



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

## **Relatório de Estágio** **Relatório Final de Estágio Pedagógico**

**Mariana Rodrigues Duarte**

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

Orientadores: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins  
e Prof. Doutor Aldo Costa

**Covilhã, Outubro de 2015**



## Dedicatória

“Escolhe um trabalho de que gostes, e não terás que trabalhar nem um dia na tua vida.”

*(Confúcio)*

Aos meus pais, pelo apoio incondicional que me permitiu chegar até aqui, dedico-vos este relatório de estágio final como prova de que todo o esforço valeu a pena. Dedico-o ainda à pessoa que me ajudou e me ouviu, todos os dias, ao longo desta experiência, pela paciência e amor.



## Agradecimentos

É com muita satisfação que quero agradecer a todos os que contribuíram, de alguma forma, para a concretização deste objetivo:

Agradeço muito especialmente à minha irmã, que todos os dias cresce longe de mim devido à minha dedicação a este curso, pela compreensão e carinho,

Aos meus pais e ao meu irmão pelo esforço, paciência e apoio,

Aos grandes amigos que criei ao longo desta passagem pela UBI, com quem aprendi e cresci muito, amigos para a vida,

Ao professor Júlio Martins por acreditar nos seus alunos e nos transmitir os seus conhecimentos e experiência,

À professora orientadora cooperante, Nilza Duarte, por todo apoio, comentários, sugestões e incentivo que permitiu a minha evolução ao longo deste ano letivo,

A todos os amigos pela amizade, por mais que distante, em especial à Vanessa Rodrigues pelo apoio, disponibilidade e companheirismo constante,

E por último, mas não menos importante, quero agradecer do fundo do coração, ao meu colega de estágio, amigo e parceiro inigualável, Pedro Figueiredo, pela amizade e companheirismo e por trabalhar comigo em equipa e me apoiar em todos os momentos.



# Resumo Capítulo 1

Este relatório surge no âmbito de estágio pedagógico, inserido no 2º ano do 2º ciclo de estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O estágio pedagógico consistiu numa experiência prática e direta com a escola e todo o seu meio envolvente. Foi um ano letivo de muita aprendizagem e evolução e este documento pretende evidenciar as aprendizagens realizadas nas diferentes tarefas que me foram incutidas.

Inicialmente, neste relatório, estão expostos os meus objetivos pessoais para este ano letivo, tal como os objetivos da escola e do grupo de educação física. Também foi importante, para a lecionação, realizar a caracterização da escola e da amostra dos alunos que lecionei ao longo do ano letivo, tendo em conta que passei pela experiência de lecionar a turmas de 8º, 10º, 11º e 12º anos; sendo a turma de 8º ano, a turma a que lecionei todas as unidades didáticas. Para a preparação das unidades didáticas foram realizados modelos de estrutura do conhecimento (MEC), dos quais consta um exemplo no presente documento, para todas as modalidades; estes modelos serviram-me de apoio, essencialmente, para o aprofundamento dos meus conhecimentos em relação à modalidade, para a sua planificação e progressão de ensino.

São descritos, no presente relatório, os recursos disponíveis ao grupo de estágio, sendo que tivemos muito material disponível e colegas de trabalho que contribuíram à experimentação de atividades diversificadas e de apoio em tudo o que foi necessário.

Como não poderia faltar, neste documento são, ainda, descritas, resumidamente, as diferentes atividades em que participei e tarefas das quais fui responsabilizada. Assim, é importante transmitir o trabalho realizado para a direção de turma, como a caracterização da mesma, o controlo das faltas e a resolução de problemas relacionados com os alunos desta turma. O grupo de estágio participou em todas as atividades promovidas e organizadas pelo grupo disciplinar de educação física e organizou, ainda, duas atividades, nas quais construímos, desde a base, todo o processo. Para terminar, fomos participantes ativos, ainda, no desporto escolar, sendo que acompanhei durante todo o ano letivo a equipa de basquetebol, que foi uma experiência de aproximação com os alunos muito positiva e de lecionação muito diferente das aulas de educação física.

Termino este estágio satisfeita com tudo o que realizei ao longo do ano letivo; tentei ser participativa, ativa e dinâmica ao longo de todas as tarefas em que estive envolvida, sinto que tive uma evolução significativa e que alcancei os objetivos que defini à priori, o que me deixa muito satisfeita. Deste estágio pedagógico para além de novos conhecimentos, levo também boas relações e recordações e penso que todos os alunos devem passar por uma experiência prática como esta enquanto futuros professores.

Palavras-chave: “Estágio pedagógico”; “Educação Física”; “Aprendizagem”; “Evolução”



## Resumo Capítulo 2

Vários estudos afirmam que o esforço físico dos alunos durante as aulas de Educação Física (EF) é baixo, ficando muitas vezes aquém das intensidades desejáveis para provocar adaptações e melhoria da Aptidão Física.

Neste estudo, pretendemos analisar os valores médios de Frequência Cardíaca (FC) durante diferentes fases da aula de EF, procurando identificar possíveis diferenças entre aulas de desportos coletivos e de desportos individuais (basquetebol e ginástica de aparelhos).

A amostra foi constituída por um grupo de 15 alunos, 5 do sexo feminino e 10 do sexo masculino ( $15,2 \pm 0.56$  anos) e o estudo foi realizado ao longo de 10 aulas (5 de cada modalidade), registando-se os valores da FC, em batimentos por minuto (bpm), através da utilização de monitores de FC (Polar Electronic, modelo FT1). Após a análise exploratória dos dados verificaram-se diferenças significativas na fase de transição (basquetebol:  $146 \pm 27.2$  bpm,  $p=0.001$ ; ginástica de aparelhos:  $138.4 \pm 25.8$  bpm,  $p=0.001$ ) e na fase de exercitação (basquetebol:  $151.2 \pm 26.1$  bpm,  $p=0.000$ ; ginástica de aparelhos:  $143.0 \pm 27.0$  bpm,  $p=0.000$ ). Na fase de organização as diferenças não foram significativas (basquetebol:  $136.8 \pm 26.2$  bpm,  $p=0.526$ ; ginástica de aparelhos:  $132.3 \pm 23.9$  bpm,  $p=0.526$ ).

Desta forma, consideramos que os professores de EF deveriam planear aulas que proporcionem maior tempo de atividade, e níveis de intensidade mais elevados aos alunos, especialmente em períodos de exercitação, independentemente do tipo de aula.

*Palavras-chaves:* “Educação Física”, “Frequência Cardíaca”, “Intensidade”.



## Abstract Chapter 1

This report is the outcome of a pedagogic internship, included in the sophomore year of the Post Graduate Degree in Teaching of Physical Education in Basic and Secondary Education. The internship consisted of a direct and practical approach with the school and its surroundings. It was a year of in-depth learning and development. This report intends to not only document that development but also highlight the learning curves observed upon the different tasks that were given to me.

The beginning of this report exposes my personal objectives for this school year along with the goals of the school and of the physical education group. Having into consideration its relevancy in Teaching, it also exposes the characterization of the school that I have performed, along with a study on a sample of students whom were taught by myself throughout the school year. This report also takes into account my Teaching experience which went from teaching classes of the 8<sup>th</sup> grade, and between 10<sup>th</sup> and 12<sup>th</sup> grade; being that the eighth-grade class, was the only one in which I taught all the didactic units. For the preparation of the didactic units, knowledge structure models (MEC) were applied for all modalities, of which there are examples in this report. These models have provided me with the support to essentially deepen my knowledge regarding modalities, and for their planning and teaching progression.

Described in this report, are the resources available to the interns group, being that we had a lot of material that was made available and co-workers who contributed to experimentations with diverse activities and support in everything that was necessary.

Not amiss in this report are also the different activities in which I participated and tasks of which it was liable, and that are concisely described. Thus, it is important to convey to the direction of class, the work done in such areas as: the class characterization, the control of faults and troubleshooting with the students in this class. The internship group participated in all the activities promoted and organized by the discipline group of physical education and organized, yet, two activities on which we built the whole process from the ground. Lastly, we were also active participants in the school community sport, being that I have followed and fully throughout supported the school's basketball team. This was a close experience with the students that was very positive and very different from the experience of teaching the physical education classes.

I completed my internship fulfilled with everything that I performed throughout the school year; I tried to be active and dynamic all the way through the tasks in which I was involved. I feel I have went through a momentous growth and that I have accomplished the objectives that I initially set out - which makes me very happy. This pedagogical internship has not only

granted me with new knowledge; it has also given me good relationships and cherished memories and I think all students should go through an experience like this as future teachers.

Key-words: “Pedagogic Stage”; “Physical Education”; “Learning”; “Evolution”



## Abstract Chapter 2

Several studies claim that the physical effort of students during Physical Education (PE) class is low and often falls short of the intensity necessary to promote adaptation and improve physical fitness.

In this study, we analysed average Heart Rate (HR) values during different phases of PE class, trying to identify possible differences between team sports and individual sports classes (basketball and apparatus gymnastics).

The sample consisted of a group of 15 students, 5 females and 10 males ( $15.2 \pm 0.56$  years) and the study was conducted over 10 classes (5 for each type of sport). HR values, in beats per minute (bpm), were recorded using HR monitors (Polar Electronic, FT1model).

Após a análise exploratória dos dados verificaram-se diferenças significativas na fase de transição

After exploratory data analysis significant differences were found in the transition phase (basketball:  $146.0 \pm 27.2$  bpm;  $p = 0.001$ ; apparatus gymnastics:  $138.4 \pm 25.8$  bpm;  $p = 0.001$ ) and in the exercising phase (basketball:  $151.2 \pm 26.1$  bpm;  $p = 0.000$ ; apparatus gymnastics:  $143.0 \pm 27.0$  bpm  $p = 0.000$ ). In the organization phase, differences were not significant (basketball:  $136.8 \pm 26.2$  bpm  $p = 0.526$ ; apparatus gymnastics:  $132.3 \pm 23.9$  bpm;  $p = 0.526$ ). Thus, we believe that PE teachers should plan classes that promote increased activity time and increased intensity for the students, especially during exertion periods, regardless of the type of sports.

*Keywords:* "Physical Education", "Heart Rate", "Intensity".



# Índice

Capítulo 1 .....	1
1. Introdução .....	1
2. Objetivos .....	3
2.1. Objetivos do Estagiário .....	3
2.2. Objetivos da Escola (ESCM) .....	4
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física .....	5
3. Metodologia .....	8
3.1. Caracterização da Escola .....	8
3.2. Lecionação .....	10
3.2.1. Amostra .....	11
3.2.1.1. Caracterização da Turma (MEC) .....	11
3.2.2. Planeamento .....	42
3.2.2.1. Turma 8 <sup>º</sup> A.....	42
3.2.2.2. Reflexão da Lecionação.....	44
3.3. Recursos Humanos .....	48
3.4. Recursos Materiais .....	48
3.5. Direção de turma .....	49
3.6. Atividades não letivas .....	50
3.6.1. Atividades do grupo disciplinar .....	50
3.6.2. Atividades do grupo de estágio .....	50
3.6.3. Atividades do desporto escolar .....	51
4. Considerações Finais .....	52
5. Bibliografia .....	55
Capítulo 2 .....	57
1. Introdução .....	57
2. Método .....	58
2.1. Amostra .....	58
2.2. Avaliação da Frequência Cardíaca nas diferentes fases de aula .....	59
2.3. Análise Estatística .....	60
3. Resultados .....	60
4. Discussão .....	61
5. Conclusão .....	63
6. Bibliografia .....	64



## Índice de figuras

Figura 1: Estrutura do conhecimento de voleibol .....	13
Figura 2: Campo de voleibol .....	15



## Índice de tabelas

Tabela 1: Sanções disciplinares no voleibol.....	17
Tabela 2: Gestos oficiais de arbitragem .....	17
Tabela 3:Habilidades motoras do voleibol para o 8º ano .....	20
Tabela 4: Habilidades motoras, as suas componentes críticas e erros mais frequentes .....	21
Tabela 5: Grelha de avaliação de diagnóstico de voleibol .....	29
Tabela 6: Unidade didática de voleibol.....	31
Tabela 7: Progressões de ensino no voleibol.....	36
Tabela 8: Planeamento anual 8º ano .....	42
Tabela 10: Valores da FC média, do desvio padrão e a significância nas diferentes fases de aula .....	60



# Capítulo 1

## 1. Introdução

Este documento surge no âmbito de estágio pedagógico inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior. Este estágio pedagógico irá decorrer na Escola Secundária Campos Melo (ESCM), situada na Covilhã. O núcleo de estágio é constituído por dois elementos e pela professora orientadora cooperante Nilza Duarte, sendo esta um elemento fulcral cooperante com o grupo de professores estagiários de educação física (EF). Desta forma irei acompanhar uma turma, ao longo de todo o ano letivo, que será a turma do 8ºA, e ainda irei dar algumas unidades didáticas ao 10ºB, 11ºA e um módulo ao 12ºF, sendo todas estas importantes para a experiência e vivência que irá fazer parte deste ano de prática em ensino; mas apenas a turma de 8º ano irá ser caracterizada neste relatório, tal como apresentados os MEC lecionados à mesma.

Ainda durante o presente ano letivo o grupo de professores estagiários de EF da ESCM irá realizar um projeto de investigação, tal como a sua aplicação na turma do 10ºB, complementando desta forma o nosso processo de formação enquanto futuros professores. Este estudo é incluído no âmbito da cadeira anual de Seminário, também incluída no 2º ano do mestrado em questão. As novas competências adquiridas com este estudo são inerentes ao ensino da EF e este aparecerá e será justificado no Capítulo II do relatório de estágio.

É de conhecimento geral a importância das aulas de EF na promoção de um estilo de vida saudável, do desenvolvimento do aluno, da sua socialização, do espírito de equipa, do relaxamento do aluno e ainda da prática desportiva. Como afirma Sarradel et al. (2011) “o ambiente escolar proporciona oportunidades importantes para as crianças serem ativas, informalmente através de brincadeiras durante as pausas escolares e formalmente através da educação física. As escolas servem como um excelente local para proporcionar aos alunos a oportunidade de realizar atividade física diária, para ensinar a importância da prática regular de atividade física para a saúde e para desenvolver capacidades que estruturam um estilo de vida saudável” (p.66).

Esta disciplina apresenta, então, características próprias tão ou mais importantes para o desenvolvimento intelectual e motor do aluno como as outras disciplinas. Desta forma, o professor de EF deve dar importância às necessidades básicas psicológicas do aluno em relação à sua diversão e motivação nas aulas, compreendendo o aluno, já que a aprendizagem na aula pressupõe a “aprendizagem dentro de um grupo social com vida própria, com interesses, necessidades e exigências que vão configurando uma cultura peculiar. Ao mesmo tempo, é uma aprendizagem que se produz dentro de uma instituição e limitada por funções sociais que esta cumpre” (Gómez, A. I. P. & Sacristán, J. G., 2007, p. 64).

Este relatório permitirá, assim, sintetizar e transmitir todo o conteúdo vivenciado e reflexões do mesmo, ao longo da lecionação de aulas de EF e organização e participação em atividades relacionadas com esta disciplina, através da transcrição destas para papel. Um relatório de estágio deve fornecer uma descrição sucinta e organizada das atividades realizadas durante o ano letivo em questão, portanto este será um documento que deverá permitir uma avaliação correta acerca do trabalho desenvolvido na ESCM e efetuar uma ligação entre a prática e os conhecimentos teóricos adquiridos em anos anteriores e relacionar objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida. Como refere Matos, Z., “o relatório de estágio é um documento que explicita um caminho percorrido durante a realização da prática de ensino supervisionada conforme à construção de uma “postura” adequada à profissão de professor (de Educação Física)” (2012, citado por Carneiro, T. M. S. P., 2013, p.3).

É de referir que os meus objetivos gerais ao longo do estágio pedagógico irão focar-se na transmissão de valores e de conhecimentos aos meus alunos, tal como na minha aprendizagem e crescimento pessoal. A concretização destes objetivos será possível através das relações com diferentes personalidades e comportamentos, através da tomada de decisão em todos os momentos de aula, da transmissão de feedbacks ao longo das aulas, no assumir de uma postura correta, confiante e de liderança para com os alunos e motivando-os e proporcionando-lhes aulas de EF com exercícios diferentes, variados, dinâmicos, divertidos e que promova não só o empenhamento motor do aluno, mas potencializando a sua aprendizagem através da transmissão de conhecimentos nas aulas de EF. Os problemas e as dificuldades vão surgir e esta será uma vivência em que é importante perceber que a resolução de problemas será muito relevante no percurso que estou a seguir com objetivo de ser uma futura professora. Esta experiência irá permitir o enriquecimento do meu conhecimento através de experiências em contexto real, já que acredito que o exercício da prática leva o professor à consciência e à responsabilidade da bagagem cultural, social e cognitiva dos seus alunos.

“O profissional do ensino, antes de ser um técnico eficaz, e mais do que ser um fiel servidor de diretrizes das mais variadas tendências, num sistema submetido a controles técnicos que mascaram seu carácter ideológico, deve ser alguém responsável que fundamenta sua prática numa opção de valores e em ideias que lhe ajudam a esclarecer as situações, os projetos e os planos, bem como as previsíveis consequências de suas práticas” (Gómez, A. I. P. & Sacristán, J. G., 2007, p. 10).

O Capítulo I do relatório terá como foco a lecionação de aulas e todas as experiências adicionais ocorridas ao longo do ano letivo como já foi mencionado e estará dividido em 5 partes fundamentais. Primeiramente aparece a presente introdução, de seguida os objetivos, onde estará patente os objetivos gerais da ESCM e os mais específicos, seja do grupo de EF da escola, seja dos professores estagiários. Após os objetivos passamos à metodologia, onde irá constar a caracterização da escola, tal como a lecionação das aulas, caracterização da turma, o planeamento das aulas, suas reflexões e recursos disponíveis para que seja possível cumprir os objetivos, ainda estará presente o trabalho acerca da direção de turma e de atividades não

letivas que possam ocorrer na escola. Para terminar será feita uma reflexão acerca de toda esta experiência, inserida nas considerações finais, e também a bibliografia utilizada ao longo deste relatório.

Concluindo este será, então, um documento pessoal onde irei expressar opiniões e ideias, planeamentos e práticas de forma referenciada e apoiada, sendo este um documento que procura evidenciar as aprendizagens alcançadas no âmbito do estágio pedagógico realizado durante o ano letivo 2014/2015 na ESCM.

## 2. Objetivos

### 2.1. Objetivos do Estagiário

O desporto é algo fascinante. O movimento, o trabalho, o espírito de equipa e entreajuda e as responsabilidades que vêm com a prática desportiva foram aspetos que me cativaram e me levaram a praticar desporto desde sempre, federado ou não federado, com amigos, na escola ou numa equipa, a prática desportiva leva a experiências únicas, a relações para a vida e por tudo isto este foi o caminho que decidi seguir. Após a licenciatura em Ciências do Desporto e com a possibilidade e vontade de seguir os estudos e aprender um pouco mais, já que estar vivo é continuar a aprender, nada melhor que enveredar por uma área que me permite transmitir tudo aquilo que retiro de positivo da prática desportiva aos meus alunos.

“O professor exerce uma função única dentro da escola. Ele é o elemento de ligação entre o contexto interno -, a escola, o contexto externo - a sociedade -, o conhecimento dinâmico e o aluno” (Galvão, Z., 2002, p. 65).

A área do ensino é realmente uma área que me fascina, juntar o facto de trabalhar com crianças todos os dias com o ensino da EF a estas é juntar o “útil ao agradável” e, apesar de esta ser uma área que se encontra em crise, vou dar o melhor de mim neste mestrado e, principalmente, neste ano de estágio pedagógico, em que a aprendizagem em contexto real é elevada e muito importante para que possa exercer segura e corretamente o papel de professora no meu futuro. Como afirma Carvalho, P. S. P. (2011) na escola, de todos os papéis que se exigem “o papel que o professor encontra no desempenho da sua profissão docente reveste-se da maior importância para o cumprimento ético do princípio de igualdade e de educação universal, como forma de promover o acesso de todos à educação, como princípio conducente à prática de cidadania ativa” (p. 4).

Gostaria que este estágio favorecesse o meu contacto com a realidade educacional, permitindo a criação das minhas próprias estratégias educativas e objetivos futuros para intervir junto dos alunos. Desta forma a minha expectativa geral em relação a este estágio foca-se na compreensão de toda a função profissional exercida pelo professor, tal como o contacto com as suas competências ao nível pedagógico e administrativo.

Para completar os meus objetivos nada melhor que basear-me no artigo de Galvão, Z. (2002) para, resumidamente, definir alguns objetivos que tenho em vista adotar ao longo deste ano letivo, sendo que estes se dividem em três aspetos. Em relação à parte mais técnica é importante conhecer o alunos e focar-me num ensino adaptado às necessidades de cada um, dominar as metodologias para ensinar os conteúdos técnicos das modalidades, aproveitar o tempo útil das aulas, fornecer feedbacks adequados e de forma constante, transmitir aos alunos os objetivos claros de cada atividade, ensinar estratégias e estabelecer objetivos aos alunos e integrar o ensino da EF com o de outras áreas. Já num ponto de vista afetivo, devo demonstrar interesse, entusiasmo e satisfação com o meu trabalho, desenvolver o laço afetivo com os alunos, manter um clima agradável, respeitoso e amigo com os alunos e ser afetivamente maduro. Para terminar socio politicamente devo concentrar-me no conhecimento da experiência social concreta dos alunos, possuindo visão crítica dos determinantes sociais da escola e dos conteúdos escolares.

Resumindo, penso que toda esta experiência real de aprendizagem mútua leva à criação de ferramentas para o uso diário; e as ferramentas que irei retirar das minhas vivências enquanto professora estagiária ao longo deste ano letivo serão úteis para colocar em prática na minha carreira docente, aperfeiçoando o planeamento das aulas, adotando uma postura correta e descontraída para com os alunos, conseguindo balancear a exigência com a parte lúdica destas aulas, desempenhando um correto papel de futura professora de educação física e fazendo uma avaliação justa e equilibrada dos alunos.

## **2.2. Objetivos da Escola (ESCM)**

O projeto educativo escolar da Escola Secundária Campos Melo para 2014-2018, foi elaborado na continuidade dos projetos educativos anteriores e com base na leitura do documento realizado pela escola acerca deste projeto descrevo, nesta parte, um pouco dos objetivos gerais da escola para o desenvolvimento e crescimento desta e dos seus alunos.

Sendo esta uma escola que acredita que tem uma função importante de envolvimento com o meio, de forma a dar expressão às preocupações e aspirações da comunidade educativa, desenvolveu vários protocolos com a câmara, universidades, associações e outros, fomentando a colaboração com entidades locais, nacionais e internacionais em diferentes domínios, desde cursos especializados, formações em contexto de trabalho, divulgação cultural, animação sociocomunitária, visitas de estudo e intercâmbio, desporto escolar e ainda a ocupação de tempos livres, promovendo atividades de sentido lúdico e educativo diferentes e criativas aos alunos.

Desta forma a escola desenvolve uma cultura onde o envolvimento e contributo da escola são importantes no desenvolvimento local, como é possível comprovar através de resultados e do reconhecimento da identidade educativa; a diversificação da oferta educativa permite aos alunos enveredar por vias profissionais e profissionalizantes ou por cursos científico-

humanísticos; nesta são valorizadas atividades de domínio artístico, cultural, social e ambiental contribuindo, desta forma, para uma formação global dos alunos; como já foi referido, as perecerias e protocolos desenvolvidos melhoram a qualidade do serviço educativo; também o desenvolvimento de projetos inovadores, criando uma abertura da escola ao meio, têm impacto e aprofundam os conhecimentos dos alunos e, para terminar, é realizada uma gestão de recursos que permite uma extensão das ofertas formativas.

Desta forma podemos concluir que os objetivos da ESCM focam-se na aprendizagem dos alunos, quer no desenvolvimento de atividades extracurriculares focadas no desenvolvimento pedagógico e curricular dos alunos, seja na participação destes nos diversos clubes disponíveis ou dos projetos desenvolvidos dentro da escola; também é dada importância à utilização de tecnologias da informação, seja através dos portais ou das plataformas, como em blogues e páginas de facebook. A qualidade de atendimento nos variados serviços da escola é considerada um importante objetivo e a posse dos variados espaços físicos da escola permite a exploração de várias ofertas. Como objetivo, a escola define, ainda, a redefinição e implementação de estratégias de ensino e a supervisão e partilha de aulas que permitam a melhoria dos resultados dos alunos, tal como a redefinição de políticas de comunicação interna e externa.

Assim, esta escola pretende “educar cidadãos que desenvolvam as suas competências necessárias ao sucesso profissional e pessoal, com vista à integração numa sociedade em constante mudança” (Escola Secundária Campos Melo, 2014, p.12).

Concluindo, esta escola promove uma cultura de inclusão, o desenvolvimento de capacidades e competências nos seus alunos (preparando-os para prosseguirem os estudos ou para a vida ativa), valoriza ainda o trabalho e o sentido de responsabilidade, consciencializando os seus alunos acerca da dimensão pessoal, social e cultural da educação e forma cidadãos empreendedores, criativos e eticamente responsáveis (dando reconhecimento aos alunos através do mérito, valor e excelência).

### **2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física**

Os objetivos do grupo de educação física da ESCM baseiam-se nos programas de Educação Física elaborado pelo Ministério da Educação, já que estes programas foram criados com o intuito de todas as escolas criarem as condições materiais e pedagógicas para que os alunos possam usufruir beneficentemente das aulas de EF, sendo esta uma proposta com visa ao desenvolvimento.

No geral, os objetivos do ensino da educação física devem assentar em quatro princípios, princípios esses a pensar nos alunos e na participação destes nas aulas. Começamos por definir a garantia de que a atividade física promovida seja motivadora, de qualidade e em quantidade suficiente, existindo um treino de aperfeiçoamento e também numa perspetiva de educação para a saúde. Depois é importante que a autonomia seja promovida através das responsabilidades atribuídas e assumidas pelos alunos, seja em resolver problemas ou na

organização de atividades. Deve-se, também, valorizar a criatividade do aluno, promovendo e aceitando iniciativas destes e orientando-os para uma melhoria da qualidade de empenho e dos efeitos positivos da atividade. Para terminar é importante que haja, nestas aulas, cooperação entre os alunos num clima relacional favorável, que promova o aperfeiçoamento pessoal e o prazer das atividades, orientando, assim, a sociabilidade dos alunos.

Nos objetivos comuns a todas as áreas os alunos deverão participar em todas as situações, procurando êxito pessoal e do grupo; analisar as atividades e aplicar os seus conhecimentos técnicos, de organização e participação na atividade e a ética desportiva; interpretar as atividades de forma a evoluir culturalmente; identificar e interpretar fenómenos que permitam identificar limitações da prática de atividade física e da aptidão física e da saúde na população; aplicar regras de higiene e segurança na prática de atividade física; conhecer fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde nas populações (como a industrialização, urbanismo e poluição); permitir, através da aplicação de processos, a elevação e manutenção da condição física de forma autónoma; e também elevar o nível das capacidades condicionais e coordenativas gerais (resistência, força resistente, força rápida, flexibilidade, velocidade, destrezas gerais e específicas). Na ESCM o grupo de EF aplica os testes de fitnessgram e, para além das modalidades avaliadas em cada período, avalia também a condição física como forma de cumprir alguns destes objetivos. A escola define, ainda, as modalidades dadas em cada período consoante os anos que estamos a lecionar, de forma a existir uma planificação geral para a escola, que permite que haja uma evolução constante deste programa na mesma. Outro facto a focar é o programa PES (programa de educação para a saúde), que aparece na ESCM através de palestras, atividades e ainda apoio personalizado quando necessário; neste programa a EF entra ao nível da alimentação, da importância da prática desportiva para a saúde e com um programa que permite aos alunos utilizarem o ginásio PES da escola, acompanhados com um professor, para perder peso e melhorar a sua condição física e qualidade de vida.

Quando passamos a objetivos mais específicos devem-se separar os objetivos do grupo de EF da escola em dois grupos, os direcionados para o ensino da EF ao ensino básico e os direcionados ao ensino secundário. No ensino básico, o grupo de EF da ESCM, adota pela leção das primeiras quatro modalidades descritas abaixo como obrigatórias, sendo que, se houver horas a mais na planificação do professor, pode dar algumas aulas das modalidades restantes. É de referir ainda que todos os anos há um peddy papper na escola onde os alunos fazem orientação. Desta forma, aquando das competências, por área, dos alunos de ensino básico define-se:

- Jogos desportivos coletivos: cooperar com os colegas e realizar com oportunidade e correção as ações técnico - táticas elementares das diferentes funções, conforme a oposição em cada fase de jogo, saber aplicar as regras de jogo como jogador e como árbitro;
- Ginástica: compor, realizar e analisar as destrezas elementares acrobáticas, saltos, solo e de aparelhos, seja em esquemas individuais ou de grupo, aplicando critérios de correção técnica, expressão e combinação;

- Atletismo: realizar e analisar os saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento, como atleta e como juiz;
- Jogos de raquetes: realizar com oportunidade e corretamente as ações técnico-táticas elementares e garantir a iniciativa em participações individuais e a pares, aplicando as regras, como jogador e como árbitro;
- Atividade de combate: realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição, utilizando técnicas elementares de projeção e controlo com segurança, aplicando as regras, como executante e como árbitro;
- Patins: utilizar adequadamente combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico táticas elementares em jogo e composições rítmicas individuais e a pares;
- Dança: apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e em grupo, aplicando critérios de expressividade, consoante as composições;
- Jogos tradicionais populares: praticar e conhecer os jogos, de acordo com os padrões culturais característicos;
- Orientação: realizar percursos de nível elementar, respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente;
- Atividades aquáticas: deslocação em segurança, coordenando a respiração com as ações técnicas específicas selecionadas.

No ensino secundário os objetivos específicos de cada área dividem-se entre as áreas obrigatórias e as de opção. Nas áreas obrigatórias a ESCM cumpre com as modalidades abaixo indicadas, sendo que a dança não faz parte da planificação obrigatória da escola, mas mais uma vez pode ser lecionada, se concluída a planificação realizada pela escola e existirem horas extras:

- Jogos desportivos coletivos: cooperar com os colegas e realizar com oportunidade e correção as ações técnico táticas elementares das diferentes funções, conforme a posição em cada fase de jogo, saber aplicar as regras de jogo como jogador e como árbitro;
- Ginástica (acrobática, solo, aparelhos e rítmica): compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo, aplicando critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas, conseguindo apreciar os esquemas de acordo com os critérios;
- Atletismo: realizar e analisar provas combinadas de saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo as exigências técnicas e do regulamento, como atleta e como juiz;
- Dança: apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos em coreografias individuais e em grupo, aplicando critérios de expressividade, consoante as composições.

Como objetivos de áreas de opção das escolas existem ainda as indicadas abaixo, e cada professor do grupo de EF da ESCM pode escolher alguma(s) da(s) modalidade(s) abaixo indicadas:

- Jogos de raquetes: realizar com oportunidade e corretamente as ações técnico-táticas e garantir a iniciativa em participações individuais e a pares, aplicando as regras, como jogador e como árbitro;
- Jogo formal de luta ou judo: realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição, utilizando técnicas de projeção e controlo com segurança, aplicando as regras, como executante e como árbitro;
- Patins: utilizar adequadamente combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnicas em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística) e cooperando com os colegas nas ações técnico táticas em jogo (Hóquei em Patins, situação de Corrida de Patins);
- Jogos tradicionais populares: praticar e conhecer os jogos, de acordo com os padrões culturais característicos;
- Orientação: realizar atividades de exploração da Natureza, aplicando as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e de preservação da qualidade do ambiente;
- Atividades aquáticas: deslocação em segurança, coordenando a respiração com as ações técnicas específicas selecionadas.

## 3. Metodologia

### 3.1. Caracterização da Escola

A 3 de janeiro de 1884 é criada na Covilhã uma Escola Industrial, dirigindo o ensino às indústrias que predominavam na localidade, devendo este ter uma forma eminentemente prática. É o filantropo José Maria da Silva Campos Melo (1840-90) que cede uma casa situada na Rua dos Taneiros (atual Fernão Penteado) para a instalação provisória da escola, este compra o mobiliário e custeia a preparação, em Lisboa, de um seu funcionário, José da Fonseca Teixeira (1º Diretor da Escola).

As aulas começaram a funcionar a 16 de dezembro de 1884, ano em que se matricularam 65 alunos. Em meados de 1885 a escola já está a funcionar em instalações fornecidas pela Câmara Municipal e passado quatro anos (1889) o quadro da Escola Industrial Campos Melo já comporta vários professores, com destaque para o alemão Wustner (Desenho Industrial Mecânico) e o suíço Martin Kuratlé (que dirigia o Curso de Tecelagem).

É em 1912 que a escola é transferida para o núcleo central das atuais instalações, edifício em construção aquando da implantação da república e a sua direção passa, em 1914, para José Maria Campos Melo (1914-16), filho do patrono da escola e sucessivamente por Joaquim Porfírio (1916-22) e José Farias Bichinho (1922-30). Em 1918 sai a Reforma do Ensino Industrial do Dr. Azevedo Neves que reduz a Escola Industrial a uma simples Escola de Artes e Ofícios ou Escola de Tecelagem. Os efeitos desta reforma traduzem-se na falta de alunos matriculados, mas a Covilhã

cidade reage, quebra a apatia e vai em peso a Lisboa protestar contra aquilo que considera um tratamento desonroso para a sua escola e consegue, em 1921, a instauração da Escola Industrial. A frequência aumenta de imediato para um número superior a 200 alunos e fixam-se na escola, em 1930, mais cursos; o Eng<sup>o</sup> Melo e Castro assumia, nesse mesmo ano, o cargo de Diretor, que manteve durante 36 anos.

A fabricação de tecidos na própria escola tem início em 1938, época em que o número de alunos já era superior a 300. O ano de 1948 assinalou uma nova era no Ensino Técnico em Portugal, sobretudo decorrente da publicação do Decreto nº 37029 de 25 de agosto que estabelecia o Estatuto Industrial e Comercial, transformando a Escola Industrial em Escola Industrial e Comercial, passando esta a ministrar os cursos de: ciclo preparatório (1<sup>o</sup> grau -2 anos); cursos complementares de aprendizagem de electricista, fiandeiro, tecelão mecânico, tintureiro acabador (2<sup>o</sup> grau - 4 anos); curso de formação profissional de serralheiro, técnico de tecelagem, formação feminina e geral do comércio (4 anos); cursos de mestrança de encarregados de obras e cerzideiras (2 anos); e ainda regimes noturnos de geral do comércio, eletromecânica, têxtil, tintureiro acabador e debuxador (5 anos). Este decreto assinala um passo em frente na história do Ensino Técnico pois vai procurar colmatar as falhas existentes na formação científico-cultural.

A revolução do 25 de abril e a explosão escolar vieram alterar radicalmente o ensino, criando o curso geral unificado e abolindo as designações "*Escola Técnica/Lyceus*". Foram então, aquando da celebração de centésimo aniversário da escola, ministrados outros cursos complementares, sendo, nesta altura, a escola, frequentada por 1400 alunos. O encerramento das celebrações do 1<sup>o</sup> centenário ficará também assinalado pela atribuição da Ordem de Instrução Pública à ESCM.

Atualmente, e com todas as alterações que a escola e o ensino foram sofrendo, a escola possui um Contrato de Autonomia, assinado com o Ministério da Educação e Ciência, em outubro de 2013. Este convoca toda a comunidade para um forte envolvimento no processo educativo dos jovens e adultos que procuram a ESCM para aqui se abrirem aos desafios que o séc. XXI lhes vai colocando. Também os resultados da avaliação externa, realizada a janeiro de 2014, vêm confirmar a opção pelos caminhos percorridos e estimular o arranque para novos projetos, em ordem à melhoria contínua do serviço que é prestado à causa pública que é a educação. Esta escola está sempre em busca de um ensino/aprendizagem distinto e de uma adoção de posturas educativas dinâmicas e inovadoras, mantendo o diálogo com a comunidade em que os alunos se desenvolvem.

A ESCM tem ao seu dispor alguns cursos científico-humanísticos, que correspondem a diferentes domínios do conhecimento e têm como objetivo principal a preparação para continuar os estudos no Ensino Superior, conferindo um diploma de Ensino Secundário (12<sup>o</sup> ano), bem como o nível 3 de qualificação do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ); os cursos profissionais, que são uma modalidade de educação, inserida no ensino secundário, que se caracteriza por uma forte ligação com o mundo profissional e que tendo em conta o perfil pessoal do aluno, a aprendizagem valoriza o desenvolvimento de competências para o exercício de uma profissão, em articulação

com o setor empresarial local; os cursos de educação e formação (CEF), que são uma oportunidade para poder concluir a escolaridade obrigatória, através de um percurso flexível e ajustado aos interesses dos alunos ou para poder prosseguir estudos ou formação que lhe permita uma entrada qualificada no mundo do trabalho; e cursos de educação e formação para adultos (EFA).

Além deste leque de cursos que a escola atualmente possui, esta também é possadora de clubes que promovem o desenvolvimento de diversas capacidades físicas e psicológicas dos alunos, são eles: clube da fotografia, clube da holografia, clube de teatro, clube de artes, jornal da escola, nanoclube, robótica, biotecnologia ambiental, clube de informática, voluntariado e grupo equipa de desporto escolar.

Caracterizando a comunidade escolar do ano letivo atual, 2014/2015, a população docente da escola tem um total de 94 pessoas e pessoal não docente o total de 34 pessoas. Em relação à população discente da escola, esta tem, atualmente, 1248 alunos, incluindo neste número os adultos inscritos nos cursos disponíveis (EFA B3, EFA Secundário e RVCC).

Nos últimos anos (2010-14) a ESCM apresenta, no ensino regular de 7º, 8º e 9º ano, uma taxa de transição parecida com a taxa nacional, sendo, no último ano letivo, superior a esta; em relação aos cursos de EFA B3 a taxa de transição é bastante baixa (13,3% em 2013/2014) e nos CEF é bastante elevada (97,6% em 2013/2014). No ensino secundário regular os números de taxa de sucesso não fogem muito às taxas nacionais, já em relação ao secundário profissional, as taxas de transição são superiores às nacionais.

## **3.2. Lecionação**

Ao longo deste ano letivo e durante uma reunião com o núcleo de estágio, distribuimos as turmas da professora orientadora cooperante da escola. Estando estipulado que acompanharíamos uma turma de 3º ciclo regular desde o início ao fim do estágio, eu lecionei, durante todo o ano letivo, à turma do 8ºA. Para esta turma está estipulado, pelo grupo de EF e de acordo com o Programa de EF do Ministério de Educação, a lecionação das unidades didáticas (UD) de condição física, voleibol, ginástica de solo, badminton, ginástica de aparelhos e basquetebol, as quais eu lecionei à turma ao longo de todo o ano letivo.

Para além desta turma, ainda tive a oportunidade de experienciar a lecionação a turmas de secundário do ensino regular. Desta forma, acompanhei uma turma de 11º ano na lecionação de andebol no 1º período e de ginástica acrobática no 3º período e, também acompanhei uma turma de 10º ano na lecionação de ginástica de aparelhos no 2º período. Para que esta experiência fosse, ainda mais completa, também tivemos a oportunidade de lecionar um módulo à turma de 12º ano profissional (Técnicas de Receção), na qual eu dei o módulo de ginástica acrobática.

Ao longo de todo o ano letivo fui acompanhando e observando todo o trabalho do meu colega, tal como ele acompanhou e observou o meu, sendo esta experiência partilhada por ambos. Assim, a

turma de 3º ciclo regular que o meu colega acompanhou todo o ano letivo foi o 9ºB, na qual observei a sua lecionação das UD de condição física, andebol, ginástica de solo, futsal, ginástica de aparelhos e atletismo (salto em altura e corrida de estafetas). Já na lecionação ao secundário regular, nas aulas de 10º ano tive a oportunidade de observar a lecionação do meu colega da UD de voleibol no 1º período e de ginástica acrobática no 3º período; e no 11º ano a lecionação da UD de ginástica de aparelhos durante o 2º período. Para terminar, o módulo lecionado pelo meu colega ao 12º ano profissional foi de voleibol.

### **3.2.1. Amostra**

A turma do 8ºA irá ser utilizada como amostra ao meu relatório de estágio, já que foi a turma com que experienciei um acompanhamento completo e à qual lecionei mais UD, tendo realizado modelos de estrutura do conhecimento (MEC) para todas.

Esta turma de 3º ciclo regular é constituída por 21 alunos, sendo 10 destes alunos do sexo feminino e 11 do sexo masculino, que rondam entre os 13 e os 15 anos de idade. No início do ano foi realizada uma ficha de apresentação a estes alunos, da qual foi possível retirar algumas conclusões, percebendo qual as modalidades em que os alunos têm mais dificuldades, o que foi muito útil na realização dos MEC realizados ao longo do ano letivo. No geral esta turma pode caracterizar-se por ser constituída por jovens que, no geral, gostam de desporto e que alguns deles praticam mesmo desporto escolar (basquetebol/natação/badminton) e/ou federado. As modalidades em que os alunos demonstram ter mais facilidade e motivação são, na maioria, o basquetebol e o futsal.

Concluindo, esta turma é bastante ativa, dinâmica e participativa nas atividades, facilitando a progressão teórico-prática em todas as modalidades lecionadas.

#### **3.2.1.1. Caracterização da Turma (MEC)**

Ao longo do ano letivo foram realizados, como já foi referido, MEC para as UD lecionadas, sendo estes documentos úteis para a preparação da lecionação das modalidades a que se referem. Desta forma, neste relatório de estágio, estará presente, de seguida, o MEC de voleibol, sendo este um exemplo de um MEC elaborado para a modalidade de voleibol, tendo em conta que os restantes seguem a mesma estrutura.

#### **INTRODUÇÃO**

Este Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC) é realizado no âmbito de Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Campos Melo (ESCM), inserido no mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas na Universidade da Beira Interior. Assim, este documento será desenvolvido com o intuito de criar um instrumento útil, que forneça as bases teóricas fundamentais sobre as condições materiais e

humanas que envolvem a modalidade de voleibol na escola ESCM e de forma a realizar uma planificação prévia auxiliar ao leccionamento de conteúdos desta modalidade a uma turma de 8º ano da escola em questão.

Este MEC é baseado em Vickers (1989) e demonstra a estruturação da matéria lecionada nesta modalidade, servindo como um “guião de ensino” ao professor. Este modelo surgiu com o intuito de permitir um ensino eficaz, onde a ação de qualquer professor de educação física, independentemente da modalidade, deve ser refletida e orientada. A estrutura deste modelo é, então, dividida em três grandes fases, são elas: a fase de análise, a fase de decisão e a posterior fase de aplicação.

A fase de análise inclui três módulos, e dentro desta são analisadas as variáveis do contexto que interferem direta e indiretamente no processo de ensino-aprendizagem, estudando as estruturas de conhecimento, a análise do envolvimento e a análise dos alunos, sendo possível, posteriormente, uma intervenção mais real e consistente. Já na fase de decisão são incluídos 4 módulos, e nesta é determinada a extensão e sequência da matéria, ou seja, os conteúdos a lecionar ao longo das aulas e qual o seu seguimento, definindo objetivos para estes e o tipo de avaliação a utilizar, serão também desenhadas algumas progressões de ensino que poderão ser utilizadas como ferramentas às atividades lecionadas. Finalmente, e como é de esperar, depois de todo este trabalho de estudos e planificação existe uma fase de aplicação do mesmo, sendo este utilizado na planificação de aulas e no decorrer das mesmas ao longo das aulas de ginástica de solo predefinidas.

Este pretende ser um documento de apoio de fácil interpretação, em que são focados os conteúdos de voleibol, sendo útil como ferramenta para o ensino da modalidade. Desta forma, pretende-se que este seja um documento com informação adequada, atualizada e relevante.

Este MEC em concreto é acerca da leção da modalidade de voleibol a uma turma de 8º ano, e deve-se ter em conta que esta é uma modalidade coletiva, onde a intervenção do jogador sem invasão do terreno adversário, a luta indireta, trajetória aérea da bola, a brevidade dos contactos, a rapidez nas análises e decisões e os condicionalismos nas ações são particularidades específicas que distinguem esta modalidade das outras modalidades coletivas.

Para concluir é importante realçar que este é um documento que serve de ponto de partida, mas que todo o processo de ensino-aprendizagem está em constante evolução, e o professor deve saber acompanhar esse desenvolvimento e as possíveis mudanças que ocorram.

FASE DE ANÁLISE

1) MÓDULO 1- ANÁLISE DA MODALIDADE DESPORTIVA EM ESTRUTURA DO CONHECIMENTO

1.1) Estrutura do Conhecimento de Voleibol

Figura 1: Estrutura do conhecimento de voleibol



## 1.2) Cultura Desportiva

### 1.2.1) História da Modalidade

A modalidade de voleibol nasceu nos EUA, em Massachusetts (1895) 4 anos depois do basquetebol. Um professor responsável pelo departamento de educação física (EF) do Colégio de Holyoke, William Morgan, inventou uma atividade recreativa que ocupasse os seus alunos e homens de negócios frequentadores dos cursos da escola americana; procurando algo que não fosse demasiado competitivo ou que exige-se muito material e espaço, mas que exigisse esforço físico e muitos movimentos. Assim, pensou num jogo que poderia ser jogado ao ar livre ou em espaços fechados, com uma rede a separar os campos e, desta forma, o professor criou “mintonette”, designação inicial da modalidade e passado um ano este nome foi alterado para o nome reconhecido pelos dias de hoje internacionalmente: voleibol. Um ano depois são publicadas as primeiras regras deste jogo, na revista *Physical Education*.

O reconhecimento do voleibol ao nível mundial deve-se ao movimento Young Man Christian Association (YMCA), sendo o Canadá o primeiro país a adotar este desporto, difundindo-se mais tarde pela América Latina e, devido às tropas americanas, chegou à Europa durante a 1ª Guerra Mundial. Em 1947, foi criada em Paris a Federação internacional de Voleibol, com a participação de 14 países, entre os quais Portugal.

A modalidade foi inserida em Portugal pelas tropas americanas nos Açores e, para o continente, entrou devido ao engenheiro António Cavaco, que divulgou a modalidade no sei académico. Também a Associação Cristã da Mocidade (ACM) teve, por seu lado, um lugar importante na difusão do voleibol em Portugal, já que foi a entidade responsável pela publicação do primeiro livro em português com as regras da modalidade e, mais tarde, prestou um contributo importante à criação da primeira associação de voleibol em Portugal, Associação de Voleibol de Lisboa (AVL), fundada a 28 de dezembro de 1938; já a 31 de março de 1942 é criada a Associação de Voleibol do Porto.

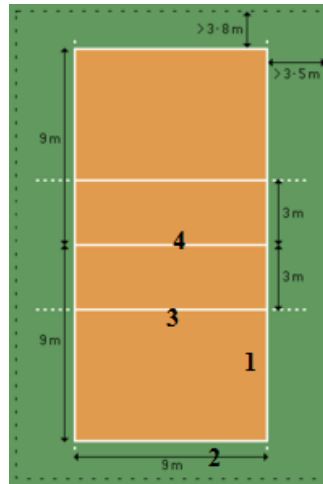
Em 1947 surgiu a Federação Portuguesa de Voleibol e o primeiro campeonato foi realizado na época de 1946-47 (masculino) e 1959-60 (feminino). A estreia da seleção portuguesa foi em 1948, no 1º Campeonato da Europa (Roma), onde obteve o 4º lugar. Já a estrei em campeonatos do mundo deu-se em 1956, onde Portugal ganhou o 15º lugar em 24 países participantes. Após a seleção portuguesa ser proibida de participar em provas nacionais (finais da década de 50 e inícios da década de 70), por decisão política do Ministério da tutela, a partir da década de 70 as seleções começam a participar em provas internacionais.

### 1.2.2) Regras, Regulamentos e Arbitragem

O objetivo do voleibol é de enviar regularmente a bola por cima da rede, de forma a tocar o campo do adversário. É jogado por 12 jogadores (por equipa), sendo 6 efetivos e 6 suplentes, o jogo é ganho pela equipa que vencer três sets e existem 2 árbitros.

O terreno de jogo é constituído por um campo retangular (18m X 9m), dividido no meio por uma rede, na linha central (ver imagem- 4), delimitado por duas linhas laterais (ver imagem- 1) e duas linhas de fundo (ver imagem- 2). O terreno de jogo deve estar livre de qualquer obstáculo até 7m de altura e deve estar rodeado por uma zona livre.

Figura 2: Campo de voleibol



O início do jogo é feito com o serviço, após o árbitro apitar e o jogador tem uma única tentativa, em 8 segundos para a realização do mesmo, no serviço a bola tem que ser lançada/largada antes de ser batida e tem que ser batida com uma só mão ou antebraço, transpondo a rede; a infração destas regras é sancionada com a atribuição de ponto ou serviço para a equipa adversária.

Sempre que uma equipa ganha serviço, os seus jogadores devem fazer uma rotação de posições, no sentido dos ponteiros do relógio e se esta rotação não for cumprida ou se houver uma posição errada no campo, existe uma falta penalizada com perda de ponto e serviço para o adversário.

O sistema de pontuação é contínuo, ou seja, qualquer equipa obtém ponto mesmo sem ter efetuado serviço. Uma equipa ganha ponto quando: coloca a bola no solo do campo do adversário, passando-a por cima da rede e entre as varetas, respeitando o regulamento; o adversário comete uma falta/erro técnico; o adversário recebe uma penalização (cartão amarelo). Uma equipa ganha uma jogada quando: se a equipa que serviu, ganha a jogada, marca um ponto e continua a servir; se a equipa que recebeu, ganha a jogada, marca um ponto, realiza uma rotação e tem direito a servir. Uma equipa ganha um set quando: o set é ganho pela equipa que efetuar 25 pontos com uma vantagem mínima de 2 pontos; o 5º set termina aos 15 pontos, com uma vantagem mínima de 2 pontos. Uma equipa ganha o jogo, quando: vencer 3 sets; caso a equipas estejam empatadas em relação ao número de sets ganhos, o 5º termina aos 15 pontos com vantagem mínima de 2 pontos.

Uma substituição é o ato pelo qual o jogador, sem ser o líbero ou o jogador que trocou com ele, depois de anotado pelo marcador, entra em jogo para ocupar a posição de outro jogador (que deve sair do campo nesse momento). As substituições requerem autorização do árbitro. A zona de substituição é a zona utilizada para realizarem as substituições, sendo este delimitada pelo

prolongamento das duas linhas de ataque até à mesa de marcação; cada equipa pode realizar o máximo de 6 substituições por set, e estas podem ser efetuadas separadamente ou todas de uma vez; um jogador de formação inicial pode sair do jogo uma vez por set; o jogador substituído pode reentrar, mas só para o lugar de quem o substituiu; o número de substituições efetuadas pelo líbero é ilimitado, devendo, no entanto, haver uma jogada entre duas substituições. A zona de troca do líbero é a parte da zona livre junto dos bancos dos suplentes, limitada pelo prolongamento da linha de ataque e da linha de fundo. Pode, ainda, haver uma substituição excepcional quando um jogador, (exceto o líbero) que não pode continuar em jogo devido a lesão ou doença, deve ser substituído regularmente. Quando é realizada uma substituição devido a expulsão ou desqualificação, o jogador expulso deve ser substituído regularmente.

A mudança de campo é realizada ao final de cada set e ao 8º ponto do set decisivo (5º set). A passagem das equipas de um campo para o outro, deve ser realizada pela linha lateral e pelo lado direito, com os jogadores em coluna.

A bola é considerada fora quando; toca no solo para além da linha; toca um objeto fora do terreno de jogo, o teto ou alguém exterior ao jogo; toca as varetas, postes, cabos, ou a rede, desde que no espaço exterior aos das bandas laterais; ao terceiro toque, atravessa o plano vertical da rede, total ou parcialmente, pelo exterior do espaço de passagem (considera-se espaço de passagem a parte do plano vertical da rede, limitado em baixo pela parte superior da rede, em cima pelo teto e ao lado pelas varetas e seu prolongamento imaginário).

Cada equipa pode jogar a bola dentro do seu espaço de jogo, incluindo a recuperação da bola, mesmo fora, na zona livre. Cada equipa dispõe no máximo de três toques, para devolver a bola para o campo adversário, exceção ao toque no bloco, em que este contacto com a bola não é considerado como toque de equipa. Um jogador não pode tocar voluntariamente, duas vezes seguidas na bola, à exceção do bloco (em caso de bloco, o jogador que o realizou pode realizar o segundo toque). Quando dois/três colegas tocam a bola simultaneamente é considerado dois/três toques, exceto no bloco. Se a bola é tocada apenas por um jogador, mesmo que dois/três colegas a pretendam jogar, é contado apenas um toque. Se jogadores da mesma equipa chocarem entre si não cometem falta. Quando dois adversários tocam a bola simultaneamente, acima da rede, e a bola fica em jogo, a equipa que recebe a bola tem direito a três novos toques; se a bola cair fora do terreno de jogo, é considerada falta da equipa colocada no outro lado da rede. Se houver toques simultâneos entre dois adversários, acima da rede, mesmo que se verifique um contacto prolongado com a bola, a jogada continua.

A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo e deve ser claramente batida e nunca agarrada ou empurrada. É considerada falta, quando a bola toca várias partes do corpo do jogador sucessivamente ou quando o jogador toca duas vezes sucessivas na bola. A infração destas regras é sancionada com a atribuição de ponto ou ponto e serviço para a equipa adversária. Se a bola toca na rede, pode continuar a ser jogada, desde que respeite o limite dos três toques e seja realizado entre as duas varetas.

O jogador que faz bloco pode tocar a bola do outro lado da rede, desde que não interfira no jogo do adversário, antes ou durante a jogada. É permitido entrar no espaço do adversário por baixo da rede, desde que isso não interfira no jogo do adversário; é também permitido tocar no campo contrário com os pés, desde que um aparte em violação esteja em contacto com a linha central. O contacto de um jogador com a rede, não é falta, exceto se interferir na jogada.

O serviço é o ato de colocar a bola em jogo pelo jogador colocado na zona de serviço e este é executado depois da autorização dada pelo árbitro e, caso o jogador sirva antes do apito, o serviço é anulado e repetido; neste gesto técnico, no momento do batimento, o servidor não pode tocar no terreno de jogo, incluindo a linha de fundo, nem o solo exterior da zona de serviço e, após o batimento, pode pisar ou cair fora da zona de serviço ou dentro do terreno de jogo.

Sanções Disciplinares:

*Tabela 1: Sanções disciplinares no voleibol*

Se um jogador cometer uma falta de natureza anti desportiva, por exemplo, discordar da decisão do árbitro...	<b>Advertência</b> O árbitro exhibe o cartão amarelo. Não há perda de ponto ou serviço.
Se o jogador cometer o mesmo tipo de falta pela segunda vez...	<b>Penalização</b> O árbitro exhibe o cartão vermelho. O adversário ganha um ponto ou o serviço.
Se o jogador cometer o mesmo tipo de falta pela terceira vez ou se manifestar de forma grosseira...	<b>Desqualificação</b> O árbitro exhibe simultaneamente o cartão vermelho e o amarelo, um em cada mão. O jogador deixa o campo durante aquele <i>set</i> .
Se um jogador tiver uma conduta injuriosa ou cometer uma agressão...	<b>Expulsão</b> O árbitro exhibe, simultaneamente, os cartões, vermelho e amarelo, na mesma mão. O jogador abandona definitivamente o recinto de jogo.

Gestos oficiais de Arbitragem:

*Tabela 2: Gestos oficiais de arbitragem*

 <p>Autorização para o serviço</p>	<p><b>Deslocar a mão para indicar a direção do serviço.</b></p>
---	---

<p style="text-align: center;">“Dois Toques”</p> 	<p style="text-align: center;">Levantar dois dedos afastados.</p>
<p style="text-align: center;">Bola “Dentro”</p> 	<p style="text-align: center;">Estender o braço e dedo em direção ao campo.</p>
<p style="text-align: center;">“Quatro Toques”</p> 	<p style="text-align: center;">Levantar quatro dedos afastados.</p>
<p style="text-align: center;">Fim do Set (ou encontro)</p> 	<p style="text-align: center;">Cruzar os antebraços à frente do peito com as mão abertas.</p>

### 1.3) Fisiologia do Treino e Condição Física

Todas as modalidades desportivas exigem determinadas características para a sua realização, isto quer dizer que, de modalidade para modalidade, podemos observar especificidade em relação à condição física exigida ao atleta e ao gasto energético no mesmo durante a atividade.

O voleibol é uma modalidade que exige vários parâmetros físicos para atingir o sucesso, uma vez que é um jogo que pode demorar várias horas. Para tal os alunos têm que estar preparados fisicamente para corresponder às necessidades da modalidade.

#### 1.3.1) Ativação geral/ mobilização articular

Antes do início de qualquer atividade física é importante fazer-se um aquecimento; este serve de ativação muscular de forma a evitar lesões e preparar o organismo para o esforço físico que se vai realizar, ativando o sistema cardiovascular, o aparelho respiratório e locomotor e exercendo mesmo a preparação psicológica para o esforço. Este deve ser realizado de forma suave, progressiva e integrar vários momentos gerais e específicos à modalidade.

Esta parte do treino deve ser vigorosa e contemplar a mobilização eficaz das principais articulações solicitadas no decorrer da aula, passando pela mobilização geral e específica adequada às exigências dos exercícios seguintes. Este é o primeiro meio de prevenção de lesões no decorrer da aula e de criar uma predisposição motora e psíquica do aluno para a parte principal da aula.

### 1.3.2) Condição física

As exigências do desenvolvimento das capacidades físicas base dos alunos são elevadas e nesta modalidade, principalmente, devem-se destacar a velocidade, a força e a coordenação. Desta forma, para os alunos apresentarem certas qualidades na modalidade, estas devem ser trabalhadas e treinadas por este.

Assim, podemos dividir as capacidades motoras mais solicitadas entre as capacidades condicionais e as coordenativas. As capacidades condicionais, sendo estas capacidades determinadas pelas componentes energéticas, são a força, a flexibilidade, a velocidade e a resistência; e as capacidades coordenativas, determinadas pela componente onde predominam os processos de condução do SNC (sistema nervoso central), são o ritmo, o equilíbrio, a diferenciação cinestésica e a orientação espacial.

A força resume-se à capacidade de reagir contra uma resistência com base nos processos de inervação e metabolismo muscular. É importante perceber que o reforço muscular permite o desenvolvimento da força, tal como a melhoria da velocidade de execução, do aumento da amplitude do movimento e da prevenção de eventuais lesões e traumatismos. Esta capacidade está bem presente no Voleibol e deve ser trabalhada de acordo com as exigências da modalidade, sendo facilmente identificável nos saltos, que exigem um bom nível de força dos MI e presente também nas várias habilidades motoras como o passe, manchete, serviço, entre outros.

A flexibilidade é uma capacidade em executar, ao longo da amplitude articular, movimentos de grande amplitude por si mesmo ou por influência auxiliar de forças externas. Na modalidade de voleibol esta capacidade é essencial, já que bons níveis de flexibilidade implicam uma melhoria da postura e equilíbrio, preservam a funcionalidade articular e ajudam na prevenção de lesões.

A velocidade consiste em realizar movimentos no mais curto espaço de tempo possível. É importante que os alunos adquiram noções de que existem diferentes tipos de velocidade. Pretende-se que estes adquiram uma boa velocidade de reação, uma vez que o voleibol o exige, assim como, uma boa velocidade de execução nas habilidades.

A resistência é a capacidade de executar um esforço estático ou dinâmico, sem decréscimo acentuado da eficácia, durante um período alargado de tempo. A resistência pode ser anaeróbia ou aeróbia.

As capacidades coordenativas permitem ao aluno o domínio, de forma segura e económica, das ações motoras, tanto em situações previsíveis, como imprevisíveis. Com estas capacidades é

possível aprender relativamente rápido os gestos motores, bem como regular eficazmente a tensão muscular no tempo e espaço.

O ritmo consiste na compreensão, acumulação e interpretação de estruturas temporais e dinâmicas pretendidas ou contidas na evolução do movimento.

O equilíbrio traduz-se na manutenção do corpo numa posição em relação ao solo, desenvolvendo reflexos para acomodar o corpo ao movimento.

A diferenciação cinestética é a capacidade de diferenciar as informações provenientes de diferentes estruturas corporais (músculos, tendões e ligamentos) que nos dão informação sobre a posição do nosso corpo num determinado momento e espaço, o que nos permite realizar ações motoras de uma forma correta e económica, obtendo assim a coordenação dos movimentos.

A orientação espacial baseia-se na reação a um estímulo externo em termos de deslocação ou de estabilização postural.

### 1.3.3) Retorno à calma

Após o esforço de um treino/aula, é importante recompensar a atividade, sendo necessário existir um momento final de relaxamento às principais articulações e músculos solicitados. Este trabalho é realizado através de alongamentos, permitindo diminuir o risco de lesões musculares, promovendo a força muscular dos músculos agonistas e reduzindo a resistência aos músculos antagonistas dos principais grupos musculares utilizados e reduzindo, ainda, a assimetria.

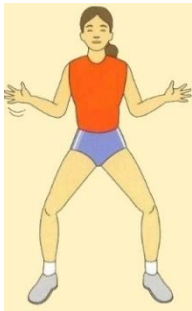
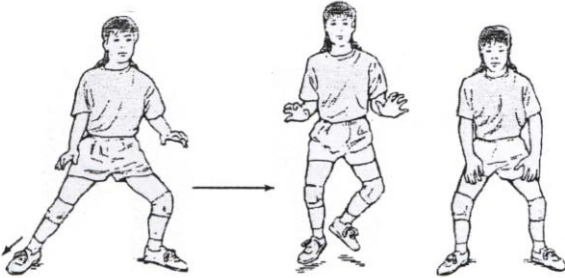
### 1.4) Habilidades Motoras

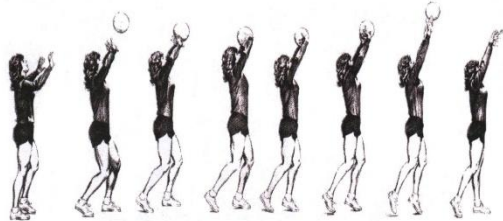
De seguida pode observar-se os exercícios obrigatórios referentes à modalidade de voleibol, a lecionar no 8º ano de escolaridade, com base no programa de EF do ministério de educação e na planificação anual da escola (ESCM) para esta modalidade. Após esta tabela serão referidas as habilidades motoras individualmente e os erros frequentes dos alunos em cada uma delas.


*Tabela 3: Habilidades motoras do voleibol para o 8º ano*

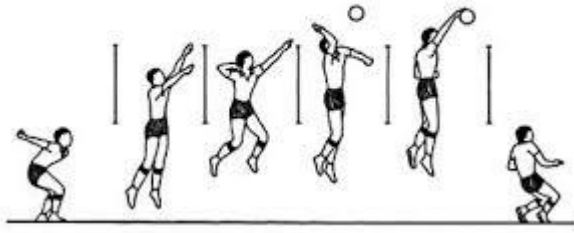

Voleibol- 8º ano (elementar)	
Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	➤ Posição base
	➤ Deslocamentos
	➤ Passe
	➤ Manchete
	➤ Iniciação ao remate
	➤ Iniciação ao serviço por baixo
	➤ Dinâmicas de grupo
	➤ Regras de Jogo
	➤ Jogo 2X2

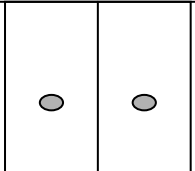
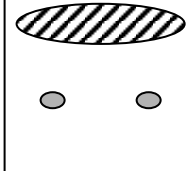
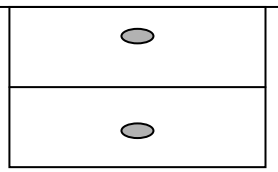
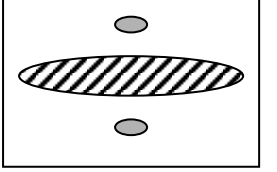
Tabela 4: Habilidades motoras, as suas componentes críticas e erros mais frequentes

<p><b>POSIÇÃO BASE</b></p>	<p>Aspetos técnicos importantes</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Colocar pés paralelos e afastados, um pouco mais que a largura dos ombros</li> <li>➤ Um pé encontra-se ligeiramente à frente do outro (um pé de distância)</li> <li>➤ MI ligeiramente fletidos, numa posição confortável e pré dinâmica</li> <li>➤ Deixar o peso do corpo sobre a parte interior do pé</li> <li>➤ Tronco direito e ligeiramente inclinado à frente;</li> <li>➤ Relaxar os MS e ombros</li> <li>➤ MS fletidos ligeiramente à frente do tronco</li> <li>➤ Olhar dirigido para a bola</li> </ul>	
	
<p><b>Erros Frequentes</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pés paralelos</li> <li>➤ Extensão dos MI</li> <li>➤ MS descontraídos</li> </ul>	
<p><b>DESLOCAMENTOS</b></p>	<p>Aspetos técnicos importantes</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Partir da posição base</li> <li>➤ Iniciar deslocamento após a identificação da trajetória da mesma</li> <li>➤ Deslocamentos, mantendo o corpo equilibrado, de modo a preparar o contacto com a bola</li> <li>➤ Variar o deslocamento em função da trajetória da bola</li> <li>➤ Utilizar o passo lateral, mantendo sempre o enquadramento do corpo com o alvo, bem como o contacto visual com a bola</li> <li>➤ Realizar deslocamentos rápidos e curtos</li> </ul>	
	

<b>Erros Frequentes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pés paralelos</li> <li>➤ Extensão dos MI</li> <li>➤ MS descontraídos</li> <li>➤ Cruzamento dos apoios</li> <li>➤ Saltar durante os deslocamentos</li> </ul>	
<b>PASSE</b>	<b>Aspectos técnicos importantes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Antes do contacto com a bola: prever a trajetória da bola; enquadrar com a mesma; parar numa posição de equilíbrio; colocar as pernas ligeiramente fletidas; um pé ligeiramente avançado em relação ao outro e afastados à largura dos ombros; colocar os cotovelos ligeiramente para fora e para a frente; corpo colocado debaixo da bola com os MI ligeiramente fletidos.</li> <li>➤ Durante o contacto com a bola: flexão/extensão em simultâneo dos MI e dos MS (mola); MS em extensão; mãos em forma de concha (dedos afastados e polegares orientados para o rosto); a zona de contacto com a bola são os dedos; o passe é feito acima e à frente da cabeça; ligeira abdução, no final movimento dos pulsos; cabeça levantada e olhar dirigido para a frente.</li> </ul>	
	
<b>Erros Frequentes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pés paralelos</li> <li>➤ Extensão dos MS e MI antes do contacto com a bola</li> <li>➤ Passe realizado a partir do peito</li> <li>➤ Bola batida com as palmas das mãos/ ausência do movimento de elevação dos MS</li> <li>➤ Falta de deslocamentos para a bola</li> </ul>	
<b>MANCHETE</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Antes do contacto com a bola: colocar pés paralelos e afastados um pouco mais que a largura dos ombros; colocar um apoio à frente do outro; distribuir o peso do corpo por ambas as pernas; fletir os MI, numa posição confortável e pré dinâmica; posicionar a bacia em anteversão; colocar o tronco direito e ligeiramente inclinado à frente; fletir MS à frente do tronco e ombros relaxados; colocar mãos em supinação e abertas.</li> <li>➤ Durante o contacto com a bola: avançar e aproximar os ombros; juntar os cotovelos afastados do tronco; unir as mãos (uma por cima da outra com polegares ao lado um do outro e apontados para o solo); tocar na bola com a parte anterior do antebraço; balançar de forma sincronizada os MS e MI; movimentar os MS para a frente e para cima até apontar o alvo (estendidos); colocar os dois apoios atrás da bola; tocar a bola à frente do tronco e à altura do abdómen.</li> </ul>	
	
<p><b>Erros Frequentes</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ MI em extensão</li> <li>➤ Batimento ou contacto com a bola efetuado num plano demasiado elevado ou lateral</li> <li>➤ MS fletidos</li> <li>➤ “Mãos dadas” lateralmente</li> <li>➤ Realizar o contacto com a bola com as mãos</li> <li>➤ Movimento demasiado amplo e descontrolado dos MS, de baixo para cima</li> <li>➤ Inclinar o tronco para trás</li> </ul>	
<p><b>REMATE</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Iniciar a corrida de aproximação quando a bola atinge o ponto mais alto da sua trajetória ascendente;</li> <li>➤ Executar dois passos na corrida de aproximação, sendo o último realizado a dois tempos, de forma a travar e subir;</li> <li>➤ O último apoio no solo é realizado com o pé contrário ao do MS dominante (que executa o remate);</li> <li>➤ Ganhar impulsão com os MS e deslocar o MS atacante para frente, batendo a bola acima e à frente da cabeça (avanço do respetivo ombro), o pulso exerce uma ação final sobre a bola;</li> <li>➤ Bater na parte de cima da bola com a maior superfície da mão, direcionando a bola para o local desejado com a ajuda da ação do pulso;</li> <li>➤ Amortecer e controlar a queda.</li> </ul>	<p><b>Aspectos técnicos importantes</b></p>

	
<p><b>Erros Frequentes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Inexistência da chamada ou fraca impulsão</li> <li>➤ Chamada em cima da rede</li> <li>➤ Batimento na parte inferior da bola</li> <li>➤ Batimento com o pulso</li> <li>➤ O MS está fletido na execução do batimento</li> <li>➤ Empurrar a bola, em vez de efetuar o batimento</li> <li>➤ Inclinação do tronco atrás</li> </ul>	
<p><b>SERVIÇO POR BAIXO</b></p>	<p><b>Aspectos técnicos importantes</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Posição preparatória: posicionar MI contrário ao MS de batimento à frente e direcionado para o alvo; colocar o peso no MI recuado; o MS de batimento ao lado do tronco; estender o MS que segura a bola à frente do outro; posicionar a mão aberta e “dura”.</li> <li>➤ Lançamento da bola e batimento: lançar a bola com a mão contrária à do batimento; fazer o contacto com a parte “dura” da mão; movimentar o MS de batimento na direção pretendida; lançar a bola, armar o MS atrás e transferir o peso para o apoio da frente; iniciar o movimento do MS de batimento para o contacto; acelerar na fase final do batimento.</li> </ul>	
	
<p><b>Erros Frequentes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Colocação errada dos apoios</li> <li>➤ Bola colocada num plano demasiado alto ou demasiado baixo</li> <li>➤ Bola colocada demasiado longe do corpo</li> <li>➤ Bola não colocada no prolongamento do MS de batimento, originando um movimento lateral</li> <li>➤ Peso do corpo sempre no apoio de trás</li> </ul>	

<p><b>AÇÃO TÁTICA: SISTEMA DE JOGO 2X2</b></p>	<p>Aspectos técnicos importantes</p>
<p>➤ <b>Sistemas de Jogo:</b></p> <p>É a organização das tarefas individuais e coletivas a desempenhar durante o jogo, que visam o aproveitamento máximo das características dos jogadores, com vista a obter um maior rendimento. É a procura de meios no plano individual e coletivo, que permitam obter o máximo de eficácia e certeza em todas as ações de jogo.</p> <p>➤ <b>Organização coletiva 2X2</b></p> <p>A partir do 2x2 está presente a estrutura do jogo de Voleibol na sua essência (bola, relação de adversidade, relação de cooperação).</p> <p>Nesta situação, os 2 jogadores participam ativamente em todas as jogadas (polivalência funcional): quem recebe ataca e quem não recebe passa.</p> <p>O 2x2 é a estrutura tática básica do jogo. O recebedor será o atacante, ou seja realiza o 1º e o 3º toque e o 2º toque será realizado pelo distribuidor ou passador.</p> <p>Nesta forma de jogo é possível a utilização das três técnicas de base do voleibol, o passe, o serviço por baixo e a manchete.</p> <p>O jogador que recebe a bola envia-a para o seu colega. Este efetua o segundo toque para próximo da rede de modo a permitir a conclusão da jogada com um ataque do jogador que recebeu inicialmente. Logo este sistema de jogo é ótimo para treinar a típica jogada do voleibol - recepção/passe/ataque.</p> <p>Existem dois sistemas de jogo simples: Com os jogadores posicionados um à frente do outro, em que um dos jogadores se ocupa da zona próxima da rede e o outro se ocupa da zona de trás do campo e com os jogadores lado a lado em que cada um se ocupa de metade do campo.</p>	
<p><b>Jogadores lado a lado</b></p> <p>Zonas de responsabilidade</p>  <p>Zonas mais vulneráveis</p> 	
<p><b>Um jogador à frente e outro atrás</b></p> <p>Zonas de responsabilidade</p>  <p>Zonas mais vulneráveis</p> 	

1.5) Segurança

A partir do momento em que o aluno está na sala de aula, o papel do professor é fundamental e este deve garantir a sua segurança em todas as unidades didáticas que leciona. Este deve ter em conta aspetos

essenciais que assegurem que o aluno tenha menos probabilidades de sofrer um acidente ou uma lesão. Assim, nas aulas de voleibol, o professor deve ter em conta:

- **Vigilância:** A sua presença constante na sala de aula e manter todos os alunos no seu campo visual, conseguindo controlar a aula; este deve ainda verificar o estado do material a utilizar e dar as indicações referentes a questões de segurança e de ajudas, consciencializando os alunos acerca das mesmas;
- **Concentração:** A concentração dos alunos nos elementos técnicos que estão a realizar, tendo em conta o local onde estão e onde se encontram os colegas, para que não haja acidentes;
- **Material:** As bolas devem estar paradas (debaixo do braço) quando o professor reunir a turma para dar alguma indicação ou feedback geral; as bolas que não estão a ser utilizadas encontram-se no carrinho; as bolas não podem ser pontapeadas e ninguém se pode pendurar nas redes de voleibol (deve ser utilizado fato de treino e sapatilhas e meias; os cabelos compridos devem ser apanhados);
- **Transporte, montagem e utilização dos equipamentos:** as bolas, coletes e outros objetos necessários deverão ser transportados no carrinho, as redes de voleibol e os postes devem ser usados e transportados com cuidado, de forma a preservá-los e a evitar acidentes;
- **Ajudas:** Os colegas devem tirar dúvidas e transmitir confiança ao executante, apoiando-o e dando feedbacks nos momentos certos;
- **Controlo:** O professor tem a importante tarefa de cuidar da segurança, chamando a atenção dos alunos para os perigos de uma prática desordenada e de execuções imprudentes, sem diretivas precisas e fora do seu controlo;
- **Estado das instalações e do material:** O pavilhão deve estar em boas condições de limpeza, arejamento, espaço, luz e arrumação e deve ser deixado da mesma forma no final de cada aula.

#### 1.6) Conceitos psicossociais

Nas aulas de educação física, para além da importância da aprendizagem e desenvolvimento dos gestos técnicos/habilidades motora e do desenvolvimento da cultura desportiva, também é importante transmitir aos alunos conceitos e valores fundamentais para que estes os utilizem no seu dia-a-dia e no seu futuro. Assim, de seguida estão separados dois tipos de conceitos importantes a desenvolver individualmente em cada aluno nestas aulas, são eles os conceitos psicológicos, que focam o comportamento e os interesses individuais do aluno, e os socio afetivos, em que se destaca a associação e companheirismo entre alunos e entre aluno-professor.

##### 1.6.1) Psicológicos

- **Assiduidade:** O aluno deve assistir e participar nas aulas, para que haja um acompanhamento adequado das matérias de ensino das aulas de educação física;
- **Pontualidade:** A exigência da pontualidade é muito importante, demonstrando respeito, responsabilidade e uma melhor integração na aula, não prejudicando o ritmo da mesma;
- **Hábitos de Higiene:** Estes hábitos são fundamentais na formação dos alunos e devem ser, também, promovidos na escola;

- **Empenho:** Esta característica pode ser desenvolvida através de critérios de sucesso e está interligada ao empenho, motivação e força de vontade, sendo decisivos no sucesso da atividade desportiva; assim, o aluno deverá desenvolver as atividades propostas tendo em conta os objetivos e componentes críticas dos movimentos, alcançando as propostas com coerência;
- **Motivação:** O aluno que revela motivação na aula de educação física demonstra interesse em aprender, logo a motivação é um aspeto fulcral;
- **Disciplina:** A disciplina deve ser entendida num sentido amplo, através do respeito por tudo, e por todos; assim, o aluno será capaz de respeitar as regras e os colegas, existindo uma competição sem violência física ou verbal; esta característica reflete ainda os valores e atitudes do aluno e possibilita uma aula com cooperação e auto crítica;
- **Autonomia:** Esta deve ser desenvolvida no aluno através, por exemplo, da atribuição de responsabilidades ao mesmo e deve ser valorizada pelo professor que promove a criatividade, o espírito de iniciativa e a orientação dos alunos no seu empenho;
- **Participação:** É importante que os alunos participem positiva e ativamente nas aulas e executem as atividades solicitadas no sentido de criar aulas dinâmicas, fluídas e que permitam o desenvolvimento destes;
- **Determinação:** Os alunos devem definir objetivos e metas e esforçarem-se para os alcançar;
- **Auto Confiança:** Os alunos deverão desenvolver a sua consciência em relação às suas competências;
- **Concentração:** É importante que as informações da aula sejam captadas, para que seja possível o aluno desenvolver as suas capacidades e executar com êxito as suas tarefas.

#### 1.6.2) Socio afetivos

- **“Fair play”:** A educação física deve ser reconhecida como uma forma positiva e saudável da prática desportiva e os alunos deverão respeitar as regras de jogo e os colegas e saber ganhar e perder sem criar conflitos e realizando um “jogo limpo”;
- **Espírito de Equipa:** Esta característica é importante para que haja cooperação dentro de um determinado grupo e para que os alunos se unam por um objetivo, resolvendo problemas e situações em equipa;
- **Cooperação:** Esta característica vem reforçar a anterior com a ideia de que a motivação do aluno se deve transmitir também aos colegas;
- **Cordialidade:** Também a educação e amabilidade perante os outros de ser observada no comportamento dos alunos; estes devem ser prestáveis e cumprir regras e rotinas inculcadas nas aulas.

## 2) MÓDULO 2 - ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

### 2.1) Recursos Espaciais

A Escola Secundária Campos Melo tem ao seu dispor um pavilhão multidesportivo, com um pavilhão destinado a modalidades não gímnicas, sendo um espaço muito pertinente para as aulas da Unidade Didática de Voleibol. Sendo este um espaço amplo, com espaço para a montagem de um campo de voleibol oficial e dois campos mais pequenos, também com redes adaptadas aos mesmos; este espaço está disponível para apenas uma turma, portanto será possível usufruir de todo o campo existente. Também a

nível de iluminação e arejamento o pavilhão da escola apresenta condições muito boas, tendo este diversas janelas, apesar de que, quando chove, o pavilhão pode ter algumas poças de água. Este pavilhão é, também, aspirado e limpo pelos funcionários responsáveis pelo espaço desportivo, o que permite usufruir de um local asseado.

A escola possui, ainda, uma dinâmica de rotatividade definida pelo grupo de educação física que permite trabalhar com esta turma uma vez no ginásio e outra no pavilhão, estando uma vez por semana no pavilhão, destinado a esta unidade didática, o que irá influenciar a planificação da mesma.

## 2.2) Recursos Humanos

Ao longo das aulas lecionadas à turma do 8º A, estarão a assistir presencialmente, e sem intervir na aula, a professora responsável da escola pelo grupo de estagiários, Prof. Nilza Duarte, e ainda o professor estagiário Pedro Figueiredo, sendo a turma acompanhada pela professora estagiária Mariana Duarte, ao longo de todo o ano letivo e, conseqüentemente, nas aulas de voleibol. Pode ainda estar presente, em alguma(s) aula(s), o professor orientador do estágio curricular da Universidade da Beira Interior Prof. Dr. Júlio Martins, acompanhando e supervisionando todo o percurso do estagiário.

A turma do 8ºA é constituída, ainda, por 21 alunos, estando estes presentes nas aulas. Estará também disponível o funcionário/funcionária de serviço responsável pelo recurso espacial utilizado.

## 2.3) Recursos Materiais

Os recursos materiais devem ser tidos em conta no planeamento das aulas e estes, podem influenciar, negativa ou positivamente, as aulas da modalidade em questão. Esta escola tem bastante material ao seu dispor, o que irá facilitar o desempenho, quer do professor, quer do aluno. O material disponível é suficiente e encontra-se em bom estado de conservação: bolas de voleibol, postes e redes para os três campos e cones.

Outro tipo de material que deve ser tido em conta é o material a utilizar pelos alunos durante a prática das atividades, já que, como já foi mencionado, este deverá ser confortável e apropriado, para que não meta em risco a participação do aluno na atividade e os colegas.

## 2.4) Recursos Temporais

Em relação à carga horária destinada a estas aulas e tendo em conta que esta é uma turma do 3º ciclo, existe uma aula de 45 minutos e outra de 90 minutos por semana. Conforme a rotação predefinida da escola, os alunos têm, durante metade do período (de 16 de setembro a 30 de outubro) 45 minutos de uma aula de ginásio à terça-feira (essencialmente desportos individuais e, neste caso, ginástica de solo) das 14h15 às 15h00 e 90 minutos da modalidade coletiva que estão a abordar (neste caso voleibol) à quinta-feira das 10h05 às 11h35; a meio do período é realizada uma rotação e têm o resto das semanas de aulas (de 4 de novembro a 16 de dezembro) 45 minutos de aula em pavilhão e os 90 minutos passam a ser no ginásio à mesma hora.

Como foi definido no currículo do 8º ano para as aulas de educação física, a unidade didática de voleibol irá conter 13 tempos de 45 minutos num total de 40 tempos (destinados à educação física no 1º período do ano letivo de 2014/2015), que incluem as aulas destinadas à avaliação de diagnóstico e de avaliação sumativa. Assim, serão destinados, a esta modalidade, a lecionação de 3 aulas de 45 minutos e 5 aulas de 90 minutos.

## 3) MÓDULO 3 - ANÁLISE DOS ALUNOS

É importante que o professor saiba caracterizar o tipo de habilidades praticado pelos alunos, facto que lhe irá possibilitar a utilização da metodologia de ensino mais apropriada, bem como a correta seleção dos conteúdos de aprendizagem. Para que a intervenção de qualquer professor seja eficaz e concreta este deve, inicialmente, conhecer os alunos e é necessário, após esta fase, aferir o nível em que estes se encontram.

### 3.1) Estrutura da Turma

A turma A do 8º ano é constituída por 21 aluno, sendo 10 destes alunos do sexo feminino e 11 do sexo masculino, que rondam entre os 13 e os 15 anos de idade. Através da ficha de apresentação realizada na primeira aula é possível perceber que são alunos, no geral, que gostam de desporto, alguns alunos praticam desporto escolar (basquetebol/natação/badminton) e apenas três alunos assinalaram que têm dificuldades no voleibol.

### 3.2) Avaliação Diagnóstica (AD)

Para uma organização coerente e consistente de uma UD, é fulcral o conhecimento do professor relativamente aos alunos. Este conhecimento deve ser cuidado e adquirido através de uma avaliação inicial da modalidade em questão.

A avaliação diagnóstica é considerada um primeiro momento de avaliação que decorre na primeira aula da UD e esta fornece dados essenciais para a perceção do grau de dificuldade em que a turma e os seus alunos, individualmente, se encontram na modalidade. Desta forma, o professor poderá analisar a sua tabela de AD e sugerir níveis de aprendizagem aos alunos e estratégias de ensino adequadas à turma e individualizadas, se necessário.

O professor, ao realizar esta primeira avaliação, deve conter na sua tabela, os níveis atribuídos a cada aluno relativamente aos elementos básicos que estão definidos no programa e que foram lecionados, a partir do programa de educação física do ministério da educação para o 3º ciclo e que são mais relevantes para os alunos, de acordo com as componentes críticas do movimento.

Nesta avaliação pretende-se, então, uma observação atenta aos alunos, de forma a perceber a necessidade de distribuição dos mesmos em níveis técnicos. Desta forma, de seguida é possível verificar a tabela de AD desta modalidade e, também, as componentes críticas de cada movimento correspondente a cada nível.

*Tabela 5: Grelha de avaliação de diagnóstico de voleibol*

Nº	Passe de frente				Manchete				Serviço por baixo			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	x				x				x			
2	x				x				x			
3			X			x					x	
4		X				x				x		
5	x					x				x		
6		X			x				x			
7		X				x				x		
8			X				x				x	
9		X						x		x		
10		X				x				x		
11	x				x				x			
12	x					x					x	
13			X			x					x	
14			X			x					x	

15	NA				NA				NA				
16			X			x						x	
17	x					x			x				
18			X				x					x	
19				x			x						x
20			X			x						x	
21	X					x				x			

LEGENDA: (1) Não executa; (2) Executa com dificuldade; (3) Executa; (4) Executa bem

#### CRITÉRIOS DE ÊXITO:

##### Passo de Frente:

- (1) O aluno bate e/ou envia a bola para a frente e para baixo;
- (2) O aluno contacta a bola com os dedos mas não consegue direcioná-la;
- (3) Contacta a bola com os dedos e realiza a extensão dos MS;
- (4) Contacta bem com a bola, realizando a extensão dos MS e MI e controlando a trajetória da bola.

##### Manchete:

- (1) Não acerta na bola; Não enquadra com a bola.
- (2) Enquadra com a bola; Não consegue direcionar a bola.
- (3) Acerta na bola e tem dificuldade em direcioná-la; Bate a bola com o antebraço em extensão;
- (4) Direciona a bola; Bate bem na bola; Coordena toda a sequência do movimento dos MI e MS.

##### Serviço por Baixo:

- (1) Lança a bola ao ar e/ou tem dificuldade em a largar quando a tem na mão; Bate na bola e envia-a para o lado ou para baixo;
- (2) Bate a bola com o punho fechado; Não consegue direcioná-la mas por vezes esta passa a rede;
- (3) Coloca o serviço para lá da rede contactando bem com a bola, mas sem a conseguir direcionar; Não faz transferência de peso do MI de trás para o MI de apoio;
- (4) Direciona o serviço e contacta bem com a bola; Faz transferência de peso do MI de trás para o MI de apoio.

#### CONCLUSÃO

Após a observação dos gestos técnicos, o que se conclui desta AD é que os alunos, no geral, executam com dificuldade os gestos técnicos necessários como base da modalidade de voleibol. Ainda assim há diversos alunos que não conseguem executar os movimentos e uma minoria de alunos que executam bem os gestos técnicos.

Esta é a primeira vez que estes alunos têm voleibol nesta escola, de acordo com a planificação anual da mesma e, portanto, não existindo uma maioria de alunos que apresentem muitas facilidades e existindo bastantes dificuldades pela parte de outros alunos, será importante introduzir os gestos técnicos nas aulas, transmitir as suas componentes críticas e utilizar progressões relativas aos mesmos, não esquecendo o objetivo de jogo, a cooperação e a atitude dos alunos no jogo.

#### FASE DE DECISÃO

#### 4) MÓDULO 4- EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS

A UD de voleibol será planeada consoante o programa de EF do ministério da educação e tendo em conta os objetivos da escola para esta modalidade, tendo em conta o nível elementar em que a turma se encontra.

No geral, os alunos deverão participar ativamente em todas as situações e procurar êxito pessoal e do grupo, relacionando-se com cordialidade e respeito com os colegas, aceitando os apoios dos mesmos e apoiando-os, promovendo o espírito de entreajuda, cooperando nas situações de aprendizagem e de organização e apresentando iniciativas e propostas de desenvolvimento pessoal e do grupo. Os alunos devem assumir, ainda, compromissos e responsabilidades, executando as atividades com brio e esforço.

No voleibol os alunos devem conhecer e desenvolver a situação de jogo situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo, conhecendo e realizando o passe, a manchete, iniciando o serviço por baixo, conhecendo a dinâmicas de grupo, as regras de jogo e o jogo 2x2 e, se possível, 3x3.

#### 4.1) Unidade Didática

Tabela 6: Unidade didática de voleibol

Data	2/10		9/10		16/10		23/10		30/10		4/11	11/11	18/11
Aula nº	8	9	11	12	14	15	17	18	20	21	22	25	28
Passe de frente	AD	AD	T	E	E	E	E	E	E	E	C	AS	AS
Manchete	AD	AD			T	E	E	E	E	E	C	AS	AS
Serviço por baixo	AD	AD					T	E	E	E	C	AS	AS
Bloco									T	E	C	AS	AS
Atitude defensiva									T	E	C	AS	AS

Atitude ofensiva									T	E	C	AS	AS												
Dinâmicas de grupo			T	E	E	E	E	E	E	E	C	AS	AS												
Regras de jogo	T	T	T	E	E	E	E	E	E	E	C	AS	AS												
Jogo 2X2							T	E	E	E	C	AS	AS												
<table> <tbody> <tr> <td>AD</td> <td>Avaliação de Diagnóstico</td> <td>C</td> <td>Consolidação</td> </tr> <tr> <td>T</td> <td>Transmissão</td> <td>AS</td> <td>Avaliação Sumativa</td> </tr> <tr> <td>E</td> <td>Exercitação</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>														AD	Avaliação de Diagnóstico	C	Consolidação	T	Transmissão	AS	Avaliação Sumativa	E	Exercitação		
AD	Avaliação de Diagnóstico	C	Consolidação																						
T	Transmissão	AS	Avaliação Sumativa																						
E	Exercitação																								

#### 4.2) Justificação da Unidade Didática

Todos os aspetos intervenientes foram considerados na elaboração da UD apresentada anteriormente. Assim, é de salientar, os aspetos a ter em consideração na realização da mesma, começando por ter em conta os objetivos da modalidade presentes no programa de EF elaborado pelo ministério de educação e em parceria com os objetivos impostos pela própria escola, tendo em conta a planificação curricular de EF da escola em que consta os gestos técnicos a lecionar; também a rotação já realçada anteriormente foi considerada, para que todas as aulas desta modalidade fossem lecionadas no pavilhão, que tem todas as condições necessárias à prática deste desporto coletivo; para terminar foi também tido em conta a avaliação de diagnóstico, obtendo estratégias de trabalho dos gestos técnicos, tal como as dinâmicas em grupo e os conhecimentos teóricos, consoante os níveis demonstrados e analisados na primeira aula.

Com visa ao desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem, foi considerada a extensão de conteúdos e a sequência dos mesmos. O número de aulas é grande e há tempo para treinar e aperfeiçoar os conteúdos a lecionar nestas aulas, tal como transmitir a correta realização dos mesmos e as regras de jogo. Também o desenvolvimento da cultura desportiva e da fisiologia do treino é importante e o trabalho de condição física e o desenvolvimento dos conceitos psicossociais está compreendido ao longo de toda a UD.

Para iniciar, na primeira aula realizou-se a AD com o objetivo de possibilitar a realização da restante UD; sendo que, primeiramente, se irão realizar as aulas de 90 minutos desta modalidade, em cada uma das três aulas seguintes de 90 minutos, serão inseridos os principais gestos técnicos avaliados: existindo uma transmissão das componentes críticas do passe de frente, de seguida a exercitação do mesmo em exercícios de progressão e explicação de algumas regras em jogo 1X1; na aula seguinte haverá transmissão da manchete e exercitação de progressões relativas à mesma, incluindo nessas progressões o passe de frente e a realização de

jogo 1X1 com essas duas vertentes; e, finalmente, será transmitido e exercitado o serviço por baixo, incluindo exercícios de progressão com a exercitação deste, do passe e da manchete, tal como jogo de 2X2 com a realização dos mesmos.

De seguida será focado o trabalho de atitude defensiva e ofensiva, tal como o bloco, de forma a aplicar todo o conhecimento até então, em jogo 2X2, consolidando todos os conteúdos, antes de ser realizada a avaliação sumativa dos mesmos, na primeira aula de 45 minutos. As últimas duas aulas de 45 minutos serão programadas para a avaliação sumativa dos conteúdos abordados, tendo em conta que, também as regras de jogo e as dinâmicas de grupo serão exercitadas em praticamente todas as aulas. Todas estas planificações podem sofrer alterações no decorrer das aulas.

## 5) MÓDULO 5- DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS

Para que os alunos desenvolvam as suas capacidades é fundamental criar objetivos, para que estes sejam atingidos com sucesso e se trabalhe para metas predefinidas. Assim, estes objetivos descrevem a performance desejada e a intenção dos resultados da aprendizagem. Desta forma, é necessário considerarmos várias categorias de competências/domínios que o aluno deverá adquirir, afim destas se agruparem, como será descrito de seguida.

### 5.1) Domínio Socio-Afetivo

Os objetivos ao nível do domínio socio afetivo focam-se na cooperação dos alunos com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos colegas. Devem garantir e favorecer a melhoria das prestações ao nível pessoal e também dos colegas, garantindo condições de segurança. Os alunos devem também colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. Também é necessário que estejam disponíveis para a aprender, que aceitem as decisões de arbitragem e que estejam concentrados, demonstrando disponibilidade emocional durante as aulas de EF e participando positivamente nas mesmas.

### 5.2) Domínio Cognitivo

Ao nível do domínio cognitivo, no geral, os alunos devem reconhecer e aplicar os conhecimentos acerca da modalidade de voleibol e os gestos técnicos utilizados na mesma. Assim, o aluno deve conhecer o objetivo de jogo, a função e o modo das principais ações técnico-táticas e as regras de jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento. Deve saber, em situação de jogo reduzido: servir por baixo; receber o serviço em manchete ou com as duas mãos em cima (auto passe) - consoante a trajetória da bola; receber e passar a bola a um companheiro, em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou enviar a bola em passe colocado para o campo contrário; realizar o segundo toque e posicionar-se para finalizar o ataque com oportunidade e correção em passe colocado que dificulte a ação dos adversários; na defesa, posiciona-se consoante a trajetória da bola, e de acordo com a mesma executa passe alto ou manchete.

### 5.3) Domínio das Capacidades Motoras

Em relação às capacidades motoras exigidas aos alunos, e de acordo com o programa e planificação da escola, estes devem realizar, com correção e oportunidade, os exercícios propostos, respondendo às componentes críticas dos gestos técnicos de passe de frente, manchete, serviço por baixo e saber aplicá-los em jogo reduzido 2X2/3X3. Sendo este o primeiro ano de exercitação elementar, a escola contém no programa de EF a iniciação ao remate e/ou ao serviço nesta fase e deixa a evolução destes para anos seguintes, sendo que o serviço por cima e o remate serão, assim, eliminados e darei relevância à exercitação dos restantes gestos técnicos e à precisão das dinâmicas de grupo e dos aspetos técnicos elementares iniciais.

#### 5.4) Domínio Técnico

Nos objetivos existentes em relação ao domínio técnico, é pedido aos alunos que estes executem todos os movimentos, respondendo às componentes críticas de cada um deles, já descritas no Módulo 1 (1.4. Habilidades Motoras).

### 6) MÓDULO 6- CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO

#### 6.1) Avaliação

No que toca ao processo de ensino, é importante classificar a avaliação como parte fundamental e imprescindível do mesmo. A avaliação não deve ser apenas vista como um mero elemento classificativo do aluno, deve também ser vista como um ponto de referência do nível em que os alunos se encontram para o professor. Assim, podemos distinguir diferentes momentos distintos de avaliação, onde o professor pode avaliar as aptidões do aluno, são elas: a avaliação diagnóstica, a avaliação contínua e a avaliação sumativa.

##### 6.1.1) Avaliação Diagnóstica

Esta avaliação destina-se exclusivamente a recolher dados sobre os alunos relativos aos seus conhecimentos da modalidade, de forma ao professor tirar conclusões sobre o planeamento que fará em seguida para a turma.

Este tipo de avaliação é de extrema importância pois, como referido anteriormente, para existir sucesso na disciplina e desenvolvimento motor e mental é necessário que o professor saiba em que circunstâncias se encontram os seus alunos, definindo o planeamento mais correto, consoante as dificuldades da turma.

##### 6.1.2) Avaliação Formativa/Contínua

Este é o tipo de avaliação que se realiza ao longo de todo o processo de ensino e que irá incidir ao longo dos objetivos definidos. Esta avaliação irá ter um carácter mais informal, sendo mencionada ao nível das reflexões e críticas das aulas, sempre com o intuito de tentar perceber a evolução dos alunos, as dificuldades sentidas e, se necessário, fazer alguma alteração no plano da UD. Toma em conta especial atenção fatores como: assiduidade; pontualidade; comportamento disciplinar; envolvimento nas tarefas propostas; progressão na aprendizagem e precisão no que o aluno se propõe a fazer.

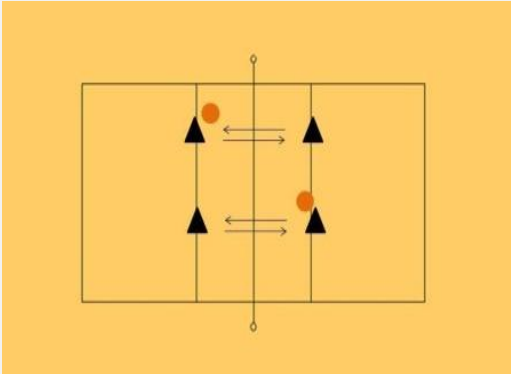
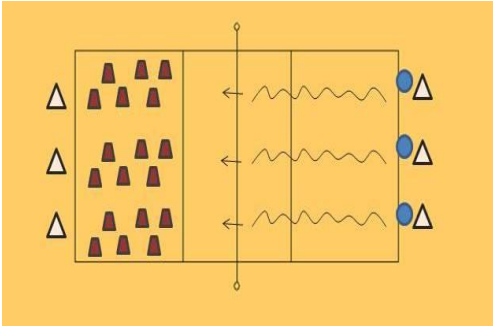
### 6.1.3) Avaliação Sumativa

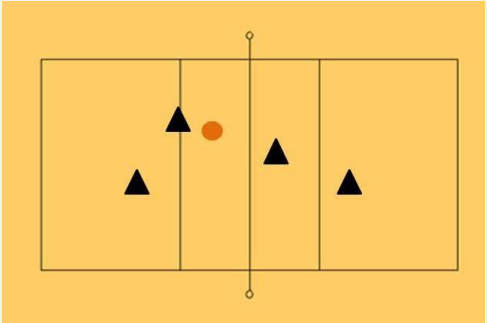
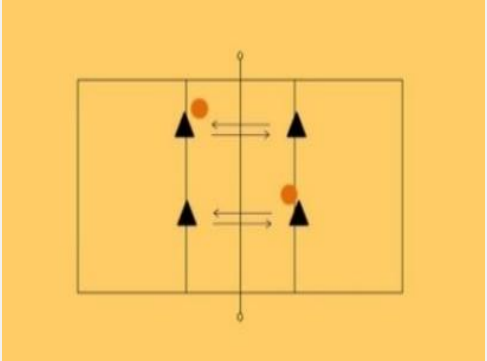
Sendo esta o culminar das aprendizagens adquiridas por parte dos alunos, será realizada, para a maioria dos conteúdos introduzidos e exercitados no presente ano letivo. No final da UD realiza-se, então, a avaliação sumativa, que tem por finalidade avaliar, quer a evolução dos alunos após todo o processo de ensino-aprendizagem, quer o próprio processo em si. Esta avaliação irá centrar-se na observação da presença dos critérios para cada um dos gestos técnicos.

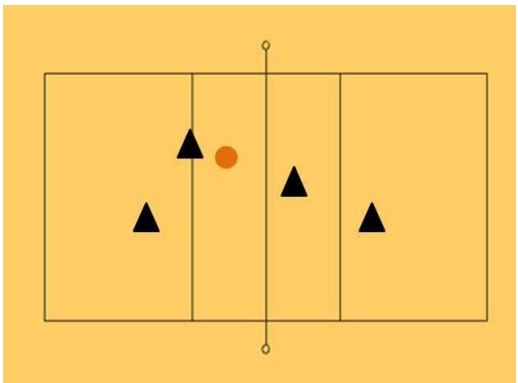
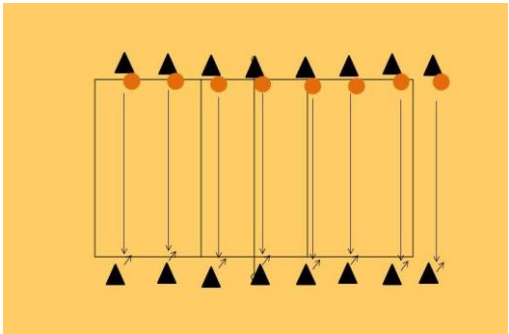
De referir ainda que a classificação final do aluno tem em conta uma apreciação global do seu trabalho e que não se baseia apenas só na avaliação do desempenho motor e teórico. Assim, serão avaliados os gestos técnicos de passe de frente, manchete e serviço por baixo, com o mesmo peso de avaliação para a atitude defensiva, a atitude ofensiva, a cooperação, o conhecimento do objetivo de jogo e o conhecimento das regras do mesmo. Após a realização da média dos valores atribuídos a todos estes conteúdos abordados, será atribuída a nota de classificação das aulas; calculando a média da nota dos conteúdos avaliados com a nota das aulas será dado o valor final da nota da UD de voleibol.

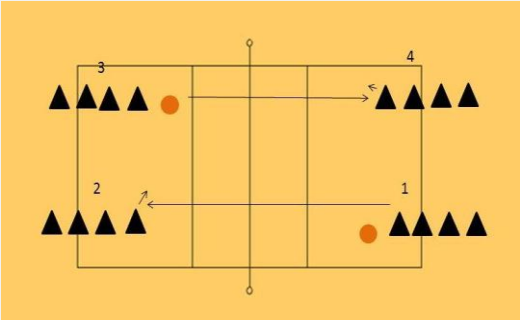
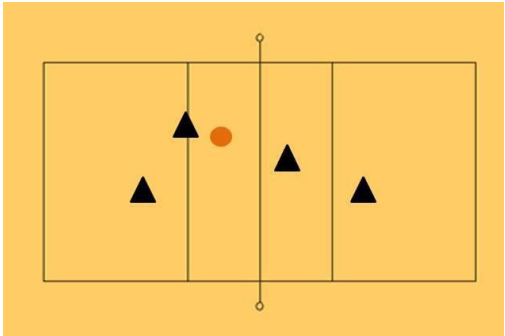
## 7) MÓDULO 7- PROGRESSÃO DE ENSINO/ SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM

Tabela 7: Progressões de ensino no voleibol

<b>Passe de Frente</b>		
<p>Sustentação de bola (de forma a que o aluno perceba que as duas mãos devem formar triângulo)                      Passe de Frente                      Adoção da posição Fundamental</p>		<p>A turma divide-se em grupos de 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Apenas num lado da rede um dos alunos passa a bola com a mão ao colega, este realiza posição de passe, pára a bola, de seguida agarra a bola e manda ao colega. (3')</li> <li>(2) Apenas num lado da rede um dos alunos passa a bola com a mão ao colega e este realiza auto passe, agarra a bola e faz o mesmo ao colega. (3')</li> <li>(3) Cada aluno num lado da rede, efetuam auto passe e passe, continuamente. (5')</li> <li>(4) Cada aluno num lado da rede, efetuam passe, continuamente. (5')</li> </ol>
<p>Sustentação de bola                      Passe de Frente                      Adoção da posição Fundamental                      Enquadramento com a bola</p>		<p>Exercício 2 a 2, cada um na linha de fundo definida:                      Um dos jogadores sai com bola, realizando auto passe, perto da rede e faz passe para o colega (que toca nos pinos e recebe em auto-passe, agarra a bola e vai para o sítio de onde o colega saio inicialmente), os papeis invertem-se.</p>

<p>Aproximação ao jogo formal</p> <p>Aplicação do gesto técnico passe de frente</p>		<p>Jogo 2X2 em campo reduzido onde só pode utilizar passe</p>
<p><b>Passe de Frente e Manchete</b></p>		
<p>Sustentação de bola (de forma a que o aluno perceba que as duas mãos devem formar triângulo)</p> <p>Auto passe- obrigar o aluno a fazer enquadramento com a bola</p> <p>Passe de Frente</p> <p>Adoção da posição Fundamental</p>		<p>A turma divide-se em grupos de 2:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Apenas de um lado da rede um aluno realiza passe alto, a bola bate uma vez no chão e o colega enquadra por baixo da bola e realiza também passe alto (se algum grupo se sentir à vontade faz passe alto contínuo). (3')</li> <li>(2) Apenas de um lado da rede, realizam auto passe e passe para o colega, continuamente. (3')</li> <li>(3) Cada aluno num lado da rede, realizam auto passe e passe para o colega, continuamente. (3')</li> <li>(4) Um aluno de cada lado da rede, efetuam passe, continuamente. (3')</li> <li>(5) Apenas num lado da rede um aluno passa a bola ao colega e este realiza auto manchete. (3')</li> <li>(6) Apenas num lado da rede, os alunos realizam auto manchete, e passe de frente para o colega. (3')</li> </ol>

<p>Aproximação ao jogo formal</p> <p>Aplicação dos gestos técnicos aprendidos- passe de frente e manchete</p>		<p>Jogo 2X2 em campo reduzido onde só pode utilizar passe e manchete.</p>
<p><b>Passé de Frente, Manchete e Serviço por Baixo</b></p>		
<p>Serviço por baixo</p> <p>Adoção da posição fundamental</p> <p>Enquadramento com a bola: auto passe e auto manchete.</p>		<p>Exercício 2 a 2, cada um na linha lateral de voleibol:</p> <p>Um dos jogadores realiza serviço por baixo, o colega recebe em auto-passe ou auto-manchete e faz serviço por baixo, e assim sucessivamente.</p>

<p>Serviço por baixo Adoção da posição fundamental- enquadramento com a bola: auto passe e manchete</p>		<p>Dividem-se os alunos pelos quatro cantos de um campo de vôleibol:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) O jogador 1 realiza serviço por baixo.</li> <li>(2) O jogador 2 realiza auto manchete na recepção do serviço sempre que possível.</li> <li>(3) O jogador 3 realiza também serviço por baixo.</li> <li>(4) O jogador 4 recebe o serviço com auto passe sempre que possível.</li> </ol> <p>• Sempre que um aluno executa uma função, troca de lugar (do 1 para o 2, do 2 para o 3, do 3 para o 4, do 4 para o 1,...), passando por todas as posições.</p> <p>Caso estejam a demorar muito tempo nas filas, entre a posição 2 e 3 realizam 10 auto passes sem a bola cair antes de ir para a fila seguinte e entre a 4 e a 1 realizam 10 auto manchetes.</p>
<p>Aproximação ao jogo formal Aplicação dos gestos técnicos aprendidos- passe de frente, manchete e serviço por baixo</p>		<p>Jogo 2X2 em campo reduzido onde se pode utilizar passe, manchete e serviço por baixo.</p>

<p>Aproximação ao jogo formal</p> <p>Aplicação dos gestos técnicos aprendidos- passe de frente, manchete, serviço por baixo e aplicar a rotação do serviço</p>		<p>Jogo 3X3 em campo reduzido onde se pode utilizar passe, manchete e serviço por baixo.</p>
<p><b>Atitude defensiva e ofensiva</b></p>		
<p>Desenvolvimento da condição física</p> <p>Treino técnico de voleibol: posição defensiva, deslocamentos, bloco, coordenação</p>		<p>Os alunos fazem 3 filas em xadrez e o professor dirige o exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bater os pés em posição defensiva</li> <li>- Deslizamentos laterais</li> <li>- Recuar, avançar e saltar para o bloco</li> </ul>
<p>Treino técnico de voleibol: posição defensiva, deslocamentos, auto passe, enquadramento</p>		<p>Os alunos fazem pares e respondem a desafios de 30'', sendo que um dos alunos faz o aspeto técnico de voleibol (1) e o outro realiza exercícios de condição física (2) e após os 30'' trocam de posição:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar 15 auto passes seguidos (1)/ Agachamentos (2)</li> <li>- Realização de auto passe alto, toca com a mão no chão e volta a fazer</li> </ul>

<p>com a bola, coordenação.</p>		<p>(1) / Mantém em prancha de cotovelos (2) - Realização de auto passe alto, dá uma volta completa e volta a fazer (1) / Saltos de canguru (2)</p>
-------------------------------------	--	--

### 3.2.2. Planejamento

#### 3.2.2.1. Turma 8ªA

O planejamento anual das UD a lecionar a todas as turmas está definido pela escola, de acordo com os objetivos descritos no programa de EF do ministério da educação. Essa planificação encontra-se resumida na seguinte tabela.

Tabela 8: Planejamento anual 8º ano

Atividade/ Modalidade	Objetivos	Conteúdos	Período	Tempos (45min)	Local
<i>Condição Física</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Resistência aeróbia e anaeróbia</li> <li>- Força explosiva</li> <li>- Força resistente</li> <li>- Flexibilidade</li> </ul>	<p>Aplicação da Bateria de Testes do Fitnessgram</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Milha</li> <li>- Abdominais (com cadência)</li> <li>- Extensões de braços (com cadência)</li> <li>- Senta-e-alcança</li> <li>- Cintura escapular</li> <li>- Extensão do tronco</li> </ul>	1º, 2º e 3º Período	13	Pavilhão/ Ginásio
<i>Voleibol</i>	Conhecimento/ Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe</li> <li>- Manchete</li> <li>- Iniciação ao remate</li> <li>- Iniciação ao serviço por baixo</li> <li>- Dinâmicas de Grupo</li> <li>- Regras de jogo</li> <li>- Jogo 2x2</li> </ul>	1º Período	13	Pavilhão
<i>Basquetebol</i>	Conhecimento/ Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regras de Jogo</li> <li>- Dinâmicas de Grupo</li> <li>- Jogo 2x2 e 3x3</li> <li>- Lançamentos (passada/salto)</li> <li>- Passe e recepção</li> <li>- Passe e corte</li> <li>- Trabalho de recepção</li> <li>- Tripla ameaça</li> <li>- Ressalto ofensivo</li> <li>- Mudança de direção (baixo das pernas/trás costas)</li> <li>- Sobre marcação</li> <li>- Ressalto defensivo</li> <li>- Bloqueio defensivo</li> </ul>	1º, 2º e 3º Período	13	Pavilhão
<i>Badminton</i>	Conhecimento/ desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Posição base</li> <li>- Diálogo com o adversário</li> <li>- Clear e Lob</li> <li>- Drive</li> <li>- Serviço</li> <li>- Remate e Amorti</li> </ul>	2º Período	15	Pavilhão

<i>Ginástica de Solo</i>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos gímnicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rolamento à frente engrupado e com MI afastadas</li> <li>- Rolamento atrás engrupado e com MI afastadas</li> <li>- Rolamento saltado</li> <li>- Posições de equilíbrio e flexibilidade</li> <li>- Apoio facial invertido (desenvolvimento)</li> <li>- Roda (iniciação)</li> </ul>	1º Período	12	Ginásio
<i>Ginástica de Aparelhos</i>	Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos gímnicos	<p><b>Trave (Feminino / Masculino)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocamentos (frente e retaguarda)</li> <li>- Posição de Equilíbrio</li> <li>- ½ Volta</li> </ul> <p><b>Paralelas simétricas (Feminino / Masculino)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subida</li> <li>- Deslocamentos sem balanço</li> <li>- Balanços</li> <li>- Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS</li> <li>- Rolamento à frente (com colchão)</li> </ul> <p><b>Paralelas assimétricas (Feminino/ Masculino)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subida simples</li> <li>- Subida com volta atrás</li> <li>- Volta à frente</li> <li>- Balanços no banzo superior, com saída simples</li> </ul> <p><b>Boque (Feminino / Masculino)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto de eixo (Boque)</li> <li>- Salto entre mãos (Boque)</li> <li>- Salto de eixo (Plinto de espuma transversal e longitudinal)</li> </ul> <p><b>Minitrampolim (Feminino / Masculino)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto em extensão (vela)</li> <li>- Salto engrupado</li> <li>- Salto com ½ pirueta</li> </ul>	2º e 3º Período	15	Ginásio

### **3.2.2.2. Reflexão da Lecionação**

No âmbito do estágio pedagógico e, face este ser, à partida, a primeira experiência ao nível da docência, este foi um ano letivo em que muitas vezes senti dificuldades, em que errei, mas, também, senti uma grande evolução e foi um ano de uma aprendizagem muito enriquecedora. O estágio constitui-se, então, numa mais-valia para a formação de um futuro professor de EF, pelo enorme leque de tarefas desenvolvidas, de experiências vividas e de competências adquiridas. Foi um ano de procura, de definição de estratégias e de reajustamentos que nos permitiram superar as dificuldades encontradas; esta é uma aprendizagem que provém da supervisão, uma aprendizagem mútua que se desenvolve através da observação, da discussão e do feedback. O estágio pedagógico supervisionado “promove a aquisição e o aperfeiçoamento das competências de ensino, a colegialidade, um espírito de abertura e de comunicação entre os professores, permite reduzir a ansiedade e o mal-estar profissional, sobretudo, nas situações de contacto inicial com a profissão, criando condições para promover a autonomia e o desenvolvimento pessoal e modificar atitudes profissionais e pessoais” (Martins, A. I. M., 2011, p.32).

Ao longo deste ano letivo não tenho dúvidas de que, onde me senti menos à vontade e com mais insegurança, foi no início do ano letivo e posteriormente com aspetos específicos no início da lecionação de cada UD, principalmente em relação a modalidades com que mantive menos contacto até então. Como refere Rosário L. F. R. & Darido E. C. (2005) há muitos conteúdos que não são abordados e lecionados nas aulas porque os professores não os dominam e se sentem inseguros ou não se sentem preparados, isto também acontece porque os alunos resistem às atividades que não se enquadram com os desportos coletivos que estes costumam praticar. Na minha opinião e em relação às dificuldades que senti, penso que foi importante ler e procurar mais sobre cada modalidade lecionada, sendo importante a construção do MEC (sendo este um documento de apoio importante); também foi importante ter um grupo de trabalho (professor estagiário e professora orientadora cooperante) que reunia e falava sobre dificuldades e dúvidas, analisando os planeamentos de aulas e discutindo a cerca dos mesmos e das alterações que deveriam ser feitas previamente, tal como a reunião de discussão realizada após a lecionação da aula. Concordo com Martins, A. I. M (2011) no que diz respeito à importância do estágio pedagógico para o futuro professor, sendo este importante porque clarifica a responsabilidade do estagiário na construção do planeamento, possibilita a construção do planeamento em sintonia com um orientador, possibilita a observação de aulas de outros colegas e há uma partilha de ideias, as possíveis discussões resultam numa evolução docente, a troca de informação entre estagiários é muito pertinente e sobretudo a existência de momentos de discussão entre o plano construído e o plano observado permitirá um momento de dúvidas e críticas construtivas.

Também a reflexão individual em relação ao que foi feito após cada aula foi importante e, apesar de ter sido sempre realizado um relatório, penso que a reflexão é um aspeto muito complexo e nem tudo está explícito nesses relatórios. Estes relatórios ajudaram-me a perceber, através de como tinha corrido cada aula, aquilo que eu deveria mudar ou reestruturar para a aula seguinte, sendo a reflexão o aspeto chave. Através da leitura do artigo de Betti, I. C. R. &

Betti, M. (1996) é possível compreender-se a necessidade de um “ensino reflexivo”, que se baseia na formação baseada numa prática de reflexão sobre o ensino, formando um profissional que reflita antes, durante e após a ação de ensinar, mantendo-se em constante mudança e evolução, já que, conforme afirmou Zeichner “os professores também têm teorias que podem contribuir para uma base codificada de conhecimentos do ensino” (1993, citado por Betti, I. C. R. & Betti, M., 1996, p. 12).

O facto de lecionar uma turma em que lidei diariamente com diferentes personalidades, reflete-se numa aprendizagem inigualável, pois a realidade com que me deparei permitiu-me analisar alunos de contextos sociais diferentes, com níveis de motivação diferentes, com níveis de instrução diferentes, e eu tive que me adaptar a essas diferenças e tornar possível lecionar a todos os alunos com o objetivo, não só do desenvolvimento ao nível motor, mas também na formação de cidadãos responsáveis, sociáveis e educados. Para mim, pessoalmente, esta é uma das coisas mais gratificantes que guardo do ano de estágio, pois para além de transmitir os meus conhecimentos ao nível da EF, tentei transmitir, também, valores aos meus alunos. Assim, concordo com Gaspari, T. C. et al (2006) quando afirmam que a EF “como um componente curricular pertencente à escola, também compõe o quadro da formação para a cidadania e para a aquisição de subsídios para o cidadão usufruir, conhecer e desfrutar da Cultura Corporal de Movimento, consciente de seus direitos ao lazer, a alimentação saudável, ao hábito de práticas corporais com respeito aos próprios limites e aos dos outros.” (p.133) Assim, a EF deve ter a tarefa de proporcionar uma aprendizagem motora e intelectual, devendo “introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física, em benefício da qualidade da vida” (Betti, M. & Zuliani, L. R., 2002, p. 75).

Para mim, a parte da formação do indivíduo e da transmissão de conhecimentos foi um desafio superado, pois observei e fui-me apercebendo, ao longo do ano letivo, que houve transformações nas atitudes dos alunos, e também nas minhas, tentando sempre ir ao encontro dos meus objetivos propostos. Desta forma, tentei que as minhas aulas fossem dinâmicas, organizadas, de elevado empenhamento motor e com elevado potencial de aprendizagem, promovendo e exercendo a atividade física, em conjunto com a diversão, o que acho que aconteceu e é importante, principalmente nestas idades. Assim, realizei alguns jogos de retorno à calma de carácter lúdico, estafetas competitivas divertidas, realizei uma aula de “jogos sem fronteiras” e tentei tornar as aulas descontraídas e, ao mesmo tempo, formativas. Penso que é importante o professor de EF defender que as suas aulas são aulas onde pode haver barulho, competição e, por vezes, alguma desorganização, e durante este ano foi possível usufruir de um espaço amplo para lecionar as minhas aulas, onde apenas estava a minha turma e, assim, tive uma maior liberdade para lecionar e condições que há em poucas escolas; mas como afirmou Freire, citado por Gaspari, T. C. et al. (2006) “o professor não deve ter medo da “bagunça” em que se transforma uma aula de Educação Física. Deve inclusive possuir fortes argumentos técnicos para defender

seu programa, pois será pressionado pela administração e por outros professores para acabar com o barulho” (p.119).

Acho ainda importante expor a minha opinião quanto à forma como os outros professores, pais e direção vêm a EF. Apesar de ser algo que eu já sabia e já tinha estudado anteriormente, sabemos que a EF é vista como uma disciplina menos importante do que outras. Os professores queixaram-se de 2 ou 3 faltas que alguns alunos deram às outras disciplinas para participarem em atividades de desporto escolar, já quando os alunos faltavam para ir a atividades de outras disciplinas não havia esse tipo de comentários; isto é apenas um exemplo quanto a esta forma de pensar, ainda muito desatualizada; ainda outro exemplo é o facto de haver professores que afirmam que os alunos quando vêm das aulas de EF estão muito “excitados” e é difícil acalmá-los para lecionarem a aula, em vez de aproveitarem essa ativação do cérebro já que, e como é possível perceber através da leitura de um artigo de revisão de Antunes, H. K. M. et al. (2006) “acredita-se que o exercício físico poderia aumentar o fluxo sanguíneo cerebral e, conseqüentemente, de oxigênio e outros substratos energéticos, proporcionando assim a melhora da função cognitiva”, ou seja, “mesmo após um período de treinamento, uma sessão aguda de exercício aumenta a concentração de norepinefrina em seres humanos e outros animais” (p.112).

Para além do que foi referido acerca dos ideais em relação a esta disciplina, lecionei, também, a turmas de secundário, onde, como já disse, neste momento a nota de EF não conta para a média, e esta é uma situação muito preocupante. A EF deve ser legitimada na escola e a sua importância deve ser novamente discutida nos diversos âmbitos da sociedade; num estudo realizado através da realização de entrevistas a vários professores de EF, Gaspari, T. C. et al. (2006) conclui que “a desvalorização da educação é um forte motivo de preocupação, e a Educação Física sofre preconceitos ainda mais acentuados. Basta observarmos as respostas dos professores entrevistados para constatar a discriminação que a Educação Física escolar continua a sofrer em relação as outras disciplinas.” (p. 116) No entanto, Medina refere que “o que mais assusta é a passividade com que ela aceita todos os seus condicionamentos” (1995, Medina, citado por Gaspari, T. C. et al., 2006, p.116).

Em relação à organização e rotação dos espaços, tal como ao planeamento anual definido pelo grupo de EF da ESCM, achei que esta escola está muito bem organizada nesse sentido. O facto de ter um espaço amplo, como disse anteriormente, onde posso realizar exercícios num campo inteiro, ou rotações num ginásio com todas as condições é muito bom, e o planeamento anual permite que, através da lecionação de determinada modalidade ano sim, ano não, o aluno tenha um desenvolvimento muito maior nessa modalidade, já que as UD são também maiores e com abordagens mais específicas. Estou totalmente de acordo com esta estruturação, sendo que a escola está organizada pensando no ensino da EF a longo prazo e, tal como afirmou Betti “num processo de longo prazo, a Educação Física deve levar o aluno a descobrir motivos e sentidos nas práticas corporais, favorecer o desenvolvimento de atitudes positivas para com elas, levar à aprendizagem de comportamentos adequados à sua prática, levar ao conhecimento, compreensão e análise de seu intelecto os dados científicos e filosóficos relacionados à cultura

corporal de movimento, dirigir sua vontade e sua emoção para a prática e a apreciação do corpo em movimento” (1992, Betti, citado por Betti, M. & Zuliani, L. R., 2002, p. 75).

Relativamente às atividades desenvolvidas pelo grupo de estágio durante este ano letivo, considero que todas foram enriquecedoras, desde a aprendizagem do programa de sumários da escola e da organização, acompanhamento e caracterização da direção de turma, a lecionação e participação nos treinos e jogos de desporto escolar de basquetebol, tal como torneios de 3X3, a atividade “All Star”, torneio de tug rugby, corta matos escolares, até à palestra organizada e realizada acerca do percurso académico na área das ciências do desporto (“Ciências do Desporto, porque não?”) e a atividade “Move-te” para toda a família. Todas elas contribuíram para a experimentação de funções específicas inerentes ao processo, desde promover atividades dentro da sala de aula como fora desta, criar e desenvolver relações com o intuito de aprimorar climas afetivos e promotores de bons ambientes de trabalho (escola, alunos, pessoal docente e não docente) como também compor toda a orgânica (burocracia) envolvente ao bom funcionamento do processo.

Para terminar e resumindo neste último parágrafo toda esta experiência, considero, numa perspetiva positiva, que todas as experiências proporcionadas pelo estágio pedagógico contribuíram de forma notável para eu adquirir conhecimentos e competências em relação ao processo de ensino, que ainda não tinha adquirido em anos anteriores. Foi um ano de trabalho árduo e de um grande crescimento pessoal, todo o processo de planeamento, organização, avaliação, reflexão e transmissão, foi fulcral no alcance do êxito profissional no ensino, contribuindo, também, para o meu êxito pessoal. É óbvio que seria ótimo, como é possível perceber através do estudo de Gaspari, T. C. et al. (2006), que há vários aspetos que poderiam melhorar o sentido da EF, que todos os professores deveriam ter as condições necessárias e ideais para a lecionação e realização das aulas e que deveria sempre ser realizada a troca de experiências entre professores, as escolas e o governo deveriam aumentar a importância dada a esta disciplina. Mas, ao mesmo tempo, como futura professora de EF, considero que, mesmo com falta de condições, vou dar e devemos dar sempre o melhor e evitar que a falta de condições prejudique o bom desenvolvimento dos nossos alunos. E de hoje em diante, continuarei a crescer enquanto professora e apenas a preparação contínua me fará estar apta para a lecionação.

“Não é a formação inicial que esgotará todas as informações necessárias à preparação de um profissional, mas pode ser o “continuum”, ou seja, as formas de formação continuada, bem como a atuação profissional, que darão subsídios, a cada dia, para o amadurecimento e a renovação dos saberes” (Gaspari, T. C. et al., 2006, p.133).

### 3.3. Recursos Humanos

Já foi referido na caracterização da escola os recursos humanos da mesma, de forma geral. Desta forma, compete perceber quais os recursos humanos que interferem diretamente com o grupo de estágio de EF.

O grupo de EF da ESCM é constituído por seis professores, sendo que, quatro destes pertencem ao quadro da escola: Prof. João Ferreira, Prof. Maria do Amparo, Prof. Nilza Duarte e Prof. Paula Rocha. Para além destes professores, ainda estão contratadas a Prof. Ana Esteves e a Prof. Ana Claro. Dentro do grupo de EF, alguns professores têm, ainda, funções específicas, que nos podem ser úteis em algumas situações. A diretora de instalações e, desta forma, responsável pelo material é a Prof. Ana Esteves; o coordenador do desporto escolar e responsável pelo grupo equipa de natação é o Prof. João Ferreira; a professora responsável pelo grupo equipa de badminton é a Prof. Maria do Amparo; a Prof. Ana Claro é responsável pelo grupo equipa de basquetebol masculino. Para finalizar, a Prof. Nilza Duarte é a professora orientadora cooperante do estágio pedagógico, que nos acompanha ao longo do ano letivo, observando todas as aulas, ajudando sempre que necessário e comprovando a evolução do nosso trabalho; sendo, também, a representante do grupo de EF e responsável pelo grupo equipa de basquetebol feminino.

Para completar, nos recursos humanos que funcionam diretamente em conjunto com o grupo de EF, encontram-se, também, os funcionários do pavilhão gimnodesportivo, tendo sempre à nossa disposição um funcionário (um que tem o horário da manhã e outro o da tarde) que nos pode apoiar, se necessário, que controla a entrada dos alunos no espaço desportivo, tal como a entrada de outros indivíduos, é responsável pela limpeza, arrumação e organização dos espaços e mantém o contacto com os restantes recursos da escola.

### 3.4. Recursos Materiais

A ESCM é possuidora de instalações desportivas que possibilitam uma grande evolução desportiva. A escola é detentora de um pavilhão gimnodesportivo que contém dois espaços de aula, são eles o campo com todas as linhas de desportos coletivos e de badminton e um ginásio equipado com material que permite a lecionação de desportos gímnicos, e uma sala que promove o PES (Plano Educativo para a Saúde), que está equipada com material de ginásio como uma passadeira, uma bicicleta, bolas suíças, alteres, colchões e relógios “polar”.

Assim, ao nosso dispor, na sala de material (junto ao campo), dispomos de material que pode ser muito útil em todas as aulas, como: escadas de agilidade, cones, arcos, bolas suíças, molas medicinais, “pinocos”, coletes, apitos de mão, um marcador elétrico e uma mala de socorrismo. Além deste material mais generalizado, a sala de material possui material para a iniciação e desenvolvimento da modalidade de: basquetebol - bolas, tabelas fixas e tabelas amovíveis (oficiais); futsal e andebol - bolas e balizas fixas; voleibol - bolas, redes, postes e varetas;

corfebol - postes e bolas; ténis - bolas e raquetes; badminton - volantes, raquetes, postes e redes; ténis de mesa - duas mesas, bolas e raquetes; atletismo - barreiras, postes de salto em altura, fasquia, testemunhos e blocos de partida; tag rugby e bitoque rugby - cintos, fitas e bolas.

No ginásio, temos ainda, disponível diverso material gímnico, que permite a iniciação e desenvolvimento das modalidades de ginástica de solo, ginástica de aparelhos e ginástica acrobática: colchões, colchões de queda, rolos de “praticável”, minitrampolim, trampolins reuther, plinto, plinto de espuma, cavalo, boque, paralelas simétricas, paralelas assimétricas, trave, mini trave e rádio.

### **3.5. Direção de turma**

A direção de turma foi uma função que desempenhei ao longo de todo o ano letivo, sempre que necessário lidar com algum assunto desta turma. Todas as semanas, às segundas-feiras entre as 13h30 e as 15h00, o grupo de estágio esteve presente na hora destinada à direção de turma, acompanhado da professora Nilza Duarte.

No âmbito do estágio pedagógico 2014/2015 foram realizadas algumas atividades relativas à direção de turma e aprendemos a trabalhar no programa de marcação e justificação de faltas e de realização de sumários. Estas funções permitiram perceber as funções e responsabilidades de um diretor de turma. O grupo de estágio desenvolveu as seguintes atividades: caracterização dos alunos da direção de turma através de tratamento estatístico; marcação e justificação de faltas; participação nas reuniões de avaliação intercalares e de final de período. Ainda para completar a experiência do que é ser diretor de turma, debatemos com a professora orientadora cooperante, como detetar e entender possíveis problemas dos alunos, como traçar as melhores e mais apropriadas estratégias de intervenção pedagógica e, mesmo não estando presente em reuniões com encarregados de educação, a professora fez sempre questão de nos informar os assuntos tratados nestas reuniões.

Tendo em conta todas as tarefas desenvolvidas direcionadas à direção de turma, é perceptível que o papel de um diretor de turma é de extrema responsabilidade, uma vez que este promove o desenvolvimento geral da turma, não só nas aulas da sua disciplina, como também nas outras, uma vez que é da sua responsabilidade chamar à atenção dos alunos aos comportamentos inapropriados e às suas responsabilidades como alunos. Esta foi uma experiência muito importante para abranger um maior conhecimento das diversas funções dos professores.

## **3.6. Atividades não letivas**

### **3.6.1. Atividades do grupo disciplinar**

Foram diversas as atividades que o grupo de educação física organizou ao longo do ano letivo 2014/2015 e em todas elas o grupo de estágio esteve envolvido, colaborando e participando nas mesmas. Assim, o grupo de estágio esteve presente nas seguintes atividades promovidas pelo grupo disciplinar: torneio de raquetes (badminton e ténis de mesa) do 3º ciclo e do secundário; torneio de apuramento para o basquetebol 3x3; “all-star”, que se trata de uma competição de lançamentos e perícia de basquetebol; corta-mato escolar; apuramento da escola para os megas distritais; 2º passeio de bicicleta.

Nas atividades acima mencionadas desempenhámos diversas funções. Nos torneios de raquetes servimos de juizes nos diversos jogos que decorreram e ajudámos na construção do quadro competitivo; no torneio de basquetebol realizámos serviço de mesa e ajudámos no preenchimento do quadro competitivo; no “all-star” servimos de cronometristas e juizes; no apuramento para os megas servimos de juizes, cronometristas e prestámos auxílio em todas as provas - mega quilómetro, mega sprint, mega voo, mega lançamento e mega salto; no corta-mato da escola e no 2º passeio de bicicleta apenas prestamos auxílio no que era necessário. Além da colaboração na organização destas atividades acompanhámos, ainda, os alunos às atividades de corta-mato distrital e ao encontro de tag-rugby e em todas elas ficámos responsáveis pela entrega dos lanches e do material para as atividades.

Experienciar estas atividades foi importante já que permitiu ter um maior contacto com a realidade do contexto escolar e com as diversas funções dos professores, aquando da organização de atividades não letivas.

### **3.6.2. Atividades do grupo de estágio**

O grupo de estágio, para além da sua participação na organização de atividades do grupo disciplinar e de atividades de desporto escolar, também realizou duas atividades. Estas foram idealizadas por nós e toda a organização e planificação das atividades passou pelo nosso trabalho, em conjunto com a orientação da professora orientadora cooperante da escola.

A primeira atividade do grupo de estágio foi a palestra “Ciências do Desporto... Porque não?!” realizada à turma que acompanhámos na direção de turma (10ºB), no dia 16 de março de 2015. Esta palestra foi idealizada e planejada com o intuito de esclarecer os alunos sobre a panóplia de escolhas que poderão realizar no futuro, já que têm vindo a ser apresentadas palestras deste género à turma para que sejam esclarecidas algumas profissões desejadas por estes alunos. A atividade consistiu na apresentação de power points acerca do percurso académico dos professores estagiários e, conseqüentemente, na descrição do curso de ciências do desporto, mestrados possíveis e saídas profissionais, para o qual foi realizada uma pesquisa prévia. Houve também uma fase de esclarecimentos e discussão com os alunos em relação ao tema

apresentado. A atividade correu muito bem, os alunos mostraram bastante interesse e foi importante fazermos o planeamento de uma atividade de raiz, para percebermos como devemos proceder quando tomamos iniciativas deste género.

A segunda atividade realizada necessitou de uma planificação e organização maior. A atividade “Move-te’ 15” foi dinamizada pelo grupo de estágio com o objetivo de promover a atividade física em família. Primeiramente foi realizada uma proposta de planificação que sofreu algumas alterações após a aprovação da direção. Desta forma, diversas foram as tarefas que tivemos que realizar para que a atividade tivesse todas as condições necessárias à sua realização: ficha de planificação para a direção; elaboração de um cartaz promocional; realização das fichas de inscrição; promoção da atividade aos alunos e entrega das inscrições; realização dos certificados de participação e de colaboração; planificação e marcação do peddy papper; convite ao palestrante, ao instrutor de fitness e ao núcleo de estudantes de ciências do desporto para a sua colaboração na atividade; recolha de patrocínios e de prémios; e montagem do material, tal como dinamização da atividade. Esta atividade recebeu feedbacks positivos e exigiu muita organização e entrega da nossa parte, sendo uma experiência que nos permitiu obter conhecimentos fulcrais neste estágio pedagógico.

### **3.6.3. Atividades do desporto escolar**

Ao longo deste ano letivo, inicialmente, estava previsto a passagem de ambos os estagiários pelas três modalidades de desporto escolar (basquetebol, badminton e natação) existentes na escola. Assim, durante o primeiro período, enquanto o Pedro participou, acompanhou e lecionou alguns treinos de badminton, eu tive a realizar as mesmas tarefas no desporto escolar de basquetebol. Após o primeiro período e tendo em conta o fecho da piscina municipal da Covilhã devido a problemas técnicos da mesma, que não permitiu a existência de treinos durante 2 meses, em reunião ficou decidido que ambos iríamos acompanhar o basquetebol durante o resto do ano letivo, auxiliando a professora responsável pela modalidade de badminton sempre que necessário.

Assim, ao longo desta experiência, o Pedro lecionou alguns treinos de badminton e eu alguns treinos de basquetebol. Para além da lecionação de treinos, estive presente em todos os treinos da modalidade em que estive inserida, o basquetebol, auxiliando as professoras responsáveis pela modalidade no que fosse necessário.

A modalidade de basquetebol está dividida no basquetebol feminino e basquetebol masculino e os treinos são realizados em conjunto para que o número de presenças seja mais favorável e para que haja uma evolução conjunta. Desta forma, quando o número de alunos era muito elevado, o treino tinha algumas partes em que se colocavam as raparigas a realizar o exercício/jogo num dos meios campos e os rapazes no outro meio campo, e eu acompanhava e controlava um dos exercícios e dava feedbacks sempre que necessário. Para além disso, também houve treinos que

lecionei sozinha ou em conjunto com o meu colega Pedro, quando, por algum motivo, a professora não pode estar presente.

Sendo a modalidade da professora orientadora cooperante de estágio o basquetebol feminino, acompanhei mais vezes este grupo-equipa do que o masculino. Ao longo do ano letivo foram inúmeras as competições realizadas por este grupo e fui a todos os jogos do mesmo, exceto quando tive atividades da universidade que me impediram deslocar a algum jogo. Eu e o meu colega, chegámos mesmo a acompanhar o grupo-equipa de basquetebol feminino a um jogo sozinhos, em que ficámos responsáveis por acompanhar as alunas, realizar a equipa inicial e as substituições ao longo do jogo, distribuir lanches, preencher a ficha de jogo, auxiliar os árbitros que foram com a nossa equipa, etc. Nos jogos foi possível vivenciar a organização e responsabilidade desta atividade, tal como perceber o seu funcionamento. Os resultados obtidos foram ainda muito positivos, sendo apuradas para a competição regional, o que é muito gratificante para os professores que orientaram o grupo durante todo o ano letivo.

Toda esta experiência permitiu criar uma relação positiva e mais próxima entre professor-aluno, e houve um bom clima de trabalho e uma adesão razoável dos alunos às sessões de treino. Foi perceptível a nossa evolução nesta modalidade e a nossa presença na mesma, através da utilização de feedbacks para o grupo e individuais, sendo uma experiência muito diferente da leção das aulas. Para terminar, o envolvimento no desporto escolar permitiu perceber e participar nas diversas tarefas a realizar num grupo-equipa ao longo da época escolar, sendo envolvente e muito enriquecedor.

## 4. Considerações Finais

“A escola e o desporto são tidos como factores de socialização de adolescentes. As vivências desportivas na escola influenciam as formas de participação futura de mulheres e homens nesse tipo de actividades, daí a enorme importância de incluir, nesta área, as questões da igualdade no acesso e prática desportiva” (Sérgio, P., 2011, p.53).

É no sentido de promover a atividade desportiva aos jovens, influenciar a que estes tenham um estilo de vida ativo e saudável e que tenham gosto na prática desportiva, que durante este ano letivo me empenhei em conhecer os alunos e as suas motivações e em evoluir enquanto futura professora de educação física.

Para que seja possível retirar algumas conclusões deste ano letivo e de toda a atividade envolvente da educação física e do desporto, é fundamental refletir em relação a todas as vivências da formação inicial, pela qual passei. Assim, é importante perceber, qual o impacto do estágio em relação à realidade escolar e em relação à prática pedagógica supervisionada e refletir sobre como esta experiência contribuiu para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ao interpretar a realidade escolar em que estive envolvida, penso que a realização do estágio prático e a convivência direta com os alunos e o meio escolar envolvente foi uma experiência inesquecível e muito enriquecedora. Este envolvimento ajudou-me a crescer e a preparar-me para lidar com diversas situações com que fui confrontada ao longo do ano letivo.

Foi possível diferenciar a panóplia de áreas existentes na escola, as relações criadas foram enriquecedoras, discuti com professores de diferentes áreas, troquei ideias com professores do meu grupo disciplinar, e tive conversas com os alunos. Todas essas convivências fizeram parte da integração no contexto escolar, e posso dizer que chego ao final do estágio a sentir que me integrei facilmente e que agora sinto que faço parte deste contexto.

Ao longo deste ano letivo envolvi-me, participei e fui ativa em todas as atividades relacionadas com o grupo disciplinar, com a direção de turma, com as turmas a quem lecionei, entre outras. A minha participação ativa, espírito de iniciativa e toda a minha motivação deve-se, também, ao facto de ter sido encorajada e incentivada, pela minha orientadora da escola e pelo meu orientador da universidade, para participar nas mais diversas atividades e desenvolver tarefas que permitissem obter conhecimentos e vivências mais diversificadas. Dentro das atividades em que participei, fui incutida de desenvolver tarefas da direção de turma; lecionei unidades curriculares a quatro anos diferentes e de modalidades diferentes; lecionei alguns treinos de desporto escolar, acompanhei o grupo-equipa de basquetebol a jogos e estive presente em praticamente todos os treinos (três vezes por semana); estive presente em todas as atividades do grupo disciplinar de educação física, onde colaborei no que foi preciso; e organizei, em conjunto com o meu colega de estágio, duas atividades.

O estágio foi trabalhoso, teve um horário pesado e exigiu muito de mim, tanto na escola como no trabalho secundário realizado em casa. Apesar disso, penso que todo o esforço valeu a pena e que participar em todas as atividades e despende todo este tempo compensou todo o conhecimento e experiência que levo deste ano letivo.

Penso, ainda, que é importante que o papel do professor não passe apenas pelo ensino da atividade física mas também pela transmissão de valores aos alunos. Concordo com Bracht, V. (1999) quando este refere que a cultura corporal ou do movimento assume um papel significativo na vida do cidadão e que a escola deve permitir que os alunos se apropriem desta criticamente e exerçam a sua cidadania, cabendo ao professor/escola, mais especificamente ao de educação física, essa tarefa. Assim, tentei que o meu papel enquanto professora passa-se também pelo desenvolvimento do aluno enquanto cidadão.

É importante referir a importância da prática pedagógica supervisionada. Acerca da supervisão pedagógica Alves, A. I. D. M. (2008) refere que, resumidamente, esta permite a criação de oportunidades de reflexão e de questionamento de forma cíclica e progressiva e controla os comportamentos socio afetivos, para que estes sejam adequados. Assim, foi através da supervisão que tive um apoio crucial e regular no meu crescimento enquanto profissional: a disponibilidade e incentivo dos orientadores foram cruciais, o grupo de estágio manteve um bom

ambiente de trabalho e conseguiu trocar ideias e colaborar em todas as atividades propostas. Esta pedagogia promoveu, também, a autonomia e o auto conhecimento dos estagiários e desenvolveu a minha capacidade de reflexão e de problematização, contribuindo para a construção da minha identidade enquanto professora, através da análise contínua de todo o trabalho realizado. Assim, penso que o estágio supervisionado se trata de uma preparação para o ensino e para a liderança profissional, mais concretamente para o “modo”, o “ensino” e a “forma” da pessoa que está a aprender (Petrica, J. M. P. D., 2003). Concordo, ainda, com Petrica, J. M. P. D. (2003) quando este afirma que “uma das formas de viver, sentir, desenvolver, melhorar e dominar as habilidades ou destrezas de ensino é através da sua prática” e que “a formação de professores não pode dispensar a realização de actividades de prática pedagógica” (p. 47).

O estágio pedagógico concede ferramentas de trabalho inigualáveis e com este ano letivo vieram experiências enriquecedoras, seja ao nível profissional ou ao nível pessoal. Sei que este ano é apenas o início de uma aprendizagem e que não se aprende tudo num ano letivo. O professor é um profissional que está sempre a evoluir e a aprender com todas as experiências e toda a sua evolução passa por uma aprendizagem contínua e constante. Pessoalmente, posso dizer que este ano me ajudou a superar obstáculos, principalmente de lecionação, aquando dos planeamentos, da instrução, da gestão do tempo de aula e do à vontade perante a turma; sendo que agora estes são aspetos em que estou muito mais informada e familiarizada e sinto que houve uma evolução significativa.

O meu objetivo foi cumprido, criei condições de trabalho com intuito de promover a atividade física para os alunos e para que estes usufríssem dos benefícios da mesma; essas condições passaram pelo meu desenvolvimento em variadas capacidades. As capacidades a que me refiro são as de compreender e executar uma planificação anual, a planificação das unidades didáticas e a planificação das aulas; o aprofundar dos meus conhecimentos nas variadas modalidades que lecionei (MEC); a criação de um bom relacionamento com os alunos; a transmissão de feedbacks corretivos, positivos, prescritivos e motivacionais; o incentivo aos meus alunos para a sua participação nas atividades; o respeito aos ritmos de aprendizagem dos alunos; o meu dinamismo e a minha postura amigável, firme e tolerante; o diálogo que mantive com os alunos; e o desenvolvimento de competências dos alunos ao nível da prática desportiva e do desenvolvimento dos mesmos enquanto cidadãos.

O estágio pedagógico foi sem dúvida uma experiência real e direta que teve um papel muito importante no meu crescimento e enriquecimento pessoal enquanto futura professora de educação física. Com ele evolui, criei ferramentas e estratégias, contruí métodos e estive envolvida no meio onde gostaria de trabalhar no meu futuro: a escola.

Assim, considero que a “Supervisão Pedagógica assume um papel transformador nos sujeitos e nas suas práticas, com implicações nos contextos da acção pedagógica. A participação activa dos formandos no seu processo de desenvolvimento profissional cria neles um sentimento de pertença e identidade profissional” (Alves, A. I. D. M., 2008, p. 139).

## 5. Bibliografia

- Alves, A. I. D. M. (2008). A supervisão pedagógica: da interação à construção de identidades profissionais - estudo de caso. Dissertação para a obtenção do grau de mestre em Supervisão Pedagógica, Departamento de Ciências da Educação, Universidade Aberta, Portugal.
- Antunes, H. K. M. et al. (2006). Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 12 (2), p. 108-114.
- Arruda, M., Hespanhol, J. E., (2008). *Fisiologia do voleibol*. São Paulo: Phorte Editora.
- Betti, I. C. R. & Betti, M. (1996). Novas perspectivas na formação profissional em educação física. *Motriz*. 2 (1), p. 10-15.
- Betti, M. & Zuliani, L. R. (2002). Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 1 (1), p. 73-81.
- Bracht, V. (1999). A constituição das teorias pedagógicas de educação física. *Cadernos Cedes*. 48, p. 69-88.
- Carneiro, T. M. S. P. (2013). *Aprender a ensinar - ensinar para aprender*. Relatório com vista à obtenção do 2º ciclo conducente ao grau de Mestre em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário, Faculdade de Desporto - Universidade Porto, Porto, Portugal.
- Carrasco, R. (1976). *Pédagogie des agrés*. Paris: Editions Vigot.
- Carrasco, R. (1980). *Gymnastique aux agrés: préparation physique*. Paris: Editions Vigot.
- Carvalho, P. S. P. (2011). *Relatório final de estágio*. Relatório com vista à obtenção do 2º ciclo conducente ao grau de Mestre em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Darido, S. C., Rangel, I. C. A., (2005). *Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica*. Editora Guanabara Koogan.
- Escola Secundária Campos Melo (2014). Projeto Educativo 2014/2018. Acedido a 10 de Janeiro de 2014, em: [http://www.camposmelo.pt/images/downloads/documentos\\_orientadores/PE.pdf](http://www.camposmelo.pt/images/downloads/documentos_orientadores/PE.pdf)
- Galvão, Z. (2002). Educação física escolar: A prática do bom professor. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 1 (1), p. 65-72.
- Gaspari, T. C. et al. (2006). A realidade dos professores de educação física na escola: suas dificuldades e sugestões. *Revista Mineira de Educação Física*. 14 (1), p. 109-137.
- Gómez, A. I. P. & Sacristán, J. G. (2007). *Compreender e transformar o ensino* (4ª ed.). Artmed.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa de educação física 10º, 11º e 12º anos: cursos científico - humanísticos e cursos tecnológicos*.

- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J. & Carvalho, L. (2001). *Programa educação física 3º ciclo (reajustamento)*.
- Martins, A. I. M. (2011). *A observação no estágio pedagógico dos professores de educação física*. Relatório de estágio da cadeira de seminário apresentado para a obtenção do grau de mestre em ensino da educação física no curso de mestrado em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário, Faculdade de Educação Física e Desporto- Universidade Lusófona, Lisboa, Portugal.
- Petrica, J. M. P. D. (2003). *A formação de professores de educação física: Análise da dimensão visível e invisível do ensino em função de modelos distintos de preparação para a prática*. Dissertação de doutoramento em Educação Física e Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.
- Programa de Educação Física (Reajustamento) (2001). *3º ciclo do ensino básico*. Acedido Setembro 29, 2014, em <http://www.dgicd.min-edu.pt/ensinobasico/index.php?s=directorio&pid=54#i>
- Romão, P., Pais, S., (2013). *Educação física parte 1: 10º/11º/12º anos*. Porto: Porto Editora.
- Romão, P., Pais, S., (2013). *Educação física parte 2: 7º/8º/9º anos*. Porto: Porto Editora.
- Rosário, L. F. R. & Darido, S. C. (2005). A sistematização dos conteúdos da educação física na escola: a perspetiva dos professores experientes. *Motriz*. 11 (3), p. 167-178.
- Sarradel, J., et al. (2011). Gender differences in heart rate responses to different types of physical activity in physical education classes. *Motricidad. European Journal of human movement*. 26, p. 65-76.
- Sérgio, P. (2011). *Relatório final de estágio*. Relatório de final de estágio para a obtenção do grau de mestre em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Portugal.
- Silva, P., (2011/12). *Modelo de estrutura do conhecimento: voleibol*. Trabalho de 2º ciclo em ensino da educação física nos ensinos básicos e secundários (estágio profissional), Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal.
- Vickers, J. (1990). *Institutional design for teaching physical activities: a knowledge approach*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.

# Capítulo 2

## 1. Introdução

Assistimos cada vez mais a um aumento preocupante do sedentarismo em todo o mundo. Em Portugal, de acordo com a Comissão Europeia Web Site (2014), apenas 8% da população inquirida, entre os 15 e os 55 anos de idade, pratica desporto regularmente, sendo que 64% nunca pratica desporto. Assim, pode-se constatar que o número de pessoas sem hábitos regulares de prática desportiva é elevado, seja nas escolas, em tempos livres, fins-de-semana ou até mesmo nas aulas de Educação Física (EF). De acordo com um estudo realizado em Portugal em 2007 a cerca de 319 adolescentes mostra que 33,5% destes são inativos e 22% têm mesmo excesso de peso ou obesidade (Gouveia, Pereira-da-Silva, Virella, Silva & Amaral, 2007).

A escola é sem dúvida um local com um ambiente que proporciona diversas oportunidades e atividades para as crianças serem ativas, seja através das aulas de EF, do Desporto Escolar ou de brincadeiras e jogos informais nos intervalos. Desta forma, a escola e os professores devem ser proporcionadores da realização da atividade física diária para os seus alunos, transmitindo a importância da prática regular da mesma, seja para a saúde das crianças, seja ao nível do desenvolvimento motor, alertando para um estilo de vida saudável (Sarradel et al., 2011). Com efeito, as aulas de EF devem contribuir para a aproximação dos valores recomendáveis para os jovens, atualmente nos 60 minutos diários de atividades do tipo aeróbio e resistido, de intensidade moderada a vigorosa, incluindo atividades vigorosas que solicitem o sistema músculo-esquelético três ou mais vezes por semana (Mendes, Nelson & Barata, 2011; Henriques, 2013). As aulas de EF, para além de contribuírem para a aproximação aos valores recomendados anteriormente, deverão promover o desenvolvimento do aluno, a sua socialização, uma vida saudável, o espírito de equipa, o seu relaxamento e a prática desportiva e devem ser, também, entusiasmantes e incentivadoras.

Os programas de EF dão alguma importância à EF para a saúde, mas devem controlar-se melhor os esforços físicos a que os alunos são submetidos nas aulas, de forma a exercerem uma influência significativa na aprendizagem de hábitos saudáveis e na prática de atividade física dos mesmos (Guedes & Guedes, 2001).

São vários os estudos realizados com jovens (Almeida, 2009; Guedes & Guedes, 1997; Guedes & Guedes, 2001; Sarradel et al., 2011; Wang, Pereira & Mota, 2005; Kremer, Reichert & Hallal, 2012; Gao, Hannon & Carson, 2009), que descrevem os esforços físicos nas aulas de EF e as respetivas respostas da Frequência Cardíaca (FC) às intensidades dos exercícios realizados durante as aulas. Na globalidade, estes autores referem que durante as aulas de EF os jovens passam muito pouco tempo de aula em atividades físicas moderadas a vigorosas, sendo que o tempo de aula despendido em organização, troca de roupa e higienização é muito elevado

(Sarradel et al., 2011; Guedes & Guedes, 1997; Wang, Pereira & Mota, 2005; Kremer, Reichert & Hallal, 2012).

Em relação aos diferentes tipos de atividades realizadas nas aulas de EF, Sarradel et al. (2011) afirmam que a atividade e a intensidade variam consoante o conteúdo; assim, atividades como jogos de equipa e ténis permanecem em períodos de tempo mais alargados em atividade física moderada a vigorosa (50%-80% FC máxima), em ambos os sexos, quando comparados a atividades de *fitness* e dança. Já Wang, Pereira & Mota (2005) referem que as atividades em que os alunos atingem valores de FC mais elevada são nos seus programas preferidos (futebol e voleibol), sendo considerados menos ativos nas aulas de ginástica. Ainda em relação a esta variável, Gao, Hannon & Carson (2009) assumem que, na dança, os alunos mantêm a FC significativamente mais baixa do que em atividades como “catch ball”, futebol e caminhadas/corridas.

Na pesquisa bibliográfica efetuada, não encontramos estudos que analisem a FC comparando uma modalidade de desporto coletivo com uma modalidade de desporto individual, tendo em conta as diferentes fases que compõem uma aula de 90 minutos e os diferentes comportamentos que estas modalidades provocam nos alunos.

Este estudo foi realizado com o objetivo de contribuir para um melhor conhecimento desta área, procurando analisar as diferenças entre modalidades desportivas (basquetebol e ginástica de aparelhos) no que respeita à intensidade das atividades físicas propostas nas aulas de EF. Em suma, teremos como referência os registos da FC ao longo das aulas de EF de dois tipos (aulas de modalidade desportiva coletiva e de modalidade desportiva individual).

## 2. Método

### 2.1. Amostra

A amostra foi constituída por 15 alunos (10 rapazes e 5 raparigas) com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos ( $15.2 \pm 0.56$  anos), pertencentes a uma turma de 10º ano, de uma escola da região da beira interior de Portugal, localizada num centro urbano da encosta da Serra da Estrela, no distrito de Castelo Branco.

A amostra foi selecionada por conveniência dos investigadores, e por se tratar de uma turma com níveis de assiduidade e pontualidade elevados, homogénea em termos de idades e identificada pelos professores da escola como bastante empenhada e com gosto pela prática de EF.

Foram considerados os seguintes critérios de exclusão da amostra: alunos com necessidades educativas especiais; prática de atividade física desportiva fora do contexto escolar; alunos com lesões e atestados médicos, assim como alunos de turmas com 3 blocos de 45 minutos por semana.

Tendo em conta fatores éticos, foi solicitada a autorização da direção da escola e professor orientador cooperante para que o estudo fosse realizado. Além destas, foram transmitidas

informações aos encarregados de educação dos alunos para que estes tomassem conhecimento dos procedimentos do estudo e autorizassem a participação dos seus educandos no mesmo.

## **2.2. Avaliação da Frequência Cardíaca nas diferentes fases de aula**

Para a execução do estudo, os alunos foram avisados antecipadamente sobre o tipo de estudo que ia ser realizado e que as aulas iriam decorrer dentro da normalidade, pelo que os seus comportamentos não deveriam ser diferentes do habitual.

O estudo foi realizado ao longo de 10 aulas aleatórias de EF, tendo sido comparadas 5 aulas de ginástica de aparelhos (modalidade individual) com 5 aulas de basquetebol (modalidade coletiva).

Durante cada aula do estudo, foram registadas as medições da FC, sendo também controladas as fases de aula, consoante o tipo de atividade que os alunos estavam a realizar. Essas fases foram adaptadas de Guedes e Guedes (2001) e divididas em três categorias, de acordo com a atividade em questão, de forma a perceber onde haveria mais discrepâncias na FC dos alunos:

Fase 1 (t1) - Organização das aulas: situações em que os alunos recebem instruções do professor em relação à disposição, organização e realização das atividades a serem executadas;

Fase 2 (t2) - Transição de atividade: situações em que os alunos aguardam o momento de participar na atividade seguinte, ou período de transição da mesma;

Fase 3 (t3) - Exercitação: situações em que os alunos se encontram a participar em atividades propostas para a unidade didática de Basquetebol /Prática de desportos individuais: situações em que os alunos se encontram a participar em atividades propostas para a unidade didática de ginástica de aparelhos.

A FC é considerada uma das principais variáveis fisiológicas quando nos referimos à prescrição de exercício físico e torna-se um instrumento fulcral para conhecermos a resposta dos alunos nas diferentes situações de exercício, denotando assim quais as fases em que os alunos apresentam maior intensidade (Almeida, 2007). Para o seu registo foi colocado um monitor de FC (Polar Electronic, modelo FT1) fixado na zona peitoral dos alunos, que permitiu registar a FC durante todo o tempo de aula, tal como no estudo de Guedes e Guedes (2001).

Nas aulas de ginástica de aparelhos foram registadas três medições da FC na fase 1, duas na fase 2 e cinco na fase 3. Nas aulas de basquetebol foram registadas duas medições na fase 1, três na fase 2 e cinco na fase 3. Cada registo foi efetuado aproximadamente de 6 em 6 minutos, tendo sido assumido o valor médio correspondente ao número de medições efetuadas.

### 2.3. Análise Estatística

Após a recolha dos dados, estes foram extraídos e colocados em Excel e, posteriormente, no programa SPSS (versão 21.0 for Windows), onde foi realizada toda a análise estatística dos dados.

Em consequência da análise exploratória dos dados foram eliminados os *outliers*, bem como os casos nos quais algum item tinha ficado sem registo. Também foi eliminada a fase correspondente ao valor da FC dos alunos quando chegavam à aula (considerada a fase t0), já que existia uma grande discrepância entre os valores dos alunos no início da aula, em função dos níveis de atividade anteriores, e entre os valores iniciais e os valores retirados ao longo da aula.

Foi realizada uma análise às variáveis utilizadas, através da média, desvio padrão e valores mínimos e máximos.

Para comparação dos valores médios (da FC em aulas de ginástica em comparação com as aulas de basquetebol) recorreremos ao teste-t para amostras emparelhadas com o propósito de inferir acerca da igualdade das médias entre os dois tipos de aula e fase comparável. O critério de significância estatística estabelecido foi predeterminado por  $p < 0.05$ .

## 3. Resultados

Na tabela abaixo, estão indicados os resultados da FC média, do desvio padrão e a significância das três fases de aula definidas - organização (T1), transição (T2) e exercitação (T3).

*Tabela 9: Valores da FC média, do desvio padrão e a significância nas diferentes fases de aula*

Fase	Modalidade	FC média ± Desvio Padrão (FC mínima - FC máxima)	P-value
T1	Ginástica de Aparelhos (n=15)	132.3 ± 23.9 (85-191)	0.526
	Basquetebol (n=15)	136.8 ± 26.6 (79-190)	
T2	Ginástica de Aparelhos (n=15)	138.4 ± 25.8 (91-187)	0.001
	Basquetebol (n=15)	146 ± 27.2 (80-198)	
T3	Ginástica de Aparelhos (n=15)	143 ± 27 (87-199)	0.000
	Basquetebol (n=15)	151.2 ± 26.1 (87-202)	

Como é possível constatar na tabela 1, se compararmos os valores da FC média entre cada modalidade e fase de aula podemos verificar que os resultados da FC da modalidade de basquetebol são sempre mais elevados, em média, do que da modalidade de ginástica de aparelhos, para cada uma das fases. Verifica-se também que a modalidade coletiva de basquetebol atinge valores máximos de FC mais elevados do que a ginástica de aparelhos, durante o tempo de transição e de exercitação, e que na ginástica de aparelhos se registou um maior valor máximo de FC, no tempo de organização. Relativamente aos valores mínimos de FC, verificou-se que, durante o tempo de transição, a modalidade coletiva de basquetebol foi aquela em que se registou o valor mínimo mais baixo e que, durante o tempo de organização e de exercitação, registaram-se valores mínimos de FC idênticos para ambas as modalidades. Os dados revelaram ainda a existência de diferenças significativas ( $p \leq 0,05$ ) entre as duas modalidades, nas fases de transição e exercitação, com o basquetebol a atingir FC médias mais elevadas. Na fase de organização não se verificaram diferenças significativas entre os dois tipos de aulas ( $p = 0.526$ ).

## 4. Discussão

O objetivo principal deste estudo foi perceber se existiriam diferenças da FC registada em modalidades coletivas e individuais realizadas em aulas de EF. Os dados revelaram a existência de diferenças significativas de intensidade, aferida através de medições de FC, entre os dois tipos de aula / modalidades por nós analisados, nas fases de transição de exercícios e de exercitação.

A escola deve ser local privilegiado para a promoção de atividade física nos jovens e, tendo em conta a prevalência assustadora de obesidade que se verifica atualmente, e os maus hábitos de vida que contribuem para essa situação, o papel da escola enquanto promotora de atividade física torna-se cada vez mais importante.

Neste estudo comparámos a intensidade do esforço, aferida através de medições de FC, ao longo de cinco aulas aleatórias de EF de uma modalidade coletiva (basquetebol) e de uma modalidade individual (ginástica de aparelhos). Para isso, analisámos e comparámos, separadamente, as diferentes fases de aula. Os resultados obtidos demonstram que os valores médios de FC atingidos em aulas de modalidades coletivas são mais elevados do que em modalidades individuais, verificando-se diferenças significativas nas fases de transição e exercitação.

Para a realização do estudo foram utilizados medidores de FC por nos permitirem, de forma rápida e eficiente, registar os batimentos cardíacos. A amostra de alunos estudada foi selecionada criteriosamente por se tratar de um grupo homogêneo relativamente à atividade física, pois nenhum praticava desporto de forma extracurricular. Tal como já foi referido, a cinética da frequência ao longo das diferentes aulas foi seccionada nas três principais fases

(adaptadas de Guedes & Guedes, 2001) de aula, prevendo-se valores mais baixos de FC nas fases de organização e de transição, e mais elevados na fase de exercitação.

Os resultados deste estudo indicam que os alunos mantêm, em média, o nível de atividade física acima de 60% da sua FC máxima, considerando o cálculo simplificado ( $FC_{max} = 220 - idade$ ) proposto por Karvonen, Kentala e Mustala (1957) e amplamente aplicado em diferentes estudos. Assim, a FC dos alunos assume valores de atividade física moderada a vigorosa, considerando os valores propostos pela literatura (Gao, Hannon & Carson, 2009) para atividade física moderada a vigorosa (entre 60 e 90% da FC máxima).

De acordo com Thompson, Gordon e Pescatello (2010), os valores médios de FC obtidos na fase de organização na ginástica de aparelhos e basquetebol (132 e 136,8 bpm, respetivamente) enquadra-se no exercício moderado baixo, pelo que poderá ser considerado um estímulo suficiente para a melhoria da resistência base. O mesmo se verifica nos períodos de transição das aulas de ginástica de aparelhos.

Os valores observados nos períodos de transição nas aulas de basquetebol ultrapassam os 70% da FC máxima dos alunos, sendo por isso valores de intensidade moderada a vigorosa, de acordo com Gao, Hannon e Carson (2009).

A fase de exercitação foi aquela onde se verificou uma maior diferença, verificando-se valores correspondentes a um regime de esforço moderado baixo, nas aulas de ginástica de aparelhos, em comparação com o basquetebol, onde se verificaram valores de FC próximos dos 75% da FC máxima predita. Não se verificou, portanto, a ocorrência de valores de exercício vigoroso em nenhum dos tipos de aula / modalidades, apesar de, no basquetebol, os valores de FC terem sido mais elevados do que na ginástica de aparelhos. Estes dados assemelham-se aos resultados registados por Guedes e Guedes (2001), em que os alunos apresentam uma FC média nas aulas observadas entre os 132 e os 147 bpm.

Assumimos, à semelhança do que referem nos seus estudos Guedes e Guedes (1997, 2011), Wang, Pereira e Mota (2005), Gao, Hannon e Carson (2009), Sarradel et al. (2011), Kremer, Reichert e Hallal (2012) que os valores médios de FC aquém do desejável, no geral, acontecem devido ao pouco tempo que os alunos se encontram em atividade física moderada a vigorosa. Por sua vez, esse tempo insuficiente é condicionado também pelo facto de o tempo de aula ser reduzido, já que os alunos perdem cerca de 25 minutos de aula no período previsto no Regulamento da Disciplina para troca de roupa e de higienização final. Os valores registados de FC também se devem à existência de demasiadas transições de exercícios devido ao número elevado de conteúdos programáticos que existem nas escolas. Este fator não permite que haja uma exercitação contínua e, conseqüentemente, o aumento esperado dos valores da FC. Desta forma, a menor percentagem de FC máxima alcançada pode dever-se às paragens entre exercícios. De facto alguns autores salientam que os programas nacionais estão sobrecarregados; Gonçalves e Carvalho (2009) referem que os docentes tendem a classificar o tempo para cumprir os programas como “rudimentar”, “curto”, “quase impossível trabalhar”, “quase sempre na

mesma”, “não tenho uma opinião muito favorável”; apesar da escola em estudo ter adaptado o programa, este problema persiste.

O nosso estudo permitiu também observar que nas aulas de basquetebol os alunos mantêm os valores da FC significativamente mais elevados do que nas aulas de ginástica de aparelhos, quando estão em fases de transição e de exercitação. Em fase de organização, as diferenças não foram significativas. Na nossa opinião estes resultados acontecem porque nas aulas de basquetebol os exercícios são mais intensos e dinâmicos e o empenhamento motor dos alunos é maior, o que faz com que o tempo de transição entre exercícios não seja suficiente para que se verifique uma maior diminuição dos valores de FC. Em relação à fase de organização, a significância da comparação de resultados é menor porque, enquanto no basquetebol os alunos repousam nesta fase, nas aulas de ginástica os alunos ajudam a transportar os aparelhos, o que aumenta, automaticamente a FC e, desta forma, aproxima os resultados obtidos em ambas as modalidades.

Uma das limitações mais relevantes deste trabalho estará na impossibilidade em registar valores da FC de forma automática e com intervalos de tempo mais reduzidos. Para isso seria necessário recorrer a monitores de FC com possibilidade de registo automático da FC de forma a evitar paragens nas aulas para a medição da FC, tal como foi efetuado em estudos anteriores (Guedes & Guedes, 2001; Wang, Pereira & Mota, 2005; Gao, Hannon & Carson; 2009). Como proposta para estudos nesta área sugerimos que no futuro seja aumentada a amostra e o número de aulas analisadas, procurando uma maior diversificação de modalidades. Para além disso sugerimos ainda que as aulas possam ser filmadas de forma melhorar a fiabilidade de registo do tempo de cada aluno ao longo das diferentes fases da aula definidas, mantendo, ainda, o instrumento de observação direta que permita, tal como o estudo de Guedes e Guedes (2001), verificar o tipo de atividades que os alunos estão a realizar.

## 5. Conclusão

Com este estudo foi possível concluir que existem diferenças significativas entre as aulas de modalidades coletivas e as modalidades individuais, sendo estas diferenças significativas na fase de exercitação e de transição. Nestas fases os alunos encontram-se sempre em atividade, com níveis de FC que correspondem a um estímulo importante para o desenvolvimento da capacidade aeróbia (à exceção da fase de transição na ginástica de aparelhos). Como os valores da FC foram registados ao longo de 10 aulas, a representatividade das mesmas no trimestre é relevante (representam cerca de 43,5% das aulas do trimestre), pelo que será pertinente salientar que os professores devem ter especial atenção a estas fases de aula de forma a conseguirem manter os alunos suficientemente ativos.

## 6. Bibliografia

- Almeida, A. S. (2009). *Comparação dos níveis de actividade física nas aulas de educação física quanto à morfologia e género dos alunos, modelo estrutural das escolas, unidades temáticas e características das aulas*. Estudo monográfico, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. Portugal.
- Almeida, M. B. (2007). Frequência cardíaca e exercício: uma interpretação baseada em evidências. *Revista brasileira de cineantropometria & desempenho humano*. 9 (2), p. 196-202. Sergipe.
- Alonso, D. O., et al. (1998). Comportamento da frequência cardíaca e da sua variabilidade durante as diferentes fases do exercício físico progressivo máximo. *Arq Bras Cardiol*. 71 (6), p. 787-792. S.Paulo.
- Celestrino, J. O., & Costa, A. d. (2006). A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 5, p. 47-54.
- Chicati, K. C. (2000). Motivação nas aulas de educação física no ensino médio. *Revista da Educação Física/UEM*. 11 (1), p. 97-105. Maringá.
- Gao, Z., Hannon, J. C., & Carson, R. L. (2009). Middle school students' heart rates during different curricular activities in physical education. *Journal of Research*. 4 (1), p. 21-24.
- Gonçalves, E. & Carvalho, G. S. (2009). A abordagem da saúde nos programas de educação física ao longo do ensino básico e secundário e perspectiva de professores. In *LIBEC/CIFPEC: Actas do Vº Seminário Internacional/IIIº Ibero Americano de Educação Física, Lazer e Saúde*, Braga, 13-16 Maio. 2009.
- Gouveia, C., Pereira-da-Silva, L., Virella, D., Silva, P., & Amaral, J. M. (2007). Atividade física e sedentarismo em adolescentes escolarizados do concelho de Lisboa. *Acta Pediátrica Portuguesa*. 38 (1), p. 7-12. Portugal.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. (1997). Características dos programas de educação física escolar. *Revista paulina de Educação Física*. 11 (1), p. 49-62. São Paulo.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. (2001). Esforços físicos nos programas de educação física escolar. *Revista paulina de Educação Física*. 15 (1), p. 33-44. São Paulo.
- Henriques, M. (2013). Atividade física para a saúde: recomendações. *Revista Factores de Risco*. 29, p. 36-44. Portugal.
- Kremer, M. M., Reichert, F. F., & Hallal, P. C. (2012). Intensidade e duração dos esforços físicos em aulas de Educação Física. *Revista Saúde Pública*. 46 (2), p. 320-326. Brasil.
- Mendes, R., Nelson, J. L., & Barata, T. (2011). Atividade física e saúde pública: recomendações para a prescrição de exercício. *Acta Médica Portuguesa*. 24 (6), p. 1025-1030. Portugal.

- Pereira, M. d., & Moulin, A. F. (2006). *Educação Física: Fundamentos para a intervenção do profissional provisionado*. Brasília: CREF7 Ed.
- Pleron, M. (2004). Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. *Fitness & Performance Journal*. 3 (1), p. 10-17. Rio de Janeiro.
- Porto Editora (n.d.). *Infopédia*. Acedido a Dezembro 20, 2014, em [http://www.infopedia.pt/\\$amostra-\(estatistica\)](http://www.infopedia.pt/$amostra-(estatistica))
- Sarradel, J., et al. (2011). Gender differences in heart rate responses to different types of physical activity in physical education classes. *Motricidad. European Journal of human movement*. 26, p. 65-76. Espanha.
- Special Eurobarometer 412 (2014). *Sport and physical activity*. Comissão Europeia Web Site. Acedido a Maio 5, 2015, em [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf)
- Toigo, A. M. (2007). Níveis de atividade física na educação física escolar e durante o tempo livre em crianças e adolescentes. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 1 (6), p. 45-56. Brasil.
- Wang, G. Y., Pereira, B., & Mota, J. (2005). Indoor physical education measured by heart rate monitor. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 45 (2). Portugal.