



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico: Escola Secundária Frei Heitor Pinto

António Carlos Bettencourt Sousa

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, 23 de Junho de 2014

Agradecimentos

Finalizada mais uma etapa importante da minha vida, não poderia deixar de expressar a minha gratidão a todos aqueles que me apoiaram nesta caminhada e contribuíram para a realização deste trabalho.

Gostaria de enaltecer a importância do Professor Doutor Júlio Cardoso Martins, Professor Doutor Aldo Costa e ao Professor Carlos Elavai pois foram pessoas imprescindíveis na minha orientação e transmissão de conhecimentos, por isso agradeço todo o apoio, incentivo e disponibilidade demonstrada em todas as fases que levaram à concretização deste trabalho.

Ao corpo docente e não docente da Escola Secundária Frei Heitor Pinto por terem feito com que me sentisse em “casa” na “vossa casa”. Em particular gostaria de fazer um agradecimento sincero ao grupo de Educação Física (os professores António Batista, João Matoso, Isaiás Arcão, Vanessa Nunes, Cristela Rodrigues e Pedro Marques) e também à Professora Maria João (Diretora de turma do 12^oC), por me terem ajudado imenso, sempre com uma grande simpatia e profissionalismo.

Agradeço incontestavelmente a três pessoas muito queridas e que eu amo...os meus pais (Maria Zulmira Sousa e Manuel Gilberto Sousa) e o meu irmão (Dário Manuel Sousa)! Sem eles não teria chegado aonde cheguei...agradeço-lhes do fundo do meu coração por todas as privações que fizeram por mim, para me poderem dar um futuro melhor e todo o carinho incondicional que sempre me deram quando mais precisei.

Aos meus colegas de estágio (Helena Gil e Vasco Ensinas), pela amizade, companheirismo, e espírito de entreatajuda que construímos ao longo deste ano e que certamente continuará para o resto das nossas vidas.

Aos alunos da Escola Secundária Frei Heitor Pinto que se disponibilizaram para participar como amostra neste trabalho e também às turmas do 10^oCD, 11^oBD e 12^oC porque sem eles nunca teria conseguido ultrapassar as barreiras que me foram aparecendo.

Por fim, gostaria de agradecer a toda a restante família e amigos pelo apoio e incentivo prestado nesta etapa importante da minha vida.

Resumo

Capítulo 1.

O Estágio Pedagógico em Educação Física, visa complementar a formação académica, integrando o Estagiário numa situação única de formação e acompanhamento que enriquecerá a prática profissional futura. Assim sendo, deve ser encarado como uma oportunidade única e proveitosa para a minha formação, na medida em que poderei aplicar todo o conhecimento adquirido até então, no contexto escolar. A amostra do grupo de estágio é composta por três turmas, todas pertencentes ao ensino secundário, uma do 10º ano (10°C e 10°D), uma do 11º ano (11°B e 11°D) e uma do 12º ano (12°C). Convém realçar que as turmas do 10°C e 10°D estavam juntas, bem como as turmas do 11° B e 11°D nas aulas de Educação Física. Ao longo deste relatório é descrito os objetivos, individuais, da Escola Secundária Frei Heitor Pinto e do grupo de Educação Física, seguindo-se com a metodologia, onde se abarca a caracterização da escola e a lecionação. No item da lecionação inclui-se a caracterização da amostra, o planeamento para cada turma, assim como, a reflexão da lecionação. Ainda na metodologia insere-se os recursos humanos e materiais, à direção de turma, às atividades não letivas, do grupo disciplinar, e do grupo de estágio. Por fim, uma reflexão sobre a metodologia utilizada, bem como, as considerações finais. Em suma, o estágio de uma forma geral permitiu conhecer a realidade do contexto de trabalho que um futuro profissional irá encontrar e permitiu ainda aprender como se trabalha nesse contexto utilizando formas eficientes de intervenção pedagógica que beneficiem o processo de ensino e aprendizagem dos alunos.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Ensino-Aprendizagem, Alunos

Capítulo 2.

O objetivo deste estudo passa por verificar o efeito da ordem de execução do treino de resistência e de força sobre o desenvolvimento da condição física dos alunos, com a finalidade de verificar como podemos ser mais eficazes no treino da condição física dos alunos durante as aulas de Educação Física. Neste estudo participaram um total de 31 alunos do género masculino (entre os 16 e 18 anos), sendo que 8 pertenciam ao grupo de controlo, 12 pertenciam ao grupo 1 e 11 pertenciam ao grupo 2. O grupo experimental foi submetido a 10 semanas de treino de força e de resistência (alteração dos 19 minutos iniciais das aulas), sendo que o grupo 1 treinava resistência seguido de força e o grupo 2 vice-versa. Para avaliarmos os efeitos de treino nos sujeitos, estes foram submetidos a três momentos de avaliação, nos quais foram aplicados o teste de vaivém, extensões de braços, lançamentos de bolas medicinais de 1kg, 3kg e 5kg, salto vertical, salto horizontal e sprint 20m. Em termos estatísticos foram utilizadas médias e desvios-padrão, e os testes não paramétricos de Friedman, Kruskal-Wallis e Mann-Whitney. Os resultados deste estudo revelaram que apenas os grupos sujeitos ao plano de treino apresentaram melhorias significativas no seu desempenho, apresentando um nível de significância de $p < 0,01$, sendo que o grupo de controlo não apresentou qualquer melhoria. Em termos de efeitos de treino, o grupo 1 e 2 apresentaram melhorias percentuais de desempenho significativas, sendo que o grupo de controlo não apresentou melhorias percentuais de desempenho. Com este estudo podemos concluir que independentemente da ordem de aplicação dos exercícios, 19 minutos de treino de força e resistência aplicados duas vezes por semana no início das aulas de Educação Física é suficiente para contribuir significativamente para a melhoria da condição física dos alunos.

Palavras-chave: Treino de Força, Treino de Resistência, Condição Física, Alunos.

Abstract

Chapter 1.

The Teaching Internship in Physical Education, is designed to complement the academic training, the Trainee integrating a unique situation for training and monitoring will enrich future professional practice. Therefore, it should be seen as a unique and profitable opportunity for my training, to the extent that I can apply all the knowledge gained so far in the school context. The sample group stage consists of three classes, all belonging to the secondary school, one year 10 (10 ° C and 10 D), one year 11 (11 B and 11 D) and 12th grade (12 ° C). It should be emphasized that the classes of 10 ° C and 10 D were together, as well as the classes of the 11 B and 11 D in Physical Education classes. Throughout this report describes the goals, the individual, the Frei Heitor Pinto and Secondary School Physical Education group, followed by the methodology, where it covers the characterization and lecionação school. In lecionação item includes the characterization of the sample, the planning for each class, as well as the reflection of lecionação. Although the methodology is part of the human and material resources, the direction of class, non-teaching activities, the subject group, and the group stage. Finally, a reflection on the methodology used and the final considerations. In short, the stage in general allowed to know the reality of the workplace to a professional future will find and also allowed to learn how to work in this context using efficient forms of pedagogical intervention to enjoy the process of teaching and student learning.

Keywords: Teacher Training, Physical Education, Teaching-Aprendizagem, Students

Chapter 2.

The objective of this study is to assess the effect of the order of execution of endurance and resistance training on the development of the physical condition of the students, in order to see how we can be more effective in training the physical condition of students during school Education Physics. This study involved a total of 31 (between 16 and 18 years), and 10 belonged to the control group, 24 belonged to group 1 and 22 belonged to group 2. The experimental group underwent 10 weeks of endurance and resistance training and (change from baseline 19 minutes classes), while group 1 was training followed by endurance and resistance training and group 2 vice-versa. To evaluate the effects of training in the subject, they underwent three assessments, in which the test shuttle, extended arms, releases medicine balls 1kg, 3kg and 5kg, countermovement jump, standing long jump and 20m sprint were applied. In statistical terms means and standard deviations, and the nonparametric Friedman, Kruskal-Wallis and Mann-Whitney tests were used. The results of this study revealed that only the groups subject to the workout plan showed significant improvements in performance, with a significance level of $p < 0.01$, whereas the control group showed no improvement. In terms of training purposes, groups 1 and 2 showed significant percentage gains in performance, whereas the control group showed no percentage performance improvements. With this study we can conclude that regardless of the order of application of exercises, 19 minutes of endurance and resistance training applied twice a week at the beginning of the Physical Education classes is sufficient to contribute significantly to improving the physical condition of students.

Keywords: Endurance Training, Resistance Training, Physical Condition, Students.

Índice Geral

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico	9
1. Introdução.....	9
2. Objetivos	10
2.1 Objetivos do Estagiário	10
2.2 Objetivos da Escola	11
2.3 Objetivos do Grupo de Educação Física	12
3. Metodologia	13
3.1 Caracterização da Escola	14
3.2 Lecionação	15
3.2.1 Amostra	16
3.2.1.1 Caracterização da turma 10 ^o CD.....	16
3.2.1.2 Caracterização da Turma 11 ^o BD.....	17
3.2.1.3 Caracterização da Turma 12 ^o C	17
3.2.2 Planeamento	18
3.2.2.1. Turma 10 ^o CD.....	21
3.2.2.2. Turma 11 ^o BD.....	22
3.2.2.3. Turma 12 ^o C.....	23
3.2.2.4. Reflexão da lecionação.....	24
3.3 Recursos Humanos.....	27
3.4 Recursos Materiais.....	27
3.5 Direção de Turma (Turma 12 ^o C).....	28
3.6 Atividades não letivas.....	29
3.6.1. Desporto Escolar	29
3.6.2. Outras Atividades.....	29
3.6.3. Atividades do Grupo de Estágio.....	33
4. Reflexão.....	34
5. Considerações Finais	35
6. Bibliografia	37
Capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II.....	38
Introdução	38
Metodologia.....	40
Resultados	45
Discussão.....	47
Conclusão.....	49
Referências Bibliográficas.....	50

Índice de Tabelas

Capítulo 1- Estágio Pedagógico

Tabela 1.....	15
Tabela 2.....	19
Tabela 3.....	27

Capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do Desporto

Tabela 1	41
Tabela 2	46

Índice de Figuras

Figura 1	41
Figura 2	47

Índice de Anexos

Anexos - Capítulo 1. Estágio Pedagógico

Anexos 1.....	53
Anexos 2.....	56
Anexos 3.....	57
Anexos 4.....	59

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

1. Introdução

A elaboração deste estágio pedagógico insere-se no âmbito da conclusão do 2º ciclo de estudos, no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pela Universidade da Beira Interior.

O estágio pedagógico surge como o ponto máximo da nossa formação académica na área da Educação Física, na aplicação de todos os conhecimentos e competências adquiridos durante esse tempo, em contexto de prática letiva. Tal como Carvalhinho & Rodrigues (2004) referem, a realização de um estágio pedagógico “corresponde a um momento fundamental na formação profissional dos jovens professores” e que através do conjunto de experiências vivenciadas ao longo do seu processo “tornam esse momento de formação decisivo na aquisição de saberes pedagógicos diversificados”.

Assim, e de acordo com os mesmos autores, a realização de um estágio pedagógico é vista pelo aluno estagiário como o momento mais marcante e com maior significado na sua formação como futuro profissional educativo (Carvalhinho & Rodrigues, 2004), devido aos imensos desafios que ele encontra ao longo do mesmo. Essa constatação reflete o sentimento por nós sentido em relação ao nosso estágio pedagógico pelo facto de por um lado, sermos confrontados com uma nova realidade mais prática do ensino, em que a formação teórica é posta em aplicação, e por outro em que o conjunto de responsabilidades e situações pouco familiares com que nos deparamos criarem um certo desconforto aquando da nossa actuação como docentes (Piéron, 1996).

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, na Covilhã, ao longo do ano letivo 2013/2014, e apresentava como objetivo favorecer a integração dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo dos três anos de formação inicial (Licenciatura) e durante o Mestrado em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, através duma prática docente em situação real e orientada, de forma a profissionalizar docentes de Educação Física competentes e adequadamente preparados para a profissão.

Ao logo deste ano letivo o grupo de estágio ficou a cargo de três turmas, na qual no 1º período as três turmas foram lecionadas pelo Orientador e pelos três estagiários, no 2º período as aulas ficaram ao dispor dos estagiários e orientador, contudo os estagiários ficaram encarregues de lecionar 3 aulas cada um a cada turma. No 3º período cada estagiário ficou com toda a autonomia e responsabilidade para instruir uma das três turmas, na qual fiquei responsável pela turma do 12ºC.

Desta forma, o meu objetivo específico passava por evoluir exponencialmente de forma pessoal e enquanto docente, nos três grandes grupos de competências, a conceção, realização e avaliação, bem como, sentir-me parte integrante de um processo de formação na Escola enquanto Professor de Educação Física, processo esse que sempre pensei não se esgotar na lecionação das aulas e na sua envolvência, facto que vim a confirmar.

Neste capítulo começar-se-á com os objetivos, individuais, da Escola Secundária Frei Heitor Pinto e do grupo de Educação Física, seguindo-se com a metodologia, onde se abarca a caracterização da escola e a lecionação. No item da lecionação inclui-se a caracterização da amostra, o planeamento para cada turma, assim como, a reflexão da lecionação. Ainda na metodologia insere-se os recursos humanos e materiais, à direção de turma, às atividades não letivas, do grupo disciplinar, e do grupo de estágio. Por fim, uma reflexão sobre a metodologia utilizada, bem como, as considerações finais.

2. Objetivos

2.1 Objetivos do Estagiário

O Estágio Pedagógico em Educação Física, visa complementar a formação académica, integrando o Estagiário numa situação única de formação e acompanhamento que enriquecerá a prática profissional futura. Assim sendo, deve ser encarado como uma oportunidade única e proveitosa para a minha formação, na medida em que poderei aplicar todo o conhecimento adquirido até então, no contexto escolar.

Para que possamos levar os alunos à aprendizagem, à transformação, é necessário, também nós, aprendermos a gerar/criar diferentes condições para a resolução dos problemas/situações colocadas aos alunos e pelos alunos.

Objetivando as minhas expectativas, esperava em relação ao Estágio:

1. Adquirir experiência ao nível da planificação;
2. Adquirir conhecimentos na construção de exercícios nas modalidades lecionadas;
3. Conseguir estabelecer um planeamento que corresponda o mais possível às necessidades da turma, contribuindo para a sua evolução e consequentemente evoluir também enquanto professor;
4. Adotar estratégias de ensino adequadas às necessidades da turma e também à faixa etária da turma;
5. Criar situações que permitam responder aos vários níveis existentes na turma, motivando os alunos para a prática;

6. Perceber a dinâmica interna da escola e as tarefas adjacentes ao cargo de professor de Educação Física, de Diretor de Turma e do Desporto Escolar.

De uma forma genérica, evoluir exponencialmente enquanto Professor nos três grandes grupos de competências, tais como, a conceção, realização e avaliação, bem como, sentir-me parte integrante de um processo de formação na Escola enquanto Professor de Educação Física, processo esse que não se esgota na lecionação das aulas e na sua envolvimento, mas também comporta todas as atividades extra-aulas que digam respeito ao cargo.

Neste contexto, face ao Estágio, eu apresentava dois estados de espírito diferentes. Por um lado sentia-me entusiasmado com a possibilidade de poder viver uma experiência muito enriquecedora a nível formativo. Por outro lado sentia algum receio pelo “grande” desafio com que me estava a deparar. De uma forma global, considerava-me motivado para aprender e adquirir competências em todos os domínios do perfil de desempenho docente.

2.2 Objetivos da Escola

De acordo com o Projeto Educativo de Escola 2011-2014, os objetivos da Escola Secundária Frei Heitor Pinto estão divididos em três áreas de intervenção: Curricular, Relacional/cidadania e Organizacional. Em relação aos objetivos da área curricular, esta subdivide-se no Ensino e Aprendizagem e no Sucesso Escolar. No Ensino e Aprendizagem a escola tem com finalidades 1) Promover um ensino diferenciado tendo em conta as características dos alunos e a natureza dos cursos e 2) Promover um ensino de rigor estimulando nos alunos processos de argumentação e experimentação com sustentação científica, comunicação oral e escrita da língua materna e das línguas estrangeiras, utilização criteriosa das novas tecnologias. Por sua vez, os objetivos referentes ao Sucesso Escolar são: 1) Disponibilizar apoio que contribua para a melhoria do sucesso escolar e da redução da taxa de abandono escolar; 2) Potenciar as capacidades, talentos ou altas habilidades dos alunos, numa perspetiva de escola inclusiva. Ao nível Relacional/Cidadania as finalidades da Escola passam por 1) Desenvolver nos alunos atitudes de aceitação pessoal, estilo de vida saudável, respeito por diferentes culturas e religiões; 2) Promover a integração plena de todos os alunos na Escola e 3) Cultivar a diversidade de opiniões e o trabalho colaborativo em toda a comunidade escolar. Por último a nível Organizacional temos como objetivos 1) Consolidar a identidade e a cultura da Escola e 2) Potenciar a qualidade na organização escolar.

2.3 Objetivos do Grupo de Educação Física

O grupo de Educação Física segue as metas delineadas pelo Programa Nacional de Educação Física e os objetivos do Projeto Educativo Escola de 2011-2014. Nesta perspectiva, as metas dos programas devem constituir objeto de motivação dos alunos, inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física, na Escola e ao longo da vida. Esta preocupação está representada nos objetivos da Educação Física do ensino secundário, bem como nas orientações metodológicas, baseando-se numa conceção de participação dos alunos definida por quatro princípios fundamentais:

1. A garantia de *atividade física* corretamente motivada, adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem.
2. A promoção da *autonomia*, reconhecimento e exigência das *responsabilidades* que podem ser assumidas pelos alunos e na resolução dos problemas de organização das atividades;
3. A valorização da *criatividade* e aceitação da *iniciativa* dos alunos, orientando-a na qualidade do seu empenho e nos efeitos positivos da atividade;
4. A orientação da *sociabilidade* no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações e ao bem-estar proporcionado pelas atividades.

Convém realçar ainda que existe objetivos transversais a todas as áreas de intervenção da disciplina que visam nos alunos:

- a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
- c) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na actividade da turma;
- d) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- e) Desenvolver as capacidades motoras coordenativas, condicionais e consciencialização do esquema corporal;
- f) Combinar com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais;
- g) Analisar e interpretar a realização das actividades físicas seleccionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc;
- h) Conhecer e interpretar os factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.

Para além de seguir os objetivos do Projeto Educativo Escola de 2011-2014 e tendo em conta o Regulamento interno do Grupo de Educação Física, os professores de Educação Física têm o compromisso de:

- 1) Ser responsável pelo local onde decorre a aula, assim como de todos os materiais e equipamentos desportivos, utilizados ou não no decorrer da aula;
- 2) Controlar todas as atividades dos alunos;
- 3) Exige-se pontualidade por parte dos professores na entrada das aulas e rigor nas horas de saída;
- 4) Terminar a aula de 90 minutos 5 a 10 minutos antes do toque de saída e a de 45 minutos, 5 minutos antes do toque de saída;
- 5) Informar os funcionários, antes do toque de entrada, sempre que não seja necessário os alunos equiparem-se;
- 6) Providenciar para que o material didático, após ter sido utilizado, seja recolocado, de forma correta, no respetivo lugar, uma vez que, cada professor é responsável pelo material utilizado na sua aula, bem como pela sua arrumação;
- 7) Comunicar ao delegado de instalações e ao funcionário sempre que se verificar qualquer danificação no material didático que tenha sido utilizado;
- 8) Dar baixa do material danificado a fim de que se proceda à reparação, substituição ou atualização do inventário.

Ainda dentro do regulamento interno do Grupo de Educação Física foram aprovadas outras medidas de organização e de gestão. O Grupo de Educação Física definiu lecionar apenas uma modalidade por Período para que os alunos tivessem mais tempo de prática de aula e conseguissem assimilar os conteúdos/objetivos a lecionar. Outra medida apresentada foi o facto de não poder existir mais de três turmas em simultâneo a fazer aula, devido ao número de instalações desportivas existentes, bem como à incapacidade de resposta dos balneários. Por último, outra medida imposta pelo grupo de Educação física é de que no início de cada ano letivo fosse atribuído a cada professor um mapa com as instalações dos três períodos, de forma a possibilitar ao professor um planeamento prévio das modalidades que iria dar ao longo do ano letivo.

3. Metodologia

Neste ponto irei caracterizar a escola onde teve lugar o estágio pedagógico, falarei das minhas turmas e o trabalho que realizamos com elas e uma reflexão sobre o processo de ensino-aprendizagem.

3.1 Caracterização da Escola

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto está situada no centro urbano da Covilhã, sendo uma das três escolas com ensino secundário da cidade. A escola é constituída por vários edifícios e dispõe de um amplo espaço verde envolvente. As instalações escolares têm sofrido obras de conservação e apetrechamento, proporcionando, no geral, boas condições de utilização. Os espaços exteriores têm campos de jogos, recreios e jardins que se apresentam bem cuidados. Como principal lacuna é apontada a inexistência de um pavilhão polidesportivo para a prática das atividades de educação Física.

Na Escola trabalham 92 docentes (82 dos quais pertencem aos quadros) e 37 não docentes. A maioria dos professores revelam larga experiência, com mais de 20 anos de serviço. Nos últimos sete anos, com o progressivo desaparecimento do ensino recorrente noturno, a população escolar diminuiu, sendo atualmente de 244 alunos no 3º ciclo, que a Escola voltou a ter a partir de 2003/2004, e 400 no ensino secundário. A oferta formativa, para além do 3º ciclo do ensino básico, abrange os cursos científico-humanísticos (ciências e tecnologias, ciências socioeconómicas e línguas e humanidades), tecnológicos, profissionais e de educação e formação.

No 3º ciclo a taxa de transição/conclusão, ao longo dos últimos três anos permite concluir que houve uma melhoria relativamente ao triénio 2005-2008, pois dos 82,9% passou-se para os 88,1% no triénio 2008-2011. Por sua vez, no ensino secundário a taxa de sucesso global tem vindo a melhorar, onde dos 71% do triénio 2005-2008 sucedeu-se aos 80,5% do triénio 2008-2011.

Por outro lado, a nível socioeconómico e cultural é diferenciado, verificando-se um aumento significativo do número de alunos apoiados pela Acção Social Escolar. Nesta altura a escola conta com 235 alunos subsidiados dos quais 101 pertencem ao Ensino Básico (65 pertencem ao escalão A e 36 ao escalão B) e 134 ao Ensino Secundário (62 pertencem ao escalão A e 72 ao escalão B). A maioria dos pais trabalha na indústria, no comércio e nos serviços, enquanto outros são quadros médios e superiores. Relativamente às habilitações académicas, é de destacar que 25% dos pais e 29% das mães do 3º ciclo e 17% dos pais e 21% das mães do secundário detêm uma formação de nível superior enquanto 33% dos pais e 25% das mães do 3º ciclo e 33% dos pais e 31% das mães do secundário não possui escolaridade básica de nove anos.

Por fim, ao longo do ano letivo 2013/2014 e de acordo com o Projeto Educativo da Escola 2011-2014 a Escola Secundária Frei Heitor Pinto tinha várias atividades propostas. Na tabela 1 podemos observar as atividades propostas pelo Departamento de Expressões.

Tabela 1 - Plano Anual de Atividades do Departamento de Expressões.

Data	Atividade	Grupo disciplinar	Responsável
02 de dezembro	Visita de Estudo a instalações desportivas em Coimbra	EF	Cristela Rodrigues
03 de dezembro	Cidadão Portador de Deficiência	EEsp./GP	Célia
1º Período	4º Passeio Micológico	EF	Pedro Marques
1º período	Participação no concurso de árvores de natal e presépios	ET	Alice Pereira
1º Período	Exposição dos Postais de Natal	EV	Antº Chinita
3 e 4 de Março	X Mostra dos percursos Pós-secundário	EF GP	João Matoso
2º Período	Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde	EF	Carlos Elavai
2º Período	Um dia de Esqui na Serra da Estrela	EF	Pedro Marques
2º Período	Exposição de Trabalhos dos Alunos 2	EV	Antº Chinita
3º Período	Heitoríadas	EF	G.D.EF.
3º Período	Exposição de Trabalhos dos Alunos 3	EV	Antº Chinita
1º, 2º, 3º Períodos	Exposição de trabalhos realizados pelos alunos em Ateliê de Artes	ET	Alice Pereira

3.2 Lecionação

Neste ponto, irei fazer uma abordagem sobre a forma com os estagiários iriam lecionar as aulas. De seguida, uma breve caracterização das turmas que os estagiários lecionaram, do planeamento, dos recursos humanos, dos recursos materiais, da direção de turma e das atividades não letivas. Por último uma reflexão sobre a lecionação e as considerações finais do estágio.

No início do ano letivo, e numa das primeiras reuniões com o nosso orientador de estágio foi estabelecido a forma como o grupo de estagiários iria lecionar as aulas durante todo o ano letivo 2013/2014. Desta forma, a lecionação iria ser progressiva, de forma a proporcionar uma maior adaptação e integração no contexto escolar.

No decorrer do primeiro período, as aulas iriam ser maioritariamente lecionadas em conjunto pelo grupo de estágio, a não ser que o nosso orientador antecipadamente nos transmitisse ordem em contrário (tal facto foi sucedido, onde cada um dos estagiários teve de dar três aulas sozinho a cada turma). Por sua vez, no segundo período, os estagiários já tiveram com maior frequência (maior número de aulas individualmente) a liberdade de lecionar as aulas das três turmas. Por último, no último período cada um dos estagiários teve o encargo de

ficar com uma turma, na qual tinha toda a autonomia e responsabilidade de gerir e conduzir a lecionação da turma.

Em suma, o grupo de estágio teria de estar em todas as aulas das três turmas, independente se lecionava ou não a aula. No caso de um dos estagiários dar a aula, os outros dois teriam de fazer uma observação sobre a planificação, gestão, instrução e o clima de aula para depois ser feita uma análise/reflexão sobre os aspetos positivos/negativos para que numa próxima aula pudessemos corrigir/melhorar os aspetos negativos/positivos.

3.2.1 Amostra

A amostra do grupo de estágio é composta por três turmas, todas pertencentes ao ensino secundário, uma do 10º ano (10ºC e 10ºD), uma do 11º ano (11ºB e 11ºD) e uma do 12º ano (12ºC). Convém realçar que as turmas do 10ºC e 10ºD estavam juntas, bem como as turmas do 11º B e 11ºD nas aulas de Educação Física.

3.2.1.1 Caracterização da turma 10ºCD

A turma 10ºCD é a união de duas turmas, o 10ºC, constituído por 21 alunos, dos quais 11 são do género masculino e 10 do género feminino. Esta turma pertence à área, Científico-Humanístico Línguas e Humanidades enquanto o 10ºD, com 14 alunos, onde 9 são do género masculino e 5 ao género feminino, e pertence à área Científico-Humanístico de Ciências Socioeconómicas.

As idades da turma variam dos 14 aos 17 anos e, a maioria dos alunos desta turma mora na cidade da Covilhã, ou nas freguesias pertencentes ao concelho da Covilhã.

Esta turma ao longo do ano letivo apresentou alguns problemas disciplinares, que julgamos serem fruto da falta de maturidade apresentada pela maioria dos alunos e também devido à turma ser muito extensa. Em relação à Educação Física a maioria destes alunos são muito distraídos e faladores, o que leva a que o ensino-aprendizagem nesta turma esteja dificultado, porém, na disciplina de Educação Física os alunos situam-se entre os 9 e 18 valores.

Ao longo deste ano letivo, a turma do 10ºCD participou em algumas atividades organizada pela escola e pelo grupo de estágio, tais como: megas (mega salto, mega sprint, mega lançamento e mega quilómetro), Corta-mato, na Quinzena de Atividade Física, Educação e Saúde (Palestra “Exercício Físico e Saúde: implicações para a saúde” e Aula de Capoeira), nas Heitoríadas e torneios de voleibol, Badminton e Futsal.

3.2.1.2 Caracterização da Turma 11ºBD

A turma 11ºBD é a junção de duas turmas, o 11ºB, constituído por 8 alunos, dos quais 6 são do género masculino e 2 do género feminino. Esta turma pertence à área Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, enquanto o 11ºD, com 8 alunos, onde 8 são do género masculino e 0 ao género feminino, e pertence à área Científico-Humanístico de Ciências Socioeconómicas. Contudo, convém realçar que esta turma era constituída no seu total por 17 alunos, no entanto no final do 1º período um aluno repetente (estava a fazer melhoria de nota) anulou a matrícula, passando a turma a ser constituída por 16 alunos até ao final do 3º período.

As idades da turma variam dos 16 aos 17 anos e, a maioria dos alunos desta turma mora na cidade da Covilhã, ou nas freguesias pertencentes ao concelho da Covilhã.

Nesta turma os alunos são bastante interessados, trabalhadores e ambiciosos, procurando diariamente superar-se para obter melhores resultados no final de cada período. Esta situação não se revê apenas na aula de Educação Física, mas em todas as disciplinas. Ao que à Educação Física diz respeito a média da turma situa-se nos 14,8 valores.

Ao longo deste ano letivo, a turma do 11ºBD participou em algumas atividades organizada pela escola e pelo grupo de estágio, tais como: Quinzena de Atividade Física, Educação e Saúde (Aula de Kickboxing).

3.2.1.3 Caracterização da Turma 12ºC

É fundamental que o professor conheça os seus alunos, pois o ensino é dirigido para eles e cada aluno possui características próprias que o difere na forma de aprendizagem.

A turma do 12ºC da Escola Secundária Frei Heitor Pinto pertence à área Científico-Humanístico Línguas e Humanidades, constituída por 21 alunos, sendo 14 do sexo feminino e 7 do sexo masculino. As idades variam entre os 16 e os 19 anos, situando-se a média de idades nos 17 anos. Convém realçar que destes 21 alunos, 2 têm Necessidades Educativas Especiais. A grande maioria dos alunos demora cerca de 15/20 minutos para chegar à escola, pois moram nas extremidades do concelho da Covilhã, em freguesias como Peraboa, Boidobra, Paul, no entanto existe 4 alunos que demoram mais de 45 minutos.

As famílias dos alunos enquadram-se num nível sócio-económico-cultural médio. A maioria dos alunos da turma (12) não tem irmãos, havendo, no entanto, 5 alunos têm 1 irmão, e 4 alunos têm 2 irmãos.

A turma é heterogénea e existem níveis de aprendizagem claramente diferentes. Segundo a Professora Cooperante os alunos apresentam necessidade de desenvolver hábitos de estudo e manifestam algumas dificuldades de atenção e concentração, que depois se refletem nas suas aprendizagens. Contudo, na disciplina de Educação Física são alunos com um aproveitamento Bom, maioritariamente colocados entre os 13 e 18 valores.

Ao longo deste ano letivo, a turma do 12^oC participou em algumas atividades organizada pela escola e pelo grupo de estágio, tais como: Quinzena de Atividade Física, Educação e Saúde (Palestra “Educação, Alimentação e Longevidade” e Aula de Mix Body Combat e Localizada), nas Heitoríadas e torneio de voleibol.

3.2.2 Planeamento

Segundo Bento (1998), planificar a educação e a formação significa “planear todas as componentes do processo ensino e aprendizagem nos diferentes níveis da sua realização” pois, como o autor defende, “não é possível - e também não é necessária - a apreensão num único plano de todos os aspetos da Educação Física e da diversidade de condições e contextos.”

Tendo em conta o referido pelo autor, e de modo a adequar as informações presentes em cada planeamento aos diversos momentos do ano e níveis de preparação do ensino, foram elaborados diversos documentos segundo três níveis de planeamento, sobre uma lógica progressiva, do mais abrangente para o mais específico.

Primeiro, e no nível mais abrangente, foi construído o plano anual. Num segundo nível foram elaboradas as unidades didáticas e, no terceiro nível de planeamento, foram elaborados os planos de aula.

Em seguida, são apresentados os aspetos considerados mais relevantes relativos às diferentes fases do planeamento - Planeamento Anual, Unidades Didáticas, e Planos de Aula.

Plano anual

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo” (Bento, 1998).

Ao realizarmos a planificação de todo o ano letivo, pretendíamos não só contemplar uma análise referente às características do meio, da escola e da turma, como também definir um conjunto de estratégias e objetivos adequados que nos permitissem orientar a prática pedagógica durante este ano letivo. (Anexo 1 - Plano anual do 12^oC)

Assim sendo, e realizando uma análise em sequência lógica (do mais geral para o mais específico), partimos de uma caracterização do meio, para posteriormente analisarmos a escola, nomeadamente ao nível do seu modo de funcionamento, recursos humanos, espaciais, materiais e temporais, e por fim, caracterizar a própria turma.

Posteriormente, face às decisões conceptuais e metodológicas realizadas no âmbito da área curricular, procedemos à calendarização das matérias de ensino a abordar ao longo do ano letivo (Tabela 2 - unidades didáticas).

Tabela 2 - Unidades didáticas a lecionar por cada ano de escolaridade e por período letivo

UNIDADES DIDÁTICAS 2013-2014			
Ano Escolar	1º Período	2º Período	3º Período
10º Ano	Voleibol	Atletismo	Ginástica
11º Ano	Ginástica	Basquetebol	Desportos de Raquete (Ténis e Badminton)
12º Ano	Ginástica	Futebol	Voleibol e Atividades de Exploração da Natureza

Partindo das análises anteriores e consoante os resultados das avaliações diagnósticas realizadas posteriormente, definimos e ajustámos um conjunto de objetivos e competências terminais a atingir. Por sua vez, de forma a alcançar esses objetivos, seleccionámos e definimos estratégias a privilegiar ao longo do ano letivo, nomeadamente no que concerne às dimensões do processo de ensino aprendizagem (organização, gestão, clima e disciplina) e de forma mais específica no que concerne à abordagem de cada modalidade.

Por fim, importa realçar que procurámos desde logo enquadrar e posicionar a avaliação como elemento de promoção das aprendizagens dos alunos, definindo procedimentos, momentos e instrumentos a utilizar no âmbito da avaliação diagnóstica, formativa e sumativa, respeitando as orientações da Área Curricular de Educação Física.

Unidades Didáticas

A elaboração das Unidades Didáticas baseou-se, primeiramente, nas indicações programáticas da disciplina para o Secundário, bem como na realização da avaliação diagnóstica feita para cada matéria, tendo em conta as condições materiais e temporais disponibilizadas. Segundo Bento (1998), as Unidades Didáticas são partes integrantes e fundamentais do programa de uma disciplina, pois constituem-se unidades integrais do processo pedagógico e apresentam ao professor e aos alunos etapas bem distintas do processo de ensino - aprendizagem.

O facto de existir um roulement de instalações, permitiu-me planear no início de período que unidade didática iria abordar em cada aula, de maneira a poder cumprir da melhor forma o estipulado no programa nacional de Educação Física. Tendo em conta que não seria permitido abordar algumas unidades didáticas em determinados espaços, ficaram as aulas de atletismo e desportos coletivos reservados para o espaço exterior (salvo em algumas exceções) e desportos individuais e ginástica no ginásio.

O estudo da unidade didática contemplava um breve enquadramento da modalidade; as suas características e regras; as competências gerais e específicas; os conteúdos a lecionar, bem como as suas componentes críticas e erros mais frequentes; os recursos humanos, materiais e temporais; as progressões pedagógicas; a extensão e sequência de conteúdos e a avaliação.

A Avaliação Diagnóstica dos alunos permitiu detetar as suas principais dificuldades e verificar os seus níveis de desempenho nas respetivas matérias.

Os objetivos para cada matéria, gerais e comportamentais terminais (domínios cognitivo, sócio - afetivo e psicomotor), foram selecionados, tendo em consideração as indicações dos Programas e dos Relatórios da Avaliação Diagnóstica.

Depois de estabelecidos os objetivos, foram enumeradas um conjunto de tarefas de progressão pedagógica possíveis de aplicar nas aulas da unidade didática, de forma a criar situações na aula tendo em vista a evolução do aluno.

Depois foi elaborada a extensão e sequência de conteúdos (Anexo 2 - Extensão e sequência de conteúdos de Futebol do 12^oC) para cada matéria, contemplando o tempo e o espaço de forma a assegurar a eficiência do processo de ensino - aprendizagem e enriquecer a bagagem psicomotora dos alunos, através de uma distribuição e sequência lógica dos elementos técnicos de cada uma das Unidades Didáticas por aula. *“A escolha dos conteúdos a abordar das diferentes matérias constitui um dos problemas mais complicados da pedagogia.”* Bento (1998).

Quanto à avaliação efetuamos os respetivos critérios de avaliação, pelos quais nos regemos na atribuição das notas dos alunos nas diferentes avaliações: diagnóstica formativa e sumativa. A avaliação sumativa atribui uma ponderação de 80% no domínio cognitivo/motor e pondera 20% para o domínio sócio-afetivo. Como tal, para além dos critérios de avaliação das modalidades abordadas, elaborámos também os critérios para o domínio sócio-afetivo. Os alunos, no início do ano letivo, tiveram a possibilidade de escolher entre duas opções: opção 1 - avaliação prática ou opção 2 - avaliação teórica e prática. A avaliação sumativa dos alunos que escolheram a opção 2 contemplava três domínios: o cognitivo/motor - 60%, o teórico - 20% e o sócio-afetivo - 20%.

Por fim, foram realizados balanços e reflexões do trabalho desenvolvido, onde se pretendia a avaliação dos resultados obtidos pelos alunos, a comparação entre esses resultados e a sua avaliação inicial, a justificação das opções metodológicas tomadas, bem como a reflexão do desempenho dos intervenientes do processo de ensino-aprendizagem.

Planos de Aula

A aula é a unidade fundamental de todo o processo pedagógico, da sua reflexão, organização, estratégias utilizadas e gestão depende o sucesso da aprendizagem.

Para as minhas aulas procurei, desde o início, apresentar uma sequência lógica na abordagem dos conteúdos e onde todos os detalhes fossem pensados, sobretudo ao nível da racionalização espacial adequada e transmissão da informação de forma clara e sucinta, criando sempre um clima pedagógico favorável à aprendizagem (Anexo 3 - Plano de Aula de Voleibol do 12°C). Contudo, nem sempre as situações correram como tinha previsto e a aula não se desenvolvia da melhor forma.

Posto isto, procurei sempre refletir após as aulas no sentido de conseguir resolver de forma eficaz as situações imprevistas, tendo sempre em mente a expressão “ o imprevisível tem de ser previsto”.

Quanto à estrutura da aula a utilizar demorei algum tempo a identificar qual delas deveria utilizar para as minhas aulas, pois perdi-me um pouco à procura de exercícios interessantes que motivassem a turma. Entretanto, com as indicações do Professor Carlos Elavai, entendi que era importante introduzir a componente competitiva nos exercícios de forma a dinamizar a aula, abordar os conteúdos aprendidos em situação de jogo reduzido, adaptado e condicionado.

3.2.2.1. Turma 10°C

A primeira aula o foi leccionada pelo Professor Orientador, foi uma aula de apresentação. As três aulas seguintes os Estagiários deram as aulas, onde cada um dava um exercício. O objetivo destas três aulas foi a melhoria da condição física para os alunos e que eles se adaptassem aos novos Professores que iriam ter durante o ano. Para nós foi uma forma de nos habituarmos às turmas e à iniciação da leccionação. A turma do 10°C tinha no horário dois blocos de 90 minutos, um bloco à terça-feira das 10h10 às 11h40 e outro à sexta-feira das 10h10 às 11h40, isto em relação às aulas de Educação Física.

No 1º período a modalidade abordada foi o Voleibol, onde foram lecionados todos os gestos técnicos e o jogo 4x4. O espaço disponível para a realização da modalidade de voleibol era o campo de jogos número 1 (B1) às terças-feiras e o ginásio 1 (G1) às sextas-feiras. Tendo em

conta ao número elevado de alunos, decidimos em conjunto com o professor Carlos dividir a turma pelos quatro professores para que os alunos tivessem mais tempo útil de tarefa e para puderem ter um acompanhamento mais ativo e individualizado.

Relativamente ao 2º período a unidade didática lecionada foi o Atletismo, mais especificamente a disciplina corrida de velocidade, corrida de barreiras, lançamento do peso, salto em comprimento, triplo salto e estafetas. Neste período o espaço atribuído foi o campo de jogos exterior número 1 (A1) quer na terça e na sexta-feira. Neste segundo período cada estagiário lecionou duas disciplinas, na qual eu fiquei com a velocidade e o Lançamento do Peso.

Por último, no 3º período a modalidade a ser abordada é a ginástica de solo. Na ginástica de solo os elementos gímnicos lecionados foram o rolamento à frente e à retaguarda engrupado, o rolamento à frente e à retaguarda encarpado com os membros inferiores afastados, rolamento à retaguarda encarpado com os membros inferiores unidos, o apoio facial invertido de cabeça e de braços, roda, ponte e avião. Em relação ao espaço facultado é o ginásio 1 (G1) em ambos os dias. Esta turma ficou a cargo do meu colega estagiário Vasco Ensinas.

3.2.2.2. Turma 11ºBD

A turma do 11ºBD tinha no horário dois blocos de 90 minutos, um bloco à terça-feira das 11h50 às 13h20 e outro à sexta-feira das 11h50 às 13h20, isto em relação às aulas de Educação Física.

No 1º período a modalidade abordada foi Ginástica de Solo e Aparelhos. Na Ginástica de Solo foram abordados os seguintes elementos gímnicos: rolamento engrupado à frente e à retaguarda, rolamento com membros inferiores afastados à frente e à retaguarda, rolamento à retaguarda encarpado com membros inferiores unidos, rolamento saltado, apoio facial invertido de cabeça e de braços, aranha, rolamento à retaguarda com passagem por apoio invertido, ponte, avião e a roda. Relativamente aos aparelhos foram lecionados a trave olímpica e as paralelas assimétricas para o género feminino, para o género masculino foram abordadas a barra fixa e as paralelas simétricas, e o cavalo para ambos os géneros. O espaço disponível para a realização da modalidade de ginástica de solo e aparelhos foi o ginásio 1 (G1) para os dois dias. Neste período a turma foi acompanhada pelos estagiários em conjunto com o professor Carlos, onde cada um de nós ficou ao encargo de uma estação de um determinado elemento gímnico.

Relativamente ao 2º período a unidade didática lecionada foi o Basquetebol. Os elementos técnicos que foram aportados no Basquetebol são: passe/recessão (peito e picado), drible (proteção e progressão), lançamento (apoio e na passada), movimentação ofensiva e

defensiva e formas jogadas 3x3 e 5x5. Neste período o espaço atribuído foi o campo de jogos exterior número 1 (B1) às terças-feiras e o campo de jogos número 2 (B2) às sextas-feiras. Neste período ficou estabelecido que os estagiários ficariam a cargo de lecionar três aulas cada um, ficando as restantes a ser dirigidas pelos estagiários e pelo orientador.

Por último, no 3º período as modalidades a serem abordadas são o Badminton e o Ténis. No Badminton foram lecionados os seguintes gestos técnicos: lob, clear, serviço curto e longo, amortie e remate e jogo formal 1x1. No Ténis os gestos técnicos abordados foram batimento de direita e de esquerda, serviço, smash e jogo 1x1. Em relação ao espaço facultado era o campo de jogos número 1 (A1) nos primeiros 45min e o ginásio 1 (G1) nos segundos 45min às terças-feiras e campo de jogos número 2 (A2) às sextas-feiras. Esta turma ficou a cargo da minha colega estagiária Helena Gil.

3.2.2.3. Turma 12°C

A turma do 12°C tinha no horário dois blocos de 90 minutos, um bloco à quarta-feira das 10h10 às 11h40 e outro à sexta-feira das 08h25 às 09h55, isto em relação às aulas de Educação Física.

No 1º período a modalidade abordada foi Ginástica de Solo e Aparelhos. Na Ginástica de Solo foram abordados os seguintes elementos gímnicos: rolamento engrupado à frente e à retaguarda, rolamento com membros inferiores afastados à frente e à retaguarda, rolamento à retaguarda encarpado com membros inferiores unidos, rolamento saltado, apoio facial invertido de cabeça e de braços, aranha, rolamento à retaguarda com passagem por apoio invertido, ponte, avião e a roda. Relativamente aos aparelhos foram lecionados a trave olímpica e as paralelas assimétricas para o género feminino, para o género masculino foram abordadas a barra fixa e as paralelas simétricas, e o cavalo para ambos os géneros. O espaço disponível para a realização da modalidade de ginástica de solo e aparelhos foi o ginásio 1 (G1) para ambos os dias. Neste período a turma foi acompanhada pelos estagiários em conjunto com o professor Carlos, onde cada um de nós ficou ao encargo de uma estação de um determinado elemento gímnico.

Relativamente ao 2º período a unidade didática lecionada foi o Futebol. Os elementos técnicos que foram aportados no Futebol são: receção/controlo, condução, passe, finta, remate, movimentação defensiva e ofensiva e jogo formal. Neste período o espaço atribuído foi o campo de jogos exterior número 1 (A1) quer na quarta e na sexta-feira. Neste período ficou estabelecido que os estagiários ficariam a cargo de lecionar três aulas cada um, ficando as restantes a ser dirigidas pelos estagiários e pelo orientador

Por último, no 3º período as modalidades a serem abordadas são o Voleibol e Orientação/Cordada. No Voleibol foram lecionados os seguintes gestos técnicos: passe, manchete, serviço por baixo e por cima, bloco, remate e situação de jogo 4x4 e 6x6. Na Orientação/Cordada foram transmitidos os seguintes conteúdos: segurança, nós, dinâmica de grupo, orientação e interpretação do mapa e conhecimentos sobre a orientação. Em relação ao espaço facultado é o ginásio 1 (G1) às quartas-feiras e campo de jogos número 1 (A1) às sextas-feiras. Neste 3º período, esta turma ficou a meu encargo, onde tinha toda a autonomia e responsabilidade para dirigir a turma e realizar todas as tomadas de decisão a seu respeito.

3.2.2.4. Reflexão da lecionação

A lecionação foi sem dúvida o maior desafio deste estágio, é nela que desempenho o papel para o qual tive motivação para a realização deste mestrado. Esta permitiu-me desenvolver competências em vários âmbitos como irei referir em seguida:

1. Instrução

Na instrução, relativamente à informação inicial, iniciei sempre as aulas com contato visual sobre todos os alunos da turma, com uma instrução breve sobre os objetivos da aula que estava prestes a iniciar, bem como as tarefas a desempenhar, em traços muito gerais.

Também nas intervenções, tentei sempre ser bastante breve e dinâmico, para não quebrar o ritmo das aulas, preocupando-me sempre em selecionar as informações mais importantes para que, quando tivesse de intervir, fosse oportuno e não parasse ou quebrasse o desenvolvimento das tarefas de uma forma abrupta, contando também com a organização e a dinâmica da turma, contudo e principalmente no 1º período tive algumas dificuldades em conseguir intervir sem que o ritmo da aula não fosse quebrado.

Como complemento à instrução, utilizou-se, sempre que necessário a demonstração. Rink (1994) refere que a demonstração, em parceria com a explicação, assume no âmbito das atividades desportivas um papel fundamental, na medida em que possibilitam a visualização por parte do praticante dos movimentos a efetuar. Kwak (2005), defende que o recurso a demonstrações completas do movimento (globais) tem-se revelado mais eficaz do que a utilização de demonstrações parciais, na medida em que a totalidade do movimento é captada de uma só vez.

Relativamente ao feedback, tentei sempre intervir de forma positiva, usando feedback verbal e visual, com correções pontuais. Esta vertente foi mais visível nas modalidades onde me sentia mais confortável (Atletismo, Voleibol e Ginástica) em detrimento das modalidades em

que tinha menos vivências (Basquetebol). Tentei, com o feedback, criar um clima favorável ao sucesso, tentando motivar os alunos a superarem os seus erros.

No final das sessões terminei sempre com uma breve reflexão dos conteúdos abordados, identificando os erros cometidos e projetando as aulas seguintes. Através do questionamento, enquadrava os conteúdos abordados com o conhecimento assimilado pelos alunos e relacionava tudo com os conteúdos futuros.

II. Gestão da Aula

Piéron (1996), refere que a gestão do tempo de aula é um elemento chave na eficácia do ensino das atividades físicas e desportivas. O empenho motor do Aluno nas tarefas que lhe são propostas representa uma condição essencial para facilitar as aprendizagens.

O 1º período caracterizou-se por uma preocupação excessiva com a gestão do tempo, das tarefas, dos espaços e dos materiais. Nas primeiras aulas havia uma grande inquietação com o tempo destinado às tarefas propostas para cada aula e para a realização das transições da tarefa. Esta preocupação foi sendo diminuída com o decorrer das aulas, passando a ser um aspeto normal. Para isso contribuiu a segurança que se foi ganhando à medida que se ia dando as aulas. A meio do 2º período e no 3º período, este aspeto deixou de apresentar tanta preocupação, sendo encarado com normalidade.

A gestão dos espaços foi mais notória quando as aulas se realizaram no ginásio ou em dias de condições climatéricas desfavoráveis. A gestão das aulas no ginásio requereu, numa fase inicial, um maior dispêndio temporal na preparação das mesmas, de forma a criar estações que permitissem aos alunos o maior tempo de prática motora e menor tempo de espera. Nos casos de condições climatéricas desfavoráveis que obrigavam à utilização de um espaço mais curto, a gestão foi difícil, devido ao número de alunos existente para o tamanho do mesmo. Contudo, conseguiu-se criar situações de aprendizagem que envolvessem um elevado número de alunos.

A preparação das aulas durante o estágio e os constrangimentos existentes permitiram uma maior reflexão acerca da gestão do tempo de aula, possibilitando uma maior facilidade na organização da mesma. No entanto, pensa-se que poderá haver uma melhor organização das aulas em espaços mais pequenos e em aulas de avaliação, pois em algumas delas os alunos começavam a dispersar depois de avaliados. Para colmatar esta situação, propõe-se uma gestão com exercícios mais dinâmicos e que envolvam mais os alunos na prática e o maior tempo possível em atividade motora.

III. Clima de Aula e Disciplina

Sena Lino e Viveiros (2007) dizem que as intervenções de afetividade que o Professor tem no decorrer do processo de ensino desempenham um papel decisivo no clima da aula e conseqüentemente, na motivação, na confiança, na concentração e restantes aspetos que condicionam a predisposição do Aluno para aprender.

Sabendo a influência de um bom clima de aula nas aprendizagens dos alunos, durante o ano letivo procurámos sempre elevar os níveis de motivação e empenho destes em todas as tarefas realizadas. Neste âmbito, procurámos desde logo demonstrar entusiasmo em cada aula perante os desafios a proporcionar, sermos pessoais, por exemplo nas fases iniciais e finais da aula procurando junto aos alunos saber como está a decorrer o percurso escolar nas outras disciplinas ou como decorreram as férias.

Desde o início do ano letivo conseguiu-se manter um clima positivo entre alunos e o professor. Devido à proximidade de idades entre alunos e professor, sentiu-se alguma dificuldade no distanciamento, que, por vezes, levava a algum atrevimento por parte deles, contudo, ao longo da leccionação das aulas foi-se conseguindo ganhar este distanciamento referido.

Segundo Picado (2009), não existem receitas prévias para determinar técnicas a usar em situações de indisciplina, sendo que cabe ao educador o papel de usá-las consoante a sua turma e os seus membros em particular. Este autor apresenta algumas técnicas da psicologia comportamental para resolução da indisciplina na aula.

O controlo da indisciplina foi uma das competências com mais dificuldade durante a condução das aulas, nomeadamente com a turma do 10ºCD, e que requer investimento a um nível futuro, pois algumas vezes não é conseguido colocar a imposição e distanciamento necessário para evitar atitudes inapropriados por parte dos alunos. Desta forma, propõe-se a aquisição de uma postura mais rígida desde o início do ano letivo, quanto baste, controlando e evitando este tipo de situações menos agradáveis e na mudança na forma de estar perante os alunos, não permitindo, desde início, este tipo de comportamentos. Para resolver o problema da disciplina, propõe-se a verificação do comportamento dos alunos líderes da turma e determinar estratégias para lidar, numa primeira fase, com eles e, posteriormente, com a turma no geral. Além disso, poderão também ser separados os alunos com comportamentos inapropriados, aquando da construção dos grupos das aulas.

3.3 Recursos Humanos

A comunidade educativa da escola compreende: conselho administrativo; corpo docente; auxiliares de funções educativas e os alunos. Assim sendo, a hierarquia do conselho administrativo é constituída por: presidente da CAP e chefe dos serviços administrativos.

No que respeita à constituição do corpo docente, a escola conta com a colaboração de cerca de 92 professores divididos pelos respetivos Departamentos.

Exercendo funções de auxiliares educativos a instituição integra cerca de 37 funcionários de ambos os géneros, distribuídos pelas diferentes instalações escolares (Cantina, Bar, Reprografia, Biblioteca, etc.).

Por último, a comunidade discente comporta um total de 644 alunos de ambos os géneros, estando estes compreendidos entre o 7º e 12º ano.

3.4 Recursos Materiais

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto apresenta na sua globalidade umas boas instalações tanto a nível interior como a nível exterior devido ao melhoramento ao longo dos anos. Deste modo, as instalações existentes na escola estão sumariadas na tabela 3.

Tabela 3 - Instalações da Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Instalações	Nº	Instalações	Nº
Salas de Aula	24	Sala do Pessoal Não Docente	1
Laboratórios	5	Sala da Associação de Pais	1
Salas de Informática/ TIC	6	Sala da Associação de Estudantes	1
Gabinete de Apoio ao Aluno	1	Anfiteatro	1
Sala de Estudo Acompanhado	1	Bufete de Alunos	1
Gabinete de Serviço de Psicologia e Orientação	1	Átrios	4
Biblioteca/Centro de Recursos Educativos	1	Refeitório	1
Gabinetes de Trabalho	5	Estufa	1
Sala de Professores com Bufete	1	Clube de Rádio/TV	1
Sala de Diretores de Turma	1	Espaço Ciência	1
Instalações de Educação Física			Nº
Ginásios			2
Espaços Exteriores			2
Balneários			2

Contemplando o material desportivo para variadas modalidades, é possível averiguar a sua distribuição entre a arrecadação do ginásio e a do espaço exterior. Nestes espaços existe material não específico e específico das diferentes modalidades como: Atletismo;

Basquetebol; Futebol; Voleibol, Futsal, Badminton, Ginástica de solo e aparelhos e Atividades de Exploração da Natureza.

Os recursos materiais estão enunciados detalhadamente no Anexo 4 (inventário do material), onde é discriminada a sua quantidade.

3.5 Direção de Turma (Turma 12°C)

O trabalho de direção de turma foi desenvolvido em cooperação com a diretora da turma a professora Maria João. O horário estipulado para a direção de turma foi às Quintas-feiras entre as 15H e as 16h30. Esta mostrou-se uma docente bastante profissional como diretora de turma, estando sempre bastante preocupada com os seus alunos e na resolução dos seus problemas. Esta interação revelou-se bastante proveitosa pois permitiu-me tomar conhecimento dos procedimentos e das várias componentes que comporta o trabalho de direção de turma, nomeadamente a ligação que o diretor de turma estabelece entre os pais e a escola, a regulação da assiduidade e pontualidade dos alunos através da marcação de faltas, receção e arquivo das respetivas justificações.

O estagiário teve a cargo, sob orientação da diretora de turma, numa fase inicial recolher os dados das fichas biográficas dos alunos e analisá-los, depois noutra fase a marcação de faltas e suas justificações, comunicação das mesmas aos Encarregados de Educação, via impresso próprio, registado e enviada por carta. Para este tipo de procedimento foi-me dado a conhecer o software que permite ao diretor de turma inserir e consultar um conjunto de dados relacionados com os alunos da turma, onde se procede à marcação e justificação de faltas, realização de cartas para os Encarregados de Educação, entre outras funções. Foi também possível estar presente em reuniões de pais, nas reuniões de Conselho de Turma e nas reuniões intercalares. A presença nestas reuniões permitiu ao estagiário inteirar-se dos vários assuntos que constituem as respetivas ordem de trabalhos. No caso das reuniões de pais os assuntos tratados prendem-se com questões de comportamento, assiduidade, informações gerais sobre o período e as atividades programadas. Nas reuniões de Conselho de Turma analisam-se todas as questões internas da turma sejam estas do foro disciplinar ou de avaliação. Nas reuniões intercalares comentam-se as notas intermédias dos alunos, a disciplina e também algumas estratégias que se possam utilizar para aqueles alunos com mais dificuldades de aprendizagem. Esta foi uma direção de turma pouco problemática quer da parte dos alunos quer da parte dos Encarregados de Educação, não existindo casos de indisciplina grave a relatar ou situações de tensão entre professores e Encarregados de Educação.

3.6 Atividades não letivas

Como professores, não nos podemos limitar apenas e só a lecionar as aulas. Se estamos incluídos numa comunidade - a comunidade escolar - temos por “obrigação” estabelecer pontes e na medida que nos seja possível, aplicar os nossos conhecimentos e mais-valias em prol da mesma comunidade.

3.6.1. Desporto Escolar

O Desporto Escolar, que é visto como um importante e indispensável instrumento na promoção da saúde, no combate ao insucesso e abandono escolar bem como na integração e inclusão social, ocupa na nossa escola um lugar de destaque uma vez que são muitos os alunos que aderem a estas atividades de complemento curricular.

A instituição conta, assim, com 5 núcleos - Voleibol, Ginástica, Futsal, Basquetebol e Natação, com uma razoável aderência por parte dos alunos. Deste universo de modalidades só 3 têm a presença e apoio de professores estagiários, são elas o Voleibol, o Basquetebol e o Futsal.

Na 1ª Reunião de Setembro com o professor orientador de estágio da escola, professor Carlos Elavai, foi-nos apresentadas as modalidades disponíveis, na qual teríamos toda a autonomia para podermos escolher aquela que queríamos trabalhar. A modalidade escolhida por mim foi o Voleibol, por ser uma modalidade que eu gostava e também por já ter sido federado durante três anos, logo sentia-me mais à vontade para exercer este papel com o professor responsável pelo Voleibol, o professor António Batista.

O meu papel no Desporto Escolar, mais especificamente no Voleibol no escalão de juvenis, passa por em parceria com o professor responsável António Batista, executar todas as tarefas que lhe estão inerentes - planejar, conduzir, avaliar e acompanhar nas competições inter-escolas.

3.6.2. Outras Atividades

As atividades realizadas pelo departamento de Educação Física foram mais uma oportunidade de aprendizagem e convívio com os outros professores de Educação Física da escola, uma vez que estes possuíam largos anos de experiência e sabedoria. Estive sempre disposto a colaborar sempre que me foi pedido, mostrando disponibilidade para realizar qualquer tarefa necessária. Deste modo, irei explicar detalhadamente as atividades que estive inserido e quais foram as minhas funções.

a) Corta-mato

No sentido de desenvolver competências no acompanhamento dos alunos nestas atividades, decidi colaborar na participação dos alunos da escola, no corta-mato distrital realizado a 20 de Fevereiro de 2014 em Castelo Branco.

A minha colaboração cingiu-se ao acompanhamento dos alunos até ao local da prova e à colaboração na distribuição dos dorsais pelos alunos da escola.

Tal como o corta-mato escolar, o corta-mato distrital assume-se como uma das principais provas desportivas a participar pelas escolas, deste modo este acompanhamento permitiu-me perceber de um modo geral, todo o tipo de procedimentos a ter em conta no acompanhamento dos alunos a estas atividades.

b) Megas

Os Megas (fase escola) foram realizados no dia 26 de Fevereiro de 2014 no Complexo Desportivo da Covilhã. Os Megas foram uma atividade dirigida aos alunos dos escalões de infantis, iniciados, juvenis e juniores. Consistiram numa corrida de velocidade numa distância de 40 metros (mega sprinter), no salto em comprimento (mega salto), corrida de 1000 metros (mega Quilometro) e o lançamento do peso (mega lançamento). O objetivo passava por seleccionar os alunos mais aptos em ambas as provas com o intuito de irem representar a escola na fase distrital.

O meu papel nesta atividade restringiu-se à organização durante o evento, com o cargo de juiz no mega salto. Na minha perspectiva a colaboração foi imprescindível para a minha formação, onde permitiu desenvolver a dinâmica que deve ser criada aquando a organização de eventos desportivos escolares.

No decorrer desta atividade, os alunos demonstraram um grande empenho, pelo que o desenrolar da mesma foi muito positivo, criando assim um ambiente bastante agradável. O nível da participação dos alunos, pode considerar-se de nível fraco, e confrontando esta participação com a do ano anterior, verifica-se que este ano a adesão por parte dos alunos foi inferior. Nos últimos anos tem existido um decréscimo acentuado no nível de participação dos alunos nesta atividade, talvez porque os alunos não estão motivados para a atividade, por não gostarem da modalidade, etc. O que se tem vindo a notar é que os alunos que participam nesta atividade são aqueles que já praticam atletismo e que gostam realmente de praticar esta modalidade.

c) Compal Air 3x3 Basquetebol

O Campeonato Escolar Compal Air representa uma das vertentes do Projeto de Basquetebol 3X3 nas escolas, é um momento por excelência da competição e procura dinamizar a prática da modalidade, sensibilizando e procurando captar para a prática desta modalidade mais jovens, desenrolando-se em três fases - fase local, fase regional e fase nacional.

O Compal Air foi e é um momento de fraterno convívio entre os jovens das várias escolas participantes em qualquer uma das fases, pelo que se desenrolou no mais saudável espírito desportivo e de respeito mútuo, contando com o empenho e colaboração de todos na sua organização. Todos foram elementos indispensáveis ao bom funcionamento das várias atividades, nas diferentes fases, dentro do mais elevado espírito pedagógico e educativo.

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto participou com três equipas de juniores (uma masculina e duas femininas), outra de juvenis femininos e ainda com uma de iniciadas feminina na fase distrital que se realizou no Fundão no dia 8 de Maio. Convém realçar que num total de cinco equipas a escola Frei Heitor Pinto conquistou o 1º lugar de juniores masculinos e dois 3º lugares em juvenis e iniciadas femininas.

A minha principal função neste torneio foi auxiliar a equipa de juniores masculinos, dar-lhes apoio e também algumas estratégias de jogo de forma a conseguirem os seus objetivos, objetivos esses que foram cumpridos. Contudo, se fosse preciso ajudar uma das outras equipas, eu estaria sempre disponível para que conseguíssemos obter melhores resultados.

d) 3x3 Voleibol

No decorrer desta atividade, os alunos demonstraram um grande empenho, pelo que o desenrolar da mesma foi muito positivo, criando assim um ambiente bastante agradável.

Os horários estabelecidos para cada prova foram cumpridos, tendo a atividade terminado dentro do que foi estipulado pela organização. As transições dos jogos e respetivas classificações dos grupos e informação das equipas que passavam à fase seguinte, foi bastante rápida e eficaz tendo sido colocada imediatamente no quadro de pontuações após o término de cada jogo, facilitando o visionamento dos resultados por parte dos alunos.

A motivação e competitividade estiveram presentes em todos os jogos, onde a vontade de atingir o melhor resultado para a equipa eram os maiores objetivos dos alunos, sendo visível um espírito de equipa e entreaajuda em cada jogo realizado.

A minha principal função neste torneio foi apitar alguns jogos em conjunto com o professor António Batista. Contudo, se fosse preciso ajudar na mesa a contagem dos pontos, eu estaria disponível para que conseguíssemos uma organização melhor.

Para terminar, tenho de salientar a boa afluência por parte dos alunos do ensino secundário, existindo assim, um grande número de equipas para a realização do torneio. Em contrapartida a afluência dos alunos do ensino básico foi fraca.

e) Heitoridas 2014

As Heitoridas são o maior evento a nível desportivo para a Escola Secundária Frei Heitor Pinto, onde é envolvida toda a comunidade escolar (alunos, professores, funcionários) da ESFHP e onde também este ano participaram as escolas do Paúl e do Tortosendo uma vez que pertencem ao Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto. Este evento decorreu no dia 14 de Maio das 09h30 até às 17h30 no Complexo Desportivo da Covilhã.

Este ano as Heitoridas foram compostas pelas seguintes atividades: futebol, voleibol, Atletismo (lançamento do peso, velocidade, salto em comprimento e estafetas), orientação e jogos tradicionais/populares.

Como tem acontecido nos anos anteriores, o grupo de estágio ficou a cargo da atividade dos jogos tradicionais/populares, onde tinha toda a autonomia sobre os jogos e regras a serem incluídas na atividade. Deste modo, os jogos tradicionais/populares foram constituídos com os seguintes jogos: corrida de sacos, cabeça oca, tiro ao alvo, corrida de skis e penaltie fidelidade. O objetivo desta atividade era a cooperação entre os elementos de equipa, convívio, uma componente mais lúdica do que competitiva. Os alunos só poderiam participar nesta atividade aos pares. Contudo, esta não foi a minha única função uma vez que fiquei a cargo com professora Cristela Rodrigues com a modalidade de atletismo, onde tinha de desempenhar diversas funções, tais como, ver os saltos válidos/nulos no salto em comprimento, dar as partidas da corrida de velocidade e estafetas, tirar os tempos das mesmas, etc e também auxiliei o professor António Batista a arbitrar os jogos de Voleibol que estavam atrasados.

Em suma, o balanço desta atividade foi bastante positivo e foi uma experiência bastante enriquecedora em termos de organização e concretização de atividades sócio-desportivas.

3.6.3. Atividades do Grupo de Estágio

1) Quinzena de Atividade Física, Educação e Saúde

A Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde realizou-se de 11 de Março a 21 de Março de 2014 e ficou a cargo do Professor Carlos Elvai, do Grupo de estágio e também da cooperação da Promoção e Educação para a Saúde da escola Frei Heitor Pinto, mais concretamente da Professora Mónica Ramôa. O objetivo principal desta atividade foram promover a atividade física como meio para a melhoria da saúde, adquirir conhecimentos e competências para um estilo de vida saudável e promover a saúde através da educação para a saúde.

Na Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde foram organizadas diferentes atividades, tais como: palestras, aulas de grupo, rastreios de saúde, workshop, etc. De seguida passarei a enunciar as atividades desenvolvidas pelo grupo de estágio.

1ª Semana

- Rastreamento de saúde para professores e funcionários que decorreu durante três dias de manhã. Foram medidos alguns indicadores de saúde tais como: tensão arterial, glicémia, peso, altura, IMC, perímetro abdominal, % de massa gorda.
- Rastreamento auditivo e visual para professores e funcionários com os técnicos da Wells.
- Palestra - “O exercício na água: objetivos e implicações para a estruturação de programas de treino”, desenvolvida pelo Presidente e Professor Doutor Daniel Marinho do Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.
- Aula de Grupo - “Capoeira”, orientada pela Dra. Natacha Dores e pelo Dr. Ibrahim Ferreira.

2ª Semana

- Aula de Grupo - “Zumba”, orientada pela Dra. Diana Martins.
- Palestra - “Educação, Alimentação e Longevidade”, desenvolvido pelo mestre Albino Ferreira do Agrupamento de Escolas de Belmonte.
- Aula de Grupo - “Kickboxing”, orientada pela Dra. Rita Carvalho.
- Aula de Grupo - “Step”, orientada pelo Dr. Rui Duarte.
- Aula de Grupo - “mix de body combat com localizada”, orientada pelo mestre Vanessa Nunes da “Escola Secundária Frei Heitor Pinto.
- Palestra - “ Exercício Físico e Saúde: implicações para a saúde”, desenvolvido pelo Professor Doutor Filipe Ferreira do Agrupamento de Escolas de Tortosendo.

O balanço final desta atividade foi muito positivo. As palestras foram assistidas por 170 alunos e pelos professores que os acompanhavam, nas aulas de grupo participaram 140 e por fim, nos rastreios de saúde participaram 40 professores/funcionários.

4. Reflexão

Ao chegar ao fim desta fase da minha formação, considero ter adquirido conhecimentos e experiências imprescindíveis naquilo que será a minha ação no futuro enquanto docente de Educação Física, de Desporto Escolar ou como Diretor de Turma.

Ao longo do estágio foi possível perceber que o processo de ensino não é tão linear como eu julgava inicialmente, pois, por vezes foi necessário adaptar os conteúdos planeados às circunstâncias ou reorganizar determinadas atividades que não estavam a decorrer como se pretendia, mas este processo faz parte da nossa formação. Refletir sobre os aspetos bons e menos bons da prática de ensino permite-nos ajustar a nossa forma de intervenção, sendo para isso fundamental a realização de reflexões sobre as aulas realizadas. Fazendo uma retrospectiva das reflexões elaboradas é-me possível verificar uma evolução nos mais variados níveis.

Os aspetos que eu considero ter tido maiores dificuldades, prenderam-se inicialmente com a gestão do tempo de aula, pois por vezes os conteúdos que planeava para uma aula eram demasiado extensos, portanto depois de efetuadas as primeiras reflexões das aulas com o grupo de estágio e com o nosso orientador, pude retificar o meu erro e reajustar este aspeto, obtendo resultados com uma gestão temporal mais coerente.

Outra das dificuldades deveu-se com a gestão do espaço quando as condições atmosféricas se encontravam adversas, isto porque, por vezes estava de chuva, estava-nos destinado o espaço exterior (o que nos impossibilitava as condições normais para lecionar a aula), o que nos obrigava a mudar de espaço. Este aspeto criou no início alguma dificuldade porque não era possível cumprir o plano elaborado num espaço mais reduzido. Foi necessário à posteriori aprender a adaptar-me às situações imprevisíveis.

Outra dificuldade encontrada foi na forma de organização da aula que necessitaram de ajustes e que em colaboração com o professor orientador foram corrigidas. De assinalar que o professor orientador foi de um contributo enorme na aquisição de determinados conhecimentos e práticas que permitiram um aperfeiçoamento e aumento de qualidade da intervenção pedagógica.

Efetuada uma avaliação final do trabalho realizado penso que o balanço é positivo e consegui ultrapassar sempre as dificuldades que surgiram, graças a uma constante reflexão com o professor orientador e com o grupo de estágio sobre o que era feito, na finalidade de aperfeiçoar o processo pedagógico, pois é importante que exista comunicação entre os intervenientes na ação educativa de modo a beneficiar os alunos e as condições de aprendizagem.

Em suma, de uma forma geral, o estágio permitiu-me conhecer a realidade do contexto de trabalho que um futuro profissional irá encontrar e permitiu ainda aprender como se trabalha nesse contexto utilizando formas eficientes de intervenção pedagógica que beneficiem o processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Para além de ter proporcionado um crescimento a nível profissional, proporcionou igualmente um crescimento a nível pessoal. Foi-me possível perceber que o Professor possui um papel muito abrangente e importante no meio escolar, a sua ação não se esgota na promoção da atividade física e de hábitos de vida saudáveis ou no papel de mediador entre a escola e os encarregados de educação, mas cabe-lhe também uma ação importante no desenvolvimento integral dos alunos naquilo que são os valores fundamentais para a formação de uma futura sociedade autónoma e capaz de enfrentar os rigores da vida.

5. Considerações Finais

O estágio é o momento de transição entre o estagiário e o profissional da educação. Neste sentido, é indispensável o estagiário se preparar para identificar e interpretar problemas e propor soluções para os problemas que enfrentará no quotidiano da profissão, além de ser o momento de descobrir todas as suas potencialidades e a de traçar metas a serem alcançadas em prol da aprendizagem do aluno.

Diante de todo o contexto que permeia a atuação profissional do docente, identifiquei mediante esta vivência na escola a importância do constante aprimoramento dos conhecimentos da área, das necessidades sociais, da investigação da própria prática e a busca de temas atuais.

Ficou claro também para mim, que a educação de qualidade não é somente responsabilidade do professor, mais também da participação individual e coletiva da família, políticos, empresas, comunidade, principalmente na atuação do ensino público.

Concluindo, o estágio de uma forma geral permitiu conhecer a realidade do contexto de trabalho que um futuro profissional irá encontrar e permitiu ainda aprender como se trabalha

nesse contexto utilizando formas eficientes de intervenção pedagógica que beneficiem o processo de ensino e aprendizagem dos alunos.

6. Bibliografia

- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- Carvalhinho, L., & Rodrigues, J. (2004). *Formação Desportiva. Perspectivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Kwak, E.C. (2005). The immediate effects of various Task presentation types on Middle School Students' Skill Learning. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 17(1), 7-17.
- Rink, J. (1994). The Task Presentation in Pedagogy. *Quest*, 46, 270-280.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica*. Lisboa: UTL-FMH.
- Sena Lino, L., & Viveiros, L. (2007). *Apontamentos da Cadeira de Pedagogia do Desporto II. Licenciatura em Educação Física e Desporto*. Madeira: Universidade da Madeira.
- Picado, L. (2009). *A indisciplina em sala de aula: uma abordagem comportamental e cognitiva*. *Psicologia, O Portal dos Psicólogos*, 1-14.
- Plano Curricular de Escola 2013-2014*. Escola Secundária Frei Heitor Pinto.
- Projeto Educativo de Escola para 2011-2014*. Escola Secundária Frei Heitor Pinto.
- Programa do Desporto Escolar para 2013-2017*. Gabinete Coordenador do Desporto Escolar, Direção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, Ministério da Educação.
- Regulamento Específico de Voleibol 2013-2017*. Desporto Escolar, Direção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular, Ministério da Educação.
- Regulamento Interno do Grupo de Educação Física*. Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Capítulo 2 - Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II

O efeito da ordem de execução do treino de resistência e de força sobre o desenvolvimento da condição física dos alunos.

Introdução

Os jovens necessitam de participar em atividades físicas regularmente uma vez que estas apresentam benefícios tanto a nível do sistema cardiovascular e músculo-esquelético como também ao nível psicológico, promovendo assim uma melhoria na qualidade de vida dos adolescentes (*Faigenbaum & Mediate, 2006; Edouard, Gautheron, D'Anjou, Pupier, & Devillard, 2007; Fleck & Kraemer, 2004, Matton, Thomis, Wijndaele et al., 2006, Twisk, Kemper, Van Mechelen, 2000*)

O ambiente físico e social da escola assume um papel preponderante na atividade física dos alunos, uma vez que a Educação Física se traduz num cenário importante para prática de atividade física, e para inculcar a importância de um estilo de vida ativo na juventude (*Edouard et al., 2007; Hoehner et al., 2008; World Health Organization, 2006*), sendo os programas de Educação Física considerados como a principal arma de intervenção no combate ao sedentarismo (*Rowe, van der Mars, Schuldheisz & Fox, 2004; Edouard et al., 2007*). Este facto pode ser demonstrado através do estudo de *Aburto et al. (2011)* no qual tinham como objetivo testar o efeito de uma intervenção ambiental nas escolas sobre a atividade e aptidão física dos alunos que frequentavam as escolas primárias públicas. Através deste estudo conseguiu-se verificar um aumento do nível de atividade física. Assim sendo, chegou-se à conclusão de que as mudanças e a política no ambiente escolar juntamente com a sensibilização dos professores, funcionários e alunos para a importância da atividade física pode efetivamente aumentar a atividade física dos alunos. *O National Task Force on Community Prevention Services* recomenda a alteração dos vários comportamentos solicitados nas Educação Física em prol do desenvolvimento da aptidão física dos alunos (*Faigenbaum & Mediate, 2006*), sendo que *National Association for Sports and Physical Education* defende que os programas de Educação Física de qualidade devem ajudar os alunos a desenvolver a aptidão relacionada com a saúde e competência física. De acordo *Faigenbaum & Myer (2010)*, os programas de Educação Física de hoje em dia deviam estar organizados para melhorar a força muscular, existindo também a possibilidade de programas de treino com o intuito de melhorar o desempenho desportivo das crianças e dos jovens.

O treino de resistência geralmente abrange períodos de exercício que pode ir de alguns minutos até várias horas com diferentes níveis de intensidade, aumentando a capacidade de sustentar a alta intensidade (Nader, 2006). Por sua vez, o treino de força engloba atividades de curta duração com intensidades altas ou máximas (Nader, 2006).

O treino de força provoca melhorias no desempenho físico e na saúde das crianças e jovens, produzindo melhorias ao nível da coordenação motora, do desempenho desportivo, da composição corporal (aumento da massa muscular e a diminuição da gordura corporal) e prevenção de lesões (Blimkie, 1993). Por sua vez, a popularidade dos treinos de resistência também tem vindo a crescer, devido ao seu papel também ao nível da melhoria do desempenho atlético, do aumento da força muscular, da resistência muscular localizada, do desempenho motor, do equilíbrio e da coordenação (Kraemer & Ratamess, 2000, Faigenbaum & Myer, 2010). De acordo com Blimkie (1993), o treino de resistência intensivo também produz aumentos dos níveis de força em pré-adolescentes, sendo esses ganhos associados a aumentos dos níveis de ativação neuromusculares e alterações nas características contráteis intrínsecas do músculo. Segundo Nader (2006), a grande diferença entre o treino de força e o treino de resistência é que o treino de força geralmente resulta num aumento da massa muscular e força muscular (melhoria da aptidão muscular), e o treino de resistência induz aumentos de consumo máximo de oxigênio e adaptações metabólicas que levam a um aumento da capacidade de resistir ao exercício (melhoria da aptidão aeróbia). De acordo com Baquet, van Praagh, & Berthoin (2003), a forma física aeróbica não só determina o desempenho numa ampla variedade de atividades, mas também é um parâmetro relacionado com a saúde.

A sequência da aplicação dos exercícios e o número de grupos musculares trabalhados durante um treino afeta significativamente a expressão de força muscular (Sforzo & Touey, 1996). De acordo com Kraemer & Ratamess (2004) o trabalho de força deve ser realizado no início do treino quando a fadiga ainda é mínima. Por sua vez, a ordem para a aplicação do treino de resistência precisa de ter em conta a quantidade de fadiga acumulada, dependendo tal facto dos grupos musculares que foram solicitados anteriormente. Por exemplo, se um atleta for participar numa maratona, e se anteriormente esteve a realizar trabalho de força para o trem superior, tal situação não vai influenciar o desempenho do atleta, mas por outro lado se esteve a trabalhar força do trem inferior esta situação já vai influenciar a performance do atleta na prova.

O treino de força e resistência em simultâneo tem recebido uma considerável atenção na literatura (Hennessy & Watson, 1994, Gravelle & Blessing, 2000). No entanto, poucos são os estudos que têm demonstrado se o treino de força deve preceder ou seguir-se ao treino de resistência quando ambos são realizados na mesma sessão de treino. (Collins, 1993, Gravelle & Blessing, 2000).

Tendo em conta a problemática levantada anteriormente por Collins (1993) e Gravelle & Blessing (2000), o objetivo do nosso trabalho passa por verificar o efeito da ordem de execução do treino de resistência e de força sobre o desenvolvimento da condição física dos alunos, com a finalidade de verificar como podemos ser mais eficazes no treino da condição física dos alunos durante as aulas de Educação Física.

Metodologia

Amostra

Neste estudo participam alunos da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, sendo o grupo experimental constituído por 23 alunos (12 alunos pertencentes ao Grupo 1 e 11 alunos pertencentes ao Grupo 2) e o grupo de controlo por 8 alunos, todos do género masculino. O grupo experimental foi constituído por alunos do 11ºA, 11º BD e 12º C, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos, sendo que o Grupo 1 treinou resistência seguida de força e o outro Grupo 2 treinou força seguida de resistência. O grupo de controlo foi constituído por alunos do 12ºF, com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos. Os alunos frequentavam cursos de diferentes áreas científicas: 12 do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, 4 do curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, 8 do curso Tecnológico de Desporto e 7 do curso Científico-Humanístico de Ciências Socioeconómicas (tabela 1).

A amostra foi selecionada por amostragem não aleatória (por conveniência). Assumiram-se como critérios de exclusão da amostra, os alunos que apresentavam necessidades educativas especiais (NEE) e os alunos que realizavam atividades desportivas extras-curriculares. As amostras receberam previamente informações sobre as características, os procedimentos e objetivos do estudo, tendo todos concordado com o mesmo. Todos os procedimentos seguiram as recomendações da Declaração de Helsínquia.

Tabela 1 - Estatística descritiva das características individuais e escolares dos sujeitos. Média e desvio-padrão da idade, altura e peso.

		Grupo 1	Grupo 2	Grupo de Controlo
		N	N	N
Amostra	Gênero Masculino	12	11	8
Ano de	11º Ano	9	10	0
Escolaridade	12º Ano	3	1	8
Área Científica de Estudo	Ciências e Tecnologias	3	9	0
	Ciências Socioeconómicas	6	1	0
	Línguas e Humanidades	3	1	0
	Tecnológico de Desporto	0	0	8
Caraterísticas dos sujeitos	Idade (anos)	16,50±0,67	16,27±0,47	18,22±0,67
	Altura (cm)	171,92±5,63	174,64±6,56	176,78±7,33
	Peso (kg)	63,74±12,64	64,78±10,91	66,81±8,72

Procedimentos do Estudo

Este estudo experimental teve a duração de 13 semanas, repartidas por 10 semanas de treino (1ª série de treinos da 2ª à 6ª semana; 2ª série de treinos da 8ª à 12ª semana) e 3 semanas para aplicação dos momentos de avaliação (1ª semana avaliação inicial, 7ª semana avaliação intermédia e 13ª semana avaliação final). (Figura 1).

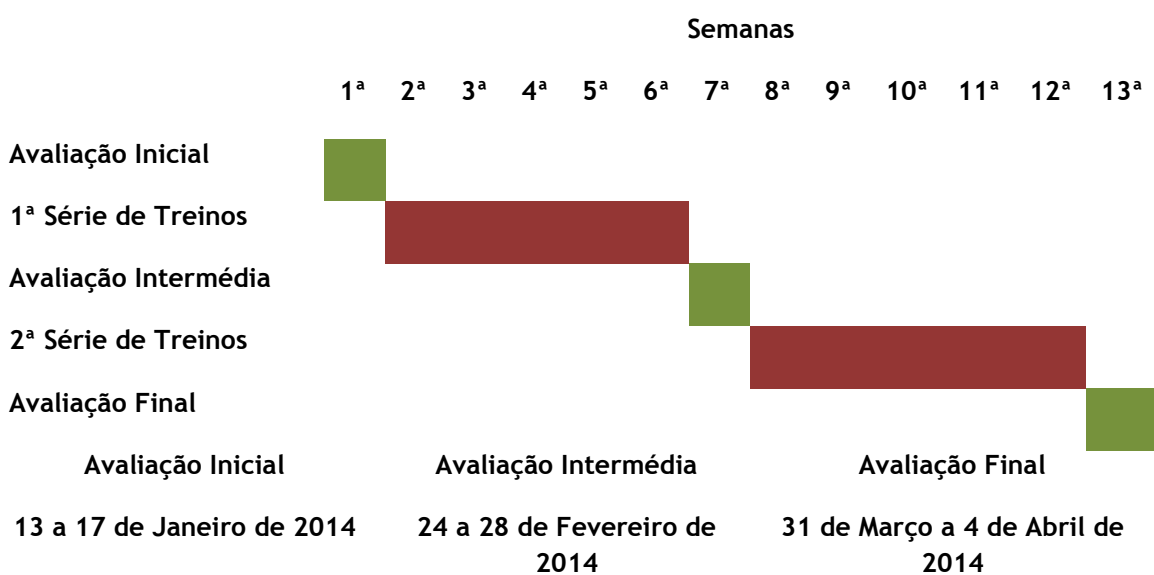


Figura 1 - Cronograma da aplicação do estudo.

O princípio geral da metodologia de treino utilizada teve por base o estabelecimento de um protocolo no qual se utilizasse o mínimo de material possível e que esse se encontrasse disponível na escola. A intensidade e o volume de treino foram definidos de acordo com as mais recentes guidelines do ACMS (2013). O modo de aplicação dos exercícios foi baseado nas recomendações de diversos autores que desenvolveram estudos semelhantes (Faigenbaum et al., 2001; Faigenbaum et al., 2002; Faigenbaum & Mediate, 2006; Faigenbaum et al., 2007).

Para a realização da fase experimental do estudo, foram alterados os primeiros 19 minutos das aulas de Educação Física, mais especificamente a fase de aquecimento. Cada turma foi dividida em dois grupos experimentais (Grupo 1 e Grupo 2), sendo que estes mantiveram-se inalteráveis até ao final do estudo. Este procedimento foi realizado duas vezes por semana.

Nos 5 minutos iniciais de aquecimento todos os alunos realizaram corrida contínua controlada por uma cadência musical com um ritmo intensivo de 1 bip de 8 em 8 segundos (um total de 32 repetições), sendo que cumpriram os limites do campo (marcações laterais do campo, 20m entre si tal como no fitnessgram). Após os 5 minutos de corrida, o Grupo 1 treinou resistência (corrida contínua - um total de 30 repetições de 20m) seguida de quatro estações de exercícios de força (abdominais, impulsão vertical, impulsão horizontal e lançamento de bolas 1Kg - um total de 30 repetições cada estação de trabalho), e o Grupo 2 fez exatamente o mesmo tipo de treino mas na ordem inversa, ou seja, primeiro treinou força e seguida de resistência. Tal como no aquecimento, o treino propriamente dito também foi controlado por uma cadência musical mas com um ritmo mais intensivo, isto é 1 bip de 5 em 5 segundos. O único intervalo de descanso que tiveram foi durante as mudanças de exercício, sendo que esta transição tinha de efetuar-se muito rapidamente, pois só tinham um total de 15 segundos. Após duas semanas de treino foi substituído no treino de força os abdominais pelas extensões de braços, e nos lançamentos as bolas de 1Kg pelas de 3Kg.

Bateria de Testes

A seguinte bateria de testes será aplicada em ambos os grupos experimentais e de controlo e repetidas em três momentos distintos ao longo do período de pesquisa, tal como já foi referido anteriormente. A bateria de testes será constituída por teste do vaivém 20m, extensões de braços; lançamento de bolas medicinais de 1kg, 3kg e 5kg; salto horizontal com contra-movimento; salto vertical com contra-movimento e velocidade em 20m (Fitnessgram - The Cooper Institute for Aerobics Research, nd; Marques et al., 2004).

✓ *Vaivém 20m*

O teste Vaivém é um teste de patamares de esforço progressivo, adaptado do teste de corrida de 20 metros publicado por Leger e Lambert (1982), citados no manual de aplicação de testes Fitnessgram (The Cooper Institute for Aerobics Research, nd). O teste começa por ser fácil e

vai-se tornando progressivamente mais difícil. O teste Vaivém é recomendado para todos os escalões etários. O objetivo deste teste é que o aluno consiga percorrer a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de 1 minuto. Para avaliação do Teste Vaivém deve-se anotar o número de percursos realizados por cada aluno.

Para a realização deste teste deve-se marcar um percurso de 20 metros. Os alunos devem colocar-se atrás da linha de partida, e esperarem pela contagem decrescente que dá início ao teste, os alunos devem correr pela área estipulada e devem tocar na linha dos 20 metros. Ao sinal sonoro devem inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se os alunos atingirem a linha antes do sinal sonoro, deverão esperar pelo mesmo para correr em sentido contrário. Os alunos continuarão o mesmo procedimento até não serem capazes de alcançar a linha antes do sinal sonoro. Quando o aluno não consegue atingir a linha em simultâneo com o sinal sonoro, deve inverter o sentido da sua corrida, ainda que não tenha conseguido atingir a linha. Deverá permitir-se que o aluno tente acompanhar o ritmo da corrida até que falhe dois sinais sonoros, só então deverá parar.

✓ ***Extensões de Braços***

A flexão/extensão dos membros superiores até que a articulação do cotovelo atinja um ângulo de 90° é o teste recomendado para avaliação da força e resistência da região superior do corpo. O objetivo deste teste é que o aluno consiga completar o maior número possível de extensões de braços, com uma determinada cadência. A cadência correta deste teste é de 20 extensões por minuto (uma flexão/extensão por cada três segundos).

Para a realização deste teste os alunos devem ser agrupados dois a dois, sendo que enquanto um aluno executa as extensões, o outro conta e verifica se o parceiro realiza corretamente o movimento. Para uma correta execução do movimento, o aluno deve assumir uma posição de cúbito ventral no colchão, colocando as mãos por debaixo dos ombros, membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiados nas pontas dos pés. O executante deve elevar-se do colchão com a força dos braços até que os tenha em extensão, mantendo sempre as costas e as pernas alinhadas. De seguida, o executante flete os membros superiores até os cotovelos formarem um ângulo de 90° e os braços fiquem paralelos ao solo. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta.

✓ ***Lançamento de Bolas Medicinais de 1kg, 3kg e 5kg.***

O teste de lançamento de bolas medicinais será realizado com bolas de 1kg, 3kg e 5kg, e tem como objetivo avaliar a potência do trem superior. Cada aluno tem direito a executar 3 lançamentos parados com ambas as bolas, por cima da cabeça com as duas mãos, tentando lançar o mais longe possível, sendo que no momento do arremesso não é permitido levantar os calcanhares do chão (Marques et al., 2004). Dos 3 lançamentos apenas será contabilizado a

melhor repetição. A distância será medida em centímetros (cm) com uma fita métrica colocada no chão.

✓ ***Salto Horizontal com Contra-Movimento***

O salto horizontal com contra movimento tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores (Marques et al., 2004). No salto horizontal com contra-movimento, o aluno parte da posição de pé, com os pés ligeiramente afastados e paralelos (ponta dos pés atrás de uma linha), realizando de seguida um movimento rápido de flexão/extensão dos membros inferiores, e com o balanço dos membros superiores ajuda a impulsionar o corpo para a frente. O salto é medido desde a linha inicial (apoio da ponta dos pés) até à marca mais recuada (apoio do calcanhar). Neste salto pretende-se que o aluno alcance a máxima projeção horizontal. Cada aluno tem direito a realizar 3 saltos, considerando-se apenas o melhor resultado. A distância horizontal será medida em centímetros (cm).

✓ ***Salto Vertical com Contra-Movimento***

Este teste também tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores (Marques et al., 2004). No salto vertical com contra-movimento, o aluno parte da posição de pé, com as mãos na bacia, na qual permanecem desde a posição inicial até à posição final do salto. Neste salto pretende-se que o aluno realize um movimento rápido de flexão/extensão dos membros inferiores, formando durante a fase descendente um ângulo de 90°, seguido de um salto vertical máximo. Cada aluno tem direito a realizar 3 saltos, considerando-se apenas o melhor resultado. Como instrumento de avaliação será utilizada uma plataforma de contato Ergojump (Ergojump Bosco System) para o registo da altura máxima vertical, expressa em centímetros (cm).

✓ ***Teste de Velocidade em 20m***

Para a realização do protocolo de velocidade cada aluno deve realizar 3 sprints de 20m à máxima velocidade, considerando-se apenas o melhor resultado. O aluno deve partir de uma posição de pé com o tronco inclinado à frente e os membros inferiores afastados e ligeiramente fletidos, cada aluno posiciona-se atrás da linha de partida e ao sinal (baixar rápido do membro superior elevado do observador) parte à máxima velocidade até à linha de chegada. O tempo de sprint será registado através do instrumento de medição Brower (Wireless Sprint System, USA).

Análise Estatística

Para a descrição dos resultados dos testes serão utilizados os cálculos tradicionais de tendência central: médias e desvios padrão. Tendo em conta que os grupos amostrais eram de número reduzido (<30) e que os mesmos não seguiam uma distribuição normal, utilizámos o teste não paramétrico de Friedman para a análise da comparação dos efeitos de treino em

cada um dos grupos (efeito intra-grupo). Para verificarmos se existiam diferenças significativas entre os três grupos em cada um dos momentos de avaliação, recorreremos ao teste não paramétrico de Kruskal-Wallis (efeito inter-grupos). Para verificarmos entre que grupos é que essas diferenças eram mais notórias (comparação dos efeitos de treino entre dois grupos), recorreremos ao teste não paramétrico de Mann-Whitney. Foi assumido um nível de significância para a rejeição da hipótese nula de $p \leq 0,05$.

Resultados

Na tabela 2 podemos observar a média, desvio-padrão e valor de significância dos diversos parâmetros avaliados para os grupos de controlo, grupo 1 (resistência-força) e grupo 2 (força-resistência), durante o pré, inter e pós teste. Realizando uma análise intra-grupos, podemos observar que apenas os grupos sujeitos ao plano de treino (grupos 1 e 2) apresentaram melhorias significativas ($p < 0,01$) no seu desempenho em todos os testes realizados, sendo que no grupo de controlo não se verificou qualquer melhoria significativa.

Realizando uma análise inter-grupos, podemos verificar que existem diferenças significativas entre o grupo de controlo e o grupo 1 e entre o grupo de controlo e o grupo 2, contudo, podemos verificar que essas diferenças foram mais notórias quando comparamos o grupo de controlo com o grupo 1. Já quando comparamos o grupo de 1 com o grupo 2 não se verifica qualquer diferença entre eles, ou seja, ambos evoluíram significativamente no seu desempenho.

Tabela 2 - Média, desvio-padrão e nível de significância dos parâmetros em análise.

		Grupo de Controlo	Grupo 1	Grupo 2	<i>p</i> (inter- grupos)	<i>p</i> (inter-grupo) Controlo+G1	<i>p</i> (inter-grupo) Controlo+G2	<i>P</i> (inter-grupo) G1+G2
Vaivém 20m	Pré-Teste	84,13±12,68	58,50±23,20	58,82±16,65	0,013*	0,013*	0,006**	0,853 ns
	Inter-Teste	82,50±15,32	61,25±24,41	61,18±16,83	0,050*	0,049*	0,019*	0,925 ns
	Pós-Teste	79,63±14,27	65,25±26,51	69,82±16,54	0,448 ns	0,315 ns	0,214 ns	0,853 ns
	<i>p</i> (intra-grupo)	0,074 ns	0,010**	0,000**				
Extensões de Braços	Pré-Teste	20,75±8,12	19,08±6,47	16,36±5,75	0,535 ns	0,757 ns	0,301 ns	0,405 ns
	Inter-Teste	21,50±9,55	21,42±7,10	18,27±5,52	0,515 ns	0,817 ns	0,591 ns	0,217 ns
	Pós-Teste	22,38±10,50	24,33±7,38	23,18±5,53	0,654 ns	0,511 ns	0,407 ns	0,557 ns
	<i>p</i> (intra-grupo)	0,273 ns	0,000**	0,000**				
Bolas Medicinais 1Kg	Pré-Teste	11,55±2,75	8,79±0,85	9,20±2,06	0,085 ns	0,045*	0,058 ns	0,805 ns
	Inter-Teste	11,58±2,58	9,18±1,17	9,63±2,17	0,088 ns	0,045*	0,063 ns	0,758 ns
	Pós-Teste	11,71±2,51	9,70±1,38	10,60±2,45	0,217 ns	0,064 ns	0,363 ns	0,518 ns
	<i>p</i> (intra-grupo)	0,908 ns	0,000**	0,000**				
Bolas Medicinais 3Kg	Pré-Teste	6,86±1,26	5,53±0,81	6,07±1,31	0,081 ns	0,044*	0,200 ns	0,166 ns
	Inter-Teste	6,93±1,13	5,78±0,83	6,28±1,32	0,075 ns	0,054 ns	0,214 ns	0,109 ns
	Pós-Teste	6,81±1,09	6,13±0,70	6,78±1,49	0,144 ns	0,104 ns	0,591 ns	0,102 ns
	<i>p</i> (intra-grupo)	0,657 ns	0,000**	0,000**				
Bolas Medicinais 5Kg	Pré-Teste	5,11±0,81	4,31±0,49	4,46±0,67	0,070 ns	0,025*	0,107 ns	0,477 ns
	Inter-Teste	5,14±0,86	4,58±0,44	4,67±0,72	0,314 ns	0,165 ns	0,215 ns	0,712 ns
	Pós-Teste	5,20±0,86	4,81±0,52	5,05±0,75	0,434 ns	0,278 ns	0,535 ns	0,308 ns
	<i>p</i> (intra-grupo)	0,798 ns	0,000**	0,000**				
Salto Horizontal (CMJ)	Pré-Teste	2,21±0,21	1,93±0,20	2,05±0,27	0,030*	0,007**	0,116 ns	0,337 ns
	Inter-Teste	2,20±0,20	1,97±0,04	2,07±0,26	0,084 ns	0,028*	0,186 ns	0,340 ns
	Pós-Teste	2,19±0,21	2,04±0,19	2,13±0,26	0,398 ns	0,188 ns	0,679 ns	0,371 ns
	<i>p</i> (intra-grupo)	0,779 ns	0,000**	0,000**				
Salto Vertical	Pré-Teste	38,46±6,03	32,08±4,75	31,69±5,39	0,032*	0,028*	0,015*	0,902 ns
	Inter-Teste	38,46±6,03	33,36±4,85	32,62±5,74	0,123 ns	0,123 ns	0,048*	0,622 ns
	Pós-Teste	38,38±5,92	34,28±4,91	35,20±5,96	0,433 ns	0,203 ns	0,385 ns	0,666 ns
	<i>p</i> (intra-grupo)	0,657 ns	0,000**	0,000**				
Sprint 20m	Pré-Teste	3,18±0,07	3,54±0,23	3,43±0,17	0,001**	0,000**	0,002**	0,241 ns
	Inter-Teste	3,18±0,07	3,48±0,21	3,40±0,16	0,001**	0,001**	0,002**	0,388 ns
	Pós-Teste	3,17±0,08	3,41±0,18	3,37±0,16	0,005**	0,005**	0,003**	0,689 ns
	<i>p</i> (intra-grupo)	0,215 ns	0,000**	0,002**				

Significância: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; ns - não significativo.

Relativamente aos efeitos de treino produzidos em ambos os grupos, podemos verificar na figura 2 que, tanto o grupo 1 como o grupo de 2 obtiveram melhorias percentuais significativas do pré para o pós-teste, ao contrário do grupo de controlo em que as melhorias foram quase nulas e por vezes negativas.

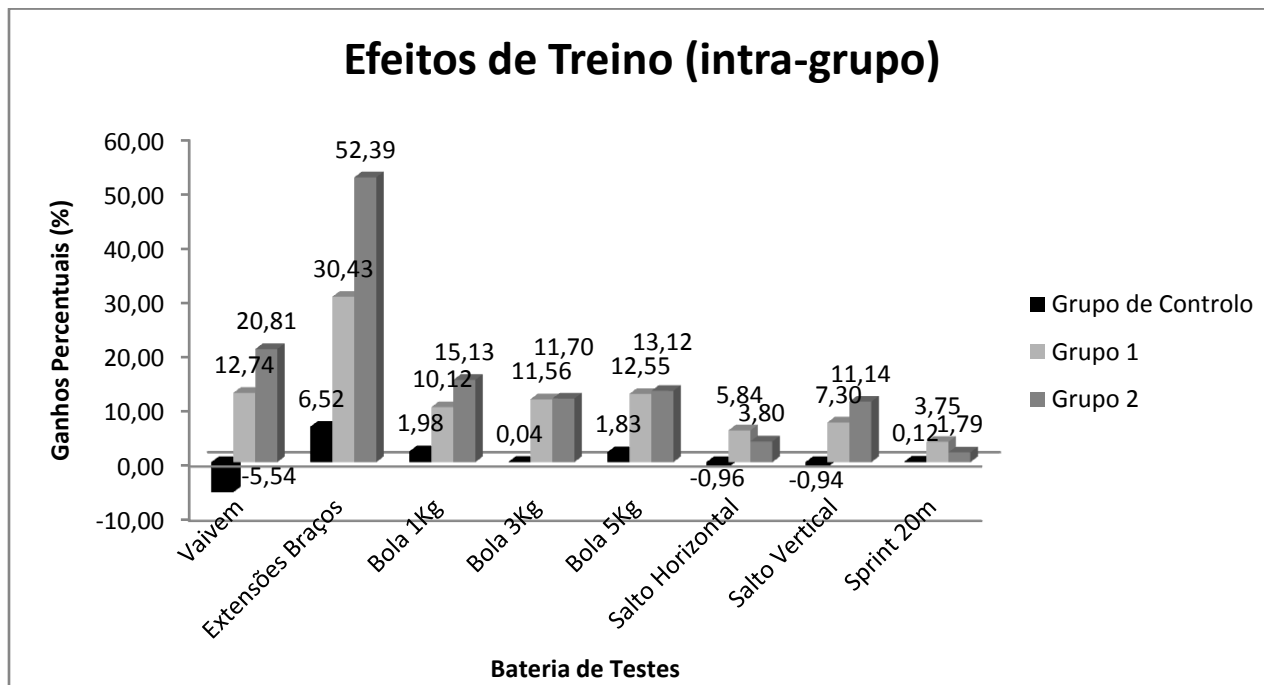


Figura 2 - Melhorias percentuais intra-grupos do pré para o pós-teste.

Discussão

O facto de termos aplicado o nosso treino em circuito e controlado por uma cadência musical foi uma mais-valia para o sucesso do objetivo do nosso estudo. Segundo Raposo (2005), o treino em circuito apresenta um conjunto de vantagens pedagógicas que o tornam um método importante a ser considerado no desenvolvimento da força de resistência geral e específica nos escalões etários jovens, e tem como objetivos o desenvolvimento progressivo da condição física e de algumas qualidades de suporte a essa condição como a força, e a potência muscular e a resistência muscular associada à resistência cardiopulmonar. Os aspetos positivos da utilização deste método prende-se com a riqueza de possibilidades de organização; a mobilização multilateral dos diversos grupos musculares; a possibilidade de enquadramento de um grande número de atletas de acordo com o material disponível; a participação ativa na aprendizagem dos companheiros; e o facto de permitir a utilização de diferentes espaços, exercícios e materiais auxiliares (Raposo, 2005).

Na literatura existem controvérsias quanto à interferência ou não do treino de resistência aeróbica em relação ao treino de força. Alguns estudos concluem que os ganhos de força, quando realizado treino de força e resistência em simultâneo, são inferiores aos ganhos do

treino de força individualizado (Dolezal & Potteiger, 1998; Bell et al., 2000). Outros estudos concluem que não há interferência nos ganhos de força quando o treino de força e resistência é realizado em simultâneo. (Mccarthy et al., 2002; Häkkinen et al. 2003). De acordo com Chatara et al (2005), os jovens têm melhorias mais significativas na performance da capacidade de resistência e aeróbica quando o treino de resistência é precedido do treino de força. No entanto, os dados mais relevantes do nosso estudo sugerem que 19 minutos de treino de força e resistência em contexto escolar (no início das aulas de Educação Física) proporcionam ganhos superiores na condição física dos alunos, independentemente da ordem da sua aplicação (tabela 2). De acordo com Rodrigues (2000), Saraiva (2000) e Ferrão (2009) as crianças e jovens de ambos os sexos evidenciam melhorias substanciais de força muscular, em resposta a diferentes protocolos de treino. De acordo com Faigenbaum (2004), não há dúvida de que os programas de treino de força para os alunos são eficazes e seguros, quando adequadamente prescritos e supervisionados.

De facto, quando confrontamos os efeitos percentuais de treino entre os grupos experimentais e o grupo de controlo, pode-se observar que, no nosso estudo, tanto o grupo 1 como o grupo 2 obtiveram melhorias significativas nos diversos parâmetros avaliados quando comparamos com o grupo de controlo (figura 2).

Os resultados encontrados no presente estudo indicaram ainda que um período reduzido de treino de força, i.e. de 10 semanas, parece ser suficiente para provocar ganhos significativos na condição física dos alunos. O resultado do nosso estudo vai ao encontro dos resultados obtidos no estudo de carácter experimental realizado por Cunha (1996), com alunos do 7º ano de escolaridade, no qual o autor avaliou os efeitos de um programa de treino de força num período de 10 semanas, sendo que cada sessão de treino consistia em 15 minutos, integrados nas aulas de Educação Física. O nosso estudo obteve resultados positivos em apenas 10 semanas, corroborando também com Greco (2010), que afirma que um programa básico para crianças e para adolescentes não precisa de mais do que 7 a 20 minutos por sessão, três vezes por semana.

Conclusão

Tendo em conta a problemática levantada no nosso trabalho, que passava por verificar o efeito da ordem de execução do treino de resistência e de força sobre o desenvolvimento da condição física dos alunos, com a finalidade de verificar como podíamos ser mais eficazes no treino da condição física dos alunos durante as aulas de Educação Física, podemos concluir que independentemente da ordem de aplicação dos exercícios, 19 minutos de treino de força e resistência aplicados duas vezes por semana no início das aulas de Educação Física parecem ser suficientes para contribuir significativamente para a melhoria da condição física dos alunos.


Referências Bibliográficas

- Aburto, N.J., Fulton, J.E., Safdie, M., Duque, T., Bonvecchio, A., & Rivera, J.A. (2011). Effect of a School-Based Intervention on Physical Activity: Cluster-Randomized Trial. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(10), 1898-1906.
- ACSM (2013). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (9th edition). American College of Sports Medicine.
- Baquet, G., van Praagh, E., & Berthoin, S. (2003). Endurance training and aerobic fitness in young people. *Sports Medicine*, 33(15), 1127-1143.
- Bell, G.J., Syrotuik, D., Martin, T.P., Burmham, R., & Quinney H.A. (2000). Effect of concurrent strength and endurance training on skeletal muscle properties and hormone concentrations in humans. *European Journal of Applied Physiology*, 81, 418-427.
- Blimkie, C.J. (1993). Resistance training during preadolescence. Issues and controversies. *Sports Medicine*, 15, 389-407.
- Chtara, M., Chamari, K., Chaouachi, M., Chaouachi, A., Koubaa, D., Feki, Y.,... & Amri, M. (2005). Effects of intra-session concurrent endurance and strength training sequence on aerobic performance and capacity. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 555-560.
- Collins, M.A., & Snow, T.K. (1993). Are adaptations to combined endurance and strength training affected by the sequence of training? *Journal of Sports Sciences*, 11, 485-491.
- Cunha A. (1996). Desenvolvimento da Força na Aula de Educação Física: um estudo em alunos do 7° ano de escolaridade. Dissertação de Mestrado na especialização de crianças e jovens. Porto: FCDEF-UP.
- Dolezal, B.A., & Potteiger, J.A. (1998). Concurrent resistance and endurance training influence basal metabolic rate in nondieting individuals. *Journal of Applied Physiology*, 85, 695-700.
- Edouard, P., Gautheron, V., D'Anjou, M.C., Pupier, L., & Devillard, X.(2007). Training programs for children: literature review. *Annales de Réadaptation et de Médecine Physique*, 50(6), 510-519.
- Faigenbaum, A. (2004), Can resistance training reduce injuries youth sports? *Strength and Conditioning Journal*, 16(3), 16-24.
- Faigenbaum, A.D., & Mediate, P. (2006). Effects of medicine ball training on fitness performance of high-school physical education students. *The Physical Educator*, 63(3), 160-167.
- Faigenbaum, A.D., Loud, R.L., O'Connell, J., Glover, S., O'Connell, J., & Westcott, W.L. (2001). *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(4), 459-465.
- Faigenbaum, A.D., McFarland, J.E., Keiper, F.B., Tevlin, W., Ratamess, N.A., Kang, J., & Hoffman, J.R. (2007). Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 519-525.

- Faigenbaum, A.D., Milliken, L.A., Loud, R.L., Burak, B.T., Doherty, C.L., & Westcott, W.L. (2002). Comparison of 1 and 2 days per week of strength training in children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(4), 416-424.
- Faigenbaum, A.D., & Myer, G.D. (2010). Pediatric resistance training: benefits, concerns, and program design considerations. *Current Sports Medicine Reports*, 9(3), 161-168.
- Ferrão, M. (2009). Efeitos do Treino Pliométrico vertical e horizontal após período de Destreino- Estudo realizado em Jovens Púberes. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Fleck, S., & Kraemer, W. (2004). *Designing Resistance Training Programs* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gravelle, B.L., & Blessing, D.L. (2000). Physiological adaptation in women concurrently training for strength and endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14, 5-13.
- Greco, G. (2010). Treino de força, crianças e adolescentes. *Revista Digital*, Buenos Aires, 149, 1-1.
- Häkkinen, K., Alen, M., Kraner, W.J., Gorostiaga, E., Izquierdo, M., Rusko, H.,... & Paavolainen, L. (2003). Neuromuscular adaptations during concurrent strength and endurance training versus strength training. *Journal of Applied Physiology*, 89, 42-52.
- Hennessy, L.C., & Watson, A.W.S (1994). The interference effects of training for strength and endurance simultaneously. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 8, 12-19.
- Hoehner, C.M., Soares, J. Parra Perez, D., Ribeiro, I.C., Joshu, C.E., Pratt, M., ... & Brownson, R.C. (2008). Physical activity interventions in Latin America: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(3), 224-233.
- Kraemer, W.J., & Ratamess, N.A. (2000). *Physiology of resistance training: current issues* (p. 467-513). Orthopedic Physical Therapy Clinical of North America: Philadelphia.
- Kraemer, W.J., & Ratamess, N.A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(4), 674-688.
- Léger, L.A., & Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20m shuttle run test to predict VO_{2max} . *European Journal of Applied Physiology*, 49, 1-5.
- Marques, M.C., González-Badillo, J.J., Cunha, P., Resende, L., Domingos, P., & Santos, M. (2004). Changes in Strength Parameters During Twelve competitive weeks in top volleyball players. *International Journal of Volleyball Research*, 7(1), 23-28.
- Matton, L., Thomis, M., Wijndaele, K, et al. (2006). Tracking of physical fitness and physical activity from youth to adulthood in females. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(6), 1114-1120.
- Mcarthy, J.P., Pozniak, M.A., & Agre, J.C. (2002). Neuromuscular adaptations to concurrent strength and endurance training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34 (3), 511-519.
- Nader, G.A. (2006). Concurrent strength and endurance training: from molecules to man. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(11), 1965-1970.

- Raposo, A. V. (2005). *A Força no Treino com Jovens, na Escola e no Clube*. Edições Caminho.
- Rodrigues, M. (2000). O Treino da Força nas Condições da Aula de Educação Física: Estudo em Alunos em ambos dos sexos do 8º ano de escolaridade. Dissertação de Tese de Mestrado, Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Rowe, P., van der Mars, H., Schuldheisz, J., & Fox, S. (2004). Measuring Students' Physical Activity Levels: Validating SOFIT for use with High-School Students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 235-251
- Saraiva, L. (2000). Efeitos Múltiplos e Multilaterais de um Programa de Treino de Força Geral no Desenvolvimento das Diferentes Expressões de Força. Um estudo em Voleibolistas Juvenis do sexo feminino. Dissertação apresentada às provas de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- Sforzo, G.A., & Touey, P.R. (1996). Manipulating exercise order affects muscular performance during a resistance exercise training session. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 10, 20-24.
- The Cooper Institute for Aerobics Research (nd). FITNESSGRAM® *Manual de Aplicação de Testes*. Faculdade de Motricidade Humana: Lisboa.
- Twisk, J.W., Kemper, H.C., & van Mechelen, W. (2000). Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(8), 1455-1461.
- World Health Organization. (2006). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health* (p. 18). Geneva (Switzerland): World Health Organization Press.

ANEXO 1 - Plano anual do 12ºC

 <p style="text-align: center;">ESCOLA SECUNDÁRIA FREI HEITOR PINTO PLANO ANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA TURMA12ºC – 2013/2014</p>				
	Objetivos Gerais	Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Nº de Aulas Previstas
1º Período	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolver progressivamente a adaptação ao esforço através de situações lúdicas promovendo as competências não trabalhadas nas férias pelos alunos. 	Condição Física	Força, Resistência, Flexibilidade, Agilidade.	4
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer e compreender a modalidade; ➤ Desenvolver as capacidades motoras de coordenação, equilíbrio, destreza, autonomia e organização; ➤ Desenvolver a noção estética do corpo; ➤ Desenvolver a entreajuda e respeito pelos outros promovendo a aprendizagem de forma a atingir o êxito; ➤ Motivar os alunos e valorizar a prática gímnica como fator de desenvolvimento pessoal e melhor qualidade de vida; ➤ Aplicar e avaliar os fundamentos gímnicos; ➤ Aplicar as regras de segurança; ➤ Aplicar e a avaliar as atitudes. 	Ginástica Artística	<p>1 - Elementos Gímnicos no Solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rolamento à frente engrupado ✓ Rolamento à frente encarpado com os membros inferiores afastados ✓ Rolamento à retaguarda engrupado ✓ Rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados ✓ Rolamento à retaguarda com os membros inferiores juntos ✓ Rolamento à retaguarda com subida para pino ✓ Apoio facial invertido com 3 apoios (cabeça) ✓ Apoio facial invertido com 2 apoios (braços) ✓ Roda ✓ Aranha atrás ✓ Salto de mãos ✓ Posições de equilíbrio ✓ Posições de flexibilidade <p>2 - Elementos Gímnicos nos Aparelhos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Trave ✓ Barra Fixa ✓ Cavalo ✓ Paralelas Assimétricas ✓ Paralelas Simétricas 	22

<p style="text-align: center;">2º Período</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coopera com os companheiros escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo; ➤ Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários; ➤ Adequa a sua atuação ao objetivo do jogo, à função e ao modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo. ➤ Realiza com correção e oportunidade, no jogo e em exercícios-critério, as ações: a) recepção e controlo da bola, b) remate com um e outro pé e de cabeça, c) condução da bola com um e outro pé, d) drible, e) passe, f) finta, g) desmarcação, h) interceção, i) desarme, j) marcação e l) pressão 	<p style="text-align: center;">Futebol</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1- Recepção/Controlo de Bola 2- Condução de Bola com o pé direito e com o pé esquerdo 3- Remate com o pé direito e com o pé esquerdo e de cabeça 4- Drible 5- Passe 6- Finta 7- Marcação/ Desmarcação 8- Interceção 9- Desarme 10- Pressão 11- Ações técnico-táticas individuais e coletivas 	<p style="text-align: center;">25</p>
<p style="text-align: center;">3º Período</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cooperar com os companheiros escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo. ➤ Aceitar as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. ➤ Conhecimento de si próprio e compreender os seus limites. ➤ Adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo. ➤ Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo da modalidade. ➤ Elevar o nível funcional das capacidades motoras, particularmente de resistência geral de longa e média duração, de força resistente, da força rápida, de flexibilidade, de velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica. 	<p style="text-align: center;">Voleibol</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1- Serviço por baixo 2- Serviço por cima 3- Passe 4- Remate 5- Manchete 6- Bloco 7- Deslocamentos e posições ofensivas e defensivas básicas 8- Ações Individuais <ul style="list-style-type: none"> . Operações defensivas . Operações ofensivas 9- Ações Coletivas <ul style="list-style-type: none"> . Combinações de defesa . Combinações de ataque 10- Regras e regulamento 	<p style="text-align: center;">13</p>



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Coopera com os companheiros e com o professor em todas as situações, cumprindo as normas de segurança específicas da atividade e as regras de preservação ecológica. ➤ Conhece e utiliza criteriosamente o equipamento específico da atividade: mosquetões, cordas e nós. ➤ Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada. 	<p>Atividades de Natureza</p>	<p>1- Orientação 2- Cordada</p>	
--	---	-------------------------------	-------------------------------------	--


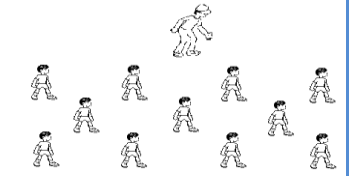
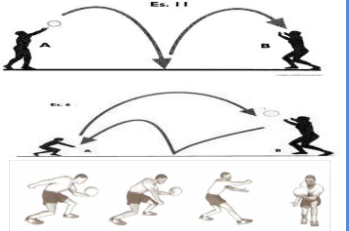
ANEXO 2 - Extensão e sequência de lecionação dos conteúdos (12°C)

FUTEBOL			Aulas																							
			Janeiro			Fevereiro								Março								Abril				
CONTEÚDOS			08	10	15 a 31	05	07	12	14	19	21	26	28	05	07	12	14	19	21	26	28	02	04			
Habilidades Motoras	Relação com a bola	Recepção/controlo	AD		Estudo de Seminário II	TI	E	E	E	E	E	C	C	CARNAVAL	C	C	C	C	Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde	AS	AS	Estudo de Seminário II	AA			
		Condução	AD			TI	E	E	E	E	E	E	C		C	C	C	C		C	C		AS	AS	AA	
		Passe	AD			TI	E	E	E	E	E	E	C		C	C	C	C		C	C		AS	AS	AA	
		Finta	AD									TI	E		E	E	E	E		E	C		C	AS	AS	AA
		Remate	AD									TI	E		E	E	E	E		C	C		C	AS	AS	AA
	Continuidade de das ações de jogo	Movimentação Ofensiva		AD									TI		E	E	E	E		C	C		C	AS	AS	AA
		Movimentação Defensiva		AD									TI		E	E	E	E		C	C		C	AS	AS	AA

AD – Avaliação Diagnóstica
TI – Transmissão e Iniciação
E – Exercitação
C – Consolidação
AS – Avaliação Sumativa
AA – Auto-Avaliação

ANEXO 3 - Plano de Aula de Voleibol do 12º C

		Universidade da Beira Interior Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário Estágio Pedagógico Ano Letivo 2013/2014					
Unidade Didática Voleibol	Ano de Escolaridade 12º C	Hora/Duração 10:10/ 90'	Nº Alunos 21	Professor António Sousa	Aula nº	Data 21/05/2014	
Objetivos Gerais: Situação de jogo formal condicionado.					Materiais: bolas de voleibol, rede, postes.		

	Conteúdos/Objetivos	Esquema	Descrição do Exercício	Componentes Críticas	Organização Alunos/Professor	Duração
PARTE INICIAL	Compreender os conteúdos/objetivos a serem abordados na aula.		Controlo das presenças. Explicação dos objetivos/conteúdos explicados pelo professor.	-----	Os alunos sentados em semicírculos dispostos à frente do professor.	
	Preparar o organismo para o desporto, seja em treino, na competição ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões.		Corrida contínua de baixa intensidade com exercícios de mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco.	Ter atenção relativamente às componentes críticas.	Empenho na realização das tarefas propostas. Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor.	T.P. 20' T.T. 20'
			Exercícios de aquecimento com bola: a pares fazer passes um para o outro, manchete, serviço por cima e por baixo	Ter atenção às componentes críticas dadas nas aulas anteriores nos exercícios propostos.	Os alunos dispostos de frente um para o outro.	

PARTE PRINCIPAL	<p>Jogo 4x4 ou 6x6</p>		<p>Esta situação de jogo reduzido e formal permite a todos os alunos uma maior frequência no contato com a bola, pelo número reduzido de participantes, assim como as dimensões reduzidas do campo, mantendo a bola em jogo durante um maior período de tempo. Esta é uma situação ideal para que todos os alunos possam assimilar alguns princípios básicos, quer ao nível técnico, quer ao nível tático que estão associados ao jogo formal (6x6). Desta forma, facultar-se um maior tempo de empenhamento motor a todos eles.</p>	<p>Tática Defensiva: Observa a trajetória da bola e desloca-se atempadamente para a defender; Não interfere na zona de responsabilidade do colega de equipa; Distribui a equipa de forma racional e equilibrada pelo campo; Realiza proteção ao ataque no momento do remate da sua equipa.</p> <p>Tática Ofensiva: Realiza serviço por baixo ou por cima para iniciar o jogo, orientando-o para uma zona específica dentro das marcações do campo; Direciona o primeiro passe para o passador (zona 3); Realiza três toques antes de enviar a bola para o campo adversário; Rematador deve encontrar-se numa posição mais recuada relativamente ao passador; Finaliza o ataque através do remate; Adota uma posição dinâmica contribuindo para a execução dos três toques.</p>	<p>Nota: aqueles alunos que não estejam a fazer jogo, uns vão apitar o jogo e os restantes continuam a fazer exercitação dos gestos técnicos.</p>	<p>T.P. 60' T.T. 80'</p>
PARTE FINAL	<p>Alongamentos e retorno à calma.</p>		<p>Os alunos realizam alongamentos dos principais grupos musculares envolvidos nos exercícios realizados na aula</p>	<p>Ter atenção relativamente às componentes críticas.</p>	<p>Dispostos em xadrez à frente do professor.</p>	<p>T.P. 5' T.T. 85'</p>
	<p>Cooperação dos alunos para com o professor na arrumação do material.</p>		<p>-----</p>	<p>-----</p>	<p>Arrumação do material com o recurso à ajuda dos alunos.</p>	<p>T.P. 5' T.T. 90'</p>

ANEXO 4 - Material utilizado nas aulas de educação física ao longo do ano letivo

DESIGNAÇÃO	QUANTIDADE	ESTADO DE CONSERVAÇÃO			
		NOVO	BOM	RAZOÁVEL	MAU
Barra fixa	1			1	
Paralelas assimétricas	1		1		
Paralelas simétricas	2		2		
Trave de aprendizagem	1			1	
Trave olímpica	1		1		
Plinto de espuma	1		1		
Cavalo	1			1	
Bocks	2			2	
Espaldares	24			24	
Colchões	43	11	25	7	
Tapetes de Ginástica	2		1	1	
Trampolins Reuther	3		1	1	1
Postes de Ténis	2		2		
Postes de Voleibol	2		2		
Postes de Badminton	2			2	
Tabela de Basquetebol	5			5	
Bolas de Basquetebol	30	10	10	10	
Bolas de Voleibol	25	15	10		
Bolas futebol	42	30	7	5	
Bolas de Ténis	180	100		80	
Volantes de Badminton	30	15		15	
Raquetas de Ténis	40	9	25	6	
Raquetas de Badminton	32	20	12		
Testemunhos	19		9	10	
Redes de Voleibol	2		1	1	
Redes de Futebol	3	2		1	
Redes de ténis	1			1	
Redes de Badminton	3	2		1	
Marcador de Voleibol	2			1	1
Barreiras	25			25	
Pesos	19		10	9	
Cones de sinalização	30		30		
Coletes de Identificação	20			20	
Corda Dinâmica	5	5			
Corda Estática	2	2			
Mapas da escola	20	10		10	