



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO

(versão final após defesa)

Fábio Alexandre Oliveira Cruz

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

Orientador: Professor Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, Dezembro de 2017

Agradecimentos

Terminada a minha jornada académica é chegada a hora de relembrar e agradecer a todas as pessoas que contribuíram para que este meu sonho fosse realizado e prestar-lhes os meus mais sinceros agradecimentos.

- À minha família, por todo o apoio nos momentos bons e menos bons que existiram ao longo deste percurso académico, por acreditarem em mim e por saberem desde o início que eu conseguia chegar aqui.

- A todos os professores da Universidade da Beira Interior que contribuíram para a minha formação curricular durante este ciclo de estudos.

- Agradeço, particularmente, ao Professor Júlio Martins, pela partilha de conhecimentos e acompanhamento ativo durante o Mestrado.

-Agradecer ao estabelecimento de ensino que me acolheu de uma forma que me fez sentir estar sempre em casa do primeiro ao último instante (Escola Secundária Frei Heitor Pinto), à direção, a todos os professores, funcionários, grupo de educação física e alunos.

- Aos professores Carlos Elavai Vieira e Ricardo Pacheco pela forma como nos orientaram ao longo do ano, pela paciência, pelo rigor que nos fez crescer e muito ao longo desta etapa, disponibilidade e profissionalismo;

Quero também agradecer ao professor Vítor Farinha, pelo companheirismo, humildade e disponibilidade. Aprendi muito do que é o Basquetebol contigo, desde os treinos ao comando nos jogos. Foi um prazer enorme partilhar contigo todas as horas do Desporto Escolar e pertencer a essa maravilhosa equipa de jovens jogadores.

Ao meu colega de estágio Flávio Antunes, pelo trabalho realizado ao longo do mesmo, pela discussão de temáticas e pelo apoio prestado. Junto soubemos ultrapassar dificuldades, que hoje olhamos para trás e vemos que foram fundamentais para o nosso crescimento.

A todos os nossos alunos, é por vocês que nós trabalhamos em prol de uma educação melhor e sinto-me orgulhoso de vos ter ensinado um pouco mais do que é o desporto e tudo o que se encontra inerente a ele.

Por fim, mas não menos importante, porque se costuma dizer que o melhor fica sempre para o fim, quero agradecer à minha namorada Inês Martins pelo apoio que me deu para que eu hoje chegasse a este momento, foi um pilar fundamental nesta minha caminhada, mas também um pilar fundamental para todos os momentos da minha vida.

Resumo capítulo 1

O presente Relatório de Estágio referencia o trabalho desenvolvido na Escola Secundária Frei Heitor Pinto ao longo do ano letivo 2016/2017 no decorrer do Estágio Pedagógico, do segundo ano do período de aprendizagem do grau de mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

O objetivo deste relatório é narrar e refletir sobre a passagem pelo estágio. Será teoricamente apresentada a escola onde foi realizado o estágio pedagógico, assim como as turmas onde foram aplicados os modelos e estruturas do conhecimento e suas metodologias. Foram aplicados esses conhecimentos a 3 turmas, 5^oC, 10^oC e 10^oD, ou seja, uma turma de 2^oCiclo e duas do ensino secundário. Os planeamentos de aulas e a sua lecionação tiveram sempre o supervisionamento dos professores orientadores Carlos Elavai e Ricardo Pacheco no Secundário e pela professora Paulina Coelho no 2^oCiclo. Serão apresentadas as atividades não letivas desenvolvidas ao longo do ano, nomeadamente a direção de turma, desporto escolar e outras atividades para a comunidade escolar. Por fim, será realizado um balanço através duma reflexão e a importância do estágio para o meu futuro como professor de Educação Física.

Palavras-chave:

Educação Física; Estágio Pedagógico; Lecionação; Alunos.

Resumo Capítulo 2

O objetivo do presente estudo é o de perceber a influência de um plano de treino (treino de força membros inferiores e treino de flexibilidade) de 8 semanas (16 treinos) durante as aulas de educação física no desempenho dos alunos no salto em comprimento. Participaram no estudo 44 alunos, de ambos os sexos, com idades compreendidas dos 14 aos 17 anos, a frequentar o 10^o ano de escolaridade do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto. Para avaliação dos resultados do estudo utilizei a estatística descritiva, o teste-t para análise das variáveis dicotómicas, o “p” de Person na correlação de variáveis. Da análise efetuada do pré-teste para o pós-teste, em relação a turma experimental para a turma de controlo, dá para perceber que os alunos da turma experimental melhoraram o seu desempenho (cumprimento de salto e velocidade de sprint a 20 metros) em relação a turma de controlo, podendo afirmar desta forma que o planeamento surgiu os resultados esperados para este estudo. Retirando as conclusões de que se uma turma durante as aulas de salto em comprimento trabalharem força dos membros inferiores, sprints e flexibilidade, melhoram no desempenho do salto em comprimento, ou seja, melhoramento da marca de salto.

Palavras-chave:

Educação Física; Força membros inferiores; Sprints; Flexibilidade; Cumprimento de salto.

Abstract Chapter 1.

This Traineeship Report refers to the work carried out at the Frei Heitor Pinto Secondary School throughout the 2016/2017 academic year during the Pedagogical Stage of the second year of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education .

The purpose of this report is to narrate and reflect on the passage through the internship. It will theoretically be presented the school where the pedagogic stage was carried out, as well as the classes where the knowledge models and structures and their methodologies were applied. This knowledge was applied to 3 classes, 5^oC, 10^oC and 10^oD, that is, a class of 2^oC and two of the secondary education. The planning of classes and their teaching always had the supervision of the tutor Carlos Elavai in the Secondary and by the teacher Paulina in the 2^oC. Non-learner activities developed throughout the year will be presented, such as class management, school sports and other activities for the school community. Finally, a balance will be made through reflection and the importance of the internship for my future as a teacher of Physical Education.

Keywords:

Physical Education; Pedagogical Internship; Lecturing; Students.

Abstract Chapter 2

The objective of the present study is to perceive an influence of a training plan (inferior strength training and flexibility training) of 8 weeks (16 training) during as nonperforming physical education classes of students without jump in compliance. The study included 44 students, both boys and girls, aged 14 to 17, attending the 10th grade of the Heitor Pinto School Group. For the evaluation of the results of the study uses a descriptive statistic, the t-test for analysis of the dichotomous variables, the "p" of Personne in the correlation of variables. From the analysis performed from the pre-test to the post-test, in relation to the experimental group for the control group, we can see that the students in the experimental group improved their performance (speed and speed of 20 meters). control, and can be indicated with the surgical planning of the results expected for this study. Recalling as conclusions that if a class during as skip classes in compliance by working lower limb strength, sprints and flexibility, improve on the performance of the jump in compliance, ie improvement of the jump mark.

Key-words:

Physical Education; Strength lower limbs; Sprints; Flexibility; Skip compliance.

Índice

Capítulo 1	8
1. Introdução	8
2. Contextualização.....	10
2.1. Escola	10
2.2. Grupo de Educação Física	10
2.3. Professor Estagiário	11
Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	11
1.1. 3º ciclo e Secundário	11
a) Princípios base	11
b) Fundamentação do plano anual de turma	12
c) Planeamento	13
d) Avaliação.....	14
e) Condução do Ensino	15
Reflexão global sobre a Área I	15
1.2. Ensino Básico.....	17
a) Fundamentação do plano anual de turma	17
b) Planeamento	17
c) Avaliação.....	17
d) Condução do Ensino	18
e) Reflexão global sobre a Área I.II	18
Área II- Participação na Escola	19
Desporto Escolar	19
Ação de Intervenção na Escola	20
Reflexão global sobre a Área II	22
Área III - Relação com a Comunidade	23
Acompanhamento da Direção de Turma	23
Ação de Integração com o Meio	24
Estudo de Turma	24
Reflexão Final	25
Bibliografia	27
Capítulo 2 - A influência do treino de força dos membros inferiores e o desenvolvimento da flexibilidade no salto em comprimento nas aulas de Educação Física, no ensino Secundário	28
1. Introdução	28

2. Método.....	29
2.1. Amostra.....	29
2.2. Procedimentos.....	30
2.3. Análise Estatística.....	32
3. Resultados.....	33
4. Discussão.....	39
5. Conclusão.....	41
6. Bibliografia	42
Anexos.....	45

Índice de Tabelas:

Capítulo 1:

Tabela 1 - Critérios de Avaliação.	15
---	----

Capítulo 2:

Tabela 2 - Dados morfológicos da amostra.	30
Tabela 3 - Caracterização das variáveis.....	32
Tabela 4 - Caracterização da amostra (pré-teste).	33
Tabela 5 - Correlações entre os dados morfológicos e o desempenho desportivo da amostra.	34
Tabela 6 - Correlações entre os dados morfológicos e desempenho desportivo separados por género.	34
Tabela 7 - Caracterização da amostra (pós-teste).	35
Tabela 8 - Correlações entre os dados morfológicos e o desempenho desportivo da amostra.	36
Tabela 9 - Correlações entre os dados morfológicos e desempenho desportivo separados por género.	36
Tabela 10 - Análise das melhorias do pré-teste para o pós-teste tendo por base a comparação das duas turmas (Controlo e Experimental).....	Erro! Marcador não definido.

Capítulo 1

1. Introdução

O presente documento consiste em apresentar o Relatório Final de Estágio, inserido no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico do 2º ciclo de estudos, conducente ao grau de mestre em Ensino de Educação física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, este documento visa apresentar a análise de todo o processo implementado, norteado para as competências definidas, tendo sempre como base aspetos reflexivos e fundamentados.

O relatório final de estágio visa apresentar a atividade como professor estagiário durante o ano letivo, sendo este um espaço de construções no processo de formação como professor, isto através da realização de balanços das atividades promovidas ao longo do ano. Ao longo deste documento serão apresentadas todas as tarefas a meu cargo ou pelo grupo de educação física, tendo sempre como base uma planificação e uma reflexão de cada atividade promovida no decorrer do ano letivo, é apresentada toda a participação na escola, desde a organização e gestão escolar, passando pelos projetos, onde se destacam as atividades do Desporto Escolar. Para além do que foi referido anteriormente, estará presente a descrição de toda a atividade desenvolvida, tal como o planeamento anual, quer das unidades didáticas, quer da planificação de aulas e respetiva avaliação.

O estágio pedagógico foi realizado na escola sede do Agrupamento Escolas Frei Heitor Pinto, Covilhã, onde me foi dada a oportunidade de implementar toda a teoria fornecida e adquirida ao longo da minha formação e desta forma potenciar, desenvolver e fomentar as minhas competências, competências essas inerentes a especificidade de ser professor.

O meu estágio pedagógico inserido no grupo de estagiários de Educação Física do Agrupamento Escolas Frei Heitor Pinto, constituído por 2 professores estagiários sob a tutela de três orientadores, Professor Carlos Elvai (professor cooperante na escola), professor Ricardo Pacheco (professor cooperante na escola) e do Prof. Doutor Júlio Martins (orientador científico da Universidade da Beira Interior). Durante a realização do estágio pedagógico acompanhei duas das três turmas que constituíam o horário letivo do professor Carlos Elvai e posteriormente do professor Ricardo Pacheco, sendo duas turmas do 10º Ano de escolaridade.

Neste capítulo do relatório, Estágio pedagógico, são apresentados 4 pontos: objetivos, metodologia, reflexão e conclusão. Nos objetivos encontramos as motivações para a realização do estágio pedagógico, e os objetivos que o grupo de educação física se propôs alcançar ao longo do ano letivo. Na parte da metodologia encontra-se a caracterização da escola, e os aspetos ligados à lecionação, como a caracterização das turmas, o planeamento anual, as reflexões das lecionações e o trabalho desenvolvido no desporto escolar. É ainda

abordado o tema relativo à direção de turma, atividades não letivas e de estágio. Na conclusão deste relatório são apresentadas as reflexões e considerações finais de todo o trabalho desenvolvido no âmbito deste estágio pedagógico.

Este Relatório de Estágio abrange o trabalho desenvolvido entre 19 de setembro de 2016 e 16 de Junho de 2017

2. Contextualização

2.1. Escola

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto é a Escola sede do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto composto por mais 16 estabelecimentos de educação e ensino espalhados por todo o sul do concelho da Covilhã.

Segundo o Projeto Educativo (2015/2018), o Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto (AEFHP) é sediado na cidade da Covilhã, inserido em meio urbano, semiurbano e rural, com difíceis acessibilidades principalmente no meio rural montanhoso. O AEFHP é uma instituição de ensino público, compreendendo a educação pré-escolar, o ensino básico (1.º, 2.º e 3.º ciclos) e ensino secundário (cursos científico-humanísticos, cursos vocacionais e cursos profissionais) tendo como escola sede a Escola Secundária Frei Heitor Pinto. Resultante da reorganização da rede educativa, o AEFHP resultou da proposta de agregação dos (extintos) agrupamentos de Escolas de Tortosendo e de Entre Ribeiras - Paul e da Escola Secundária Frei Heitor Pinto. A área de influência do Agrupamento, se a entendermos como a área de residência da maior parte dos seus alunos, abrange, para além da União de Freguesias da Covilhã e Canhoso, outras freguesias do concelho da Covilhã, incluindo também alunos provenientes de Belmonte, Fundão e Penamacor. A ESFHP possui 5 laboratórios especializados para a Física, para a Química e para a Biologia e Geologia, cobrindo uma área útil de trabalho ativo laboratorial de 400 m². Também possui 4 laboratórios de Informática com equipamento informático e de multimédia, com uma área útil de trabalho ativo de 170 m². E possui ainda 2400 m² de área útil desportiva ao ar livre e cerca de 1000 m² de área útil desportiva coberta. No que diz respeito ao Desporto Escolar, a escola oferece as modalidades de Basquetebol (masculino), Voleibol (masculino), Futsal (masculino), Desportos Gímnicos e Natação. Referente aos espaços desportivos, a escola ostenta o ginásio 1 (G1), o ginásio 2 (G2), um campo de futebol e de atletismo exterior (A1), um outro campo de futebol e basquetebol (A2) e um campo de basquetebol (B1).

2.2. Grupo de Educação Física

O grupo de educação física rege-se pelo Programa Nacional de Educação Física, mas para que a atuação do dia-a-dia seja mais eficaz o grupo de educação física elaborou um regulamento interno, com definição das regras e responsabilidades aquando da utilização dos equipamentos e espaços desportivos.

O Grupo de Educação Física da Escola Secundária Frei Heitor Pinto é formado por nove professores de Educação Física e por dois estagiários. Este grupo no qual fui inserido no início do ano letivo, é constituído por um grupo de professores acolhedores que demonstraram estarem sempre disponíveis para o que fosse necessário para o meu crescimento profissional.

2.3. Professor Estagiário

Ao iniciar esta etapa da minha vida académica, as expectativas que possuía em relação ao Estágio Pedagógico não poderiam ser melhores, a vontade de que o primeiro dia de estágio chegasse era cada vez maior a cada dia. O Estágio é o ponto alto da formação académica daquilo que sempre quis para o meu futuro profissional, sabendo que seria um ano muito importante para o meu futuro profissional no que diz respeito a formação integral do que é “ser professor”. Tinha como expectativas ser bem recebido pelo grupo de educação física, expectativas essas que foram alcançadas desde logo, integrando-me de uma forma onde me sentia ser mais um professor naquele grupo, sem diferenças professor/estagiário. a expectativa de aprender bastante com o Estágio e não me desiludi com este facto.

Seguindo o mesmo sentimento que André Oliveira (2013) na sua tese no que á escola diz respeito, eu sinto-me completamente à vontade, uma vez que foi a escola que frequentei enquanto estudante do ensino secundário, sempre com vontade de voltar para realizar este estágio e dessa forma finalizar o meu percurso académico. O espaço físico da escola não é dos melhores, mas o que sempre aprendi nesta escola é que com pouco se faz muito, e com força de vontade, trabalho e imaginação tudo é possível e alcançável.

Falando do colega (estagiário) que me acompanhou nesta caminhada, sabia desde o início que poderia contar sempre com a sua colaboração em todas as atividades, tendo ele a mesma paixão pelo ensino e formação de jovens. Juntos formamos uma equipa coesa que sempre pretendeu aprender um com outro.

Por fim, dos orientadores da Escola e da Faculdade esperava, não só exigência, mas também uma disponibilidade para a transmissão de conhecimentos e experiências, de forma a dar o melhor de mim nas leccionações ao longo de todo o ano letivo. Todas essas expectativas forma plenamente alcançadas, chegando ao fim do ano com um leque de estratégias que poderei aplicar no meu futuro profissional.

Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

1.1. 3º ciclo e Secundário

a) Princípios base

Os princípios base podem ser definidos como um conjunto de princípios que ajudam o professor a perceber a importância do desenvolvimento das estruturas do conhecimento e consequente planeamento das mesmas.

Segundo Neto et al. (2007) uma estrutura do conhecimento demonstra de uma forma teórica uma rede de conhecimentos transdisciplinar que é o que reconhece as habilidades e estratégias para a eficácia numa unidade didática, e mostra como todos os conceitos

inerentes a Educação Física influenciam o desempenho do aluno nas aulas, o ensino e consequente aprendizagem. É nesta estrutura do conhecimento onde se encontra tudo o que é inerente a aula e seu processo de aprendizagem, ou seja, na elaboração desta estrutura temos que ter em conta o ambiente do ensino e dos alunos, determinar onde queremos chegar e qual a sequência de matérias, determinando os objetivos para cada matéria e a forma de como serão avaliadas as matérias. Segundo Micaela Marques e José Pacheco (2013) a análise das matérias a abordar ao longo de uma unidade didática é vista como uma das fases mais importantes do processo aquando da elaboração de uma estrutura do conhecimento, visto que será essa seleção que irá influenciar todo o restante processo de aprendizagem, desde os objetivos, as motivações dos alunos para realizarem aula e consequente ambiente na sala de aula. O domínio dos conteúdos é considerado fundamental para que o professor tenha a capacidade de pensar, ser criativo na elaboração dos processos de ensino e que consiga ter uma capacidade de resolução de problemas, antes, depois ou aquando da leção dos conteúdos.

b) Fundamentação do plano anual de turma

Ao grupo de estágio foram atribuídas 3 turmas - 10°C, 10°D, e 11°A, sendo que as turmas 10°C e 10°D foram-nos atribuídas para que nos assumamos a totalidade das funções no que diz respeito a disciplina de Educação Física , a turma do 11°A devido a incompatibilidade de horários com as aulas na Universidade só assistimos a uma aula por semana (quarta-feira), sendo desta forma da responsabilidade do professor orientador da escola assumir as funções de coordenação da turma, desta forma considera-se apenas 2 turmas a lecionar, das quais apenas uma é da minha inteira responsabilidade (10°D).

Caraterização da turma 10°D

A turma do 10°D é constituída por 26 alunos inscritos na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, no Ano Letivo de 2016/2017, sendo 15 do género feminino e 11 do género masculino. Em termos percentuais, o género feminino constitui 58% da turma, enquanto os rapazes perfazem os restantes 42%.

A responsabilidade da turma está a nosso cargo, ou seja, o diretor de turma é o Prof Carlos Elavai Vieira, juntamente com o grupo de estagiários. No que diz respeito ao delegado e subdelegado da turma, estes são os alunos David Oliveira e Adriana Esteves, respetivamente.

Os alunos apresentam um intervalo etário entre os 14 e os 17, sendo a média de idades de 14,92 anos. O elemento mais velho da turma é o aluno nº17, Miguel Sebastião.

O local de residência dos alunos na sua maioria reside na cidade da Covilhã, sendo que 11 vivem na Covilhã, 5 alunos residem no Canhoso, 2 alunos residem no Teixoso, 2 alunos

residem em Unhais da Serra, 1 aluno reside na Atalaia, 1 aluno reside no Barco e 1 aluno reside no Paúl.

Em relação ao plano anual da turma, este foi elaborado no início do ano letivo, ao definirmos um planeamento para cada período com as modalidades a abordar, esse plano anual foi elaborado e aplicado igualmente nas duas turmas a nossa responsabilidade devido aos espaços para a prática serem os mesmos. Tendo como base o Programa de Educação Física, definimos os objetivos gerais que pretendíamos alcançar em cada unidade didática, assim como as matérias/conteúdos e o número de aulas previstas para cada turma.

c) Planeamento

Primeiramente deve-se definir o que é o Planeamento. Segundo Sousa (1991), o planeamento é uma ferramenta facilitadora de deliberações a serem tomadas pelo docente, em que os principais objetivos são a previsão, a racionalização e a eficácia do processo de ensino.

De acordo com Siedentop (2008) a capacidade de preparar um programa estimulante e válido constitui um dos aspetos fundamentais de um professor de Educação Física, sendo que se existir uma preparação que promova o empenho eficaz na prática mais facilmente serão alcançados os objetivos da aula. Desta forma, os conteúdos do programa devem idealmente ser gerados com o foco de repercutir influência na vida dos alunos, promovendo a desejada transformação.

Segundo o mesmo autor, o Professor de Educação Física através do planeamento pretende alcançar os seguintes objetivos: assegurar que existe progressão; permitir que o docente permaneça centrado sobre a tarefa e utilizar de forma eficaz o tempo útil da aula; reduzir a ansiedade e cumprir as políticas da instituição ou do sistema escolar.

Eu como professor estagiário no início do ano letivo desenvolvi o planeamento curricular para turma que iria lecionar (10ºD). Aquando da apresentação dos espaços desportivos foi-nos referido que esses iriam ser definidos para cada professor pelo responsável das instalações desportivas, ou seja, cada professor por período e por aula teria um espaço desportivo destinado para a leção das suas aulas. Só após a elaboração desse documento com as respetivas rotações pelos espaços desportivos é que defini o planeamento anual para a minha turma, para perceber os espaços cobertos que teria ao longo do ano, visto que a Escola Secundaria Frei Heitor Pinto dispõe apenas de dois espaços cobertos e três espaços exteriores. Para a realização desse mesmo planeamento tive em conta, o número de aulas de Educação Física previstas para o ano letivo, para que dessa forma pudesse dividir o número de aulas para cada modalidade, e os recursos materiais

Foram desenvolvidas programações a médio prazo, ou seja, no início de cada modalidade, através da elaboração das unidades didáticas que constituem uma parte fundamental do programa da disciplina, na medida em que é neste documento que esta contida todas as etapas que o professor pretende alcançar e os objetivos para alcançar essas mesmas.

No que diz respeito as programações a curto prazo (planos de aula), estes eram realizados com antecedência e enviados ao professor orientador para que ele pudesse verificar se os objetivos que eu propunha para a aula eram atingíveis e se os planos de aula levavam uma sequencia lógica e progressiva no que diz respeito a abordagem dos conteúdos da modalidade.

d) Avaliação

No que diz respeito ao capítulo da avaliação, encontra-se apresentada a tabela em baixo da forma como esta era aplicada ao longo do ano e consequentes períodos. Esta tabela pertence a um documento facultado aos alunos na primeira aula do primeiro período, onde lhes era dada duas opções da forma de como queriam ser avaliados ao longo do ano. Este documento teria que ser levado aos encarregados de educação para que estes tivessem conhecimento dos critérios de avaliação e consequente opção de escolha por parte do seu educando. O documento apresentava duas opções, a primeira opção divide a ponderação de 80% de duas formas, 20% em testes escritos (1 ou 2 testes escritos por período) e 60% para os testes práticos. A segunda opção atribui a ponderação de 80% exclusivamente para os testes práticos. Em ambas as opções a ponderação do domínio socioefetivo é de 20%. Após o aluno ter escolhido uma das opções no início do período já não poderá alterar a opção a meio do processo de avaliação.

A avaliação dos alunos em Educação Física realiza-se de maneira equivalente às restantes disciplinas da Formação Geral do Ensino Secundário, aplicando-se as normas e princípios gerais que a regulam.

Tal como Nelson Teixeira (2013) apresentou na sua tese no que se refere à especificidade da disciplina, a avaliação decorre dos objetivos de ciclo e de ano, os quais explicitam os aspetos em que deve incidir a observação dos alunos nas situações apropriadas. Os objetivos enunciam também, genericamente, as qualidades que permitem ao professor interpretar os resultados da observação, e elaborar uma apreciação representativa das características evidenciadas pelos alunos.

Considera-se que o grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno na disciplina de Educação Física, corresponde assim, à qualidade revelada na interpretação prática de um conjunto de ações motoras/gestos técnicos, que decorrem dos objetivos e referenciais de avaliação definidos, nas situações características (circuito técnico, percurso técnico, situação de jogo formal ou reduzido, composição, etc.) e observados em momentos de avaliação formal.

Tabela 1 - Critérios de Avaliação.

Critérios de Avaliação			Instrumentos de avaliação	Ponderação
Opção 1	Domínio cognitivo/motor	Conhece e domina as diversas técnicas corporais inerentes às unidades didáticas lecionadas.	Testes escritos	20%
			Testes práticos	60%
Opção 2		Conhece e domina as diversas técnicas corporais inerentes às unidades didáticas lecionadas.	Testes práticos	80%
Domínio Socioafetivo	Realiza com empenho as tarefas propostas na aula		Fichas de observação	10%
	É assíduo e pontual			5%
	Relaciona-se bem com os colegas e professor			5%
			Total	100%

e) Condução do Ensino

No início do ano letivo foram definidas as unidades didáticas a abordar ao longo do ano letivo, sendo as unidades didáticas de Voleibol, Ginástica e Atletismo definida para os 1º, 2º e 3º Períodos com a definição das aulas previstas a serem lecionadas para cada unidade didática em cada período. Das aulas previstas estão incluídas as aulas de avaliação diagnóstica e de avaliação sumativa, para cada unidade didática. Os conteúdos definidos para cada aula de cada unidade didática foram definidos após a realização da avaliação diagnóstica, para uma maior eficácia nos conteúdos a lecionar ao longo do período, ou seja, através da observação das dificuldades dos alunos a condução da unidade didática foi definida. Os conteúdos abordar em cada unidade didática encontram-se definidos na tabela que se encontra em anexo (Planeamento Anual 10ºD).

Reflexão global sobre a Área I

O estágio que realizei e aqui tentei apresentar neste relatório, serviu acima de tudo, para ganhar experiência prática, enquanto futuro professor de Educação Física.

Ao longo do meu estágio assumi um comportamento ético-profissional adequado no desempenho das mais determinadas tarefas do âmbito escolar. A minha aquisição de experiências não se resume apenas aos conhecimentos adquiridos pelo contacto real com a turma e interação com os alunos, mas também a envolvimento do espírito escolar e envolvimento da comunidade escolar.

No que se refere à realização de atividades fora das horas letivas, de destacar as atividades relacionadas com o desporto escolar, desde o espírito de equipa (considerando como equipa todos os intervenientes no grupo equipa de Basquetebol) aos conhecimentos adquiridos de como funcionam as atividades organizadas pelo desporto escolar. De destacar também uma atividade organizada com o nome de “Dia D” em que alunos da escola do

Tortosendo se deslocarem a nossa escola para realizarem atividades organizadas pelo grupo de estagiários, tendo como objetivo captar os alunos para a escola sede do agrupamento. Todo o processo de Organização, Planeamento, Execução e Controlo destas atividades, serve para que consigamos num futuro ter uma bagagem extremamente positiva sobre todos os mecanismos e processos que antecedem a realização da atividade.

A avaliação apresenta-se como o ponto mais sensível e difícil da tarefa como Professor. Reconheço que na primeira vez que realizei avaliação na minha turma senti o pesar da responsabilidade de estar a observar e dar uma nota a uma execução técnica ou tática, foi difícil devido ao facto de saber que por vezes a minha avaliação poderá não ser a mais justa. Com o passar do tempo e com o avançar das avaliações posso dizer que após a finalização do estágio me sinto um professor mais confiante da avaliação porque sei que com critérios de êxito claros e bem definidos no início de cada avaliação a nota que irei dar a cada aluno será a mais justa possível naquele momento. Considero que a avaliação se torna um assunto deveras delicado, devido ao facto desse momento refletir todo o trabalho de cada aluno durante um período ou uma unidade didática.

Procurei sempre após as avaliações verificar se os alunos apresentavam melhorias em comparação as avaliações diagnósticas realizadas no início de cada unidade didática, servindo desta forma para que eu conseguisse perceber se os meus ensinamentos estavam a dar frutos. Poderei dizer que ao longo do ano tive momentos bastante felizes no que diz respeito a este ponto, senti o quanto é gratificante para um professor verificar melhorias nos seus alunos, ou seja, é sinal que o nosso trabalho é recompensado.

Apresentando-se a lecionação como um dos aspetos mais importantes ao longo do estágio, é necessário referir as competências desenvolvidas ao longo dos períodos de lecionação. As competências adquiridas ao longo dos períodos de lecionação passam pela: planificação, instrução, gestão e clima de aula. No que diz respeito à planificação: procurei sempre clarificar os objetivos que pretendia para cada aula e exercício; definir as estratégias adequadas para atingir os objetivos e por último fazer uma gestão material e espacial para toda a aula. Em relação à gestão de aula procurei: criar situações de aprendizagem criativas e adequadas (motivando desta forma os alunos para a prática); escolher um encadeamento adequado dos exercícios; gerir adequadamente os tempos das situações de aprendizagem. Na instrução: utilizei uma linguagem clara e concisa para que todos os alunos conseguissem captar a mensagem que eu fazia passar a cada momento da lecionação; fazer o acompanhamento ativo da atividade; utilizar o feedback pedagógico. Por último o clima de aula: procurei a todos os instantes motivar os alunos para a prática de atividade física tanto nas aulas como em atividades extracurriculares; manter um ritmo de aula; estimular a cooperação entre os alunos;

Será de revelar que a minha evolução ao longo do ano, nestes aspetos referidos anteriormente, só foi conseguida através das reflexões após cada aula ou cada atividade realizada, porque só desta forma conseguia perceber de uma forma mais pormenorizada os pontos positivos e negativos de todas as minhas intervenções no que diz respeito a escola.

1.2. Ensino Básico

a) Fundamentação do plano anual de turma

O 5º da Escola Básica do Tortosendo pertence ao Agrupamento de escolas Frei Heitor Pinto. A caracterização da turma é feita no global, assim esta é composta por 13 elementos do sexo feminino e 3 do sexo masculino com uma média de idades de 10 anos. No que diz respeito ao número de repetições, a turma apresenta 3 alunos com uma ou mais repetições, dois dos quais encontram-se classificados como NEEs. Apresentado de uma forma global o local de residência dos alunos, a maioria reside no Tortosendo (14), na cidade da Covilhã reside apenas 1 aluno e na Vila do Carvalho também 1 aluno.

b) Planeamento

A grelha apresentada em anexo (planeamento anual Tortosendo) elaborada no início do ano letivo apresenta todas as unidades didáticas a abordar ao longo de todo o ano letivo. A minha participação nesta turma foi realizada apenas no 2º Período aquando da lecionação da unidade didática de futsal.

c) Avaliação

No início da Unidade Didática de Futsal foi necessário realizar uma avaliação inicial, com o intuito de identificar quais eram os conhecimentos dos alunos, quer ao nível teórico quer ao nível prático. Assim possibilita uma adequada definição das estratégias de ensino a utilizar, tendo em vista a concretização dos objetivos previamente propostos. Após a realização da avaliação diagnóstica foram elaboradas as estratégias para as aulas seguintes e os objetivos que os alunos teriam de alcançar em todas as aulas ao longo do período. Essas aulas foram culminar com a avaliação final da unidade didática onde se procuro dar maior importância ao passe, receção, condução de bola, conhecimento das regras de jogo e o jogo propriamente dito (onde se procuro avaliar com maior ênfase se o aluno realizava o passe e a seguir criava linhas de passe). Após a avaliação prática, todos os alunos da turma realizaram uma avaliação teórica acerca da modalidade de futsal, teste esse que foi de encontro a matéria teórica lecionada nos dias em que as condições climatéricas não permitiram a realização da aula prática no espaço exterior (a escola só possui espaços exteriores para a lecionação das aulas de Educação Física).

d) Condução do Ensino

No início do ano letivo foram definidas as unidades didáticas a abordar ao longo do ano letivo, sendo a unidade didática de futsal definida para o 2º Período com 15 aulas previstas para a sua lecionação. Dessas 15 aulas previstas estão incluídas as aulas de avaliação diagnóstica (1) e de avaliação sumativa (2), sendo assim, foram destinadas 12 aulas de aprendizagem. Os conteúdos definidos para essas 12 aulas encontram-se apresentados na tabela que se encontra nos anexos (Unidade didática de Futsal).

Nas primeiras aulas de lecionação os conteúdos a que se deu maior ênfase foram o passe e a receção, devido ao facto de os alunos apresentarem (observado através da avaliação diagnóstica) grandes dificuldades neste aspeto técnico, aspeto esse fundamental na modalidade de futsal e suas conseqüentes progressões até chegar ao jogo. Após 5 aulas de exercitação de passe e receção (com o mais variado número de exercícios para este aspeto técnico), comecei a introduzir nas aulas os jogos reduzidos, onde procurei privilegiar o passe, a receção e a posse de bola (sem objetivo de fazer golo, mas sim de fazer passes para conseguirem ganhar 1 ponto para a equipa). Nas últimas 4 aulas antecedentes a avaliação teórica foram abordados os diferentes tipos de remate que existem e de diferentes pontos do campo de futsal, para que os alunos percebessem as dificuldades de rematar de diferentes pontos e ângulos do campo. Nessas mesmas aulas foram também privilegiados os jogos reduzidos, onde se procuro promover a marcação HxH e a desmarcação (passe e corta). As últimas aulas e conseqüente avaliação, foram realizadas em contexto de jogo reduzido, visto que não houve disponibilidade ao nível das infraestruturas da escola para poder abordar o jogo formal de futsal, ou seja, o 5x5.

e) Reflexão global sobre a Área I.II

Como base na lecionação apresentada durante a Unidade Didática de Futsal, reflito que a turma do 5º C foi uma turma que desde o primeiro dia me recebeu da melhor forma possível, sentindo-me como fosse o seu professor desde o primeiro dia de aulas, com um comportamento exemplar e regras de pontualidade e de conduta muito bem respeitadas. Após a realização da avaliação diagnóstica percebi que a turma ostentava algumas condicionantes no que diz respeito a modalidade, dificuldade essa verificada maioritariamente nas raparigas da turma (13 em 16 alunos). No início da minha lecionação senti dificuldades no que diz respeito a forma de comunicar com os alunos, na exposição clara de conteúdos e dos objetivos pretendidos para a aula; ao nível de feedbacks, sabia desde logo que estes teriam de estar presentes ao longo de todas as aulas e constantemente derivado as condicionantes técnicas observadas na avaliação diagnóstica, foi sempre uma preocupação minha desde o início da lecionação.

A gestão do tempo de aula foi sempre uma preocupação minha desde o início da minha lecionação no 2º Ciclo, perceber nas primeiras aulas o tempo que os alunos demoravam a

equipar e a chegar a aula e também perceber o tempo que estes teriam de sair mais cedo para poderem desequipar e tomar banho, ou seja, perceber o tempo útil de aula/aprendizagem que eu teria disponível. Por gestão da aula entende-se o conjunto de comportamentos do professor que controlam o tempo, os espaços, os materiais, as atividades da aula e o comportamento dos alunos (Sarmiento, 1990). Rapidamente e eficazmente assumi o controlo de gestão do tempo, tirando a conclusão que todo o tempo disponível para a aula foi rentabilizado da melhor forma.

O clima de uma aula refere-se a atitude positiva, neutra ou negativa adotada pelo professor e pelos alunos. As relações de uma classe podem ser calmas, cooperativas e enriquecedoras (Sidentop, 2008). Permanentemente procurei que o clima na sala de aula e entre alunos fosse o melhor, porque só dessa forma se consegue aprender de uma forma agradável e divertida, sempre com o olhar focado nos objetivos propostos para a aula e consequente Unidade Didática.

No que diz respeito aos conteúdos programáticos, estes foram alcançados na sua plenitude, com a verificação de melhorias, nalguns casos significativas, por parte dos alunos que apresentaram algumas dificuldades aquando da avaliação diagnóstica no início do processo.

Em suma, a experiência que tive no 2ºCiclo foi bastante enriquecedora para a minha formação como professor, visto que este ciclo de estudos apresenta grandes diferenças em comparação ao ensino secundário, desde a atitude dos alunos na sala de aula, a gestão da aula, ao clima da aula e mesmo no alcance dos objetivos propostos para cada aula.

Área II- Participação na Escola

Desporto Escolar

Maria Martins (2010) refere que o desporto escolar é uma experiência proporcionada ao professor estagiário de extrema importância, visto que esta faz parte do cargo do professor de educação física e tem como foco principal o combate ao insucesso escolar e consequentemente ao seu abandono. Este espaço desportivo proporcionado pela escola assume a função de promover a inclusão dos alunos na comunidade, formação integral dos alunos, através da participação em atividades físicas e desportivas e também a aquisição de conselhos (provenientes do professor) para um estilo de vida mais saudável (combatendo o flagelo verificado atualmente, ou seja, a obesidade) e a aquisição de um estilo de vida saudável (combate ao sedentarismo).

O desporto escolar no nosso agrupamento contemplava as atividades de: Basquetebol, Voleibol, Natação e Futsal. Esta diversidade de atividades permite aos alunos escolherem a atividade em que se sentem mais a vontade ou então oferece a oportunidade aos alunos de experimentarem uma nova modalidade (modalidade que não estão acostumados a praticar).

Durante o ano de estágio tive a oportunidade de optar por uma modalidade em que não me sentia tão à vontade para trabalhar, tendo como foco a minha formação nessa modalidade e aprender com um professor (Vitor Farinha) que já fora jogador de basquetebol da primeira divisão portuguesa, e com isso aprender com a sua vasta experiência na modalidade (tanto a postura e construção dos treinos, bem como a postura e orientação nos jogos). Segui semanalmente este grupo de trabalho, as Quartas e Quintas-Feiras das 16 horas às 17:30 horas com a ajuda e supervisão do professor Vitor Farinha. Durante as semanas/treinos fomos encarados com uma realidade a qual não estaríamos a espera de encontrar, ou seja, a assiduidade aos treinos por parte dos alunos, estando presentes em cada treino no máximo 5 a 6 alunos numa fase inicial. Para colmatar essa falha e para que o nosso trabalho fosse mais eficaz foi necessário ir ter com os alunos aos intervalos das aulas para os demover a irem treinar com o objetivo de alcançarmos os regionais da modalidade. Após esta ação a assiduidade aos treinos melhorou o que levou a uma melhoria na qualidade de treino (devido ao maior número de atletas no treino). Durante o decorrer dos treinos tanto eu como o professor Vitor atribuíamos tarefas nas quais os alunos teriam de alcançar o sucesso (através de feedbacks sucessivos) da atividade, promovendo sempre exercícios de ajuda e cooperação entre os alunos (objetivo principal do desporto escolar) mas tendo sempre como ponto de referência o jogo (visto que teríamos quatro jogos para conseguirmos o apuramento para a fase Regional da modalidade). Um dos objetivos traçados desde início por mim e pelo professor Vitor era o de conseguirmos na fase escolar ganhar os jogos para conseguirmos um apuramento direto para a fase Regional que se iria disputar na Marinha Grande. De acordo com Sidentop (2008), para os programas serem eficazes, é importante estender os horários das atividades extracurriculares. Os alunos deverão ser estimulados a praticar atividades físicas de modo opcional (a obrigatoriedade não é a melhor opção para o desporto escolar), devendo desta forma os alunos recolherem benefícios da prática da atividade, tendo sempre como foco a cooperação e integração dos alunos através do gosto pelo trabalho em grupo.

Ação de Intervenção na Escola

Compal Air 3x3

O campeonato Escolar Compal Air que representa uma das vertentes do projeto de basquetebol 3x3 nas escolas, foi realizado no agrupamento de Escolas do Tortosendo com objetivo de apurar 1 equipa de cada escalão (masculino e feminino) para a fase regional da competição. Esta competição é encarada por muitos alunos como um dia de descontração, é que não existe o cumprimento de horários de aulas, onde apenas o espírito competitivo está presente durante todo o dia.

No que diz respeito a minha intervenção, esta foi o de supervisionar os jogos (arbitragem), de modo a que as regras do basquetebol fossem respeitadas, mas sobretudo manter o bom espírito entre as equipas (um dos objetivos principais da competição). A

competição realizou-se durante toda a manhã de quarta-feira, numa primeira fase da competição as equipas eram dispostas por grupos, onde as duas primeiras de cada grupo passariam as meias-finais da competição e de seguida a uma consequente final da mesma (o vencedor desta final fica apurado para representar a escola na fase seguinte da competição).

Tudo correu pelo melhor, não existindo conflitos entre as equipas e onde o espírito desportivo esteve sempre presente ao longo de toda a manhã de competição. Atividade enriquecedor para mim como professor estagiário para perceber como se organiza uma competição deste género dentro do agrupamento e também a forma de como coordenar todo o dia de competição.

Megas

O Projeto Mega consta da realização de provas de velocidade de 40 metros e das seguintes atividades complementares: duas estafetas (uma para o escalão de infantis e outra para os escalões de iniciados e juvenis), uma prova de salto em comprimento, uma prova de 1000 metros e uma prova de Lançamento de Peso.

A atividade foi realizada no agrupamento de Escolas do Tortosendo com o objetivo de apurar os dois primeiros alunos de cada modalidade dos megas para a fase distrital a realizar no Complexo Desportivo da Covilhã. A minha participação nesta atividade esteve ligada numa primeira fase a disposição dos alunos pela grelha de partida para a realização da prova do mega sprint e consequente contagem do tempo pelas pistas (contando com a colaboração de outros colegas e também com ajuda de alguns alunos). Numa segunda fase, passou pela prova do lançamento do peso, onde dispunha os alunos por ordem de lançamentos e consequente apontamento das medidas de lançamento dos alunos, com o objetivo de apurar os melhores dois lançadores de cada escalão para representar o agrupamento na fase distrital da competição.

Segundo o Documento orientador dos Megas, motivar e sensibilizar os alunos para a prática do Atletismo, apoiando os jovens mais talentosos nesta área, são os grandes objetivos do Projeto Mega.

Fase escola Desporto Escolar

O desporto escolar para além da cooperação e do espírito que promove entre os alunos participantes, tem também como objetivo a competição. Na parte da competição a nossa equipa de Basquetebol do agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto encontrava-se inserida num grupo de mais duas equipas, sendo a primeira do grupo apurada para a fase regional da competição de basquetebol a realizar na Marinha Grande.

O grupo de competição era composto pela nossa escola (Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, a Escola Secundária Campos Melo e o agrupamento de Escolas do Fundão. A nossa equipa demonstrou presente em todos os jogos tudo o que teria sido praticado ao longo das semanas de trabalho, ao conseguir o pleno (ganhar todos os jogos da fase de grupos) na

fase de grupos, assim sendo ficamos com a responsabilidade de representar o distrito de Castelo-Branco na fase regional da competição de Basquetebol Masculino Juvenis.

O mais importante a salientar para mim nestas atividades realizadas, não é o facto de conseguir ganhar todos os jogos, mas sim conseguir alcançar todos os objetivos propostos no início do ano, ou seja, o de conseguir formar uma equipa ganhadora, mas com um espírito de que cada jogador era fundamental naquela equipa, formando desta forma um grupo coeso.

Regional Desporto Escolar

Após a fase distrital ganha, a nossa equipa de basquetebol do agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto ficou classificada a participar na fase regional do desporto escolar a realizar na Marinha Grande.

A prova decorreu durante três dias na cidade da Marinha Grande, onde toda a cidade esteve envolvida na realização desta competição, desde a disponibilidade das instalações desportivas, a organização de atividades extradesportivas pela cidade (caça ao tesouro para conhecer a cidade). A nossa equipa constituída por 12 elementos (elementos esses que participaram em todos os jogos da fase escolar), em que constavam jogadores federados e não federados não conseguiram alcançar os melhores resultados ao nível desportivo, mas demonstraram bem os seres humanos que os agrupamentos de Escolas Frei Heitor Pinto formam, demonstrando sempre uma postura exemplar dentro e fora da competição. No que diz respeito a competição, a nossa escola foi distinguida com a melhor dupla de arbitragem da competição (um aluno e uma aluna da nossa escola) o que nos deixou bastante satisfeitos.

Como nem tudo no desporto se resume aos resultados desportivos, é de salientar a boa experiência obtida ao longo destes três dias de competição, verificar a logística necessária para a organização de um evento tão grandioso e de todas as atividades inerentes a realização do mesmo, dá-me uma bagagem para umas futuras organizações desportivas.

Reflexão global sobre a Área II

As elações a tirar desta área não poderiam ser as melhores, visto que todas as organizações desportivas realizadas pelo o agrupamento de escolas é um ponto de formação fundamental para mim, sendo o primeiro contacto com o ensino, não existe melhor forma do que conseguir uma formação na sua plenitude (tanto a nível das aulas como as organizações do desporto escolar).

Todas as atividades apresentadas neste ponto, fazem de mim um professor mais preparado para encarar a minha futura vida profissional, visto que agora sei como as coisas funcionam de uma forma mais aprofundada, o que faz com que num futuro me sinta preparado de uma forma em que não tenha receios de tomar as rédeas de um grupo equipa do Desporto Escolar da escola em que irei desempenhar as minhas funções profissionais. Com o maior orgulho que afirmo que todas as atividades em que eu participei correram pelo melhor, sendo os objetivos das mesmas sempre alcançadas tendo sempre como foco principal

os alunos e a comunidade escolar, porque é para esta comunidade que os professores trabalham e se esforçam todos os dias.

Em suma, todas estas atividades fazem hoje de mim um profissional preparado para uma liderança mais confiante, algo que não estaria tão enriçado se não tivesse passado por estas experiências. Todas estas atividades devem estar presentes no calendário escolar de todos os alunos, mesmo naqueles que pensam que o desporto não é para eles (é a esta população que os professores de educação física têm de chegar de forma a cativar os alunos para a prática).

Área III - Relação com a Comunidade

Acompanhamento da Direção de Turma

A minha participação no acompanhamento do trabalho de direção de turma, foi também um dos pontos constituintes no meu processo de avaliação como professor estagiário.

Ao professor Carlos Elavai e posteriormente ao professor Ricardo Pacheco, foi atribuído neste ano letivo a direção do 10ºD

Durante o ano letivo, semanalmente as terças e quartas-feiras das 11:05h às 11:50h, realizei o acompanhamento junto do meu colega estagiário das reuniões que o professor cooperante ia tendo com os encarregados de educação do 10ºD. Ao longo destas horas foram elaborados inúmeros documentos para a direção de turma, desde o registo das fichas bibliográficas preenchidas pelos alunos na aula de apresentação com o diretor de turma, ao registo e justificação de faltas, convocatórias para as diversas reuniões ao longo de todo o ano letivo, envio de cartas com o registo de faltas e notas (no final de cada período) para os encarregados de educação. Era das minhas funções como diretor de turma articular a intervenção dos professores da turma D do 10º Ano com os pais e encarregados de educação de cada aluno no sentido de prevenir e resolver problemas de aprendizagem e comportamentais. Com a ajuda preciosa do professor cooperante elaborei atas de reuniões com os Encarregados de Educação (convocados sempre que o professor cooperante achava pertinente), Planos de acompanhamento pedagógico, que se encontra no documento de sinalização de alunos para acompanhamento destes serviços de psicologia e orientação (SPO).

A experiência pela qual passei como diretor de turma foi deveras gratificante e ao mesmo tempo trabalhosa, visto que é da responsabilidade do diretor de turma estar em alerta em todas as situações em que os elementos da turma estejam inseridos e é também da sua competência manter os pais/encarregados de educação em alerta para algumas situações em que o diretor de turma veja que o aluno está a sair da linha condutora que o levará o sucesso escolar. Não deixando de agradecer aos professores cooperantes todos os conhecimentos que me transmitiram para o sucesso do desempenho como diretor de turma, tornando esta uma experiência das mais enriquecedoras deste ano de estágio.

Ação de Integração com o Meio

Marcha pelo fim da violência contra as mulheres

Marcha realizada no dia alusivo ao “dia dos namorados”, com o tema “Marcha pelo fim da violência contra as mulheres”, na qual os alunos da minha turma foram convidados a participar.

Esta marcha tinha como intuito dar a entender aos jovens que as mulheres e as raparigas não poderão sofrer mais a abusos físicos, sexuais e psicológicos visto que no mundo existe uma percentagem de 35% das mulheres alvo de violência em algum momento da sua vida, a maioria no contexto das suas relações de intimidade, e na Europa, uma em cada três mulheres é vítima de violência física ou sexual.

Serviu também para que os alunos (rapazes e raparigas) percebam que a violência doméstica é um crime público desde 2000 e qualquer pessoa poderá denunciar uma situação de maus tratos.

Os alunos aderiram em grande número, existindo apenas 4 faltas à marcha, o que demonstrou algum interesse por parte dos alunos no tema a que a marcha se propunha expor. Após a marcha que se realizou desde a Escola Secundária Frei Heitor Pinto até ao pavilhão de exposições da Anil, existiu neste último local demonstrações de sensibilização para acabar com este flagelo social, desde a música, as faixas elaboradas pelos alunos com frases alusivas ao tema até as coreografias de dança, este foi um dia enriquecedor para toda a comunidade escolar.

O único ponto que se poderá apresentar como menos positivo nesta marcha foi o facto de que no dia da realização da mesma se encontrava a chover, o que impossibilitou a realização de algumas atividades previstas ao longo do percurso desde a escola até a Anil.

Estudo de Turma

A turma do 10ºD é constituída por 26 alunos inscritos na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, no Ano Letivo de 2016/2017, sendo 15 do género feminino e 11 do género masculino. Em termos percentuais, o género feminino constitui 58% da turma, enquanto os rapazes perfazem os restantes 42%. Os alunos apresentam um intervalo etário entre os 14 e os 17, sendo a média de idades de 14,92 anos.

O local de residência dos alunos na sua maioria reside na cidade da Covilhã, sendo que 11 vivem na Covilhã, 5 alunos residem no Canhoso, 2 alunos residem no Teixoso, 2 alunos residem em Unhais da Serra, 1 aluno reside na Atalaia, 1 aluno reside no Barco e 1 aluno reside no Paúl. Em relação as escolas frequentadas no ano transato a turma apresenta alguns dados dispersos, visto que 9 alunos vieram do agrupamento de escolas “A Lã e a Neve” (São Domingos), 4 alunos já pertenciam ao agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, 3 alunos vieram do Agrupamento de Escolas do Teixoso, 3 Alunos vieram da Escola Secundária Campos

Melo, 3 alunos vieram do Agrupamento de Escolas Entre Ribeiras (Paúl) e apenas 1 aluno veio proveniente da Escola Quinta das Palmeiras. No que diz respeito as repetições no 3º Ciclo reprovou um aluno por dois anos (5º e 8º Ano) e no secundário também reprovou 1 aluno no 10º Ano. Na turma a disciplina com maiores dificuldades é a Matemática (20 alunos afirmam ter dificuldades), seguindo-se História (2 alunos) e Geografia (1 aluno). Em relação as disciplinas preferidas por parte dos alunos da turma as respostas apresentaram uma dispersão, isto é, a maioria dos alunos (11) afirmaram ter como disciplina preferida Educação Física, 7 alunos afirmam ter Inglês como preferência, 3 alunos afirmam ser português a disciplina preferida e por fim Matemática e Francês aparecem com 1 aluno cada que afirmam ser a sua disciplina predileta.

Após o ano letivo terminado, de uma maneira geral o grau de aproveitamento da turma na reunião de final de ano foi classificada como satisfatória, classificação também obtida no que diz respeito ao comportamento. A turma apresentou 4 reprovações no final do ano letivo.

Reflexão Final

Neste ponto irei de um modo geral fazer um género de um apanhado de todos os pontos que para mim considero fundamental para a minha formação como futuro profissional.

Foi bom sentir de novo o que é voltar a escola na qual realizei o meu secundário, mas agora num papel de maior responsabilidade, ensinar jovens no lugar que eu próprio já ocupei. De salientar o excelente ambiente que se vive na sala de professores e especialmente no grupo de professores de educação física, ambiente esse que faz com que qualquer novo docente naquela escola se sinta sempre em casa. No que diz respeito ao trabalho desenvolvido como docente, de salientar todos os documentos elaborados para a criação de todos os planos de aula aplicados, da profundidade de estudo de cada aspeto técnico de cada modalidade, para que na hora de enfrentar os alunos nada pudesse falhar. De salientar também, a excelente experiência que o professor Vítor Farinha me proporcionou ao poder acompanhá-lo no desporto escolar com a equipa de juvenis de basquetebol, e em todas as atividades inerentes ao calendário do desporto escolar, experiência essa que levarei para a vida. É com enorme agrado que após este ciclo de aprendizagem me deparou como um professor mais confiante quando me deparou com um grupo de alunos a frente, isto tudo se deve a ajuda essencial dos professores cooperantes da escola, bem como ao orientador científico, aos ensinamentos apreendidos em todas as reuniões organizadas ao longo deste ano letivo. Não posso deixar de referenciar a excelente experiência que tive como diretor de turma, bem como todos os ensinamentos que me foram dados ao longo desta jornada por parte de todo o corpo docente do agrupamento de escolas Frei Heitor Pinto, qualquer dúvida que poderia ter para a resolução de qualquer tipo de problema relacionado com a direção de turma, tinha sempre uma mão amiga para me poder ajudar e dessa forma poder fomentar a minha experiência.

A pesquisa de conteúdos para os quais não me sentia preparado para lecionar fez com que saísse desta experiência com uma bagagem muito maior para uma vida profissional, possibilitando-me a aquisição de inúmeras competências, em áreas em que apresentava algumas lacunas.

Em resumo, não posso deixar de referenciar o excelente ambiente entre todo o grupo de estágio, o que possibilitou uma permanente formação com um ambiente fantástico, porque foi nos erros do meu colega estagiário que eu revia os meus próprios erros e as minhas próprias falhas, ou seja, direta e indiretamente fomos ajudando um ao outro. Saio deste ano com uma visão completamente diferente do que é a escola e da forma como os professores e todos os funcionários trabalham em prol da comunidade escolar.

Bibliografia

- Marques, M.; Pacheco, José. (2016). Produção acadêmica sobre docência: uma análise centrada num olhar da avaliação externa de escolas
- Martins, M. (2010). A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO ESTRATÉGIA DE COMBATE AO INSUCESSO ESCOLAR: A Perspectiva Dos Professores De Uma Escola Secundária Do Concelho De Vila Real. UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO
- NETO, S.; CARDOZO, A.; SILVA, D.; RIBEIRO, B.; SILVA, J.; BRUM, E.; CEREGATTO, L; CESANA, J.; BENITES, L.; MOTTA, A. (2007). FORMAÇÃO INICIAL E CONTINUADA DE PROFESSORES. IX CONGRESSO ESTADUAL PAULISTA SOBRE FORMAÇÃO DE EDUCADORES - 2007 UNESP - UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA - PRO-REITORIA DE GRADUAÇÃO
- Oliveira, A. (2013). Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º ciclo de estudos). Universidade da Beira Interior.
- Sarmento, P.; Veiga, A.L.; Rosado, A.; Rodrigues, J. & Ferreira, V. (1990). Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto, (2ª edição) Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa.
- Siedentop, D. (2008). Aprender a Enseñar la Educación Física. Barcelona: Inde.
- Sousa, J. (1991). Pressupostos. Princípios e Elementos de um Modelo de Planeamento em Educação Física. Dossier. In Revista Horizonte, Vol VIII, nº 46
- Teixeira, N. (2013). Relatório de Estágio. Um Estudo com Alunos do 10º e 12º Ano de Escolaridade sobre as suas Atitudes perante a Disciplina de Educação Física. Universidade do Minho Instituto de Educação

Capítulo 2 - A influência do treino de força dos membros inferiores e o desenvolvimento da flexibilidade no salto em comprimento nas aulas de Educação Física, no ensino Secundário

1. Introdução

O presente estudo debruça-se sobre a importância do treino dos membros inferiores e da flexibilidade para o salto em comprimento. Tendo como amostra alunos de idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos, a frequentar o 10º ano de escolaridade do Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto, que não levam o atletismo como um modo de vida, ou seja, não treinam diariamente, é de realçar que o objetivo foi desenvolver uma abordagem geral e não estudar de forma minuciosa cada variável envolvida no salto em comprimento.

Segundo Marques (2001), a disciplina de Educação Física é uma referência para os jovens, pois ela representa uma espécie de palco onde cada um mostra as suas capacidades e os seus objetivos. É ainda representado um certo mimetismo da cultura desportiva, ou seja, os alunos tentam ser o mais parecido possível com os outros, (tomando como exemplo o estudo apresentado, se um rapaz salta X metros todos os outros têm de conseguir fazê-lo, ou ficar o mais próximo possível).

De acordo com Nogueira (1987), a prática de atletismo é vista como um bom indicador do nível de atividade física praticado num país, posto este testemunho decidimos envergar o nosso estudo neste sentido. Nas camadas mais jovens de atletas é de notar a falta de técnica e uma baixa aptidão física que em atletas treinados (Reis et al., 2006). Acompanhando a maturação das funções do organismo, como a velocidade, a força e a resistência aeróbia deveram ser treinadas e estimuladas em idades escolares, pois estas desenvolvem-se mais rapidamente do que depois em idade adulta. Correr e saltar são dois tipos de movimentos caracterizados por séries de fases alternadamente de contacto com o solo e aéreas (Seyfarth, 1999). A forma como se aumenta a velocidade de corrida é um fator limitador para a obtenção de uma grande marca de distância no salto (Hay, 1993).

Os testes que apresentam como finalidade a avaliação da performance física, utilizam os testes de sprint em 10 e 20 metros (Reis et al., 2006).

O rendimento de impulsão horizontal, nas crianças, está diretamente relacionado com a evolução da força de sprint (Winter, 1976). Com base de comparação o sexo masculino e o sexo feminino no salto em comprimento, pode-se verificar que até aos 12,5 anos de idade, em média a cota anual de desenvolvimento é igual, mas após esta idade os rapazes saltam mais 25 cm que as raparigas (Crasselt et al., 1985).

A importância dos membros inferiores tem vindo a ser considerada em diversos estudos relacionados com este. Alguns autores, apresentam argumentos de que a frequência de passada atinge a sua plenitude no final da infância, tendo como fator preponderante o acentuado crescimento dos membros inferiores e o aumento da massa muscular, fatores que ajudam a explicar a progressão linear do desenvolvimento da força de “sprint” das crianças durante o tempo escolar (Letzelter et al., 1986). Marques et al., (2006) ao estudar a complexidade do sprint verificaram que alguns estudos identificam uma correlação significativa entre a força dos membros inferiores e o desempenho no sprint (Nesser, T.W., R.W. Latin, K. Berg, and E. Prentice) e outros estudos não encontram essa mesma associação entre as mesmas duas variáveis (Kukolj, et al., 1999). Supom-se que esta diferença de resultados obtidos nos diferentes estudos se deverá ao facto do envolvimento de múltiplas articulações no movimento do sprint (Verkhoshanski, 1996.).

A variável velocidade é fundamental ser apresentada neste estudo devido ao facto de surgir em diversas ações motoras contribuindo de forma positiva no sucesso de atividades desportivas. O aumento da variável v (velocidade de deslocamento do corpo) de forma individualizada, é traçada por mudanças características na frequência gestual e na distância de ciclo (Cavanagh, Kram, 1990; Minetti, 2000). Quando a velocidade é mais reduzida, o aumento da mesma resulta fundamentalmente do aumento da distância de ciclo, que após esta variável estabilizar o contínuo aumento da velocidade resulta do aumento da frequência gestual (Bragada e Barbosa, 2007).

O estudo apresentado é baseado num estudo realizado por Vanessa Pinto (2010), no qual foi realizada a análise do salto em Comprimento em Contexto Escolar - um estudo correlacional. O propósito do seguimento deste estudo, não tendo em análise todas as variáveis do mesmo, foi a análise dos resultados, ou seja, através do seguimento do estudo perceber se com a implementação dos planos de treino que eu propus no meu estudo os resultados seriam diferentes aos obtidos no estudo da Vanessa Pinto em 2010.

2. Método

2.1. Amostra

Participaram no estudo jovens de ambos os géneros, num total de 44 jovens com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos (Média= 15,05 e Desvio Padrão=0,88). Todos os jovens participantes neste estudo frequentavam o Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto no 10º ano, onde antes da realização do estudo foram informados acerca dos objetivos do estudo e os instrumentos a utilizar na avaliação dos resultados da performance. O estudo e a sua avaliação ocorreram durante 8 semanas (de 20 de abril a 15 de junho) no campo exterior da escola, durante as aulas de Educação Física. Ao longo do estudo existirá uma turma de controlo (18 alunos) e uma turma experimental (26 alunos), para a verificação das alterações dos resultados dos alunos após a aplicação de 8 semanas de treino, ou seja, se existiram ou não alterações no desempenho desportivo da turma experimental em comparação com a turma de controlo.

A amostra é, assim, constituída por 44 alunos, dos quais 26 do género feminino, correspondente a 59% da população total da amostra e 18 do género masculino, o que corresponde a 41% da população total da amostra. De salientar que todos os alunos pertencentes à amostra nenhum praticava atletismo e apenas 6 se encontravam envolvidos em atividades desportivas em clubes da cidade (futebol).

2.2. Procedimentos

Dados morfológicos

Tanto no início do estudo como na fase final do mesmo foi realizado o cálculo do Índice de Massa corporal utilizando a fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso} / \text{Altura} \times \text{Altura}$$

Os dados referentes ao IMC verificaram-se todos dentro padrões definidos pela World Health Organization.

Tabela 2 - Dados morfológicos da amostra.

	Género	N	Média	Desvio Padrão	Diferença significativa nas médias entre géneros (significância de 5%)?
Altura	f	26	1,626	,04411	Sim
	m	18	1,719	,04945	
Peso	f	26	55,038	7,25546	Sim
	m	18	63,722	4,08981	
IMC	f	26	20,877	3,02037	Não
	m	18	21,578	1,02530	

Para a medição da massa corporal (Kg) dos alunos, foi utilizada uma balança digital (G-Tech - BALGL200) e para a medição da altura (m) foi utilizado um estadiómetro.

Treino

No estudo foi aplicado durante as 8 semanas do mesmo, 16 sessões de treino (ver os treinos em anexos) com o objetivo de verificar através da análise dos resultados obtidos do pré teste (realizado no dia 20 de abril) e os resultados obtidos do pós teste (15 de Junho) se as sessões de treino seriam eficazes para a turma experimental, ou seja, a melhoria da performance dos alunos no que diz respeito ao comprimento de salto em detrimento da turma de controlo que não realizaria essas mesmas sessões de treino durante as aulas de Educação Física. Para a criação das sessões de treino teve-se em conta as características das amostras, no que diz respeito as cargas dos exercícios bem como aos tempos de descanso entre os mesmos, visto ser uma turma considerada pouco atlética (apenas 3 alunos praticavam desporto fora da escola). No que diz respeito a estrutura das sessões de treino estas

começavam sempre com treino de força dos membros inferiores e treinos de velocidade (sprints) de forma a rentabilizar da melhor forma o tempo de aula, visto que desta forma utilizaria o tempo destinado ao aquecimento para a aula (ver os exercícios de força de membros inferiores e de velocidade nos anexos). A segunda parte das sessões de treino eram aplicadas na fase final da aula, utilizando o tempo das sessões de alongamento, isto é, em vez dos tradicionais alongamentos utilizados nas aulas de educação física, existiu um reforço (maior número de exercícios) dos mesmos (ver exercícios de alongamento nos anexos).

Dados recolhidos

Os dados recolhidos, relativamente a performance desportiva dos alunos foram, a velocidade em forma de sprint a 10 metros (Santos-Garcia et al., 2008), a 15 metros (Santos-Garcia et al., 2008) e a 20 metros (Kilding et al., 2008; Reis et al., 2006; Santos-Garcia et al., 2008) e a distância saltada no salto em comprimento (Reis et al., 2006). A colheita de dados foi sempre realizada após a fase inicial da aula, ou seja, logo após a fase de aquecimento os alunos realizaram os testes pretendidos para o estudo.

Comprimento de salto (CS)

Para a medição do comprimento de salto foi utilizada uma fita métrica, após os alunos realizarem uma corrida preparatória em direção a caixa de saltos (20 metros). Cada aluno realizou 4 saltos, sendo o primeiro considerado de adaptação e não contar para a contabilização da média dos restantes 3 saltos considerados para a análise dos resultados de performance de salto dos alunos.

Velocidade (V)

Para a medição das velocidades V10m, V15m e V20m foram utilizadas células fotoelétricas para uma medição mais precisa dos resultados obtidos das velocidades dos alunos.

Para a medição das velocidades dos alunos, estes encontravam-se dispostos em fila 0,5 metros atrás da primeira célula fotoelétrica (estas encontravam-se alinhadas à distância de 0,75 metros). Todos os alunos (pertencentes ao grupo experimental ou de controlo) partiram da posição estática em pé realizando 4 ensaios (sendo o primeiro considerado de teste para cada aluno). Após a obtenção dos resultados dos 3 ensaios considerados para o estudo, retirou-se a média dos mesmos para análise da performance de cada aluno envolvido. Para que os resultados correspondência a real performance de cada aluno (sem apresentar cansaço) foram utilizados intervalos de 3 minutos de descanso para que cada aluno pode-se recuperar, este tempo teve em conta a experiência de alguns investigadores desta área (Marques et al., 2006; Kilding et al., 2008; Vescovi et al., 2007).

Variáveis

De modo a facilitar a visualização dos dados e seu respetivo estudo as variáveis foram divididas em variáveis morfológicas, relacionadas com o peso e a altura dos alunos e seu respetivo índice de massa corporal, e variáveis de desempenho, na qual estão apresentados os resultados de performance dos alunos em cada variável em estudo.

Tabela 3 - Caraterização das variáveis.

Variáveis Morfológicas

Altura (m)	
Peso (Kg)	
IMC	
Variáveis de desempenho	
V10 (m/s)	Velocidade obtida a partir do teste de sprint de 10 metros
V15 (m/s)	Velocidade obtida a partir do teste de sprint de 15 metros
V20 (m/s)	Velocidade obtida a partir do teste de sprint de 20 metros
CS (m)	Comprimento de salto após corrida preparatória
Flexibilidade inferiores	Valores obtidos através do teste de flexibilidade dos membros inferiores

2.3. Análise Estatística

Foram calculados e analisados as médias e o desvio padrão para as variáveis em estudo. Os dados foram analisados pelo software de tratamento e análise estatística “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS Science, Chicago, EUA) versão 24,0. Após a recolha de todos os dados e sua posterior organização procedeu-se ao tratamento de dados estatístico: estatística descritiva das variáveis em estudo utilizando a percentagem para as escalas nominais e ordinais. Para o cálculo das correlações entre as variáveis em estudo foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson. Para comparação de médias foi utilizado o teste t de student de medidas independentes. O nível de significância adotado foi de $\alpha \leq 0.05$.

3. Resultados

Resultados pré-teste

Na tabela apresentada a baixo, serão apresentadas as caracterizações da amostra relativamente às variáveis em estudo, constando da mesma uma análise para a percepção da existência de diferenças significativas nas médias entre os géneros, tendo como base de diferenciação uma significância de 5%.

Tabela 4 - Caracterização da amostra (pré-teste).

	Género	N	Média	Desvio Padrão	Diferença significativa nas médias entre géneros (significância de 5%)?
Altura	F	26	1,626	,04411	Sim
	M	18	1,719	,04945	
Peso	F	26	55,038	7,25546	Sim
	M	18	63,722	4,08981	
IMC	F	26	20,877	3,02037	Não
	M	18	21,578	1,02530	
V10	F	26	3,210	,32564	Sim
	M	18	3,747	,34445	
V15	F	26	5,608	,38943	Sim
	M	18	6,002	,43559	
V20	F	26	4,147	,32115	Sim
	M	18	4,585	,29272	
Media_CS	F	26	2,156	,46007	Sim
	M	18	3,787	,59025	
Flexibilidade	F	26	5,788	5,74138	Não (apenas significativo considerando uma significância de 10%)
	M	18	1,444	8,99001	

Analisando os dados, podemos verificar diferenças significativas (a 5%) das médias entre os géneros, em todas as variáveis em estudo, excetuando a variável correspondente aos valores da flexibilidade onde a 5% não existe uma diferenciação das medias entre os géneros, apenas se verificaria uma diferenciação significativa se considerasse uma significância de 10%.

Correlações

Para a verificação das correlações para este estudo por opção verifiquei as relações das variáveis em estudo considerando a amostra total (tabela 5) e por género (tabela 6).

Tabela 5 - Correlações entre os dados morfológicos e o desempenho desportivo da amostra.

		V10	V15	V20	Media_CS	Flexibilidade
Altura	Correlação de Pearson	,628**	,618**	,652**	,731**	-,154
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,320
	N	44	44	44	44	44
Peso	Correlação de Pearson	,377*	,213	,262	,465**	,039
	Sig. (bilateral)	,012	,164	,086	,001	,802
	N	44	44	44	44	44
IMC	Correlação de Pearson	-,024	-,201	-,175	-,003	,148
	Sig. (bilateral)	,877	,192	,257	,984	,337
	N	44	44	44	44	44

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

* . A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Conforme analisado na tabela 5, a altura está correlacionada moderada e positivamente com as variáveis velocidade (10, 15 e 20 metros) e média do comprimento de salto, já a correlação com a flexibilidade é muito fraca. Por sua vez, o peso está correlacionado de forma fraca com as variáveis velocidade (10, 15 e 20 metros) e média do comprimento de salto, com a flexibilidade a correlação é ainda mais ínfima.

Tabela 6 - Correlações entre os dados morfológicos e desempenho desportivo separados por género.

Género			V10	V15	V20	Media_CS	Flexibilidade
Feminino	Altura	Correlação de Pearson	,144	,392*	,302	,066	-,180
		Sig. (bilateral)	,484	,048	,134	,748	,379
		N	26	26	26	26	26
	Peso	Correlação de Pearson	-,127	-,244	-,288	-,309	,216
		Sig. (bilateral)	,535	,229	,154	,124	,290
		N	26	26	26	26	26
	IMC	Correlação de Pearson	-,165	-,362	-,371	-,309	,263
		Sig. (bilateral)	,419	,069	,062	,125	,195
		N	26	26	26	26	26
masculino	Altura	Correlação de Pearson	,559*	,597**	,593**	,632**	,295
		Sig. (bilateral)	,016	,009	,009	,005	,235
		N	18	18	18	18	18
	Peso	Correlação de Pearson	,391	,384	,389	,447	,432
		Sig. (bilateral)	,109	,116	,110	,063	,074
		N	18	18	18	18	18
	IMC	Correlação de Pearson	-,166	-,218	-,215	-,168	,215
		Sig. (bilateral)	,510	,385	,392	,505	,392
		N	18	18	18	18	18

* . A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

Consoante a tabela 6, para o sexo feminino, a altura está correlacionada fraca e positivamente com a variável velocidade (10, 15 e 20 metros), com a flexibilidade a correlação é fraca e negativa, já a correlação com a média do comprimento do salto é ínfima e positiva. Por sua vez, o peso está correlacionado de forma fraca e negativa com as variáveis velocidade (10, 15 e 20 metros) e média do comprimento de salto, com a flexibilidade a correlação é fraca mas positiva. Para o sexo masculino, a altura está correlacionada moderada e positivamente com as variáveis velocidade (10, 15 e 20 metros) e média do comprimento do salto a correlação é fraca e negativa, já a correlação com a flexibilidade é fraca e positiva. Por sua vez, o peso está correlacionado de forma fraca e positiva com todas as variáveis.

Resultados pós-teste

Na tabela a baixo, serão apresentadas as caracterizações da amostra (após a realização das 8 semanas de treino) relativamente às variáveis em estudo, constando da mesma uma análise para a percepção da existência de diferenças significativas nas médias entre os géneros, tendo como base de diferenciação uma significância de 5%.

Tabela 7 - Caracterização da amostra (pós-teste).

	Género	N	Média	Desvio Padrão	Diferença significativa nas médias entre géneros (significância de 5%)?
Altura	F	26	1,6258	0,04411	Sim
	M	18	1,7189	0,04945	
Peso_pos	F	26	54,7692	6,69315	Sim
	M	18	64,9722	4,09976	
IMC_pos	F	26	20,7577	2,72971	Sim
	M	18	21,9944	0,96191	
V10_pos	F	26	3,2073	0,31041	Sim
	M	18	3,8283	0,37683	
V15_pos	F	26	5,5742	0,43644	Sim
	M	18	6,0344	0,48479	
V20_pos	F	26	4,1558	0,30714	Sim
	M	18	4,6161	0,33391	
Media_CS_pos	F	26	2,2446	0,46903	Sim
	M	18	3,9406	0,71922	
Flexibilidade_pos	F	26	4,8654	6,19122	Não
	M	18	1,9444	8,06023	

Analisando os dados, podemos verificar diferenças significativas (a 5%) das médias entre os géneros, em todas as variáveis em estudo, excetuando a variável correspondente aos valores da flexibilidade onde a 5% não existe uma diferenciação das medias entre os géneros, apenas se verificaria uma diferenciação significativa se considerasse uma significância de 10%.

Correlações

Para a verificação das correlações verifiquei as relações das variáveis em estudo considerando a amostra total (tabela 8) e por género (tabela 9).

Tabela 8 - Correlações entre os dados morfológicos e o desempenho desportivo da amostra.

		Correlações				
		V10_pos	V15_pos	V20_pos	Media_CS_pos	Flexibilidade_pos
Altura	Correlação de Pearson	,641**	,607**	,675**	,750**	-,030
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	,847
	N	44	44	44	44	44
Peso_pos	Correlação de Pearson	,534**	,353*	,381*	,578**	,108
	Sig. (bilateral)	,000	,019	,011	,000	,485
	N	44	44	44	44	44
IMC_pos	Correlação de Pearson	,162	-,036	-,056	,126	,152
	Sig. (bilateral)	,292	,817	,720	,415	,326
	N	44	44	44	44	44

** A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

* A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Conforme analisado na tabela 8, a altura está correlacionada moderada e positivamente com as variáveis velocidade (10, 15 e 20 metros) e média do comprimento de salto, já a correlação com a flexibilidade é residual. Por sua vez, o peso está correlacionado de forma fraca com as variáveis velocidade (10, 15 e 20 metros) e média do comprimento de salto, com a flexibilidade a correlação é mais ínfima.

Tabela 9 - Correlações entre os dados morfológicos e desempenho desportivo separados por género.

		Correlações				
Género		V10_pos	V15_pos	V20_pos	Media_CS_pos	Flexibilidade_pos
F	Altura					
	Correlação de Pearson	,085	,339	,352	,121	-,004
	Sig. (bilateral)	,681	,090	,077	,555	,983
	N	26	26	26	26	26
	Peso_pos					
	Correlação de Pearson	,005	-,100	-,213	-,255	,230
	Sig. (bilateral)	,981	,629	,295	,208	,258
	N	26	26	26	26	26
	IMC_pos					
	Correlação de Pearson	-,034	-,236	-,349	-,297	,215
	Sig. (bilateral)	,869	,247	,080	,140	,291
	N	26	26	26	26	26
M	Altura					
	Correlação de Pearson	,547*	,593**	,571*	,670**	,344

	Sig. (bilateral)	,019	,009	,013	,002	,163
	N	18	18	18	18	18
Peso_pos	Correlação de Pearson	,471 [*]	,473 [*]	,418	,598 ^{**}	,588 [*]
	Sig. (bilateral)	,049	,047	,084	,009	,010
	N	18	18	18	18	18
IMC_pos	Correlação de Pearson	-,045	-,101	-,152	-,027	,390
	Sig. (bilateral)	,858	,690	,548	,914	,110
	N	18	18	18	18	18

** . A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

* . A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Em conformidade com a tabela 9, para o sexo feminino, a altura está positiva e infimamente correlacionada com a variável velocidade a 10 metros. Já com a variável a 15 e 20 metros e a média do comprimento de salto a correlação é um pouco mais significativa, embora ainda fraca. Com a flexibilidade a correlação é negativa e residual. Por sua vez, o peso está correlacionado de forma fraca e negativa com as variáveis velocidade a 20 metros e média do comprimento de salto. Com a variável velocidade a 10 e 15 metros a correlação é positiva e negativa, respetivamente, e em ambas residual. Já com a flexibilidade a correlação é fraca mas positiva. Para o sexo masculino, a altura está correlacionada moderada e positivamente com as variáveis velocidade (10, 15 e 20 metros) e média do comprimento do salto, já a correlação com a flexibilidade é fraca e positiva. Por sua vez, o peso está correlacionado de forma moderada e positiva com todas as variáveis.

Tabela 10 - Análise das melhorias do pré-teste para o pós-teste tendo por base a comparação das duas turmas (Controlo e Experimental).

		Postos	
Turma			N
Ctrl	Flexibilidade_pos - Flexibilidade	Postos Negativos	13 ^a
		Postos Positivos	5 ^b
		Empates	2 ^c
		Total	20
	Media_CS_pos - Media_CS	Postos Negativos	13 ^d
		Postos Positivos	6 ^e
		Empates	1 ^f
		Total	20
	V10_pos - V10	Postos Negativos	9 ^g
		Postos Positivos	11 ^h
		Empates	0 ⁱ
		Total	20
	V15_pos - V15	Postos Negativos	15 ^j
		Postos Positivos	5 ^k

		Empates	0 ^l
		Total	20
	<u>V20_pos - V20</u>	Postos Negativos	12 ^m
		Postos Positivos	8 ⁿ
		Empates	0 ^o
		Total	20
Ex	Flexibilidade_pos - Flexibilidade	Postos Negativos	0 ^a
		Postos Positivos	19 ^b
		Empates	5 ^c
		Total	24
	<u>Media_CS_pos - Media_CS</u>	Postos Negativos	0 ^d
		Postos Positivos	24 ^e
		Empates	0 ^f
		Total	24
	<u>V10_pos - V10</u>	Postos Negativos	6 ^g
		Postos Positivos	18 ^h
		Empates	0 ⁱ
		Total	24
	<u>V15_pos - V15</u>	Postos Negativos	4 ^j
		Postos Positivos	20 ^k
		Empates	0 ^l
		Total	24
	<u>V20_pos - V20</u>	Postos Negativos	3 ^m
		Postos Positivos	21 ⁿ
		Empates	0 ^o
		Total	24

Realizando uma análise global da tabela apresentada em cima podemos verificar que a turma experimental em relação a turma de controlo, no que diz respeito a variável do comprimento de salto todos os alunos melhoraram o seu desempenho o que é impressionante. Pode-se desta forma afirmar que os treinos aplicados para a turma experimental alcançaram as expectativas propostas no início deste estudo, ou seja, o de melhorar o desempenho dos alunos da turma experimental no desempenho do salto em comprimento (comprimento de salto).

Passando para a análise das restantes variáveis em estudo, podemos verificar que a turma experimental tem alunos que melhoraram e outros pioraram após as 8 semanas de aulas, facto esse que se deverá ao empenho dos alunos nas aulas, visto que na turma de controlo existiram imensas faltas de material durante este período, facto esse que poderá explicar os resultados obtidos nas variáveis por esta turma. Em relação a turma experimental podemos verificar em relação as restantes variáveis em estudo, que a maior parte dos alunos do estudo melhoraram a sua performance nas variáveis de desempenho, o que é de realçar e motivo de contentamento, visto que este efeito é proveniente das sessões de treino aplicadas durante as 8 semanas em que decorreram este estudo.

4. Discussão

O objetivo do presente estudo era o de verificar através da diferenciação entre duas turmas (turma de controlo e turma experimental) se um plano de treino de 8 semanas (16 treinos) traria resultados no que diz respeito as variáveis de sprint a 10,15 e 20 metros e a variável da flexibilidade no desempenho desportivo, do salto em comprimento, ou seja, perceber através da aplicação do plano de treino na turma experimental traria resultados diferenciados no pós-teste em relação aos resultados obtidos pela turma de controlo.

O protocolo utilizado para a verificação dos resultados, foi a aplicação de treinos que visaram a força dos membros inferiores, flexibilidade e treino de sprint na turma experimental, utilizando 30 minutos da aula de Educação Física (15 minutos ao início e 15 minutos na fase final da aula) enquanto que a turma de controlo realizou normalmente as aulas de Educação Física, em ambas as turmas estava a ser lecionada a modalidade de atletismo.

Reis et al. (2006) no se estudo à semelhança deste estudo nenhum dos indivíduos da amostra era praticante de atletismo. Neste mesmo estudo aquando da aplicação da bateria de testes, obtiveram um poder preditivo de 49% para o salto em comprimento e 51% para o triplo salto, com erros de padrão de 5,9 a 7,4 e de 4,5 a 7,1%, respetivamente.

Para a definição de força, Badillo (2001) definiu a mesma como uma manifestação externa que advém da tensão interna que o músculo gera ou grupo muscular num determinado espaço de tempo. A força e o rendimento em ações explosivas não se encontram de certa forma clarificadas no que diz respeito a sua relação, podendo o nível de treino e a experiência dos sujeitos condicionar os resultados (Reis et al., 2006; Santos-Garcia et al., 2008).

Cronin e Hansen (2005) aquando das medições de força (3RM) e o sprint (5,10 e 30 metros) não encontraram relação, o mesmo aconteceu quando relacionaram as variáveis sprint e o salto vertical e o salto vertical com contra movimento. Por outro lado, Wisloff et al. (2004) encontraram relação entre o agachamento e os sprints de 10 metros ($r=.94$), de 30 metros ($r=.71$) e a altura de salto ($r=.78$) em jogadores de futebol de elite.

Ashby e Heegaard (2002) afirmaram que os resultados do salto em comprimento melhoram quando os atletas partem de uma posição estatística com ajuda do movimento de braços.

Alexander (1990) e Seyfarth et al. (2000) nos estudos acerca dos modelos matemáticos para a velocidade de corrida e ângulo de sair não analisaram nenhuma dependência do resultado nas características musculares dos sujeitos. Já Bridgett & Linthorn (2006) apresentam no seu estudo que o desempenho no salto em comprimento se relaciona com a habilidade do atleta em desenvolver velocidade horizontal elevada no final da corrida de aproximação a tábua de chamada.

A tendência das diferenças sexuais na impulsão vertical é similar às que acontecem na impulsão horizontal (Malina e Bouchard, 1991). Segundo Letzelter e Letzelter (1986), as raparigas com 12-13 anos saltam quase tão alto e tão longe como os rapazes da mesma idade. Após as idades referenciadas em cima e apresentadas nos estudos a força de impulsão aumenta nos rapazes, mais do que nas raparigas. O fator de comparação entre géneros em

relação as outras capacidades verificaram que os rapazes têm uma subida contínua durante a puberdade, em detrimento das raparigas em que no seu conjunto das capacidades estagnam cedo ou melhoram pouco a sua performance.

Dos 10 aos 18 anos o rendimento da corrida tem um aumento linear, contudo verifica-se que por volta dos 17 anos os ganhos são progressivamente mais pequenos (Carvalho, 1995). Já no que diz respeito a força de sprint, esta aumenta dos 10 aos 11 anos, sendo que dos 12 aos 13 anos que esta capacidade apresenta um maior aumento (Carvalho, 1996, in Stemmler, 1964). Em concordância com estes dados, estão as investigações realizadas por Peters et al. (1965) e Crasselt (1985) com rapazes em corridas de 60m. Peters (1965) verificou que os 60m eram realizados em 0,95s dos 8 aos 11 anos, 0,83s dos 10 aos 11 anos e em 0,9s dos 14 aos 18 anos representando um ganho anual de 0,3s. Crasselt (1977) observou os mesmos ganhos no intervalo etário 9-17 anos, e Popov (1973) verificou um aumento no rendimento até aos 16 anos e um declínio a partir dessa idade.

Quando se analisa a prestação dos dois sexos no salto em comprimento, pode-se verificar que até aos 12,5 anos de idade a cota média de crescimento é igual para ambos os sexos, após esta idade os rapazes saltam mais 25 cm do que as raparigas Crasselt, e tal. (1985). Continuando na comparação entre géneros mas desta vez em análise a comparação de variável respetiva a velocidade, Malina e Bouchard (1991) apresenta que os rapazes dos 5 aos 17 anos de idade melhoram a velocidade de corrida, já nas raparigas essa melhoria é verificada até aos 11-12 anos de idade.

5. Conclusão

Através da interpretação dos dados apresentados neste estudo e os objetivos propostos para o mesmo retirei as seguintes conclusões:

- Apesar dos estudos apresentarem resultados de que não existem diferenças de desempenho entre os géneros, neste estudo, podemos verificar que os sujeitos do sexo masculino obtiveram nas variáveis de desempenho melhores resultados que os sujeitos do sexo feminino;
- Podemos verificar que aplicação de um treino de 8 semanas (16 treinos) trará resultados no desempenho desportivo do salto em comprimento durante as aulas de educação física na generalidade dos alunos que participaram neste estudo;
- Verificou-se que uma turma que apenas realize as aulas de Educação física poderá ter resultados de desempenho equivalentes ou mais fracos comparando o pré-teste com o pós-teste;
- Tiram-se as conclusões que, uma turma que participe em estudos onde sejam aplicados testes e treinos para a obtenção de um dito resultado, apresenta níveis de motivações extra no que diz respeito a participação e empenho na realização das aulas de educação física;
- Aplicar treinos que incluam o trabalho de força dos membros inferiores e flexibilidade melhoram a performance desportiva dos jovens no salto em comprimento;

6. Bibliografia

- Alexander, R.McN., 1990. Optimum take-off techniques for high and long jumps. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*. B 329, 3-10
- Ashby, B. M. & Heegaard, J. H. (2002). Role of arm motion in the standing long jump. *J Biomech*. 35(12):1631-7.
- Badillo, J. J. G.; Ayestarán, E. G. *Fundamentos do Treinamento de Força*. Porto Alegre: Ed. ARTMED, 2001. p. 24 e 25, 49-53, 89, 130, 171, 188 e 189, 254-257.
- Bragada, José A. e Barbosa Tiago M. (2007). Estudo da relação entre variáveis fisiológicas, biomecânicas e o rendimento de corredores portugueses de 3000 metros. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto* 7; (3) 291-298
- Bridgett, L. & Linthorne, N. (2006). Changes in long jump take-off technique with increasing run-up speed. *Journal of Sports Sciences*; 24(8): 889- 897
- Carvalho, E. B. de. *O triathlon olímpico*. 1 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- Cavanagh P, Kram R (1990). Stride length in distance running: velocity, body dimensions and added mass effects. In: Cavanagh P (ed.). *Biomechanics of Distance Running*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books, 35-63
- Crasselt, W., Forchel, I. Y Stemmler, R. (1985). Zur körperlichen Entwicklung der Schuljugend in der Deutschen Demokratischen Republik. [El desarrollo físico de los escolares en la RDA]. Ambrosius Barth. Leipzig. Alemanha.
- Cronin, J. B., & Hansen, K. T. (2005). Strength and power predictors of sports speed. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19, 349 - 357
- Hay, J.G. (1993). Citius, altius, longius (faster, higher, longer): The biomechanics of jumping for distance. *Journal Biomechanics* 26 (Suppl. 1), 7-22
- Kilding, A. E., Tunstall, H. and Kuzmic, D. (2008). Suitability of fifa's "the 11" training programme for young football players - impact on physical performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7, 320 - 326
- Kukulj, M., Ropret, R., Ugarkovic, D., & Jaric S. (1999). Anthropometric, strength, and power predictors of sprinting performance. *J. Sports Med. Phys. Fitness* 39:120-122.
- Letzelter, H., & Letzelter, M. (1986). *Krafttraining: Théorie, methoden, praxis*. Rowohlt.
- Malina, R. M., & Bouchard, C. (1991). Timing and sequence of changes in growth, maturation, and performance during adolescence. *Growth, maturation, and physical activity*, 267-272.

- Malina, R. M., & Bouchard, C. (1991). Timing and sequence of changes in growth, maturation, and performance during adolescence. *Growth, maturation, and physical activity*, 267-272.
- Marques, A.T, Oliveira, J. O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Portuguese Journal of Sport Sciences*. 2001; 1 (1): 130137.
- Marques, A.T. A periodização do treino em crianças e jovens. Resultados de um estudo nos centros experimentais de treino da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto. In J. Bento, A. Marques (Eds.). *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto - Câmara Municipal do Porto, 2001; 243-258.
- Minetti A (2000). The three modes of terrestrial locomotion. In: Nigg B, MacIntosh B, Mester J (eds.). *Biomechanics and Biology of Movement*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 67-78.
- Nesser, T.W., R.W. Latin, K. Berg, and E. Prentice. Physiological determinants of 40 -meter sprint performance in young male athletes. *J. Strength Cond. Res.* 10:263-67. 1996.
- Nogueira, Nuno. *Atletismo juvenil - Evolução de 1974 a 1986*. *Atletismo: Cadernos Técnicos 2*, Federação Portuguesa de Atletismo, Março 1987
- Peters, J. H., K. S. Miller, and P. Brown. "Studies on the metabolic basis for the genetically determined capacities for isoniazid inactivation in man." *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics* 150.2 (1965): 298-304.
- Reis, V. M., Cabral, R., Carneiro, A.L., Silva, A. J, Aidar, F.J. (2006) Relação entre a prestação no salto em comprimento e no triplo salto e o desempenho em testes de corrida, impulsão e força isométrica. *Revista Brasileira de cineantropometria & Desempenho Humano* ISSN 1980-0037
- Santos-García, D. J., Valdivielso, F. N., Rubio, R. M. A., Ravé, J. M. G., Blázquez, A. A., & Fernández-Arroyo, V. M. (2008). Relación entre la fuerza máxima en squat y acciones de salto, sprint y golpeo de balón.(Relationship among maximal strength in squat exercise, jump, sprint and kicking ball performance). *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*. doi: 10.5232/ricyde, 4(10), 1-12.
- Seyfarth, A., Blickhan, R. & Van Leeuwen. J. L. (2000). Optimum take-off techniques and muscle design for long jump. *Journal of Experimental Biology*, Vol 203, Issue 4 741-750
- Seyfarth, A., Blickhan, R. and Van Leeuwen, J. L. (2000). Optimum take-off techniques and muscle design for long jump. *Journal of Experimental Biology*. 203(4): 741-50.

- Seyfarth, A., Friedrichs, A., Wank, V., Blickhan, R. (1999). Dynamics of the long jump. *Journal of Biomechanics* 32 (1999) 1259-1267
- Pinto, V. (2010). Análise do Salto em Comprimento em Contexto Escolar - um estudo correlacional. Trabalho de investigação com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior.
- Verkhoshanski, Y. Componentii e struttura dell'impegno esplosivo di forza. *Rivista Cultura Sport*. 14:15-21. 1996.
- Vescovi, Jason D., Brown, Todd D., Murray, Teena M. (2007). Descriptive characteristics of NCAA Division I women lacrosse players. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2007; 10, 334-340
- Winter, R., 1976. Die motorische Entwicklung des Menschen von der Geburt bis ins hohe Alter. In *Bewegungslehre*. Meinel, K., Schnabel, G. Volk und Wissen Volkseigenerverlag, Berlin. 294-410.
- Wisløff, U., et al. "Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players." *British journal of sports medicine* 38.3 (2004): 285-288.

Anexos

Programações realizadas ao longo do ano letivo

<p align="center">Programações a Longo Prazo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calendarização Escolar • Programações a Curto Prazo • Planificação das modalidades a abordar • Rotações do Pavilhão 	<p align="center">Programações a Médio Prazo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unidades Didáticas
	<p align="center">Programações a Curto Prazo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planos de Aula

Planeamento Anual do 10º Ano turma D.

ESCOLA FREI HEITOR PINTO

Planeamento Anual de Educação Física – 10º Ano Turma D - Ano letivo 2016/17

Período	Objetivos Gerais	Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Avaliação	Aulas Previstas
1º	Desenvolver progressivamente a adaptação ao esforço através de situações lúdicas promovendo as competências não trabalhadas nas férias pelos alunos.	Condição Física	Força, Resistência, Flexibilidade, Agilidade.	Registo em fichas de observação	4
1º	Cooperar com os companheiros escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo. Aceitar as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.	Voleibol	1- Serviço por baixo 2- Serviço por cima 3- Passe 4- Remate 5- Manchete (defesa alta e baixa) 6- Bloco 7- Deslocamentos 8- Posições ofensiva/defensiva básicas	Registo em fichas de observação	15
	Conhecimento de si próprio e compreender os seus limites. Adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo. Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo da modalidade. Elevar o nível funcional das capacidades motoras, particularmente de resistência geral de longa e média duração, de força resistente, da força rápida, de flexibilidade, de velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.		9- Ações táticas defensivas. 10- Ações táticas atacantes. 11- Regras e regulamentos.		

Plano de Unidade Didática de Voleibol

Aulas/ Blocos	Conteúdos	Objetivos Gerais	Competências Específicas
1/2	Introdução da modalidade de Voleibol. Aula de diagnóstico, iniciação à posição base; e aos deslocamentos.	Ter maior consciência quer do nível dos alunos nesta U.D., quer das suas dificuldades; desenvolvimento da capacidade crítica dos alunos, dinâmica de grupo, da capacidade de interação e cooperação entre alunos e aprendizagem das competências técnicas inerentes a cada conteúdo.	Num espaço estabelecido cada grupo executa o exercício; exercícios que solicitem a curiosidade do aluno e que ao mesmo tempo promovam a sua aprendizagem.
3/4	Posição base; deslocamentos; iniciação ao passe de frente; iniciação ao serviço por baixo; iniciação à manchete.	Desenvolvimento da dinâmica de grupo; da capacidade de interação e cooperação entre o grupo; aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo.	Num espaço estabelecido cada grupo executa o exercício; exercícios que solicitem a curiosidade do aluno e que ao mesmo tempo promovam a sua aprendizagem.
5/6	Posição base; deslocamentos; passe de frente; serviço por baixo; manchete. Jogo reduzido 3x3.	Desenvolvimento da dinâmica de grupo; da capacidade de interação e cooperação entre o grupo; aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo.	Num espaço estabelecido cada grupo executa o exercício; exercícios que solicitem a curiosidade do aluno e que ao mesmo tempo promovam a sua aprendizagem.
7/8	Passe de frente; serviço por baixo; manchete e jogo reduzido 3x3. Teste das capacidades motoras.	Desenvolvimento da dinâmica de grupo; da capacidade de interação e cooperação entre o grupo; aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo. Verificação das capacidades motoras condicionais e coordenativas dos alunos para posterior comparação de dados.	Num espaço estabelecido cada aluno executa o exercício para verificação da capacidade motora condicional e/ou coordenativa.
9/10	Passe de frente; serviço por baixo; manchete e jogo reduzido 3x3 e 4x4.	Desenvolvimento da dinâmica de grupo; da capacidade de interação e cooperação entre o grupo; aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo.	Num espaço estabelecido cada grupo executa o exercício; exercícios que solicitem a curiosidade do aluno e que ao mesmo tempo promovam a sua aprendizagem.
11/12	Passe de frente; serviço por baixo; manchete e jogo reduzido 3x3 e 4x4.	Desenvolvimento da dinâmica de grupo; da capacidade de interação e cooperação entre o grupo; aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo.	Num espaço estabelecido cada grupo executa o exercício; exercícios que solicitem a curiosidade do aluno e que ao mesmo tempo promovam a sua aprendizagem.
13/14	Avaliação dos conteúdos em situações isoladas e em situação de jogo 3x3 e 4x4.	Avaliação	Avaliação dos conteúdos em situações isoladas. Avaliação dos conteúdos em situação de jogo reduzido 3x3 e 4x4.
15	Auto- Avaliação	Conversa com os alunos para perceber se as expectativas que tinham para com a disciplina foram alcançadas.	Colocação dos alunos de forma a que todos se vejam, pois pretendo organizar um debate.

Plano de Unidade Didática de Ginástica

Aulas	Conteúdos	Objetivos Gerais	Competências Específicas
1/2 (5/01/17) (9/01/17)	Introdução da modalidade de Ginástica. Aula de Diagnóstico.	Apresentação dos conteúdos a lecionar neste 2º Período e Avaliação Diagnóstico.	-
3 (12/01/17)	Introdução da modalidade de Ginástica. Aula Teórica sobre a modalidade de Ginástica e Aula de ajudas.	Ter maior consciência quer do nível dos alunos nesta U.D., quer das suas dificuldades; desenvolvimento da capacidade crítica dos alunos, dinâmica de grupo, da capacidade de interação e cooperação entre alunos e aprendizagem das competências técnicas inerentes a cada conteúdo.	Num espaço estabelecido cada grupo executa o exercício; exercícios que solicitem a curiosidade do aluno e que ao mesmo tempo promovam a sua aprendizagem. Promover as ajudas nos exercícios.
4/5 (16/01/17) (19/01/17)	Ginástica de solo. Iniciação à ginástica de solo; Iniciação ao rolamento à frente engrupado; Iniciação ao rolamento à retaguarda engrupado; Iniciação ao apoio facial invertido de cabeça. Trabalho de Força e Flexibilidade.	Aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo.	Num espaço estabelecido (zona de execução) cada aluno executa os elementos gímnicos.
6/7 (23/01/17) (26/01/17)	Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda;	Aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo da ginástica de solo	Exercícios de aprendizagem dos conteúdos; Funcionamento por estações afim de rentabilizar o espaço disponível e os recursos existentes. Desenvolvimento da dinâmica de grupo, da capacidade de

	Apoio facial invertido de cabeça. Trabalho de Força e Flexibilidade.		interação e cooperação entre os alunos. (Ajudas)
8 (30/01/17)	Ginástica de solo. Iniciação aos rolamentos encarpados; Rolamentos engrupados; Apoio facial invertido de cabeça. Trabalho de Força e Flexibilidade.	Aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo da ginástica de solo	Exercícios de aprendizagem dos conteúdos; Funcionamento por estações afim de rentabilizar o espaço disponível e os recursos existentes. Desenvolvimento da dinâmica de grupo, da capacidade de interação e cooperação entre os alunos.
9/10 (2/02/17) (6/02/17)	Ginástica de solo. Rolamentos encarpados; Rolamentos engrupados; Apoio facial invertido de cabeça; Roda	Aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo da ginástica de solo. Iniciação da ginástica de aparelhos.	Exercícios de aprendizagem dos conteúdos; Funcionamento por estações afim de rentabilizar o espaço disponível e os recursos existentes. Desenvolvimento da dinâmica de grupo, da capacidade de interação e cooperação entre os alunos.
11 (9/02/17)	Ginástica de solo. Rolamentos encarpados; Rolamentos engrupados; Apoio facial invertido de cabeça, Roda.	Aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo da ginástica de solo e ginástica de aparelhos.	Exercícios de aprendizagem dos conteúdos; Funcionamento por estações afim de rentabilizar o espaço disponível e os recursos existentes. Desenvolvimento da dinâmica de grupo, da capacidade de interação e cooperação entre os alunos.
12 (13/02/17)	Ginástica de solo.	Avaliação Formativa na Unidade Didática de Ginástica de solo	-----
13/14/15/16 (16/02/17) (20/02/17) (23/02/17) (2/03/17)	Não houve lecionação de aulas.	Devido ao facto do Professor responsável pela turma, ter entregue na direção uma licença médica, neste período de aulas não houve lecionação. O acidente ocorreu durante uma aula prática.	-----

Plano de Unidade Didática de Atletismo

Aulas	Conteúdos	Objetivos Gerais	Competências Específicas
1/2 (20/04/17) (24/04/17)	- Aula de diagnóstico de atletismo (Corrida de Velocidade, Estafetas, Barreiras, Salto em Comprimento e Triplo Salto); - Iniciação à Corrida de Velocidade e à Corrida de Estafetas. -Aula Teórica	Ter maior consciência quer do nível dos alunos na modalidade, quer das suas dificuldades. Aprendizagem das competências técnicas inerentes a cada conteúdo. Aula Teórica	Num espaço estabelecido cada grupo executa o exercício. Circuito que permita um tempo de recuperação adequado.
3/4 (27/04/17) (4/05/17)	- Corrida de Velocidade; - Corrida de Estafetas; - Iniciação ao Salto em Comprimento	Aprendizagem e desenvolvimento	Circuito que permita um tempo de recuperação adequado ao esforço. Desenvolvimento da dinâmica de grupo, da capacidade de interação e cooperação.
5/6 (8/05/17) (11/05/17)	- Avaliação da Corrida de Velocidade e da Corrida de Estafetas. Salto em Comprimento consolidação	Avaliação corrida de Velocidade e Estafetas; Aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo.	Circuito que permita um tempo de recuperação adequado ao esforço. Desenvolvimento da dinâmica de grupo, da capacidade de interação e cooperação entre os alunos.
7/8 (15/05/17) (18/05/17)	Avaliação do Salto em Comprimento. Iniciação ao Lançamento do Peso.	Avaliação Salto em Comprimento; Aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo.	Num espaço estabelecido cada grupo executa o exercício. Exercícios de aprendizagem.
9 (22/05/17)	Testes das Capacidades Motoras; Lançamento do Peso	Verificação das capacidades motoras condicionais e coordenativas dos alunos para a posterior comparação de dados.	Num espaço estabelecido cada grupo executa o exercício da capacidade motora. Exercícios de aprendizagem.

10/11 (25/05/17) (29/05/17)	Lançamento do Peso. Iniciação à corrida de Barreiras.	Aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo do atletismo.	Estações que possibilitam o desenvolvimento da dinâmica de grupo, da capacidade de interação e cooperação entre os alunos. Exercícios de aprendizagem
12 (1/06/17) (5/06/17)	Lançamento do Peso e Avaliação desta componente. Corrida de Barreiras	Aprendizagem e desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo do atletismo.	Estações que possibilitam o desenvolvimento da dinâmica de grupo, da capacidade de interação e cooperação entre os alunos. Exercícios de aprendizagem
13/14 (8/06/17)	Teste Cooper e avaliação de corrida de Barreiras.	Desenvolvimento das competências técnicas inerentes a cada conteúdo do atletismo.	Circuito de Avaliação
15 (12/06/17)	Auto-Avaliação de Atletismo	Avaliação	Avaliação
16 (16/06/17)	Aula Livre	Aula Livre	Aula Livre

17/18/19 (6/03/17) (9/03/17) (13/03/17)	Não houve lecionação de aulas.	Devido ao facto do Professor responsável pela turma, ter entregue na direção uma licença médica, neste período de aulas não houve lecionação. O acidente ocorreu durante uma aula prática.	-----
20/21 (16/03/17) (20/03/17)	Não houve lecionação de aulas.	Devido ao facto do Professor responsável pela turma, ter entregue na direção uma licença médica, neste período de aulas não houve lecionação. O acidente ocorreu durante uma aula prática.	-----
22/23 (23/03/17) (27/03/17)	Não houve lecionação de aulas.	Devido ao facto do Professor responsável pela turma, ter entregue na direção uma licença médica, neste período de aulas não houve lecionação. O acidente ocorreu durante uma aula prática.	-----
24 (30/03/17)	Aula Livre	Aula Livre	Aula Livre
25 (03/04/17)	Auto-Avaliação de ginástica de solo.	Avaliação	Avaliação

Planeamento anual Escola do Tortosendo

Período	Objetivos Gerais	Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Avaliação	Aulas Previstas
1º	Praticar atividades lúdicas tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos da região e cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as ações técnico-táticas características.	Jogos Tradicionais/ Pré – Desportivos Nível: Introdução	Jogo dos passes; Bola ao capitão; Jogo do mato; Futebol Humano; Jogo da lagarta; (...)	Prática Ficha de avaliação	11 a 13
1º	Compor e realizar, da Ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	Ginástica Artística Nível: Introdução	Rolamento à frente e à retaguarda encapado Rolamento à frente e à retaguarda de pernas afastadas Posições de flexibilidade	Prática;	5 a 7
1º e 3º	Realizar, do Atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados e cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e regulamentares.	Atletismo Nível: Introdução	Resistência – Corta-Mato Lançamento da Bola Velocidade (Jogos; velocidade de reação; partida de pé e agachada, vozes de partida) Estafetas Salto em Comprimento Salto em Altura (Técnica de tesoura)	Prática; Ficha de avaliação	19 a 23
1º e 3º	Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.	Tênis de mesa Nível: Introdução	Regulamento do jogo de singulares; Gestos técnicos: Pega Posição de espera Deslocamentos Batimentos de direita Batimentos de esquerda Serviço Exploração técnico/tática do espaço de jogo.	Prática; Ficha de avaliação.	Dias em que as condições climáticas não permitam lecionar aula no exterior
2º	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Futsal Nível: Introdução	Passo (com a parte interna do pé) Recepção de bola (com a parte interna e sola do pé) Remate (parte interna e peito do pé) Condução de bola (com a sola do pé, parte interna e externa) Marcação lxix Desmarcação (passa e corta) Situação de jogo reduzido e 5x5 (formal e dirigido) Jogos condicionados	Prática; Ficha de avaliação	15 a 16
2º	Cooperar com os companheiros	Basquetebol	POB/PDB Manejo de Bola	Prática;	15 a 16

	para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Nível: Introdução	Passe de Peito, Picado e ombro Recepção de Bola Drible de Progressão e proteção Lançamento Parado Marcação HxH Desmarcação (passa e corta) Jogo 3x3 e 5x5 (formal e dirigido) Jogos condicionados	Ficha de avaliação	
3º	Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.	Nível: Introdução	POB/PDB Passe por Cima Serviço por baixo Manchete Jogos reduzidos e condicionados	Prática; Ficha de avaliação	9 a 12

Planeamento da Unidade Didática de Futsal (Tortosendo)

FUTSAL Nível: Introdução	Passe (com a parte interna do pé) Recepção de bola (com a parte interna e sola do pé) Remate (parte interna e peito do pé) Condução de bola (com a sola do pé, parte interna e externa) Marcação HxH Desmarcação (passa e corta) Situação de jogo reduzido e 5x5(formal e dirigido) Jogos condicionados	15
---	--	----

Exemplo de Plano de aula (Escola Secundária Frei Heitor Pinto)

Unidade Didática: Voleibol Nível Elementar Ano: 10º D Ano letivo: 2016/2017 Aula nº: 10		Data: 27/10/2016 Hora: 8h25 Duração: 90 min Local: Pavilhão G1 Turma: 10º D		Professores: Coordenador: Prof. Carlos Elavai Fábio Cruz		Nº de Alunos: Material: Bolas de Voleibol e Rede		
Objetivos: Desenvolver as capacidades dos alunos e dinâmica de grupo, promovendo a capacidade de interação e cooperação entre eles. Aprendizagem e desenvolvimento das capacidades técnicas inerentes à modalidade. Posição base, Deslocamentos, passe e serviço por baixo.								
	Objetivos	Esq ue ma	Descrição do Exercício	Intervenção do Docente Variantes	Componentes Críticas do Movimento	Mate rial	Tempo	
							P	T
Aquecimento	-Adaptação progressiva do organismo para um determinado tipo esforço.		- Corrida de baixa intensidade, rotação dos membros inferiores e superiores, elevação dos joelhos, seguidos de exercícios de mobilização geral e alongamentos dinâmicos.	-Todos devem realizar o aquecimento; -Disponibilização dos alunos por todo o espaço	-Corrigir os alunos quanto a realização dos exercícios, tanto a nível coordenativo como motor.	Bolas	15'	15'
	Exercício a desenvolver na parte fundamental da aula manipulação de bola.		- Cada aluno com a sua bola, fazendo passes de sustentação não podendo deixar cair a mesma no chão. - depois executar passes em grupos de dois inicialmente estáticos e depois com deslocações.	- tocar na bola só com os dedos, e não com as mãos - não pode agarrar a bola - colocar os pés a largura dos ombros.	- ter atenção a zona de contacto com a bola e a posição dos cotovelos	bolas	20'	35'

Parte Fundamental	Exercício a desenvolver na parte fundamental da aula manipulação de bola.		<ul style="list-style-type: none"> - Executar passe e o aluno recebe em manchete, faz passe de seguida ao colega e assim sucessivamente. - o aluno que recebe em manchete, efetua deslocamentos para a direita e para a esquerda. 	<ul style="list-style-type: none"> - Corrigir posições, - Dar sugestões para um melhor controlo da bola; - atenção a zona onde fazem a manchete 	<ul style="list-style-type: none"> - corrigir todas as situações anómalas. 	Bolas	15'	50'
	Passe com deslocamentos e serviço		<ul style="list-style-type: none"> -em grupos de 3 com uma bola, efetuam passes uns para os outros, de seguida trocam de lugar depois de efetuar o passe. - efetuar serviço por baixo. 	<ul style="list-style-type: none"> - intervir na ocupação de espaços, e nas deslocamentos. - tentar colocar a bola do outro lado da rede 	Referir algumas regras importantes do jogo. Conduzir os alunos a que iniciem o serviço por baixo, mesmo os mais evoluídos tecnicamente.	Bolas	15'	65'
Parte final	Alongamentos Gerais		Alongamentos dos membros superiores e inferiores, utilizando a bola, como meio de troca, para poder executar o alongamento alternadamente.		Os alunos realizam os alongamentos com empenho e correção.	Bolas	10'	75'

Exemplo de Relatório de aula (Escola Secundária Frei Heitor Pinto)

Relatório de Aula

Objetivos:

Desenvolver as capacidades dos alunos e dinâmica de grupo, promovendo a capacidade de interação e cooperação entre eles. Aprendizagem e desenvolvimento das capacidades técnicas inerentes à modalidade. Posição base, Deslocamentos, passe e serviço por baixo.

Crítica ao planeamento

Em relação ao que estava contemplado no planeamento da aula tudo correu como previsto, não existindo alterações do mesmo. Embora que poderia ter tido maior cuidado no tempo da exercitação da manchete, isto é, dar tempo aos alunos para “recuperarem” os braços da intensidade da manchete.

Processo Pedagógico

O início do processo pedagógico começou com um breve aquecimento de 10 minutos, onde procurei ativar as capacidades cardiorespiratórias dos alunos bem como preparar as articulações para a prática da modalidade.

Na parte fundamental da aula, comecei por um trabalho individualizado em que cada aluno com uma bola realizava auto-passe pelo espaço, pretendendo desta forma perceber o controlo de bola por parte dos alunos bem como a forma de como estes realizavam o passe (contacto das mãos com a bola e altura da mesma).

Numa segunda parte da parte fundamental procurei trabalhar em grupo para existir um espírito de cooperação entre os colegas mas também para que o aluno cooperante percebesse os erros do colega que estaria a realizar os exercícios. Nesta fase da aula não estive muito bem na parte dos feedbacks, isto é, poderia ter um estilo mais

interventivo na aula e na correção dos aspetos técnicos abordados na aula, será um aspeto a ser melhorado nas aulas futuras.

Na parte final da aula e com o aproximar da hora de apanhar o autocarro, os alunos realizaram exercícios de alongamento a pares para que desta forma esta fase da aula fosse mais rápida mas ao mesmo tempo fosse mais intensa, visto que o trabalho a pares nos alongamentos promovem estes dois fatores (tempo e intensidade).

Organização e realização das atividades:

Em relação a organização da aula, esta começou por uma distribuição individual dos alunos pelo espaço passando depois para um trabalho em grupos de 2 elementos até ao final da aula. Nesta fase da unidade didática poderia ter elevado o número de elementos nos exercícios realizando dessa forma uma aproximação mais real ao jogo em si.

Avaliação dos resultados

Sendo a primeira aula lecionada por mim na modalidade de voleibol, deu para verificar muitas falhas técnicas por parte dos alunos. Após a verificação das falhas, existiu alteração de comportamento por parte de alguns alunos (maior número sexo masculino).

Exemplo de Plano de aula (Escola do Tortosendo)

Unidade Didática: Futsal Nível Elementar Ano: 5º C Ano letivo: 2016/2017 Aula nº: 5		Data: 25/01/2017 Hora: 8h40 Duração: 90 min Local: Campo exterior Turma: 5º Ano C		Professores: Fábio Cruz		Nº de Alunos: 16 Material: Bolas, sinalizadores e coletes		
Objetivos: Consolidação de todos os aspetos técnicos trabalhados anteriormente nas aulas, ou seja, controlo de bola, diferentes tipos de passe e remate. Perceção do jogo através de jogos reduzidos, promovendo o passe e a desmarcação.								
	Objetivos	Esquema	Descrição do Exercício	Intervenção do Docente Variantes	Componentes Críticas do Movimento	Materia I	Tempo	
							P	T
Aquecimen	Adaptação progressiva do organismo para um determinado tipo esforço.		Corrida contínua; Rotação dos MS para trás e para a frente alternado; Skiping; calcanhares aos gluteos; alongamentos estáticos (pescoço, anca, pernas e braços).	- Todos devem realizar o aquecimento; - Disponibilização dos alunos pelo pavilhão	- Corrigir os alunos quanto a realização dos exercícios, tanto a nível coordenativo como motor.		5'	5'
Parte fundamental	Controlo de bola		Cada aluno com uma bola, realiza o controlo da mesma (em movimento) dentro do meio campo destinado a aula.	- Ter em atenção como é realizado o controlo da bola; - Promover o deslocamento no espaço com a bola;	- Corrigir os alunos explicando as melhores formas de realizar a condução da bola.		10'	15'

	Familiarizar o aluno com a bola, aprendendo a controlá-la e a apreciar as trajetórias que lhe são imprimidas;		Grupos de 3 alunos frente a frente vão realizar condução de bola e ao chegar ao meio do percurso executam passe para o colega da frente e desmarcam-se (diagonal / frente) para a fila. Ao longo do exercício o professor vai alterando os conteúdos.	- Dar ênfase ao passe com ambos os pés. - Passar a bola com a parte de dentro do pé, parte exterior do pé e com a ponta do pé;	- Ter em atenção a forma como o aluno coloca/orienta os segmentos corporais para a execução do passe; - Verificar a zona de contacto da bola na sapatilha do aluno;		15'	30'
	Coordenação da receção com o passe		Os alunos formam quatro colunas dando o formato de um quadrado. Realizar o seguinte exercício: efetuar passe rasteiro e deslocar-se para o final da coluna a qual fez passe.	- Dar especial atenção ao passe e a desmarcação; - Mudar o sentido da realização do passe; - Condicionar/alterar a maneira de passar;	- Olhar sempre para quem esta a passar e de seguida focar o olhar para onde se quer passar;		15'	45'
	Superioridade numérica ofensiva		Os alunos organizam-se em duas colunas junto ao meio campo, a bola começa de um lado da coluna, de seguida os dois primeiros alunos de cada coluna realiza um ataque em superioridade numérica (2x1), onde terá de enfrentar um defesa.	- Dar a conhecer os aspetos importantes numa situação de superioridade numérica;	- Dar sempre linha de passe ao colega que conduz a bola; - Chegar o mais perto possível da baliza antes de ser efetuado o remate.		15'	60'
	Solicitar a coordenação e cooperação entre as equipas; Posse de bola e saída para zonas sem pressão; Trabalho de aptidão física;		Jogo condicionado, cada equipa vai estar dividida em 4 alunos. A equipa que estiver em posse de bola, terá como objetivo manter a bola em seu poder, quem não tem posse, terá de recuperar a bola. Assim que conseguir recuperar a bola, os papéis invertem-se.	- Dar a entender o passe e a desmarcação para a zona livre do espaço de jogo; - Ter em atenção ao passe e a receção de bola;	- O jogo promove o passe e a desmarcação, por isso o aluno terá de ter a perceção de onde se encontra no espaço de jogo e para onde se deverá deslocar.		20'	80'
Parte final	Alongamentos Gerais		Alongamentos do membros superiores e inferiores.		Os alunos realizam os alongamentos com empenho e correção.		5'	85'

Exemplo de relatório (Escola do Tortosendo)

Objetivos:

Desenvolver as capacidades dos alunos e dinâmica de grupo, promovendo a capacidade de interação e cooperação entre eles. Aprendizagem e desenvolvimento das capacidades técnicas inerentes à modalidade. Controlo de bola, diferentes tipos de passe e remate. Perceção do jogo através de jogos reduzidos, promovendo o passe e a desmarcação.

Crítica ao planeamento

Em relação ao que estava contemplado no planeamento da aula tudo correu como previsto, não existindo alterações do mesmo. Embora que tivesse de alongar o período de aquecimento devido as condições climáticas que se faziam sentir (0 graus), promovendo assim um jogo lúdico em que me permitiu ter a turma toda em constante empenhamento motor.

Uma das críticas ou alterações que se poderiam fazer no plano, é em relação ao ultimo exercício do plano (posse de bola), nestas idades os alunos não têm bem a perceção espacial, existindo uma aglomeração junto do portador da bola.

Processo Pedagógico

O inicio do processo pedagógico começou com um breve aquecimento de 10 minutos, onde procurei ativar as capacidades cardiorespiratórias dos alunos bem como preparar as articulações para a prática da modalidade.

Na parte fundamental da aula, comecei por um trabalho individualizado em que cada aluno com uma bola realizava controlo da mesma ao longo do espaço, com diferentes formas de controlo de bola (parte interior do pé, parte exterior,...).

Numa segunda parte da parte fundamental procurei trabalhar em grupo para existir um espirito de cooperação entre os colegas mas também para que o aluno cooperante percebesse os erros do colega que estaria a realizar os exercícios. Nesta fase da aula estive mais junto aos elementos da turma realizando correções individuais ao observar os erros de cada um.

De seguida promoveu-se a superioridade numérica ofensiva (2x1), onde o aluno que realizava a defesa, fazia-o de uma forma passiva, ajudando desta forma quem estaria a atacar.

Na parte final da aula, os alunos realizaram exercícios individuais de alongamentos, onde se procurou relembrar as técnicas que foram abordadas ao longo de toda a aula.

Organização e realização das atividades:

Em relação a organização da aula, esta começou por uma distribuição individual dos alunos pelo espaço passando depois para um trabalho em grupos de 3 e depois de numérica ofensiva (2x1).

Avaliação dos resultados

Verificou-se que os alunos têm preocupação de executar da melhor forma (como indicado por mim) todas as componentes técnicas abordadas na aula. Não existindo uma medida quantitativa de controlo não foi possível analisar as melhorias por parte dos alunos.

Treino 1

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
1	Agachamentos	3	12 rep.	30''
2	Lunges	3	30''	40''
6	Sprint 10 metros	3	3 rep.	40''
8	Impulsão horizontal	3	30''	40''
10	Salto em pé coxinho	3	30''	30''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
23	Alongamento dos Gêmeos	3	15''	10''
22	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
21	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
20	Alongamento do Quadríceps	3	15''	10''
19	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
18	Alongamento do Adutor e Abdutor	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutores	3	15''	10''
16	Alongamento do Glúteo externo	3	15''	10''

Treino 2

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
3	"Alpinista"	3	30''	45''
4	Agachamento com salto vertical	3	12 rep.	30''
5	Burpees	3	10 rep.	45''
9	Skkiping	2	40''	30''
10	Salto em pé coxinho	3	30''	30''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
12	Alongamento do Adutor	3	15''	10''
13	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutor	3	15''	10''
18	Alongamento do Adutor e Abdutores	3	15''	10''
20	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
21	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
22	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
23	Alongamento dos Gêmeos	3	15''	10''

Treino 3

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
2	Lunges	3	30''	40''
4	Agachamento com salto Vertical	3	12 rep.	30''
5	Burpees	3	10 rep.	45''
6	Sprint 10 metros	3	3 rep.	40''
7	Sprint 20 metros	3	3 rep.	40''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
11	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
13	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
15	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutor	3	15''	10''
19	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
21	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
22	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
23	Alongamento dos Gêmeos	3	15''	10''

Treino 4

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
1	Agachamento	3	12 rep.	30''
3	"Alpinista"	3	30''	45''
8	Impulsão horizontal	3	30''	40''
9	Skkinging	2	40''	30''
10	Salto em pé coxinho	3	30''	30''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
12	Alongamento do Adutor	3	15''	10''
14	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
15	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
16	Alongamento do Glúteo externo	3	15''	10''
18	Alongamento do Adutor e abdutor	3	15''	10''
20	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
22	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
23	Alongamento dos Gêmeos	3	15''	10''

Treino 5

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
3	"Alpinista"	3	30''	45''
4	Agachamento com salto Vertical	3	12 rep.	30''
5	Burpees	3	10 rep.	45''
7	Sprint 20 metros	3	3 rep.	40''
9	Skkipling	2	40''	30''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
11	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
12	Alongamento do Adutor	3	15''	10''
13	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
14	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
15	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
16	Alongamento do Glúteo externo	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutor	3	15''	10''
18	Alongamento do Adutor e Abdutor	3	15''	10''

Treino 6

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
1	Agachamentos	3	12 rep.	30''
2	Lunges	3	30''	40''
6	Sprint 10 metros	3	3 rep.	40''
8	Impulsão horizontal	3	30''	40''
10	Salto em pé coxinho	3	30''	30''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
23	Alongamento dos Gêmeos	3	15''	10''
22	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
21	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
20	Alongamento do Quadríceps	3	15''	10''
19	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
18	Alongamento do Adutor e Abdutor	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutores	3	15''	10''
16	Alongamento do Glúteo externo	3	15''	10''

Treino 7

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
4	Agachamento com Salto Vertical	3	12 rep.	30''
5	Burpees	3	10 rep.	45''
6	Sprint 10 metros	3	3 rep.	40''
7	Sprint 20 metros	3	3 rep.	40''
8	Impulsão Horizontal	3	30''	40''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
20	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
19	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
18	Alongamento do Adutor e Abdutor	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutor	3	15''	10''
16	Alongamento do Glúteo externo	3	15''	10''
15	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
14	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
13	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''

Treino 8

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
1	Agachamentos	3	12 rep.	30''
2	Lunges	3	30''	40''
3	"Alpinista"	3	30''	45''
9	Skiping	2	40''	30''
10	Salto em pé coxinho	3	30''	30''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
18	Alongamento do Adutor e abdutor	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutor	3	15''	10''
16	Alongamento do Glúteo externo	3	15''	10''
15	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
14	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
13	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
12	Alongamento do Adutor	3	15''	10''
11	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''

Treino 9

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
3	"Alpinista"	3	30''	45''
4	Agachamento com salto vertical	3	12 rep.	30''
5	Burpees	3	10 rep.	45''
9	Skking	2	40''	30''
10	Salto em pé coxinho	3	30''	30''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
11	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
14	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
15	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
16	Alongamento do Glúteo externo	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutor	3	15''	10''
19	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
20	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
21	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''

Treino 10

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
1	Agachamentos	3	12 rep.	30''
2	Lunges	3	30''	40''
8	Impulsão horizontal	3	30''	40''
9	Skking	2	40''	30''
10	Salto em pé coxinho	3	30''	30''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
12	Alongamento do Adutor	3	15''	10''
13	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutor	3	15''	10''
18	Alongamento do Adutor e Abdutores	3	15''	10''
20	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
21	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
22	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
23	Alongamento dos Gêmeos	3	15''	10''

Treino 11

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
1	Agachamentos	3	12 rep.	30''
2	Lunges	3	30''	40''
6	Sprint 10 metros	3	3 rep.	40''
8	Impulsão horizontal	3	30''	40''
10	Salto em pé coxinho	3	30''	30''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
11	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
13	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
15	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutor	3	15''	10''
19	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
21	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
22	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
23	Alongamento dos Gêmeos	3	15''	10''

Treino 12

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
1	Agachamentos	3	12 rep.	30''
2	Lunges	3	30''	40''
3	"Alpinista"	3	30''	45''
9	Skkiping	2	40''	30''
10	Salto em pé coxinho	3	30''	30''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
12	Alongamento do Adutor	3	15''	10''
14	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
15	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
16	Alongamento do Glúteo externo	3	15''	10''
18	Alongamento do Adutor e abdutor	3	15''	10''
20	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
22	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
23	Alongamento dos Gêmeos	3	15''	10''

Treino 13

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
1	Agachamentos	3	12 rep.	30''
2	Lunges	3	30''	40''
6	Sprint 10 metros	3	3 rep.	40''
7	Sprint 20 metros	3	3 rep.	40''
8	Impulsão horizontal	3	30''	40''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
11	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
12	Alongamento do Adutor	3	15''	10''
13	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
14	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
15	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
16	Alongamento do Glúteo externo	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutor	3	15''	10''
18	Alongamento do Adutor e Abdutor	3	15''	10''

Treino 14

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
2	Lunges	3	30''	40''
4	Agachamento com salto Vertical	3	12 rep.	30''
5	Burpees	3	10 rep.	45''
6	Sprint 10 metros	3	3 rep.	40''
7	Sprint 20 metros	3	3 rep.	40''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
23	Alongamento dos Gêmeos	3	15''	10''
22	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
21	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
20	Alongamento do Quadríceps	3	15''	10''
19	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
18	Alongamento do Adutor e Abdutor	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutores	3	15''	10''
16	Alongamento do Glúteo externo	3	15''	10''

Treino 15

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
3	"Alpinista"	3	30''	45''
4	Agachamento com salto Vertical	3	12 rep.	30''
5	Burpees	3	10 rep.	45''
7	Sprint 20 metros	3	3 rep.	40''
9	Skiping	2	40''	30''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
20	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
19	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
18	Alongamento do Adutor e Abdutor	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutor	3	15''	10''
16	Alongamento do Glúteo externo	3	15''	10''
15	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
14	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
13	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''

Treino 16

Treino de força membros inferiores + Treino específico salto em comprimento (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
4	Agachamento com Salto Vertical	3	12 rep.	30''
5	Burpees	3	10 rep.	45''
6	Sprint 10 metros	3	3 rep.	40''
7	Sprint 20 metros	3	3 rep.	40''
8	Impulsão Horizontal	3	30''	40''

Treino de flexibilidade/Alongamentos (15')				
Número do exercício	Exercício	Series	Repetições/tempo	Descanso entre séries
18	Alongamento do Adutor e abdutor	3	15''	10''
17	Alongamento do Abdutor	3	15''	10''
16	Alongamento do Glúteo externo	3	15''	10''
15	Alongamento do Isquiotibial	3	15''	10''
14	Alongamento do Glúteo	3	15''	10''
13	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''
12	Alongamento do Adutor	3	15''	10''
11	Alongamento dos Quadríceps	3	15''	10''

Exercícios aplicados nos planos de treino

Exercício 1.

Agachamentos

Descrição: Os alunos individualmente realizam agachamentos com a preocupação de colocarem os pés um pouco mais afastados que a largura dos ombros, a zona do quadricípite deve ser lançada para trás, costas retas sem forçar e a lombar acompanha a curvatura do glúteo, olhar direcionado para a frente, o peito deve ser projetado para a frente, abdominal contraído e os joelhos deveram estar o mais paralelos possíveis sem ultrapassarem a linha dos pés.

Músculos Envolvidos: Quadríceps, Glúteos, ancas, Posteriores da perna, abdominais, costas inferiores, gêmeos.

Exercício 2.

Lunges

Descrição: Os alunos individualmente realizam lunges de uma linha lateral do campo de futsal a outra, procurando manter a parte superior do corpo em linha reta, com os ombros para trás, de uma forma relaxada e com o olhar direcionado para a frente (queixo para cima). Dar um passo a frente com uma perna, baixando os quadríceps até que ambos os joelhos dobrem até a um ângulo de 90 graus. Os alunos deveram ter a preocupação de se apoiarem nos calcanhares enquanto voltam a posição inicial.

Músculos Envolvidos: Quadríceps, glúteos, ancas, posteriores da perna, gêmeos, costas e abdominais.

Exercício 3.

“Alpinista”

Descrição: O “alpinista” é um exercício de força, mas também aeróbico, porque eleva bastante a frequência cardíaca. Para a realização do exercício corretamente, os alunos devem-se colocar na posição de flexão, com os pés alinhados com os cotovelos, mantendo o corpo reto, contrair o abdômen e dobrar os joelhos alternadamente, como estivessem a subir uma montanha.

Músculos Envolvidos: bíceps, tríceps, deltoides, peitorais, core, ancas e pernas (especialmente ancas e gêmeos).

Exercício 4.

Agachamento com salto vertical

Descrição: Os alunos individualmente realizam agachamentos com a preocupação de colocarem os pés um pouco mais afastados que a largura dos ombros, a zona do quadricípite deve ser lançada para trás, costas retas sem forçar e a lombar acompanha a curvatura do glúteo, olhar direcionado para a frente, o peito deve ser projetado para a frente, abdominal contraído e os joelhos deveram estar o mais paralelos possíveis sem ultrapassarem a linha dos pés. Aquando da realização do agachamento (afundo do glúteo) os alunos deveriam realizar um salto vertical.

Músculos Envolvidos: Quadríceps, Glúteos, ancas, Posteriores da perna, abdominais, costas inferiores, gêmeos.

Exercício 5.

Burpees

Descrição: Os alunos deveram estar em pé com os ombros alinhados, de seguida descem até a posição de agachamento, colocando as mãos no chão à sua frente. Colocam os pés para trás para ficarem na posição de flexão, mantendo as mãos firmes no chão para suportar o corpo. Após estarem na posição de flexão os alunos deveram descer o peito para fazer uma flexão, voltando a posição inicial de seguida. Para finalizar lançam os pés para a frente, levantam-se e realizam um salto vertical, batendo palmas acima da cabeça.

Músculos Envolvidos: Os Burpees exercitam o corpo inteiro.

Exercício 6.

Sprint 10 metros

Descrição: Os alunos individualmente realizam sprints de 10 metros, com o objetivo de melhorar a técnica de corrida, bem como melhorar a sua velocidade e frequência de passada.

Exercício 7.

Sprint 20 metros

Descrição: Os alunos individualmente realizam sprints de 20 metros, com o objetivo de melhorar a técnica de corrida, bem como melhorar a sua velocidade e frequência de passada.

Exercício 8.

Impulsão horizontal

Descrição: Os alunos colocados na linha final do campo de futsal, iram realizar impulsões horizontais até ao meio campo, utilizando apenas como início do movimento a flexão ligeira das pernas, impulsionando de seguida o corpo para cima e para a frente, executando a extensão completa das pernas.

Exercício 9.

Skkiping

Descrição: Os alunos individualmente realizam skkipings até á voz de comando do professor, quando este bate palmas os alunos saem em sprint até a linha lateral do campo de futsal. As variações que o exercício vai tomando é a alteração do skkiping alto para um skkiping baixo, ou vice-versa. Este exercício vai de encontro a melhoria da postura na corrida, através da elevação dos joelhos até aos noventa graus e também a ponta do pé sempre para cima.

Exercício 10.

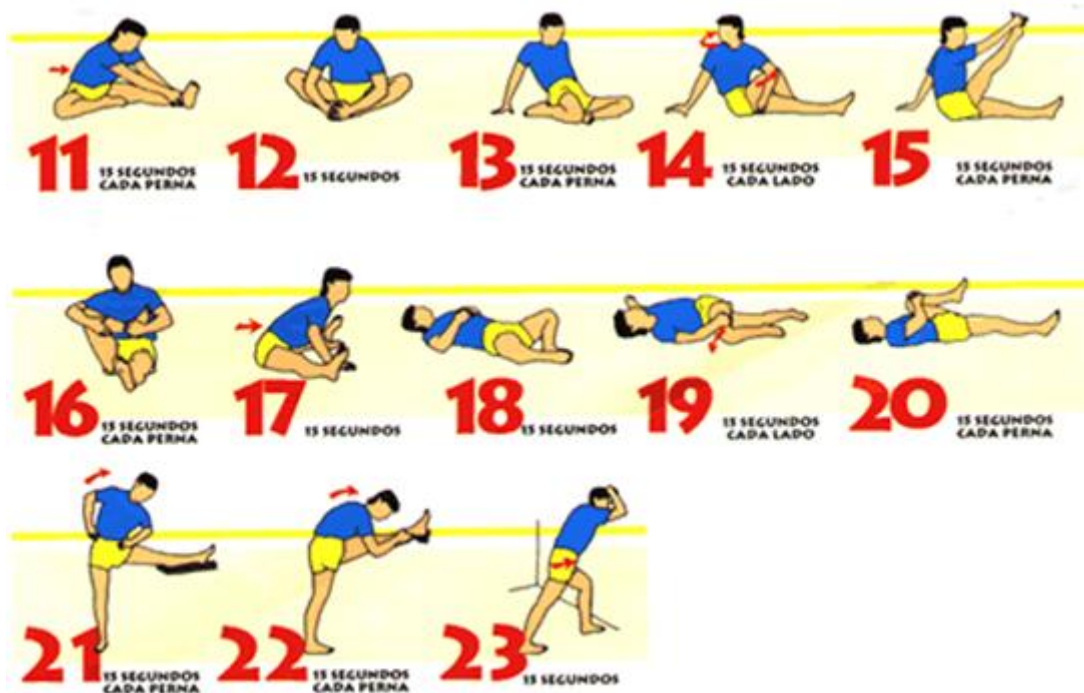
Saltos em pé coxinho

Descrição: Os alunos individualmente realizam saltos verticais e horizontais com o pé que costumam realizar a chamada no salto em comprimento. Os alunos estarão sempre em pé coxinho (realização de saltos verticais) até ao bater de palmas do professor, ai os alunos realizam um salto em pé coxinho horizontal (continuando depois em pé coxinho em saltos verticais).

Músculos Envolvidos: Quadríceps e gêmeos.

Exercícios aplicados no treino de flexibilidade dos membros inferiores

Alongamentos



Segundo Badaro et al (2007) os alongamentos são deveras importantes, pois favorece uma maior mobilidade nas atividades diárias e desportivas, diminui o risco de lesões, favorece o aumento da qualidade e quantidade de movimentos e uma melhora da postura corporal. Sabe-se que a maioria das atividades de vida diária requerem um grau relativamente normal de flexibilidade. Contudo, certas atividades, exigem maior flexibilidade para atingir desempenho superior. O conhecimento e a prática do alongamento garantirão uma boa flexibilidade que permitirá a execução de movimentos com amplitudes articulares dentro de suas necessidades específicas, diminuindo a suscetibilidade de lesões e permitindo a obtenção de arcos articulares mais amplos, possibilitando a execução de movimentos que de outra forma seriam limitados.