois tiveram contacto com uma perspetiva diferente.

No que concerne ao planeamento anual e das unidades didáticas, foi atribuída liberdade e responsabilidade aos professores estagiários, estando o professor orientador a par do planeamento proposto. No processo de planeamento anual, a maior dificuldade foi interligar o estabelecido nos documentos normativos com a rotação dos espaços, saber o que era necessário lecionar e quando poderia ser efetuado, surgindo várias dúvidas acerca da melhor altura para a introdução de um novo conteúdo, dada a heterogeneidade existente nas turmas.

Na elaboração das unidades didáticas a principal dificuldade foi selecionar os conteúdos a transmitir e a ordem pela qual o fazer. Estas dificuldades foram ultrapassadas, através de diálogos em núcleo de estágio, na procura da melhor forma sequencial de introduzir a matéria. Para isto foi também importante a observação das aulas de todos os professores estagiários, bem como a elaboração de reflexões acerca das mesmas, levando a que se entendesse o que corria melhor e pior, possibilitando a execução de ajustes.

Com o decorrer do ano foi possível verificar que este nível de planeamento nunca está fechado, sendo sempre indispensáveis ajustes à planificação inicial, ou por perda de aulas, devido à existência de atividades escolares, ou até mesmo devido às condições meteorológicas, uma vez que havendo aulas na rua, as aulas práticas eram condicionadas. As condições meteorológicas, fator incontrolável e muitas vezes imprevisível, foi sempre tido em conta, sendo realizadas aulas teóricas acerca dos conteúdos programáticos do ano de escolaridade em questão.

No que toca ao processo ensino/aprendizagem, houve uma grande dificuldade na escolha e criação de exercícios, adaptados à turma, e às necessidades individuais de cada aluno, principalmente quando as turmas eram muito heterogéneas. Assim, até devido aos espaços existentes, optou-se frequentemente pelo trabalho em estações, com possibilidade de introduzir ou retirar variáveis aos exercícios, para que estes ficassem adequados às dificuldades de cada um. O trabalho em grupos homogéneos ou heterogéneos foi um tema de bastante debate por parte do núcleo de estágio, uma vez que era um aspeto que poderia facilitar ou dificultar a aprendizagem dos alunos, desta forma, ambas as estratégias foram aplicadas, em momentos diferentes, dependendo da realidade observada.

Relativamente ao processo de avaliação, para facilitar esta ação complexa, os alunos foram avaliados nas diferentes ações técnicas e táticas, com uma escala de 1 a 5, que no caso do secundário foi posteriormente convertida numa escala de 0 a 20. Na avaliação foi sempre tida em conta a avaliação diagnóstica para aferir a evolução dos alunos, sendo que na avaliação sumativa de cada modalidade foi considerada, não só a avaliação das habilidades motoras, como também a nota das aulas dos alunos que englobava o seu empenho, dedicação e esforço ao longo da lecionação da modalidade.

Concluindo, foi notório, através do descrito anteriormente, que vários autores assumem os processos de planeamento, ensino/aprendizagem e avaliação, como complexos e difíceis. O facto de o ano de estágio permitir um contacto direto com a realidade, possibilita que os estagiários arranjam estratégias facilitadoras da sua intervenção nestes níveis, dialogando acerca desses assuntos com os colegas e com o professor orientador mais experiente. Diversas serão as estratégias que irão futuramente acompanhar os professores, principalmente ao nível do planeamento, da organização e estrutura da aula, que variou frequentemente consoante a matéria de ensino lecionada e a turma envolvida.

3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Nesta segunda área do relatório serão abordadas as diversas atividades não letivas realizadas ao longo do ano de estágio. Algumas destas atividades foram de iniciativa dos próprios estagiários, pela relação existente com a comunidade escolar, não sendo de cariz obrigatório no âmbito do estágio pedagógico. Enquanto outras foram parte integrante dos objetivos estabelecidos no protocolo de estágio.

3.2.1. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) é uma “atividade de complemento curricular” (DGE, 2021), já a definição presente no Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, distingue-o como um “conjunto de práticas lúdico desportivas e de formação”. Estas práticas desportivas pretendem que os alunos possam escolher, consoante os seus gostos e interesses, em que modalidade querem participar, de forma a ocupar os seus tempos livres. Estas atividades são contempladas nos planos de atividade das escolas e envolvem alunos e instituições, que se encontrem entre o 2.º ciclo do ensino básico e o ensino secundário, inclusive. Por sua vez, a Lei de Bases, decreto lei 46/86, de 14 de outubro, define como objetivo principal do Desporto Escolar, a promoção de saúde, de condição física, de hábitos de vida saudáveis e valores.

Em Portugal, o DE tem seguido uma organização, através da qual, a coordenação das competições que ocorrem a nível nacional, são da responsabilidade da Direção-Geral da Educação. Por sua vez, todas as competições que decorrem a nível local e regional estão ao encargo das escolas e agrupamentos (DGE, 2021). O modelo utilizado para a organização do DE é estruturado e planeado, podendo tirar-se partido de instituições externas ao meio escolar, como por exemplo clubes desportivos locais, tendo a escola autonomia para definir se um professor da escola possa ser acompanhado por um treinador da modalidade em questão (DGE, 2021). O professor responsável pelo Grupo-Equipa de uma determinada modalidade, além de treinar os alunos, com um conjunto de metas estabelecidas no início do ano, têm ainda a função de organizar as competições do quadro competitivo que forem atribuídas à escola, naquela modalidade (DGE, 2021).

Na instituição onde decorreu o estágio, há a oferta de 6 grupos equipas, nos quais os alunos se podem inscrever, são eles, futsal, basquetebol, voleibol, ténis de mesa, natação e badminton, a maioria destes grupos funcionam depois de almoço, principalmente às quartas-feiras. Já o grupo-equipa de badminton, acompanhado pelo professor orientador José Fernandes e pelos estagiários, decorria no intervalo da hora de almoço às terças e quartas-feiras, entre as 13:30h/14:15h e 13:30h/15:00h, respetivamente, algo que permitiu uma maior adesão dos alunos às atividades, uma vez que não coincidia com o horário das aulas.

Numa fase inicial do acompanhamento desta modalidade de DE, principalmente no primeiro período, os treinos foram de adaptação dos alunos, pois a maioria não tinha tido muito contacto com a modalidade. Com a evolução dos mesmos, começou-se a especializar e individualizar o treino. No segundo período foram iniciadas as competições, para as quais foram selecionados os alunos mais assíduos e mais empenhados. Após as primeiras competições foi notória uma maior motivação por parte dos alunos, para a comparência e empenho nos treinos, tendo sido dada continuidade e

foco ao trabalho mais individualizado, consoante as necessidades de cada um. Com o apuramento da maioria dos alunos para os distritais, e havendo alguns treinos cancelados devido a atividades de outros grupos equipa na escola no espaço de treino da modalidade, os professores combinaram com os alunos um horário para puderem repor os treinos perdidos e desenvolver um trabalho mais focado na preparação para as competições.

O primeiro encontro do escalão de iniciados foi organizado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, tendo os professores estagiários colaborado com o professor orientador para a organização e realização da competição. Primeiramente foi reorganizado o ginásio, de forma a haver mais espaço para o torneio. De seguida, foi estruturada a forma de organização dos campos, tendo sido possível a utilização de 3 dos 4 campos existentes no ginásio, apesar das limitações existentes. Como os campos eram todos muito próximos, dificultando a colocação dos árbitros e da circulação dos alunos sem prejudicar os jogos, optou-se então pela utilização de apenas 3 campos. Os jogos decorreram à melhor de 3 sets, ganhava o set o primeiro aluno a chegar aos 11 pontos. Foram impressas fichas de jogo, nas quais os árbitros, que eram os alunos que não estavam a jogar, colocavam os resultados e entregavam aos professores estagiários. Por sua vez, estes últimos entregavam as fichas ao professor orientador que colocava os resultados no computador e referia quais os próximos alunos a jogar, de acordo com o quadro competitivo.

Nos encontros que decorreram fora da escola, os professores preparavam o material no dia anterior, contabilizando os equipamentos e material necessário a levar. Era ainda pedido à escola o lanche que era oferecido aos alunos. Os jogos dos alunos eram acompanhados pelos professores, sendo sempre privilegiado o fair-play ao invés das vitórias. Desta forma, não foram alimentados maus comportamentos ou atitudes menos corretas e as competições decorreram em ambientes calmos e tranquilizadores para todos. No fim dos jogos, os equipamentos eram devolvidos e o material arrumado, sendo tudo contabilizado antes de chegar à escola e, novamente, depois da chegada à escola.

Ao longo do ano letivo foi possível acompanhar os alunos nas competições locais, e nas fases finais distritais, nas quais foi possível perceber a dimensão do trabalho necessário para organizar estes encontros. Nesta etapa da competição, a participação de muitos atletas federados na modalidade, não permitiu que os alunos da ESFHP obtivessem resultados mais relevantes e passassem às fases distritais. Contudo, as suas classificações foram muito boas, na generalidade melhores do que outros colegas não federados.

3.2.2. Intervenção na Escola

Neste subtópico serão brevemente descritas, por ordem cronológica, todas as atividades não letivas decorridas, que contaram com a intervenção do Núcleo de Estágio de Educação Física, tenha esta ocorrido ao nível da organização ou apenas da participação. Algumas das atividades eram parte integrante do Plano Anual de Atividades, outras surgiram ao longo do ano letivo por convite de outros docentes da escola ou por iniciativa dos estagiários. As reuniões nas quais os futuros professores puderam e tiveram de participar estarão também mencionadas neste subtópico.

Reuniões de Departamento

Como já referido no primeiro capítulo, a disciplina de Educação Física integra o departamento de expressões, onde são incluídas todas as disciplinas de expressão, como é o caso da educação visual e tecnológica. As reuniões de departamento englobam todos os professores do agrupamento que lecionam estas disciplinas, sendo abordados temas comuns a todas, principalmente no que toca à forma de avaliação e de organização dos grupos disciplinares.

Reuniões de Grupo Disciplinar

As reuniões de grupo disciplinar, nas quais os professores estagiários participaram, foram destinadas a todos os professores da disciplina pertencentes ao agrupamento. Estas reuniões foram relevantes, uma vez que permitiram que todos os docentes, em todas as escolas estivessem em sintonia promovendo a coerência no agrupamento. No entanto, o contacto dos estagiários com esta realidade possibilitou o conhecimento desta forma de funcionamento da escola e do agrupamento.

Reuniões de Conselho de Turma

As reuniões de Conselho de Turma foram de extrema importância para os estagiários, para conhecerem mais acerca das turmas e dos alunos. Nestas reuniões, finais de avaliação ou intercalares, eram discutidos temas importantes acerca do comportamento da turma, formas de lidar com os alunos e ajudá-los, sendo ainda designados quais os alunos com maiores dificuldades, tanto a nível das aprendizagens como a nível social. Tudo isto permitiu aprimorar a intervenção perante as turmas e com os alunos de forma individual. Nestas reuniões os estagiários tiveram total liberdade de participação, o que possibilitou uma maior integração no meio.

Torneio de Voleibol

No último dia de aulas do primeiro período decorreu o torneio de voleibol, organizado pelo Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF), com a colaboração do

professor do grupo equipa de voleibol. Nessa semana foi criado um questionário com recurso à ferramenta *google forms*, que foi publicado nas redes sociais da escola para promover a atividade e que os alunos se pudessem inscrever. Após se saber o número de equipas, foi realizado o quadro competitivo do torneio.

Uma vez que apenas existia uma turma de ensino básico, esta foi integrada na competição com as equipas do ensino secundário. Os jogos decorreram com a concretização de apenas um *set*, ganhava a primeira equipa a chegar aos 15 pontos com uma diferença de 2 para a equipa adversária. Tanto o professor responsável pelo grupo equipa de voleibol, como os professores do NEEF arbitraram jogos, ficando sempre um dos elementos na mesa de arbitragem e outro a organizar as equipas do quadro competitivo.

Exercício Físico para Todos

A atividade “Exercício Físico para Todos” foi proposta pelo NEEF, para todos os professores, técnicos e assistentes do agrupamento. O objetivo foi oferecer aos profissionais uma oportunidade de realização de exercício físico que todos conseguissem fazer, independentemente da sua idade e experiência, criando momentos divertidos de exercício físico regular. De forma a perceber se atividade teria adesão foi concebido um questionário em *google forms*, que foi publicado nas redes sociais da escola para que os interessados se pudessem inscrever. A atividade decorreu, desde o início do segundo período, às quartas-feiras ao fim do dia, tendo sido adaptada ao gosto dos professores participantes, decorrendo, a maior parte das vezes, em circuito, até por uma questão de logística relacionada com o material disponível.

Sessão de Esclarecimento acerca do Estágio Pedagógico

No dia 21 de abril, o Núcleo de Estágio de Educação Física organizou uma sessão de esclarecimento acerca do estágio pedagógico para os alunos de primeiro ano de Mestrado. A ideia surgiu dadas as dúvidas colocadas pelos colegas aquando da observação e lecionação de aulas na escola. Desta forma, foi realizada uma apresentação pelos professores estagiários das atividades desenvolvidas ao longo do ano, bem como da sua ação na escola. O professor orientador, José Pedro Fernandes, realizou também uma apresentação, acerca da sua perspetiva relativamente ao estágio. E por fim, foi aberto um espaço para a colocação de dúvidas, respondidas pelos oradores.

Torneio de Badminton

No dia 26 de abril, o Núcleo de Estágio de Educação Física organizou um Torneio de Badminton na escola, para que todos pudessem participar. Na semana anterior ao evento, foi criado um questionário em *google forms*, publicado nas redes sociais da

escola para que os alunos se pudessem inscrever. Após ser conhecido o número de inscritos, foi realizado o quadro competitivo do torneio. Os jogos foram divididos em femininos e masculinos, bem como em ensino básico e secundário, para que houvesse um maior equilíbrio. Os jogos decorreram com a concretização de apenas um *set*, onde ganhava o primeiro aluno a chegar aos 11 pontos com uma diferença de 2. Os alunos ficaram responsáveis por arbitrar os jogos uns dos outros, ficando sempre um professor ao computador a organizar as pontuações e a sequência dos jogos.

Quizz Desportivo

Entre os dias 1 e 5 de maio, foi desenvolvida a atividade QUIZZ Desportivo, que decorreu na rede social “*Instagram*” do agrupamento. Primeiramente, em conjunto com o professor orientador, foram definidos cinco temas desportivos, nomeadamente Fórmula 1, Jogos Olímpicos, Desportos Radicais, NBA e Moto GP. De seguida, foram criadas cinco perguntas sobre cada tema, sendo que a cada dia da semana eram publicadas nas histórias da rede social as perguntas de um dos temas.

Passadiços do Mondego

No dia 9 de maio, o Núcleo de Estágio de Educação Física acompanhou uma das turmas de 11.º ano, pelas quais são responsáveis na visita de estudo aos Passadiços do Mondego, em conjunto com a professora de Biologia e Geologia e a professora de Inglês, diretora de turma. Esta atividade realizou-se no âmbito do Projeto de Turma, “As Formas da Natureza”, tendo sido os alunos intervenientes em todo o processo de organização da atividade em conjunto com a diretora de turma. A visita de estudo permitiu que os alunos, ao longo da caminhada de 12 km, estivessem em contacto com a natureza, observando as suas diferentes formas, realizassem atividade física de forma informal e que convivessem com os professores num ambiente de aprendizagem diferente ao que estão habituados.

Preparação para os Pré-Requisitos Tipo C

Nos dias 4 e 10 de maio o Núcleo de Estágio de Educação Física proporcionou duas sessões para que os alunos interessados em realizar os pré-requisitos do tipo C, que são necessário para o acesso a cursos de ensino superior como o de Ciências do Desporto. A atividade contou com a participação de um aluno que superou as provas com sucesso.

Torneio de Boccia

No dia 11 de maio, o Núcleo de Estágio de Educação Física organizou um Torneio de Boccia na escola. Semanas antes do evento, foi criado um questionário em *google forms*, publicado nas redes sociais da escola para que os alunos se pudessem inscrever.

Inscreveram-se 4 alunos, no entanto, no próprio dia não compareceram, acabando por não se realizar o torneio.

Diálogos com o Desporto

No dia 12 de maio, o Núcleo de Estágio de Educação Física dinamizou uma sessão de videoconferências acerca do tema “Desporto no Feminino”, que contou com a participação de duas jornalistas/apresentadoras de relevância nacional, foram elas Rita Ferro Rodrigues, jornalista do Canal 11/Federação Portuguesa de Futebol e Cláudia Lopes, jornalista da Sportv. A ideia surgiu no seguimento de uma atividade que o orientador de estágio realizou em anos anteriores, tendo sido ele a providenciar os contactos e a agilizar as datas do evento. Após estas informações, na semana anterior ao acontecimento, foi preparado o auditório e testadas todas as ligações necessárias, para que fosse garantida a melhor audição e visualização possível para ambas as partes. Ao longo das semanas anteriores à atividade foram abordadas turmas para a participação na mesma, tendo algumas revelado interesse na presença na atividade. Ambas as sessões decorreram com normalidade e de acordo com o esperado, auditório cheio em ambas as sessões, tendo, no final de cada uma, sido abertas a dúvidas ou questões por parte dos alunos, de forma que estes também pudessem ter uma participação ativa e voluntária nas entrevistas.

Educação Física na Biblioteca

Entre os dias 17 e 24 de maio, o Núcleo de Estágio de Educação Física dinamizou na biblioteca da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, um conjunto de Palestras intitulado “Educação Física na Biblioteca”, sendo os palestrantes os 3 professores estagiários e o professor orientador. Nas duas semanas em que decorreu a atividades foram selecionados 4 dias, cada uma apresentou um tema associado ao desporto que despertasse interesse próprio. A primeira palestra abordou o tema da Publicidade Desportiva, tendo sido da responsabilidade do professor orientador. A segunda foi realizada pela professora estagiária Ana Rodrigues sendo tema as Lesões Desportivas. No dia seguinte, o professor estagiário Ricardo Gomes tratou o tema Nutrição e Alimentação e por último a professora estagiária Inês Pacheco apresentou a tema Desporto Adaptado. Na atividade estiveram sempre envolvidas duas turmas, tendo as apresentações sido efetuadas de forma adaptada aos alunos e à sua faixa etária. No fim das apresentações era dada oportunidade para serem colocadas dúvidas, e as mesmas serem esclarecidas.

Orienta-te

Nos dias 30 e 31 de maio, o Núcleo de Estágio de Educação Física organizou uma atividade de orientação dentro da escola, aberta a todos os alunos que estivessem a ter aula de Educação Física e tivessem autorização dos docentes para participar. A atividade foi realizada com recurso à aplicação *Iorientering*.

Primeiramente foi construído o percurso no mapa, seguidamente impressos os códigos QR fornecidos pela aplicação para cada um dos pontos, e por fim distribuídos os mesmos pelos locais definidos. Antes de iniciar a atividade os alunos instalaram a aplicação nos telemóveis, para que tivessem acesso aos mapas. Iniciando o percurso tinham de seguir no mapa os pontos e digitalizar o código QR. Cada código digitalizado valia 10 pontos, sendo depois seriados consoante o tempo demorado.

Jogos Tradicionais na Escola

No dia 1 de junho, o Núcleo de Estágio de Educação Física proporcionou aos alunos que não tinham aulas, ou que estavam em aulas de Educação Física, com a autorização dos respetivos docentes, a participação em jogos tradicionais. A atividade decorreu na rua durante o período da manhã, tendo contado também com a participação de alguns professores e assistentes técnicos. No mesmo âmbito, durante os dois intervalos da manhã, os estagiários apresentaram os professores com música tradicional portuguesa, tocada pelo professor estagiário Ricardo Gomes, na sala dos professores, criando momentos divertidos e descontraídos para todos. Da parte da tarde os professores estagiários foram à secretaria e à direção tocar para os assistentes operacionais e para os elementos da direção.

Visita Guiada aos alunos das escolas básicas

No dia 2 de junho, a Escola Secundária Frei Heitor Pinto recebeu os alunos de 9º ano de escolaridade das Escolas Básicas do Tortosendo e do Paul. Esta visita teve como finalidade, levar os alunos a conhecerem as instalações e os cursos que existem e que poderão escolher no ano seguinte, se permanecerem no agrupamento. O Núcleo de Estágio de Educação Física ficou responsável por guiar os alunos numa visita pelos espaços desportivos e balneários, para que pudessem conhecer as instalações existentes.

Comemorações do Dia Mundial do Ambiente

No dia 5 de junho, Dia Mundial do Ambiente, os professores estagiários de educação física, em coordenação com a professora de Biologia Mónica Ramôa, organizaram uma saída de campo à Escola da Floresta, nas Cortes do Meio. A atividade tinha como objetivo proporcionar aos alunos do ensino regular do 11º ano e aos alunos de biologia do 12º, um dia com caminhadas pela natureza e de visita à Escola da Floresta.

Contudo, apesar do interesse demonstrado pelos alunos para a participação na atividade, não houve transportes disponíveis. Assim, colocou-se a atividade disponível para professores que tivessem transporte próprio e não tivessem componente letiva no dia. Não havendo interessados a atividade teve de ser cancelada.

Jogo de Futsal Professoras vs Alunas

No dia 13 de junho, o Núcleo de Estágio de Educação Física em colaboração com a professora Marisa Lourenço, organizou um jogo de Futsal, entre uma equipa de professoras e uma equipa de alunas. Nas semanas anteriores, foi realizado um treino para as professoras, coordenado pelo núcleo de estágio. A atividade teve como objetivo promover um bom ambiente e uma boa relação entre alunos e professores, bem como a promoção de atividade física. Toda a comunidade escolar esteve envolvida na atividade, tendo assistido ao jogo apoiado as equipas.

Heitorizadas

As Heitorizadas são uma atividade, presente no Plano Anual de Atividades, que costuma ocorrer todos os anos no final do terceiro período. Contudo, não sendo organizada desde os constrangimentos pandémicos, foi posta em causa a sua execução em reunião de Grupo Disciplinar. Aquando desta informação, o Núcleo de Estágio de Educação Física propôs ficar responsável pela sua realização, com a colaboração dos restantes professores da disciplina. Ainda assim, a mesma não se pôde efetuar, uma vez que o espaço camarário necessário, não estava disponível em nenhuma das datas propostas pelo núcleo.

3.3.1. Direção de Turma

Segundo o art.º36.º do Decreto-Lei n.º115-A/98, de 4 de maio, os diretores de turma têm a responsabilidade de coordenar e desenvolver o Projeto Curricular da Turma, sendo este professor um líder da equipa pedagógica. Este docente, além de desempenhar um papel na área da docência, tem ainda uma função importante na gestão, sendo responsável pela definição das estratégias a implementar (Duarte, 2019).

No que concerne ao regulamento interno do agrupamento, o diretor de turma deve ser determinado pelo diretor da escola, anualmente, sendo preferível que continue a acompanhar uma turma que lhe tenha sido atribuída no ano transato, este docente deve ainda possuir características que favoreçam as relações humanas e a comunicação. Das funções inerentes a esta função, destaca-se a presidência e participação nas reuniões de

Conselho de Turma, a garantia da adoção de estratégias adaptadas aos alunos da turma, bem como a interligação entre os encarregados de educação, os alunos e os professores.

No início do ano letivo, as turmas de secundário foram atribuídas aos estagiários, ficando cada um responsável por uma delas. Assim, foi possível a realização de um acompanhamento dos diretores de turma, no trabalho que envolve esse serviço. Após o contacto com os mesmos, para saber se estariam disponíveis para que os estagiários os acompanhassem, foi combinada uma hora em comum que permitisse reunir, de forma a tratar os assuntos necessários à direção de turma, possibilitando que os futuros professores passassem a conhecer o programa utilizado pela escola, os encargos que esta função traz e todos os processos e documentos necessários ao desempenho correto deste papel.

No acompanhamento da direção de turma do 11.ºD, houve um atraso inicial, devido ao facto de a turma não ter diretor de turma atribuído logo no início do ano, apenas a meio do primeiro período foi conhecida a docente. Após o diálogo com a mesma, questionando-a acerca da possibilidade de acompanhamento do seu trabalho, por parte da professora de Educação Física da turma, e respetiva resposta a favor, foi encontrado um horário comum e iniciada a assessoria. Foi proveitosa a participação da professora estagiária na assessoria, uma vez que a diretora de turma, professora de Biologia e Geologia, uma das disciplinas específicas e opcionais, não conhecia a maioria dos alunos, dado que não integravam a sua disciplina. Foram diversas as tarefas realizadas no âmbito deste acompanhamento, uma das primeiras foi a análise das fichas biográficas dos alunos, para que se colocassem os dados na plataforma “INOVAR+”. Uma segunda e importante atividade foi a justificação das faltas dos alunos, o que não era concretizado com muita frequência, visto tratar-se de uma turma com elevados níveis de assiduidade.

É de realçar que, infelizmente, os momentos de assessoria não foram muitos, devido a feriados, saídas do Desporto Escolar, incompatibilidade de outro horário, coincidência da hora com o atendimento de encarregados de educação, entre outros contratemplos, por parte da professora estagiária e da professora diretora de turma, que levaram a que o acompanhamento não tenha sido ainda mais próximo e regular. Não obstante isso, esta atividade permitiu perceber a dinâmica do trabalho que exige esta função e houve diversos momentos de entreaajuda, já que parte da turma era desconhecida da diretora de turma.

No que diz respeito à caracterização da turma, trabalho elaborado logo no início do ano, esta era constituída por 22 alunos, 11 rapazes e 11 raparigas. No entanto, no início do segundo período chegou um novo elemento à mesma, passando a turma a ter 23 alunos, dos quais 12 eram rapazes e 11 raparigas. Os alunos da turma tinham entre os 16 e os 18 anos de idade, sendo que não havia registos de retenção, mas sim de uma

mudança de curso no 10.º ano. Os pais dos alunos da turma tinham idades compreendidas entre os 42 e os 63 anos, sendo que 14 possuíam formação correspondente ao ensino secundário e superior, tendo os restantes, formação inferior ou desconhecida, 15 trabalham por conta de outrem, estando 1 desempregado e 1 a trabalhar por conta própria, sendo a situação profissional dos restantes desconhecida. No que refere às mães dos alunos, as suas idades encontravam-se entre os 40 e os 57 anos, 14 tinham formação correspondente ao ensino secundário e superior, tendo as restantes, formação inferior ou desconhecida. Relativamente à situação profissional, 11 trabalhavam por conta de outrem, 2 estavam desempregadas, 1 era doméstica e as restantes era desconhecida a sua situação.

No geral, a turma era respeitadora, mas muito conversadora, o que por vezes levava a situações de confusão em aula. O gosto pela prática de exercício físico e pela disciplina de Educação Física era comum a todos, contudo, como era de esperar, uns tinham um maior interesse pela mesma, do que outros, ou demonstravam mais motivação pela prática de umas modalidades que outras.

Foi tido conhecimento, através da primeira reunião de avaliação, que dois elementos da turma possuíam medidas universais no âmbito do Decreto-lei 54/2018, de 6 de julho, sendo que apenas a uma aluna foi necessária a aplicação, pontual, das mesmas na disciplina de Educação Física. Após questionada a turma acerca da possibilidade de realização dos testes de avaliação teórica, através da ferramenta “*Google Forms*”, e do mesmo ter sido implementado, foi notório que dificultou a execução do mesmo, para a aluna em causa. Assim, foi efetuado um novo teste em papel, sendo-lhe dada a oportunidade de o realizar numa outra aula, contudo, não houve a necessidade de adaptar o grau de dificuldade deste.

3.3.3. Integração com o Meio

A integração dos professores estagiários no meio iniciou no dia da primeira reunião, reunião de departamento, após a qual o professor orientador apresentou a escola e deixou os professores estagiários à vontade para interagir com a comunidade e frequentar a sala de professores, sendo um agente facilitador da integração inicial.

Na altura do Natal, foi realizado, na sala de professores, o jogo do “amigo secreto”, no qual os professores estagiários se inscreverem e participaram. Esta foi outra forma positiva de integração, que permitiu conhecer mais professores, interagir com eles e integrar na comunidade. De realçar que todos os funcionários e técnicos foram sempre bem tratados, optando pela utilização dos seus nomes próprios, quando possível, de

forma a manter uma boa relação com toda a comunidade, sendo que essa relação foi mútua.

No segundo período do ano letivo decorreu uma manifestação de professores em Lisboa, para a qual os professores estagiários se inscreveram. Durante todo o dia estiveram acompanhados dos professores contratados e de carreira, que os acolheram, não tendo havido, em momento algum, um sentimento de exclusão. Nesta altura a relação com alguns professores já era mais próxima, tendo aumentado ainda a proximidade com outros.

Ao nível do grupo disciplinar a relação foi sempre boa, tendo sido mantido um bom ambiente com todos e diálogos acerca de temas relativos à docência, a nível geral e específico da disciplina ou turmas, das suas experiências anteriores na profissão e formação académica. Já com o professor orientador, a relação foi mais próxima sendo que este partilhou muito do seu conhecimento e experiência, o que possibilitou uma maior aprendizagem e procura por experimentar métodos diferentes dos conhecidos. O professor orientador sempre se mostrou disponível para acompanhar e ajudar os estagiários. Tanto com o orientador, como com alguns professores da escola, a relação estabelecida foi para além do formal, no sentido em que existiram diálogos acerca de interesses comuns, gostos e opiniões pessoais.

Relativamente à adaptação à turma do 11.ºDF, como já referido, sendo conhecida do orientador, optou-se por uma abordagem mais aberta, menos rígida, dado que o seu comportamento, empenho e esforço eram considerados bons. No entanto, no segundo período, houve uma determinada altura, em que os alunos se tornaram perturbadores das aulas, tendo a professora estagiária optado por ser mais rígida, uma vez que, ao falar com outros professores da turma, estes revelaram que o mesmo se passava nas suas aulas. Contudo, talvez tal tenha acontecido, devido ao facto de estar a ser lecionada uma modalidade coletiva, da qual a maioria dos alunos gostava, aliando esse aspeto ao dia e hora da aula, isto é, a aula decorrer às quintas-feiras nos dois últimos tempos do dia, originava uma euforia enorme nos alunos.

3.2.4. Reflexão Global sobre a Área II

Nesta segunda área, depois de descrita toda a ação dos professores estagiários fora da leção das aulas, entende-se, integralmente, o trabalho do professor nos diferentes âmbitos, bem como o cariz social que neste existe. O acompanhamento de todo o trabalho desenvolvido, nas diversas áreas de atuação dos docentes, e a participação ativa no mesmo, possibilitou um maior entendimento dos vários processos e atividades dinamizadas por estes profissionais. Foram várias as áreas de intervenção dos estagiários, desde a organização de algumas atividades até ao acompanhamento de

outras, nas quais não tinham um papel de grande responsabilidade, mas onde puderam estar em contacto com a realidade.

A relação entre alunos, professores e funcionários, influencia o ambiente escolar, se este for bom, será uma mais-valia para todos, permitindo um melhor meio de ensino. Assim, o NEEF também tentou, ao longo do ano, criar momentos divertidos e descontraídos, ao longo do ano, para que todos pudessem intervir, como é exemplo a atividade dinamizada “Exercício Físico para Todos”.

É importante realçar que o trabalho dos professores não se restringe ao realizado em sala de aula. Há reuniões que permitem aos professores definir metas e metodologias de trabalho com os alunos, de forma a ajudá-los e a individualizar o ensino/aprendizagem. Todas as atividades concretizadas para os alunos, envolvem bastante trabalho de organização, para que estes tirem o melhor partido possível de experiências que auxiliem a sua aprendizagem e desenvolvimento.

O desporto escolar foi uma das grandes áreas de intervenção e participação ativa dos estagiários. Esta é uma ação desenvolvida para os alunos, sendo o seu grande objetivo proporcionar-lhes momentos de aprendizagem divertidos, de envolvimento com a prática desportiva e de promoção de valores. Na maioria das vezes, têm de ser postos de parte os interesses dos professores, bem como as vitórias, para que um maior número de alunos se possa envolver nas atividades e tirar proveito das mesmas. Como já referido, foi acompanhado o grupo equipa de Badminton, implementado na escola recentemente, mas com grande adesão e afluência por parte dos alunos. Os futuros professores puderam acompanhar e fazer parte de todo o trabalho desenvolvido nesse âmbito, desde a inscrição dos alunos na plataforma, à organização das competições e encontros, passando pelo acompanhamento dos alunos às competições fora da escola e toda a logística que daí advém.

Inicialmente o principal objetivo dos treinos era o de captação de alunos, e incentivo à frequência dos mesmos, para ser iniciada a transmissão de conteúdos e um processo de formação contínua. O contacto com este modo de viver o desporto escolar e de gerir um grupo equipa permitiu ter a noção de todo o trabalho que está por trás, bem como tomar conhecimento da forma responsável, mas ao mesmo tempo descontraída, como este pode ser concretizado.

No que toca ao trabalho de direção de turma, é notória a grande quantidade de burocracias necessária, sendo ainda desenvolvidos os maiores esforços para que a escola e os professores estejam em grande sintonia com os encarregados de educação e com os alunos. São ainda trabalhadas e desenvolvidas estratégias para que os alunos atinjam os objetivos finais com sucesso. Neste sentido, a assessoria à direção de turma e a participação ativa nas reuniões de conselho de turma ajudaram na compreensão das

normas existentes e dos esforços realizados pelos docentes para um ajuste e escolha de metodologias que levem ao sucesso de todos os alunos.

Todos os aspetos abordados neste segundo capítulo foram de extrema importância para o crescimento dos estagiários como futuros docentes e para que pudesse entender melhor todo o trabalho envolvente e dinamizado na profissão. Houve um grande desenvolvimento nas relações sociais mantidas com todos os profissionais do meio escolar, bem como com os alunos, sendo estes aspetos imensamente relevantes para um bom desempenho e adaptação ao meio escolar.

4. Área III – Desenvolvimento Profissional

4.1. Reflexão Final

Desde a intervenção pedagógica, até à relação com a comunidade, todos os agentes referidos anteriormente e abordados ao longo das últimas páginas, são importantes na docência. Ao longo do ano letivo os estagiários puderam testemunhar e ser parte integrante de inúmeros fatores inerentes à profissão, sendo-lhes dada a oportunidade de experienciar vivências com as quais terão de conviver aquando do seu ingresso no mercado de trabalho.

Na Área I, referente à intervenção pedagógica foi possível observar que existem diferenças entre os ciclos de ensino, fazendo variar os objetivos estabelecidos nos normativos consoante os anos de escolaridade. Já no que toca ao planeamento, o processo é idêntico a todos os anos e ciclos de ensino, sendo a maior dificuldade o ajuste do planeamento às condições espaciais e materiais existentes na instituição de ensino, bem como à turma, que irá influenciar todo o processo. O processo ensino/aprendizagem envolve uma diversidade de fatores enorme. Neste têm de ser tidas em conta todas as adaptações realizadas para as turmas e dificuldades demonstradas pelos alunos. Inicialmente foram encontradas dificuldades ao nível da organização da aula, dos alunos e dos exercícios, que apesar de serem aspetos que se equacionam no planeamento também fazem parte do ensino/aprendizagem. Outra questão que demonstrou a sua complexidade foi o fornecimento de *feedbacks*, estes levam a uma individualização da informação tendo de ser adaptados a cada aluno, exigindo uma escolha diferente das palavras para que se consiga chegar a todos.

A avaliação foi um fator de grande debate e de bastante dificuldade, pois exige experiência e prática que os professores estagiários ainda não possuíam. O maior desafio prendeu-se com o facto da Educação Física ser uma disciplina avaliada através da observação direta, daí ter-se tido sempre em consideração o desempenho dos alunos nas aulas e não apenas o momento formal de avaliação. Contudo, é de realçar que todos estes aspetos variam consoante as turmas e os alunos que as constituem, bem como a relação existente entre os mesmos e os docentes.

Na Área II, referente à relação com a comunidade e à intervenção na escola, tornou-se evidente que uma boa relação com o meio é crucial para que haja um bom ambiente escolar. Foi, ainda, possível compreender todo o trabalho desenvolvido na intervenção no âmbito do Desporto Escolar, tanto ao nível dos treinos, como da organização das competições e encontros. Inicialmente, devido ao pouco contacto prévio com a modalidade de badminton foi necessário um maior estudo da mesma. É de realçar

que os treinos sempre decorreram de forma descontraída, sendo o principal objetivo, formar os alunos e proporcionar-lhes momentos divertidos e de prática desportiva.

Relativamente ao acompanhamento da direção de turma, este permitiu também um contacto com uma realidade desconhecida, que só é possível compreender através de uma participação mais ativa, nesse sector. Esta participação levou ao esclarecimento de diversos processos que ocorrem nesta área e de como isso acontece, o que conduziu a professora estagiária a uma contextualização acerca dos deveres e dos caminhos que estas ações percorrem.

Posto isto, pode assumir-se o estágio como sendo de extrema importância e essencial para a formação de um docente munido-o de ferramentas e conhecimento fundamentais para a sua ação como futuro profissional. O facto de os estagiários participarem ativamente e com autonomia, em grande parte do trabalho realizado em meio escolar, faz com que fiquem mais preparados para o ingresso no mercado de trabalho e para que tenham uma melhor compreensão do que são as funções e áreas de ação desta profissão. Outro aspeto muito importante foi a perceção dos variados processos existentes e como decorrem, sejam estes ao nível da direção de turma ou da organização de atividades dentro e fora da escola. O estágio permitiu ainda um contacto com a realidade, no que toca à lecionação, possibilitando a exploração de diferentes formas de ação nesse âmbito, procurando sempre estratégias para ultrapassar as dificuldades, proporcionando a discussão desses temas em núcleo de estágio, o que foi essencial para uma melhoria na intervenção.

5. Referências

- AEFHP (2021). Regulamento Interno. Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto.
- Amante, L., & Oliveira, I. (2016). *Avaliação das Aprendizagens: Perspetivas, Contextos e Práticas* (L. de E. a D. e eLearning (LE@D) (ed.)). Universidade Aberta-LE@D.
- Barbosa, A. (2019). *Prática de Ensino Supervisionada - A exploração de materiais manipuláveis no processo de ensino e aprendizagem*. Instituto Politécnico de Bragança.
- CMC. (n.d.). *No Title*. Câmara Municipal Da Covilhã - Município a Tecer o Futuro. Retrieved December 27, 2022, from <https://www.cm-covilha.pt/?cix=820&tab=792&curr=813&lang=1>
- Correia, I. M. (2014). *Um programa de intervenção para melhoria dos níveis de flexibilidade numa turma do 10º ano de escolaridade*. Universidade do Minho.
- Decreto-Lei nº.54/2018, de 6 de julho. *Diário da República nº 129/2018, Série I de 2018-07-06*, p. 2918- 2928.
- Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho. *Diário da República nº 129/2018 Série I de 2018-07-06*, p.2928-2940.
- Decreto-Lei nº. 115^a/98, de 4 de maio. *Diário da República nº 102/1998, 1º Suplemento, Série I-A de 1998-05-04*, p. 2-15.
- Derri, V., Emmanouilidou, K., Vassiliadou, O., Kioumourtzoglou, E., & Loza-Olave, E. (2007). Academic learning time in physical education (ALT-PE): is it related to fundamental movement skill acquisition and learning? (Tiempo de aprendizaje académico en educación física(ALT-PE): ¿tiene que ver con la adquisición y aprendizaje de habilidades motri. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 3(6), 12–23. <https://doi.org/10.5232/ricyde2007.00602>
- DGE (2021). Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2021-2022. Direção Geral da Educação.
- Duarte, V. L. P. da C. T. (2019). *O Papel do Diretor de Turma no Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular*. Universidade de Lisboa.
- Fernandes, D. (2021). *Para uma Fundamentação e Melhoria das Práticas de Avaliação Pedagógica no âmbito do Projeto MAIA. Texto de Apoio à formação - Projeto de Monitorização Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica (MAIA)*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(1), 55–67. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4

- Libâneo, J. C. (2016). A teoria do ensino para o desenvolvimento humano e o planejamento de ensino. *Educativa*, 19(2), 353.
<https://doi.org/10.18224/educ.v19i2.5391>
- Maria Prazeres S. M. Casanova. (2015). A avaliação como promoção da aprendizagem dos alunos. *Atas Do XXII Congresso Da AFIRSE*, 1282–1290.
[https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/11127/1/Avaliação como promoção da aprendizagem.pdf](https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/11127/1/Avaliação%20como%20promoção%20da%20aprendizagem.pdf)
- Nunes, C. (2015). *Aprender a ser professora de Educação Física na e pela prática*. Universidade do Porto.
- Onoriode Innocent, B. (2021). *The impact of Effective Planning on Teaching and Learning among some Selected Secondary School Students in Ethiope West Local Government Area of Delta State*. 3(1), 113–120.
<https://doi.org/10.26765/DRJEVS01846327>
- Santos, F. F. M. dos. (2022). *Pordata - Estatísticas sobre Portugal e Europa. Quadro resumo: Município de Covilhã*.
<https://www.pordata.pt/municipios/quadro+resumo/covilha-822219>
- Silva, E. A. da, & Delgado, O. C. (2018). O Processo de Ensino-Aprendizagem e a Prática Docente: Reflexões Resumo. *Revista Espaço Académico*, 8(2).
<https://docplayer.com.br/210627886-O-processo-de-ensino-aprendizagem-e-a-pratica-docente-reflexoes-resumo.html>
- Vaz, D. (2021). De cidade industrial a cidade universitária? Percurso e representação da Covilhã. *Pequenas Cidades No Tempo. O Ambiente e Outros Temas*.
- Vieira, L., & Bonito, J. (2012). *Avaliação do Processo de Ensino e de Aprendizagem em Sala de Aula Sob a Ótica da Psicopedagogia: Estudo de Caso*. Universidade de Évora.

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1.Introdução

Estudos recentes relacionam a aptidão física com a melhoria do desempenho acadêmico em adolescentes (Haverkamp et al., 2021). A atividade física permite melhorar as funções cerebrais, aumentando os níveis de concentração, memória e atenção, fundamentais ao desenvolvimento dos mais jovens (Wang et al., 2021). Desta forma, é da responsabilidade da Educação Física promover a atividade física, bem como desenvolver as capacidades físicas das crianças e jovens, que são parte integrante das Aprendizagens Essenciais (Rodrigues et al., 2017). Estas devem ser inseridas nas diferentes atividades desportivas, para que sejam trabalhadas de forma contínua, sendo reconhecida a sua importância (Batista, P., Rêgo, L., & Azevedo, 2012).

A Aptidão Física consiste em realizar trabalho muscular de forma satisfatória (Bull et al., 2020), e está associada à capacidade de efetuar atividade física. Esta primeira depende de fatores genéticos, sendo ainda influenciada por fatores ambientais, como o exercício físico (Miguel-Etayo et al., 2014). Tem ainda sido relacionada com a saúde, tanto para crianças e jovens, como para adultos (Blaes et al., 2011). A manutenção de níveis baixos de aptidão física durante a infância e a adolescência, está associada a riscos futuros de obesidade (Ortega et al., 2011), doenças cardiovasculares (Ortega et al., 2012) osteoarticulares (Ortega et al., 2012) e de foro psicológico (Ruiz et al., 2009). É de realçar que nas últimas décadas, tem-se vindo a observar uma diminuição do desempenho físico das crianças e jovens nos testes que avaliam a sua aptidão (Miguel-Etayo et al., 2014). Um dos fatores que contribui para esta diminuição é a evolução tecnológica que, muitas vezes, origina um estilo de vida mais sedentário (Fennell et al., 2019) o que leva, em idades mais jovens, ao abandono da prática desportiva.

Um dos aspetos fundamentais a considerar na melhoria da aptidão física é o desenvolvimento das capacidades físicas (Jacinto et al., 2001; Matveev, 1986). De acordo com a literatura, as capacidades físicas são qualidades que as pessoas têm ou atingem. Estas podem relacionar-se com a saúde, nas quais se incluem a resistência cardiorrespiratória, a força muscular, a flexibilidade e a composição corporal, ou com o rendimento, onde se inserem o equilíbrio, a coordenação, a velocidade, a agilidade e a potência (Welsner et al., 2021). A presença destas competências motoras nas crianças é imprescindível para o seu envolvimento em atividades físicas, que, por sua vez, irão promover o desenvolvimento das próprias capacidades (Gísladóttir et al., 2014). Valente-dos-Santos et al. (2015), denominam as capacidades físicas, de motoras, fazendo ainda

uma distinção diferente das mesmas, agrupando-as em Capacidades Condicionais, Resistência, Força, Velocidade e Flexibilidade (condicionadas pela energia disponível) e Capacidades Coordenativas, Diferenciação Cinestésica, Ritmo, Reação, Orientação Espacial e Equilíbrio (relativas a aspetos qualitativos do movimento).

Pode dizer-se, segundo Costa, M., & Costa, (2011) e Jacinto et al. (2001) que a resistência é a capacidade de realização de esforços longos com intensidade vigorosa a moderada, resistindo à fadiga, controlando o esforço e sem grande diminuição na qualidade de execução. A força é a capacidade de deslocar um objeto ou o próprio corpo através da contração muscular. Por sua vez, a capacidade de execução de movimentos com grande amplitude através de uma elevada elasticidade muscular e mobilidade articular denomina-se de flexibilidade. A velocidade é a capacidade de realizar movimentos ou determinadas distâncias no menor tempo possível, reagindo a um sinal conhecido. Por fim, a destreza é a capacidade de realizar movimentos ou combinações de movimentos precisos, com alteração de ritmo e velocidade (Costa, M., & Costa, 2011; Jacinto et al., 2001).

Relativamente à composição corporal, há autores que defendem que jovens com um perfil saudável, têm uma maior probabilidade de apresentar um sistema cardiovascular saudável na sua vida adulta, reduzindo assim o risco de morte (Ruiz et al., 2009). Considera-se ainda que nas crianças, a gordura está, na sua maioria, associada a problemas de saúde, como doenças metabólicas, e menos com a aptidão cardiovascular. Assim sendo, percebe-se a importância da Educação Física como disciplina obrigatória, desde o início da formação dos jovens, numa questão de saúde e de criação de hábito de vida mais saudáveis.

A integração da Educação Física no currículo dos alunos mostra-se muito benéfica, pois para além dos benefícios na sua saúde física e mental desenvolve também o pensamento lógico e estratégico. Estudos realizados em algumas modalidades coletivas referem que os alunos com maiores capacidades físicas têm um melhor desempenho em jogo (Hallam et al., 2022). No caso do frisbee, os alunos com melhor aptidão física apresentaram um melhor desempenho no sprint, na execução de passes e em ações ofensivas durante o jogo, assim como no número de vezes em que foi feita uma escolha correta do jogador para o qual realizar o passe, refletindo-se num melhor desempenho técnico e tático (Hallam et al., 2022). Já no futebol, a resistência aeróbica, a força explosiva dos membros inferiores e a força abdominal demonstraram ser fatores influenciadores do desempenho tático defensivo de jovens jogadores, como a gestão do espaço sem bola e relativamente aos seus colegas e adversários (Borges, Cumming, Ronque, Cardoso, Avelar, Rechenchosky, Teoldo Da Costa, et al., 2018). Por sua vez, no basquetebol, a performance técnico-tática tem sido relacionada com a agilidade dos

atletas e o salto horizontal, bem como com o sprint de 20 metros e a resistência aeróbia (Mancha-Triguero et al., 2021). Além disso, diversos autores defendem também que a relação entre estas capacidades físicas e o desempenho em jogo diferem consoante a posição dos jogadores (Ibáñez et al., 2023; Peña et al., 2018).

Apesar de alguns estudos procurarem analisar, em contexto de jogo, o grau de associação entre desempenho físico e tático, continua a ser relevante mais estudos acerca deste tópico, especialmente em contexto de aula de educação física, uma vez que são poucos os estudos existentes em contexto escolar. Mesmo existindo estudos que relacionam a aptidão física dos atletas com o seu desempenho tático, os resultados são inconclusivos daí a importância de continuar a analisar-se essa relação, mais especificamente nas aulas de Educação Física. Assim, o objetivo deste estudo será analisar o grau de associação entre desempenho tático e a aptidão física em alunos do secundário, durante a lecionação da modalidade de basquetebol.

2. Metodologia

2.1. Participantes

A amostra deste estudo foi constituída por 20 alunos de uma turma de 11^o ano de escolaridade, com idades entre os 15 e os 18 anos, sendo a média de idades ($15,95 \pm 2,05$), dividindo-se em 11 rapazes e 9 raparigas. Os critérios de inclusão dos alunos foram a participação nas aulas da disciplina de Educação Física e na avaliação inicial e final realizadas nessas mesmas aulas. Todos os participantes foram devidamente informados acerca dos objetivos do presente estudo, tendo os respetivos encarregados de educação assinado um termo de consentimento, atestando a participação voluntária dos educandos, que teve a aprovação da Direção do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto.

2.2. Procedimentos

Todos os dados foram recolhidos durante a lecionação de uma unidade didática de basquetebol com a duração de 6 semanas, correspondendo a 24 aulas de 45 minutos. Por sua vez, os dados reunidos relativamente à aptidão física foram obtidos com a implementação da bateria de testes FITescola que foi composta pelos testes vai e vem 20 metros, velocidade de 40 metros, agilidade, flexibilidade dos membros inferiores e dos ombros, impulsão horizontal e os testes de flexões de braços e de força abdominal. Para a avaliação do desempenho tático, foi utilizado o instrumento *Game Performance*

Assessment Instrument, implementado a partir da análise de filmagens de jogos reduzidos 3x3.

Assim, antes do início da lecionação da modalidade foram realizados os testes FITescola e filmados os alunos em jogos reduzidos 3x3. No fim das seis semanas de lecionação da modalidade voltaram a ser repetidos os testes FITescola e as filmagens.

2.2.1. Descrição dos Testes Utilizados

- 2.2.1.1. Testes Físicos (Bateria de testes FITescola)

Tabela 1 – Objetivo e descrição do teste de impulsão horizontal da bateria de testes FITescola.

Teste de Impulsão Horizontal	
Objetivo	Avaliar a força explosiva dos membros inferiores, através do alcance da distância máxima num salto em comprimento a pés juntos.
Descrição	Definir uma linha de partida, colocando uma fita métrica perpendicular a esta, com o zero a iniciar nessa mesma linha. O participante coloca-se de pé atrás da linha de partida, com os pés à largura dos ombros, realizando um salto em comprimento. O avaliador regista a distância, medida entre a linha de partida e o calcanhar do participante.

Tabela 2 - Objetivo e descrição do teste de velocidade (40m) da bateria de testes FITescola.

Teste de Velocidade (40m)	
Objetivo	Avaliar a capacidade de aceleração e a velocidade, através da execução de uma corrida de 40 metros, no menor tempo possível.
Descrição	O participante deve posicionar-se de pé atrás da linha de partida. Após um sinal audiovisual o participante inicia a corrida e o cronómetro é iniciado. A contagem só para quando o peito do participante ultrapassa a linha dos 40 metros.

Tabela 3 - Objetivo e descrição do teste de agilidade (4x10m) da bateria de testes FITescola.

Teste de Agilidade (4x10m)	
Objetivo	Avaliar a agilidade, através da realização de quatro percursos de 10 metros, combinando a velocidade máxima com a coordenação.
Descrição	O participante deve posicionar-se atrás da linha de partida, devendo estar em pé sem qualquer cone na mão. Aquando do sinal sonoro deve dirigir-se o mais rápido possível para o cone “A” que está a uma distância de 10m. Depois de o agarrar inverte a corrida dirigindo-se novamente para a linha de partida, após a transpor, pousa o cone “A” e agarra o “B” e inverte novamente o sentido. Quando ultrapassa novamente a linha dos 10 metros pousa-o e agarra o cone “C”. Por fim, dirige-se novamente para linha de partida onde termina o teste.

Tabela 4 - Objetivo e descrição do teste de vaivém (20m) da bateria de testes FITescola.

Teste de Vaivém 20m	
Objetivo	Avaliar a aptidão aeróbia, através da realização do maior número de percursos de 20 metros numa cadência pré-determinada.
Descrição	O participante deve colocar-se na linha delimitada, é iniciado o áudio que dá partida. Após percorrer 20 metros e ultrapassar a linha marcada no chão, inverte o sentido, apenas após o sinal sonoro seguinte. A linha deve ser tocada antes desse mesmo sinal e caso o participante chegue à linha antes do sinal, deve esperar para inverter o sentido da corrida. A velocidade inicial é de 8,5 km/h e vai aumentando progressivamente 0.5 km/h a cada minuto. Após a concretização de duas faltas (ultrapassar a linha) o participante deve abandonar o teste.

Tabela 5 - Objetivo e descrição do teste de força abdominal da bateria de testes FITescola.

Teste de Força Abdominal	
Objetivo	Avaliar a força resistência abdominal, através da execução máxima de repetições numa cadência predeterminada.
Descrição	O participante deve deitar-se em decúbito dorsal, com os pés em contacto com o chão, os joelhos fletidos a cerca de 140°, a cabeça no solo e os braços em extensão com as palmas das mãos sobre as coxas. É iniciado o áudio que dá início ao teste, após o sinal sonoro o participante deve fletir controladamente o tronco, deslizando as mãos sobre as coxas, até ficarem sobre os joelhos, nunca levantando os pés do chão. No sinal sonoro seguinte, deve voltar à posição inicial controladamente. Os movimentos devem respeitar uma cadência de 20 abdominais por minuto, marcada pelo áudio, sendo o movimento repetido o maior número de vezes até um máximo de 75 repetições. Caso sejam cometidas duas faltas o teste deve parar.

Tabela 6 - Objetivo e descrição do teste de flexões de braços da bateria de testes FITescola.

Teste de Flexões de Braços	
Objetivo	Avaliar a força resistência dos membros superiores, através da execução máxima de repetições de flexões de braços numa cadência pré-determinada.
Descrição	O participante deve iniciar o teste com o corpo em prancha, os pés ligeiramente afastados, os cotovelos em extensão, as mãos na linha dos ombros, ou ligeiramente ao lado e mantendo os dedos a apontar para a frente. É iniciado o áudio que dá início ao teste, após o sinal sonoro os participantes realizam a flexão dos cotovelos a cerca de 90°, ficando os braços paralelos ao chão. No sinal sonoro seguinte é executada a extensão do cotovelo, regressando à posição inicial. Todos os movimentos devem ser realizados de forma controlada, respeitando uma cadência de 20 abdominais por minuto, marcada pelo áudio, sendo o movimento repetido o maior número de vezes. Caso sejam cometidas duas faltas o teste deve parar.

- **2.2.1.2. Game Performance Assessment Instrument (GPAI)**

A avaliação do desempenho tático dos alunos foi efetuada, como referido anteriormente, através do *Game Performance Assessment Instrument (GPAI)*. Este instrumento é um sistema multidimensional, que tem como finalidade a medição do desempenho tático, no que concerne à habilidade para resolver problemas escolhendo e aplicando as ações corretas, bem como, à compreensão do jogo (Oslin et al., 1998). O GPAI permite a análise de componentes relacionadas com a tomada de decisão, a execução técnica das ações, o envolvimento e a performance em jogo (Oslin et al., 1998).

No GPAI, foram definidas sete componentes de jogo (Oslin et al., 1998), no entanto na análise efetuada para a avaliação do basquetebol apenas foram utilizadas quatro, são elas, a já referida Tomada de Decisão que são as escolhas dos alunos acerca da ação a realizar com a bola, a Execução de Habilidades Motoras, que é referente a correta execução das ações selecionadas, o Apoio que é relativo à posição adotada pelo aluno para receber um passe e o Guardar/Marcar que alude à defesa do adversário com ou sem bola (Arias-Estero & Castejón, 2014; López & Gutiérrez, 2018; Oslin et al., 1998). Para tal, foram filmados os alunos em jogos reduzidos 3x3, com a duração aproximada de 10 minutos, que posteriormente foram analisados tendo em consideração os elementos supracitados classificando-os como apropriados ou inapropriados. Após a obtenção de todos os dados foram calculados os índices de performance (Tabela 7).

Tabela 7- Fórmulas de Cálculo dos Índices GPAI (adaptado de (Oslin et al., 1998)).

Fórmulas de Cálculo dos Índices de Performance de Jogo

Envolvimento em Jogo (GI) = n.º de decisões apropriadas + n.º de decisões inapropriadas + n.º de ajustamentos apropriados + n.º de ações de apoio apropriadas.

Índice de Tomada de Decisão (DMI) = n.º de tomadas de decisão apropriadas/ n.º de tomadas de decisão inapropriadas

Índice de Eficácia de Execução de Habilidades Motoras (SEI) = n.º de habilidades motoras apropriadas/ n.º de habilidades motoras inapropriadas

Índice de Ações de Apoio (SI) = n.º de ações de apoio apropriadas/ n.º de ações de apoio inapropriadas.

Índice de Ações de Ajustamento (AI) = n.º de ações de ajustamento apropriadas/ n.º de ações de ajustamento inapropriadas.

Performance de Jogo (GP) = (DMI + SEI+ SI + AI)/4

2.3. Análise e Tratamento de Dados

As estatísticas descritivas foram analisadas como média \pm desvio padrão e com intervalo de confiança de 95%. O teste de *Kolmogorov-Smirnov* e *Levene* determinaram a normalidade e homogeneidade da distribuição dos dados. Para o cálculo das relações entre as variáveis em estudo foi utilizado o coeficiente de correlação de *Pearson*. Para a comparação de médias foi utilizado o teste t de *student* de medidas independentes. O nível de significância adotado foi de: $p < 0.001$; $p < 0.01$; $p < 0.05$. Sendo a magnitude da correlação classificada como: trivial se $r \leq 0.1$, pequena se $r = 0.1-0.3$, moderada se $r = 0.3-0.5$, grande se $r = 0.5-0.7$, muito grande se $r = 0.7-0.9$ e quase perfeita se $r \geq 0.9$. As análises estatísticas foram realizadas usando SPSS para Windows versão 26.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, EUA).

3. Resultados

A Figura 1, expressa uma matriz correlacional relativa ao grau de associação entre o desempenho tático, e os dados da aptidão física. As correlações existentes encontram-se entre Trivial, que representa uma correlação muito baixa e Muito Grande ($r = -0.86$ to 0.89 ; $p < 0.05$ to $p < 0.001$).

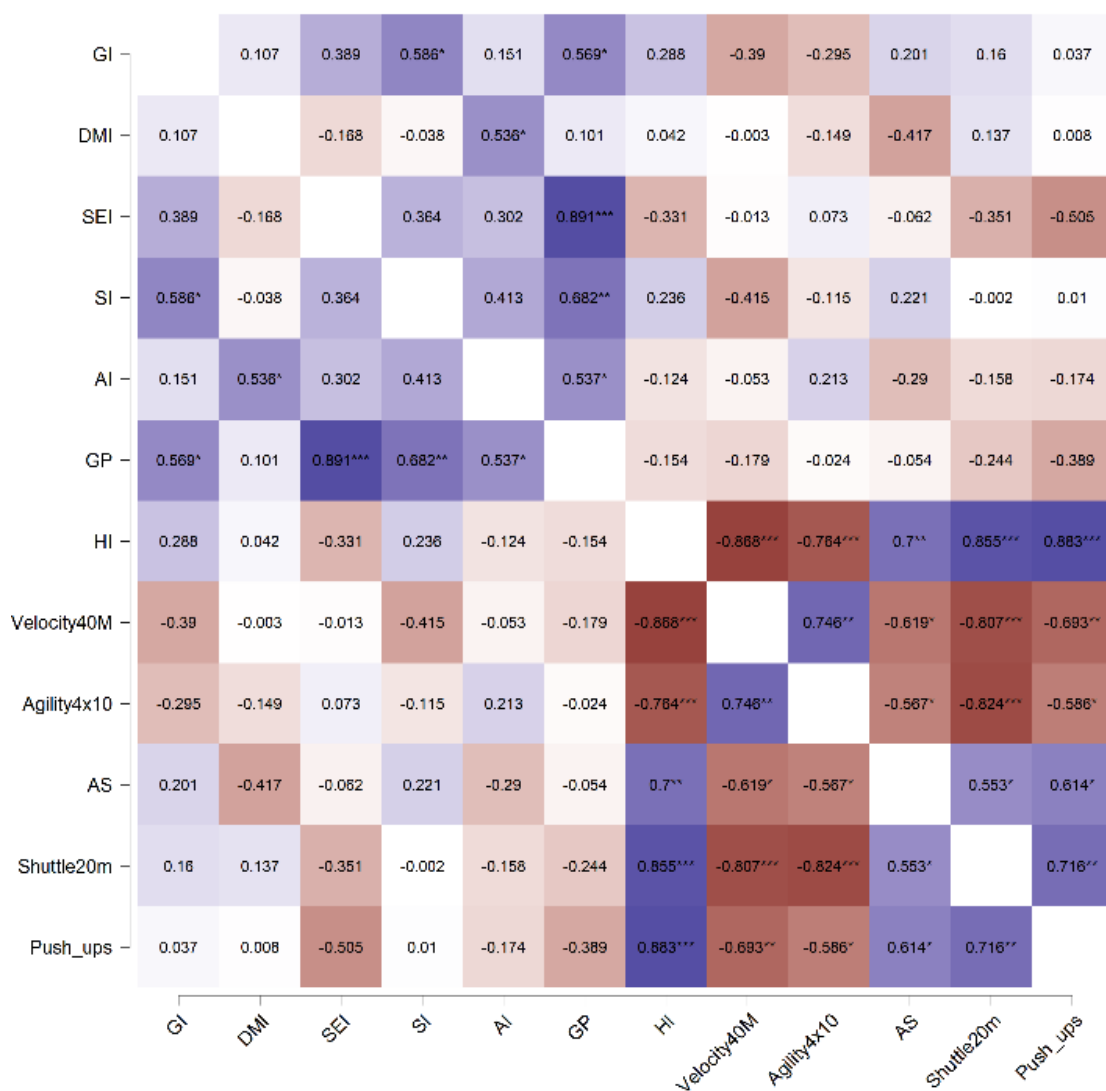


Figura 1 – Representação gráfica da correlação Paramétrica de Pearson entre os índices do GPAI e os resultados da aptidão física. A correlação é significativa em: *** $p < 0.001$; ** $p < 0.01$; * $p < 0.05$. Sendo a sua magnitude classificada como: trivial se $r \leq 0.1$, pequena se $r = 0.1-0.3$, moderada se $r = 0.3-0.5$, grande se $r = 0.5-0.7$, muito grande se $r = 0.7-0.9$ e quase perfeita se $r \geq 0.9$. As abreviaturas utilizadas são: AI – Índice de Ações de Ajuste; AS – Força Abdominal; DMI – Índice de Tomada de Decisão; GI – Envolvência em Jogo; GP – Performance de Jogo; HI – Impulsão Horizontal; SEI – Índice de Execução Eficiente de Habilidades Motoras; SI – Índice de Ações de Apoio.

4. Discussão

Este estudo teve como objetivo analisar o grau de associação entre o desempenho tático e a aptidão física de alunos do secundário, no final da leção da modalidade de basquetebol. No geral, os resultados obtidos na correlação das componentes do GPAI com as variáveis da aptidão física apresentaram uma magnitude entre trivial e pequena, não existindo valores estatisticamente significativos. No entanto, a magnitude da correlação entre a impulsão horizontal (IH) e o índice de execução eficiente de habilidades motoras (SEI) apresentou-se como moderada, tal como a correlação entre a velocidade de 40 metros com os índices de ações de apoio (SI) e a envolvimento em jogo (GI). Outras variáveis que apresentaram uma magnitude de correlação moderada foram a força abdominal (AS) e o índice de tomada de decisão (DMI), o vai e vem 20 metros e o SEI, e o teste de força de braços que demonstrou uma magnitude de correlação moderada com a performance de jogo (GP) e grande com o SEI.

Os resultados não significativos, e de baixas magnitudes, obtidos na correlação entre os índices GPAI e a aptidão física podem ser consequência das relações interpessoais existentes entre os alunos que podem ter tido influência no desempenho nos jogos de equipa, tal como defendem vários autores, entre eles Campo et al. (2018), Carr (2012) e Khalifa et al. (2021). Podemos assim afirmar que, uma equipa constituída por uma maioria de elementos que se relacionam bem e costumam trabalhar em grupo, o envolvimento será muito maior do que estando presente um elemento com o qual não tenham afinidade ou quando existe variabilidade na constituição dos grupos, como acontece, regularmente, nas aulas de educação física. Estes factos poderão condicionar o grau de envolvimento em jogo e o desenvolvimento da tomadas de decisão dos alunos (Campo et al., 2018; Carr, 2012; Khalifa et al., 2021).

As características antropométricas dos indivíduos representam outra condição que se pode ter refletido nos resultados obtidos, como referem Mancha-Triguero et al. (2021). Estes atributos também se expressam na aptidão física e na execução de habilidades técnicas do basquetebol. Dentro das características antropométricas mais significativas encontra-se a proporção corporal, nomeadamente, ao nível dos membros superiores e inferiores. Alguns estudos indicam que o comprimento dos membros inferiores e a largura da pélvis afetam o equilíbrio vertical, beneficiando indivíduos com pernas mais curtas e pélvis mais larga. A velocidade dos indivíduos também depende destas duas condições, beneficiando quem tem pernas mais compridas e a pélvis mais estreita. Já ao nível dos membros superiores possuir braços mais compridos e ombros mais largos é vantajoso em atividades de arremesso (Kohl & Cook, 2013). Neste sentido,

as diferenças individuais neste domínio poderão ter afetado o envolvimento e desempenho em jogo dos alunos.

Outro fator que pode ter tido influência nos resultados, pode estar relacionado com o desenvolvimento maturacional dos indivíduos que compõem a amostra. Segundo Borges, et al. (2018) este aumenta com a idade e afeta a aptidão física dos jovens devido aos processos fisiológicos que ocorrem. Contudo, no que toca ao desempenho tático no futebol, a evolução não é proporcional. Na mesma linha, Gouvea et al. (2016) referem que o desenvolvimento maturacional influencia a aptidão física dos jovens e as suas características antropométricas, não expressando uma grande interferência nas capacidades técnicas do futebol.

Ao contrário dos dados obtidos no presente estudo, Carnevale et al. (2022) observou uma relação entre as ações táticas ofensivas com a maturidade biológica e o sprint, bem como as ações táticas defensivas com a resistência aeróbia, tendo por base jovens jogadores de futebol. Não obstante, no presente estudo, o estado maturacional dos jovens poderá ter sido um fator condicionante do seu desempenho, uma vez que existem habilidades que se desenvolvem durante o processo, ocorrendo oscilações ao nível do desempenho físico, técnico e tático. Por exemplo, quando os jovens têm picos de crescimento, até estarem adaptados, podem sofrer episódios de descoordenação (Kohl & Cook, 2013). No entanto, após o refinamento dos movimentos, essas novas características podem ser benéficas e permitir melhorar o seu desempenho relativamente ao que tinha sido adquirido anteriormente ao estímulo ocorrido.

É ainda de realçar que na maioria dos estudos referidos a modalidade alvo de avaliação é o futebol e não o basquetebol, o que obriga a alguma ponderação na análise pois as modalidades têm características técnicas e táticas próprias e distintas. Além disso, a literatura consultada que refere existir uma correlação significativa entre os resultados da aptidão física e a performance de jogo no basquetebol, tem em conta exclusivamente contextos competitivos, (Castillo et al., 2021; Ibáñez et al., 2023; Joseph et al., 2021), o que obriga a alguma cuidado na comparação. Por exemplo, o grau de motivação, que se tem demonstrado como um indicador de melhor performance no jogo (Setiaji & Kristiyanto, 2017), deverá ser um fator a ter em conta, uma vez que atletas que pratiquem regularmente a modalidade poderão ter um maior interesse e motivação pela mesma, contribuindo esse facto para uma tendência de correlação de maior magnitude entre as duas componentes em análise.

Tendo em conta os resultados obtidos, é interessante também analisar o grau de associação expressos entre os índices do GPAI e a potencial importância de cada um para

o desempenho no jogo. De acordo com os resultados encontram-se positivamente correlacionados, com uma grande magnitude, a performance de jogo (GP) com os índices de ações de apoio (SI), as ações de ajuste (AI) e o envolvimento em jogo (GI). Esta performance apresenta ainda uma correlação positiva muito grande com o SEI. As três primeiras, SI, AI e GI, integram a fórmula que permite o cálculo da performance de jogo (Arias-Estero & Castejón, 2014; Oslin et al., 1998), podendo assim compreender-se a sua correlação. Já a DMI que também consta na fórmula, pode não estar correlacionada com o GP, pelas dificuldades que alguns alunos possam ter na compreensão do jogo a nível técnico e tático (Gutiérrez et al., 2014), o que pode fazer com que tomem más decisões. Por sua vez, o GI tem uma correlação positiva de grande magnitude com o SI e, por fim, o AI apresenta este mesmo tipo de correlação com o DMI. Esta correlação positiva entre a DMI e o AI, pode justificar-se devido ao facto de ser dada, na aprendizagem, prioridade às ações ofensivas, sendo inseridas as ações defensivas apenas mais tarde (Sousa, 2007). Assim, podemos assumir que quem tem um melhor desempenho defensivo, refletido no AI, tem um maior conhecimento de jogo a esse nível e, portanto, tomam melhores decisões (Silva et al., 2020). Estas mesmas circunstâncias podem justificar a relação existente entre o SI o GI, uma vez que na formação inicial são mais as ações ofensivas têm tendência a ser mais estimuladas, sendo mais frequentemente solicitadas no jogo (Sousa, 2007). Acrescenta-se ainda que as ações de ataque, sendo apropriadas, integram a fórmula do cálculo do GI (Oslin et al., 1998).

No que concerne às variáveis da aptidão física, todas expressam uma magnitude de correlação entre grande e muito grande com significância estatística. Realça-se apenas que a AS é a única que apresenta uma correlação grande com todas as variáveis, e a força de braços apresenta também uma correlação de grande magnitude com a velocidade e a agilidade. Todas as restantes correlações são classificadas com magnitudes muito grandes. Contudo, nem todas as correlações existentes são positivas: a velocidade e a agilidade correlacionam-se negativamente com todas as variáveis exceto entre si. O facto de se correlacionarem positivamente faz sentido uma vez que ambas as situações recrutam a força explosiva e fibras musculares rápidas (Coburn & Malek, 2012). Esta correlação positiva vai ao encontro do referido por Köklü et al. (2015). Assim, seria expectável que estas variáveis também se correlacionassem positivamente com a impulsão horizontal como aconteceu a Katsumata & Aoki (2021) que concluíram que o salto horizontal tem uma correlação moderada com as mudanças de direção. Schuster & Jones (2016) chegaram às mesmas conclusões para a velocidade, apesar de compararem dois tipos de salto diferentes e a sua expressão no sprint, referem que o salto horizontal tem uma correlação elevada com o sprint dada a força horizontal recrutada nas duas ações. É de salientar que em ambos os estudos foram utilizados testes de medição das

variáveis diferentes, tendo a sua população também divergido da que constituiu o presente estudo. No entanto, as correlações negativas existentes entre estas duas variáveis e todas as outras pode justificar-se pelo facto da necessidade da repetição sistemática para aquisição do programa motor e correta execução de uma ação técnica, como é o caso da impulsão horizontal e do sprint, influenciarem fortemente os resultados (Barreiros, 2016). Nota-se ainda que, sendo a amostra maioritariamente constituída por rapazes, na faixa etária dos 15-18 anos, estarão em patamares elevados do desenvolvimento da sua força, o que pode justificar alguma descoordenação que possa ter influenciado os resultados (Kohl & Cook, 2013).

5. Conclusão

Este estudo teve como objetivo analisar a correlação entre o desempenho tático e a aptidão física de alunos do secundário, durante a lecionação de uma unidade didática de basquetebol. Os resultados obtidos na correlação das componentes do GPAI com as variáveis da aptidão física apresentaram uma magnitude entre trivial e pequena, não existindo valores estatisticamente significativos. Não obstante, confirmou-se a existência de uma forte correlação estatisticamente significativa entre as diferentes variáveis do GPAI e as diferentes variáveis da aptidão física.

Mais estudos neste âmbito são necessários em contexto escolar, uma vez que a maioria da literatura encontrada se reporta a contextos competitivos e a clubes federados onde o contacto com a modalidade é contínuo e a formação é exclusiva para aquele fim.

6. Referências

- Arias-Estero, J., & Castejón, F. (2014). Using instruments for tactical assessment in physical education and extra-curricular sports. *European Physical Education Review*, 20(4), 525–535.
- Barreiros, J. (2016). ; *Desenvolvimento motor e aprendizagem. Instituto Português do Desenvolvimento e Juventude. Programa Nacional de Formação de Treinadores. Grau I.*
- Batista, P., Rêgo, L., & Azevedo, A. (2012). *Em movimento 7/8/9 Ensino Básico 7.º/8.º/9.º Anos de Escolaridade. Edições ASA II, S.A.*
- Blaes, A., Baquet, G., Fabre, C., Van Praagh, E., & Berthoin, S. (2011). Is there any relationship between physical activity level and patterns, and physical performance in children? *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-122>
- Borges, P. H., Cumming, S., Ronque, E. R. V., Cardoso, F., Avelar, A., Rechenchosky, L., Costa, I. T. da, & Rinaldi, W. (2018). Relationship Between Tactical Performance, Somatic Maturity and Functional Capabilities in Young Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 64, 160–169.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/BJSPORTS-2020-102955>
- Campo, M., Martinent, G., Pellet, J., Boulanger, J., & Nicolas, Benoit Louvet, Nicolas, M. (2018). Emotion–performance relationships in team sport: The role of personal and social identities. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(5), 629–635.
- Carnevale, D., Elferink-Gemser, M., Filgueiras, A., Huijgen, B., Andrade, C., Castellano, J., Silva, D., & Vasconcellos, F. (2022). Executive Functions, Physical Abilities, and Their Relationship with Tactical Performance in Young Soccer Players. *Perceptual and Motor Skills*, 129(5), 1477–1491.
- Carr, S. (2012). Relationships and Sport and Performance. *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*.
- Castillo, D., Raya-González, J., T Scanlan, A., Sánchez-Díaz, S., Lozano, D., & Yanci, J. (2021). The influence of physical fitness attributes on external demands during simulated basketball matches in youth players according to age category.

- Physiology & Behavior*, 233.
- Coburn, J. W., & Malek, M. H. (2012). *NSCA's Essentials of Personal Training* (H. Kinetics (ed.); 2nd ed.).
- Costa, M., & Costa, A. (2011). *Educação Física 10º/11º/12º anos Ensino Secundário* (A. editores Ed (ed.); 1º edição).
- Fennell, C., Barkley, J. E., & Lepp, A. (2019). No TitleThe relationship between cell phone use, physical activity, and sedentary behavior in adults aged 18–80. *Computers in Human Behavior*, 90, 53–59.
- Gísladóttir, P., Haga, M., & Sigmundsson, H. (2014). Motor competence and physical fitness in adolescents. *Pediatric Physical Therapy*, 26(1), 69–74. <https://doi.org/10.1097/PEP.0000000000000006>
- Gouvea, M., Cyrino, E. S., Ribeiro, A. S., Da Silva, D. R. P., Ohara, D., Valente-Dos-Santos, J., Coelho-E-Silva, M. J., & Ronque, E. (2016). Influence of Skeletal Maturity on Size, Function and Sport-specific Technical Skills in Youth Soccer Players. *International Journal of Sports Medicine*, 37(6), 464–469. <https://doi.org/10.1055/S-0035-1569370/ID/R5150-0025/BIB>
- Gutiérrez, D., Fisette, J., García-López, L. M., & Contreras, O. (2014). Assessment of Secondary School Students' Game Performance Related to Tactical Contexts. *Journal of Human Kinetics*, 42, 223–234.
- Hallam, J. S., Carmelo, J., Sala, A., Portillo, J., Bravo-Sánchez, A., Abián, P., Dorado-Suárez, A., & Abián-Vicén, J. (2022). Influence of Secondary School Students' Physical Fitness on Sports Performance during an Ultimate Frisbee Competition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 1–10.
- Haverkamp, B. F., Oosterlaan, J., Königs, M., & Hartman, E. (2021). Physical fitness, cognitive functioning and academic achievement in healthy adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 57. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2021.102060>
- Ibáñez, S. J., Piñar, M. I., García, D., & Mancha-Triguero, D. (2023). Physical Fitness as a Predictor of Performance during Competition in Professional Women's Basketball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20, 2–21.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Ministério da Educação Departamento do Ensino Secundário Programa de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*.
- Joseph, J., McIntyre, F., Joyce, C., Scanlan, A., & Cripps, A. (2021). A comparison of multidimensional qualities discriminant of selection in elite adolescent Australian basketball athletes. *Plos One*, 16(8), 1–16.

- Katsumata, K., & Aoki, K. (2021). Jumping ability is related to change of direction ability in elite handball players. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, *60*.
- Khalifa, W. Ben, Zouaoui, M., Zghibi, M., & Azaiez, F. (2021). Effects of Verbal Interactions between Students on Skill Development, Game Performance and Game Involvement in Soccer Learning. *Sustainability*, *13*(160).
- Kohl, H. W., & Cook, H. D. (Eds.). (2013). Physical Activity and Physical Education: Relationship to Growth, Development, and Health. In *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School* (p. 129).
- Köklü, Y., Alemdaroglu, U., Özkanb, A., Kozc, M., & Ersöz, G. (2015). The relationship between sprint ability, agility and vertical jump performance in young soccer players. *Science et Sports*, *30*, 1–5.
- López, L. M. G., & Gutiérrez, D. (2018). Contributions of the GPET to the GPAI: tactical context adaptation and game behaviour Contribuciones del GPET al GPAI: adaptación al contexto táctico y comportamiento de juego. *Retos*, *34*, 323–328.
- Mancha-Triguero, D., Reina, M., García-Rubio, J., & J. Ibáñez, S. (2021). Does physical fitness influence the technical-tactical performance indicators in a professional female basketball team? *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, *17*(64), 174–188. <https://doi.org/10.5232/ricyde>
- Matveev, L. (1986). Fundamentos do Treino Desportivo. *Livros Horizonte*.
- Miguel-Etayo, P., Gracia-Marco, L., Ortega, F. B., Intemann, T., Foraita, R., Lissner, L., Oja, L., Barba, G., Michels, N., Tornaritis, M., Molnár, D., Pitsiladis, Y., Ahrens, W., & Moreno, L. A. (2014). Physical fitness reference standards in European children: the IDEFICS study. *International Journal of Obesity*, *38 Suppl 2*, S57–S66. <https://doi.org/10.1038/IJO.2014.136>
- Ortega, F. B., Labayen, I., Ruiz, J. R., Kurvinen, E., Loit, H. M., Harro, J., Veidebaum, T., & Sjöström, M. (2011). Improvements in fitness reduce the risk of becoming overweight across puberty. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *43*(10), 1891–1897. <https://doi.org/10.1249/MSS.0B013E3182190D71>
- Ortega, F. B., Silventoinen, K., Tynelius, P., & Rasmussen, F. (2012). Muscular strength in male adolescents and premature death: cohort study of one million participants. *BMJ Journal*, *345*(nov20 3), e7279–e7279. <https://doi.org/10.1136/bmj.e7279>
- Oslin, J. L., Mitchell, S. A., & Griffin, L. L. (1998). The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Development and preliminary validation. *Journal of Teaching in Physical Education*, *17*(2), 231–243. <https://psycnet.apa.org/record/1997-38346-004>
- Peña, J., Moreno-Doutres, D., Coma, J., Cook, M., & Buscà, B. (2018). Anthropometric and fitness profile of high-level basketball, handball and volleyball players. *Revista*

Andaluza de Medicina Del Deporte, 11(1), 30–35.
<https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.03.002>

- Rodrigues, M., Carvalho, ;, & Correia, ; (2017). Treino de força: uma proposta em contexto escolar Strength training: a proposal in a school context. *Universidade Da Madeira, Centro de Competências de Ciências Sociais, Escola Secundária Jaime Moniz*.
- Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Sjöström, M., Suni, J., & Castillo, M. J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 909–923.
<https://doi.org/10.1136/BJSM.2008.056499>
- Schuster, D., & Jones, P. A. (2016). Relationships between unilateral horizontal and vertical drop jumps and 20 m sprint performance. *Physical Therapy in Sport*, 21, 20–25.
- Setiaji, J., & Kristiyanto, A. (2017). Difference Between Effect of Direct Instruction and Teaching Game for Understanding Approach on the Result of Basketball: Reviewed form Stundents' Interest. *Journal of Physical Education Research*, 4(3), 12–21.
- Silva, A. F., Conte, D., & Clemente, F. M. (2020). Decision-Making in Youth Team-Sports Players: A Systematic Review. *Internacional Journal Environmental Research and Public Health*, 17(11).
- Sousa, R. H. da S. (2007). *Estudo Descritivo da Defesa no Basquetebol em Equipas do Escalão Sénior Feminino*. Universidade do Porto.
- Valente-dos-Santos, J., Faria, J., & Pinho, R. (2015). *Fair Play Educação Física 10º, 11º, 12º anos (L. Texto Editores Ed. 1º Edição ed.)*.
- Wang, Y., Muthu, B. A., & Sivaparthipan, C. B. (2021). Internet of things driven physical activity recognition system for physical education. *Microprocessors and Microsystems*, 81.
- Welsner, M., Gruber, W., Mellies, U., Olivier, M., Sutharsan, S., Taube, C., Dillenhofer, S., Koerner-Rettberg, C., & Stehling, F. (2021). Trainability of Health-Related and Motor Performance Fitness in Adults with Cystic Fibrosis within a 12-Month Partially Supervised Exercise Program. *Pulmonary Medicine*, 2021.
<https://doi.org/10.1155/2021/5581812>

6. Anexos

6.1 Parecer do Orientador Científico



Parecer do Orientador

Eu, Ricardo Manuel Pires Ferraz, com o documento de identificação (CC) 12203464, NIF 233595864, e-mail ricardo.ferraz@ubi.pt, Professor Auxiliar da Universidade da Beira Interior e orientador científico da aluna Ana Maria Gonçalves Afonso Farinha Rodrigues, com o número de aluno M11608, autor do trabalho de 2.º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, intitulado *Relatório de Estágio Pedagógico – Correlação entre desempenho tático e aptidão física no âmbito da lecionação de uma unidade didática de basquetebol*, redigido em língua portuguesa, declaro que o trabalho ora entregue, se encontra apto para ser presente a provas públicas.

Covilhã e UBI, 28 de junho de 2023

Assinado por: RICARDO MANUEL PIRES FERRAZ
Num. de identificação: 12203464
Data: 2023.06.28 18:50:51+01'00'

(Ricardo Ferraz)

Nota: os dados pessoais recolhidos serão utilizados exclusivamente para registo na Plataforma Nacional de Teses e Dissertações (RENATES) e para registo na Plataforma Interna da UBI no âmbito do pedido de Admissão a Provas Académicas de acordo com a regulamentação em vigor.

Rua Marquês D'Ávila e Bolama
6201-001 Covilhã
Portugal
Tel.: +351 273 959 700 | E-mail: saacademico@ubi.pt
www.ubi.pt

6.2. Tabela do material existente na escola

Material	Quantidade	Material	Quantidade
Arcos de ginástica rítmica (madeira)	3	Discos Atletismo	20
Arcos ginástica rítmica (plástico)	15	Discos Frisbee	19
Balizas	3	Espaldares	24
Bancos Suecos	10	Fitas ginástica rítmica	9
Barra Fixa	1	Kit de Boccia	2
Barreiras	10	Maças Madeira	16
Boque Grande	1	Mesas Ténis de Mesa	7
Boque Pequeno	1	Minitrampolim	2
Bolas Andebol	28	Paralelas Assimétricas	1
Bolas Basquetebol	28	Paralelas Simétricas	1
Bolas Corfebol	2	Pasta de Orientação	1
Bolas Futsal	19	Pesos de atletismo	14
Bolas ginástica rítmica	33	Plintos	2
Bolas Goalball	2	Postes de Badminton	4
Bolas Medicinais	3	Raquetes de Badminton	35
Bolas Tag Rugby	8	Raquetes de Ténis	74
Bolas Ténis	19	Raquetes de Ténis de Mesa	24
Bolas Ténis de Mesa	34	Redes Badminton	4
Bolas Voleibol	28	Redes de Ténis	1
Cestos Corfebol	2	Redes Voleibol	3
Kit's de 16 Cintos de Tag Rugby	1	Reuther	4
Colchões de queda	4	Rolo Praticável	6
Coletes	58	Tabelas Basquetebol	4
Colunas de Som	2	Tapetes de ginástica	56
Cones	25	Testemunhos	9
Cordas ginástica rítmica	27	Traves de Ginástica	3
Dardos	7	Volantes de Badminton	50

6.3 Reflexão acerca da Observação das aulas do 6º ano

Turma: 6º | **Nº Alunos:** 17 | **Hora de início:** 8:40h | **Duração da sessão:** 90'

Unidade Didática – Voleibol;

Análise da Prática Pedagógica na Componente Conceção e Planificação

A aula iniciou com um aquecimento em corrida, seguidamente os alunos trocaram de espaço e foi dada continuidade à lecionação da modalidade de voleibol. Os exercícios seguiram uma ordem coesa de aumento de dificuldade e complexidade. O facto de toda a aula ter sido realizada em jogo levou a que os alunos mantivessem a motivação. Outro aspeto que permitiu que os alunos mantivessem a sua atenção e empenho foi o facto de serem introduzidas várias variantes no mesmo exercício, não deixando os alunos estar muito tempo a fazer a mesma coisa.

Análise da Prática Pedagógica na Componente Aplicação


Nesta aula o aquecimento em corrida foi realizado através do teste de vai e vem, da bateria de testes FITescola. Os alunos ajudaram o professor a montar o campo, colocando os cones no sítio. Seguidamente foi colocada a música e iniciada a corrida, quando os alunos paravam a corrida continuavam a andar e posteriormente, voltavam a correr. Ao fim de 20 percursos completados o professor parou a música, tendo mudado de espaço com os alunos e iniciando a prática da modalidade de voleibol. Durante a aula os alunos realizaram jogo de 1x1 e de 2x2, sendo que não executavam o serviço, a bola era colocada em jogo com toque de dedos, não sendo permitido efetuar manchete.

Análise da Prática Pedagógica na Componente Intervenção

O professor cumprimentou os alunos no início da aula, foi notório o cuidado do professor na adaptação e adequação da linguagem para com os alunos, fazendo sempre muitas comparações entre o movimento que tinham de executar e algum objeto que conhecessem do dia a dia, como por exemplo, fazer “molinha com os braços”, para que os alunos executassem a flexão e extensão dos membros superiores.

Na turma existem 5 alunas, com um comportamento menos adequado, que muitas vezes paravam de fazer aula apresentando desinteresse na mesma. Estas alunas talvez por terem uma cultura diferente e serem de outra etnia, tinham este comportamento desajustado, ao qual o professor ia chamando a atenção e tentando motivar, no entanto, sem dar muito foco naquelas alunas. Nesta turma foi ainda difícil a criação de grupos e pares, pois muitos alunos não querem trabalhar com qualquer um dos outros colegas, tornando o processo um pouco demorado e de difícil adaptação. É de realçar que o professor foi elogiando os alunos pelo seu esforço e ajudando-os durante toda a aula.

6.4 Plano e reflexão de Aula implementado na leção ao 6º ano

 - P L A N O D E A U L A -							
PROFESSOR	Ana Rodrigues	AULA N.º	--	LOCAL	Espaço exterior; Escola do Tortosendo	ANO/TURMA	6º
DATA	27/02/2023	HORA	8:40h- 10:10h	DURAÇÃO	90' (73' úteis)	N.º DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol		FUNÇÃO DIDÁTICA		Exercitação		
MATERIAL	Sinalizadores; 12 bolas de voleibol.						
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades Motoras: Deslocamento; Passe de dedos; Serviço por baixo.</p> <p>Aptidão Física: Força; Velocidade; Resistência; Coordenação; Orientação Espacial.</p> <p>Valências Psicossociais: Fomentar o respeito, cooperação e espírito de grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras específicas da disciplina.</p>						
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO			ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO		⊕
P A R T E I N I C I A L	Os alunos chegam e colocam-se em frente ao professor, formando um semicírculo.	Receção da turma. Apresentação da modalidade. Instrução relativamente ao objetivo da aula.			Atenção e participação.		3'
	Os alunos deslocam-se em direção à rede e retornam, ao final do campo realizando o exercício proposto pelo professor.	<p>Descrição Exercício: Os alunos deslocam-se da linha final do campo até à rede em corrida frontal e de costas.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corrida lateral, para a frente e para trás; - Deslocamentos laterais e frontais (ao comando da professora) tendo de regressar sempre ao centro do campo. - Lançar a bola por cima da cabeça, com as duas mãos, de um lado para o outro da rede; - Lançar a bola com uma mão, na linha da cintura, de um lado para o outro da rede; - Deslocar-se executando toque de dedos até à rede e quando perto da mesma executar o passe para o colega do outro lado da rede. - Deslocar-se em toque de dedos, quando perto da rede, passar a bola por cima da mesma, passando por baixo desta e recebendo a bola do outro lado, passar a bola em toque de dedos para o colega e voltar para o seu campo. <p>Alunos: Distribuem-se pelo campo, colocando-se frente a frente com um colega.</p> <p>Professor: Refere o objetivo do exercício reforçando os aspetos críticos de execução. Realiza a demonstração com a ajuda dos alunos reforçando comportamentos apropriados. Durante o exercício circula pela periferia do campo, de modo a visualizar todos, para fornecer os feedbacks necessários. No final faz um balanço levando em consideração a informação inicial.</p>			Aumento da pré-disposição para a prática desportiva.		15'
P A R T E F U N D A M E N T A L	<p>O aluno analisa a trajetória da bola e coloca-se em posição favorável para agarrar a bola.</p> <p>O aluno analisa a trajetória da bola e coloca-se em posição favorável para receber a bola com o toque de dedos.</p> <p>O aluno executa o serviço por baixo imprimindo uma trajetória à bola favorável à receção do colega.</p>	<p>Descrição Exercício: Os alunos executam o serviço por baixo para o colega que se encontra no outro lado da rede. Este último, deve apanhar a bola com as duas mãos e fazer o mesmo exercício. Inicialmente o serviço deve ser feito de uma zona próxima da rede, aumentando a distância à rede conforme o seu sucesso na realização do movimento.</p> <p>Variante: A receção do serviço ser realizada através do toque de dedos (auto-passe).</p> <p>Alunos: Distribuem-se pelo campo, colocando-se frente a frente com um colega.</p> <p>Professor: Refere o objetivo do exercício reforçando os aspetos críticos de execução. Realiza a demonstração com a ajuda dos alunos reforçando comportamentos apropriados. Durante o exercício circula pela periferia do campo, de modo a visualizar todos, para fornecer os feedbacks necessários. No final faz um balanço levando em consideração a informação inicial.</p>			<p>Serviço por baixo: Acentuada flexão do tronco; Pé contrário à mão livre adiantado; A bola deve estar colocada no prolongamento do braço livre; A mão que sustenta a bola situada sensivelmente a nível da cintura; O braço de batimento deve manter-se em extensão durante o movimento de trás para a frente; A zona de contacto com a bola é a palma da mão (mão rígida e dedos fechados); Olhar dirigido para a zona alvo.</p> <p>Passe de dedos: Pés afastados à largura dos ombros; Corpo colocado debaixo da bola; Membros inferiores ligeiramente fletidos; Flexão/extensão em simultâneo dos membros inferiores superiores (mola); Mãos em forma de concha (dedos afastados e polegares orientados para o rosto); Contacto com a bola nos dedos; O passe é feito acima e à frente da cabeça; Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.</p>		14'
	<p>O aluno analisa a trajetória da bola e coloca-se em posição favorável para receber a bola com o toque de dedos.</p> <p>O aluno executa o passe de dedos imprimindo uma trajetória à bola favorável à receção do colega.</p> <p>O aluno executa o serviço por baixo imprimindo</p>	<p>Descrição Exercício: Os alunos executam o serviço por baixo para o colega que se encontra no outro lado da rede. Este último deve receber a bola executando um toque de dedos (auto-passe) após o qual deve passar ao colega do outro lado da rede, tentando dar continuidade ao jogo de forma colaborativa, numa situação de 1x1.</p> <p>Variante: Conforme a evolução dos alunos retirar o auto-passe, sendo apenas permitido um toque para passar a bola para o outro lado da rede.</p> <p>Alunos: Distribuem-se pelo campo, colocando-se frente</p>			<p>Serviço por baixo: Acentuada flexão do tronco; Pé contrário à mão livre adiantado; A bola deve estar colocada no prolongamento do braço livre; A mão que sustenta a bola situada sensivelmente a nível da cintura; O braço de batimento deve manter-se em extensão durante o movimento de trás para a frente; A zona de contacto com a bola é a palma da mão (mão rígida e dedos fechados); Olhar dirigido para a zona alvo.</p>		15'

	<p>uma trajetória à bola favorável à recepção do colega.</p>	<p>a frente com um colega. Professor: Refere o objetivo do exercício reforçando os aspetos críticos de execução. Realiza a demonstração com a ajuda dos alunos reforçando comportamentos apropriados. Durante o exercício circula pela periferia do campo, de modo a visualizar todos, para fornecer os feedbacks necessários. No final faz um balanço levando em consideração a informação inicial.</p>	<p>Passo de dedos: Pés afastados à largura dos ombros; Corpo colocado debaixo da bola; Membros inferiores ligeiramente fletidos; Flexão/extensão em simultâneo dos membros inferiores superiores (mola); Mãos em forma de concha (dedos afastados e polegares orientados para o rosto); Contacto com a bola nos dedos; O passe é feito acima e à frente da cabeça; Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.</p>	
	<p>O aluno analisa a trajetória da bola e coloca-se em posição favorável para receber a bola com o toque de dedos. O aluno executa o passe de dedos imprimindo uma trajetória à bola favorável à recepção do colega. O aluno executa o serviço por baixo imprimindo uma trajetória à bola favorável à recepção do colega. O aluno executa deslocamentos laterais no campo, após a execução do passe.</p>	<p>Descrição Exercício: Os alunos executam o serviço por baixo para o colega que se encontra no outro lado da rede. Este último deve receber a bola executando um toque de dedos (auto-passe), ou apenas o passe para o colega. Após a execução do passe o aluno deve deslocar-se até o cone que se encontra no campo, voltando à sua posição rapidamente para receber a bola. Os alunos devem ainda tentar dar continuidade ao jogo de forma colaborativa, numa situação de 1x1. Alunos: Distribuem-se pelo campo, colocando-se frente a frente com um colega. Professor: Refere o objetivo do exercício reforçando os aspetos críticos de execução. Realiza a demonstração com a ajuda dos alunos reforçando comportamentos apropriados. Durante o exercício circula pela periferia do campo, de modo a visualizar todos, para fornecer os feedbacks necessários. No final faz um balanço levando em consideração a informação inicial.</p>	<p>Serviço por baixo: Acentuada flexão do tronco; Pé contrário à mão livre adiantado; A bola deve estar colocada no prolongamento do braço livre; A mão que sustenta a bola situada sensivelmente a nível da cintura; O braço de batimento deve manter-se em extensão durante o movimento de trás para a frente; A zona de contacto com a bola é a palma da mão (mão rígida e dedos fechados); Olhar dirigido para a zona alvo. Passo de dedos: Pés afastados à largura dos ombros; Corpo colocado debaixo da bola; Membros inferiores ligeiramente fletidos; Flexão/extensão em simultâneo dos membros inferiores superiores (mola); Mãos em forma de concha (dedos afastados e polegares orientados para o rosto); Contacto com a bola nos dedos; O passe é feito acima e à frente da cabeça; Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente. Deslocamentos: Membros inferiores em flexão; Tronco inclinado à frente; Movimentos rápidos dos pés, sem os tirar muito do solo e sem os cruzar.</p>	15'
	<p>O aluno analisa a trajetória da bola e coloca-se em posição favorável para receber a bola com o toque de dedos. O aluno executa o passe de dedos imprimindo uma trajetória à bola favorável à recepção do colega. O aluno executa o serviço por baixo imprimindo uma trajetória à bola favorável à recepção do colega.</p>	<p>Descrição Exercício: Os alunos executam o serviço por baixo para o colega que se encontra no outro lado da rede. Este último deve receber a bola executando um toque de dedos (auto-passe), ou apenas o passe para o colega. Os alunos devem ainda tentar dar continuidade ao jogo de forma colaborativa, numa situação de 2x2. Alunos: Distribuem-se pelo campo, colocando-se a pares, um par de cada lado da rede. Professor: Refere o objetivo do exercício reforçando os aspetos críticos de execução. Realiza a demonstração com a ajuda dos alunos reforçando comportamentos apropriados. Durante o exercício circula pela periferia do campo, de modo a visualizar todos, para fornecer os feedbacks necessários. No final faz um balanço levando em consideração a informação inicial.</p>	<p>Serviço por baixo: Acentuada flexão do tronco; Pé contrário à mão livre adiantado; A bola deve estar colocada no prolongamento do braço livre; A mão que sustenta a bola situada sensivelmente a nível da cintura; O braço de batimento deve manter-se em extensão durante o movimento de trás para a frente; A zona de contacto com a bola é a palma da mão (mão rígida e dedos fechados); Olhar dirigido para a zona alvo. Passo de dedos: Pés afastados à largura dos ombros; Corpo colocado debaixo da bola; Membros inferiores ligeiramente fletidos; Flexão/extensão em simultâneo dos membros inferiores superiores (mola); Mãos em forma de concha (dedos afastados e polegares orientados para o rosto); Contacto com a bola nos dedos; O passe é feito acima e à frente da cabeça; Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.</p>	15'
<p>P A R T E F I N A L</p>	<p>Os alunos permanecem em silêncio ouvindo o professor, respondendo às perguntas quando questionados; Os alunos cooperam na arrumação do material.</p>	<p>Considerações acerca da aula; Arrumação do Material.</p>	<p>Atenção; Retorno à Calma.</p>	3'
<p>Observações: Os alunos dispõem de 7 minutos no início da aula para se equiparem e ainda os últimos 10 minutos da aula trocaram de roupa e realizarem a higiene pessoal.</p>				

Turma: 6ºB | **Nº Alunos:** 20 | **Hora de início:** 8:40h | **Duração da sessão:** 90'
(73' tempo útil) | **Unidade Didática** – Voleibol;

Análise da Prática Pedagógica na Componente Conceção e Planificação

A aula decorreu como planificado, tendo o número de alunos, o espaço e o material correspondido ao esperado. Inicialmente foi realizado um aquecimento, no qual os alunos se deslocaram no campo ao comando da professora e posteriormente foi iniciado o aquecimento com bola, no qual os alunos lançavam a bola de diferentes formas e posteriormente a manipulavam com a utilização do toque de dedos. Este aquecimento permitiu um aumento da temperatura corporal e predisposição para a prática de exercício físico por parte dos alunos. Após o aquecimento foi lembrado o serviço por baixo, abordado na aula anterior e trabalhado esse gesto técnico em situação de jogo colaborativo 1x1.

Análise da Prática Pedagógica na Componente Aplicação

A aula iniciou à hora prevista, tendo sido despendido mais tempo no aquecimento dadas as condições climatéricas e o frio que se fazia sentir. Após o aquecimento a aula decorreu apenas em situações de jogo, onde eram inseridas variantes que condicionassem o jogo de forma a ocorrerem situações que privilegiassem a utilização dos gestos técnicos pretendidos. É de realçar que não existia rede em todo o campo, assim sendo parte dos alunos jogaram com redes e os restantes com um fio que se encontrava à mesma altura. No fim da aula foi mantida a situação de jogo, no entanto esta decorreu em 2x2, sendo aplicadas todas as regras e habilidades motoras trabalhadas ao longo das aulas anteriores.

Análise da Prática Pedagógica na Componente Intervenção

A professora cumprimentou os alunos no início da aula, tendo ao longo da mesma tratado os alunos pelo nome próprio. A professora tentou criar um clima de aula calmo e divertido com diversas situações de jogo algumas até desafiadoras. A turma demonstrou-se disciplinada não tendo os alunos demonstrado um mau comportamento nem desrespeito pela professora, apesar de haver 5 alunas, de etnia, que não realizaram grande parte da aula, no entanto cada vez que lhes era solicitada participação ou ajuda elas colaboravam de forma positiva. Por sua vez, a professora teve uma boa colocação de voz, bem como presença em aula, tendo ao longo da aula elogiado os alunos pelo seu esforço motivando-os a continuar, fornecendo ainda feedbacks individuais e coletivos quando necessário. É de reforçar o cuidado que foi tido em adaptar o vocabulário à idade dos alunos, bem como utilizar as comparações já utilizadas pelo professor titular para que não houvesse confusões por parte dos alunos.

6.5 Plano anual do 11º ano

	Rotação	Espaço	Modalidades	Nº aulas (45min.) avaliação diagnóstica	Nº aulas avaliação sumativa	Nº aulas práticas	Nº aulas totais previstas
1º Período	19/09 até 04/11	Ginásio pequeno	Apresentação	1	----	---	14
			FITescola	3			
			Ginástica de solo	2	2	6	
07/11 até 16/12	Exterior A1	Tag rugby	2	2	13	20	
2º Período	02/01 até 10/02	Exterior A2	Basquetebol	2	2	10	24
				1	2	7	
	13/02 até 31/03	Pavilhão	FITescola	---	4	---	26
			Badminton	2	2	7	
3º Período	17/04 até 07/06	Exterior coberto	Dança	2	2	12	26
			FITescola	---	4	---	
			Orientação	---	2	4	
							110

6.6 Planeamento da Unidade Didática de Ginástica para o 11ºano



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS FREI HEITOR PINTO

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

UC: ESTÁGIO CURRICULAR

Unidade Didática de Ginástica de Solo 11ºD

Estagiária: *Ana Maria Rodrigues, M11608*

Orientador Científico: Professor Doutor Ricardo Ferraz

Orientador Cooperante: Professor José Pedro Fernandes

Covilhã, novembro de 2022

Índice

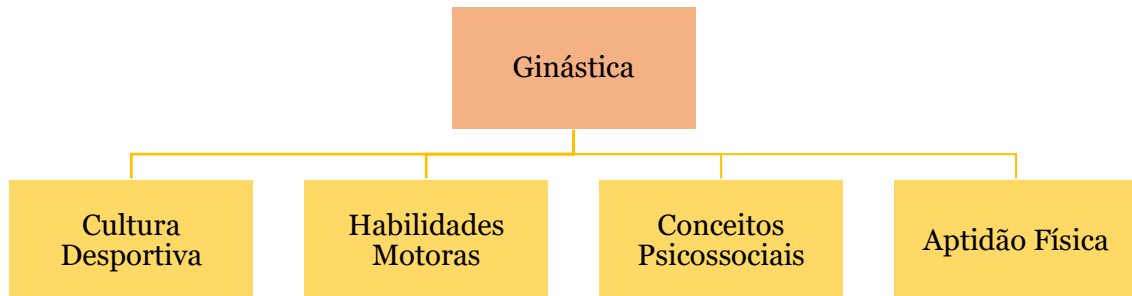
<u>Introdução</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>Cultura Desportiva</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>História da Ginástica</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>Equipamento e Material</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>Regulamento da Modalidade</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>Habilidades Motoras</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>Ações Técnicas</u>	Erro! Marcador não definido.
❖ <u>Elementos Gímnicos:</u>	Erro! Marcador não definido.
❖ <u>Poissões de flexibilidade</u>	Erro! Marcador não definido.
❖ <u>Posições de equilíbrio</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>Conceitos Psicossociais</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>Psicológicos</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>Socio afetivos</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>Aptidão Física</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>Ativação Geral</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>Condição Física</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>Retorno à Calma</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>MÓDULO 4 – DETERMINAR A EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>MÓDULO 7 – DESENHO DAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAGEM / CRIAR PROGRESSÕES DE ENSINO</u>	Erro! Marcador não definido.
<u>Bibliografia</u>	Erro! Marcador não definido.

Introdução

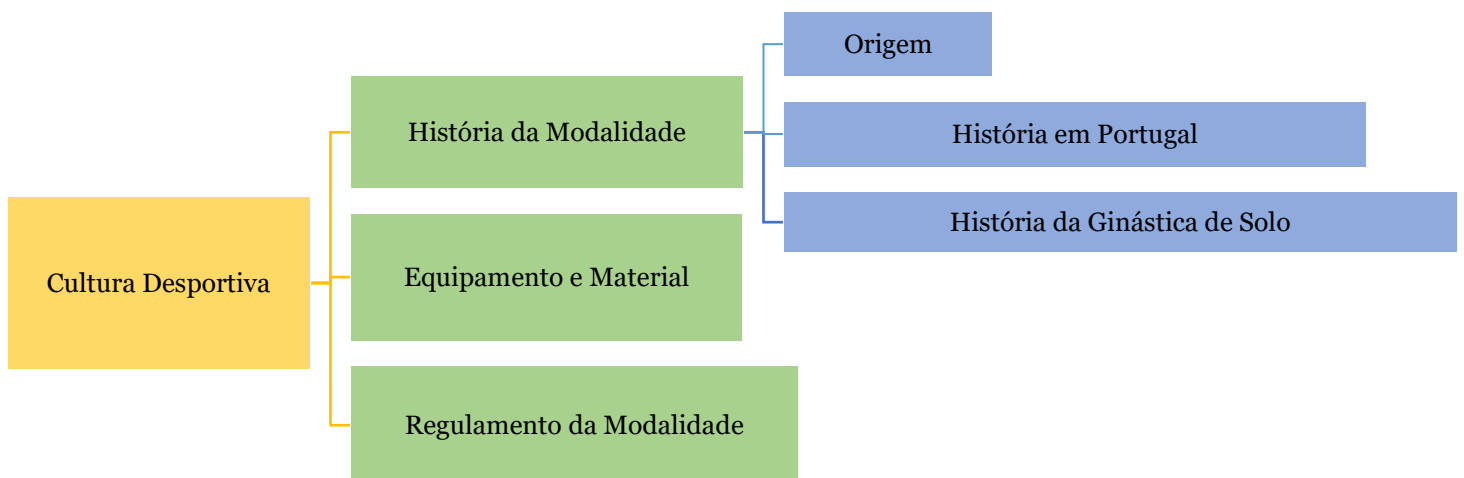
Este trabalho, realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 2º Ciclo de estudos no Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, tem como objetivo a planificação de uma Unidade Didática. Será abordada a modalidade de Ginástica Artística, na disciplina de Ginástica de Solo, um dos desportos individuais que constam nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física, este documento será ainda uma importante ferramenta de auxílio ao professor da disciplina de Educação Física na leção da modalidade.

A estruturação deste trabalho terá por base o Modelo da Estrutura do Conhecimento de Vickers (1990), estando assim organizado em oito Módulos. No primeiro será realizada uma análise da modalidade no que toca à cultura desportiva, onde será contextualizada a modalidade a nível histórico, sendo referidos os equipamento e materiais necessários à prática. Será ainda realizada referência à parte regulamentar da modalidade, bem como às habilidades motoras técnicas e táticas presentes no programa para o ano de escolaridade pretendido. Serão ainda apresentados os conceitos psicossociais, psicológicos e socio afetivos, envolvidos na prática da modalidade tal como a aptidão física e os aspetos fisiológicos inerentes à mesma como o aquecimento, as capacidades motoras coordenativas e condicionais e ainda o retorno à calma. No segundo e terceiro módulos estará uma caracterização da escola e respetivas condições de aprendizagem, bem como da turma à qual será lecionada a modalidade e respetivos níveis de ensino, sendo ainda apresentada a forma de avaliação inicial, com definição dos respetivos parâmetros. No módulo quatro será exposta uma sugestão de planificação anual da modalidade, onde serão definidas as aulas para transmissão, exercitação, consolidação e avaliação dos diferentes conteúdos a abordar. No quinto módulo serão definidos os objetivos a trabalhar e a alcançar pelos alunos e no sexto a forma de avaliação final dos alunos. Por fim, no módulo sete estarão representados alguns exercícios de aprendizagem, com progressões de ensino.

MÓDULO 1 - ANÁLISE DA MODALIDADE DE GINÁSTICA EM ESTRUTURAS DE CONHECIMENTO



Cultura Desportiva



História da Ginástica

❖ Origem

Existem indícios de que a Ginástica já é praticada há muitos anos, tendo sido originada por 4 fontes, são elas, artes cénicas, militar, medicina e a educação. A nível militar a ginástica era utilizada para treino dos guerreiros, sendo que os exercícios praticados tinham um importante transfer para as ações que os homens realizavam. Por exemplo, ações como montar e desmonstar do cavalo, a utilização da espada, era praticado com o cavalo de arções, da ginástica artística e as maças da ginástica rítmica. Relativamente à medicina, vários exercícios era utilizados para prevenção e reabilitação de lesões, na sua maioria causadas pela guerra. Por sua vez, nas artes cénicas, muitos artistas integravam acrobacias e a utilização de aparelhos de salto nas suas atuações. Já na educação, surgiram diversa escolas que tinham como principal objetivo formar a mente e o corpo dos seus alunos, criando aparelhos específicos para a práica da modalidade, que foram evoluindo e aperfeiçoados ao longo do tempo (Costa & Costa, 2011).

❖ Eventos Importantes

Em 1881 é fundada a Federação Europeia de Ginástica (FEG).

Em 1896 a Ginástica o aparece nos jogos Olímpicos de Atenas, sendo composta apenas por 5 modalidades para o sexo masculino.

Em 1921, a FEG transforma-se na Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Em 1928, nos Jogos Olímpicos de Amesterdão, surge a primeira competição feminina.

Em 1950 é fundada a Federação Portuguesa de Ginástica, a 20 de novembro.

Em 1952, nos Jogos Olímpicos de Helsínquia, surgiram competições individuais femininas (Costa & Costa, 2011).

Atualmente, a Federação Internacional de Ginástica gere as seguintes disciplinas: Ginástica Artística Feminina (GAF) e Ginástica Artística Masculina (GAM), Ginástica Rítmica (GR), Ginástica para Todos (GpT), Ginástica Aeróbica (AER), Trampolins (TRA) e Ginástica Acrobática (ACR). No entanto apenas a Ginástica Artística Feminina (GAF) e Ginástica Artística Masculina (GAM), Ginástica Rítmica (GR) e o Trampolim individual são disciplinas olímpicas.

Equipamento e Material

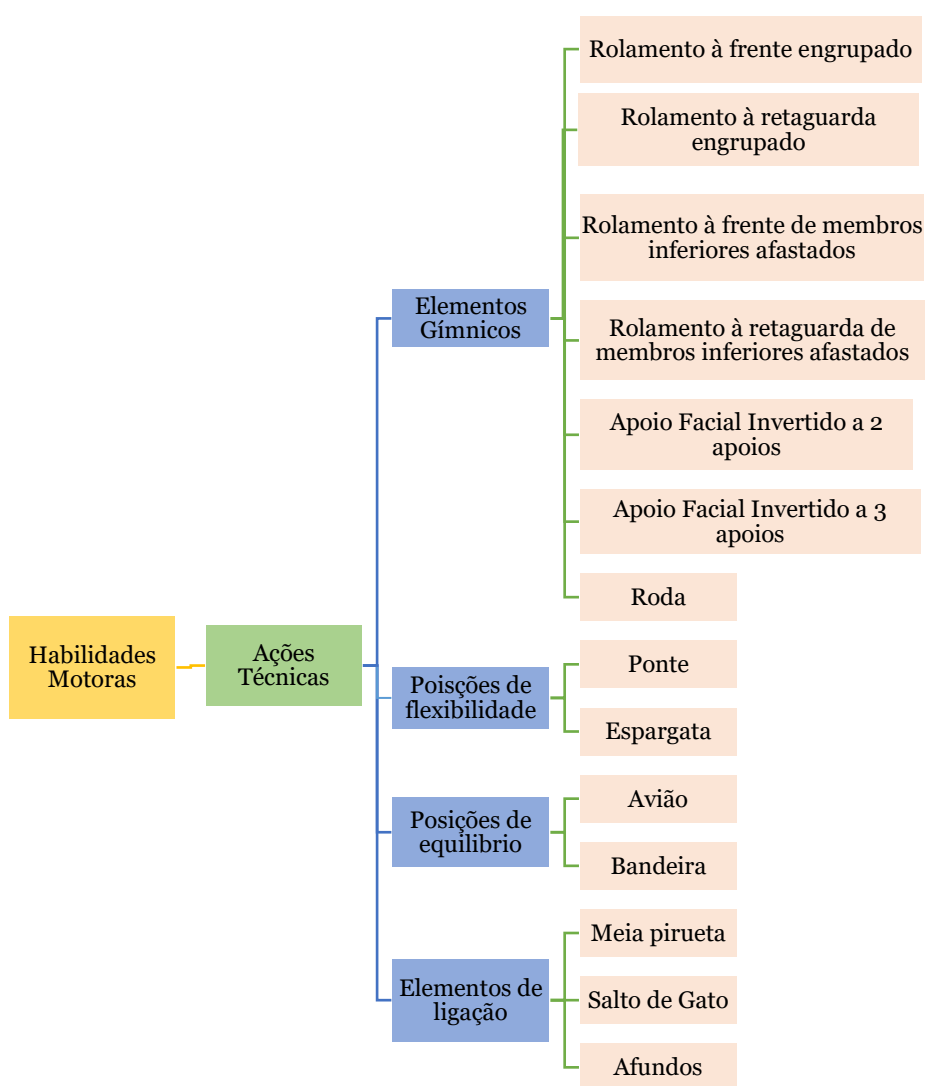
❖ Praticável 12x12m

❖ Fatos

Regulamento da Modalidade

Nas competições de Ginástica Artística de solo dividem-se em género, sendo que existe um regulamento específico para cada. As provas femininas têm uma duração máxima de 90 segundos e as masculinas 70 segundos. As sequências gímnicas devem conter elementos gímnicos combinados de forma harmoniosa, permitindo ao ginasta percorrer todo o espaço do praticável, sendo que se ultrapassarem os limites do mesmo são penalizados (Santos et al., 2013).

Habilidades Motoras




Ações Técnicas

❖ Elementos Gímnicos:

Rolamento à frente engrupado

Tabela 1-


Componentes Críticas e Representação do Rolamento à frente engrupado

Rolamento à frente engrupado	
Componentes Críticas Membros inferiores juntos; Queixo encostado ao peito; Fletir os membros inferiores ao peito; Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros; Impulsão com os membros inferiores; Repulsão com os membros superiores.	Erros Comuns Membros inferiores afastados; Apoio da cabeça no chão; Pouca impulsão com os membros inferiores; Afastamento dos membros inferiores do peito; Pouca repulsão com os membros superiores; Elevação do solo com a ajuda das mãos.
Ajudas Colocar uma mão sobre a cabeça do aluno, levando-o a encostar o queixo ao peito; Colocar uma mão na parte posterior da coxa; Acompanhar todo o movimento do aluno.	
Representação 	
Retirado de: https://pt.wikiteka.com/anotacoes/case-4/ (consultado em outubro de 2022)	

Rolamento à retaguarda engrupado

Tabela 2-

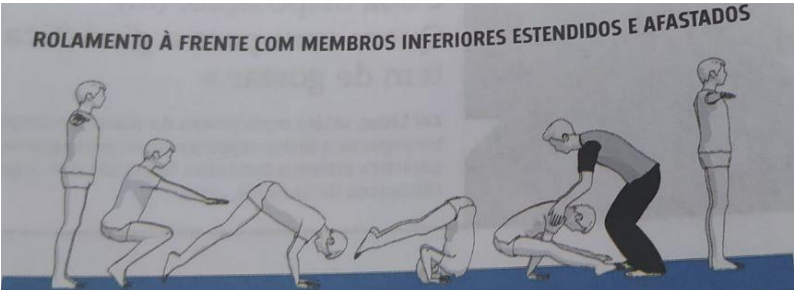
Componentes Críticas e Representação do Rolamento à retaguarda engrupado

Rolamento à retaguarda engrupado	
Componentes Críticas Membros inferiores juntos; Queixo encostado ao peito; Fletir os membros inferiores ao peito; Costas das mãos sobre os ombros; Impulsão com os membros inferiores; Repulsão com os membros superiores.	Erros Comuns Membros inferiores afastados; Pouca impulsão com os membros inferiores; Afastamento dos membros inferiores do peito; Pouca repulsão com os membros superiores; Elevação do solo com a ajuda das mãos; Finalização do movimento de joelhos.
Ajudas Colocar uma mão sobre a cabeça do aluno, levando-o a encostar o queixo ao peito; Colocar uma mão na parte posterior da coxa; Acompanhar todo o movimento do aluno.	
Representação 	
Retirado de: https://pt.wikiteka.com/anotacoes/case-4/ (consultado em outubro de 2022)	

Rolamento à frente de membros inferiores afastados

Tabela 3 –

Componentes Críticas e Representação do Rolamento à frente com membros inferiores afastados

Rolamento à frente com membros inferiores afastados	
Componentes Críticas Membros inferiores juntos; Queixo encostado ao peito; Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros; Impulsão com os membros inferiores; Repulsão com os membros superiores; Afastamento dos membros inferiores, em extensão, após a chegada da bacia à vertical; Colocar as mãos entre os membros inferiores para elevação do corpo.	Erros Comuns Membros inferiores afastados; Pouca impulsão com os membros inferiores; Pouca repulsão com os membros superiores; Falta de impulsão para se elevar do solo; Flexão dos membros inferiores.
Ajudas Colocar uma mão sobre a cabeça do aluno, levando-o a encostar o queixo ao peito; Colocar uma mão na parte posterior da coxa; Acompanhar todo o movimento do aluno. Ajudar a elevação do aluno do chão, com os membros inferiores em extensão, puxando-o pela zona dos ombros.	
Representação	 <p>ROLAMENTO À FRENTE COM MEMBROS INFERIORES ESTENDIDOS E AFASTADOS</p> <p>O diagrama ilustra a sequência de movimentos para o rolamento à frente com membros inferiores afastados. Começa com o aluno em pé, seguido por uma agachada, o início do rolamento com os membros inferiores estendidos e afastados, o ponto de contato com o solo, a elevação do corpo e o retorno à posição inicial em pé.</p>
Retirado de: Santos, J. V. d., Faria, J., & Pinho, R. (2013). Fair play Educação Física 10º, 11º e 12º anos (T. editores, Ed. 1ª edição ed.).	

Rolamento à retaguarda de membros inferiores afastados

Tabela 4 –

Componentes Críticas e Representação do Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados

Rolamento à retaguarda com membros inferiores afastados	
Componentes Críticas Membros inferiores juntos; Queixo encostado ao peito; Costas das mãos sobre os ombros; Impulsão com os membros inferiores; Repulsão com os membros superiores; Afastamento dos membros inferiores, em extensão, após a chegada da bacia à vertical;	Erros Comuns Membros inferiores afastados; Pouca impulsão com os membros inferiores; Pouca repulsão com os membros superiores; Flexão dos membros inferiores.
Ajudas Colocar uma mão sobre a cabeça do aluno, levando-o a encostar o queixo ao peito; Colocar uma mão na parte posterior da coxa; Acompanhar todo o movimento do aluno.	

Representação



Retirado de: <https://mignas70.wordpress.com/2%C2%BA-periodo/habilidades-motoras/> (consultado em outubro de 2022).

Apoio Facial Invertido a 2 apoios

Tabela 5 –

Componentes Críticas e Representação do Apoio Facial Invertido a 2 apoios

Apoio Facial Invertido a 2 apoios

Componentes Críticas

Mãos no solo à largura dos ombros;
Membros superiores em extensão;
Afundo, flexão do membro inferior que impulsiona, lançamento do que se encontra mais atrás em extensão;
Ombros na linha das mãos;
Membros inferiores juntos e em extensão.

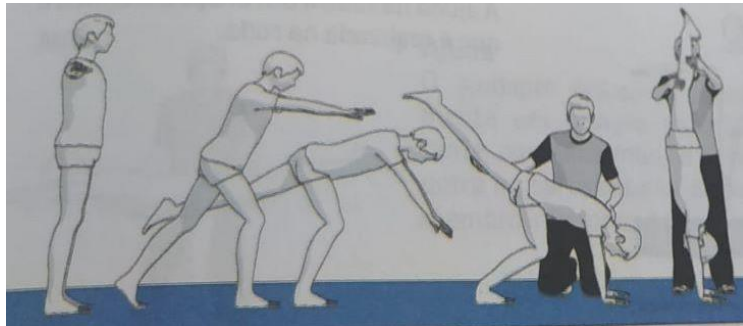
Erros Comuns

Afastamento e flexão dos membros inferiores;
Pouca impulsão com os membros inferiores;
Flexão dos membros superiores;
Hipercifose ou hiperlordose das costas;
Ombros fora da linha das mãos.

Ajudas

Com as mãos segura os membros inferiores do colega;
Com a perna apoia as costas, ou a parte anterior do tronco do aluno;

Representação



Retirado de: Santos, J. V. d., Faria, J., & Pinho, R. (2013). Fair play Educação Física 10º, 11º e 12º anos (T. editores, Ed. 1º edição ed.).

Apoio Facial Invertido a 3 apoios

Tabela 6 –

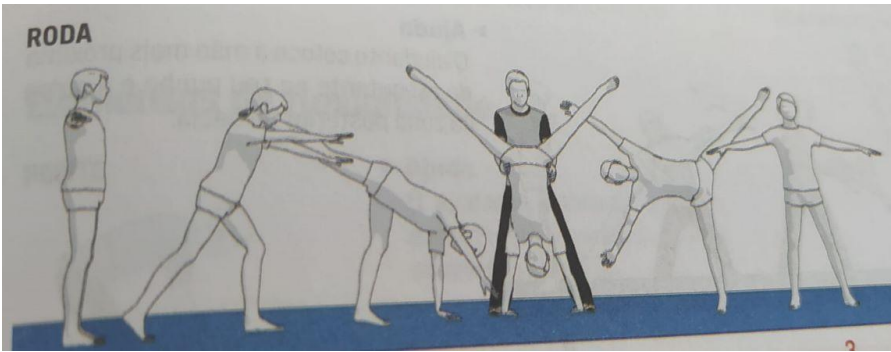
Componentes Críticas e Representação do Apoio Facial Invertido a 3 apoios

Apoio Facial Invertido a 3 apoios	
Componentes Críticas Mãos no solo à largura dos ombros; Colocar a cabeça entre as mãos ligeiramente à frente das mesmas (formando um triângulo); Elevar a bacia; Elevar os membros inferiores; Alinhar os segmentos corporais.	Erros Comuns Não colocar corretamente os apoios (colocá-los em linha); Elevar os membros inferiores sem elevar a bacia; Não alinhar os segmentos corporais.
Ajudas Colocar uma mão na zona das coxas do colega; Colocar uma mão na zona da bacia do colega.	
Representação  Retirado de: http://moveinet.weebly.com/ginaacutestica-de-solo.html (consultado em outubro de 2022)	

Roda

Tabela 7 –

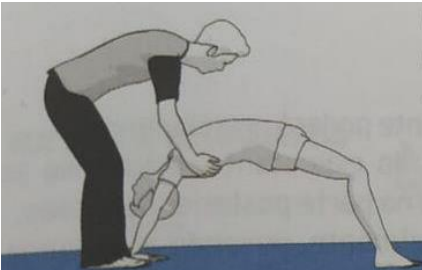
Componentes Críticas e Representação da Roda

Roda	
Componentes Críticas Avanço do pé que dará impulsão; Elevação dos membros superiores, acima do nível da cabeça; Lançamento da perna livre; Apoio das mãos no chão, alternadamente e na mesma linha; Alinhamento dos segmentos corporais; Afastamento dos membros inferiores.	Erros Comuns Colocação das mãos muito perto da perna de impulsão; Colocação das mãos em simultâneo ou fora da linha do movimento; Membros inferiores fletidos; Não alinhamento dos segmentos corporais;
Ajudas Colocar-se lateralmente, do lado da perna de impulsão; Colocar as mãos nas ancas do colega, ajudando-o a passar pela vertical e a completar o movimento.	
Representação  Retirado de: Santos, J. V. d., Faria, J., & Pinho, R. (2013). Fair play Educação Física 10º, 11º e 12º anos (T. editores, Ed. 1º edição ed.).	

❖ Posições de flexibilidade


Ponte

Tabela 8 –
Componentes Críticas da Ponte

Ponte	
<p>Componentes Críticas Membros inferiores e superiores em extensão; Mãos totalmente apoiadas no solo, na linha dos ombros; Olhar dirigido para trás, afastamento do queixo e do peito; Elevação da bacia.</p>	<p>Erros Comuns Flexão dos membros inferiores e superiores; Flexão do pescoço; Mãos não totalmente apoiadas no solo; Bacia pouco elevada.</p>
<p>Ajudas Colocar as mãos na zona dos ombros do colega, puxando-o para cima.</p>	
<p>Representação</p> <p>Retirado de: Santos, J. V. d., Faria, J., & Pinho, R. (2013). Fair play Educação Física 10º, 11º e 12º anos (T. editores, Ed. 1º edição ed.)..</p>	

Espargata


Tabela 8 –
Componentes Críticas da Espargata

Espargata	
<p>Componentes Críticas Membros inferiores e pés afastados e em extensão; Membros superiores em extensão; Tronco direito; Cabeça levantada.</p>	<p>Erros Comuns Flexão dos membros inferiores; Pés em extensão plantar; Pouca amplitude, pouco afastamento dos membros inferiores; Tronco curvo; Membros superiores fletidos; Cabeça baixa.</p>
<p>Ajudas Colocar as mãos na zona das coxas do colega, empurrando-as contra o chão.</p>	
<p>Representação</p> <p>Retirado de: Santos, J. V. d., Faria, J., & Pinho, R. (2013). Fair play Educação Física 10º, 11º e 12º anos (T. editores, Ed. 1º edição ed.)..</p>	

❖ Posições de equilíbrio

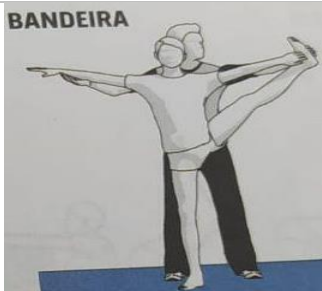
Avião

Tabela 9 –
Componentes Críticas do Avião

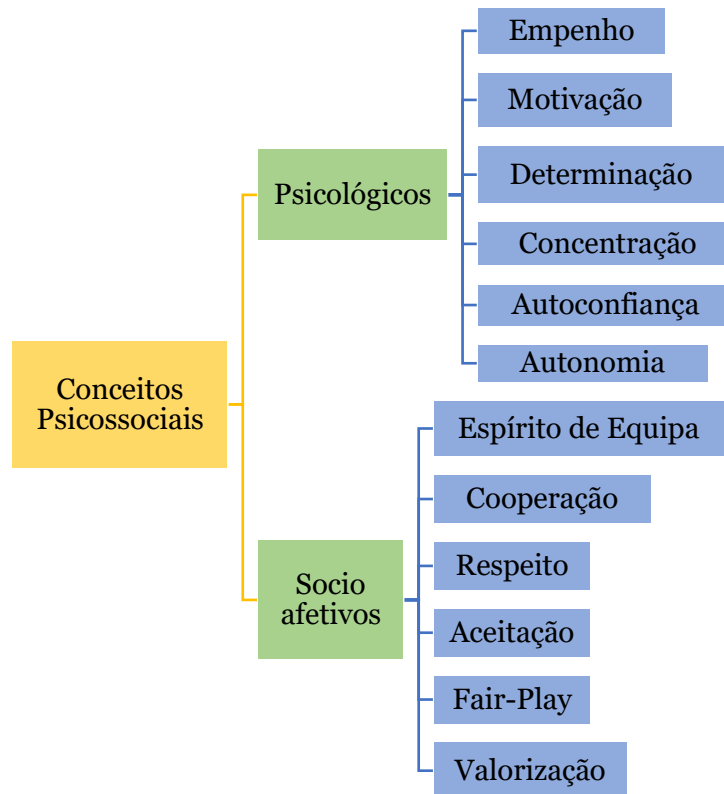
Avião	
<p>Componentes Críticas Membros inferiores e superiores em extensão; Afastamento dos membros inferiores; Tronco direito e paralelo ao chão; Membros superiores em extensão; Olhar em frente.</p>	<p>Erros Comuns Tronco curvo, demasiado inclinado à frente; Flexão dos membros inferiores; Olhar dirigido para o chão; Pouco afastamento dos membros inferiores; Falta de equilíbrio.</p>
<p>Ajudas Colocar uma mão na zona do peito do colega e outra na zona da coxa, da perna livre. Ajuda a manter o peito elevado e a afastar os membros inferiores.</p>	
<p>Representação</p> <p>Retirado de: Santos, J. V. d., Faria, J., & Pinho, R. (2013). Fair play Educação Física 10º, 11º e 12º anos (T. editores, Ed. 1º edição ed.).</p>	

Bandeira

Tabela 10 –
Componentes Críticas da Bandeira

Bandeira	
<p>Componentes Críticas Membros inferiores e em extensão; Afastamento dos membros inferiores; Tronco direito; Cabeça levantada; Mão a segurar o calcanhar da perna livre; Olhar em frente.</p>	<p>Erros Comuns Membros inferiores fletidos; Pouco afastamento dos membros inferiores; Tronco curvo; Olhar dirigido para o chão; Falta de equilíbrio.</p>
<p>Ajudas Colocar-se por trás do executante, com uma mão no antebraço livre do mesmo e outra no pé ou membro inferior livre (em elevação).</p>	
<p>Representação</p> <p>Retirado de: Santos, J. V. d., Faria, J., & Pinho, R. (2013). Fair play Educação Física 10º, 11º e 12º anos (T. editores, Ed. 1º edição ed.).</p>	

Conceitos Psicossociais



Nas aulas de Educação Física devem ser transmitidos aos alunos valores fundamentais às suas vivências que permitam a estes uma boa integração na sociedade. Seguem-se então alguns conceitos psicossociais e afetivos que devem ser fomentados na prática da educação física nas escolas.

Psicológicos

Empenho – Envolvimento nas atividades da aula, demonstrando esforço e vontade pela correta realização das mesmas.

Autonomia – O aluno é capaz de realizar as atividades e resolvê-las por si através das suas capacidades.

Motivação – Vontade de atingir os objetivos propostos com as atividades desenvolvidas.

Determinação – O aluno não desiste perante as dificuldades de execução dos exercícios, esforçando-se e procurando a ajuda dos que o rodeiam.

Concentração – Capacidade de manter o foco nos objetivos da aula e do exercício a realizar.

Autoconfiança – Confiar nas suas capacidades e ter conhecimento das mesmas.

(Jacinto et al., 2001)

Socio afetivos

Espírito de Equipe – Entreajuda com os elementos da turma de forma a se ultrapassarem as dificuldades e discordâncias do grupo.

Cooperação – Entreajuda com os elementos da turma de modo que todos alcancem o êxito.

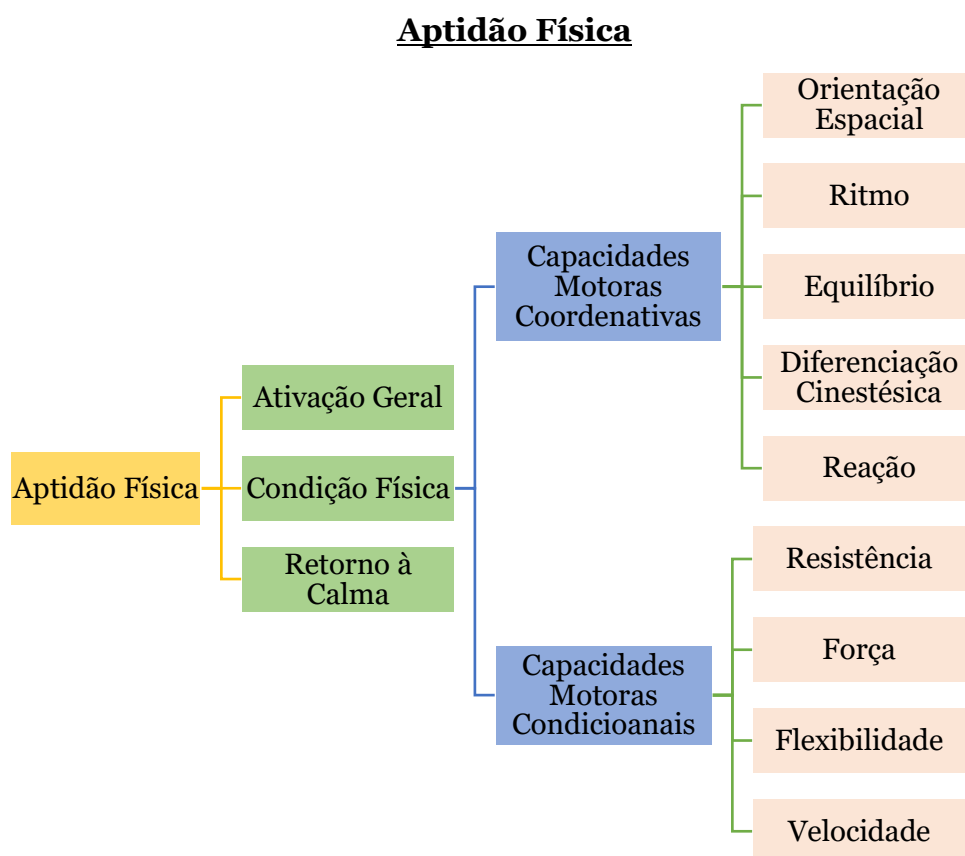
Respeito – Respeito pelo meio que os rodeia, incluindo todas as pessoas e materiais envolventes. Reconhecimento da autoridade do professor(a).

Aceitação – Respeito pelas regras impostas e cumprimento das atividades propostas, sem criação de conflitos.

Fair-Play – Entreajuda, gerar motivação nos outros, aceitando a vitória ou derrota e tendo consciência das suas ações.

Valorização – Valorizar os colegas pelas suas conquistas, tendo em conta as suas dificuldades.

(Jacinto et al., 2001)



Ativação Geral

A ativação geral faz parte do início da aula, consiste na preparação do corpo para atividade. Uma forma de realizar esta ativação é através de jogos que podem ser logo

direcionados para a atividade que se vai realizar na parte fundamental da aula. O aquecimento faz parte da ativação geral sendo responsável pelo aumento da temperatura corporal e pela redistribuição do sangue pelos diversos músculos, o que facilita ajustes na técnica e aumenta as capacidades coordenativas.

O aquecimento é ainda uma forma de progressão nas cargas com as quais temos de trabalhar (Parr et al., 2017) e Sweet (2001) citado por (Alves, 2005). Por sua vez, a mobilidade articular é uma forma de aquecimento/ativação geral, tendo como principal objetivo o aumento da quantidade de líquido sinovial nas articulações (Rodrigues, 2020). Um bom aquecimento e uma boa mobilidade articular são cruciais na ativação geral do início de cada aula.

Condição Física

As capacidades motoras ou físicas estão presentes em todos os seres humanos, pois é através delas que cada um consegue executar os diferentes movimentos do dia-a-dia, desde os mais simples aos mais complexos (Coburn & Malek, 2012).

As capacidades motoras condicionais estão dependentes do processo de obtenção de energia no organismo, estando relacionadas com o aspeto quantitativo (Costa & Costa, 2011).

Resistência - Capacidade de realizar esforços longos com intensidade vigorosa a moderada, resistindo à fadiga, controlando o esforço e sem grande diminuição na qualidade de execução (Costa & Costa, 2011; Jacinto et al., 2001).

Força - Capacidade de deslocar um objeto ou o próprio corpo através da contração muscular. Pode ser desenvolvida com exercícios que pretendam vencer resistências fracas e ligeiras com uma contração muscular rápida (Costa & Costa, 2011; Jacinto et al., 2001).

Flexibilidade - Capacidade de execução de movimentos com grande amplitude através de uma elevada elasticidade muscular e mobilidade articular (Costa & Costa, 2011; Jacinto et al., 2001).

Velocidade - Capacidade de realizar movimentos ou determinadas distâncias no menor tempo possível, reagindo a um sinal conhecido, sem que haja elevada perda de eficácia no movimento (Costa & Costa, 2011; Jacinto et al., 2001).

Destreza - Capacidade de realizar movimentos ou combinações de movimentos precisos, com alteração de ritmo e velocidade (Costa & Costa, 2011; Jacinto et al., 2001).

As capacidades motoras coordenativas estão dependentes do processo condução do sistema nervoso central, estando relacionadas com o aspeto qualitativo (Costa & Costa, 2011).

Orientação espacial - Permite calcular a mudança da posição de um corpo, para um determinado objetivo no campo de ação (Santos et al., 2013).

Ritmo - Diz respeito à sequência de movimentos de forma harmônica e equilibrada que se repetem várias vezes (Santos et al., 2013).

Equilíbrio - É conseguido por uma combinação de ações musculares com o propósito de assumir e sustentar o corpo sobre uma base (Santos et al., 2013).

Diferença cinestésica - Capacidade que permite receber e assimilar, de forma exata e diferenciada, informações dos músculos, tendões e ligamentos (Santos et al., 2013).

Tempo de reação - Intervalo de tempo existente entre o desenvolvimento de um estímulo e a ação motora (Santos et al., 2013).

Retorno à Calma

O retorno à calma tem a finalidade de baixar a frequência cardíaca (FC), aumentar a metabolização do lactato e permitir a síntese da adenosina trifosfato (ATP) e da fosfocreatina (PCr), faz, portanto, parte do final da aula podendo ser realizada através de jogos com menos intensidade (Coburn & Malek, 2012).

MÓDULO 2 – ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

❖ Recursos Humanos:

Esta unidade didática destina-se a uma turma de 11^o ano de escolaridade, sendo o professor responsável de Educação Física, o responsável pela mesma.

❖ Disciplina e Rotinas:

Após o toque de entrada, os alunos dispõem de 7 minutos para se equiparem, sendo que a chamada é efetuada ao fim desse tempo, sendo ainda transmitidos os objetivos da aula e os conteúdos a abordar. Os alunos que não realizarem aula prática devem fazer-se acompanhar de uma caneta e uma folha de papel para efetuarem um relatório da mesma.

No decorrer das aulas desta unidade didática, é fundamental que os alunos realizem os elementos gímnicos à vez, ou com uma distância de segurança, de forma a prevenir lesões entre os pares. Os alunos são responsáveis pelo auxílio dos colegas, executando as ajudas lecionadas pelo professor.

No final da aula, os alunos dispõem também de 10 minutos para realizarem a sua higiene pessoal, contudo só podem ausentar-se do pavilhão à ordem do professor e quando o material estiver arrumado.

❖ Recursos Temporais:

As aulas de Educação Física desta turma, realizam-se às terças e às quintas, tendo a duração de 90 minutos.

❖ Recursos Materiais e Espaços:

Para a leção desta Unidade Didática o espaço, ginásio 2, torna-se um pouco pequeno para a organização da turma, e algum material mais difícil de utilizar uma vez que é necessário transportá-lo do ginásio 1. No entanto, com uma organização em estações e algum material, de mais fácil transporte, os recursos apresentam-se suficientes para a leção da modalidade, mantendo a motivação e a segurança dos alunos. É de realçar que tanto o espaço, como o material, se encontram em bom estado de conservação.

Os alunos são responsáveis pela conservação de todo o material e espaço, sendo consciencializados da correta manipulação do mesmo. Serão ainda informados das consequências que sofrerão ao danificarem o material por má utilização.

Tabela 11 -
Material Disponível

MATERIAL	Quantidade	Localização	Estado de conservação
Ginásio	2	Escola	Bom
Tapetes Individuais	16	Ginásio 2	Bom
Reuther	4	Ginásio 1	Bom

MÓDULO 3 – ANÁLISE DOS ALUNOS

A turma em causa tem na sua composição 22 alunos, sendo eles 11 raparigas e 11 rapazes, com idades entre os 15 e os 18 anos. Com a necessidade de ter uma análise dos alunos da turma, afim de poder planificar as aulas de acordo com as suas dificuldades e indo de encontro aos objetivos estabelecidos no programa nacional de Educação Física, é oportuna a realização de uma Avaliação Inicial (AI). Esta consiste na obtenção de indicadores que definam o nível das capacidades dos alunos (Rodrigues et al., 2013).

Após o questionamento constatou-se que a turma, na sua generalidade possuiu algum conhecimento acerca da modalidade, não aplicando os nomes técnicos dos elementos gímnicos. A avaliação inicial foi realizada em estações, tendo os alunos sido divididos pelas mesmas e informados dos elementos que deveriam ser realizados em cada uma, após a avaliação de todos os alunos estes trocaram de estações até todos serem avaliados na execução de todos os elementos solicitados. Assim sendo, foi realizado um plano correspondente à realidade da turma, mais focado nos elementos nos quais os alunos demonstraram mais dificuldades, mas que permitisse a todos os alunos evoluir dentro das suas dificuldades e facilidades. Neste foram abordados os principais elementos gímnicos, como os rolamentos à frente e à retaguarda, com os membros inferiores juntos e afastados, o apoio facial invertido a dois e a três apoios e ainda as posições de flexibilidade e de equilíbrio.

Podemos, desta forma, assumir que é oportuna a realização de uma Avaliação Inicial da prática da modalidade, no início da unidade didática, para saber concretamente o nível de cada aluno. Para verificar a evolução dos alunos, será oportuno realizar uma avaliação após a transmissão e exercitação dos elementos, para que se percebam quais as aquisições das competências indispensáveis à prática da modalidade que os alunos obtiveram.

Os critérios de avaliação selecionados, nessa avaliação são referentes ao nível elementar da modalidade de ginástica, mais concretamente da disciplina de Solo, presentes no programa nacional de Educação Física, e permitem por isso identificar qual o nível em que os alunos se enquadram. A avaliação inicial foi executada segundo uma escala quantitativa de 1 a 5, que traduz uma avaliação qualitativa, sendo o 1 correspondente a não realiza, o 2 a realiza apenas algumas componentes críticas, 3 realiza com o movimento com alguma dificuldade, 4 apresenta pequenas falhas e o 5 realiza o movimento com rigor.

Relativamente à avaliação inicial dos conceitos psicossociais a turma revelou-se ser uma turma respeitadora e que se entreaajuda, mas muito brincalhona e que por vezes dispersa com alguma facilidade. No entanto, alguns alunos não apresentam grande gosto pela prática da modalidade em causa.

É notório que a turma no geral sabe as posições iniciais dos elementos e a forma como estes se realizam, no entanto tem dificuldades de execução. Assim sendo, será importante focar o aperfeiçoamento dos elementos.

	Velocidade	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Força	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Coordenativas										
	Orientação espacial	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Ritmo	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Equilíbrio	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Diferenciação cinestésica	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Reação	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Nota. AI – Avaliação Inicial; AC – Avaliação Corrente; T – Transmissão; E – Exercitação; C – Consolidação; AS – Avaliação sumativa; * Conteúdo Presente nas aulas indicada

MÓDULO 5 – DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

De acordo com o programa de educação física do 11º ano, dentro da disciplina de Ginástica de Solo, é esperado que os alunos se encontrem no nível avançado. Os objetivos devem ir de encontro ao proposto por Doran (1981), que criou o método SMART. Esta sigla significa que os objetivos devem ser específicos - onde o foco está numa área mais específica, mensuráveis – onde exista um indicador de progressão, atingíveis – onde não são impossíveis de alcançar, realistas – onde estão ao alcance do que é pretendido, e temporais – que possam ser atingidos em tempo útil.

Os objetivos podem ainda ser divididos em gerais e específicos:

❖ Objetivos Gerais:

- Desenvolver as capacidades condicionais e coordenativas gerais;
- Promover a interação entre os pares;
- Melhorar a condição física dos alunos;
- Desenvolver o gosto pela atividade física.

❖ Objetivos Específicos:

A nível da cultura desportiva, sobre a modalidade pretende-se que os alunos dominem:

- O conhecimento nas diferentes formas como podem ajudar os colegas, na execução dos elementos gímnicos;
- O conhecimento das regras de segurança da modalidade;
- O conhecimento do equipamento próprio da modalidade;
- A caracterização dos diferentes elementos gímnicos;
- A aplicação de vocabulário específico.

A nível dos conceitos psicossociais pretende-se que os alunos sejam:

- Cordiais, respeitadores, empenhados, autónomos, responsáveis, concentrados, determinados, cooperadores, autoconfiantes.

A nível das habilidades motoras, pretende-se que:

- Os alunos realizem os diferentes elementos de forma segura;
- Os alunos realizem as posições de flexibilidade, mantendo a posição durante 3 segundos, não pondo em causa a segurança;
- Os alunos realizem posições de equilíbrio, mantendo a posição durante 3 segundos, não pondo em causa a segurança;

- Os alunos construam uma sequência com elementos de ligação e todos os restantes que saibam executar.

MÓDULO 6 – CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

Situação de Avaliação Sumativa:

Após o diagnóstico, o controlo e a avaliação são pontos fulcrais para uma correta planificação e intervenção, porque apenas controlando e avaliando se pode aferir se os alunos estão efetivamente a evoluir, isto é, se os objetivos estão a ser cumpridos. Desta forma, será ainda possível redefinir objetivos caso seja necessário. No que toca ao processo de avaliação, este deve ter sempre em conta os modelos que foram utilizados durante todo o processo de ensino-aprendizagem, funcionando como um processo de verificação das metas definidas nos objetivos do programa (Lopes et al., 2014). Este momento de avaliação permite verificar se os objetivos propostos foram alcançados e avaliar a dimensão das progressões conseguidas pelos alunos.

Situação de avaliação:

Os alunos serão avaliados com a realização de uma sequência, construída individualmente, na qual deverão incluir todos os elementos gímnicos que saibam executar, bem como elementos de ligação, posições de equilíbrio e de flexibilidade trabalhados ao longo das aulas. Assim como Quina et al. (2011) referem, a avaliação deve ser feita utilizando instrumentos que permitam observar os alunos, analisando os seus comportamentos em situações reais, de forma a melhorar a estruturação da planificação do processo de ensino-aprendizagem.

MÓDULO 7 – DESENHO DAS ACTIVIDADES DE APRENDIZAGEM / CRIAR PROGRESSÕES DE ENSINO

Os exercícios de progressão para a ginástica de solo passam pela exercitação dos elementos gímnicos recorrendo à ajuda dos professores e colegas, de algum material e posteriormente pela exercitação de elementos mais complexos. Assim, seguidamente apresentar-se-ão algumas progressões que podem ser utilizadas em aula.

No rolamento à frente engrupado, os alunos começam por realizar o elemento num plano inclinado e com a ajuda de um professor. Seguidamente o exercício passa a ser realizado sem inclinação, mas mantendo a ajuda. Posteriormente, realiza-se o exercício sem ajuda e quando este já se encontra corretamente executado, passa-se para o exercício de rolamento à frente com os membros inferiores afastados, num plano elevado e com ajuda, seguidamente num plano inclinado, depois apenas com ajuda, num local plano. O mesmo processo poderá efetuar-se para o rolamento à retaguarda.

Figura 1-

Representação da progressão para a realização do rolamento à frente.



Nota. Em https://www.birafitness.com/ginastica_olimpica/solo.htm (consultado em outubro de 2022).

Já no apoio facial invertido com 2 apoios, poderá iniciar-se o movimento pela subida dos membros inferiores no espaldar, com a aproximação das mãos do mesmo, até ser adquirida uma posição vertical. A aprendizagem da impulsão, pode começar-se sem realização do afundo, colocando apenas as mãos no chão e impulsionando os membros inferiores. Os colegas poderão ajudar a segurar os membros inferiores no local indicado, para que o aluno comece a adquirir a postura correta. Por fim, efetua-se todo o movimento, desde o afundo até à posição final, com a ajuda dos colegas, saindo desta posição em rolamento à frente.

Figura 2 –

Representação da progressão para a realização do Apoio Facial invertido a dois apoios.



Nota. Em Santos, J. V. d., Faria, J., & Pinho, R. (2013). Fair play Educação Física 10º, 11º e 12º anos (T. editores, Ed. 1º edição ed.).

Bibliografia

- Alves, A. L. (2005). *Análise da flexibilidade em treino de hipertrofia com predominância de exercícios com halteres e barra* Universidade do Vale do Paraíba].
- Coburn, J. W., & Malek, M. H. (2012). *NSCA's Essentials of Personal Training* (2nd ed.).
- Costa, M., & Costa, A. (2011). *Educação Física 10º/11º/12º anos Ensino Secundário* (A. editores, Ed. 1º edição ed.).
- DGE. (2019). Direção Geral da Educação. Regulamento Específico de Ginástica Acrobática 2019-2020.
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos. *Ministério da Educação Departamento do Ensino Secundário*.
- Lopes, H., Gouveia, É. R., Alves, R., & Correia, A. L. (2014). *Problemáticas da Educação Física I* (U. d. Madeira, Ed.).
- Parr, M., Price, P. D., & Cleather, D. J. (2017). Effect of a gluteal activation warm-up on explosive exercise performance. *BMJ Open Sport Exercise Medicine*, 3.
- Quina, J., Camões, M., & Graça, A. (2011). *Desenvolvimento e validação de um instrumento de avaliação da competência tática em futebol* Faculdade de Desporto da Universidade do Porto].
- Rodrigues, A., Martins, M., Duarte, N., & Carvalho, V. (2013). *Protocolo de Avaliação Inicial* Faculdade de Motricidade Humana].
- Rodrigues, L. M. (2020). *Os efeitos da mobilidade articular como um método do aquecimento ativo* Universidade Federal de Uberlândia].
- Santos, J. V. d., Faria, J., & Pinho, R. (2013). *Fair play Educação Física 10º, 11º e 12º anos* (T. editores, Ed. 1º edição ed.).
- Vickers, J. (1990). Instructional Design for Teaching Physical Activities, A Knowledge Structures Approach. Champaign, Illinois: . *Human Kinetics Books*.

6.7 Plano de Aula do 11º ano

- P L A N O D E A U L A -							
PROFESSOR	Ana Rodrigues	AULA N.º	7 e 8	LOCAL	Ginásio 2	ANO/TURMA	11ºD
DATA	25/10/2022	HORA	11:45h – 13:15h	DURAÇÃO	90' (73' úteis)	N.º DE ALUNOS	22
UNIDADE DIDÁTICA	Ginástica de solo			FUNÇÃO DIDÁTICA	Transmissão e Exercitação.		
MATERIAL	Tapetes; Espaldar; Bancos Suecos.						
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades Motoras: Apoio Facial Invertido; Rolamento à frente de membros inferiores afastados; Rolamento à retaguarda; Rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados; Ponte (posição de flexibilidade); Roda.</p> <p>Aptidão Física: Força; Flexibilidade; Resistência.</p> <p>Valências Psicossociais: Fomentar o respeito, cooperação e espírito de grupo.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e terminologia específicas da modalidade.</p>						
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO			ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO		⊕
	Os alunos chegam e colocam-se em frente ao professor, formando um semicírculo.	Receção da turma e instrução relativamente ao objetivo da aula.			---		2'
P A R T E I N I C I A L	O aluno executa o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.	<p>Descrição Exercício: Mobilização articular, movimentando as articulações 5 vezes para cada lado, como demonstrado por um aluno. Jogo das apanhadas em saltos de coelho.</p> <p>Alunos: Inicialmente os alunos colocam-se em meia-lua, de frente para o professor e de seguida espalham-se pelo espaço indicado.</p> <p>Professor: O professor coloca-se à frente dos alunos indicando-lhes os movimentos a executar.</p>			Elevada amplitude de movimentos; Mãos totalmente apoiadas no solo.		5'
P A R T E F U N D A M E N T A L	Os alunos realizam os exercícios com a técnica correta. Os alunos realizam as ajudas aos colegas.	<p>Descrição Exercício: Estação 1: Apoio Facial Invertido 1º Realização apenas da impulsão de membros inferiores; 2º Realização do exercício no espaldar ou com um colega a segurar a perna que se encontra no ar em extensão. 3º Realização do exercício com saída em rolamento.</p> <p>Estação 2: Rolamento à frente com membros inferiores afastados 1º Realização do exercício em cima dos bancos suecos. 2º Realizar o movimento de “bolinha”, mas com os membros inferiores afastados no chão.</p> <p>Estação 3: Rolamento à retaguarda 1º Realizar o movimento de “bolinha”; 2º Realização do exercício num plano inclinado 3º Realização do rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados.</p> <p>Estação 4: Flexibilidade e Equilíbrio 1º Em pé, colocar a bacia para a frente e para trás. Ficando com a bacia para a frente, na amplitude máxima, na quarta repetição, inclinando a cabeça para trás. 2º De joelhos, colocar a bacia para a frente e para trás. Ficando com a bacia para a frente, na amplitude máxima, na quarta repetição, inclinando a cabeça para trás e as mãos no chão. 3º Ponte de cima com a ajuda de um colega ou do espaldar. 4º Realizar as outras posições de equilíbrio e flexibilidade, (avião, vela, bandeira, espargata com a ajuda do espaldar.</p> <p>Alunos: A turma divide-se em 6 grupos de 3 elementos e 1 de 2 elementos. Cada grupo se coloca num grupo de colchões espalhados pela sala.</p> <p>Professor: O professor circula à volta do espaço onde os alunos realizam o teste, dando feedback e avisando-os das</p>			<p>Estação 1: Mão no chão à largura dos ombros; Impulsão com uma das pernas; Extensão da perna que não dá impulsão no chão. 3º Causar desequilíbrio; Fletir os membros superiores; Enrolar em posição de “bolinha”.</p> <p>Ajuda: Com uma mão segurar a perna do colega e com a outra, ou com o joelho apoiar as zonas das costas ou da barriga para este ficar direito.</p> <p>Estação 2: Queixo encostado ao peito; Membros inferiores juntos; Impulsão no chão com as mãos; Força com as mãos entre as pernas, para elevar o corpo.</p> <p>Ajuda: Colocar uma mão na cabeça do colega (obrigando-o a encostar o queixo ao peito); Colocar uma mão na parte de trás da coxa; Acompanhar todo o movimento do colega. Ou, colocar-se à frente do colega puxando-o pelos ombros, para que este termine em pé.</p> <p>Estação 3: 1º Impulsão com as mãos atrás dos ombros; Queixo encostado ao peito; 2º e 3º Afastar os membros inferiores, em extensão, antes de</p>		35'

		faltas cometidas.	chegar com os pés ao chão. Ajuda: Colocar uma mão na cabeça do colega (obrigando-o a encostar o queixo ao peito); <u>Colocar</u> uma mão na parte de trás da coxa; Acompanhar todo o movimento do colega. <u>Estação 4:</u> Juntar os pés e os joelhos, em extensão; Membros superiores em extensão; Olhar dirigido para trás. 3º Descer as mãos, no espaldar, até onde conseguir; Ajuda: Colocar uma ou as duas mãos nas costas do colega (na zona dorsal) ajudando-o a arquear as costas.	
	Os alunos realizam os exercícios com a técnica correta. Os alunos realizam as ajudas aos colegas.	Descrição Exercício: Na primeira etapa do circuito os alunos colocam as mãos sobre o banco sueco, e passam com os membros inferiores juntos de um lado para o outro do mesmo. Na segunda etapa realizam o mesmo movimento, mas com os membros inferiores de forma alternada, ficando mais atrás a perna do lado da linha central. Por fim, sem o banco sueco, os alunos realizam o movimento de roda em linha, juntando o que realizaram na etapa anterior. Os alunos que já conseguirem executar a roda terão de efetuar uma ligação deste mesmo elemento com outro ou se já souberem poderão realizar a rodada. Alunos: Distribuem-se pelas 3 etapas do circuito, que será realizado na longitudinal da sala. Professor: O professor desloca-se pelo espaço dando feedback, corrigindo e ajudando os alunos.	Elevação da bacia; Membros superiores em extensão; Ajuda: Colocar-se virado para as costas do colega; Mãos na bacia do executante, cruzadas (mão esquerda do lado direito do colega e vice-versa). Acompanhamento do movimento	28'
P A R T E F I N A L	O aluno coopera na arrumação do material; O aluno permanece em silêncio ouvindo o professor, respondendo às perguntas quando questionado.	Arrumação do Material; Considerações acerca da aula (verificar se os alunos aprenderam o que foi abordado ao longo da aula através de questões simples).	Atenção	3'
Relatório de Aula / Observações: Os alunos dispõem de 7' antes da aula para se equiparem e ainda 10' no fim da aula para higiene pessoal.				

6.8 Reflexão de Aula do 11º ano

Turma: 11º D | **Nº Alunos:** 22 | **Hora de início:** 11:45h | **Duração da sessão:** 90' (73' tempo útil) | **Unidade Didática** – Ginástica de Solo;

Análise da Prática Pedagógica na Componente Conceção e Planificação

A aula decorreu como planificado, tendo o material, o espaço e o número de alunos correspondido ao esperado. Houve um aquecimento, importante para a predisposição dos alunos para a prática, tendo envolvido ações importantes para a prática da ginástica, como é exemplo a mobilização articular, e posteriormente um jogo com saltos de coelho para um bom aquecimento dos pulsos. Primeiramente foram mantidas as estações e os grupos da aula anterior, uma vez que os alunos não tinham tido tempo de passar por todas as estações. Posteriormente, foi inserido um exercício de iniciação à roda, inicialmente planeado para ser concretizado em circuito, mas depois realizado em estações. Esta forma de organização em estações permitiu que os alunos se mantivessem sempre em atividade, no entanto o último exercício teria sido mais produtivo caso tivesse sido realizado em circuito como planificado.

Análise da Prática Pedagógica na Componente Aplicação

Nesta aula foram introduzidas as ajudas a realizar em cada estação, para que os alunos se conseguissem ajudar uns aos outros e trabalhar de forma mais autónoma. Foram ainda mantidas todas as progressões, para que os alunos conseguissem evoluir consoante as suas dificuldades e facilidades. Após todos os grupos terem passado por todas as estações foi explicado e exemplificado o circuito de iniciação à roda, sendo que os alunos que já a sabiam executar não realizaram o circuito, trabalhando o elemento sem progressões, e iniciando a rodada. No entanto os alunos não perceberam que o exercício era em circuito, tendo realizado o mesmo em estações. De forma que não se perdesse mais tempo a professora permitiu que este fosse realizado em estações, tendo sido evidente que realizá-lo em circuito teria sido mais proveitoso. Durante toda a aula a professora foi circulando pela sala ajudando e corrigindo os alunos.

Análise da Prática Pedagógica na Componente Intervenção

A professora cumprimentou os alunos no início da aula, tendo ao longo da mesma tratado os alunos pelo nome próprio. O clima e a disciplina da aula foram bons, não tendo os alunos demonstrado um mau comportamento nem desrespeito pela professora. Por sua vez, a professora teve uma boa colocação de voz, bem como presença em aula.

Todos os exercícios, foram explicados pela professora e demonstrados ou pela professora ou por um aluno que os soubesse realizar, inclusive no aquecimento foi

chamada a atenção dos alunos para o objetivo dos saltos de coelho, e a sua transferência para o que seria realizado a seguir. Todas as demonstrações tiveram em atenção a visibilidade dos alunos para o que estava a ser referido.

É de realçar que a professora foi elogiando os alunos pelo seu esforço e motivando-os a continuar. Um aspeto menos positivo da aula foi o facto de não ter sido enfatizada a realização em circuito do exercício de iniciação à roda.