

Relatório de Estágio Pedagógico Influência da participação em atividades extracurriculares nos resultados do FITescola

Luís Carlos Crespo Duarte

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

Orientador: Professor Doutor António Manuel Neves Vicente

junho de 2021

Agradecimentos

Ao longo deste Estágio e trabalho de investigação, foi deveras importante todo o apoio dos que me acompanharam. Neste momento, que estou a finalizar esta jornada, não poderia deixar de deixar o meu louvor a todas as pessoas, que de uma forma ou de outra, me ajudaram nos momentos mais difíceis e que me auxiliaram a levar esta jornada até ao fim. Desta forma queria exprimir a minha gratidão:

À minha família que sempre me apoiou em todos os aspetos da minha jornada académica, agradecer o esforço, carinho e incentivo.

Ao meu orientador, Professor Doutor António Vicente, por ter acreditado em mim, pela motivação e orientação dada neste percurso, pela tutela e partilha de conhecimento que fez de mim melhor pessoa e profissional.

Ao Professor João Ferreira, uma excelente pessoa, pela sua amabilidade e compaixão, pela sua personalidade e boa disposição e pela partilha das suas qualidades enquanto profissional de Educação Física.

Aos meus colegas de Estágio e de casa, Tiago, Rúben e Rodrigo, por todas as alegrias e tristezas, risos, desesperos e noitadas passados juntos, que certamente ficarão guardadas no meu coração.

Aos meus alunos que foram a minha principal fonte de inspiração para querer trabalhar, diversificar e melhorar, e que sempre se demonstraram cooperativos para comigo.

À minha namorada que sempre acreditou e me incentivou a terminar este capítulo da minha vida.

A todos vós um grande BEM HAJA.

Resumo

A finalidade do Estágio é a de propiciar ao aluno uma aproximação à realidade na qual atuará e representa a parte prática dos cursos de formação de profissionais. Assim, o ano de Estágio surge como uma oportunidade de colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo deste percurso acadêmico, sendo uma prova final para os aplicar em contexto escolar. O Estágio foi realizado na Escola Secundária Campos Melo, na Covilhã, no ano letivo 2018/2019. No primeiro capítulo deste Relatório de Estágio apresentamos a caracterização da Escola, do grupo de Educação Física e do professor estagiário (e tarefas inerentes). De seguida será abordada a intervenção realizada na Escola, na organização do ensino e aprendizagem no 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e no Ensino Secundário. Serão ainda mencionadas as atividades realizadas na Escola e a atividade para a comunidade. O segundo capítulo é dedicado ao trabalho de investigação e inovação pedagógica, onde procuramos compreender a eventual influência da participação dos alunos em atividades extracurriculares nos resultados dos testes do programa FITescola. Participaram 37 alunos, com média de idades de 14,65 anos ($\pm 1,18$), sendo 19 do sexo masculino (10 que praticavam desporto extracurricular e 9 não praticantes) e 18 do feminino (7 praticantes e 11 não praticantes). Foram recolhidos e comparados os resultados nos testes de extensão dos membros superiores (1), de abdominais (2), “senta e alcança” (3) e de impulsão horizontal com os pés juntos (4). Os resultados indicam que os alunos praticantes de atividades extracurriculares obtiveram, na generalidade dos testes, melhores resultados do que os não praticantes e uma evolução positiva em dois dos testes (2 e 4), enquanto os alunos que somente realizaram as aulas de EF obtiveram melhorias em três dos testes (1, 2 e 4). Os dados indicaram ainda que os alunos com 120 minutos de prática semanal foram os que obtiveram melhores resultados, indiciando que mais tempo de prática pode não significar melhores resultados. Podemos assim concluir que a prática de atividades extracurriculares parece contribuir para a obtenção de melhores resultados nos testes do FITescola.

Palavras-chave

Educação Física, Estágio Pedagógico, Atividades Extracurriculares, FITescola.

Abstract

The purpose of the internship is to provide the student with an approximation to the reality in which he will act and represent the practical part of professional training courses. Therefore, the year of internship appears as an opportunity to put into practice all the theoretical and practical knowledge acquired, during the degree in Sports Sciences and master's degree, being a final exam to put them into practice. The internship in focus was carried out at the Escola Secundária Campos Melo at Covilhã. Firstly, there will be a characterization of the School, the Physical Education group, and the trainee (inherent tasks). Then will be addressed the intervention carried out in the school, in the organization of teaching and the learning in the 2nd and 3rd cycles of Basic Education. The activities carried out at the school and the activity for the community will also be mentioned. The second chapter is dedicated to research and pedagogical innovation work, presenting the results of Fitescola tests among students with extracurricular activities and students who only had Physical Education classes for physical activity. From the 37 participants, 19 are male (10 with extracurricular sports practice and 9 non-practitioners) and 18 females (7 practitioners and 11 non-practitioners). Were collected and compared the results in the tests of extension of the upper limbs (1), abdominals (2), "sit and reach" (3) and of horizontal impulse (4). The results indicate that students with extracurricular activities obtained better results in general, and a positive improvement in two of the tests (2 and 4), meanwhile the students that only practiced sport activities on Physical Education classes obtained improvements on 3 of the tests (1, 2 and 4). The data also indicated that students with 120 minutes of weekly practice achieved the better results indicating that more time of practicing may not imply better results. We may conclude that the practice of extracurricular activities seems to contribute for better results in FITescola tests.

Keywords

Physical Education, Pedagogical Internship, Extracurricular Activities, FitEscola.

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	v
Abstract	vii
Índice	ix
Lista de Figuras	xii
Lista de Tabelas.....	xiii
Lista de Acrónimos	xiv

CAPÍTULO 1 - Intervenção Pedagógica

1. Introdução	1
2. Contextualização	2
2.1. Escola	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	3
2.3. Professor Estagiário.....	4
3. Intervenção	5
3.1. Área I - Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	5
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	5
3.1.1.1. Princípios Base	5
3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma	6
3.1.1.3. Planeamento	7
3.1.1.4. Avaliação.....	8
3.1.1.5. Condução do Ensino	8
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário	9
3.1.2.1. Princípios Base	10
3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma	11
3.1.2.3. Planeamento	16
3.1.2.4. Avaliação.....	21
3.1.2.5. Condução do Ensino	24
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	26
3.2. Área II - Participação na Escola	27
3.2.1. Desporto Escolar	27
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola.....	29
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II	31

3.3. Área III - Relação com a Comunidade.....	32
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma	32
3.3.2. Ação de Integração com o Meio	33
3.3.3. Estudo de Turma.....	34
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III.....	35
4. Reflexão Final	35
5. Referências Bibliográficas.....	36

CAPÍTULO 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução.....	39
2. Metodologia	42
2.1. Participantes	42
2.2. Procedimentos	43
2.3. Análise e Tratamento de Dados.....	44
3. Resultados.....	45
4. Discussão	53
5. Conclusão	55
6. Referências Bibliográficas.....	57
Anexos	59

Lista de Figuras

Figura 1 - Entrada da ESCM	3
Figura 2 - Vista Panorâmica da ESCM	3
Figura 3 - tabulação cruzada entre os minutos de prática semanal e os resultados do teste de flexões no 1º período.....	48
Figura 4 - tabulação cruzada entre os minutos de prática semanal e os resultados do teste de flexões no 3º período.....	49
Figura 5 - tabulação cruzada entre os minutos de prática semanal e os resultados do teste de salto horizontal no 1º período.	50
Figura 6 - tabulação cruzada entre os minutos de prática semanal e os resultados do teste de salto horizontal no 3º período.	51
Figura 7 - tabulação cruzada entre os minutos de prática semanal e os resultados do teste de abdominais no 1º período.....	52
Figura 8 - tabulação cruzada entre os minutos de prática semanal e os resultados do teste de abdominais no 3º período.....	52

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Currículo Anual da Modalidade de Basquetebol 9º Ano	12
Tabela 2 - Currículo Anual da Modalidade de Ginástica de Solo 9º Ano	12
Tabela 3 - Currículo Anual da Modalidade de Andebol 9º Ano	13
Tabela 4 - Currículo anual para a modalidade de ginástica de aparelhos	14
Tabela 5 - Currículo Anual da Modalidade de Futsal 9º Ano	15
Tabela 6 - Currículo Anual da Modalidade de Voleibol para o 12º Ano.....	15
Tabela 7 - Conteúdos Programáticos para o 9º ano.....	16
Tabela 8 - Previsão do número de aulas.....	17
Tabela 9 - Extensão de conteúdos da modalidade de basquetebol do 9º ano.....	17
Tabela 10 - Extensão de conteúdos da modalidade de ginástica de solo do 9º ano.....	18
Tabela 11 - Extensão de conteúdos para a modalidade de ginástica de aparelhos para a turma do 9ºB.....	18
Tabela 12 - Extensão de conteúdos para a modalidade de ginástica de aparelhos para a turma do 9ºB.....	18
Tabela 13 - Extensão de conteúdos da modalidade de atletismo para a turma do 9º B.....	19
Tabela 14 - Extensão de conteúdos da modalidade de futsal para a turma do 9º B	20
Tabela 15 - Extensão de conteúdos da modalidade de dança para a turma do 9º B	20
Tabela 16 - Extensão de conteúdos da modalidade de voleibol para a turma do 12º C	21
Tabela 17 - Amostra detalhada dos participantes do estudo.....	42
Tabela 18 - Resultados dos testes e diferença entre o 1º e 3º período	45
Tabela 19 - Comparação dos resultados entre os Alunos Praticantes e Não-Praticantes.....	46
Tabela 20 - Evolução dos resultados entre os Alunos Praticantes e Não-Praticantes	47
Tabela 21 - Tempo de prática semanal (minutos) por género	47

Lista de Acrónimos

CEF- Curso de Educação e Formação

DE - Desporto Escolar

DT - Direção de Turma

EF - Educação Física

ESCM - Escola Secundária Campos Melo

NEE - Necessidades Educativas Especiais

UBI - Universidade da Beira Interior

Capítulo 1 - Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente Relatório resume o Estágio Pedagógico realizado no âmbito do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, com a duração de um ano letivo (setembro de 2018 a junho de 2019), na Escola Secundária Campos Melo (ESCM), na Covilhã.

Este Relatório está dividido em dois grandes capítulos. No primeiro capítulo será feita uma caracterização da Escola, do grupo de Educação Física e do professor estagiário (incluindo as tarefas inerentes). De seguida será abordada a intervenção realizada na escola, na organização do ensino e aprendizagem nos 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário. Serão ainda mencionadas as atividades realizadas na escola e da atividade para a comunidade. O segundo capítulo será dedicado ao trabalho de Investigação e Inovação Pedagógica.

A entidade acolhedora de Estágio, ESCM, é uma escola que tem oferta formativa de 3º ciclo (7º, 8º e 9º anos) e secundário (10º, 11º e 12º anos), cursos profissionais e cursos de Educação e Formação (CEFs).

De acordo com Lima (2006) a finalidade do Estágio é a de propiciar ao aluno uma aproximação à realidade na qual atuará e está identificado como a parte prática dos cursos de formação de profissionais. Sendo assim, este ano de estágio surge como uma oportunidade de pôr em prática todos os conhecimentos teóricos adquiridos, durante a Licenciatura em Ciências do Desporto, e também no primeiro ano de Mestrado em Ensino de Educação Física, numa prova final para os colocar em prática.

O professor de Educação Física deve proporcionar condições para que os alunos obtenham autonomia para a prática de atividade física, ou seja, que após a finalização do ano letivo continuem a praticar regularmente (Darido, 2004). Para que tal seja possível o professor tem de interceder de forma irrepreensível, pois será o elo entre a comunidade escolar, os alunos e a sociedade.

2. Contextualização

2.1. Escola

Tal como mencionado a Escola Secundária Campos Melo (ESCM) concedeu-nos a possibilidade de realizar o Estágio Pedagógico. Esta Escola¹ foi criada a 03 de janeiro de 1884 na Covilhã, inicialmente uma Escola Industrial com um ensino apropriado às indústrias da altura, privilegiando a componente prática do ensino. Com o evoluir dos anos foram surgindo novos cursos que entraram na oferta da Escola. Em 1975, com a unificação do ensino, recebe o nome de Escola Secundária Campos Melo, designação que, com ligeiras variantes, se mantém até hoje.

A Escola assume como lema do seu Projeto Educativo *“Uma Escola que se orgulha do passado, que reflete sobre o presente, que constrói o futuro...”* (in Projeto Educativo 2014-2018) e tem como missão promover a *“formação de cidadãos empreendedores, criativos, eticamente responsáveis, capazes de aprender ao longo da vida e de se realizarem através da cultura, da ciência, da tecnologia e da estética”*.

A Escola¹ sempre foi conhecida pelos cursos profissionais, mas atualmente apresenta uma oferta formativa abrangente aos Ensinos Básicos e Secundários. Dispõe de Cursos de Educação e Formação de Jovens (CEF) (Eletrónica/Computadores e Florista), Cursos Científico-Humanísticos (Ciências e Tecnologias e Artes Visuais), Cursos Profissionais (Técnico Comercial, Técnico de Auxiliar de Saúde, Técnico Administrativo e Técnico de Design de Moda, Técnico de Controlo de Qualidade Alimentar, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos, Técnico de Manutenção Industrial - Mecatrónica Automóvel e Técnico de Manutenção Industrial - Eletromecânica) e Cursos de Educação e Formação de Alunos (EFA secundário e RVCC (Reconhecimento Validação e Certificação de Conhecimentos)).

A ESCM¹ está dividida em três edifícios. O edifício principal é constituído por dezassete salas de aula, uma biblioteca, uma secretaria/direção, uma receção, um bar de alunos, uma cozinha/refeitório, um auditório, uma papelaria/repografia, um gabinete psicólogo e uma sala para alunos com necessidades educativas especiais. Apresenta um edifício anexo com dezoito salas de aulas e ainda um pavilhão gimnodesportivo composto por pavilhão, ginásio, arrecadação para material, sala de professores e receção.

¹ https://www.camposmelo.pt/index.php?option=com_sppagebuilder&view=page&id=14&Itemid=108



Figura 1. Entrada da ESCM



Figura 2. Vista Panorâmica da ESCM

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (EF) da ESCM é constituído por 5 Professores e 3 Professores Estagiários. Dos 5 Professores 4 pertencem ao quadro da Escola e um Professor é contratado, a substituir uma professora que está de baixa médica. Este grupo insere-se no Departamento de Expressões juntamente com as disciplinas referentes às artes e dos apoios educativos. Dentro deste Grupo os Professores têm diversas funções: um representante de grupo, um professor orientador de Estágio, um professor responsável pelo desporto escolar, um coordenador de departamento e um diretor de instalações. Ao grupo de EF estavam incumbidas as tarefas comparecer nas reuniões (intercalares e finais de período) e o planeamento anual de atividades. Para além do mencionado, o grupo reunia-se para programar a rotação de espaços, o desporto escolar e ainda para troca de ideias sobre formas de intervenção em aula.

2.3. Professor Estagiário

O interesse nesta área surgiu da experiência do Estágio do 1º Ciclo de Estudos em Ciências do Desporto, realizado em treino na modalidade de Futsal. Daí apareceu uma enorme vontade e alegria em trabalhar com jovens, em intervir diretamente na sua educação e formação ética e desportiva. Com a experiência prévia adquiriu-se algumas ferramentas de trabalho ao nível de gestão e lecionação da aula, no entanto, apesar de existirem semelhanças na maneira de ensinar a população alvo é diferente, especialmente no foco motivacional. O jogador vai para o treino porque quer e gosta, enquanto alguns alunos vão para a aula de EF porque está no horário e muitas vezes não gostam de lá estar. Por isto o planeamento deve ser ainda mais cuidadoso de modo a conseguir criar situações competitivas e motivadoras para os alunos.

Este Estágio torna-se determinante no processo de evolução e formação de qualquer aluno finalista, assinalando a passagem do estatuto de aluno para professor. Este processo é mais completo neste ano, visto que, os estagiários são acompanhados pelos professores orientadores da escola e da universidade, que embora exigentes transmitem toda a sua experiência e conhecimentos, e assim vão de encontro aos objetivos do estágio pedagógico.

Para este ano letivo esperavamos ganhar competências que fizessem de nós um bom profissional de EF, quer ao nível de desempenho, ser um estagiário competente e responsável, contribuindo para a aprendizagem formativa dos alunos, mas também na sua formação enquanto cidadãos responsáveis.

Acima de tudo esperamos crescer enquanto pessoas e profissionais da educação, aproveitar este ano ao máximo como um ano de experiências e vivências que foi um dos anos mais marcantes das nossas vidas.

3. Intervenção

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

A ESCM tem apenas turmas do 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário, por conseguinte a intervenção no 2º ciclo do ensino básico foi realizada na Escola Internacional da Covilhã tornando assim possível trabalhar com todos os ciclos de escolaridade abrangidos pelo Mestrado.

Dada a incompatibilidade de horários das diversas escolas existentes na região só no terceiro período letivo é que se conseguiu acordo com Escola Internacional da Covilhã, para participar na formação dos alunos do 2º ciclo do ensino básico. Isto posto, revelou-se difícil a intervenção com os discentes por ser limitado o tempo, ficando assim também condicionado o processo de planeamento, ensino/aprendizagem e avaliação.

Foi realizada a observação de duas aulas de uma turma do 6º ano composta por 11 alunos. As aulas, uma de 60 minutos e outra de 120 minutos, foram dedicadas à unidade didática de voleibol e a outra à avaliação de condição física.

3.1.1.1. Princípios Base

Segundo a Direção Geral de Educação Física para o 2º ciclo do ensino básico estão previstas aprendizagens essenciais² que vão ao encontro dos objetivos gerais do 2º ciclo, e que os alunos deverão adquirir um conjunto de competências que levem à procura do êxito pessoal e do grupo, sendo elas:

- *“Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos colegas, no papel de colega de equipa e/ou adversário;*
- *Aceitar o apoio dos colegas nos esforços para futuras melhorias, bem como as opções dos outros e as dificuldades reveladas por eles;*

2

http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/5_educacao_fisica.pdf

- *Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, optando pelas ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;*
- *Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada;*
- *Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportivas, etc;*
- *Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física;*
- *Conhecer e aplicar cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais” (DGE, 2018).*

3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

Segundo o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) o professor deve fazer com que os alunos procurem juntamente com os companheiros a obtenção do objetivo coletivo do jogo, fazendo com que desempenhem com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética de jogo e suas regras. O professor deve ter ainda em consideração que apesar de seguir princípios orientadores da condução do ensino, estes não devem substituir a capacidade de deliberação pedagógica no que respeita à seleção, organização e aplicação dos processos formativos e na periodização dos objetivos em cada ano.

De acordo com o PNEF os objetivos a ter em consideração na realização do plano anual de trabalho seriam os seguintes:

- *“Para o 5º ano, sendo nível introdutório, os alunos devem conhecer o objetivo do jogo e identificar as principais ações que o caracterizam, como o serviço, o passe, a recepção, finalização, e também algumas das regras importantes essenciais à praticada modalidade, como, não poder dar dois toques, transporte, violação da linha divisória, rotação ao serviço, número de toques consecutivos por equipa e o toque na rede”;*
- *“Para o 6º ano, nível elementar, os alunos devem conhecer o objetivo o jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-técnicas e as regras do*

jogo, como os dois toques, o transporte, violações da rede e da linha divisória, formas de jogar a bola, número de toques consecutivos por equipa, bola fora, faltas no serviço, rotação ao serviço e o sistema de pontuação”.

3.1.1.3. Planeamento

Neste ponto do planeamento não foi efetuado pelo estagiário, e sim pelo professor responsável pela turma, dada impossibilidade de encontrar uma escola que pudéssemos ter uma intervenção direta com os alunos deste ciclo.

No entanto, se tivéssemos de planear as aulas seguiria os conteúdos sugeridos no PNEF para o voleibol no 2º ciclo, que seriam: o serviço, o passe, a receção e a finalização assim como as regras fundamentais do jogo de voleibol, ou seja, ter o conhecimento dos dois toques, o transporte, violação da linha divisória, rotação do serviço, número de toques consecutivos por equipa e o toque na rede.

Questões de grande revelância para este ponto seria ainda a consideração do espaço e do material disponibilizado para a prática da modalidade, uma vez que o espaço físico é de pequenas dimensões e a rede era representada por uma corda a dividir os campos. Para colmatar essa limitação o uso de estações seria uma ideia a implementar, tentando manter todos os alunos em atividade física.

Para que sejam atingidos os objetivos demarcados para os alunos é necessário considerar a importância da relação professor/aluno. No processo de aprendizagem de habilidades motoras, diversos fatores devem ser tidos em consideração tais como: o desenvolvimento físico, o grau de maturação, desenvolvimento motor e o ambiente de ensino (Okazaki, 2011). Para além destes tem de se ter em consideração a metodologia de ensino, a motivação e as estratégias a usar para potenciar o processo de aprendizagem.

Para chegar ao domínio de habilidades desportivas, é necessário um longo processo, onde as experiências com habilidades motoras (movimentos fundamentais) são importantes. Uma habilidade motora fundamental é uma série organizada de movimentos básicos que implica a combinação de padrões de movimento de dois ou mais segmentos do corpo. Habilidades motoras fundamentais podem ser caracterizadas como movimentos de equilíbrio, locomotores ou manipulatórios (Okazaki, 2011). O desenvolvimento da aptidão física seria previsto no planeamento da maioria das aulas, dado que está ligada com a aprendizagem de movimentos fundamentais.

3.1.1.4. Avaliação

Para o processo de avaliação os objetivos estabelecidos constituem as principais referências no processo de avaliação dos alunos, e de acordo com o PNEF deve incluir o tipo de atividades que devem ser desenvolvidas e demonstradas atitudes, conhecimentos e capacidades.

No que diz respeito à avaliação da aptidão física foram aplicados os testes do FITescola, onde estão tabelados os valores de referência a atingir na zona saudável, valores estipulados nacionalmente tendo em conta a idade e o género. Com estes testes é previsto avaliar a aptidão aeróbia, composição corporal e a aptidão neuromuscular. Os testes utilizados na aula observada para a avaliação da aptidão física foram os seguintes: teste do “vai e vem”, sendo contabilizados o número de percursos de 20m que os alunos são capazes de correr para a resistência aeróbia, e os testes de abdominais para a força abdominal intermédia e flexões de braços para a força dos membros superiores.

Sendo o Voleibol uma modalidade coletiva, seriam realizados três tipos de avaliação por forma a direcionar e controlar a eficácia do processo de ensino-aprendizagem. No início da unidade curricular seria feita uma avaliação diagnóstica, ficando a conhecer quais as dificuldades do aluno para depois planear as aulas. Ao longo do processo de ensino-aprendizagem ir realizando avaliações formativas para controlar as várias aprendizagens, e desta forma controlar e planear possíveis variáveis e adaptações para os alunos atingirem objetivos, definindo quando este está mais apto para aprender uma tarefa mais exigente ou se tem de realizar exercícios de outra etapa de aprendizagem. Por fim, a realização de uma avaliação sumativa com o intuito de verificar a margem de progressão de cada aluno.

3.1.1.5. Condução do Ensino

A turma que fomos observar já era familiarizada com o desporto coletivo de voleibol e como tal já tinha alguma destreza nas habilidades técnicas da modalidade, e o professor diversificou bastante nos exercícios que trabalhava com eles, dado que se iria assistir somente a uma aula onde se trabalharia conteúdos de voleibol.

Na aula que se observou de voleibol, os objetivos trabalhados foram o passe, a manchete, o serviço em passe, serviço por baixo e o jogo 2x2. Durante a aula o professor procurou evidenciar algumas regras e comportamentos a adotar durante o jogo de voleibol, realçando a objetividade do ataque, os alunos devem atacar o espaço vazio e de ter uma noção da largura e comprimento do campo. Falou da função de cada jogador em campo e qual posicionamento

adotar no jogo de 2x2, explicitando qual jogador daria o primeiro toque e qual jogador faria o papel de passador junto da rede.

Durante a lecionação o professor tentou sempre demonstrar o que pretendia com os exercícios recorrendo à demonstração, executando ele o exercício/gesto técnico ou pedia a algum aluno mais capaz para o fazer com ele, sendo que durante a explicação os alunos ficavam alinhados e virados para ele, de modo a não perder o contacto visual com eles.

Foi procurado o trabalho por estações, potenciando que todos os alunos estivessem em atividade durante a prática desportiva, e quando possível usava a rede para ir trabalhando os gestos técnicos de passe e serviço, potenciando assim a aprendizagem dos alunos e aproximando os exercícios ao contexto de jogo.

Quanto à abordagem observada nos testes FITescola, apesar da idade eles já conseguiam ser organizados e independentes na contagem por exemplo, do número de retas no teste do vai e vêm, pelo que, é uma forma de torná-los responsáveis e bem-comportados, isto porque, é uma responsabilidade que lhes damos.

O professor assumiu uma postura ríspida para os aspetos perturbadores da aula, não dando espaço de manobra para pequenas brincadeiras que não estivessem diretamente envolvidas com a aula em questão.

Um cuidado a ter nestas idades é a explicar os exercícios de forma demasiado detalhada podendo levar os alunos nestas idades a dispersarem e distraírem-se, não conseguindo assimilar a generalidade da informação. Para que a aula fluísse e de modo a não desperdiçar tempo de aula é essencial conseguir passar a informação de forma simples, direta e incisiva.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A intervenção com as turmas de 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário decorreu na ESCM, onde fomos responsáveis pelas turmas do 9º ano (3º ciclo) e do 12º ano (Ensino Secundário).

3.1.2.1. Princípios Base

De acordo com a Direção Geral da Educação para as aprendizagens no 3º Ciclo, as funções e tarefas do professor nestes ciclos, que vão de encontro aos objetivos gerais que são iguais e obrigatórios em todas as escolas, são:

- *“Participar ativamente em todas as situações, procurando o êxito pessoal e do grupo;*
- *Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da cultura física;*
- *Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física;*
- *Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e média durações; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica;*
- *Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física e aplicar de uma forma autónoma no seu quotidiano;*
- *Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança”.*

No mesmo sentido, e também de acordo com a Direção Geral da Educação para as aprendizagens ensino secundário, as funções e tarefas do professor nestes ciclos, que vão de encontro aos objetivos gerais que são iguais e obrigatórios em todas as escolas, são:

- *“Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo;*
- *Analisar e interpretar a realização das atividades selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras;*
- *Interpretação crítica e corretamente os conhecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral;*
- *Identificar e interpretar os fatores limitativos das possibilidades da prática desportiva, da aptidão física e da saúde das populações (fenómeno da industrialização, o urbanismo e a poluição);*
- *Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança;*
- *Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar;*
- *Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força*

rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica”.

3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma

A intervenção do 3º Ciclo foi realizada a uma turma com inicialmente 27 alunos, onde 2 alunos deixaram a turma (um por desistência e outro por transferência) e um entrou no 2º período. A turma era bastante numerosa e apresentava alguns problemas de comportamento, conversava em demasia uns com os outros e alguns elementos que destabilizavam a restante turma. A turma dispunha de 135 minutos semanais de EF, divididos em duas aulas, uma de 90 minutos à 4ª feira às 8h25 da manhã e uma de 45 minutos à 6ª feira ao 12h30, última aula da semana. As aulas eram dadas em espaços diferentes, uma no pavilhão e outra no ginásio e ao longo do período trocavam com a rotação de espaços.

Enquanto professor estagiário estive responsável pela lecionação de todas as unidades didáticas da turma e da realização dos testes do FITescolas.

Dadas estas condições era necessária pensar previamente como posicionar os alunos no espaço de prática, e dirigir a eles com um discurso claro e perceptível.

1º Período

Na modalidade de basquetebol, onde a turma em questão se encontrava no nível avançado, ou seja, de acordo com Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001) o aluno deve procurar cooperar com os colegas procurando sempre as ações favoráveis para o êxito pessoal e do grupo, recebendo as indicações que lhe dirigem. Os alunos deverão conhecer qual o objetivo do jogo e conseguir aplicar as principais ações técnico-táticas de acordo com as regras do basquetebol. Na situação de jogo 5x5, os alunos devem assumir uma posição de ameaça tripla (lançar, driblar ou passar), passar para a linha de passe mais ofensivo e desmarcar-se (tendo uma ocupação racional do espaço), driblar se for permitido ou lançar no momento oportuno. Na perda de bola assumir uma atitude defensiva enquadrado com a sua tabela. Na situação de lançamento procurar o ressalto defensivo. Sendo assim no final da UD esperava-se que os alunos soubessem realizar um passe e recepção com qualidade, realizar os lançamentos da passada e em salto quando o momento é oportuno, progredir quando tem espaço para o fazer, ter a capacidade de reação e procurar o ressalto defensivo de modo a iniciar uma ação de contra-ataque.

Tabela 1
Currículo Anual da Modalidade de Basquetebol 9º Ano

Objetivos	Conteúdos
Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	<ul style="list-style-type: none"> • Regras de jogo; • Dinâmicas de grupo; • 3x3 e 4x4; • Lançamentos (passada/salto); • Passe e receção; • Drible de progressão; • Ações de contra-ataque; • Sobremarcação; • Ressalto defensivo; • Bloqueio defensivo; • Aclaramento; • 4 aberto; • Ajudas;

Na ginástica de solo, a turma encontrava-se no nível avançado, sendo que, segundo Jacinto et al. (2001) os alunos devem cooperar de forma ativa com os colegas nas ajudas e correções de forma a trazer melhorias nas suas prestações, garantindo sempre a segurança do colega. Com o auxílio do currículo da ESCM os alunos deveriam executar o rolamento à frente engrupado, o rolamento à frente com os MI afastados, o rolamento à retaguarda engrupado, o rolamento à retaguarda com os MI afastados, o rolamento saltado, posições de equilíbrio e a roda.

Tabela 2
Currículo Anual da Modalidade de Ginástica de Solo 9º Ano

Objetivos	Conteúdos
Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/desenvolvimento dos elementos gímnicos	<ul style="list-style-type: none"> • Rolamento à frente engrupado e com pernas afastadas; • Rolamento à retaguarda engrupado e com pernas afastadas; • Rolamento saltado; • Posições de equilíbrio e flexibilidade; • Apoio facial invertido com rolamento à frente • Roda (desenvolvimento).

2º Período

Na modalidade de andebol, a turma do 9º B encontrava-se no nível elementar, ou seja, de acordo com Jacinto et al. (2001) o aluno deve procurar cooperar com os colegas procurando sempre as ações favoráveis para o êxito pessoal e do grupo, recebendo as indicações que lhe dirigem. Os alunos deverão conhecer qual o objetivo do jogo e conseguir aplicar as principais ações técnico-táticas de acordo com as regras do andebol. Na situação de jogo o aluno deverá desmarcar-se rapidamente, garantindo sempre uma ocupação equilibrada do espaço de jogo. Optar por passar ou pelo drible em progressão para permitir que haja finalização numa vantagem numérica ou posicional. O aluno finaliza se receber em condições favoráveis para o fazer. Na perda da posse de bola o aluno deve assumir uma atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse, assim tenta interceptar a bola, impedindo as ações do adversário sempre enquadrado com a sua baliza, colocando-se entre a bola e a sua baliza. No fim da UD é esperado que os alunos saibam fazer um passe e receção, saibam driblar quando existe ocasião para o fazer, que procurem defender a sua baliza, tentando dificultar o papel do seu adversário e sempre enquadrado. Após recuperação é esperado que os alunos iniciem o contra-ataque.

Tabela 3
Currículo Anual da Modalidade de Andebol 9º Ano

Objetivos	Conteúdos
Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	<ul style="list-style-type: none">• Passe/receção;• Drible;• Ações de contra-ataque apoiado;• Remate em apoio e salto;• Jogo com sistema defensivo individual;• Regras de jogo.

Na ginástica de aparelhos, a turma do 9º B encontrava-se no nível elementar e de acordo com Jacinto et al. (2001), os alunos devem cooperar de forma ativa com os colegas nas ajudas e correções de forma a trazer melhorias nas suas prestações, garantindo sempre a segurança do colega. Nesta modalidade foi planeada trabalhar nos seguintes aparelhos: plinto, o minitrampolim, as paralelas assimétricas, as paralelas simétricas e a trave. Pode-se verificar quais os conteúdos através da tabela seguinte:

Tabela 4
Currículo anual para a modalidade de ginástica de aparelhos

Objetivos	Conteúdos
- Trave (Feminino / Masculino)	<ul style="list-style-type: none"> • Deslocamentos (frente e retaguarda) • Posição de Equilíbrio • ½ volta • Saída com salto
- Paralelas simétricas (Feminino / Masculino)	<ul style="list-style-type: none"> • Subida • Deslocamentos sem balanço • Balanços • Apoio dos MI estendidos com • Transposição dos MS • Rolamento à frente (com colchão) • Saída simples (frente ou retaguarda)
- Paralelas assimétricas (Feminino/ Masculino)	<ul style="list-style-type: none"> • Subida de frente • Subida com volta atrás • Volta à frente • Sarilho à frente • Balanços no banzo superior, com saída simples
- Boque (Feminino / Masculino)	<ul style="list-style-type: none"> • Salto de eixo (Boque) • Salto entre mãos (Boque) • Salto de eixo (Plinto de espuma transversal e longitudinal)
Conhecimento das ajudas, cooperação, conhecimento/ desenvolvimento dos elementos gímnicos	

No atletismo de acordo com Jacinto et al. (2001) para o 9º ano é definido o nível avançado, e o currículo anual da ESCM já tem definido que para este ano se devem realizar a corrida de 30 metros, a passagem do testemunho e o salto em altura (*fosbury flop*). Estas modalidades foram definidas pelas limitações do espaço para a prática de atividade física.

3º Período

A modalidade de futsal é adaptação que a ESCM adotou ter no seu currículo, e assim os conteúdos foram adaptados do futebol, onde seriam previstos trabalhar as habilidades motoras de relação com a bola, passe e recepção, drible, remate e condução de bola. Seriam ainda abordados conteúdos ações de contra-ataque assim como as regras que permitem a condução do jogo formal de 5x5 ou de menor número.

Tabela 5

Currículo Anual da Modalidade de Futsal 9º Ano

Objetivos	Conteúdos
Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	<ul style="list-style-type: none">• Passe/recepção;• Drible;• Remate;• Ações de contra-ataque;• Condução de bola;• Regras do jogo;• Jogo 4x4 e 5x5 (com Gr).

Para as atividades rítmicas foi proposto abordar com os alunos danças tradicionais, sendo que em situação de exercitação a pares e de pequenos grupos, com ambiente musical adequado, os alunos devem aperfeiçoar as habilidades aprendidas anteriormente associando-as entre si.

12º Ano

A intervenção no ensino secundário, foi com a turma do 12º ano do ensino profissional, onde lecionamos conteúdos de voleibol. Como tal estava definido pela ESCM que as habilidades motoras de ensino aprendizagem seriam o passe de dedos, manchete, serviço em passe, serviço por baixo e situação de jogo de 2x2.

Tabela 6
Currículo Anual da Modalidade de Voleibol para o 12º Ano

Objetivos	Conteúdos
Conhecimento/Desenvolvimento da situação de jogo e das destrezas elementares do mesmo	<ul style="list-style-type: none"> • Passe de dedos; • Manchete; • Serviço em passe; • Serviço por baixo; • Situação de jogo 2x2.

3.1.2.3. Planeamento

Foram lecionados três desportos coletivos (andebol, futsal e basquetebol) e dois desportos individuais (ginástica de solo e de aparelhos) e a avaliada a aptidão física ao longo do ano letivo.

Tabela 7
Conteúdos Programáticos para o 9º ano

Conteúdos Programáticos	Calendarização
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Ginástica de Solo* Basquetebol*	1º Período
Aptidão Física * Atletismo * Ginástica de Aparelhos* Andebol *	2º Período
Aptidão Física * Dança* Futsal*	3º Período

*Modalidades avaliadas por período

Os objetivos delineados para cada modalidade/atividade foram estabelecidos com a ajuda do currículo anual da disciplina, fornecido pela ESCM. Todas as modalidades foram planeadas para que existisse uma avaliação diagnóstica (para o professor perceber o nível de cada aluno), aulas de exercitação das habilidades motoras e aulas para consolidação de conteúdos.

Cada modalidade foi planeada tendo em conta o recinto onde os alunos teriam a aula, sendo que para o pavilhão eram planeadas as modalidades coletivas mais o atletismo, e para o ginásio seriam direcionados os desportos individuais. Denotar que a aptidão física se encontra presente em todos os períodos, pois esta é avaliada durante todo o ano letivo, podendo recorrer aos dois recintos de prática (pavilhão e o ginásio).

Tabela 8
Previsão do número de aulas

PERÍODO	1º	2º	3º
Início	17/09/2018	03/01/2019	23/04/2019
Fim	14/12/2018	05/04/2019	5/06/2019
Número de aulas previstas	38 tempos (45')	38	18
Apresentação	1	---	---
Avaliação Diagnóstica	3	3	2
Avaliações Sumativas	3	4	3
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa	30	30	12
Aulas no Ginásio	20	18	8
Aula no Pavilhão	18	20	10

No 1º período os conteúdos abordados em basquetebol foram os de passe e receção, lançamento da passada e em salto, drible de progressão, ressalto defensivo, bloqueio defensivo, ações de contra-ataque, as regras do jogo e a sua aplicabilidade em situação de jogo de 3x3 e 4x4.

Tabela 9
Extensão de conteúdos da modalidade de basquetebol do 9º ano

		Extensão de Conteúdos													
		Ginástica de Solo													
Data		19/set	26/set	03/out	10/out	12/out	19/out	26/out	07/nov	14/nov	21/nov	30/nov	07/dez	14/dez	
Habilidades motoras	Passes e Recepção	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	C			AS		
	Lançamento da passada	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	E	C		AS		
	Lançamento salto	AI			T/E	E	E	E	E	E	C		AS		
	Drible de progressão	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	E	C		AS		
	Ressalto defensivo	AI							E	E	E	C	AS		
	Bloqueio Defensivo	AI							E	E	E	C	AS		
	Ações de Contra ataque	AI							E	E	E	C	AS		
	Jogo 3x3 e 4x4	AI				T/E	E	T/E	E	E	E	C	AS		
	Regras do Jogo				T	T	T	T	T	T	T	C			
	Ajudas							T/E	E	E	E	C			
Aptidão Física	Aclaramento							T/E	E	E	E	C	AS		
	4 aberto								T/E	E	E	C			
	Força Resistente Média e Superior	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E				
	Força Explosiva Inferior	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E				
Aptidão Física	Flexibilidade	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS			
	Aptidão aeróbia	AI	E	E	E	E	E	E	E	E	E	AS			

Para a ginástica de solo os conteúdos tratados foram rolamento à frente engrupado, rolamento à frente pernas afastadas, rolamento à retaguarda engrupado, rolamento à retaguarda pernas afastadas, rolamento saltado, posições de equilíbrio e flexibilidade, apoio facial invertido com rolamento à frente, roda (Desenvolvimento) e rodada (iniciação).

Tabela 10
Extensão de conteúdos da modalidade de ginástica de solo do 9º ano

		Extensão de Conteúdos													
		Ginástica de Solo													
Data		19/set	26/set	03/out	10/out	12/out	19/out	26/out	07/nov	14/nov	21/nov	30/nov	07/dez	14/dez	
Habilidades motoras	Rolamento à frente engrupado		AI	T/E	E	E	E	E	E	C			AS		
	Rolamento à frente pernas afastadas		AI	T/E	E	E	E	E	E	E	C		AS		
	Rolamento à retaguarda engrupado		AI	T/E	E	E	E	E	E	C			AS		
	Rolamento à retaguarda pernas afastadas		AI			T/E	E	E	E	E	C		AS		
	Rolamento saltado		AI				T/E	E	E	E	E	C	AS		
	Posições de equilíbrio e Flexibilidade		AI	T/E	E	E	E	E	E	E	E	C	AS		
	Apoio facial invertido com rolamento à frente		AI		T/E	E	E	E	E	E	E	C	AS		
	Roda (Desenvolvimento)		AI		T/E	E	E	E	E	E	C		AS		
	Rodada (iniciação)		AI				T/E	E	E	E	E	C	AS		
	Aptidão Física	Força Resistente Média e Superior	AI		E	E	E	E	E	E	E		AS		
Força Explosiva Inferior		AI		E	E	E	E	E	E			AS			
Flexibilidade		AI		E	E	E	E	E	E	E	E	AS			
Aptidão aeróbia															

No 2º período os conteúdos abordados a andebol foram o passe e recepção, drible, ações de contra-ataque apoiado, o remate em apoio e em salto, o sistema defensivo individual e as regras do jogo.

Tabela 11

Extensão de conteúdos da modalidade de andebol para a turma do 9º B

		Extensão de Conteúdos												
Data		24/abr	26/abr	01/mai	03/mai	08/mai	10/mai	15/mai	17/mai	22/mai	24/mai	29/mai	31/mai	
Habilidades motoras	Passe e Recepção													
	Drible													
	Ações de contra-ataque apoiado													
	Remate	Em apoio												
		Em salto												
	Jogo com sistema defensivo	Individual												
		6:0												
	Regras do Jogo													
Aptidão Físic	Força Explosiva Inferior													
	Flexibilidade													
	Aptidão aeróbia													
	Força de resistência média e superior													

Na ginástica de aparelhos foi planeado abordar os seguintes aparelhos: Trave (deslocamentos, posição de equilíbrio, ½ volta e saída com salto), as paralelas simétricas (subidas, deslocamento sem balanço, balanços, apoios dos MI estendidos com transposição dos MS, rolamento à frente (com colchão) e saída simples), as paralelas assimétricas (subida de frente, subida com volta atrás, volta à frente, sarilho à frente e balanços no banzo superior com saída simples), o boque (salto de eixo, salto entre mãos e salto de eixo na transversal e longitudinal) e minitrampolim (extensão, engrupado, ½ pirueta e carpa com os MI afastados).

Tabela 12

Extensão de conteúdos para a modalidade de ginástica de aparelhos para a turma do 9ºB

		Extensão de Conteúdos										
Data		09/jan	16/jan	23/jan	01/fev	08/fev	15/fev	20/fev	27/fev	15/mar		
Habilidades motoras	Trave	Deslocamentos (frente e retaguarda)	AI				T/E	E/C	AS			
		Posição de Equilíbrio	AI				T/E	E/C	AS			
		1/2 volta	AI				T/E	E/C	AS			
		Saída com salto	AI				T/E	E/C	AS			
	Paralelas simétricas	Subida	AI				T/E	E/C	AS			
		Deslocamentos sem balanço	AI				T/E	E/C	AS			
		Balanços	AI				T/E	E/C	AS			
		Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS	AI				T/E	E/C	AS			
		Rolamento à frente (com colchão)	AI				T/E	E/C	AS			
	Saída simples (frente ou retaguarda)	AI				T/E	E/C	AS				
	Paralelas assimétricas	Subida de frente	AI	T/E	E/C	AS						
		Subida com volta atrás	AI	T/E	E/C	AS						
		Volta à frente	AI	T/E	E/C	AS						
		Sarilho à frente	AI	T/E	E/C	AS						
	Boque	Balanços no banzo superior, com saída simples	AI	T/E	E/C	AS						
		Salto de eixo (boque)	AI	T/E	E/C	AS						
		Salto entre mãos (boque)	AI	T/E	E/C	AS						
	Mini-trampolim	Salto de eixo (Plinto de espuma transversal e longitudinal)	AI	T/E	E/C	AS						
		Extensão (vela)	AI						T/E	E/C	AS	
		Engrupado	AI						T/E	E/C	AS	
		1/2 pirueta	AI						T/E	E/C	AS	
		Carpa com MI afastados	AI						T/E	E/C	AS	
	Aptidão Físic	Força Resistente Média e Superior		E	E	E	E	E	E	E		
		Força Explosiva Inferior		E	E	E	E	E	E	E		
Flexibilidade			E	E	E	E	E	E	E	E		
Aptidão aeróbia			E	E	E	E	E	E	E	E		

Para o atletismo ficou definido a lecionação das habilidades motoras de corrida de 30 metros, a técnica de passagem de testemunho e o salto em altura (técnica de fosbury flop).

Tabela 13

Extensão de conteúdos da modalidade de atletismo para a turma do 9º B

		Extensão de Conteúdos					
		Data	20/mar	22/mar	27/mar	29/mar	03/abr
Habilidade motoras	Corrida de 30m	T/E			AS		
	Passagem do testemunho	T/E			AS		
	Salto em altura (fosbury flop)		T/E			E/C	AS
Aptidão Física	Força Explosiva Inferior	E	E	E	E	E	E
	Flexibilidade	E	E	E	E	E	E
	Aptidão aeróbia	E	E	E	E	E	E
	Força de resistência média e superior	E	E	E	E	E	E

O 3º período foi planejado a modalidade de futsal com as seguintes habilidades motoras a ensinar: passe e recepção, drible, ações de contra-ataque, remate, condução de bola, jogo de 4x4 e 5x5 e as regras do jogo.

Tabela 14

Extensão de conteúdos da modalidade de futsal para a turma do 9º B

		Extensão de Conteúdos - 3º Período					
		Data	24/abr	01/mai	08/mai	15/mai	24/mai
Habilidades motoras	Passe e Recepção	T/E	E		C	AS	AS
	Drible	T/E	E		C	AS	AS
	Ações de contra-ataque		T/E		E	C	AS
	Remate	T/E	E		C	AS	AS
	Condução de bola	T/E	E		C	AS	AS
	Jogo 4x4 e 5x5	T/E	E		C	AS	AS
	Regras do Jogo				T		
Aptidão Física	Força Explosiva Inferior	E	E	E	E		
	Flexibilidade	E	E	E	E		
	Aptidão aeróbia	E	E	E	E		
	Força de resistência média e superior						

Na modalidade de dança foram ajustados à dança tradicional do regadinho e as habilidades motoras foram a sincronização com a música, inversão do sentido, salto com as pernas cruzadas, cruzamento dos braços e a troca de parceiro.

Tabela 15

Extensão de conteúdos da modalidade de dança para a turma do 9º B

		Extensão de Conteúdos - Dança			
		Data	26/abr	03/abr	10/abr
Habilidades mot	Sincronização com a música	T/E	E/C	AS	
	Inversão do sentido	T/E	E/C	AS	
	Saltos com as pernas cruzadas	T/E	E/C	AS	
	Cruzamento dos braços	T/E	E/C	AS	
	Troca de parceiro	T/E	E/C	AS	
Aptidão Físic	Força Eplosiva Inferior	E	E	E	
	Flexibilidade	E	E	E	
	Aptidão aeróbia	E	E	E	
	Força de resitência média e supe				

Sendo a aptidão física uma componente de avaliação em todos os períodos, foi planeada de modo a ser trabalhada em todos na maioria das aulas, integrando os objetivos de aula conjuntamente com os propostos das modalidades.

12º ano

Para esta experiência do ensino secundário foi planeado a lecionação de uma unidade didática à turma do 12º C, sendo planeada para o 1º e 2º período, sendo uma turma do ensino profissional é avaliada por módulos e só se davam as aulas quando a turma voltava a ter aulas no pavilhão. A modalidade que foi lecionada foi a de voleibol, sendo os seguintes conteúdos abordados: passe de dedos, manchete, serviço em passe, serviço por baixo e situação de 2x2 (enquanto passador posiciona-se junto à rede, ataca em passe para o espaço vazio, adota uma posição base defensiva e recebe o serviço/remate direcionando para o colega na rede).

Tabela 16

Extensão de conteúdos da modalidade de voleibol para a turma do 12º C

		Extensão de Conteúdos							
		Data	18/out	25/out	29/nov	06/dez	13/dez	24/jan	31/jan
Habilidades mot	Passe de Dedos	T/E	E	E	E	E	C	AS	
	Manchete	T/E	E	E	E	E	C	AS	
	Serviço em Passe	T/E	E	E	E	E	C	AS	
	Serviço por Baixo	T/E	E	E	E	E	C	AS	
	Jogo de 2x2		T/E	E	E	E	C	AS	
Aptidão Físic	Força Explosiva Inferior	E	E	E	E	E			
	Flexibilidade	E	E	E	E	E			
	Aptidão aeróbia	E	E	E	E	E			
	Força de resitência média e superior	E	E	E	E	E			

3.1.2.4. Avaliação

Para realizar uma avaliação das aprendizagens realizadas na disciplina é necessário realizar a avaliação formativa e a avaliação sumativa. Segundo a Direção-Geral da Educação, “a avaliação formativa é contínua e diagnóstica, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias.” Enquanto a avaliação sumativa consiste num juízo globalizante que conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação, à transição para o ano de escolaridade posterior.

Sendo assim foi realizada uma avaliação inicial de diagnóstico que permitiu ao professor perceber as dificuldades da turma, tentando perceber qual os pontos menos fortes da turma e de cada aluno, para depois focar no ensino nas dificuldades de todos os alunos. No fim foi realizada a avaliação sumativa de modo a perceber a margem de progressão dos alunos nas UD. Os alunos foram avaliados nas diversas habilidades motoras sendo classificados com uma nota desde a NE, E e EB, que significava não executa, executa e executa bem pela respetiva ordem.

No que diz respeito à avaliação da aptidão física foram aplicados os testes do Fitescola, onde estão tabelados os valores de referência a atingir na zona saudável. Estes testes foram realizados no início do ano letivo e no fim de cada período, sendo possível acompanhar a evolução dos alunos ao longo do ano.

No primeiro período a avaliação foi realizada sobre as modalidades de basquetebol e ginástica de solo, grelhas colocadas em anexo 9 e 10. No caso do basquetebol os alunos foram avaliados em aspetos semelhantes a todos os jogos coletivos, sendo estes o conhecimento das regras e objetivo de jogo e no basquetebol foi avaliado o comportamento defensivo do aluno, procurar proteger o cesto e o ressalto defensivo, e o seu comportamento ofensivo, desmarcação, e a objetividade do jogo e a procura do ressalto ofensivo. Foi ainda avaliado o passe e receção, lançamentos da passada e lançamento em salto e os ressaltos e bloqueios defensivo recorrendo a exercícios critério tendo como ponto de referência o jogo formal. Para facilitar a observação os alunos eram organizados por grupos de nível. Na ginástica de solo os alunos eram avaliados pela execução dos elementos, mantendo-se sempre em atividade durante a avaliação. No final do período foi realizado um teste de conhecimentos, avaliando então regras e conceitos das modalidades lecionadas nesse período.

No segundo período a avaliação recaiu sobre as modalidades de andebol e ginástica de aparelhos, grelhas colocadas em anexos 11 e 12. No caso do andebol para além dos conteúdos de conhecimento das regras e objetivos de jogo foi avaliado outros gestos técnicos (passe e receção, drible e remate em apoio) em situação critério, e avaliados na desmarcação, se finaliza quando oportuno e se mantém enquadrado defensivamente com a sua baliza em

situação de jogo. Dado o nível de progressão da turma optou-se não por utilizar o sistema defensivo em 6:0. No caso da ginástica de aparelhos a avaliação foi dividida pelos diversos aparelhos, tendo sido avaliados os seguintes conteúdos: boque (salto de eixo, salto entre mãos, salto eixo com o plinto de espuma na transversal e salto ao eixo com o plinto de espuma na longitudinal), paralelas assimétricas (subida de frente, subida com volta atrás, sarilho à frente e balanços no banzo superior, com saída simples), paralelas simétricas (subida, deslocamentos sem balanço, balanços, apoio dos MI estendidos com transposição dos MS, rolamento à frente (com colchão) e saída simples (frente ou retaguarda)) e a trave (deslocamentos, posição de equilíbrio, meia volta e saída com salto).

No que diz respeito ao terceiro período os alunos foram avaliados nas modalidades de futsal, dança e o minitrampolim da ginástica de aparelhos, grelhas colocadas em anexo 13, 14 e 15. Sendo o futsal umas modalidades coletivas foram avaliadas o conhecimento sobre as regras e objetividade do jogo, e ainda alguns gestos técnicos (passe e recepção, condução de bola e drible e remate) em situação critério, e em situação de jogo os alunos foram avaliados na desmarcação, na finalização quando oportuno e se mantêm o enquadramento defensivo com a sua baliza. Para realizar esta avaliação os alunos foram divididos por grupos de nível de maneira a conseguir a que os alunos com maior dificuldade tivessem maior contacto com a bola. Na modalidade de dança os alunos foram avaliados na execução da dança do regadinho (sincronização com a música, inversão do sentido, cruzamento das pernas, cruzamento dos braços, e a troca de parceiro). Não se conseguiu cumprir o planeado, portanto a avaliação do minitrampolim passou para o terceiro período onde foi avaliado o salto em extensão, salto engrupado, meia pirueta e o salto em carpa com os MI afastados.

Em relação à avaliação da aptidão física os alunos foram expostos aos testes do Fit Escola implementados pelo Ministério da Educação, usando os valores de referência a atingir a zona saudável para cada tipo de teste. Sendo assim os testes foram realizados no início do ano letivo, servindo de avaliação diagnóstica para cada aluno, sendo depois repetidos e avaliados no fim de cada período.

12º ano

Foi realizada uma primeira aula com o intuito de realizar uma avaliação diagnóstica, de modo a perceber quais as dificuldades dos alunos. Nesta turma lecionei somente a modalidade de voleibol, sendo os objetivos avaliados os seguintes: passe e recepção, manchete, serviço em passe e serviço por baixo e em situação de jogo 2x2 se enquanto passador se posiciona junto da rede, ataca em passe o espaço vazio, adota uma posição base defensiva e recebe o serviço/remate direcionado para o colega na rede. É possível consultar a grelha de avaliação em anexo 19.

3.1.2.5. Condução do Ensino

Em primeira instância sentimos alguma ansiedade e desorientação em dar aulas, uma vez que, se tratava de uma turma bastante numerosa à qual nós teríamos de instruir em espaços pequenos como era o caso do ginásio da ESCM. Olhando para o começo do ano penso que falhamos na primeira abordagem com a turma, ao querer fazer com que os alunos encarassem de forma lúdica e sem o sentimento de que estão a praticar desporto por obrigação mas sim pelo gosto da prática, penso que faltou alguma correção dos aspetos perturbadores da turma, deveríamos ter assumido uma atitude mais exigente e assertiva numa fase inicial, especialmente com os alunos causadores desses distúrbios, e deixar os alunos se integrem na aula sem se desviar do objetivo de aula ou comprometerem o bom funcionamento da mesma.

Os tempos de aula para o 9º ano eram poucos por isso era necessário rentabilizar o maior tempo possível durante cada aula, e para isso previamente criávamos grupos de trabalho para cada aula, podendo esses grupos serem aproveitados em aulas futuras para dar continuidade ao processo de ensino-aprendizagem. A criação dos grupos permitia também a organização por nível de desempenho e a separação de alguns alunos que juntos não se comportavam bem. Usávamos também uma contagem decrescente para um local estratégico do espaço de aula para reunir os alunos quando precisávamos de explicar um novo exercício ou reformular uma explicação de um exercício que não tivesse resultado de maneira como planeado, e caso eles não se aglomerassem junto do professor a contagem passava a crescente tendo os alunos de se despachar para não prejudicar os colegas, pois teriam de realizar exercícios complementares.

Na ESCM tínhamos o privilégio ao nível de espaço, isto porque, não era necessário partilhar o espaço com mais nenhuma turma, podendo usufruir do pavilhão/ginásio só para a nossa turma. No entanto, esta escola não disponha de espaços exteriores para a prática de atividade física. Para além do espaço disponível a ESCM oferece diversos materiais e em bom estado para a lecionação das modalidades apresentadas no currículo.

A grande maioria da turma do 9º B era uma turma bastante ativa, interessada e que procurava a estar em atividade, salvo raras exceções, por isso procuramos sempre diversificar os exercícios de aula, nomeadamente tentávamos sempre variar os aquecimentos, e sempre que possível incutia competição nos exercícios, e de forma geral resultou muito bem pois o empenho motor para a tarefa era superior, criando assim um espírito competitivo e de equipa e solidariedade quando eles competiam por grupos.

Os problemas que tivemos foi a dificuldade em controlar o comportamento conversador da turma em geral, e controlar alguns membros da turma menos bem-comportados. Para tentar resolver os problemas tentamos arranjar novas formas de dispor os alunos para comunicar

com eles (em vez de estarem em linha e todos afastados juntarem em duas filas de modo a mantermos todos debaixo de olho ou a formar meia-lua quando conversávamos com eles.

Como mencionado anteriormente antes da leção das UD era realizado uma avaliação diagnóstica, de modo a perceber a que nível se situavam os alunos, e nem sempre as suas capacidades se adequaram às exigências do currículo, tendo de recorrer à flexibilização curricular para de certa forma simplificar alguns pontos do currículo. Se tomarmos de exemplo da modalidade de futsal o currículo teve de ser reprogramado, uma vez que a situação de jogo de 4x4 se revelou demasiado complexo para o nível de alguns alunos da turma, tendo de ser avaliados em situações critério mais simples como é o caso de 2x2. Na leção das unidades didáticas foi sempre um grande desafio ajustar os exercícios de modo a que todos os alunos tivessem uma margem de progressão, uma vez que possuía na turma alunos com grande potencial, porém também existiam alunos com mais dificuldades em realizar exercícios que seriam simples para os outros. Então durante para as aulas pensávamos em algumas progressões e condicionantes para os alunos mais aptos de maneira a manter a motivação deles para a prática.

Para as modalidades coletivas de basquetebol, andebol e futsal tentamos sempre incluir aquecimentos relacionados com o jogo formal da modalidade (jogos de relação com a bola, com oposição onde tinham de driblar e proteger a bola e jogos que envolvessem passe e receção) de modo a rentabilizar o tempo disponível de aula e assim cumprir os objetivos propostos para aquela aula. Nestas unidades didáticas tentávamos criar e repetir alguns exercícios específicos com algumas condicionantes de modo que os alunos tivessem aprendizagem e melhoria de um dado conteúdo. Uma das grandes dificuldades foi jogar com o espaço do campo, e visto que a turma era muito numerosa, era necessário arranjar tarefas para alunos quando se encontravam na situação de jogo formal em número reduzido (4x4 no basquetebol, 6x6 no andebol e 3x3 no futsal) e desta forma era proposto trabalho de força e de resistência ou exercícios de relação com a bola (dar toques, driblar com as bolas, fazer 8 com bolas de basquetebol, condução de bola entre obstáculos, etc...).

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

A maior parte da nossa intervenção recaiu sobre o 3º ciclo de estudos, o 9º ano da ESCM, uma vez que ficamos responsáveis por lecionar todas unidades didáticas (8 unidades didáticas), enquanto para o Ensino Secundário lecionamos somente 1 unidade didática. Contudo tiramos experiências enriquecedoras da leção das diferentes turmas.

Para começar penso que foi uma pena o facto de a ESCM não ter turmas do ensino básico onde pudessemos estar em contacto e planear/lecionar aulas para uma faixa etária completamente diferente das que lecionamos. Desta maneira poderíamos ter tido uma noção das dificuldades que é lecionar conteúdos do nível introdutório. O ano curricular do 6º ano apresenta diferenças evidentes para os outros anos que estive em componente letiva, o 9º ano e o 12º ano, estamos perante diferentes conteúdos, diferentes tipos de alunos e naturalmente, diferentes abordagens pedagógicas. O facto de termos estado mais tempo em contacto com um maior número de turmas traria mais possibilidades de experimentação e adequação de estratégias de intervenção pedagógica.

Destacamos pela positiva o facto de a ESCM conseguir sempre disponibilizar um espaço por completo a cada turma que se encontrava em aula, ficando sempre assim à disposição o espaço de pavilhão ou o espaço do ginásio para podermos planear a nossas aulas. Ainda outro ponto que achamos muito positivo foi a variedade, quantidade e qualidade do material que a escola possuía, podendo destacar que mesmo lecionando uma aula a 27 alunos sempre que necessitávamos conseguimos arranjar uma bola de basquetebol ou andebol para cada um, e como se sabe isso é uma regalia que nem todas as escolas no país possuem.

No que diz respeito às turmas, podemos dizer que a turma que mais desafiou foi o 9º B, em parte por ser uma turma numerosa e faladora, possuindo ainda alguns elementos repetentes que destabilizavam a normalidade da aula, algo que inicialmente nós não sabíamos bem como lidar. Ter uma turma com quase 30 elementos e conseguir com que o processo de ensino/aprendizagem corresse bem, especialmente no ginásio, era algo exigente para nós. Outro aspeto que normalmente tinha dificuldades, e só o percebia pelo *feedback* que o professor, era a colocação da voz no pavilhão, onde a acústica era muito má e quando eu pensava que estava a falar bastante alto na realidade não me fazia ouvir no pavilhão todo, o que é importante para podermos trabalhar com a turma distribuída pelo campo e poder falar de uma ponta para a outra do campo. Quanto ao posicionamento fomos melhorando com o tempo, mas tínhamos sempre a tendência em dar as costas à turma quando ajudava em alguma estação ou exercício. No fim foi muito gratificante trabalhar com esta turma que apesar de ter estas condicionantes era uma turma bastante interessada e à qual precisávamos de criar sempre situações desafiantes e divertidas para eles não desmotivarem das aulas.

Com a turma do 12º C, era uma turma pequena e de um modo geral bem-comportada, sentimos que era uma turma que nós precisávamos de puxar por eles, que apesar de fazerem o que eu pedia nem sempre demonstravam interesse na tarefa. Foi uma turma que nos surpreendeu pelas dificuldades que apresentavam com a modalidade de voleibol, que na maioria dos alunos eram bastantes, e qual nos deu tremenda alegria ver um pequeno progresso que conseguissemos com eles, apesar de termos adaptado o currículo para um menos exigente do que o espetável pelo programa nacional. Durante a lecionação do módulo tivemos alguns alunos problemáticos pela maneira que tratavam o material e sentimos algumas dificuldades a colmatar esse problema.

Nem sempre achamos que conseguíamos tratar de todos os documentos a tempo de serem entregues, nomeadamente tratar de avaliar os alunos e respetivas pautas das notas, uma vez que o programa de Educação Física, especialmente do 9º ano é muito extenso, e para agravar ainda ficamos sem algumas aulas que serviram para visita de estudo ou quando houve greve, o que fez com que tivéssemos menos aulas para conseguir lecionar e avaliar os conteúdos programáticos.

No que diz respeito à realização da prática desportiva pensamos que consegui fazer com que os alunos menos predispostos a isso quisessem praticar e realizar alguns exercícios, recorrendo à introdução de competição nos exercícios das aulas e a criação de grupos onde eles sentissem a necessidade de colaborar para que o seu grupo ganhasse. Este ano demonstrou que o papel de um professor de educação física é bastante exigente e trabalhoso, pois temos de estar sempre ativos e prontos a atuar, e este ano foi somente uma pequena amostra disso, pois apenas tínhamos uma aula por dia e por vezes sentíamos que tinha aulas que cansavam de tal maneira que parecíamos não ter mais energia para mais nenhuma atividade a fazer nesse dia.

Em suma este ano letivo foi bastante atarefado, onde nem sempre tudo correu de acordo com o planeado, pois como é de esperar nem toda a parte teórica encaixa perfeitamente na prática, algo normal visto que estamos a falar de seres humanos com personalidades e maneiras de ser diferentes. Podemos referir por exemplo, tínhamos algumas dificuldades a controlar o tempo planeado para cada exercício, especialmente quando se tratava de uma modalidade nova e a introdução de exercícios novos para a turma, e nem sempre cumprimos com o tempo agendado, revelando-se extremamente difícil arranjar uma opção viável para cumprir os objetivos de aula.

3.2. Área II - Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

A ESCM possui quatro grupos equipas de Desporto Escolar: o badminton, a natação, e o basquetebol masculino e feminino. Estes grupos equipas realizavam uma competição entre todos os escalões, com a excessão do basquetebol que a escola só tinha representantes das Juvenis.

No caso do basquetebol existia uma parceria com a Escola Secundária da Quinta das Palmeiras onde havia uma partilha de jogadoras entre escolas, sendo que o escalão de Iniciadas representava a escola das Palmeiras e o escalão correspondente às juvenis representavam a ESCM. Assim possuíam 3 treinos semanais, sendo que dois deles eram na Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

As modalidades de badminton e natação eram modalidades que só tinham atletas da ESCM, e as duas disponham de dois treinos semanais, o badminton no pavilhão da ESCM e a natação na piscinal municipal da Covilhã. Para poder alargar o leque de experiências, e também porque nos foi permitido fazer, decidimos acompanhar os 3 grupos equipa ao longo do ano, sendo que fomos variando sempre que começava um período novo. Deste modo acompanhamos o basquetebol no primeiro período, o badminton no segundo período e a natação no terceiro período, sendo este o mais curto de todos.

No primeiro período, e em conjunto com um colega estagiário, estivemos no basquetebol onde numa fase inicial ajudávamos com a montagem do material e organização do treino, sendo que recebemos muito *feedback* da professora responsável pelo grupo equipa. Com o avançar do tempo tivemos a possibilidade de lecionar alguns treinos de basquetebol. Acompanhamos a equipa ainda num encontro amigável com a escola secundária Frei Heitor Pinto, e ainda num encontro competitivo contra a Escola Secundária do Fundão.

No segundo período, acompanhamos o badminton ao qual possui um baixo número de praticantes, no entanto foi uma experiência bastante gratificante onde pudemos experimentar em conjunto diversificado de exercícios com um intuito de trabalhar aspetos da modalidade. Nesta modalidade houve um treino que tivemos somente uma aluna que era bastante talentosa e apta para a prática da modalidade e em conjunto com os colegas estagiários, realizamos um treino individualizado com o intuito de trabalhar os aspetos onde a aluna tinha mais dificuldades. Ainda nesta modalidade tivemos um encontro onde tivemos a oportunidade de gerir a competição em conjunto com os colegas professores das outras escolas e os colegas estagiários, realizando as chamadas para os campos das equipas ou alunos, consoante a competição de pares ou individual. Foi uma experiência bastante enriquecedora, no entanto pensamos que o tempo de prática era muito pouco para o que os

alunos apresentarem mais melhorias, sendo que eles disponham de apenas 45 minutos à quinta-feira e 60 minutos à sexta-feira.

No último período que foi o mais curto, optamos por acompanhar a modalidade de natação onde sentimos mais dificuldades para lecionar. Então os primeiros treinos foram para acompanhar o professor responsável e perceber a interação entre ele e os alunos. Tentamos sempre dar feedback motivacional ao longo dos treinos e depois algum feedback corretivo com algumas dicas que o professor dispôs. A nível de quadro competitivo, recemos uma competição distrital na piscina municipal da Covilhã e em conjunto com o professor João da ESCM e o professor da Escola Secundária Frei Heitor Pinto e os alunos de desporto coordenamos a competição, realizando as chamadas, dando as partidas e registando os tempos.

Com isto podemos afirmar que estamos perante componentes do ensino diferentes, uma situação de aula em que os alunos têm obrigatoriedade de estar presentes e a fazer a aula e uma situação de prática física em que o que motiva os alunos é o gosto pela prática.

3.2.2. Ação de Intervenção na Escola

Este ano era um ano de experimentações e tínhamos de o aproveitar para conhecer cada faceta do que nos espera de futuro enquanto profissionais de Educação Física. Portanto podemos assumir que foi um ano letivo riquíssimo em atividades realizadas, onde nós os estagiários podemos estar envolvidos diretamente ou indiretamente, sendo elas:

- Como já mencionado a participação nas modalidades de Desporto Escolar. Tivemos a oportunidade de conhecer mais professores e alunos da escola e poder trabalhar com eles, sendo que aprendemos muito com os professores e tivemos a oportunidade de o pôr em prática com os alunos. Com estas atividades conseguíamos nos aproximar mais dos alunos, onde a relação de professor/aluno era totalmente diferente pois o contexto também o era;
- Participamos na Semana Europeia do Desporto, uma atividade que tinha sido elaborada pelos colegas do ano anterior e que nós demos continuidade neste ano letivo. Esta atividade consistia na realização de atividades onde qualquer aluno poderia participar e estas atividades decorriam durante os intervalos escolares. Esta atividade tinha o intuito de tornar os alunos mais ativos e para tal enquanto grupo de estagiários tivemos a função de promover, partilhar e incentivar os alunos para a prática das atividades. Para aliciar os alunos para a prática criamos um sistema de pontos que atualizávamos diariamente e que postávamos no bar da escola e na entrada do pavilhão.

- Realizamos a atividade do apadrinhamento entre duas turmas do nosso professor orientador, onde foram atribuídos dois alunos (afilhados) do 7º ano de escolaridade a cada aluno do 12º (padrinho) que tinham como função dar a conhecer a escola aos novos alunos e ajudá-los caso estes tivessem alguma dificuldade no dia a dia;
- Participamos numa atividade perto do Natal com todos os professores e funcionários da escola, que tinha como fim sortear aleatoriamente uma pessoa que teríamos de presentear com algo que a deixasse feliz sem que ele percebesse que se tratava de nós, revelando no fim a nossa identidade secreta;
- *Megas* (sprint, salto, peso e quilómetro) durante a fase escolar. Depois de uma pré-seleção dos dois melhores registos de cada turma, juntámo-nos com os restantes professores de Educação Física, para realizar as provas e apurar os melhores classificados da ESCM que seriam selecionados para a fase regional. Para tal foram organizadas e realizadas as provas no complexo municipal da Covilhã;
- *Megas* (sprint, salto, peso e quilómetro) fase regional. Nesta fase a nossa escola não ficou incumbida de organizar o evento, desta maneira a nossa função foi de acompanhar os nossos alunos e orientá-los com as suas provas, apoiando e tentando fazer com que dessem o seu máximo em cada prova;
- Torneio de raquetes, onde foi organizado um torneio de badminton e de ténis de mesa para os alunos participarem. Apesar de serem poucos os alunos que apareceram trabalhamos com eles, tendo praticado com eles, dado que ainda havia tempo e já tinham jogado entre si;
- *Peddypapper* onde foi envolvida toda a comunidade da ESCM, e o grupo de Educação Física ficou responsável por uma das estações que os alunos teriam de passar. Nesta atividade o Grupo de Educação Física recebeu um convite para organizar e gerir uma estação de *peddypapper* que decorreu pela cidade da Covilhã;
- Corta-mato fase escolar realizado em parceria com a Escola Secundária Frei Heitor Pinto. Nesta fase os responsáveis pela organização e gestão do evento eram os alunos de desporto da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, e nós colaboramos somente com a orientação dos nossos alunos para o início da prova e distribuição dos dorsais;
- Corta-mato fase distrital, o grupo de estagiários acompanhou os qualificados para esta fase do corta-mato. Esta fase foi realizada em Castelo Branco e com a participação de escalões de benjamins até aos juniores. Nesta fase ficamos responsáveis por distribuir os dorsais, os lanches e manter os alunos por perto de modo que não houvesse nenhum acidente ou contratempo;
- Basquetebol 3x3 realizado no fundão, uma competição organizada pelos alunos da Escola Frei Heitor Pinto e que tivemos como função acompanhar os nossos alunos e as

suas respectivas equipas até o recinto de jogo, sendo que cada estagiário ficou responsável por uma equipa;

- Lecionação de aulas ao lar de idosos, isto porque, sendo licenciados em Ciências do Desporto foi-nos requerida ajuda de um professor para colaborar na PAT de uma aluna que ele estava a orientar. A ideia seria realizar algumas atividades lúdica com os utentes do lar tendo como temática os jogos tradicionais portugueses;
- *SKY4ALL*, uma atividade que consistia numa aula de esqui dada pelos instrutores responsáveis da estância de esqui e cuja nossa função era acompanhar os alunos ao parque de Manteigas;
- Semana do Coração, uma atividade organizada pelo grupo de estagiários, para averiguar as % de massa gorda, os níveis de tensão arterial e o nível de glicémia de toda a comunidade escolar. Para a esta atividade contamos com a colaboração de uma enfermeira para registar os níveis de glicémia a quem quisesse participar, sendo o teste em si com alguma complexidade para o podermos pôr em prática.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

Todas estas atividades realizadas ao longo do ano letivo permitiram aproximar a realidade de um professor de educação física, tendo adquirido algumas capacidades organizativas, bem como a capacidade de adaptar as situações quando não ocorrem como previsto.

Foi bom passar por toda a oferta de grupo equipa no desporto escolar, tendo a possibilidade de ver os moldes das competições e participar na organização de alguns. Neste contexto fomos recompensados com a evolução dos alunos que participaram no desporto escolar, sendo que tendo uma população altamente motivada para a prática facilita o trabalho do professor. O Desporto Escolar proporcionou-nos também ferramentas para atuar dentro da aula de educação física, adquirindo os exercícios para trabalhar nas modalidades, mas também estratégias de atuação e de relação entre o professor e o aluno.

O facto de ver o bom trabalho que os professores realizavam com os alunos do desporto escolar, e perceber que eles se divertiam com os treinos, cria em nós uma sensação de querer proporcionar à turma condições para que também eles disfrutem e gostem das aulas de Educação Física, e completando o meu reportório de exercícios e *feedbacks* permitiu-me estar mais à vontade para poder proporcionar aos alunos a alegria de estar em atividade física praticando este tipo de modalidades.

Nas atividades realizadas para a comunidade, foram com o intuito de tornar os alunos mais ativos e alertá-los para os problemas graves na nossa sociedade, tomando como exemplo a obesidade. Uns projetos exigiram mais de nós que outros e se voltássemos a repetir não faríamos tudo igual, mas todos eles serviram de aprendizagem pessoal enquanto pessoa e profissional de educação física.

No que diz respeito ao cumprimento de todas as atividades propostas, nem sempre se tornou possível realizar esse tipo de atividades, não possuindo recursos nem estratégias possíveis para as colocar em prática. Um exemplo disto seria o facto de aproveitar o complexo desportivo da Covilhã, que apresenta maiores condições de prática desportiva, para realizar umas aulas de atletismo, aproveitando assim as pistas e as caixas de areia. Penso que este tipo de iniciativa agradaria e motivaria os alunos.

Foi muito gratificante podermos contactar, assisitir e acompanhar profissionais, das diferentes disciplinas, a partilhar a sua experiência de trabalho e enquanto pessoas.

3.3. Área III - Relação com a Comunidade

3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma

O diretor de turma ocupa, na organização escolar, um papel fundamental. Ele tem de ser um orientador educativo, dando aos alunos o conceito de liberdade, participação e solariedade, ajudando os alunos a resolver os seus problemas diários e a ultrapassar as suas dificuldades. Neste ano letivo tivemos uma turma, o 12º B, que o professor João Ferreira era diretor e como tal acompanhamos de perto todos os processos adjacentes a essa função.

A responsabilidade profissional dos professores, presentemente, desenvolve-se por referência a um *“mandado social, cabendo-lhe desempenhar funções pedagógicas especificamente vocacionadas para o sucesso escolar dos alunos. Os professores cumprem a sua missão educativa enquanto profissionais do ensino”* (Baptista, 2011:18).

Enquanto professor estagiário, o acompanhamento na direção de turma foi mais a nível da justificação de faltas e envio de cartas aos encarregados de educação. No entanto havia outras funções que o professor João tinha de assumir, como a direção das reuniões do conselho de turma, sendo que algumas contavam com a presença dos encarregados de

educação, o delegado e sub-delegado de turma, para assim deste modo debater alguns assuntos sobre a turma.

Assim o papel do diretor de turma é de extrema importância pois ele é o elo de ligação entre os alunos, encarregados de educação e toda a comunidade escolar, e sendo o principal pela turma que lhe é atribuída, deve colaborar com os professores de outras disciplinas para solucionar os problemas e dificuldades sentidas pelos alunos, de forma a obter o máximo sucesso no processo de ensino-aprendizagem.

Para melhor acompanhamento dos alunos foi nos ensinado a usar um programa informático, o INOVAR, que dava a acesso a toda informação da turma (rever os sumários de todas as disciplinas, verificar as faltas de cada aluno, observações realizadas pelos professores de outras disciplinas) e desta forma falar com os alunos ou entrar em contato com os encarregados de educação.

3.3.2. Ação de Integração com o Meio

No início do ano letivo foi possível verificar que os docentes trabalhavam para o sucesso escolar dos alunos e como tal houve sempre uma ligação muito boa entre os professores estagiários e o resto da comunidade escolar, neste aspeto a destacar as funcionárias do pavilhão que sempre se mostraram dispostas a ajudar em qualquer aspeto e aos colegas de educação física que se demonstraram cooperantes para qualquer coisa. Relativamente ao grupo de educação física havia uma relação muito boa, que antevem já de muitos anos a trabalharem juntos, e enquanto estagiários fomos acolhidos e integrados no grupo logo de início nas primeiras reuniões.

Ao longo do ano tivemos atividades para a comunidade escolar, onde em algumas tínhamos de estar em contato com os alunos, funcionários e outros professores da escola. Uma das atividades que o grupo de estágio organizou, o dia do coração, favoreceu as relações dos professores estagiários com os restantes elementos da escola.

Nesta atividade contamos com a colaboração de uma enfermeira, trabalhava e represento o Centro de Saúde da Covilhã, que se disponibilizou para retirar os dados da glicémia a quem quisesse participar, sendo eles alunos, funcionários ou professores e contamos ainda com o apoio do Departamento de Ciências de Desporto, que disponibilizou a balança Tanita para retirarmos os valores de bioimpedância, e comparando esses valores com tabelas que esclareciam se estavam dentro ou fora da zona saudável. Realizamos ainda as medições da tensão arterial. Enquanto organizadores desta atividade ficamos responsáveis pela

introdução/explicação à comunidade o propósito da atividade, pela recolha dos dados antropométricos e os dados da tensão arterial, depois ajudávamos as pessoas a interpretar os dados oferecidos pela balança tanita.

A participação nas reuniões, em que participavam os representantes dos pais e ainda o delegado e o sub-delegado, permitiu que houvesse uma aproximação com os alunos e com os pais, pois eram debatidos possíveis problemas que estivessem a acontecer na turma, como o mau comportamento e causa dele, ou percebendo alguns sinais de descontentamento por parte dos pais, como a distribuição das atividades ao longo do ano.

Participamos ainda em diversas atividades da escola, como foi o caso de palestras, expedições para os alunos e encarregados de educação, entre outras, abriram portas para a escola conhecer o estagiário e dar-se a conhecer. Nestas atividades participamos por estar a acompanhar a turma e em algumas por convite da escola.

3.3.3. Estudo de Turma

A turma que iremos analisar será a turma do 9ºB, foi a que nos foi atribuída para lecionar durante o Estágio.

A turma começou inicialmente com 27 alunos, 14 rapazes e 13 raparigas, com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos. Durante o 2º período 2 alunos deixaram a turma (um por desistência e outro por transferência) e uma aluna foi transferida vinda de França, ficando assim a turma com 26 alunos.

Destes 27 alunos 2 alunos foram transferidos da Quinta das Palmeiras, alguns alunos repetentes de anos transatos sendo que 4 alunos estão a repetir o 9º ano e um tem NEE, necessidades educativas especiais, com funcionamento cognitivo débil, acrescido de perturbação de hiperatividade e défice de atenção, onde foram aplicadas as seguintes medidas: apoio pedagógico personalizado (artº17) (NEE + Ing + Mat), adequações curriculares individuais (artº18), nas disciplinas que se considere necessário; (Hist/ Geog/ Mat) e adequações no processo de avaliação (artº20) -tipo de prova ou instrumentos de avaliação, condições, duração e local de execução.

3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III

Podemos começar por afirmar que todo este ano de estágio foi facilitado pela boa relação criada com a comunidade escolar. O facto de todos serem bastante acolhedores e de termos constatemente os feedbacks e influência do professor João tornou a experiência mais enriquecedora e completa, isto porque, ele apresentou-nos aos colegas professores e funcionários da escola, deixando-nos à vontade para pedir ajuda quando fosse precisa. Relativamente à participação na escola poderá dizer-se com foi bastante ativa e fundamental no processo de aprendizagem. Esta permitiu compreender de uma forma mais aprofundada a organização da escola, os vários processos iminentes e a logística de várias provas/eventos.

O papel do diretor de turma é extremamente importante, ele tem de zelar pelo bem-estar da turma, e precisa acompanhar os alunos do ponto de vista pessoal, mas também da sua componente formativa. O papel do diretor de turma também passa pela moderação entre conflitos, sendo eles de diversas características. Compreendi que esta função poderá ter que ser assumida como professor, outras vezes como psicólogo, outras vezes como amigo, nunca substituindo estas funções, o diretor de turma tem que ter alguma sensibilidade para trabalhar e agir em situações delicadas.

No que diz respeito à relação da escola com o meio, penso que seja uma ligação fundamental, dando a conhecer aos alunos uma amostra do que é a nossa sociedade atualmente, e onde se podem especializar, e deixando a sociedade contribuir também para a educação e formação dos alunos, que representam o futuro do nosso país.

A escola acompanhou o avanço das novas tecnologias, e o facto de agora se usar o formato digital para registar os sumários, faltas e o processo escolar de qualquer aluno a qualquer disciplina faz com que os professores possuam uma ferramenta incrível nos dias atuais, especialmente para o diretor de turma, para educarem com os alunos.

4. Reflexão Final

Este foi o culminar de dois anos de aprendizagens no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, onde podemos colocar em prática toda a teoria, relevando que trabalhar diretamente com os alunos é totalmente diferente de trabalhar com os colegas ao longo do 1º ano da formação enquanto profissionais de EF.

Nos dias de hoje podemos afirmar que ter condições físicas e materiais para poder dar aulas é um luxo que nem todas as escolas do país podem ter. Este ano toda esta experiência foi facilitada por ter esse tipo de condições, bastante material e em bom estado, um espaço físico reservado só para a turma a lecionar.

As principais dificuldades impostas durante a leção das aulas passaram por conseguir cativar todos os alunos para a prática desportiva, especialmente os desportos de grupo onde alguns elementos se recusavam a realizar a prática, rentabilizar o tempo de aula, diminuir o tempo de transição entre exercícios, conseguir explicar de forma clara e incisiva e controlar alguns aspetos perturbadores da aula, nomeadamente controlar os alunos mais faladores. Com o passar do tempo foram incutidas nas aulas estratégias que ajudaram com estes problemas, atribuindo aos alunos funções para montar e desmontar o material, elegendo alunos responsáveis para lecionar alguns alongamentos, deixar os alunos colocarem música nas aulas quando se portavam bem, introduzir competitividade nas aulas e transmitir a informação aos alunos de forma curta e clara.

É um ano em que se está constantemente em aprendizagem, e sempre a tentar solucionar as adversidades que vão surgindo ao longo do mesmo, onde o papel do professor orientador é muito importante neste aspeto. O facto de o professor orientador realizar as reuniões e requerer as reflexões de cada aula, permitiu-nos que identificássemos os erros e problemas, e posteriormente, corrigi-los e fazer com que não se voltassem a repetir.

Este Estágio permitiu-nos perceber como funciona a escola fora do contexto de aulas, onde aprendemos como é a vida de um professor de educação física na relação com toda a comunidade, tendo como referência o desporto escolar e a direção de turma. No que diz respeito ao desporto escolar, foi uma experiência que nos permitiu ter acesso a um reportório de novos exercícios que podiam ser contextualizados para as aulas. O facto de termos passado pelos três grupos-equipa abriu o leque de experiências, tendo trabalhado com exercícios de dinâmica de grupo, no badminton e basquetebol, e a possibilidade de fazermos trabalho individualizado com alguns alunos, nas modalidades de natação e badminton.

O contato com o 2º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário foi muito curto e foi o que faltou para termos a oportunidade de conhecer as diferentes características das turmas e

alunos, dos diferentes ciclos de estudos, e das necessárias adaptações ao processo de ensino-aprendizagem. De uma forma geral, houve uma evolução significativa nas turmas, observada principalmente nos gestos técnicos das modalidades coletivas e individuais, e na tomada de decisão em contexto de jogo.

Na relação com a comunidade escolar foi realizado um acompanhamento de direção de turma, permitindo assim perceber quais as funções enquanto professor encarregado pela orientação dos alunos na turma e a importância de manter um contato com os familiares e encarregados de educação dos alunos, estabelecendo assim um ponto de ligação entre a casa e a escola. Para além disto, com as atividades realizadas, abrangentes a toda a comunidade escolar, foi uma forma de nos familiarizarmos mais facilmente com o espaço, os alunos, os funcionários e outros professores com os quais nos íamos deparando e desta maneira criar um ambiente saudável que facilitasse o nosso ensino e a aprendizagem dos alunos.

Em suma, podemos afirmar que este foi dos anos que mais aprendemos enquanto profissionais, adquirindo competências básicas que só se conseguem neste meio, e tendo uma breve introdução do que é ser um profissional de educação física.

5. Referências Bibliográficas

Batista, I. (2011). *Ética, deontologia e Avaliação do Desempenho Docente* (Cadernos do CCAP ed., Vol. 3). Ministério da Educação - Conselho Científico para a Avaliação de Professores. Retrieved April 18, 2020, from <http://www.edufor.pt/doc/Caderno-CCAP-3-ADD-Etica.pdf>

Darido, S. (2004). A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 18(1), 61-80.

Direção Geral da Educação. (n.d.). *Aprendizagens Essenciais - Articulação com o Perfil dos Alunos 5.º ano | 2.º ciclo do Ensino Básico - Educação Física*. Retrieved April 18, 2020, from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/2_ciclo/5_educacao_fisica.pdf

Direção Geral da Educação. (n.d.-a). *Aprendizagens Essenciais - Articulação com o Perfil dos Alunos 9.º ano | 3.º ciclo do Ensino Básico - Educação Física*. Retrieved April 18, 2020, from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_9a_ff.pdf

Direção Geral da Educação. (n.d.-b). *Aprendizagens Essenciais - Articulação com o Perfil dos Alunos 12.º ano | Ensino Secundário - Educação Física*. Retrieved April 19, 2020, from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/12_educacao_fisica.pdf

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física-Ensino Básico 3º Ciclo*. Ministério da Educação.

Pimenta, S., & Lima, M. (2006). Estágio e docência: diferentes concepções. *Revista Poiesis*, 3(3/4), 5-24.

Capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

A atividade física³ é percebida como um comportamento que pode influenciar a aptidão física (conjunto de atributos, adquiridos ou desenvolvidos que habilitam para a realização da atividade física) e ainda pode assumir-se como determinante na saúde e capacidade funcional. A prática de atividade física regular concorre para a melhoria da saúde, o bom funcionamento do organismo e o bem-estar ao longo da vida.

Sabe-se atualmente que a atividade física dos indivíduos está relacionada com o seu estado de saúde. No entanto, de acordo com Silva & Costa (2011) verifica-se na atualidade um aumento dos padrões de sedentarismo, sendo estes índices de inatividade estimados numa das maiores preocupações da saúde pública mundial.

Evidências substanciais apoiam a hipótese de que a inatividade física aumentam o risco de mortalidade por doenças crônicas. Presume-se ainda que a atividade física e a aptidão física durante a infância e a adolescência são benéficas para a saúde durante a vida adulta (Maton, Thomis, & Wijndaele, 2006). Um modo de vida fisicamente ativo e apto protege ou retarda o desenvolvimento de doenças cardíacas, derrames, hipertensão, obesidade, diabetes e alguns tipos de cancro, especialmente em adultos (Marlon et al., 2006). Resultados positivos podem contribuir com melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência, estando também associadas alterações positivas na densidade mineral óssea. Um bom fortalecimento da musculatura core promove uma postura correta e um alinhamento eficaz reduzindo as dores da zona lombar.

Também é importante associar a atividade física ao crescimento físico, maturação biológica e desenvolvimento comportamental na infância e adolescência. Estudos apontam para que os jovens em idade escolar devem participar todos os dias em 60 minutos ou mais de atividade física moderada a vigorosa, agradável e adequada ao desenvolvimento (Strong et al., 2005).

A idade escolar surge como uma oportunidade única de intervir, promovendo a prática do exercício físico regular, através de experiências agradáveis de aptidão física, fundamentais na prevenção do sedentarismo, já que é no decorrer deste período que se instalam grande parte

³ http://recursos.fitescola.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2015/05/atividadefisica_02.pdf

dos hábitos morbidogénicos. A Educação Física desempenha um papel de destaque fundamental para que crianças e adolescentes possam ser fisicamente ativos ao longo da vida³. Isto porque, muitas das crianças e adolescentes só praticam atividade física vigorosa nas escolas, especificamente durante as aulas de Educação Física (Coleman, Heath, & Alcalá, 2004), desempenhando assim esta disciplina uma função essencial para o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde e à manutenção de um estilo de vida saudável.

Muitos alunos praticam regularmente exercício físico na escola, e por vezes o tempo semanal pode não ser suficiente para provocar melhorias fisiológicas, podendo ser complementado com atividades extracurriculares. De notar que nos dias atuais é defendida a necessidade e implementar atividades de caráter extracurricular, considerando que estas fomentam o desenvolvimento cognitivo, físico, social e até emocional dos alunos (Barber, Eccles, & Stone, 2001). Para além disso, a maturação do organismo, e ganho de capacidades condicionais tem melhor evolução dos resultados em idades escolares, desenvolvendo-se mais rapidamente, quando comparados com idades adultas.

O FITescola⁴ trata-se de uma plataforma *online* com o objetivo de promover estilos de vida saudáveis e educando os jovens para serem fisicamente ativos. Através da plataforma é possível aplicar uma bateria de testes para avaliar a aptidão física de crianças e adolescentes.

O FITescola pretende avaliar e educar para a atividade física, aumentando a aptidão física e saúde dos alunos que por sua vez terão um maior desempenho cognitivo e sucesso escolar, estabelecendo metas por idades para que toda a comunidade escolar possa acompanhar o desenvolvimento do aluno.

Morais (2017) usou a bateria de testes FITescola e os seus valores de referência, nomeadamente a aptidão aeróbia e muscular, avaliando capacidades motoras condicionais de força e flexibilidade de alunos com idades compreendidas dos 10 aos 13 anos, e através da aplicação de um programa de intervenção ao longo de 3 meses, com 2 aulas de 60 minutos por semana, obtendo uma evolução positiva nas variáveis de aptidão aeróbia e muscular no fim do programa de intervenção por parte do grupo experimental, defendendo assim a importância da aplicação de programas de exercícios físico e de intervenções multidisciplinares em contexto escolar.

Barbosa e Vieira (2019) usaram a bateria de testes do FITescola, a aptidão muscular (abdominais, flexão de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical, flexibilidade dos ombros e flexibilidade dos membros inferiores) para avaliar a aptidão física e atividade física de crianças e adolescentes e verificar a influência de projetos extracurriculares nas competências motoras e aptidão física dos adolescentes. Um terço dos adolescentes estudados estavam fora da Zona Saudável Aptidão Física e todos apresentavam baixos níveis

⁴ <https://fitescola.dge.mec.pt/pagina.aspx?id=6>

de aptidão aeróbia muscular. Os adolescentes que participaram nas sessões de intervenção apresentaram melhores resultados que os adolescentes que praticaram AF, apenas durante as aulas, confirmando que os projetos extracurriculares que promovem a atividade física trazem benefícios para a saúde dos alunos e podem contribuir para a prevenção de condições patológicas e adoção de hábitos ativos e saudáveis ao longo da vida.

De acordo com Santos (2010), Burton e VanHeest publicaram um artigo de revisão em 2007 onde abordam o papel da atividade física na atenuação do fosso acadêmico entre etnias. Nas palavras dos autores os estudos sugerem que a atividade física tem sido reconhecida como benéfica para o desempenho cognitivo das crianças. A atividade física contribui como uma influência positiva na redução do excesso de peso e obesidade.

Tompsonski et al (2008) concluíram que crianças fisicamente mais aptas são mais rápidas no desempenho de tarefas cognitivas e demonstram padrões de atividade neurofisiológica indicativos de maior mobilização cerebral. Os autores afirmam que apesar das crianças com maior atividade física geralmente terem melhores índices de sucesso acadêmico, os resultados não são totalmente esclarecedores devido a possíveis limitações do estudo.

Num artigo de revisão sobre o sucesso acadêmico e motor de crianças e jovens Saraiva e Rodrigues (2010), procuraram estabelecer relações existentes entre os fatores associados ao desenvolvimento motor, nomeadamente a aptidão física, morfológica, coordenativa e a atividade física, e o sucesso acadêmico de crianças e jovens. Temos então que todos estes fatores estão associados à manutenção da função cognitiva em idades adultas, e que esta relação entre os fatores ainda não esteja consolidada em idades precoces.

“A prática de atividade física parece originar o desenvolvimento de capacidades e atitudes precursoras de um bom desempenho ao longo do percurso escolar (e.g. concentração, capacidade de aprendizagem, comportamentos assertivos em sala de aula, auto-estima, etc.)” (Saraiva e Rodrigues, 2010).

Pode-se afirmar então que nos diversos estudos existe um reconhecimento generalizado de que as crianças com mais êxito nas tarefas motoras, que passam mais tempo em atividades, em movimento, apresentam maior sucesso acadêmico, ou, no limite igual ao das outras crianças (Santos, 2010).

Neste sentido, e no âmbito do Estágio Pedagógico, o nosso trabalho de investigação procurou compreender se a prática de atividades extracurriculares contribui efetivamente para melhorar os níveis de aptidão física dos nossos alunos e os seus resultados nos testes FITescola.

2. Metodologia

2.1. Participantes

Participaram neste estudo alunos do 3º ciclo do Ensino Básico da Escola Secundária Campos Melo. A escolha destes participantes deveu-se ao facto de os alunos terem realizado os testes FITescola de condição física no início e no fim do ano letivo de 2018/2019, 1º e 3º períodos letivos respetivamente, e serem alunos da Escola onde estagiámos.

Participaram no estudo um total de 37 alunos, com idades compreendidas entre os 13 e 18 anos (média de $14,65 \pm 1,18$), 19 do 9º ano e 18 do 7º ano, sendo 19 rapazes (10 que praticam desporto extracurricular e 9 não praticantes) e 18 raparigas (7 praticantes e 11 não praticantes). Os alunos foram divididos em dois grupos: os alunos praticantes de atividades extracurriculares (AP) num total de 17, e os alunos não praticantes de atividades extracurriculares (ANP = 20).

Tabela 17

Amostra detalhada dos participantes no estudo

Amostra Total (n=37)				
Idade (Anos)	Não Praticantes (n=20)		Praticantes (n=17)	
	Rapazes (n=9)	Raparigas (n=11)	Rapazes (n=10)	Raparigas (n=7)
13	1	3	2	1
14	3	2	3	1
15	5	2	4	3
16	0	3	1	1
17	0	0	0	1
18	0	1	0	0

2.2. Procedimentos

Este é um estudo longitudinal, observacional e transversal, que se realizou ao longo do ano letivo 2018/2019 com análise de dois momentos de avaliação. Um dos momentos foi a avaliação sumativa inicial, no 1º período, da aptidão física dos alunos, e a avaliação sumativa final, no fim do 3º período, de modo a fazer uma análise dos resultados dos alunos com prática desportiva só durante as aulas de educação física e dos alunos com prática desportiva fora da componente letiva, recorrendo-se à bateria de testes do FITescola.

A avaliação da Aptidão Física foi realizada através da bateria de testes do FITescola nas seguintes provas: teste dos abdominais, teste da extensão dos membros superiores, teste “senta e alcança” e o teste do salto horizontal, podendo verificar-se a descrição dos mesmos nos anexos 23, 24, 25 e 26 respetivamente. Os dados foram recolhidos durante as aulas de EF, no primeiro e terceiro períodos escolares, dias 30 de novembro e 5 de dezembro de 2017 para o 1º período, e dias 24 e 29 de maio de 2018 para o 3º período letivo respetivamente.

Foram escolhidos estes testes de flexão de braços, impulsão horizontal, flexibilidade dos membros inferiores e força abdominal para o estudo, à semelhança de Morais (2007), que usou esta bateria de testes para ver o seu impacto em alunos com idades compreendidas dos 10 aos 13 anos, assim como Barbosa e Vieira (2019), que usaram a aptidão muscular (abdominais, flexão de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical, flexibilidade dos ombros e flexibilidade dos membros inferiores) para verificar a influência de projetos extracurriculares nas competências motoras e aptidão física dos adolescentes.

Os dados sobre os participantes foram recolhidos através de um inquérito por questionário a uma turma do 7º e outra do 9º ano da Escola Secundária Campos Melo. Questionaram-se os participantes sobre a prática de atividades extracurriculares (categorizando-os em alunos praticantes (AP) e alunos não praticantes (ANP)), quais as modalidades que praticam e com que regularidade durante a semana. O questionário foi construído propositadamente para o efeito. Encontra-se em anexo (25) o modelo de questionário utilizado para o estudo.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Para realizar a análise e tratamento de dados foi criada uma base de dados no programa IBM® SPSS® Statistics versão 22, estabelecendo relações entre as variáveis respeitantes dos valores do FITescola e os dados dos questionários (género, idade, se pratica alguma atividade extracurricular e o respectivo tempo de prática durante a semana).

Numa fase inicial realizou-se uma análise descritiva dos dados em análise. Utilizaram-se métodos de análise como as tabelas de frequências de modo a comparar os dois grupos de estudo. Utilizaram-se alguns métodos de interferência estatística, nomeadamente o teste *t-student* para amostras independentes para comparar os grupos em estudo.

Para comparar a evolução dos participantes, de ambos os grupos de Alunos Praticantes (AP) e dos Alunos Não Praticantes (ANP), recorreu-se ao teste *t-student* para amostras emparelhadas quando a normalidade se verificou. Quando a normalidade não se verificou recorreu-se ao teste de *Wilcoxon*. A normalidade foi verificada através do teste *Shapiro-Wilk*, uma vez que $n < 30$ para cada grupo. Foi assumida uma significância de 5%.

3. Resultados

Apresentam-se em seguida os dados das médias dos testes de flexões, abdominais, salto horizontal e do teste “senta e alcança”, realizados no fim do primeiro e terceiro períodos escolares.

Tabela 18

Resultados dos testes e diferença entre o 1º e 3º Período

Testes	Flexões de Braços	Salto Horizontal	Força Abdominal	Flexibilidade dos Mis
Média 1º Período	10,92 ± 7,049	153,78 ± 36,417	33,11 ± 33,11	23,27 ± 9,255
Média 3º Período	11,27 ± 7,644	164,03 ± 37,961	35,81 ± 11,379	21,81 ± 9,153
Diferença	+ 0,35	+ 10,25	+ 2,7	- 1,46

Estabelecendo uma relação entre os dois períodos podemos constatar que, em média, houve um aumento de 0,35 no teste de flexões de braços, um aumento de 10,25 no teste do salto horizontal, um aumento de 2,7 no teste de abdominais e uma diminuição de 1,46 na flexibilidade. De notar que os dados referidos envolvem a totalidade da população, não sendo detalhada ainda por alunos que praticam ou não atividades fora do contexto escolar, que se apresentará em seguida.

Tabela 19

Comparação dos resultados entre os Alunos Praticantes e Não-Praticantes

Teste	Avaliação	Praticante / Não Praticante	Média	Desvio Padrão	<i>p-value</i>
Flexões de Braços	1º Período	Praticante	12,47	6,625	0,222
		Não Praticante	9,60	7,294	
	3º Período	Praticante	12,47	7,859	0,386
		Não Praticante	10,25	7,504	
Salto Horizontal	1º Período	Praticante	161,00	35,948	0,272
		Não Praticante	147,65	36,583	
	3º Período	Praticante	176,24	33,404	0,071
		Não Praticante	153,65	39,294	
Flexibilidade MI	1º Período	Praticante	23,53	10,405	0,878
		Não Praticante	23,05	8,426	
	3º Período	Praticante	21,76	9,660	0,978
		Não Praticante	21,85	8,952	
Força Abdominal	1º Período	Praticante	35,88	9,937	0,154
		Não Praticante	30,75	11,262	
	3º Período	Praticante	39,76	9,827	0,050
		Não Praticante	32,45	11,754	

Na tabela apresentada anteriormente os alunos praticantes apresentam quase sempre os melhores resultados, com exceção dos valores de flexibilidade do 3º período (os alunos não praticantes obtiveram o valor de 21,85 e os praticantes o valor de 21,76).

Tabela 20

Evolução dos resultados entre os Alunos Praticantes e Não-Praticantes

Teste	Praticante / Não Praticante	Evolução (3 ^o P-1 ^o P)
Flexões de Braços	Praticante	0,00
	Não Praticante	+0,65
Salto Horizontal	Praticante	+15,24
	Não Praticante	+6
Flexibilidade MI	Praticante	-1,77
	Não Praticante	-1,2
Força Abdominal	Praticante	+3,88
	Não Praticante	+1,7

Os AP obtiveram melhorias nos testes de salto horizontal (+15,24) e força abdominal (+3,88), mantendo os valores no teste de flexões de braços (12,47 nos dois testes) e diminuindo na flexibilidade (-1,77). No caso dos ANP podemos verificar que obtiveram melhorias nos testes de flexões de braços (+0,65), salto horizontal (+6) e força abdominal (+1,7), e uma diminuição no teste de flexibilidade (-1,2).

Os ANP melhoram em 3 dos 4 testes realizados, sendo que os AP melhoraram só em dois testes. Em termos de evoluções, as maiores foram registadas pelos AP nos testes de salto horizontal e força abdominal, +15,24 cm e +3,88 abdominais, comparativamente aos +6cm e +1,7 abdominais dos ANP. Apesar de os alunos terem melhorado no teste de flexões, o resultado final continua mais baixo que os AP, 10,25 flexões dos ANP para 12,47 flexões dos AP.

Tabela 21

Tempo de prática semanal (minutos) por género

	Tempo de prática semanal (minutos)								Total
	0	120	180	240	270	300	360	390	
Género masculino	9	3	3	0	1	2	1	0	19
feminino	11	2	1	2	1	0	0	1	18
	ANP	AP							
Total	20	5	4	2	2	2	1	1	37

Quando questionados os alunos apresentaram diversas respostas quanto ao tempo dedicado às atividades semanais, e como podemos ver na tabela 19 onde se cruzou este tempo com o género, o maior tempo de envolvimento em prática semanal é de 390 minutos (uma rapariga), e o menor de 120 minutos referido por três rapazes e duas raparigas. 4 alunos referiram a prática de 180 minutos semanais. Podemos também verificar que vinte alunos só realizam atividade física nas aulas de EF que correspondem aos ANP.

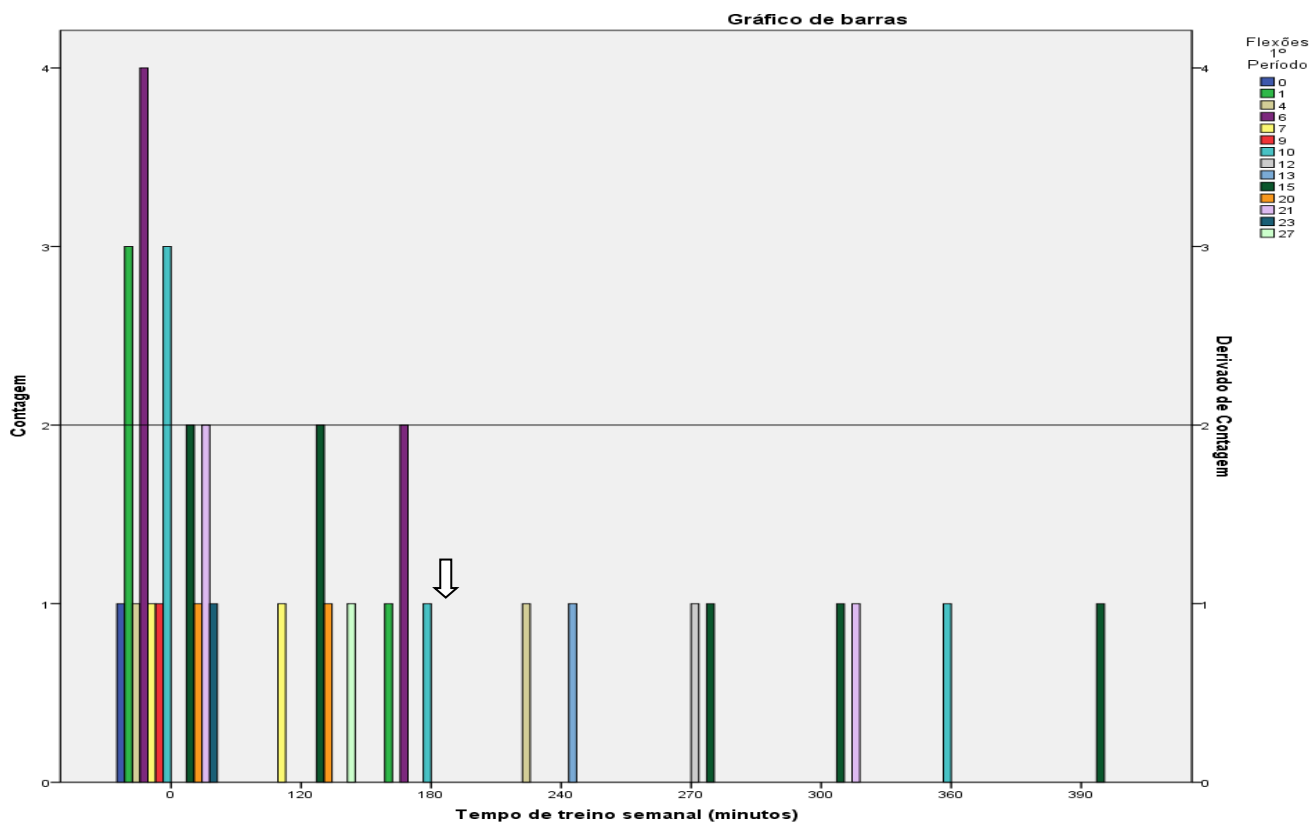


Figura 3. Tabulação cruzada entre os minutos de prática semanal e os resultados do teste de flexões no 1º período.

Na figura 3 pode-se verificar os resultados do teste de flexões de braços no 1º período, constatando que o maior número de repetições (27), representada a verde-claro, pertence a 1 aluno praticante com 120 minutos de prática semanal e o menor número de repetições (0) está a azul-escuro nos alunos com 0 minutos de prática extracurricular. O aluno com mais tempo de prática semanal (390 minutos) obteve o resultado de 15 flexões.

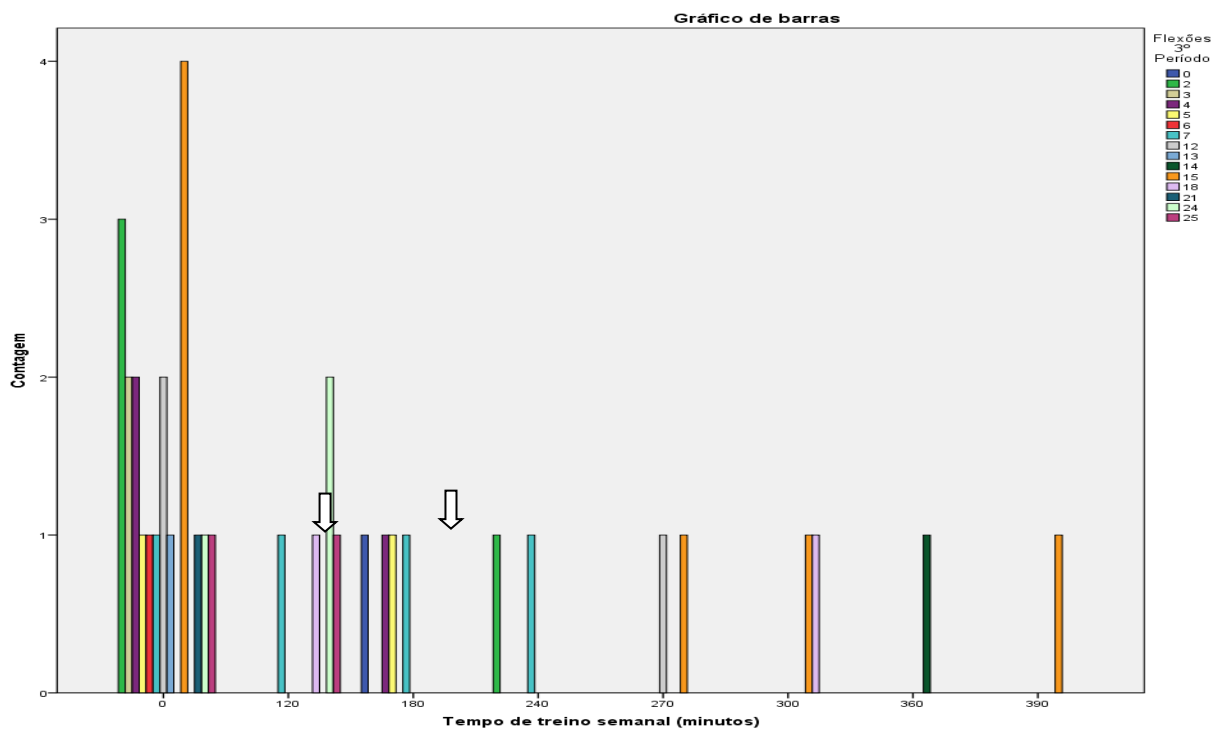


Figura 4. Tabulação cruzada entre os minutos de prática semanal e os resultados do teste de flexões no 3º período.

Na figura 4 podemos verificar os resultados do teste de flexões de braços no 3º período, constatando que o maior número de repetições (25), representada a rosa, foi registado em 2 alunos, um aluno praticante com 120 minutos de prática semanal e outro sem tempo de prática semanal extracurricular. O aluno com mais tempo de prática semanal (390 minutos) obteve o resultado de 15 flexões.

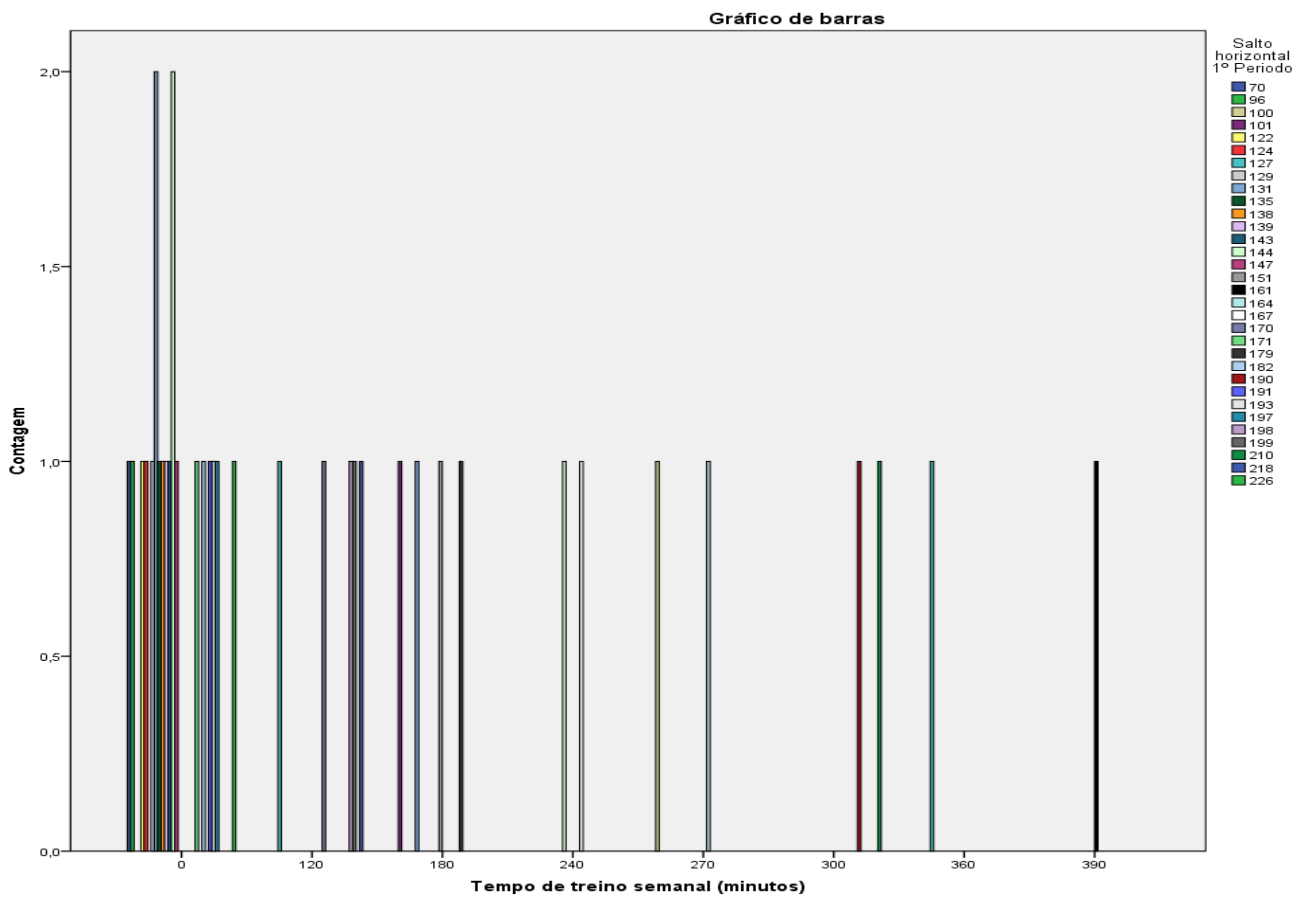


Figura 5. Tabulação cruzada entre os minutos de prática semanal e os resultados do teste de salto horizontal no 1º período.

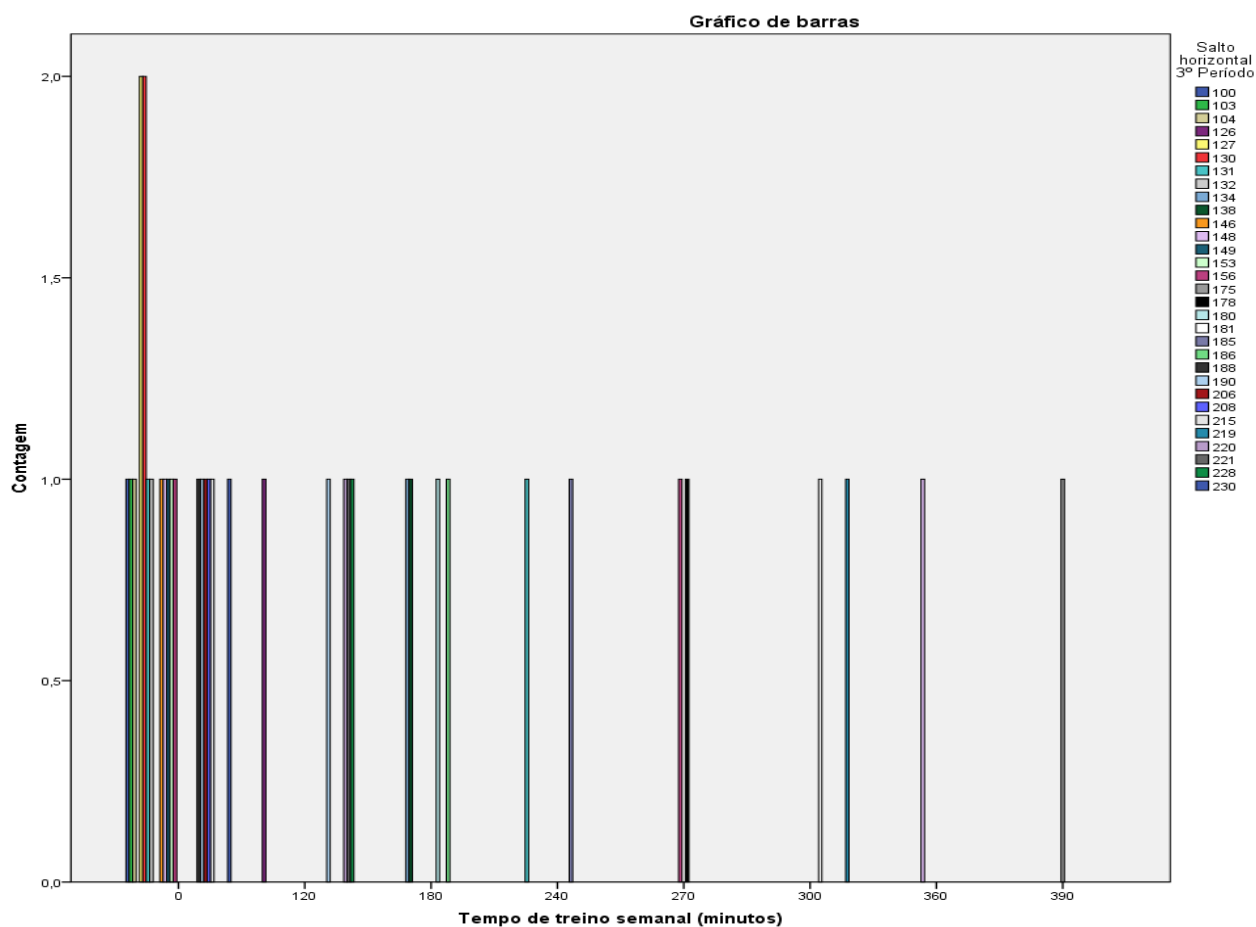


Figura 6. Tabulação cruzada entre os minutos de prática semanal e os resultados do teste de salto horizontal no 3º período.

Para o teste do salto horizontal os resultados podem ser consultados nas figuras 5 e 6 onde estão apresentados os resultados cruzados com o tempo de prática semanal. No primeiro teste, os melhores resultados foram obtidos por 2 alunos não praticantes e por 2 alunos praticantes, um com 120 minutos e outro com 300 minutos. No segundo testes os melhores resultados obtidos foram iguais ao do primeiro teste, sendo obtidos por 2 alunos não praticantes e 2 alunos praticantes, um com 120 minutos e outro com 300 minutos.

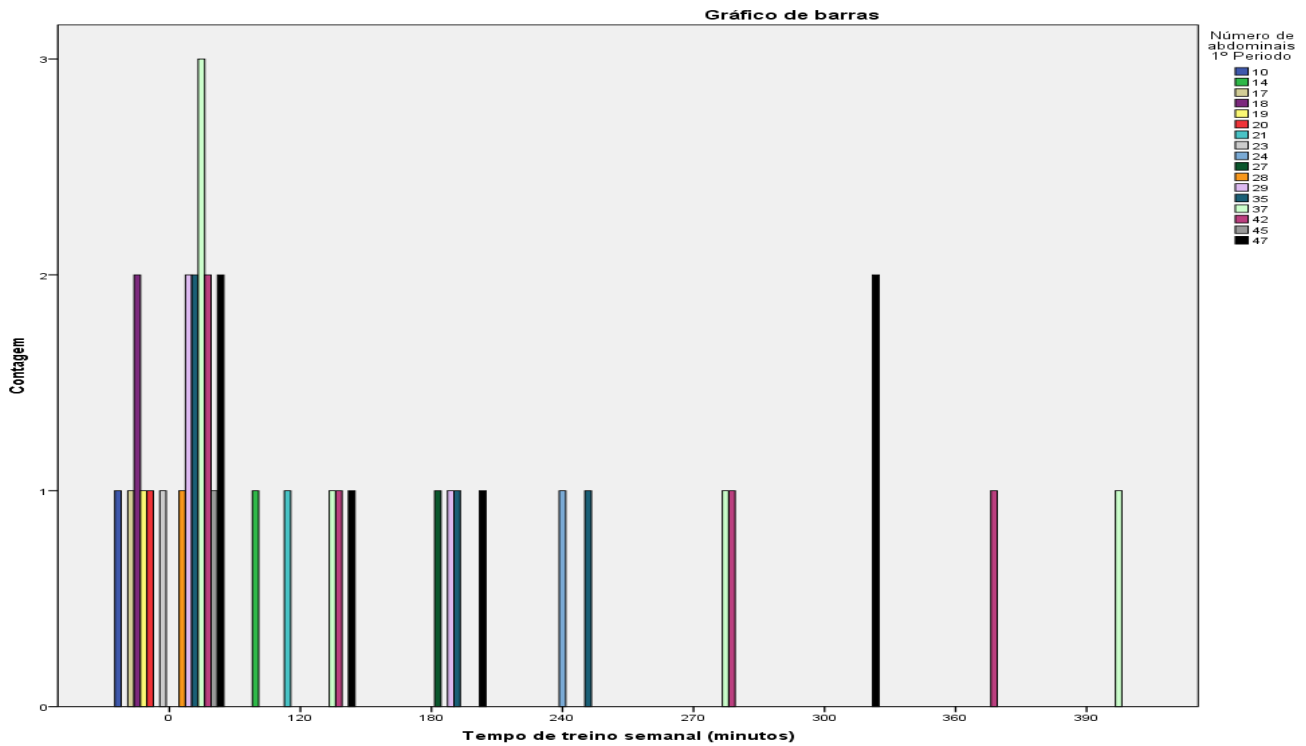


Figura 7. Tabulação cruzada entre os minutos de prática semanal e os resultados do teste de abdominais no 1º período.

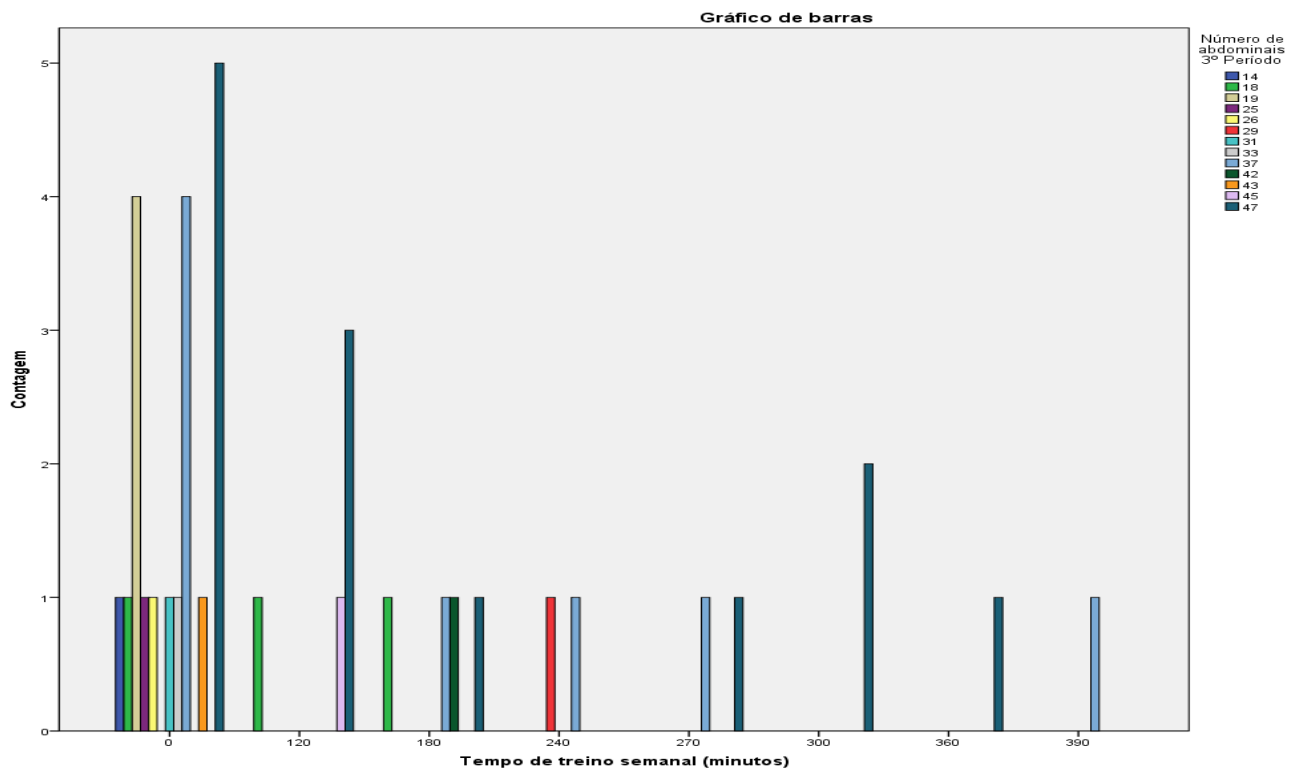


Figura 8. Tabulação cruzada entre os minutos de prática semanal e os resultados do teste de abdominais no 3º período.

Nas figuras 7 e 8 encontramos os resultados dos testes de abdominais cruzado com o tempo de prática semanal. No primeiro teste os alunos não praticantes registam os valores mais baixos do teste, no entanto, dentro deste grupo existem também 2 alunos com o máximo de repetições de abdominais. Ainda com os resultados mais altos temos os alunos com atividades extracurriculares com 120, 180 e 300 minutos semanais (2 alunos). No que diz respeito aos resultados do segundo teste, 5 alunos não praticantes, 3 alunos com 120 minutos de prática, 1 com 180 minutos, 1 com 270 minutos, 1 com 300 minutos e 1 com 360 minutos de prática semanal obtiveram 47 repetições. Do primeiro teste registou-se 6 registos de repetições máximas e no segundo teste registou-se 13 pessoas com o máximo de repetições, sendo que, 10 são alunos com atividades praticantes de atividades extracurriculares e 3 não praticantes.

4. Discussão

Com o presente estudo pretendemos compreender se as atividades extracurriculares afetam a evolução das capacidades físicas dos alunos, nomeadamente os resultados dos testes FITescola, quando comparados com outros que só praticam exercício físico nas aulas de EF.

Os alunos praticantes de atividades extracurriculares apresentaram melhorias nas variáveis no teste de força abdominal (+3,88), no salto horizontal (+15,24), mantiveram o resultado do teste de flexões de braços (=12,47) e uma diminuição no teste de flexibilidade (-1,77). No caso dos ANP, apresentam melhorias no teste de flexões (+0,65), salto horizontal (+6), força abdominal (+1,7) e uma redução de flexibilidade (-1,2), indo de encontro a Wilson (2007), que obteve melhorias nos mesmos testes para alunos com idades compreendidas entre os 10 e 13 anos.

Os resultados dos alunos praticantes de atividades extracurriculares foram, em regra, superiores à dos alunos não praticantes, indo ao encontro do estudo de Barbosa e Vieira (2019) que nos dizem que os alunos que praticam atividade física apresentam melhores resultados que os alunos que praticam somente atividade física durante as aulas de Educação Física, confirmando assim uma influência positiva dos projetos extracurriculares. Os resultados obtidos vão ao encontro do esperado pois as capacidades avaliadas são estimuladas mais vezes durante a semana, verificando que um acréscimo de 120 minutos de prática semanal os alunos podem melhorar as suas capacidades.

Segundo Barber, Eccles e Stone (2001), a maturação do organismo, e ganho de capacidades condicionais tem melhor evolução dos resultados em idades escolares, desenvolvendo-se mais rapidamente, quando comparados com idades adultas e não foi o que aconteceu com a nossa amostra num dos testes, os valores da flexibilidade diminuíram e pode-se dever ao facto de esta não ser suficientemente bem estimulada dentro e fora de aula, levando assim à carência desta capacidade, caso contrário seriam obtidas outras evoluções. Para se conseguir trabalhar esta capacidade física seria necessário um tipo de alongamento da articulação recrutada no teste, necessitando de realizar alongamentos dinâmicos seguidos de alongamentos passivos, isto é, com a ajuda de outro elemento para o alongamento (Coelho e Araujo, 2000). Ainda de acordo com o autor o principal fator para a manutenção da flexibilidade ou recuperação é a prática regular de atividades físicas.

Pelos resultados obtidos é possível verificar que os alunos com mais tempo de prática não possuem os melhores resultados, no entanto na sua evolução verificou-se que os alunos com tempo de atividade prática se não melhoraram também não pioraram, ou seja, o tempo de prática parece contribuir para a manutenção das capacidades em questão, no caso dos abdominais os alunos praticantes evoluíram, e nos outros dois testes não existiram alterações

significativas. Esta teoria vai de encontro à ideia de que a prática regular de atividade física reforça e contribui para a manutenção de capacidades como a força e a flexibilidade.

Verifica-se também no nosso estudo que mais tempo de prática não significa os melhores resultados da amostra do estudo, salientando que os melhores resultados em Oliveira e Gallagher (1997) surgem da necessidade de utilizar este programa de treino como complemento às várias atividades físicas e desportivas das crianças, enquanto Barbosa e Vieira (2019) que nos dizem que os alunos que praticam atividade física apresentam melhores resultados que os alunos que praticam somente atividade física durante as aulas de Educação Física, confirmando assim uma influência positiva dos projetos extracurriculares. Através das permissas anteriores podemos assumir que o melhor resultado vem do complemento de planos de treinos ponderados, onde se controlam as cargas, volumes e descansos dos exercícios, daí o facto de mais tempo de treino não apresentar os maiores resultados e os melhores resultados foram obtidos pelos alunos com 120 minutos de prática semanal.

Um dos constrangimentos do nosso estudo e dos resultados obtidos pode ser o facto de na escola os alunos fazem o número de repetições até atingirem a nota máxima, ou seja, um aluno que tenha conseguido fazer o máximo de repetições poderá somente manter os resultados em testes futuros, isto é, se uma rapariga conseguir realizar o máximo de 15 flexões no primeiro período e obteve a nota máxima, no terceiro período a rapariga só irá conseguir manter o seu resultado, pois o seu teste de flexões de braços para nas 15 repetições.

5. Conclusão

O objetivo deste estudo foi comparar as avaliações dos alunos que realizam atividades desportivas fora do contexto de aula de EF com os alunos que somente praticam atividade física na escola nas aulas de EF, e averiguar se as atividades realizadas além das aulas de EF podem contribuir para melhorar a prestação dos alunos e os resultados que estes podem obter na realização da bateria de testes FITescola.

Com base nos dados obtidos no nosso estudo podemos afirmar que a realização de aulas de EF por si só não parece ser suficiente para criar impacto significativo nos resultados que os alunos evidenciam na bateria de testes FITescola, sendo que o grupo de ANP obteve evolução positiva em três testes, mas essas evoluções foram inferiores às evoluções dos AP, e mesmo quando os AP não obtiveram evolução no teste de flexões contrariamente ao ANP estes não conseguiram atingir o resultado dos AP.

Parece assim ser importante também realçar a necessidade de reforçar o trabalho de força e de flexibilidade nas aulas de EF contribuindo assim para aumentar os benefícios não só nos resultados dos testes, mas também na saúde dos alunos.

Os resultados obtidos parecem ainda permitir concluir que um maior tempo de prática de atividades extracurriculares não significa melhores resultados, destacando-se o grupo de alunos com 120 minutos de prática semanal que apresentou melhores resultados nos testes de flexões, abdominais e salto horizontal. Todavia, se mais tempo de prática semanal pode não contribuir para uma evolução positiva nos resultados dos testes FITescola, a manutenção da aptidão física e dos resultados parece ser influenciada positivamente pela prática extracurricular.

Parece ainda ficar evidente com este nosso estudo que as aulas de Educação Física carecem de mais tempo de prática, pois constatamos que com 120 minutos de prática semanal extracurricular se obtêm melhores resultados nos testes.

As principais limitações deste estudo prendem-se com o número de participantes no mesmo, sendo que a quantidade de alunos deveria ser mais abrangente, bem como de ciclos de estudo diferentes. Outra limitação será estarmos perante turmas com professores diferentes, que utilizam métodos de ensino diferente, e com cargas e volumes de trabalho diferentes para os alunos, podendo tal influenciar também de forma distinta a evolução dos grupos de alunos. Outro aspeto que não podemos ignorar deve-se ao facto de os testes do FITescola exigirem que os alunos se esforcem para conseguir atingir os melhores resultados possíveis e a motivação intrínseca dos mesmos pode ter influência sobre os dados recolhidos.

Como futuros trabalhos de investigação, além de considerar as limitações que indicámos anteriormente, poderia ser interessante a realização de um trabalho idêntico com estas componentes da aptidão física, mas introduzindo programas de treino de modo a verificar a sua eventual influência na obtenção de melhores resultados.

6. Referências Bibliográficas

Barber, B., Eccles, J., & Stone, M. (2001). Whatever happened to the jock, the brain and the princess? Young adult pathways linked to adolescent activity involvement and social identity. *Journal of Adolescent Research*, 16(5), 429-455. DOI: 10.1177/0743558401165002.

Barbosa, J. & Vieira, F. (2019). A influência dos projetos extracurriculares nas competências motoras e aptidão física dos adolescentes. In Rodrigues, Rebolo, Vieira, Dias e Silva (Coord). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*, 107-113. Edições Piaget.

Coleman, K., Heath, E., & Alcalá, I. (2004). Overweight and aerobic fitness in children in the United States/Mexico border region. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 15(4), 262-271.

Coelho, C., & Araújo, C. (2000). Relação entre aumento da flexibilidade e facilitações na execução de ações cotidianas em adultos participantes de programa de exercício supervisionado. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 2(1), 31-41.

Maton, L., Thomis, M., & Wijndaele, K. (2006). Tracking of Physical Fitness and Physical Activity from Youth to Adulthood in Females. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(6), 14-20. DOI: 10.1249/01.mss.0000222840.58767.40.

Morais, A. (2017). *Efeito de um programa de exercício físico nas medidas antropométricas, aptidão aeróbia e muscular. um estudo em contexto escolar com alunos entre os 10 e os 13 anos*. Dissertação de Mestrado não publicada. Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Beja.

Oliveira, A. & Gallagher, J. (1997). Treinamento de força muscular em crianças: novas tendências. *Revistas brasileira de atividade física e saúde*, 2(3), 80-90.

Onis, M., Onyango, A., Borghi, E., Siyam, A., Nishida, C., & Siekmann, J. (2007). Development of a WHO growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin of the World health Organization*, 85(9), 660-667.

Ortega, F., Artero, E., Ruiz, J., Espana-Romero, V., Jimenez-Pavon, D., Vicente-Rodriguez, G.,...& Castillo, M. (2011). Physical fitness levels among European adolescents: the HELENA study. *British Journal of Sports Medicine*, 45(1), 20-29. DOI:10.1136/bjism.2009.062679.

Silva, P. & Costa, A. (2011). Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. *Psicologia Argumento*, 29(64), 41-50.

Sousa, M. (2003). *Níveis de aptidão física associados à saúde, prevalência de excesso de peso e obesidade na população infanto-juvenil portugueses dos 10 aos 18 anos*. Dissertação de Mestrado não publicada. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Strong, W., Malina, R., Blimkie, C, Daniels, S, Dishman, R., Gutin, B.,...& Pivarnik, J. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737. DOI: 10.1016/j.jpeds.2005.01.055.

Anexos

Anexo 1: Folha de Presenças

Folha de Presenças		Turma - B													
		Data													
		19/9/18	19/9/18	21/9/18	26/9/18	26/9/18	28/9/18	3/10/18	3/10/18	10/10/18	10/10/18	12/10/18	17/10/18	17/10/18	19/10/18
Aula nº		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Nº	Nome														
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8				F											
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20				F											
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															

Anexo 2: Rotação de Espaços

ROTAÇÃO 2018 / 2019

Início do ano letivo

Pavilhão/Ginásio - 17 setembro a 12 outubro de 2018
(4 semanas menos 1 dia – 2ª-feira)

ROTAÇÃO

Ginásio/Pavilhão - 15 outubro a 02 novembro de 2018
(3 semanas)

ROTAÇÃO

Pavilhão/Ginásio – 05 novembro a 23 novembro de 2018
(3 semanas)

ROTAÇÃO

Ginásio/Pavilhão - 25 novembro a 14 dezembro de 2018 (Final do período)
(3 semanas)

ROTAÇÃO (Interrupção letiva - Natal)

Pavilhão/Ginásio - 03 janeiro a 25 janeiro de 2019
(3 semanas mais 2 dias – 5ª e 6ª-feira)

ROTAÇÃO

Ginásio/Pavilhão - 28 janeiro 15 fevereiro de 2019
(3 semanas)

ROTAÇÃO

Pavilhão/Ginásio - 18 fevereiro a 15 março de 2019
(3 semanas menos 2 dias – 5ª e 6ª-feira)

ROTAÇÃO

Ginásio/Pavilhão – 18 março a 05 abril de 2019
(3 semanas)

ROTAÇÃO (Interrupção letiva - Páscoa)

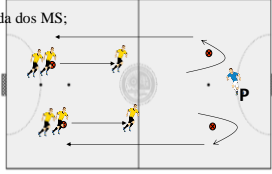
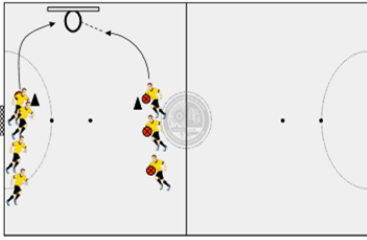
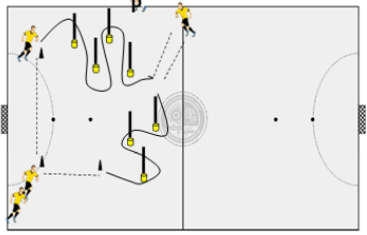
Pavilhão/Ginásio - 23 abril a 17 de maio de 2019
(4 semanas menos 3 dias – 2ª, 4ª e 5ª-feira)

ROTAÇÃO

Ginásio/Pavilhão - 20 de maio até ao final do ano letivo (5 de junho ou 14 de junho de 2019)
(3 semanas menos 2 dias – 5ª e 6ª-feira/4 semanas)

Anexo 3: Exemplo de plano de aula para o 9º ano

PLANO DE AULA							
PROFESSOR	Luis Duarte	AULA N.º	6	LOCAL	Pavilhão Campos Melo	ANO/TURMA	9ºB
DATA	28 - 09 - 2018	HORA	12:30-13:15	DURAÇÃO	45 minutos	N.º DE ALUNOS	27
UNIDADE DIDÁTICA	Basquetebol;						
OBJETIVOS DA AULA	Avaliação Diagnóstica de Basquetebol (Passe/recepção; Lançamento da passada e Ressalto; Dribles com mudanças de direção)						
MATERIAL	Cones; Folhas de Avaliação; Coletes; Bolas de basquetebol; apito.						


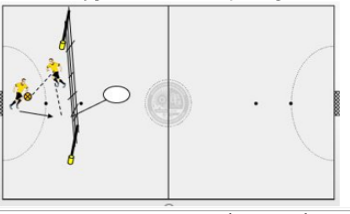
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPECTOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	TE	TT
P A R T E I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar ritmo cardíaco; - Mobilização Articular; - Orientação Espacial; 	<p>Os alunos dispõem-se em duas filas, viradas para o professor, onde correm em filas de um cone para o outro. Ao sinal do professor os alunos realizam exercícios de mobilização articular:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodar braços à frente; - Rodar braços atrás; - Mobilização articulada dos MS; - Skipping; - Nadagueiros; 	<p>Manter os alunos em corrida constante;</p> <p>Corrigir os exercícios realizados;</p>	7'	7'
P A R T E F U N D A M E N T A L	<p>Lançamento da passada;</p> <p>Ressalto após lançamento;</p>	<p>Divisão em dois grupos (nº 1 até ao nº 14 e nº 15 até nº 27). Os alunos dividem-se em duas filas, uma fila com bola e outra sem bola; Ambos correm em direção ao cesto e devem executar o lançamento na passada, sendo que a fila sem bola (no lado esquerdo) deve saltar para ganhar o ressalto.</p> 		2x7'	21'
	<p>Avaliação do passe e recepção;</p> <p>Avaliação do drible com mudanças de direção;</p>	<p>Realização do circuito conforme o esquema. Os alunos começam o circuito com recepção de passe, começando a driblar e contornando os cones em zig-zag. No fim do drible o aluno realiza o passe de peito para um elemento que lhe devolverá a bola. Nesta fase o aluno faz novamente condução em drible e realiza passe picado para o próximo aluno da fila.</p> <p>Rotação, do 1º cone do passe – cone da realização do circuito – cone do passe de peito – 1º cone do passe.</p> 		2x 8'	37'
P A R T E F I N A L	<p>Retorno à calma</p> <p>Estabilização da Frequência cardíaca;</p>	<p>Realização de alongamentos à ordem do professor.</p>	<p>Certificar que os alunos estão a realizar os alongamento de forma correta;</p>	3'	40'

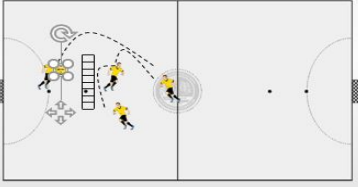
Anexo 4: Exemplo de plano de aula para o 12º ano

PLANO DE AULA							
PROFESSOR	Luis Duarte	AULA N.º	3 e 4	LOCAL	Pavilhão Campos Melo	ANO/TURMA	12º C
DATA	25 - 10 - 2018	HORA	8h25 - 9h55	DURAÇÃO	90 minutos	N.º DE ALUNOS	
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol						
OBJETIVOS DA AULA	Passe de Apoio; Manchete; Serviço por baixo; Posição base; Jogo reduzido 2vs2; Descimentos;						
MATERIAL	Bolas de voleibol; Rede;						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPECTOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	TE	TT
P A R T E I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar ritmo cardíaco; - Mobilização Articular; 	<p>Grupos de 4 alunos: 3 alunos estão de mãos dadas e o outro aluno está ao lado. Vai ser escolhido um dos 3 alunos que deve ser protegido dos outros, sempre de mãos dadas. O aluno que está "solto", terá de tocar no aluno que está a ser protegido. O aluno "solto" tem 30 segundos para apanhar e caso consiga tocar neles ganham 1 ponto. Por cada ponto será aplicado uma consequência.</p> <p>No final do exercício realizar mobilização articular à ordem do professor.</p>		7'+3'	10'

P A R T E F U N D A M E N T A L	<p>Passe de dedos;</p>	<p>Os alunos estão divididos em 2 grupos que estão perfilados frente a frente. O aluno realiza o passe e tem de se deslocar para trás da fila, dando vez ao colega que o antecede.</p>  <p>Jogo com a parede: Os alunos chegam perto da parede e devem jogar com o ressalto da parede; Podem usar o passe de controlo para enviar a bola novamente para cima.</p>	<p>Passe de dedos Colocar o tronco direito e a cabeça levantada, com os olhos a verem a bola, por entre o "triângulo" formado pelas mãos; Ter sempre presente que grande parte da força aplicada na bola é proveniente da ação coordenada de extensão do corpo, mais a ação complementar dos pulsos; Fletir os braços e as pernas para contactares a bola e estendes os mesmos no reenvio; este movimento deve ser suave, contínuo e coordenado.</p>	5'	15'
	<p>Passe de dedos e manchete;</p>	<p>Um colega passa a bola para o colega e este deve devolver ao colega que a arremessou.</p>	<p>Manchete Avançar e aproximar os ombros; Unir os cotovelos, afastados do tronco; Unir as mãos (uma por cima da outra com polegares ao lado um do outro e apontados para o solo);</p>	8' + 2'	25'

			<p>Tocar na bola com a parte anterior do antebraço; Balançar de forma sincronizada os braços e as pernas; Movimentar os braços para a frente e para cima até apontar o alvo (sempre estendidos - avançar com os ombros); Colocar sempre os dois apoios atrás da bola; Tocar a bola à frente e à altura do abdómen.</p>		
	<p>Situação de 1x1</p>	<p>momento devem jogar 1x1 mas usando 3 toques obrigatórios.</p> 		10'	50'
		<p>Os alunos realizam 3 toques sucessivos após serviço e só podem rodar quando tiverem sucesso na tarefa realizada. Progressão introduzir um alvo, exemplo arco no chão.</p>		10' + 10' + 5'	60'

					
<p style="text-align: center;">P A R T E F I N A L</p>		<p>Realização de situação de jogo 2x2 somente para manutenção da bola no ar; Realização de 2x2 com competição e subida no campo. Retorno à calma</p>		5'	6 5'
<p>Observações:</p>					

Anexo 5: Relatório semanal



#3 Relatório semanal Educação Física - 17 de outubro e 19

Dia 17 de outubro

A aula de dia 17 de outubro foi no pavilhão com a duração de 90 minutos. Um dos pontos fortes da aula foi o aquecimento, onde se verificou que os alunos foram de encontro aos objetivos e que a progressão de diminuir o espaço funcionou.

Um aspeto menos positivo sobre a aula foi a maneira como tentei explicar o modelo holandês, onde eles ficaram de pé e quando tentei demonstrar a tarefa houve pessoas que não sabiam e as outras que ficaram a visualizar dispersaram e começaram a fazer lançamentos para outra tabela. A explicação numa próxima aula deverá ser realizada de forma diferente, sentando os alunos e certificando que estão a tomar atenção, e chamar os alunos mais “capazes” para fazer uma demonstração do exercício.

Dia 18 de outubro

A aula teve a duração de 90 minutos e foi no pavilhão, onde foi lecionada a modalidade de voleibol à turma do 12º C. O plano de aula foi desajustado para o nível de desempenho dos alunos, que já não praticavam a modalidade desde o 9º ano. Um ponto negativo da aula foi o facto de ter pedido logo um exercício a pares na rede, e apesar de a rede obrigar a lançar a bola para cima, os alunos tiveram demasiadas dificuldades para manter a bola no ar. Foi aplicado um castigo para quem chutava a bola de voleibol, mas apesar disso os alunos continuavam a chutar a bola, acho que em aulas futuras esse castigo pode dobrar caso o aluno seja reticente. Acho que os jogos reduzidos devem ser reduzidos ao gesto técnico de passe, dada a pouca dominância nos outros gestos técnicos.

Dia 19

Foi a aula do 9ºB de ginástica de solo, dada no ginásio e com a duração de 45 minutos. Mais uma vez foi utilizada o sistema por estações, onde os alunos rodavam de estação em estação com o passar do tempo, essa estratégia revelou ser difícil de controlar os momentos perturbadores da aula, pois os alunos aproveitavam as alturas que me colocava de costas para furar as regras e entrarem em brincadeiras. Neste caso ou alterava a dinâmica dos grupos e com um grupo maior poderia ter sempre os alunos mais perturbadores debaixo de olho ou castigar mais assertivamente os alunos que fogem ao bom comportamento.

Desporto Escolar

No desporto escolar foi lecionada a parte inicial da aula, onde se usou percursos para o aquecimento com diversas condicionantes. Um ponto forte do exercício foi o de alterar as condicionantes dos mesmos diversas vezes e evitando que este se tornasse demasiado monótono. O facto de serem poucos permite um maior feedback e acompanhamento individual maior.

Anexo 6: Fichas de Aulas

SOPA DE LETRAS - ANDEBOL																														
L	W	E	M	N	I	H	P	A	S	S	E	P	I	C	A	D	O	S	F	C	N	G	S	D	A	C	I	L	K	J
S	D	C	L	Ç	P	S	D	X	A	Z	Q	E	G	B	J	K	A	O	C	A	E	P	I	N	B	P	A	S	V	Y
P	O	I	U	Y	T	R	E	W	Q	A	S	D	F	P	I	V	O	T	G	H	J	K	L	Ç	Z	X	C	V	F	B
N	M	Ç	P	O	L	N	K	I	U	J	N	B	H	Y	T	G	V	C	F	R	E	D	X	Z	S	W	Q	A	I	Z
M	N	B	V	C	X	Z	Ç	L	K	J	H	G	F	D	S	A	P	O	I	U	Y	T	R	E	W	Q	A	Z	N	W
S	X	A	N	D	E	B	O	L	E	D	C	R	F	V	T	G	B	Y	H	N	U	J	M	I	K	O	L	P	T	Ç
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	P	L	Ç	Z	X	C	V	B	N	M	P	A	O
I	U	Y	T	R	E	W	Q	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ç	M	A	N	B	V	C	X	Z	Q	A	Z	P	L
M	R	W	S	X	O	K	N	E	D	C	I	J	N	E	D	C	U	J	N	S	R	F	V	U	H	B	T	G	Z	A
Q	E	M	Ç	P	X	S	W	N	J	I	C	B	D	E	B	H	U	C	D	E	S	B	H	U	G	Y	T	Q	W	E
R	M	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	O	G	H	J	K	L	Ç	Z	X	C	E	V	B	N	M	P	O	I	U
Y	A	T	R	E	W	Q	Ç	L	K	J	H	L	H	G	F	D	S	A	M	N	B	V	O	C	X	Z	P	Ç	M	O
K	T	L	N	I	K	B	U	J	V	Y	H	A	V	Y	T	F	C	R	D	X	E	S	Z	M	W	S	Z	Q	A	M
N	E	B	V	C	X	Z	Ç	L	K	J	H	G	F	D	S	A	P	O	I	U	Y	T	R	E	B	W	Q	M	Ç	P
Z	A	Q	N	L	O	X	S	W	B	K	I	C	D	E	P	K	N	G	R	D	X	Z	A	Q	W	R	V	G	Y	J

PASSE PICADO PIVOT FINTA ALA DRIBLE PASSE OMBRO REMATE BOLA ANDEBOL

SOPA DE LETRAS - ANDEBOL																														
W	E	R	B	O	N	S	P	A	S	Q	F	N	V	C	S	D	O	I	A	F	C	M	N	B	V	C	X	Z	A	S
D	F	G	H	J	K	L	Ç	P	O	I	U	Y	T	R	E	W	S	X	Q	S	A	Z	X	E	D	C	T	G	V	B
H	Y	U	J	N	M	K	I	O	K	P	L	P	A	O	I	U	O	T	Y	T	R	E	W	Q	A	S	D	W	F	V
B	N	M	Z	X	V	B	N	M	L	Q	R	R	D	V	G	N	N	A	C	X	A	P	I	V	O	T	S	I	Q	
D	S	B	I	U	L	K	B	P	N	M	B	A	T	G	U	K	H	Y	A	G	E	Z	A	G	H	Y	T	F	N	Y
W	P	A	N	D	E	E	Q	L	F	E	C	U	N	B	A	Q	F	U	M	I	A	X	S	F	J	U	R	C	T	H
U	O	J	E	M	L	A	E	C	X	I	H	J	H	R	R	E	X	P	K	E	V	C	D	D	K	I	E	X	A	F
N	I	A	K	C	W	F	G	H	P	Y	Y	N	Y	F	D	T	S	O	A	H	B	V	F	S	L	O	W	Z	T	V
K	R	C	T	K	J	H	G	E	W	U	V	I	M	V	A	Y	V	I	I	S	F	B	G	A	Ç	P	Q	A	Y	B
Q	E	F	Ç	R	U	P	S	X	Q	I	G	B	J	E	R	U	N	Q	J	P	S	N	G	Q	X	A	M	Q	H	J
E	M	W	V	E	G	S	Z	C	A	O	T	O	U	D	E	I	M	E	H	O	D	E	H	L	C	S	N	E	N	I
T	A	A	F	O	A	H	C	V	S	P	C	I	K	C	D	O	C	T	V	I	S	M	O	W	V	D	B	R	I	P
Y	T	B	Y	P	Q	K	B	B	D	A	F	A	I	W	E	P	B	U	C	U	Ç	B	J	M	B	F	V	T	K	T
U	E	H	J	I	X	Ç	M	N	F	T	R	K	L	S	S	K	Z	O	X	Y	E	Q	K	E	B	G	C	Y	O	A
I	B	V	F	E	Q	L	E	R	T	F	X	O	O	X	V	B	Ç	A	A	D	K	D	L	R	N	R	G	U	P	Q
D	L	R	N	R	G	U	L	Ç	P	G	D	P	Ç	Q	E	C	K	D	N	T	I	F	P	T	M	H	O	I	L	W
F	C	M	N	B	V	C	X	Z	A	I	E	Ç	P	A	A	L	I	A	Q	R	H	G	O	Y	Ç	J	H	V	M	E
H	B	V	F	D	R	I	B	L	E	E	Z	L	M	Z	W	A	J	G	W	E	N	B	I	U	L	K	B	O	L	A

GUARDA-REDES | ALA | ANDEBOL | REMATE | DRIBLE | BOLA | PASSE PICADO | PASSE OMBRO | DRIBLE | FINTA | BOLA | PIVOT

Quizz de Basquetebol

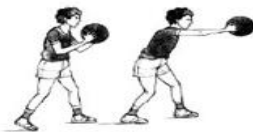
Qual o objetivo de um jogo de Basquetebol? Quantos períodos tem um jogo de Basquetebol?



- 1. Impedir o adversário de fazer ponto
- 2. Fazer no maior numero de passes
- 3. Colocar a bola no cesto
- 4. A opção A e C estão corretas

- 2 períodos
- 3 períodos
- 6 períodos
- 4 períodos

Qual o nome deste passe?



Quantos pontos vale o lançamento livre convertido?



- 2
- 3
- 1
- Nenhuma das anteriores

O lançamento convertido de qualquer local à frente da linha de 3,25 m - 3 pontos



- Verdadeiro
- Falso

Quantos jogadores titulares e suplentes tem uma equipa de Basquetebol



- 5 Titulares e 5 Suplentes
- 6 Titulares e 6 Suplentes
- 7 Titulares e 5 Suplentes
- 5 Titulares e 7 Suplentes

O que acontece quando o jogo acaba empatado no ultimo período



- Termina o jogo
- Joga-se 5 minutos e quantos os necessários para anular o empate
- joga-se mais 10 minutos e se o jogo terminar empate fica empatado.
- Nenhuma das anteriores está correta

Quantos segundos pode um jogadores ter a bola na mão na área restritiva?



- 3 segundos
- 5 segundos
- 4 segundos
- Todas estão corretas

Com a bola segura nas mãos, apenas é permitido realizar dois apoios.



- Verdadeiro
- Falso

Que tipo de passe é este?



Seguinte

Anexo 7: Elementos gímnicos para trabalhar na aula

Campos Melo

Elementos Gímnicos para a Avaliação

Rolamentos

Rolamento à frente engrupado



Rolamento à frente pernas afastadas



Rolamento à retaguarda engrupado



Rolamento à retaguarda pernas afastadas



Rolamento saltado



Anexo 8: Grelhas de avaliação de Basquetebol

		Basquetebol						
		Conteúdos						
		Passe e Recepção	Laçamento da passada	Laçamento Salto	Drible de progressão	Ressalto defensivo	Bloqueio defensivo	Ações de contra ataque
nome								
1		4	4,5	3,5	4	4	4	3,75
2		4	4,5	3,5	4	3,5	4	3,75
3		3	2,75	1,5	3,5	3	2	3,5
4		3	2,5	2	3,25	3	3,5	3
5		3	2,75	2	3	3	2	2
6		4	4	3	4	4	4	3,75
7		2,5	2	1,5	3	2,5	2	2
8		4	4,5	3,5	4	4	4	3
9		3	3,5	3	3	3,5	3,5	3,25
10		3,25	2,75	2	3,25	3	3	3
11		3	2,75	2	3	3	3	2
12		3,75	3,5	2,5	4	3	4	3,5
13		3	1,5	2	3,25	2	1	2,75
14		4	4,5	3	4	4	4	4
15		3,5	2,5	2	2,5	3,5	4	2
16		2	3,25	2	3,5	2,5	2,5	2
17		2,5	2	2	3	3	2	3,25
18		3	2,5	3	3	3,25	3,5	2
19		5	4,5	4	4,5	4	4,5	3
20								
21		3,25	2,5	2	3,5	3,5	3	2
22		1,5	1,5	1,5	2	1,5	0	1
23		3	2,5	2	3,5	2	2	2
24		3	3,5	2,5	3	3	2	2,75
25		4	4	3,5	4	4	3,25	4
26		3	2	3	3	3	3	3
27	Vasco Andre Lopes mandano	3,75	3,5	2,5	3,5	4	3,25	3,5

Basquetebol							
Situação de Jogo 4x4							
Com bola corre para o cesto quando conveniente	Desmarcação	Procura o Ressalto Ofensivo	Procura o Ressalto Defensivo	Protege o cesto	Laçamento	Aulas	Total
3,5	4	3,75	4	3,75	3,75	4,25	78,21429
4,25	3,5	3,5	4	4,5	4,5	4	79,28571
3,5	3,5	3	4	3,5	3	3,5	61,78571
3	3	2	2,5	3,75	2,75	3,25	57,85714
3	2,5	2,5	3	2	2	3	51,07143
4	3,5	4	3,5	3,75	3,75	4	76,07143
2	2	2	2	1	2	2,5	41,42857
4	3,25	3	3	3,5	3	4	72,5
3,5	3,25	3	2,75	2,5	3	3	62,5
2,75	3,25	2,5	2	3,5	2	3	56,07143
2	2,5	2	3	3	2,25	3	52,14286
4	3,75	3,5	3,25	3,5	3,5	3,5	70,35714
2,25	2,5	2	3	3,25	2	3,5	48,57143
3,75	4	3,5	4	4	3,5	4,25	77,85714
2,5	3,5	2,75	2,75	2	2	3,5	55,71429
3	3,25	2,5	2,5	2,25	2	3,5	52,5
3,25	3,25	3	2,75	3,5	2,5	3,5	56,42857
3	2,5	1,5	1,5	1,5	2,5	3	51,07143
4	3,5	3	2	4	3,75	4,25	77,14286
							0
2	2	2	2,75	2	2	3	50,71429
1,5	1,5	1	1	1	1	2	25,71429
3,5	3,25	2	2	2	3,25	3,25	51,78571
2,75	3	2	2,5	2,75	2,5	2,5	53,92857
4	3,75	3,5	3,75	4	3,5	4	76,07143
3,5	3,5	2,75	4	4	3	4,5	63,92857
2,75	3	4	3,5	3,5	2,75	3,75	67,5

Anexo 9: Grelhas de avaliação de Ginástica de solo

nº	Nome	Rolamento à frente engrupado	Rolamento à frente M.I. afastados	Rolamento à retaguarda engrupado	Rolamento à retaguarda M.I. afastados	Rolamento Saltado
1	A	4	4	3,25	2,75	4
2	B	5	4,25	3,75	4	3,75
3	C	3	2,75	2	1	2,5
4	C	4,5	3,5	3,75	3,75	3,5
5	D	3,5	2	3	3	4
6	D	4,5	3	3	3	4,5
7	D	3,25	2	3,25	1	2
8	D	4,5	5	4,75	4,75	4,5
9	E	4,5	3	3,25	3	4
10	C	4,5	3	2,75	0	3
11	C	3	0	3	0	2,5
12	M	5	4,5	0	0	3
13	J	4,75	2,5	2,75	3	2,75
14	J	4,75	3	3,5	0	4,25
15	J	2,75	2,5	2,75	0	2,5
16	J	3,75	2,5	2,75	2	3,5
17	L	5	5	3,75	4,5	4,25
18	L	5	4	3,25	3,75	4
19	L	4	4,5	4	3,75	4
20	N					
21	N	5	5	5	4,75	4,5
22	N	0	0	0	0	0
23	N	4,5	2,75	3	2,75	3
24	F	4	1,75	3	0	3,75
25	F	5	5	4	4,5	5
26	F	0	0	2,75	1,5	0
27	V	5	5	4,5	5	4

UD Ginástica de Solo					
Conteúdos					
Avião	Ponte	Apoio Facial inverido com rolamento à frente	Roda	Rodada	Total
					0
4	3,5	3,25	3,25	3	3,5
4,75	5	4	5	4,5	4,4
4	3	0	2,75	2,75	2,375
4,25	4	3,25	2,5	2,5	3,55
3,25	4	3,25	3	2,5	3,15
4,75	3,75	4	4	4	3,85
3,75	4	3,25	4,25	3,25	3
4,75	4,75	5	5	4,5	4,75
4,25	3,5	3,5	4	3	3,6
					1,325
					0,85
					1,25
					1,575
					1,55
					1,05
					1,45
4,75	5	4	4,25	3,25	4,375
4,5	4,75	3,25	3,75	3,75	4
4,75	5	3,5	4,5	4,25	4,225
					0
5	5	4,5	5	5	4,875
0	0	0	0	0	0
					1,6
					1,25
					2,35
					0,425
4,25	4	4	5	4,25	4,5
					0

Anexo 11: Grelhas de avaliação de Ginástica de Aparelhos



		UD Ginástica de aparelhos - boque				
		Conteúdos				
nº		Salto de eixo (boque)	Salto entre mãos (boque)	Salto ao eixo (plinto transversal)	Salto ao eixo (plinto longitudinal)	Total
						0
1	A	4,25	0	4,25	4,25	3,1875
2	E	5	5	5	4,25	4,8125
3	C	4	4	3,5	3,5	3,75
4	C	4,25	0	1,5	2	1,9375
5	D	4,25	4,5	3,25	4,25	4,0625
6	D	4,5	4,25	4	3,75	4,125
7	D	4	0	1,5	2	1,875
8	D	5	5	5	5	5
9	D	5	4,75	5	5	4,9375
10	C	3,25	0	0	0	0,8125
11	C	3	0	2,25	3,75	2,25
12	I	4,75	0	3,75	2	2,625
13	L	4	0	2	2,5	2,125
15	L	2,75	2	2	3,75	2,625
16	L	3,75	4	3,5	5	4,0625
17	L	5	1,5	0	3	2,375
18	L	5	1,5	4	3	3,375
19	L	1,5	5	5	4	3,875
20	N	0	0	0	0	0
22	N	0	0	0	0	0
23	N	4,75	0	0	2	1,6875
24	F	3,75	0	2	3,25	2,25
25	F	5	4,75	4,75		3,625
26	F	3,75	0	1,5	4	2,3125
27	V	4,5	5	5	5	4,875
28	F	3,75	0	0	2	1,4375

		UD Ginástica de aparelhos - assimétricas				
		Conteúdos				
nome	Nome	Subida de frente	Subida com volta atrás	Sarilho à frente	Balanços no banzo superior, com saída simples (frente ou retaguarda)	Total
						0
1		4,5	5	5	5	4,875
2		5	5	4,75	5	4,9375
3		4,25	0	2	3,75	2,5
4		4,75	2	4,75	3,5	3,75
5		5	4,5	4,5	4,75	4,6875
6		5	4,5	4,5	5	4,75
7	o	5	0	5	2,5	3,125
8		5	5	5	4,75	4,9375
9		5	4,75	4,5	5	4,8125
10		5	0	3,75		#VALOR!
11		4,25	0	0	3,75	2
12		5	0	3,75	0	2,1875
13		5	2,5	3	4	3,625
15						0
16		5	4,5	5	4,75	4,8125
17		5	4,5	4,75	3,5	4,4375
18		5	5	4,75	4,75	4,875
19		5	5	4,75	4	4,6875
20		5	1	3,75	3	3,1875
22		0	0	0	0	0
23		5	2,5	4,5	3,5	3,875
24		5	0	4,5	3,5	3,25
25		5	5	5	5	5
26		3,75	0	4,5	3	2,8125
27		5	5	5	5	5
28	Marta Ferreira Ramos	5	0	4,5	0	2,375

UD Ginástica de Aparelhos - simétricas							
nº	Conteúdos						Total
	Subida	Deslocamentos sem balanço	Balanços	Apoio dos MI estendidos com transposição dos MS	Rolamento à frente (com colchão)	Saída simples (frente ou retaguarda)	
1	4	3,75	3	3	3,75		2,916667
2	4,25	4,25	4	4,25	4,5	5	4,375
3	4	3,25	3	0	0	4	2,375
4	4	3,5	2,5	3,5	4	2,25	3,291667
5	5	4	3,5	4,5	4	2,5	3,916667
6	4	3,75	4,5	5	4,75	4,5	4,416667
7							0
8	5	5	5	5	5	5	5
9	5	3,75	4	4	4,25	3	4
10							0
11	3,25	3	2,75	0	0	2,5	1,916667
12							0
13	4	3,75	3,5		3	3	2,875
15	3,75	1,75	1,75	3	2,75	2,25	2,541667
16	4,25	4	3	4	4,5	3,75	3,916667
17	4	4	4,75	4,75	4,75	4	4,375
18	4	3,5	3	3	4	4,25	3,625
19	4	3,75	3,5	3,5	4,25	3,75	3,791667
20	4	3	3,5		2,5	2,25	2,541667
22	0	0	0	0	0	0	0
23	3,75	3,25		3,75	2,25		2,166667
24							0
25							0
26							0
27							0
28							0

UD Ginástica de Aparelhos - trave						
nome	Conteúdos					Total
	Deslocamentos (frente e retaguarda)	posição de Equilíbrio	1/2 volta	Saída com salto		
1						0
2	4,75	4,75	4,75	4,75	4,75	4,75
3	4,25	2	2,75	3,75	3,75	3,1875
4	3,75	3,75	3,75	3,75	3,5	3,6875
5	4,75	4	5	5	5	4,6875
6	4,25	3	4,5	5	5	4,1875
7	3,25	3	2	3	3	2,8125
8	5	5	2,75	5	5	4,4375
9	3,75	3,5	2,5	4,25	3,5	3,5
10	3,75	3,75	4	4	4	3,875
11	0	0	0	0	0	0
12	4,25	3,75	4	4	4	4
13	4	4	3	2,5	3,375	3,375
15	2,75	2,5	3	3,25	2,875	2,875
16	4,5	3	3,75	4,25	3,875	3,875
17	4	5	3,75	4,25	4,25	4,25
18	5	4	5	4	4,5	4,5
19	4,5	3,75	4,5	3,25	4	4
20	3,75	3	3,75	4	3,625	3,625
22	0	0	0	0	0	0
23	5	4,5	3,5	4	4,25	4,25
24	2,75	2,75	2,5	3,75	2,9375	2,9375
25	4	5	4	5	4,5	4,5
26	2,5	2,25	1,75	2,25	2,1875	2,1875
27	3,75	3,5	3,5	3,25	3,5	3,5
28	4	3,75	3,75	3,75	3,8125	3,8125



Anexo 12: Grelhas de avaliação de Futsal

  REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO											
Nome	Passe e Recepção	Condução de bola / drible	Remate	Situação de jogo 4x4				Passe e recepção	Aulas	Total	Nota Final
				Segue em direção para a baliza quando tem oportunidade	Desmarcação	Finaliza quando oportuno	Mantem uma posição defensiva entre a sua baliza e o seu marcador				
										0	0
	4,25	3,5	3,25	3,75	4,25	3	3,5	3,5	5	19,6	3,92
	4,75	4	3,75	3,75	3,5	3,5	3,75	3,75	4	20,15	4,03
	4	3,5	2,75	2,75	2,75	3,25	3	2,5	4,5	17,6	3,52
	2,75	2,75	2,25	2,25	3,25	3	3	2	4,5	14,95	2,99
	5	5	4	4	4	4	5	4	5	23,2	4,64
	3,5	3,25	2	3	3	3,25	2,75	3	4	15,75	3,15
	3,75	4	4	3,5	3	3,75	3,5	3,25	5	20,15	4,03
	5	5	4,5	4	4,5	4,25	4,5	5	5	23,95	4,79
	4	3,75	3,75	3,5	3,25	3,5	3,5	3,5	5	19,95	3,99
	4,5	4	3,75	3	3	3,5	3	3,5	5	20,45	4,09
	3,5	2,25	3,25	3,25	3	2,75	4	2,75	4	16,15	3,23
	2,5	2,75	3	2,75	2,5	2,75	3	2,5	5	15,95	3,19
	3,5	3,25	3	2,75	2,5	2,25	2,25	2,75	5	17,25	3,45
	3,5	3,5	3,25	2,75	3,25	3,25	4	2,75	5	18,45	3,69
	4	3,5	2,25	3,5	3,25	3,75	3,25	3,5	5	18,2	3,64
	3,25	3,5	3,25	3,25	3,25	3,5	3,25	3,5	5	18,35	3,67
	4	3,75	3,5	3,75	4	4	3,75	3,5	5	20,05	4,01
	3,75	2	3,25	2	2	2,25	2	2,25	3	14,1	2,82
	4	3,25	3,5	3,5	3,25	2,75	3,5	3,5	5	19,05	3,81
	2,5	2,75	3	2,75	2,5	2,75	3	2,5	5	15,95	3,19
	4,5	4	4	4	4	4	4,25	4	5	21,55	4,31
	5	5	4,5	4,75	4,5	4	5	5	5	24,15	4,83
	4,75	4,25	4	4	3,75	3,5	5	4	5	22,05	4,41
	4,25	4	3,5	3,25	3,5	3,5	3,75	3	5	20,15	4,03
	3,25	2,5	3,25	2,5	2,75	3	3	2,75	4	15,8	3,16
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	25	5

Anexo 13: Grelhas de avaliação de ginástica de aparelhos (mini-trampolim)

		UD Ginástica de Aparelhos - minitrampolim													
		Conteúdos													
nº	Nome	Extensão (vela)			Engrupado			Pirueta			Carpa com Ml afastados			Total	
		Corrida	Chamada	Figura	Receção	Corrida	Chamada	Figura	Receção	Corrida	Chamada	Figura	Receção		Aulas
1		5	5	4	4	4	5	5	4,5	4	5	3,75	3	5	4,515625
2		2	5	4	5	3,75	4,5	4	3	4	4	2	2,5	5	3,984375
3		3,5	3	4	3	4	4	3,5	4	0	0	0	0	5	3,0625
4		4,5	5	4,5	4	4,5	5	4	4,5	4,5	5	4,5	3,75	5	4,609375
5		4	5	4	5	4,5	5	4	3,75	5	4	3,5		4	4,296875
6		2,75	2	2	2	3	3,25	2,75	3,25	2,75	2	2	2	3,5	2,734375
7		5	5	4	5	5	5	5	5	4	3,75	3,75	3,5	5	4,625
8		5	5	4	5	4	5	4,25	4	4	4	4	3,75	4	4,25
9		3	3,5	3	4	3,5	3,5	3	3,25	3,5	3	3,5	3	4	3,484375
10		3	3,5	3	4	3,5	4	3,75	3	2,75	2,5	2	2	4	3,3125
11		4	3,75	4	3,75	4	4	3,5	3	4	5	4	4	4	3,9375
12		3	3	3	4	3	4	3,75	4,25	3	4	3	4,25	4	3,640625
13		4	4	4	3	4	3,5	3	3,5	3	3,25	2,5	2	4	3,484375
14		5	5	4	4,5	4,5	4	3	4	4	2	4	3	5	4,1875
15		4	5	5	4	4	5	3,75	4,25	3	3	2	2	5	4,0625
16		4	4	4	3,5	4,5	4	4	5	3	2	2,75	2	5	3,921875
17		4	4	4	4	4,25	4	4	5	4	4	3,75	3,25	5	4,265625
18		4	3	3,5	3,25	3	2,75	3	4	3	4	2	3,25	4	3,421875
19		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0,75
20		3	3	2,75	3,5	3	3,25	3,5	3,5	3	4	2	2,5	5	3,5625
21		5	4	3,75	4	4	4	3	4	4	5	3,5	2,75	4	3,9375
22		5	4	5	3,75	5	5	4,75	5	5	5	5	5	5	4,84375
23		4,5	5	4	4,5	4,5	5	4,25	5	4,5	5	4	3,75	5	4,625
24		3,5	5	4,5	3	4,5	5	4,75	5	4,75	5	5	5	5	4,6875
25		3	3	3,25	3	3,5	4	3,5	4	4	3,25	3,5	2	4	3,375

Anexo 14: Grelhas de avaliação de dança

 Escola Secundária Campos Melo		 REPÚBLICA PORTUGUESA		EDUCAÇÃO				
		Conteúdos						
		Sincronização com a música	Inversão do sentido	Cruzamento das pernas	Cruzamento dos braços	Troca de parceiro	Aulas	Total
nome	Nome							
1								0
2		4,5	5	5	5	5	5	4,916667
3		4	4	4	3,75	4	5	4,125
4		4,5	5	5	4,75	5	5	4,875
5		5	5	5	3,75	5	5	4,791667
6		5	5	4	5	5	5	4,833333
7		4	5	5	4	5	5	4,666667
8		4	5	5	5	5	5	4,833333
9		0	0	0	0	0	0	0
10		4	5	4	4	5	5	4,5
11		4	5	3	3,5	3	5	3,916667
12		4	5	4	5	3	5	4,333333
13		4	4,5	5	4	3	5	4,25
15		3,75	3,5	4	3	4	5	3,875
16		5	5	5	4,75	5	5	4,958333
17		5	5	5	4,75	5	5	4,958333
18		5	5	5	5	5	5	5
19		5	5	5	5	5	5	5
20		4,5	5	4	5	5	5	4,75
22		4,5	5	5	5	4,5	5	4,833333
23		5	5	4	5	5	5	4,833333
24		0	0	0	0	0	0	0
25		4,5	5	5	5	5	5	4,916667
26		5	5	5	5	5	5	5
27		4,5	4	5	5	5	5	4,75
28		5	5	4	5	5	5	4,833333
		5	5	5	5	5	5	5

Anexo 15: Teste Formativo

Teste Formativo

Data: 7 / dezembro /2018

Leia atentamente as perguntas antes de começar a responder

Duração: 45 minutos

Ano/Turma 9º B

Nome: _____ Nº _____

Grupo I – Basquetebol (35 pontos)

I. Responde às questões de forma simples e estruturada.

1. Refere que tipo de passes conhece e descreve dois deles. (10 pontos)

2. Refere o que debes ter em conta na realização de uma receção de bola. (10 pontos)

3. Refere o que debes ter em conta para a realização de um lançamento na passada. (15 pontos)

Grupo II – Atividade Física e Saúde (25)

Assinala com um círculo a única opção correta para cada uma das seguintes perguntas.

1. **As Capacidade Motoras dividem-se em: (5 pontos)**
 - a) flexibilidade.
 - b) Cooperativas e condicionadas.
 - c) condicionantes e coordenativas.
 - d) nenhuma das anteriores.

2. **A resistência divide-se em: (5 pontos)**
 - a) resistência e força.
 - b) aeróbia e anaeróbia.
 - c) flexibilidade e força.
 - d) velocidade e força.

3. **A força divide-se em: (5 pontos)**
 - a) rápida, máxima e resistente.
 - b) lenta, rápida e forte.
 - c) resistente, máxima e veloz.
 - d) nenhuma das anteriores.

4. **A velocidade divide-se em: (5 pontos)**
 - a) Velocidade: de resistência e de reação.
 - b) Velocidade: de reação, de execução e de repetição.
 - c) Velocidade: de reação, de ação e de repetição.
 - d) nenhuma das anteriores.

5. **Algumas das capacidades coordenativas são: (5 pontos)**
 - a) Orientação, equilíbrio, aprendizagem.
 - b) Ritmo, reação e diferenciação.
 - c) Encadeamento, alteração e ritmo.
 - d) Todas as anteriores

Grupo III – Ginástica (40 pontos)

1. Realiza a legenda dos seguintes aparelhos presentes no ginásio. (10 pontos)



a) _____



b) _____



c) _____



d) _____

2. Assinala com um círculo a única opção correta para cada uma das seguintes perguntas.

2.1. No início **do rolamento engrupado à retaguarda** as mãos devem estar: **(5 pontos)**

- a) Apoiadas no solo.
- b) Junto aos ombros com as palmas das mãos viradas para baixo.
- c) Junto aos ombros com as palmas das mãos viradas para cima.
- d) Nenhuma das anteriores.

2.2. No final do **rolamento engrupado à retaguarda de pernas afastadas** as mãos devem estar: **(5 pontos)**

- a) Apoiadas no solo.
- b) Junto aos ombros com as palmas das mãos viradas para baixo.
- c) Junto aos ombros com as palmas das mãos para cima;
- d) Nenhuma das anteriores.

2.3. Na execução do **apoio facial invertido**, as mãos devem estar: **(5 pontos)**

- a) À frente da cabeça.
- b) À largura dos ombros.
- c) Junto à cabeça.
- d) Nenhuma das anteriores.

2.4. No início da execução do **apoio facial invertido**, as pernas devem estar: **(5 pontos)**

- a) Afastadas ao lado uma da outra à largura dos ombros.
- b) Uma à frente da outra à largura dos ombros.
- c) As duas juntas e em extensão.
- d) Nenhuma das anteriores.

Responda à seguinte questão

3.1. Refira um elemento de flexibilidade e um elemento de equilíbrio e explique a forma de execução de um deles. (10 pontos)

Anexo 17: Cartaz Semana Europeia do Desporto mais Ranking Semanal

#BEACTIVE
Semana Europeia do Desporto
 23 a 30 de Setembro

Top 10 da Semana Europeia do Desporto			
Classificação	Participante	Turma	Pontos
1º	Afonso Silva	7º B	632
2º	Cesar Santos	7º B	626
3º	Ana Brito	9º A	554
4º	Luis Gama	7º B	542
5º	António Pais	9º B	484
6º	Rafael Peixoto	9º B	471
7º	Carlos Miguel	9º B	372
8º	Jorge Silva	7º B	334
9º	Dylan Carneira	9º B	323
10º	João Nunes / Rodrigo Cotelo	9º A	226

ec.europa.eu/sport/week
 Organização: Grupo e Núcleo de Estágio de Educação Física

#BEACTIVE

Semana Europeia do Desporto

23 a 30 de Setembro

Datas das atividades: 24 a 28 de setembro

Horários:

- Intervalos da manhã
- Intervalos de almoço
- Tarde de quarta-feira e tarde de sexta-feira

Local: Escola Secundária Campos Melo

Adere à celebração da Semana Europeia do Desporto e Participa em Desafios e Provas divertidas!

CONTAMOS CONTIGO!



Organização: Grupo e Núcleo de Estágio de Educação Física

ec.europa.eu/sport/week

Uma iniciativa da



Anexo 18: Cartaz Semana do Coração



The poster features a red stethoscope on a wooden surface. At the top left are logos for 'Escola Secundária Campos Melo' and 'PES'. At the top right is the 'APOIO:' section with logos for 'UJ' and 'UCC'. The main title 'A ESCM CUIDA DO SEU CORAÇÃO' is in large red letters. Below it, the text 'Fique a conhecer:' is followed by a list of health metrics. The date 'Dia 29 Maio' is prominently displayed. At the bottom left, the organizing group is mentioned. At the bottom right, the event location and times are specified.

A ESCM CUIDA DO SEU CORAÇÃO

Fique a conhecer:

- Valores antropométricos (registos da massa gorda e massa muscular);
- Pressão arterial;
- Níveis de glicemia.

**Dia
29
Maio**

Organização:
Grupo de Estágio de Educação Física da ESCM/PES

Átrio da ESCM, das 9h-13h e 14h-16h

Anexo 19: Grelha de Avaliação de voleibol para a turma do 12º C

Nº	Nome	Conteúdos							Total	
		Passe de dedos	Manchete	Serviço em passe	Serviço por baixo	Enquanto passador posiciona-se junto à rede	Jogo de 2vs2			Recebe o serviço/remate direcionando para o colega na rede
1		4	4	4,25	4,25	4	3,25	3,25	2,15	15,73
2		3,25	3,5	3	3,5	2,25	2	2	1,5	12,15
3		3,25	3,25	2,5	3,75	1,5	2	2	2	11,7
4		2,75	3,75	3,5	3,5	1,5	2	2	1,5	12,2
5		4	4,25	3,5	3,5	2	2	3,5	2	14,1
6		2,75	3,25	3,25	3,25	1	1	1	1	10,8
7		3,25	3,5	3,25	3,5	1	2,75	2,5	1,5	12,35
8		4	4	4	4,25	4	3,75	3,5	3,75	16
9		3,5	3	2	2,75	1	1,5	2,25	1,25	10,2
10		3,5	4	3,25	4,25	1	2,75	0,5	1,5	13,15
11		3,5	3,75	3,25	4,25	3,5	3,25	3,5	2,75	14,4
12		4,5	5	4,75	4,75	4	3,25	4	4	18,25
13		4	4	4,25	4	4	3	3,5	3,5	15,8
14		4	4,25	3,75	4,25	3,5	3,25	4	4	15,95
										0
										0
										0



ABDOMINAIS

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Um fortalecimento da zona abdominal promove uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Colchões de ginásio, rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste com a cadência para a realização dos abdominais.

INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de abdominais efetuados.

2. Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície.

(<http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/abdominal-strength-and-endurance/>)



B) O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos.



C) Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão.



D) Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por min (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares.

(SEGUINTE)



ABDOMINAIS (CONTINUAÇÃO)



E) O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:

- Os pés não estão em contacto com o colchão/chão;
- A cabeça não toca no chão entre repetições;
- A palma da mão não alcança os joelhos;
- Agarra os joelhos com os dedos.

F) O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno (por exemplo, um resultado de 24 abdominais

é registado como 24). Caso ocorra uma primeira falta, esta deve ser contabilizada no resultado final. O aluno que está a registar o resultado deverá informar o colega do número total de abdominais efetuados, trocar de posição com o colega e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

3. Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta colocando-se transversalmente aos alunos. O professor deve também exemplificar como é feito o registo do número de repetições realizadas corretamente, alertando para a necessidade de que o aluno a executar o teste tem de manter a cadência sonora.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	ABDOMINAIS (Nº de Repetições)		ABDOMINAIS (Nº de Repetições)	
	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)
9	9	39	9	47
10	12	39	12	47
11	15	46	15	54
12	18	53	18	60
13	18	57	21	66
14	18	59	24	71
15	18	62	24	71
16	18	63	24	71
17	18	65	24	71
18+	18	66	24	71



FLEXÕES DE BRAÇOS

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Colchões de ginásio (opcional), rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste com a cadência para a realização das flexões de braços.

INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de flexões de braços efetuadas. Esta dinâmica possibilita que o teste seja aplicado a grupos de 15 a 30 alunos de cada vez.
2. Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:
 - A) O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial).



- B) O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. (posição final).



- C) O retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta (respeitando a cadência) e controlada até o cotovelo ficar em completa extensão. Em cada minuto o aluno realiza no total 20 flexões de braços o que corresponde a uma flexão de braços durante 3 s.
- D) O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:
 - Não respeita a cadência sonora;
 - Não atinge os 90° na descida do tronco;
 - Não mantém a posição de prancha;
 - Não realiza a extensão completa do cotovelo quando retorna à posição inicial.

(SEGUINTE)



FLEXÕES DE BRAÇOS (CONTINUAÇÃO)



E) O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno (por exemplo, um resultado de 24 flexões de braços é registado como 24). Caso ocorra uma primeira falta, esta deve ser contabilizada no resultado final. O aluno que está a registar o número de repetições deverá informar o colega do número total de repetições efetuadas, trocar de posição com o colega e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

3. Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta colocando-se transversalmente aos alunos. O professor deve também exemplificar como é feito o registo do número de repetições realizadas corretamente, alertando para a necessidade de que o aluno a executar o teste tem de manter a cadência sonora.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	FLEXÕES DE BRAÇOS (Nº de Repetições)		FLEXÕES DE BRAÇOS (Nº de Repetições)	
	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)
9	6	14	6	17
10	7	15	7	21
11	7	15	8	21
12	7	15	10	21
13	7	16	12	22
14	7	16	14	24
15	7	17	16	27
16	7	18	18	29
17	7	19	18	32
18+	7	19	18	34



IMPULSÃO HORIZONTAL

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Impulsão Horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento, movimentando os pés em simultâneo. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a força explosiva relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

EQUIPAMENTO

Superfície horizontal não escorregadia, fita-cola, fita métrica e cones.

INSTRUÇÕES

1. Desenhe uma linha horizontal no ponto de partida e linhas de referência a cada 10 cm (1 m após a linha inicial).
2. Coloque a fita métrica perpendicularmente às linhas horizontais para facilitar a medição da distância alcançada.
3. Após a fase de preparação da zona do salto explique os procedimentos do teste:

A) O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.



B) Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.



C) O professor/avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.



4. Devem ser efetuados 2 saltos. O valor registado é o melhor resultado das duas avaliações em cm (por exemplo, se o salto for de 1 m e 56 cm o valor registado é de 156 cm).

5. Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta.

SENTA E ALCANÇA



DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Senta e Alcança consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. Este teste tem como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros inferiores.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Uma boa flexibilidade durante a infância e a adolescência está associada a uma boa amplitude de movimento. Pode promover uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar. O teste Senta e Alcança permite ainda determinar simetrias (ou assimetrias) na flexibilidade dos músculos posteriores da coxa.

EQUIPAMENTO

Para realizar o teste do Senta e Alcança é necessária uma caixa específica. A caixa requer 30 cm de altura apresentando na parte superior um prolongamento de 22,5 cm. É sobre este prolongamento que se coloca uma régua que fica com o zero na extremidade virada para o aluno e os 22,5 cm a coincidir com o início da caixa.

INSTRUÇÕES

1. O aluno deve sentar-se no chão, descalço e de frente para a caixa, com uma perna em extensão completa, encostando o pé à caixa e a outra deve estar fletida, com a planta do pé bem assente no chão, alinhada com o joelho da perna em extensão.
2. Depois de posicionado, o aluno deve fletir o tronco à frente 4 vezes, tentando chegar o mais longe possível na régua colocada na parte superior da caixa. À quarta vez deve manter a posição durante 1 segundo. O joelho fletido deverá ficar do lado de fora dos braços, de modo a permitir o avanço do tronco. As palmas das mãos devem estar viradas para baixo, sobrepostas e com os dedos estendidos, mantendo sempre a posição inicial das pernas. As mãos devem deslizar de forma lenta e controlada, não deixando que nenhuma das mãos chegue mais longe do que a outra.



3. O aluno deve tentar atingir a distância máxima, sendo que para efeitos de registo conta o valor alcançado pelo dedo médio. O aluno deverá manter esta posição pelo menos durante 1 s.
4. O aluno deverá repetir as instruções acima mas alternar a perna. Se a primeira repetição foi executada com a perna direita em extensão, na segunda repetição esta mesma perna deve ser fletida e a esquerda deve estar agora em extensão.
5. Registe o valor das duas avaliações em cm (por exemplo, se o valor for de 20,2 cm o resultado registado é de 20,2 cm).
6. Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta.

(SEGUINTE)

SENTA E ALCANÇA (CONTINUAÇÃO)



INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	SENTA E ALCANÇA (cm)		SENTA E ALCANÇA (cm)	
	Zona Saudável (z)	Perfil Atlético (z)	Zona Saudável (z)	Perfil Atlético (z)
9	22,9	31,2	20,3	29,3
10	22,9	31,2	20,3	29,3
11	25,4	31,4	20,3	28,9
12	25,4	32,1	20,3	28,8
13	25,4	33,3	20,3	29,2
14	25,4	34,6	20,3	30,4
15	30,5	35,3	20,3	31,9
16	30,5	35,6	20,3	33,5
17	30,5	36,0	20,3	34,5
18+	30,5	36,3	20,3	35,0