



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico: Escola Secundária Frei Heitor Pinto

Vasco Gil Rito Ensinas

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

Orientador: Profº Dr. Júlio Manuel Cardoso Martins

Covilhã, Junho de 2014

Agradecimentos

Após terminada esta importante etapa da minha vida será inevitável agradecer a todas as pessoas que de certa forma, direta ou indirectamente, estiveram presentes e colaboraram na conclusão do meu mestrado.

Em primeiro lugar quero agradecer a quem me proporcionou a oportunidade de me formar e instruir como Homem e me acompanhou sempre ao longo desta caminhada de mão dada com um apoio incondicional, Pai e Mãe estarei eternamente grato por tudo.

Ao Professor Júlio Martins e Aldo Costa pelas orientações e conhecimentos partilhados imprescindíveis para concluir esta fase.

À Escola Secundária Frei Heitor Pinto pela hospitalidade e estima pelo grupo de estágio de Educação Física.

Ao Professor Carlos Elavai pelo apoio incondicional, pelo conhecimento partilhado, pela infatigável orientação ao longo do ano que fez crescer cada estagiário, tendo em conta o si de cada um, como futuro docente de Educação Física. A ele um muito obrigado por ser a “locomotiva” da nossa evolução.

Aos meus colegas de estágio, António Sousa e Helena Gil. Ao António um grande abraço pelo espírito de entre ajuda, pelo conhecimento transmitido e pelos bons momentos de boa disposição. À Helena um grande beijinho pela paciência e pela disponibilidade constante.

A todo o grupo de Educação Física um grande obrigado pela forma como nos acolheram, foram sem dúvida alguma imprescindíveis na nossa envolvência no contexto escolar. Em especial ao Matoso um abraço e um muito obrigado pela disponibilidade máxima e pelas gargalhadas proporcionadas e Pedro Marques pelos momentos passados no Desporto Escolar, pelas conversas e partilha de ideias.

A todos os funcionários que nos trataram de forma tão calorosa durante todo o ano letivo.

Aos meus colegas da residência, o Chico, o Miguel, o Kiko, o China e à Rita por todos os momentos partilhados, por um ano inesquecível, por tanta coisa...

Ao meu amigo Pinto um grande abraço pela presença nos bons e maus momentos, pela troca de ideias, pelos treinos, por todos os momentos fora de trabalho.

Resumo do Capítulo 1

Na conclusão do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários o estágio pedagógico é encarado como a etapa indispensável visto que é aqui que são aplicados todos os conhecimentos adquiridos numa fase menos prática. O estágio pedagógico decorreu na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, e as turmas envolvidas foram: a turma do 10º C&D era composta por 35 alunos, a turma B&D do 11º ano por 16 alunos e a turma do 12º C era composta por 21 alunos. Fiquei responsável pelo processo de lecionação e planificação das aulas do 10º ano. No processo do estágio pedagógico os estagiários envolveram-se também nas funções e responsabilidades da direção de turma e do desporto escolar. Pode-se também constatar as atividades em que o grupo de estágio esteve envolvido ativamente no ano letivo 2013/2014. O estágio pedagógico foi sem dúvida um momento muito importante numa nova fase de aprendizagem, reflexão, análise e consolidação de conhecimentos imprescindíveis na prática pedagógica.

Palavras-chave

Educação Física, Estágio Pedagógico, Escola, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar

Resumo do Capítulo 2

O objetivo deste estudo passa por verificar o efeito da ordem de execução do treino de resistência e de força sobre o desenvolvimento da condição física dos alunos, com a finalidade de verificar como podemos ser mais eficazes no treino da condição física dos alunos durante as aulas de Educação Física. Neste estudo participaram um total de 56 (entre os 16 e 19 anos), sendo que 10 pertenciam ao grupo de controlo, 24 pertenciam ao grupo 1 e 22 pertenciam ao grupo 2. O grupo experimental foi submetido a 10 semanas de treino de força e de resistência (alteração dos 19 minutos iniciais das aulas), sendo que o grupo 1 treinava resistência seguido de força e o grupo 2 vice-versa. Para avaliarmos os efeitos de treino nos sujeitos, estes foram submetidos a três momentos de avaliação, nos quais foram aplicados o teste de vaivém, extensões de braços, lançamentos de bolas medicinais de 1kg, 3kg e 5kg, salto vertical, salto horizontal e sprint 20m. Em termos estatísticos foram utilizadas médias e desvios-padrão, e os testes não paramétricos de Friedman, Kruskal-Wallis e Mann-Whitney. O estudo revelou-nos que apenas os grupos sujeitos ao plano de treino apresentaram melhorias significativas no seu desempenho. Com este estudo podemos concluir que independentemente da ordem de aplicação dos exercícios, 19 minutos de treino de força e resistência aplicados duas vezes por semana no início das aulas de Educação Física é suficiente para contribuir significativamente para a melhoria da condição física dos alunos.

Palavras-chave

Treino de Força, Treino de Resistência, Condição Física, Alunos

Abstract do Capítulo 1

In the conclusion of the teaching of Physical Education on the Basic and Secondary schools the practical teaching is seen as the essential step since that this is where you can apply all the knowledge that I had acquired in a less practical phase. The practicum took place in Frei Heitor Pinto Secondary School, and the class involved was, the class of 10th C & D. That class was composed by a total of 35 students, the class B & D of the 11th grade that was composed by 16 students and the class of the 12th C that was composed by 21 students. I was in charge of the process of planning and teaching the classes of the 10th grade. In the process of practicum we're also involved in the responsibilities of the classes and school sports activities. You can also see the activities were the group was involved in the academic year of 2013/2014. The practicum was undoubtedly a very important moment in a new phase of learning, reflection, analysis and consolidation of essential knowledge in pedagogical practice.

Keywords

Physical Education, Pedagogical Practice, School, Planning, Teaching, Direction of the Class, School Sports.

Abstract do Capítulo 2

The objective of this study is to assess the effect of the order of execution of endurance and resistance training on the development of the physical condition of the students, in order to see how we can be more effective in training the physical condition of students during school Education Physics. This study involved a total of 56 (between 16 and 19 years), and 10 belonged to the control group, 24 belonged to group 1 and 22 belonged to group 2. The experimental group underwent 10 weeks of endurance and resistance training and (change from baseline 19 minutes classes), while group 1 was training followed by endurance and resistance training and group 2 vice-versa. To evaluate the effects of training in the subject, they underwent three assessments, in which the test shuttle, extended arms, releases medicine balls 1kg, 3kg and 5kg, countermovement jump, standing long jump and 20m sprint were applied. In statistical terms means and standard deviations, and the nonparametric Friedman, Kruskal-Wallis and Mann-Whitney tests were used. The study showed us that only those groups with the workout plan showed significant improvements in their performance. With this study we can conclude that regardless of the order of application of exercises, 19 minutes of endurance and resistance training applied twice a week at the beginning of the Physical Education classes is sufficient to contribute significantly to improving the physical condition of students.

Keywords

Endurance Training, Resistance Training, Physical Condition, Students.

Índice Geral

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico.....	14
1. Introdução	15
2. Objetivos.....	16
2.1. Objetivos do Estagiário	16
2.2. Objetivos da Escola.....	17
2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física	17
3. Metodologia	19
3.1. Caracterização da Escola	19
3.1.1. Caracterização da Amostra.....	20
3.1.1.1. Caracterização do 10º C & D.....	20
3.1.1.2. Caracterização do 11º B & D.....	21
3.1.1.3. Caracterização do 12º C	21
3.2. Planeamento	22
3.2.1. 10 º C & D.....	22
3.2.2. 11 º B & D.....	23
3.2.2.3. 12 º C.....	24
3.3. Reflexão da lecionação	24
3.4. Recursos Humanos	27
3.5. Recursos Materiais	28
3.6. Direção de Turma.....	28
3.7. Atividades não letivas	29
3.7.1. Atividades do Grupo Disciplinar	29
3.7.1.1. Clube do Desporto Escolar	29
3.7.1.2. Outras Atividades	29
3.7.2. Atividades do Grupo de Estágio.....	30
4. Reflexão	31
5. Considerações Finais.....	32
Capítulo 2 - Seminário de Investigação.....	35

Índice de Tabelas

Tabela 1 - <i>Ensino Regular e Não Regular</i>	20
Tabela 2 - <i>Unidades Didáticas lecionadas</i>	22
Tabela 3 - <i>Lecionação</i>	24
Tabela 4- <i>Avaliação</i>	26

Índice de Anexos

Anexo 1	51
Anexo 2	54
Anexo 3	55
Anexo 4	64
Anexo 5	66

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

1. Introdução

O estágio pedagógico representa uma última etapa de formação inicial dos futuros professores reproduzindo-se como uma experiência em que se aplica e gere os conhecimentos adquiridos numa fase anterior de ensino da Educação Física ao Ensino Básico e Secundário. É nesta experiência que se assume um entendimento com a realidade da escola, uma função como diretor de turma e orientador de atividades, nomeadamente, o desporto escolar e atividades organizadas pela própria escola.

Este estágio pedagógico surge então como etapa final do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física ao Ensino Básico e Secundário pela Universidade da Beira Interior na Covilhã, nomeadamente na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, e tem como finalidade dar a conhecer o trabalho desempenhado ao longo do ano letivo 2013/2014 do estagiário bem como tirar ilações acerca das competências tanto adquiridas como desenvolvidas na e com a prática pedagógica.

O estágio pedagógico insere-se na fase de iniciação de aplicação dos conhecimento adquiridos ao longo de toda a formação académica como referido anteriormente, e também é o contexto onde o estagiário de Educação Física compreende verdadeiramente o funcionamento e a dinâmica existente numa prática pedagógica contínua, onde ganha autonomia e responsabilidades nas suas ações que posteriormente são refletidas e analisadas para que o processo ensino-aprendizagem do estagiário tenha sucesso. Esta análise ao desempenho do estagiário tem o intuito de desenvolver a sua capacidade de resolver problemas ao longo da prática pedagógica, selecionando desta forma uma panóplia de possíveis soluções uteis como futuro docente. Nesta perspectiva, segundo Perrenoud (2001), “a ação pedagógica é orientada pelo habitus”, ou seja, “os professores produzem rotinas que são colocadas em ação sem avaliar o seu carácter arbitrário” e que consoante o seu resultado na prática pedagógica são inseridas grupo de ações que o professor pode tomar, portanto o estágio é definido como a casa partida no ganho destas rotinas.

Segundo Albuquerque (2007) “o estágio é um momento de formação que pode oportunizar o contato entre a formação e a realidade profissional, entre professor experiente e professor em formação. Este pode ser um momento ímpar de aprendizado e troca entre pares e, portanto, uma experiência importante de socialização profissional e de construção de identidades.”

Assim, tendo em conta o documento “Regulamento de Estágio Pedagógico de Educação Física” referente ao Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior (UBI), o grande objetivo deste estágio pedagógico é desenvolver no

professor estagiário quatro importantes pontos: 1) o ensino-aprendizagem, onde tem um papel ativo nas atividades pedagógicas realizadas pela turma; 2) direção de turma/relação com o meio, criando uma dinâmica entre encarregados de educação e conselho de turma com a orientação e a supervisão do diretor da respectiva turma; 3) desporto escolar/intervenção na escola orientando uma equipa de uma das modalidades existentes na escola, participando em treinos e competições ativamente; e 4) atividade de carácter científico-pedagógico que inclui todas as atividades organizadas pelo grupo de Educação Física ou pelo estabelecimento de ensino.

Como estagiário, os meus objetivos passam pela aplicação tanto dos conhecimentos como dos valores que adquiri e enriqueci ao longo da minha formação e moldá-los à luz daquilo o estágio me transmite durante o percurso para futuro docente de Educação Física. Como tal, o erro faz parte do processo ensino-aprendizagem e neste caso, no papel de professor estagiário espero aprender a resolver situações que anteriormente tinha menos capacidade de as resolver e desta forma usufruir do estágio de modo a perceber a importância do meu papel como futuro professor de Educação Física e assim desempenhá-la de forma exemplar, atendendo às necessidades dos alunos conseguindo que a sua aprendizagem seja eficaz.

2. Objetivos

2.1. Objetivos do Estagiário

Inicialmente o estágio pedagógico era uma etapa da minha vida que de certa forma me deixava receoso por ser um momento crucial não só de aprendizagem pelas situações/problemas que nos vemos a orientar/resolver mas também pela aplicação dos conhecimentos que foram adquiridos ao longo da minha formação académica, era algo que queria reproduzir da melhor forma possível e eficazmente. Mas nem tudo corre como idealizamos, é necessário aprender com o erro, é preciso desenvolver a capacidade de observar para melhor ensinar, é imprescindível desenvolver capacidades para que a prática pedagógica seja de qualidade e isto só é possível com a experiência do estágio pedagógico.

Com o decorrer da prática pedagógica e da intervenção crescente tanto a nível de aulas como nas atividades existentes e organizadas pelo grupo de estágio e pela própria escola a confiança e a segurança naquilo que se executa e aplica foi igualmente crescente criando-se um limiar de conforto importante neste novo processo ensino-aprendizagem para nós estagiários.

A aprendizagem, segundo Osgood (1973), reproduz-se no Homem como uma “modificação do comportamento individual”, sendo então “a capacidade de criar, saber colocar problemas, uma vez que os problemas não se colocam a si próprios, mas é o sentido do problema que

marca o verdadeiro espírito da aprendizagem, constituindo assim o nervo do progresso.” (Sarmiento, 2004, pág. 26)

Nesta lógica, é necessário apresentar ao longo da prática pedagógica situações distintas de aprendizagem aos alunos para que, na sua heterogeneidade, compreendamos as suas diferenças e dificuldades e desta forma desenvolver a capacidade de ser versáteis e flexíveis perante o processo ensino-aprendizagem dos alunos e o nosso.

Uma vez que a minha formação inicial não é de Educação Física mas sim de Ciências do Desporto preocupou-me a existência de algumas lacunas na fase de formação de licenciatura visto que houve pouca incidência para uma futura prática pedagógica explorando-se poucas modalidades vividas na realidade escolar.

Um outro obstáculo foi o facto de não estar a vontade com algumas das modalidades lecionadas, exigindo primeiramente uma aprendizagem da minha parte para depois tentar transmitir os pontos mais importantes para essa aprendizagem aos alunos.

Finalizando, o estágio pedagógico foi uma etapa onde consegui não só aprender e reter conhecimentos indispensáveis para uma futura prática docente mas também notei um crescimento a nível pessoal devido à envolvimento como estagiário na escola.

2.2 Objetivos da Escola

Com base no Projeto Educativo de Escola (PEE) 2011-2014 os objetivos da Escola Secundária Frei Heitor Pinto estão distinguidos em várias áreas de intervenção: Curricular, Relacional/Cidadania e Organizacional.

Na área Curricular salientam-se dois pontos: a) promoção do sucesso escolar e o b) reconhecimento de um ensino de excelência, de exigência e de mérito.

Relativamente ao nível Relacional/Cidadania os objetivos são: a) combater a indisciplina, o absentismo e o abandono escolar; b) promover atitudes apropriadas em sala de aula e nos espaços da Escola por parte dos alunos; c) aumentar a eficácia na interação com os encarregados de educação e parceiros educativos para com os problemas globais e específicos dos alunos; d) promover um clima positivo e a solidariedade na comunidade escolar.

Por fim, a nível Organizacional a Escola Secundária Frei Heitor Pinto tem como objetivos: a) promover a visibilidade da Escola e b) potenciar a qualidade na organização escolar.

2.3. Objetivos do Grupo de Educação Física

Os objetivos do grupo de Educação Física da Escola Secundária Frei Heitor Pinto baseiam-se nos princípios estabelecidos pelo PNEF (Programa Nacional de Educação Física).

Em cada período é abordado uma unidade didática para que a gestão dos espaços seja devidamente cumprida e definida no plano anual e para responder às necessidades de cada

modalidade, oferecendo aos alunos uma oportunidade de potencializar o tempo de aprendizagem e retenção dos conhecimentos transmitidos para que, no final, o processo ensino-aprendizagem seja consumado com sucesso. Como tal, foi definido pelo grupo que o espaço teria em consideração a modalidade abordada, como por exemplo, Ginástica seria no Ginásio1 (G1) devido às suas características específicas e ao material lá existente e disponível, proporcionando uma melhor prática evitando percas de tempo no transporte do material para um outro espaço. Esta gestão do espaço em relação à unidade didática abordada tem como objetivo o melhor funcionamento e interação entre alunos, professores e todos os recursos inerentes às aulas de Educação Física. De acordo com o que referi anteriormente, o PNEF (2001) afirma “(...) que, em cada escola, o grupo de Educação Física e os professores estabeleçam um quadro diferenciado de objetivos, com base na avaliação formativa, peça metodológica fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular.”

Com o foco centrado no aluno e no seu estatuto que tem no contexto escolar atual, o grupo de Educação Física assume igualmente os princípios definidos pelo PNEF na lecionação das aulas e em qualquer prática desportiva no âmbito escolar.

- ✓ “A garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspectiva de educação para a saúde;
- ✓ A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das actividades e de tratamento das matérias;
- ✓ A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da actividade;
- ✓ A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.”

(Programa Nacional de Educação Física, 2001, pág. 9)

Para além do cumprimento dos objetivos anteriores, tendo em conta o Regulamento do Grupo de Educação Física, são responsabilidades dos Professores de EF:

- ✓ “O Professor é responsável pelo local onde decorre a aula, assim como de todos os materiais e equipamentos desportivos, utilizados ou não no decorrer da aula;
- ✓ É dever do professor controlar todas as atividades dos alunos;

- ✓ Exige-se pontualidade por parte dos professores na entrada das aulas e rigor nas horas de saída;
- ✓ Terminar a aula de 90 minutos 5 a 10 minutos antes do toque de saída e a de 45 minutos, 5 minutos antes do toque de saída;
- ✓ Informar os funcionários, antes do toque de entrada, sempre que não seja necessário os alunos equiparem-se;
- ✓ Providenciar para que o material didático, após ter sido utilizado, seja recolocado, de forma correcta, no respetivo lugar, uma vez que, cada professor é responsável pelo material utilizado na sua aula, bem como pela sua arrumação;
- ✓ Comunicar ao delegado de instalações e ao funcionário sempre que se verificar qualquer danificação no material didático que tenha sido utilizado;
- ✓ Dar baixa do material danificado a fim de que se proceda à reparação, substituição ou atualização do inventário.”

Uma outra decisão do grupo de Educação Física é a não aplicação dos testes FitnessGram uma vez que se pensa que este tipo de avaliação às capacidades motoras dos alunos não seja relevante nem tenha significado para o tempo real de prática durante as aulas de Educação Física tendo em conta os critérios de avaliação do FitnessGram.

3. Metodologia

3.1 Caracterização da Escola

A instituição Escola Frei Heitor Pinto ao longo da sua história tem transmitido o conhecimento e valores que contribuem de certa forma para uma inclusão adequada e refletida dos seus alunos na sociedade atual, respondendo às suas necessidades para uma melhor e eficaz formação, adotando “ao longo da sua história princípios baseados na tolerância e no diálogo, procurando o desenvolvimento da personalidade e do espírito de tolerância, da solidariedade e da responsabilidade necessários aos valores de cidadania e democracia.” (PEE, 2011-2014)

O objetivo da Escola Frei Heitor Pinto é garantir uma formação sólida tanto nos valores transmitidos como nos conhecimentos, focando-se numa formação de excelência dos seus alunos e na sua inclusão tanto na comunidade como na sociedade de forma a serem bem-sucedidos. Assim, a instituição pretende em primeiro lugar moldar o aluno à luz da cidadania, formar um cidadão com uma consciência eticamente correta tendo em conta o seu papel ativo na sociedade/comunidade e aí desempenhar as suas funções da melhor maneira possível e eficaz. Relativamente à formação “é intuito da Escola instruir os seus jovens em todos os domínios - o psíquico, o motor, o científico, o artístico, o filosófico, o tecnológico - de modo a torna-los, no futuro, além de excelentes cidadãos, ótimos profissionais.” (PEE 2011-2014).

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto situa-se no centro urbano da Covilhã sendo frequentada por uma população estudantil heterogénea oriunda tanto do meio rural como urbano. Tendo em conta o PEE 2011/2014, o universo de alunos da Escola é proveniente de trinta e nove freguesias, tanto referentes ao concelho da Covilhã como de outros concelhos.

A estrutura da Escola tem a capacidade de acolher uma diversidade de alunos e de enquadrar atendendo às suas necessidades e características enriquecendo de forma díspar assim toda a comunidade escolar. Portanto, a estrutura pedagógica da Escola divide-se em Ensino Regular, correspondendo o Ensino Básico (7º, 8º e 9º ano) e Ensino Secundário (10º, 11º e 12º ano), os de Ensino não Regular correspondem aos Cursos Profissionais e Cursos de Educação e Formação.

<u>Ensino Regular</u>	<u>Nº de Alunos</u>
Ensino Básico	207
Ensino Secundário	312
<u>Ensino Não Regular</u>	<u>Nº de Alunos</u>
Cursos Profissionais	125
Cursos de Educação e Formação	

Tabela 1 - *Ensino Regular e Não Regular*

Exercem como docentes 92 professores Relativamente aos professores, 89% pertence ao quadro e os restantes são pertencentes ao vínculo com termo. O grupo de Educação Física é constituído por 7 docentes. Existem 46 funcionários que exercem as mais variadas funções: bar e cantina da escola, auxiliares, secretariado, fotocópias, manutenção da escola, entre outras funções.

A nível socioeconómico e cultural verifica-se que 225 alunos têm apoio da Ação Social Escolar. A grande maioria dos encarregados de educação e pais trabalham na área do comércio, indústria e nos serviços, no entanto há uma parte que possui quadros médios e superiores, verificando-se que 13% dos pais possuem formação superior e 35% não.

3.1.1. Caracterização da Amostra

Ao grupo estágio foram atribuídas três turmas correspondentes ao ensino secundário, duas turmas do 10º ano (10º C e D), duas turmas do 11º ano (11º B e D) e outra turma do 12º ano (12º C). Porém, as turmas do 10º ano e do 11º ano realizam a aula em conjunto, ou seja, a turma 10º C com a 10º D e a turma do 11ºB com a do 11ºD.

3.1.1.1. Caracterização do 10º C & D

A turma 10º CD é a junção de duas turmas, o 10º C, constituído por 21 alunos, da área Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, e o 10º D insere-se na área Científico-Humanístico de Ciências Socioeconómicas tem o universo de 14 alunos. Atendendo às idades entre os alunos estas variam entre os 14 e os 17 anos.

A turma D é composta por vários alunos provenientes de outras escolas uma vez que a Escola Secundária Frei Heitor Pinto é Agrupamento Escolar e abrange várias escolas da zona da Covilhã. Desta forma, existem apenas três alunos que frequentavam a Escola Secundária Frei Heitor Pinto no ano letivo passado, havendo então: dois da Escola E.B 2/3 do Tortosendo, três da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, um da Escola E.B 2/3 do Teixoso, um da Escola Secundária do Sabugal, um da Escola E.B nº2 de Manteigas, um da Escola Cantar Galo e dois da Escola Entre Ribeiras do Paúl. Já a turma C a sua maioria reside na Covilhã.

Na totalidade dos alunos apenas se verificou uma repetência no ensino secundário, mais concretamente no 10º ano.

A turma, na sua globalidade, apresenta uma boa disponibilidade para a disciplina da Educação Física, porém a turma D tem uma maior e melhor predisposição para as modalidades abordadas ao longo das aulas. Assim, a turma D apresenta um melhor aproveitamento do que a turma C.

3.1.1.2. Caracterização do 11º B & D

A turma do 11º BD é a junção de 2 turmas do 11º ano, a turma B que é constituída por 8 alunos e pertence à área Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, e a turma D constituída por 8 alunos pertencentes à área Científico-Humanístico de Ciências Socioeconómicas. Devido ao reduzido número de alunos das 2 turmas a escola juntou-as na disciplina de Educação Física. A média de idades situa-se entre os 15 e os 17 anos de idade. Grande parte dos alunos mora na Covilhã e os restantes residem na periferia a cerca de 10 minutos da Covilhã.

É a turma que apresenta maior disponibilidade para a prática da Educação Física, mostrando-se geralmente interessada e empenhada nas atividades realizadas ao longo da prática pedagógica. A turma revela também um bom nível cognitivo verificando-se nas classificações razoáveis, porém apresenta índices de falta de trabalho e de por vezes apatia e demasiada descontração face ao que lhes é solicitado.

3.1.1.3. Caracterização do 12º C

A turma do 12º C é constituída por 21 alunos e pertence à área Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, variando as idades entre os 17 e os 20 anos. A maioria dos alunos é residente na Covilhã. Apresenta um baixo nível de retenção e de mudanças de área. Visto ser um ano importante na transição ensino secundário para ensino superior é uma turma que revela alguma falta de hábitos de trabalho e estudo o que tem impacto na globalidade das

notas. Relativamente á disciplina de Educação Física a turma apesar de ser bastante disponível para a prática, à exceção de duas alunas que se insere nas Necessidades Educativas Especiais, tem por vezes um comportamento desviado daquilo que é solicitado para a aula fruto de algum desinteresse pela unidade didática abordada.

3.2. Planeamento

O planeamento anual das aulas a lecionar na disciplina de Educação Física tem por base os alicerces do Grupo de Educação Física atendendo à distribuição dos espaços por cada período, correspondendo àquilo que são as necessidades dos alunos de cada ano escolar bem como da modalidade abordada, visto que as modalidades estão diretamente relacionadas com o espaço que cada turma tem disponível. A alteração do espaço de aula apenas deverá ser verificada se por algum motivo a aula não poderá ser cumprida segundo este planeamento, por exemplo por motivos meteorológicos que impeçam a realização da aula num dos campos exteriores.

Estabelecida a distribuição das instalações para um planeamento adequado (Anexo 1 - Plano Anual 10º Ano) é hora de se realizar o plano da Unidade Didática (UD) que se traduz como o estudo da modalidade e a esquematização da lecionação a longo prazo, ou seja, extensão e sequência de conteúdos. (Anexo 2 - Unidade Didática de Basquetebol).

<i>Unidades Didáticas a abordar pelo Grupo de estágio</i>	
<i>Ano de Escolaridade</i>	<i>Modalidades</i>
<i>10º Ano</i>	Voleibol - Atletismo - Ginástica de Solo
<i>11º Ano</i>	Ginástica (Solo e Aparelhos) - Basquetebol - Badminton & Ténis
<i>12º Ano</i>	Ginástica (Solo e Aparelhos) - Futebol - Voleibol & Desportos de Aventura (Rappel e Orientação).

Tabela 2 - *Unidades Didáticas lecionadas*

Segundo Padilha (2001), o "planeamento é processo de busca de equilíbrio entre meios e fins, entre recursos e objetivos, visando ao melhor funcionamento de empresas instituições, setores de trabalho, organizações grupais e outras atividades humanas. O ato de planejar é sempre processo de reflexão, de tomada de decisão sobre a ação; processo de previsão de necessidades e racionalização de emprego de meios (materiais) e recursos (humanos) disponíveis, visando à concretização de objetivos, em prazos determinados e etapas definidas, a partir dos resultados das avaliações".

3.2.1. 10º C & D

Na turma C & D do 10º ano as aulas de Educação Física tinham lugar às terças e sextas-feiras das 10 horas e 10 minutos até às 11 horas e 40 minutos.

No 1º período a modalidade abordada foi o Voleibol e esta foi lecionada em dois espaços diferentes, tanto no Ginásio 1 (G1) como num dos campos exteriores, dependendo da sua disponibilidade, contudo o espaço que foi atribuído à turma foi o B1 (campo de basquetebol exterior). A turma no seu universo era de 35 alunos o que por vezes dificultou a

gestão dos espaços quando surgia algum imprevisto na gestão dos mesmos. Os conteúdos abordados no Voleibol foram: Serviço por baixo; Serviço por cima; Passe; Manchete; Remate; Bloco; Deslocamentos e Posições ofensivas e defensivas básicas.

Inicialmente a lecionação das aulas era dada em conjunto (orientador e nós professores estagiários), com o decorrer das aulas o orientador atribui a cada professor estagiário um número de aulas que futuramente iria ter um papel mais ativo, com o intuito de nos organizarmos e prepararmos-nos.

No 2º período a unidade didática abordada foi o Atletismo, lecionando-se modalidades como: Corrida (Velocidade; Estafetas e Barreiras); Saltos (Comprimentos e Triplo Salto) e Lançamentos (Peso). Aqui a distribuição foi de duas modalidades para cada professor estagiário.

No 3º período deu-se lugar à Ginástica de Solo, visto que o espaço disponibilizado foi o Ginásio 1 (G1) com a abordagem dos seguintes elementos gímnicos: rolamentos à frente e à retaguarda engrupados; rolamentos à frente e à retaguarda com membros inferiores afastados; rolamento à retaguarda com membros inferiores juntos e em extensão; apoio invertido braquial e facial; roda; posições de equilíbrio e flexibilidade. É possível verificar o que foi abordado ao longo das aulas de Ginástica de solo nos planos de aulas realizados (Anexo 3).

3.2.2. 11 º B & D

Na turma B & D do 11º ano as aulas de Educação Física tinham lugar às terças e sextas-feiras das 11 horas e 50 minutos até às 13 horas e 20 minutos.

No 1º período a unidade didática que se lecionou foi Ginástica Artística (Solo e Aparelhos) no espaço Ginásio 1 (G1). Relativamente à Ginástica de Solo foram realizados os seguintes elementos gímnicos: rolamentos engrupados à frente e à retaguarda; rolamentos com membros inferiores afastados à frente e à retaguarda; rolamento com membros inferiores juntos e unidos à frente e à retaguarda; rolamento saltado; rolamento à retaguarda com passagem para pino (masculino); aranha (feminino); apoio invertido facial e braquial; roda; posições de equilíbrio e flexibilidade. Por sua vez, na Ginástica de Aparelhos foi abordado: Trave (feminino); Barra Fixa (masculino); Paralelas Simétricas (masculino); Paralelas Assimétricas (feminino) e Cavalos para ambos os géneros.

O 2º período deu lugar à modalidade de Basquetebol visto que o espaço disponibilizado foi o campo de basquetebol nº2 (B2), abordando-se os seguintes aspetos técnico-táticos: Recepção e controlo de bola; Passe de peito; Passe picado; Drible direto; Drible com mudanças de direção; Lançamento de distância; Lançamento na passada; Marcação e desmarcação; Transição defesa-ataque; Ações técnico-táticas ofensivas e defensivas; Jogo reduzido; Jogo formal.

Relativamente ao 3º período, foram lecionados dois desportos de raquete, nomeadamente o Ténis e o Badminton uma vez que os espaços disponibilizados eram os campos exteriores (A2 e A1) apesar de que, por vezes o Ginásio 1 se encontrava à disposição caso não existissem condições para a prática do Badminton, já que o vento é um fator

prejudicial. No Badminton foi lecionado: o Clear; o Lob; Drive; Remate; Amorti; Serviço curto; Serviço longo; Jogo de singulares; Jogo de pares. Já no Ténis foi abordado: Serviço; Batimento de direita; Batimento de esquerda; Jogo de singulares; Jogo de pares; Regras e Regulamentos.

3.2.2.3. 12 ° C

A turma C do 12º ano tinha as aulas de Educação Física tinham às quartas e sextas-feiras das 10 horas e 10 minutos até às 11 horas e 40 minutos e das 8 horas 25 minutos até às 9 horas e 55 minutos respectivamente.

O 1º período à semelhança do 11º B & D deu lugar à Ginástica Artística (Solo e Aparelhos), e como tal a lecionação das aulas foi igual para as duas turmas.

Relativamente ao 2º período foi abordado a modalidade de Futebol visto que o espaço disponibilizado era o campo exterior numero 1 (A1). Foram lecionados os seguintes aspetos técnico-táticos: Receção/controlo; Condução; Passe; Finta; Remate; Movimentação ofensiva e defensiva e Jogo formal 5x5.

Por fim, no 3º e último período abordou-se, como uma modalidade alternativa, Atividades de Natureza, nomeadamente Orientação e Rapel.

3.3. Reflexão da lecionação

Iniciando-se no 1º período a etapa inicial de formação como futuro docente da disciplina de Educação Física o grupo de estágio começou por observar as primeiras aulas de cada modalidade abordada para compreender o seu funcionamento, posteriormente as aulas foram dadas em conjunto com o professor orientar, à exceção de cinco aulas que me foram atribuídas total responsabilidade assim como aos restantes estagiários, aulas que lecionámos individualmente. Então, para que o processo da lecionação decorre-se de forma linear foi necessário construir um plano anual para cada turma e estudos sobre as unidades didáticas a abordar analisando as suas componentes críticas e erros mais comuns. Para que todo este processo fizesse sentido foi essencial a estruturação de tabelas de avaliação diagnóstica para se compreender as necessidades dos alunos e os seus diferentes níveis em cada unidade didática.

<i>Plano Anual da Turma</i>				
<i>Estuda das Unidades Didáticas</i>				
<i>Componentes críticas dos movimentos</i>	<i>Erros mais comuns de cada movimento</i>	<i>Progressões Pedagógicas / Situações de aprendizagem</i>	<i>Extensão e Sequência de Conteúdos</i>	<i>Planos de Aula</i>

Tabela 3 - Leccionação

A avaliação diagnóstica foca a deteção das dificuldades sentidas pelos alunos no realizar de determinados movimentos e compreender as suas causas, e segundo Miyagima (1989), “*deve ter o máximo possível de rigor no seu encaminhamento, pois que o rigor*

técnico e científico na exercitação da avaliação servirá como um instrumento mais objetivo de tomada de decisão”.

Existiram vários fatores que tiveram implicações no diagnóstico realizado pelo grupo de estágio uma vez que o contacto existente entre nós e os alunos a quem lecionamos as aulas era muito precoce e apesar dos critérios estarem definidos o nosso nível de observação ainda não estava tão apurado quanto deveria estar para que a avaliação diagnóstica fosse realizada de forma a traduzir na sua plenitude o nível de cada aluno. Sabendo destes problemas, o professor orientador organizou as aulas de avaliação diagnóstica de forma a facilitar o nosso trabalho e a promover uma aprendizagem da nossa parte, para que com base naquilo que eram as componentes críticas de cada movimento nos cingíssemos no que o aluno realmente sabe fazer e executar e não naquilo que não sabe.

A avaliação diagnóstica de Ginástica de Solo tanto do 11º B&D como do 12º C foi realizada com a turma dividida em grupos de 4/5 elementos por ordem numérica e os alunos executavam os elementos gímnicos que nós solicitávamos, já a avaliação diagnóstica de Voleibol do 10º C&D foi organizada em grupos de 2 elementos também por ordem numérica executando os movimentos que nós pedíamos.

Com esta avaliação inicial foi possível construir uma extensão e sequência de conteúdos com base nas necessidades e capacidades dos alunos, isto é, o seu nível em determinada modalidade e desta forma atuarmos da melhor forma possível na leção das aulas. As aulas para além das que eu e os meus colegas estagiários lecionamos foram dadas em conjunto com o orientado, aulas estas que eram previamente organizadas e posteriormente analisadas para que o processo fosse evolutivo tanto na aprendizagem dos nossos alunos como na nossa aprendizagem como futuros professores de Educação Física. Assim sendo, o facto de estarem 4 professores a intervir nos vários grupos durante uma aula de Educação Física permite estimular um maior e melhor empenho por parte dos alunos assumindo-se também um maior controlo da aula e nas tarefas solicitadas.

Neste primeiro período participei individualmente em 6 aulas, 4 referentes ao 10º ano em que foi lecionado o Voleibol, inclusive uma aula de cariz teórico, uma aula de ginástica de solo ao 12º ano e ou ao 11º ano.

No 2º período foram atribuídas ao grupo de estágio mais aulas em que a sua leção era individual, isto é, a extensão e sequência de conteúdo das 3 turmas a lecionar era repartida pelos 3 professores estagiários, assim, ao 10º C&D lecionei triplo salto (6 aulas inclusive a avaliação sumativa) e estafeta (5 aulas inclusive a avaliação sumativa) referente ao Atletismo, relativamente ao 12º C lecionei Futebol (5 aulas) e por fim no 11º B&D lecionei apenas uma aula de Basquetebol visto que sobrepuseram-se algumas atividades organizadas pela escola às aulas que deveria lecionar e por sua vez a extensão de conteúdos teve de ser alterada.

Após ser construída a planificação das aulas para as respetivas modalidades a abordar por cada turma era necessário quantificar e qualificar todo o processo desenvolvido ao longo

das aulas de modo a existir uma avaliação individual de cada aluno, assim sendo foi feito, para cada unidade didática, um referencial de avaliação (Anexo 4).

As restantes aulas em que não lecionava cada estagiário observador ficava encarregue de para além de registar aspetos importantes da aula lecionada pelo colega para que fossem analisados com o objetivo de melhorar a prestação como professor de Educação Física auxiliava o colega estagiário em qualquer situação, como por exemplo, ficar a fazer ajudas numa determinada estação do circuito de Ginástica.

No 3º e último período cada estagiário ficou encarregue de planificar e lecionar as aulas de uma turma, eu fiquei com a turma do 10º C&D e com a modalidade de Ginástica de Solo, elaborando o plano da unidade didática, a sua extensão e sequência de conteúdos e os respetivos referenciais de avaliação.

Como tal, a avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa) é um processo que requer algum planeamento para que toda a aprendizagem vá de encontro ao que está definido para a avaliação, assim “a avaliação deve significar um diagnóstico rumo ao crescimento e não à estagnação” Miyagima (1989). Isto é, na avaliação diagnóstica verifica-se o nível atual de cada aluno em relação à unidade didática que se irá abordar futuramente, na formativa verifica-se se já adquiriu, após alguma prática, conhecimentos e desenvolveu aspetos inerentes ao que está a ser transmitido ao longo das aulas, e por fim, a avaliação sumativa traduz a transformação do aluno desde a primeira aula (avaliação diagnóstica) até à última, o dia da sua avaliação.

AVALIAÇÃO				
Diagnóstica		Formativa	Sumativa	
Unidade Didática	Grelhas de Avaliação	Avaliação Qualitativa	Referências de Avaliação	Grelhas de Avaliação

Tabela 4ª Avaliação

A avaliação formativa, na lógica de Miyagima (1989), vai ao encontro daquilo que é o processo de aprendizagem, fornecendo feedbacks constantes ao professor e ao próprio aluno no registo e na análise do seu desempenho numa dada tarefa, existindo posteriormente uma correção através desta interação aluno-professor. Este momento de avaliação é considerado “como mais um momento de “aprender”, e não como mais um momento de “punir”” Miyagima (1989).

A avaliação sumativa “é uma avaliação de carácter conclusivo, ou seja, é aquela avaliação que soma todos os elementos para uma análise final.” Bloom (1983) citado Fróes et al 2011.

Para que o processo de avaliação se concretize de eficazmente é necessário saber observar e retirar dessa observação indicadores que úteis para realizar uma análise minuciosa segundo os critérios que se estabeleceu, assim, tendo em conta Meinel (1971) citado em Sarmiento (2004), “Quem não sabe olhar não pode corrigir e melhorar as execuções do movimento.” (pág. 174). É através desta capacidade de observação que o professor de

Educação Física consegue analisar cada movimento e traçar ao aluno um conjunto de informação (feedbacks) que o levará no caminho certo, ou seja, a uma evolução na sua aprendizagem. Segundo Aranha (2007) citado em Mendes et al (2006), *“a observação assume-se como uma capacidade essencial para o uso, sendo fulcral na análise e avaliação das prestações dos alunos (...) na própria atividade do docente”*. Percebe-se facilmente então que a avaliação e a observação *“são dois processos interligados que permitem detetar indicadores e identificar (...) a causa para o comportamento observado, (...) e quanto maior for a afinidade entre os dois processos maior será a compreensão e o consequente ajustamento do ensino de modo a favorecer a aprendizagem”*. Mendes et al (2006)

Os momentos de avaliação no 1º período foram realizados em conjunto, ou seja, o grupo de estágio construía os referenciais e grelhas de avaliação que posteriormente eram admitidos pelo orientador, a nota de cada aluno era resultante da conjugação das 3 notas dos professores estagiários que depois era analisada e debatida com o orientador, só depois dessa análise era estabelecida uma nota final.

No 2º período cada estagiário ficou ao encargo de realizar as avaliações às modalidades referentes à unidade didática de Atletismo no 10º ano, neste caso, fiquei responsável, como já referi anteriormente, pelo triplo salto e pelas estafetas. Relativamente ao 11º e 12º ano, a avaliação foi executada na mesma lógica do que no 1º período.

Já no 3º período, como cada estagiário ficou responsável por uma única turma, tudo o que constitui o processo de avaliação foi elaborado individualmente, aqui eu assumi todo esse processo da turma do 10º ano na unidade didática de Ginástica de solo.

Realizando uma breve síntese deste procedimento ao longo do ano letivo podemos verificar que desta forma existiu uma evolução ao nível da autonomia de cada estagiário permitindo uma análise minuciosa de cada avaliação e assim retificar lacunas que a longo prazo foram diminuído. A lecionação foi iniciada no 1º período em conjunto com o orientador onde o nosso papel era menos importante e ativo, foi-nos, no 2º período, inculcida uma pouca mais de autonomia na medida em que cada estagiário lecionou algumas aulas individualmente e por fim no 3º período assumimos a total responsabilidade por uma turma, sendo imprimida na nossa lecionação toda a autonomia, responsabilidade e espírito de liderança de um professor de Educação Física.

3.4. Recursos Humanos

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto ao longo dos seus anos de existência como instituição de ensino tem a tradição de ser constituída por professor que na sua maioria pertencem ao quadro. Este fato assegura e garante uma maior estabilidade no trabalho continuado realizado pelo corpo docente quer a nível dos projetos que se constroem com a turma bem como garante também uma maior consolidação do trabalho colaborativo entre outros projetos em que o corpo docente participa e se responsabiliza. Relativamente aos professores, 83% pertence ao quadro e os restantes 17% são pertencentes ao vínculo com termo. O grupo de Educação Física é constituído por 7 docentes.

3.5. Recursos Materiais

A Escola Secundário Frei Heitor Pinto apresenta-se à população que a frequenta num bom estado de conservação e de modo a que ligação entre o exterior e interior da escola seja se fácil acesso, existindo três portões de entrada e uma entrada para veículos. Duas destas entradas são vigiadas para que exista um controlo constante das entradas e saídas.

Relativamente aos recursos materiais quer a nível das instalações quer a nível do material existente e disponível para a disciplina de Educação Física e para outras atividades desportivas estes podem ser consultados nas tabelas de recursos materiais em anexo (anexo 5).

3.6. Direção de Turma

Uma das atividades pertencentes àquilo que é estabelecido como uma das funções do professor estagiário ao longo do seu estágio pedagógico é ser responsável por uma turma, nomeadamente, assumir o papel de diretor de turma. Cada estagiário ficou responsável a um colega do orientador que tivesse essa mesma função para que em parceria com esse professor fosse possível adquirir capacidades que estão inteiramente relacionadas com a organização e planeamento de estratégias pedagógicas para que a turma na sua globalidade e cada aluno em particular realize um percurso de sucesso tanto a nível escolar como a nível de formação como pessoa e cidadão. Das principais funções que realizei foi a justificação de faltas quando a minha professora tutora Isabel Nogueira assim o autorizava, organização do dossier de turma onde constavam as fichas biográficas de cada aluno, as justificações entregues, as fichas de contatos dos Encarregados de Educação e dos alunos, e outros documentos que era necessário arquivar para que existisse um controlo de todas as situações na turma.

Fiquei, desde o primeiro período, responsável pela turma do 10ºD começando desde logo a analisar as características da turma tendo em conta o passado ano letivo 2012/2013, recolhendo, através das fichas biográficas preenchidas por todos os alunos, as classificações dos alunos no ano letivo anterior, escola que frequentaram, tipo de faltas dadas, morada, entre outros. A transmissão desta informação analisada por mim foi essencial para que os professores que lecionavam a turma se situassem na primeira reunião realizada.

Nas reuniões realizadas no primeiro período os professores estagiários estiveram presentes mas com um papel pouco ativo, porém nos restantes períodos foi-nos incutido que, na nossa direção de turma, realizássemos uma análise do aproveitamento relativamente à disciplina que lecionávamos tanto a nível global como individual.

3.7. Atividades não letivas

3.7.1 Atividades do Grupo Disciplinar

Com base no Plano Anual de Atividades (PAA) da Escola Secundária Frei Heitor Pinto as atividades organizadas pelo Grupo de Educação Física ao longo do ano letivo são dirigidas a toda a comunidade escolar sendo algumas delas agendadas outras que decorrem ao longo do período letivo como é o caso do Desporto Escolar. Nesta perspetiva apenas serão mencionadas as que foram organizadas pelo grupo de estágio de Educação Física.

3.7.1.1 Clube do Desporto Escolar

Sobrescrevendo o objetivo principal do Desporto Escolar, este deve, segundo o Programa do Desporto Escolar, *“proporcionar o acesso à prática desportiva regular de qualidade, contribuindo para a promoção do sucesso escolar dos alunos, dos estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa”*.

Na Escola Secundária Frei Heitor Pinto existem vários grupos de Desporto Escolar, são eles o Futsal Masculino, a Ginástica Artística e Acrobática, a Natação, o Basquetebol Feminino e o Voleibol Masculino. Eu e o professor Pedro Marques orientávamos o grupo de Futsal Masculino, tendo a responsabilidade de treinar e de acompanhar a equipa em dias de competição.

De acordo com Regulamento de Futsal na vertente do Desporto Escolar, os alunos são divididos por escalões: Infantil A, Infantil B, Iniciado, Juvenil e Júnior. Visto que a equipa de Futsal era maioritariamente frequentada por Juvenis, existindo alunos ainda infantis e iniciados, formou-se uma equipa em que as idades variavam entre os 13 e os 16 anos. Os treinos foram combinados no início do ano letivo para a terça-feira (16 horas e 50 minutos) no pavilhão da Inatel e quarta-feira (15 horas) no campo da escola.

O quadro competitivo escolar foi definido pela Escola Secundária Frei Heitor Pinto, Escola Secundária da Quinta das Palmeiras, Agrupamento de Escolas do Fundão e a Escola da Lagiosa. Os jogos foram-se realizando ao longo do ano letivo, sendo estes em sistema de campeonato (jogos em casa e fora), onde passavam os primeiros dois classificados da tabela, indo disputar um play-off a Castelo Branco para uma próxima fase, os regionais de Futsal de Desporto Escolar. A Escola Secundária da Quinta das Palmeiras venceu este play-off.

3.7.1.2 Outras Atividades

➤ Heitoríadas

As Heitoríadas são consideradas como um dos grandes eventos organizados pelo grupo de Educação Física onde participa toda a comunidade escolar, isto é, todos os professores, alunos e funcionário na organização e orientação de todas as atividades quer de competição quer lúdicas. Neste dia “toda” a escola se dirige ao complexo desportivo da Covilhã para participar nas atividades preparadas para todos os alunos e professores. O plano de atividades é composto por torneios de futebol e voleibol (ensino básico e secundário), competição de

atletismo (estafeta, lançamento do peso, salto em comprimento e várias provas de velocidade), jogos tradicionais, atividades lúdicas (aulas de grupo) abertas a quem quiser participar e demonstrações onde atuam grupos convidados de outras instituições e o grupo de Ginástica da escola.

➤ 2. Atividades PAA

Os Megs fazem parte do Plano Anual de Atividades e baseia-se no apuramento dos alunos no Mega Sprint, Mega Km, Mega Salto e Mega Lançamento a nível da turma, da escola, fase distrital e nacional; Corta-Mato existindo também uma fase escola, distrital e nacional; O torneio Compal Air de Basquetebol 3x3, fase escola e distrital.

3.7.2 Atividades do Grupo de Estágio

➤ Quinzena de Atividade Física, Educação e Saúde

O grupo de professores estagiários ao comando do orientador Carlos Elavai tomou a iniciativa, como todos os anos sucede na escola, de organizar mais uma “Quinzena de Atividade Física, Educação e Saúde” onde o objetivo é transmitir à comunidade escolar (alunos, professores e funcionários) a necessidade da prática de exercício físico e aliar a esta estilos e hábitos saudáveis quer a nível alimentar como em atitudes e ações que promovem o bem-estar físico e psicológico e desta forma “abraçar” um estilo de vida que tem implicações significativamente positivas na saúde.

De 11 a 21 de Março de 2014 foram apresentadas no plano da “Quinzena de Atividade Física, Educação e Saúde” diversas palestras sobre alimentação saudável baseada em escolhas alternativas aquelas de que os alunos conhecessem, nomeadamente, a alimentação macrobiótica, sobre a importância do exercício físico para a saúde e no combate à obesidade e a doenças inerentes a hábitos sedentários que proporcionam um estilo de vida impróprio ao bem-estar físico e psicológico. Foram apresentadas também algumas aulas de grupo, mais concretamente aula de Kickboxing, Zumba, Step, Body Combat e Capoeira como forma de suscitar o interesse dos alunos à prática do exercício físico e experimentarem atividades diferentes das que praticam habitualmente. Dirigido aos professores e funcionários realizámos um rastreio de medição de parâmetros fisiológicos, tais como: pressão arterial, peso, altura, índice de massa corporal, percentagem de massa gorda, massa magra, água e perímetro abdominal, tendo como objetivo identificar possíveis fatores de risco. Organizámos também um rastreio visual com a colaboração da Wells onde os professores e funcionários poderiam realizar um exame ótico.

Com a colaboração de alguns professores e colaboradores foi possível organizar esta atividade quinzenal aberta a toda a comunidade escolar, conseguindo cingir toda uma problemática de comportamentos “não saudáveis” e tentando transmitir, em cada atividade/palestra, valores e prespetivas associadas a um estilo de vida saudável e ativo. O objetivo principal foi sobretudo alertar e apelar a uma reflexão dos maus hábitos que se

adotam e não são favoráveis à qualidade de vida que se tem se se adotar algumas das propostas apresentadas.

➤ Torneio de Futsal e Badminton

O grupo de estágio organizou um torneio de Futsal e Badminton no final do 3º período. O torneio teve lugar no dia 4 de Junho de 2014 da parte da tarde, o Badminton decorreu no Ginásio 1e e o Futsal num dos campos exteriores.

4. Reflexão

Depois de ter passado por uma última etapa na formação e aprendizagem de docência na disciplina de Educação Física é com grande entusiasmo que afirmo que foi, sem dúvida alguma, uma experiência extremamente marcante a nível pessoal.

Durante todo o processo do estágio pedagógico foi notória a evolução do grupo de estagiários verificando-se a constante procura de mudança de atitudes e estratégias no sentido de conseguir adotar uma posição apropriada a uma orientação e liderança de uma turma. Este processo foi de certa forma demoroso e complexo visto que para se terminar com uma bagagem que nos permite atualmente ter uma capacidade de intervenção pedagógica mais eficaz e com uma perceção muito diferente da com que iniciamos é necessário e imprescindível ter um acompanhamento regular e metódico, pois só assim é possível aprender e compreender o papel de professor de Educação Física. É de salientar que todo o conhecimento adquirido anteriormente numa fase mais teórica não se reproduz com tanta facilidade na sala de aula, até diria mais, não é de todo transferível para aquilo que realmente acontece dentro de uma aula de Educação Física. Para que a “nossa” missão tenha sucesso é preciso não só criar e produzir situações de aprendizagem para os alunos, mas fazer com estes assimilem os objetivos daquilo que lhes é solicitado num dado momento de aprendizagem de determinado movimento/gesto.

O estágio pedagógico foi sem dúvida um momento muito importante numa nova fase de aprendizagem, reflexão, análise e consolidação de conhecimentos imprescindíveis na prática pedagógica.

Foi evidente uma evolução gradual em cada período letivo devido à metodologia imposta pelo orientador. Como já referi anteriormente, no primeiro período grande parte das aulas foram lecionadas em conjunto, isto é, o grupo de estágio juntamente com o orientador, sendo que algumas das aulas foram lecionadas individualmente por cada um de nós. Já no segundo período cada estagiário ficou responsável por um conjunto de aulas numa determinada fase da extensão e sequência de conteúdos de uma dada modalidade em cada turma. No terceiro período cada estagiário ficou responsável por cada turma na leção e planeamento de todas as aulas, desde a planificação da unidade didática, planos de aula e

avaliações. Assim, ao longo do estágio, foi evidente uma crescente autonomia e responsabilização natural em cada estagiário pelas situações que o dia-a-dia ia apresentando e exigindo de cada um. Toda esta aprendizagem não era possível se não existisse uma análise rigorosa de cada situação do orientador e posteriormente discutida com o grupo de estagiários.

Por outro lado, e não menos importante, quero realçar a participação ativa nas outras atividades intrínsecas ao estágio pedagógico para além da lecionação das aulas como o Desporto Escolar onde participei e orientei, juntamente com o professor Pedro Marques, os treinos de futsal, a Direção de Turma onde a cada estagiário foi entregue uma turma onde este acompanhou ao longo do ano letivo todo o processo envolvente, isto é, justificação de faltas, reuniões de pais, reuniões intercalares, organização de estratégias para eventuais problemas que surgem a nível individual e organização do dossier de turma onde estão todos os dados da turma e de cada aluno. Quero, por fim, também salientar todas as atividades que o grupo de estágio participou quer sendo organizadas por nós ou por outros professores.

5. Considerações Finais

O estágio pedagógico foi um processo de extrema importância porque deu a oportunidade a nós, professores estagiários de Educação Física, de nos envolvermos no meio escolar e perceber as suas dinâmicas ao longo do ano letivo 2013/2014. Este processo proporcionou um momento de aprendizagem e de experimentação do conhecimento já adquirido anteriormente, porém saliento sobretudo o momento de aprendizagem porque foi de facto uma oportunidade de aprender a lecionar e de análise de todas as posturas e “performances” em cada aula para assim perceber os erros efetuados e corrigi-los para no final desta caminhada possuímos uma bagagem que nos permita ser eficazes na carreira docente.

Para que esta oportunidade fosse possível foi essencial toda a orientação por parte do nosso orientador e a forma como a própria escola, professores, funcionários e os alunos nos integraram neste processo.

Referências Bibliográficas

Albuquerque, S.B.G. de O Professor Regente da Educação Básica e os Estágios Supervisionados na Formação Inicial de Professores. Dissertação de Mestrado, PUCRio, 2007

Avaliação Externa das Escolas - Relatório de escola. Escola Secundária com 3º ciclo do Ensino Básico Frei Heitor Pinto, Covilhã. Delegação Regional do Centro da IGE; 2009.

Jacinto, J.; Carvalho, L.; Comédias, J.; Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física*. Ministério da Educação - Departamento do Ensino Secundário; 2001.

Fróes et al (2011). *Avaliação: Desafios e perspectivas para Educação Física escolar*.

Mendes et al (2006). *Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física*.

Miyagima, C. (1989). *Avaliação em Educação Física*. Revista da Fundação de Esporte e Turismo 1 (3): 6-10

Padilha, R. P. Planejamento dialógico: como construir o projeto político-pedagógico da escola. São Paulo: Cortez; Instituto Paulo Freire, 2001.

Pires, F. (2012). “O papel do professor orientador na efetiva-ção do estágio: múltiplas visões”

Perrenoud, Philippe. Paquay, Léopold et al. *Formando professores profissionais: Quais estratégias? Quais competências?* 2. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Plano Curricular de Escola 2013-2014. Escola Secundária Frei Heitor Pinto

Programa do Desporto Escolar 2013-2017. Direção Geral da Educação, Desporto Escolar, Ministério da Educação.

Projeto Educativo de Escola para 2011-2014. Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Sanhotene, M. (2007). *A relação entre as experiências vividas pelos professores de Educação Física e a sua prática pedagógica: Um estudo de caso*. Universidade Federal do Rio Grande de Sul.

Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. (1ª Edição). Faculdade de Motricidade Humana.

Regulamento Especifico Futsal 2013-2017. Direção Geral da Educação, Desporto Escolar, Ministério da Educação.

Regulamento de Estágio Pedagógico de Educação Física. Departamento de Ciências do Desporto. 2014.

Capítulo 2 - Seminário de Investigação

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

Vasco Ensinas¹

¹Departamento de Ciências do Desporto, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal.

Resumo

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

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

Abstract

The objective of this study is to assess the effect of the order of execution of endurance and resistance training on the development of the physical condition of the students, in order to see how we can be more effective in training the physical condition of students during school Education Physics. This study involved a total of 31 (between 16 and 18 years), and 10 belonged to the control group, 12 belonged to group 1 and 9 belonged to group 2. The experimental group underwent 10 weeks of endurance and resistance training and (change from baseline 19 minutes classes), while group 1 was training followed by endurance and resistance training and group 2 vice-versa. To evaluate the effects of training in the subject, they underwent three assessments, in which the test shuttle, extended arms, releases medicine balls 1kg, 3kg and 5kg, countermovement jump, standing long jump and 20m sprint were applied. In statistical terms means and standard deviations, and the nonparametric Friedman, Kruskal-Wallis and Mann-Whitney tests were used. The results of this study revealed that only the groups subject to the workout plan showed significant improvements in performance, with a significance level of $p < 0.01$, whereas the control group showed no improvement. In terms of training purposes, groups 1 and 2 showed significant percentage

gains in performance, whereas the control group showed no percentage performance improvements. With this study we can conclude that regardless of the order of application of exercises, 19 minutes of endurance and resistance training applied twice a week at the beginning of the Physical Education classes is sufficient to contribute significantly to improving the physical condition of students.

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

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

Introdução

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

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

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

O treino de força provoca melhorias no desempenho físico e na saúde das crianças e jovens, produzindo melhorias ao nível da coordenação motora, do desempenho desportivo, da composição corporal (aumento da massa muscular e a diminuição da gordura corporal) e prevenção de lesões (Blimkie, 1993). Por sua vez, a popularidade dos treinos de resistência também tem vindo a crescer, devido ao seu papel também ao nível da melhoria do desempenho atlético, do aumento da força muscular, da resistência muscular localizada, do

desempenho motor, do equilíbrio e da coordenação (Kraemer & Ratamess, 2000, Faigenbaum & Myer, 2010). De acordo com Blimkie (1993), o treino de resistência intensivo também produz aumentos dos níveis de força em pré-adolescentes, sendo esses ganhos associados a aumentos dos níveis de ativação neuromusculares e alterações nas características contráteis intrínsecas do músculo. Segundo Nader (2006), a grande diferença entre o treino de força e o treino de resistência é que o treino de força geralmente resulta num aumento da massa muscular e força muscular (melhoria da aptidão muscular), e o treino de resistência induz aumentos de consumo máximo de oxigênio e adaptações metabólicas que levam a um aumento da capacidade de resistir ao exercício (melhoria da aptidão aeróbia). De acordo com Baquet, van Praagh, & Berthoin (2003), a forma física aeróbica não só determina o desempenho numa ampla variedade de atividades, mas também é um parâmetro relacionado com a saúde.

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

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

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

Metodologia

Amostra

Neste estudo participam alunos da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, sendo o grupo experimental constituído por 23 alunos (12 alunos pertencentes ao Grupo 1 e 11 alunos pertencentes ao Grupo 2) e o grupo de controlo por 8 alunos, todos do género masculino. O grupo experimental foi constituído por alunos do 11ºA, 11º BD e 12º C, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos, sendo que o Grupo 1 treinou resistência seguida de força e o outro Grupo 2 treinou força seguida de resistência. O grupo de controlo foi

constituído por alunos do 12ºF, com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos. Os alunos frequentavam cursos de diferentes áreas científicas: 12 do curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, 4 do curso Científico-Humanístico de Línguas e Humanidades, 8 do curso Tecnológico de Desporto e 7 do curso Científico-Humanístico de Ciências Socioeconómicas (tabela 1).

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

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

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

Procedimentos do Estudo

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

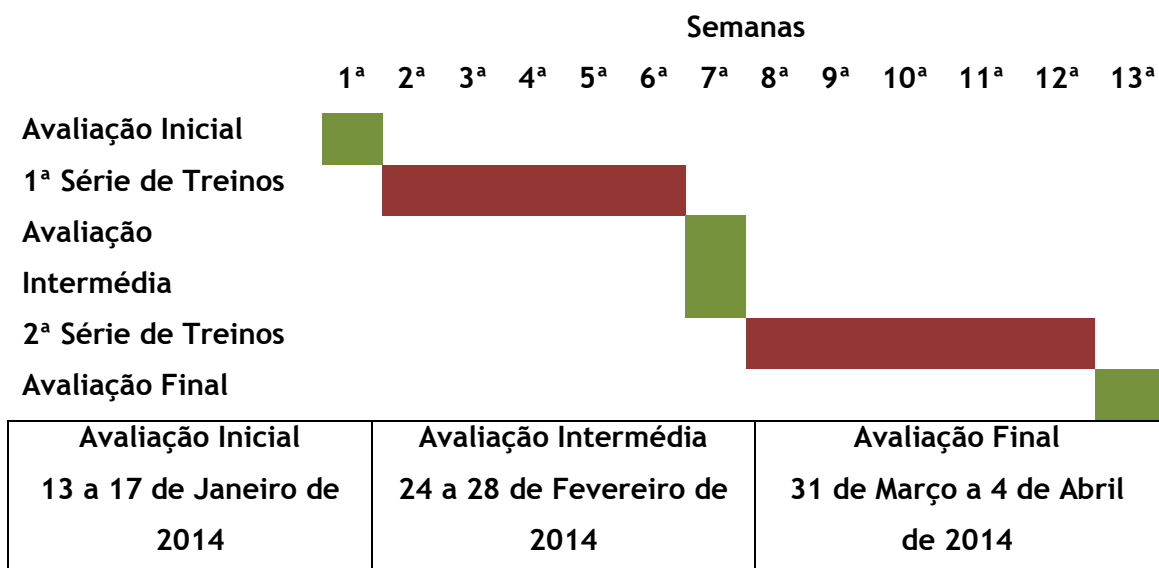


Figura 1 - Cronograma da aplicação do estudo.

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

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

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

Bateria de Testes

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

✓ *Vaivém 20m*

O teste Vaivém é um teste de patamares de esforço progressivo, adaptado do teste de corrida de 20 metros publicado por Leger e Lambert (1982), citados no manual de aplicação de testes Fitnessgram (The Cooper Institute for Aerobics Research, nd). O teste começa por ser fácil e vai-se tornando progressivamente mais difícil. O teste Vaivém é recomendado para todos os escalões etários. O objetivo deste teste é que o aluno consiga percorrer a máxima distância possível numa direção e na oposta, numa distância de 20 metros, com uma velocidade crescente em períodos consecutivos de 1 minuto. Para avaliação do Teste Vaivém deve-se anotar o número de percursos realizados por cada aluno.

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

✓ *Extensões de Braços*

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

Para a realização deste teste os alunos devem ser agrupados dois a dois, sendo que enquanto um aluno executa as extensões, o outro conta e verifica se o parceiro realiza corretamente o movimento. Para uma correta execução do movimento, o aluno deve assumir uma posição de cúbito ventral no colchão, colocando as mãos por debaixo dos ombros, membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiados nas pontas dos pés. O

executante deve elevar-se do colchão com a força dos braços até que os tenha em extensão, mantendo sempre as costas e as pernas alinhadas. De seguida, o executante flete os membros superiores até os cotovelos formarem um ângulo de 90° e os braços fiquem paralelos ao solo. O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta.

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

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

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

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

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

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

✓ **Teste de Velocidade em 20m**

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

Análise Estatística

Para a descrição dos resultados dos testes serão utilizados os cálculos tradicionais de tendência central: médias e desvios padrão. Tendo em conta que os grupos amostrais eram de número reduzido (<30) e que os mesmos não seguiam uma distribuição normal, utilizámos o teste não paramétrico de Friedman para a análise da comparação dos efeitos de treino em cada um dos grupos (efeito intra-grupo). Para verificarmos se existiam diferenças significativas entre os três grupos em cada um dos momentos de avaliação, recorreremos ao teste não paramétrico de Kruskal-Wallis (efeito inter-grupos). Para verificarmos entre que grupos é que essas diferenças eram mais notórias (comparação dos efeitos de treino entre dois grupos), recorreremos ao teste não paramétrico de Mann-Whitney. Foi assumido um nível de significância para a rejeição da hipótese nula de $p \leq 0,05$.

Resultados

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

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

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

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

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

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

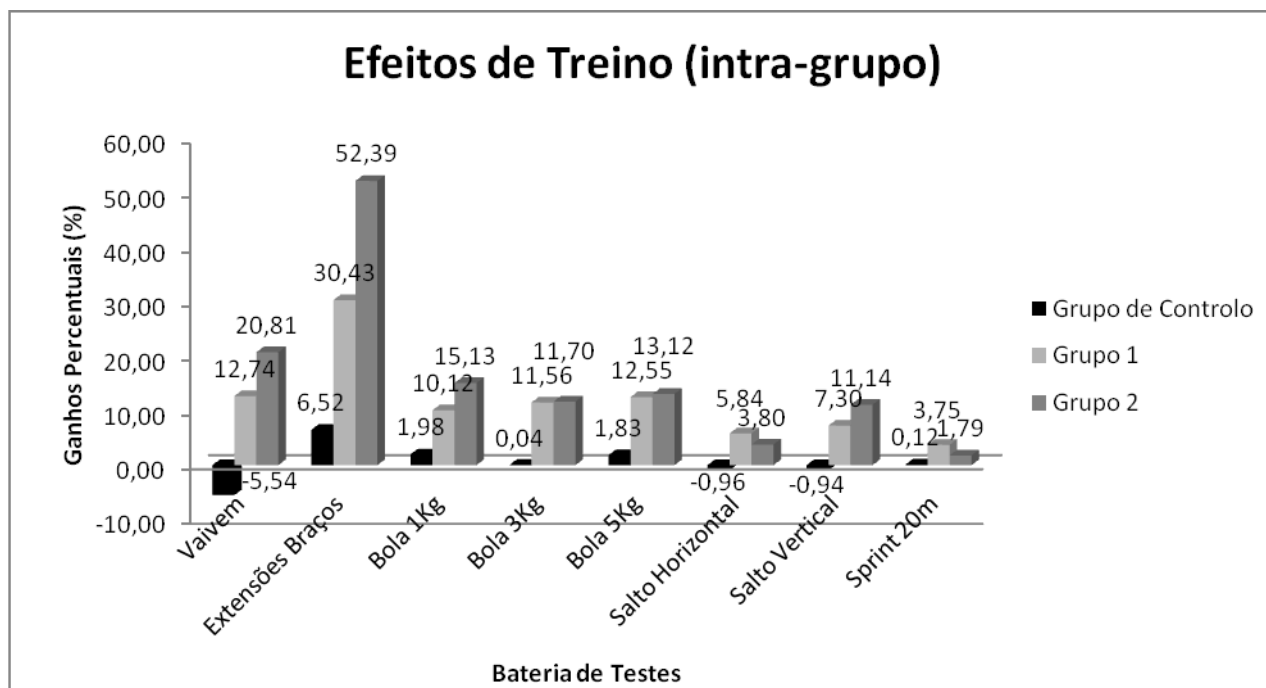


Figura 2 - Melhorias percentuais intra-grupos do pré para o pós-teste.

Discussão

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

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

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

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

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

Conclusão

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

Referências Bibliográficas

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

- Faigenbaum, A.D., McFarland, J.E., Keiper, F.B., Tevlin, W., Ratamess, N.A., Kang, J., & Hoffman, J.R. (2007). Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 519-525.
- Faigenbaum, A.D., Milliken, L.A., Loud, R.L., Burak, B.T., Doherty, C.L., & Westcott, W.L. (2002). Comparison of 1 and 2 days per week of strength training in children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(4), 416-424.
- Faigenbaum, A.D., & Myer, G.D. (2010). Pediatric resistance training: benefits, concerns, and program design considerations. *Current Sports Medicine Reports*, 9(3), 161-168.
- Ferrão, M. (2009). Efeitos do Treino Pliométrico vertical e horizontal após período de Destreino- Estudo realizado em Jovens Púberes. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Fleck, S., & Kraemer, W. (2004). *Designing Resistance Training Programs* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gravelle, B.L., & Blessing, D.L. (2000). Physiological adaptation in women concurrently training for strength and endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14, 5-13.
- Greco, G. (2010). Treino de força, crianças e adolescentes. *Revista Digital*, Buenos Aires, 149, 1-1.
- Häkkinen, K., Alen, M., Kraner, W.J., Gorostiaga, E., Izquierdo, M., Rusko, H.,... & Paavolainen, L. (2003). Neuromuscular adaptations during concurrent strength and endurance training versus strength training. *Journal of Applied Physiology*, 89, 42-52.
- Hennessy, L.C., & Watson, A.W.S (1994). The interference effects of training for strength and endurance simultaneously. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 8, 12-19.
- Hoehner, C.M., Soares, J. Parra Perez, D., Ribeiro, I.C., Joshu, C.E., Pratt, M., ... & Brownson, R.C. (2008). Physical activity interventions in Latin America: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(3), 224-233.
- Kraemer, W.J., & Ratamess, N.A. (2000). *Physiology of resistance training: current issues* (p. 467-513). Orthopedic Physical Therapy Clinical of North America: Philadelphia.
- Kraemer, W.J., & Ratamess, N.A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(4), 674-688.
- Léger, L.A., & Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20m shuttle run test to predict VO_{2max} . *European Journal of Applied Physiology*, 49, 1-5.
- Marques, M.C., González-Badillo, J.J., Cunha, P., Resende, L., Domingos, P., & Santos, M. (2004). Changes in Strength Parameters During Twelve competitive weeks in top volleyball players. *International Journal of Volleyball Research*, 7(1), 23-28.

- Matton, L., Thomis, M., Wijndaele, K., et al. (2006). Tracking of physical fitness and physical activity from youth to adulthood in females. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(6), 1114-1120.
- McCarthy, J.P., Pozniak, M.A., & Agre, J.C. (2002). Neuromuscular adaptations to concurrent strength and endurance training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34 (3), 511-519.
- Nader, G.A. (2006). Concurrent strength and endurance training: from molecules to man. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(11), 1965-1970.
- Raposo, A. V. (2005). *A Força no Treino com Jovens, na Escola e no Clube*. Edições Caminho.
- Rodrigues, M. (2000). O Treino da Força nas Condições da Aula de Educação Física: Estudo em Alunos em ambos dos sexos do 8º ano de escolaridade. Dissertação de Tese de Mestrado, Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Rowe, P., van der Mars, H., Schuldheisz, J., & Fox, S. (2004). Measuring Students' Physical Activity Levels: Validating SOFIT for use with High-School Students. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 235-251
- Saraiva, L. (2000). Efeitos Múltiplos e Multilaterais de um Programa de Treino de Força Geral no Desenvolvimento das Diferentes Expressões de Força. Um estudo em Voleibolistas Juvenis do sexo feminino. Dissertação apresentada às provas de Mestrado. Porto: FCDEF-UP.
- Sforzo, G.A., & Touey, P.R. (1996). Manipulating exercise order affects muscular performance during a resistance exercise training session. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 10, 20-24.
- The Cooper Institute for Aerobics Research (nd). FITNESSGRAM® *Manual de Aplicação de Testes*. Faculdade de Motricidade Humana: Lisboa.
- Twisk, J.W., Kemper, H.C., & van Mechelen, W. (2000). Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(8), 1455-1461.
- World Health Organization. (2006). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health* (p. 18). Geneva (Switzerland): World Health Organization Press.

Anexo 1

Planificação Anual 10º CD				
	Objetivos Gerais	Unidade Didática	Conteúdos Programáticos	Nº de Aulas Previstas
1º Período	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desenvolver progressivamente a adaptação ao esforço através de situações lúdicas promovendo as competências não trabalhadas nas férias pelos alunos. 	Condição Física	Força, Resistência, Flexibilidade, Agilidade.	4
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cooperar com os companheiros escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo. ➤ Aceitar as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. ➤ Conhecimento de si próprio e compreender os seus limites. ➤ Adequar a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objetivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo. ➤ Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo da modalidade. ➤ Elevar o nível funcional das capacidades motoras, particularmente de resistência geral de longa e média duração, de força resistente, da força rápida, de flexibilidade, de velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica. 	Voleibol	1- Serviço por baixo 2- Serviço por cima 3- Passe 4- Remate 5- Manchete (defesa alta e baixa) 6- Bloco 7- Deslocamentos 8- Posições ofensiva e defensiva básicas	23
2º Período	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Motivar os alunos e valorizar a prática do atletismo como fator de desenvolvimento pessoal e de melhor qualidade de vida; ➤ Desenvolver capacidades condicionais e coordenativas: CRLD, velocidade de reação, de repetição e deslocamento, força geral, 	Atletismo	1 - Corrida: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Velocidade ✓ Estafetas ✓ Barreiras 	25

	<p>flexibilidade geral e destreza geral;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer e compreender a modalidade; ➤ Aplicar e avaliar os fundamentos atléticos e as atitudes; ➤ Conhecer e aplicar as regras das competições, como praticante e como juiz; ➤ Estimular a cooperação: aceitar os companheiros de equipa, apoiar os companheiros quando se enganam, valorizar o trabalho positivo dos outros. 		<p>2 - Saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprimento ✓ Triplo <p>3- Lançamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peso 	
3º Período	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conhecer e compreender a modalidade; ➤ Desenvolver as capacidades motoras de coordenação, equilíbrio, destreza, autonomia e organização; ➤ Desenvolver a noção estética do corpo; ➤ Desenvolver a entreajuda e respeito pelos outros promovendo a aprendizagem de forma a atingir o êxito; ➤ Motivar os alunos e valorizar a prática gímnica como fator de desenvolvimento pessoal e melhor qualidade de vida; ➤ Aplicar e avaliar os fundamentos gímnicos; ➤ Aplicar as regras de segurança; ➤ Aplicar e a avaliar as atitudes. 	Ginástica	<p>1 - Elementos Gímnicos no Solo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rolamento à frente engrupado ✓ Rolamento à frente encarpado com os membros inferiores afastados ✓ Rolamento à retaguarda engrupado ✓ Rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados ✓ Rolamento à retaguarda com os membros inferiores juntos ✓ Apoio facial invertido 3 apoios (cabeça) ✓ Apoio facial invertido 2 apoios (braços) ✓ Roda ✓ Posições de equilíbrio 	13

Anexo 2

Unidade Didática de Basquetebol:

Índice

<i>História da Modalidade</i>	4
<i>Módulo I- Caracterização da Modalidade</i>	5
<i>Regulamentos e Regras</i>	6
<i>Conteúdos Técnicos:</i>	11
<i>Conteúdos Táticos:</i>	21
<i>Fisiologia do Treino e Condição Física</i>	28
<i>Módulo II- Análise do Envolvimento</i>	30
<i>Recursos Humanos</i>	30
<i>Recursos Espaciais</i>	30
<i>Recursos Materiais</i>	31
<i>Recursos Temporais</i>	31
<i>Módulo III- Análise dos Alunos</i>	31
<i>Módulo IV - Extensão e Sequência dos Conteúdos</i>	33
<i>Módulo V – Definição de Objetivos</i>	34
<i>Cultura Desportiva</i>	35
<i>Fisiologia do Treino e da Condição Física</i>	36
<i>Habilidades Motoras</i>	36
<i>Conceitos Psicossociais</i>	37
<i>Módulo VI – Configuração da Avaliação</i>	39
<i>Módulo VII – Progressões de Ensino / Situações de Aprendizagem</i>	41
<i>Bibliografia</i>	56

Anexo 3



Universidade da Beira Interior
Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Estágio Pedagógico
Ano Letivo 2013/2014



Unidade Didática Ginástica de Solo	Ano de Escolaridade 10º C/D	Hora/Duração 10:10/ 90'	Nº Alunos 35	Professor Vasco Ensinas	Aula nº 2	Data 29/04/2014
--	---------------------------------------	-----------------------------------	------------------------	-----------------------------------	---------------------	---------------------------

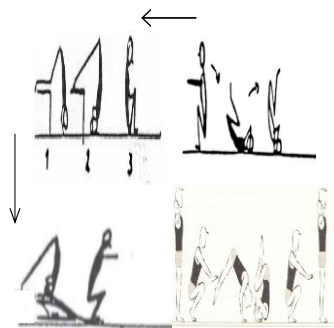
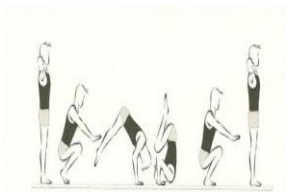
Objetivos Gerais: Abordagem aos elementos gímnicos: Rolamento à frente engrupado; Rolamento à retaguarda engrupado; Rolamento à frente com MI afastados; Rolamento à retaguarda com MI afastados.

Materiais: colchões, tapetes, banco sueco e reuther.

	Conteúdos/Objetivos	Esquema	Descrição do Exercício	Componentes Críticas	Organização Alunos/Professor	Duração
PARTE INICIAL	Compreender os conteúdos/objetivos a serem abordados na aula.		Controlo das presenças. Explicação dos objetivos/conteúdos explicados pelo professor.	-----	❖ Os alunos sentados em semicírculos dispostos à frente do professor.	T.P.5 T.T. 5'
	Preparar o organismo para o desporto, seja em treino, na competição ou no lazer. Ele visa obter o estado ideal psíquico e físico, a preparação para os movimentos e principalmente prevenir as lesões.		Corrida contínua de baixa intensidade com exercícios de mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco e mobilização articular.	❖ Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas.	❖ Empenho na realização das tarefas propostas. ❖ Os alunos dispostos em xadrez à frente do professor.	T.P. 10' T.T. 15'

O circuito é composto por 6 estações com 4 mini estações entre cada estação.

Rolamento à frente engrupado



Estação 1: Rolamento à frente engrupado é composta por 3 exercícios de progressão e pela execução completa do movimento.

- 1- Bolinha;
- 2- Apoiando os pés num plano elevado enrolar e ficar sentado;
- 3- Enrolar num plano inclinado (reuther);
- 4- Rolamento à frente completo.



Ajuda:
 -Colocação de uma mão na cabeça e outra na coxa;
 -Segurar as mãos na fase de elevação

Rolamento à frente engrupado

- ✓Desequilibrar o corpo para a frente, através da projecção da bacia para a frente e para cima;
- ✓Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- ✓Fletir a cabeça para a frente, olhando para o peito;
- ✓Elevação da bacia;
- ✓Forte impulsão de membros inferiores;
- ✓Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o rolamento;
- ✓Repulsão efetiva das mãos no solo na parte final.

Rolamento à frente com MI afastados

- ✓Mãos no solo e à largura dos ombros e viradas para a frente;
- ✓Forte impulsão dos membros inferiores;
- ✓Apoio das mãos longe do apoio dos pés;
- ✓Membros inferiores estendidos, afastam-se só no final do rolamento;
- ✓Boa flexão do tronco à frente, para permitir a repulsão dos membros superiores, efetuada entre as coxas e a empurrar o solo;

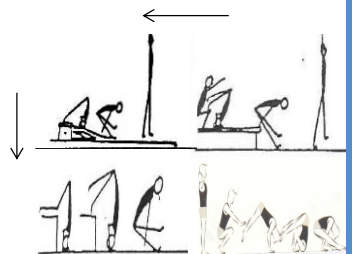
❖ A turma é dividida em quatro grupos de 4/5 elementos.

❖ O professor circula pelo espaço, coordenando as tarefas e dá ajuda, se necessário.

T.P. 10'
T.T. 25'

T.P. 10'
T.T. 35'

Rolamento à frente com MI afastados




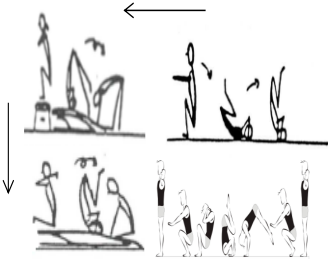

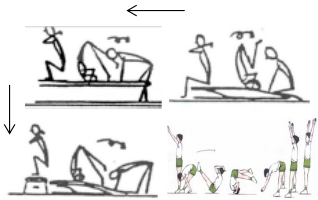
Estação 2: Rolamento à frente com MI afastados é composta por 3 exercícios de progressão e pela execução completa do movimento.

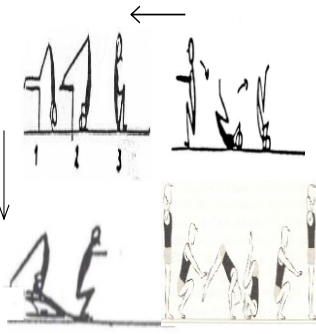
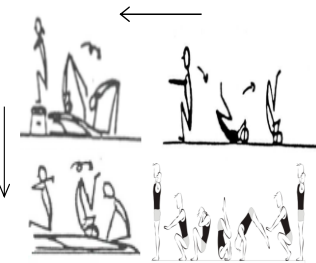
- 1- Rolamento em cima de um banco sueco;
- 2- Rolamento em plano inclinado (reuther);
- 3- Apoiando os pés num plano elevado enrolar e ficar sentado;
- 4- Rolamento à frente com MI




afastados completo

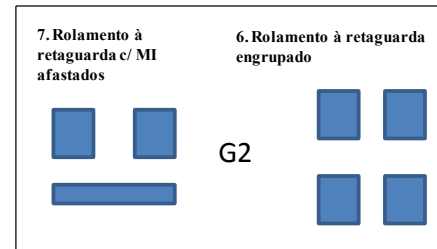
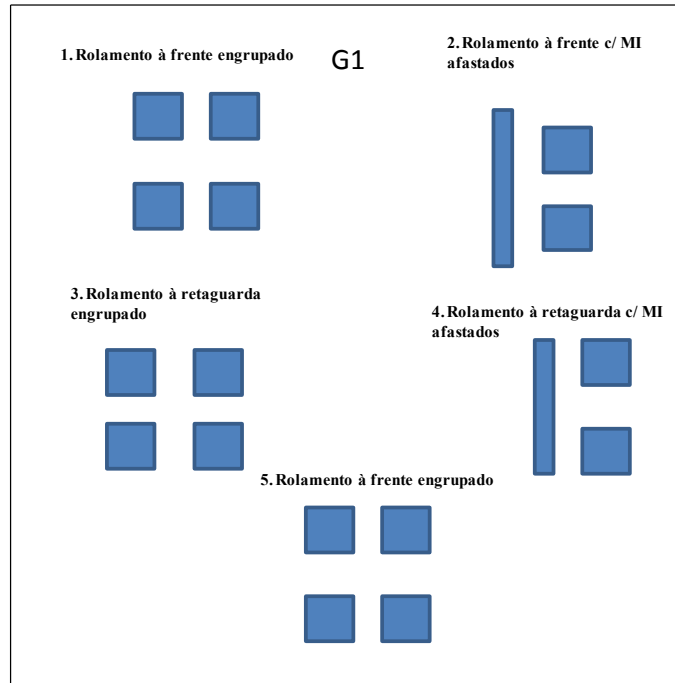
Ajudas:

- Colocar uma mão junto à nuca e outra nas costas;
- Promover a rotação transversal

<p>Rolamento à retaguarda engrupado</p> 		<p>Estação 3: Rolamento à retaguarda engrupado é composta por 3 exercícios de progressão e pela execução completa do movimento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Bolinha; 2- A partir de uma posição elevada realizar o rolamento num plano inclinado; 3-Rolamento a partir de num plano inclinado; 4-Executar o rolamento completo <p>Ajudas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Colocar uma mão junto à nuca e outra nas costas; -Promover a rotação transversal 	<p>Rolamento à retaguarda engrupado</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Flete os MI; ✓ Coloca as mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo; ✓ Coloca os pés junto à bacia; ✓ Flete a cabeça (queixo junto ao peito); ✓ Desequilibra o corpo para trás, mantendo o corpo engrupado. <p>Rolamento à retaguarda com MI afastados engrupado</p>		<p>T.P. 10' T.T. 45'</p>
<p>Rolamento à retaguarda com MI afastados</p> 		<p>Estação 4: Rolamento à retaguarda com MI afastados é composta por 3 exercícios de progressão e pela execução completa do movimento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Enrolar à retaguarda e ficar de joelhos num plano inclinado; 2-Enrolar à retaguarda sobre um banco sueco; 3-Enrolar numa posição elevada sobre um plano inclinado; 4- Executar o rolamento completo 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Flete os MI; ✓ Coloca as mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo; ✓ Flete a cabeça (queixo junto ao peito); ✓ Colocação das mãos entre as coxas e junto à bacia, com dedos orientados para a frente; ✓ Desequilibra o corpo para trás, mantendo as pernas estendidas e afastadas. ✓ Posição final com M.I. juntos e em extensão e M.S. em elevação superior 		<p>T.P.10 T.T. 55'</p>

<p>Igual à estação 1</p>		<p>Estação 5: Rolamento à frente engrupado é composta por 3 exercícios de progressão e pela execução completa do movimento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5- Bolinha; 6- Apoiando os pés num plano elevado enrolar e ficar sentado; 7- Enrolar num plano inclinado (reuther); 8- Rolamento à frente completo. <p>Ajuda: - Colocação de uma mão na cabeça e outra na coxa; - Segurar as mãos na fase de elevação</p>	<p>Rolamento à frente engrupado</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desequilibrar o corpo para a frente, através da projecção da bacia para a frente e para cima; ✓ Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; ✓ Fletir a cabeça para a frente, olhando para o peito; ✓ Elevação da bacia; ✓ Forte impulsão de membros inferiores; ✓ Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o rolamento; ✓ Repulsão efetiva das mãos no solo na parte final. 		<p>T.P.10 T.T. 65'</p>
<p>Igual à estação 3</p>		<p>Estação 6: Rolamento à retaguarda engrupado é composta por 3 exercícios de progressão e pela execução completa do movimento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Bolinha; 2- A partir de uma posição elevada realizar o rolamento num plano inclinado; 3- Rolamento a partir de num plano inclinado; 4- Executar o rolamento completo <p>Ajudas: - Colocar uma mão junto à nuca e outra nas costas; - Promover a rotação transversal</p>	<p>Rolamento à retaguarda engrupado</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Flete os MI; ✓ Coloca as mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo; ✓ Coloca os pés junto à bacia; ✓ Flete a cabeça (queixo junto ao peito); ✓ Desequilibra o corpo para trás, mantendo o corpo engrupado. 		<p>T.P.10 T.T. 75'</p>

	Igual à estação 4		<p>Estação 7: Rolamento à retaguarda com MI afastados é composta por 3 exercícios de progressão e pela execução completa do movimento.</p> <p>1-Enrolar à retaguarda e ficar de joelhos num plano inclinado; 2-Enrolar à retaguarda sobre um banco sueco; 3-Enrolar numa posição elevada sobre um plano inclinado; 4- Executar o rolamento completo</p>	<p>Rolamento à retaguarda com MI afastados engrupado</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Flete os MI; ✓Coloca as mãos ao lado da cabeça com os dedos orientados para baixo; ✓Flete a cabeça (queixo junto ao peito); ✓ Colocação das mãos entre as coxas e junto à bacia, com dedos orientados para a frente; ✓Desequilibra o corpo para trás, mantendo as pernas estendidas e afastadas. ✓Posição final com M.I. juntos e em extensão e M.S. em elevação superior 		T.P.5 T.T. 80'
PARTE FINAL	Alongamentos e retorno à calma.		❖ Os alunos realizam alongamentos dos principais grupos musculares envolvidos nos exercícios realizados na aula	❖ Ter atenção relativamente às componentes críticas referidas.	❖ Dispostos à frente do professor.	T.P. 5' T.T. 85'
	Cooperação dos alunos para com o professor na arrumação do material.		-----	-----	❖ Arrumação do material com o recurso à ajuda dos alunos.	T.P. 5' T.T. 90'



Extensão e Sequência de Conteúdos: Ginástica de Solo 10º Ano

AD- Avaliação Diagnóstica; T- Transmissão; E- Exercitação; C- Consolidação; AS-

Conteúdos	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º
Rolamento à frente engrupado	AD	T	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	AS	AS
Rolamento à frente com pernas afastadas	AD	T	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	AS	AS
Rolamento à retaguarda engrupado	AD	T	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	AS	AS
Rolamento à retaguarda com pernas afastadas	AD	T	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	AS	AS
Rolamento à retaguarda encarpado	AD	T	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	AS	AS
Rolamento à retaguarda com MI juntos e em extensão		T	E	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	AS	AS
Apoio invertido de cabeça	AD			T	E	E	E	C	C	C	C	AS	AS	AS
Apoio facial invertido	AD			T	E	E	E	C	C	C	C	AS	AS	AS
Roda	AD					T	E	E	E	C	C	AS	AS	AS
Avião /Ponte			T	E	E	E	C	C	C	C	C	AS	AS	AS
½ Pirueta					T	E	E	E	C	C	C	AS	AS	AS
Volta					T	E	E	E	C	C	C	AS	AS	AS

Avaliação Sumativa

Anexo 4

Referenciais de avaliação 10º Ano - Estafeta

Conteúdos	Ponderação	Níveis de competência	
	15%	O aluno realiza o movimento:	
Fase de Aceleração	1	O aluno nem sempre cumpre com a zona de aceleração.	0,5
		O aluno cumpre sempre com a zona de aceleração.	1
Fase de Transmissão	2	O aluno nem sempre executa a transmissão dentro dos limites da respectiva zona de transmissão.	1
		O aluno executa a transmissão dentro dos limites da respectiva zona de transmissão.	2
Técnica de Transmissão Ascendente	3	O aluno foca a mão alvo e mantém o MS portador do testemunho em extensão.	1
		O aluno coloca o testemunho na mão (entre o indicador e o polegar) do recetor num movimento de baixo para cima.	1
		Dá a voz de comando no tempo exato para se dar a transmissão.	1
Receção da Técnica de Transmissão Ascendente	3	O recetor mantém, durante a corrida, o MS contrário ao MS portador do testemunho em extensão.	1
		A palma da mão está orientada para o solo.	1
		O recetor afasta bem o dedo indicador do seu polegar, formando um “V” na direção do solo.	1
Técnica de Transmissão Descendente	3	O aluno mantém o MS portador do testemunho semi-fletido.	1
		No momento da transmissão realiza o movimento de cima para baixo entregando o testemunho ao colega no MS contrário.	1
		Dá a voz de comando no tempo exato para se dar a transmissão.	1
Receção da Técnica de Transmissão Descendente	3	O recetor mantém, durante a corrida, o MS contrário ao MS portador do testemunho em extensão.	1
		A palma da mão está orientada para cima.	1
		A mão verifica-se bem aberta para um maior contacto no ato de agarrar o testemunho.	1

Anexo 5

Material Fixo e

Instalações	
Salas de aula 24	24
Laboratórios 5	5
Salas de informática / TIC 6	6
Gabinete de apoio ao aluno 1	1
Sala de estudo acompanhado 1	1
Gabinete de Serviço de Psicologia e Orientação 1	1
Biblioteca / Centro de Recursos Educativos 1	1
Gabinetes de trabalho 5	5
Sala de professores com bufete 1	1
Sala de diretores de turma 1	1
Sala do pessoal não docente 1	1
Sala da Associação de Pais 1	1
Sala da Associação de Estudantes 1	1
Anfiteatro 1	1
Bufete de alunos 1	1
Átrios 4	4
Refeitório 1	1
Estufa 1	1
Clube de rádio/TV 1	1
Espaço Ciência 1	1

Instalações de Educação Física	
Ginásios	2
Espaços Exteriores	2
Parede de Escalada Exterior	1
Balneários	2

DESIGNAÇÃO	QUANTIDADE
Barra fixa	1
Paralelas assimétricas	1
Paralelas simétricas	3
Trave de aprendizagem	1
Plinto (6 caixas)	1
Plinto de espuma	1
Plinto madeira (inutilizado)	1
Cavalo	1
Bock Grande	1
Bock Pequeno	1
Espaldares	24
Colchões de Quedas	2
Colchões Azuis Grandes	10
Colchões azuis Pequenos	10
Colchões Azuis Claros	8
Colchões Azuis c/ cantos reforçados	10
Colchões Verdes Grandes	3
Tapetes de Ginástica	2
Tira de tapete praticável	1
Trampolins Rewter	3
Mini Trampolim	1
Arções para Cavalo	2
Bancos Suecos	9
Postes de Ténis	2
Postes de Voleibol	2
Postes de Salto em Altura	2
Postes de Badminton	2
Postes de Corfebol	2
Cestos de Corfebol	4
Tabela de Basquetebol	1

Material de

DESIGNAÇÃO	QUANTIDADE
Bolas de basquetebol	30
Bolas de Andebol	25
Bolas de Voleibol	25
Bolas futebol	22
Botracha	
Bolas Fut. Couro Sintét.	20
Cordas Ginást. Ritmica	15
Bolas Ginást. Ritmica	20
Arcos Ginást. Ritm. Plást.	3
Raquetas de Ténis	40
Raquetas de Badminton	32
Maças de Madeira	25
Testemunhos Madeira	10
Testemunhos Metal	9
Compressor para Bolas	1
Bomba de mão p/ Bolas	1
Redes de Voleibol	2
Redes de Futebol/andebol	3
Redes de ténis	1
Redes de Badminton	3
Marcador de Voleibol	2
Varetas de Voleibol	2
Fasquias Salto em Altura	1
Dardos de Aprendizagem	1
Barreiras Metal	15
Barreiras PVC	10
Discos Metal Exterior	1
Pesos Metal Exterior	10
Pesos para Interior	2
Halteres de P.V.C.	3
Cones de sinalização	20+10
Volantes de Badminton	30
Bolas de Ténis	159
Coletes de Identificação	20
Arcos Ritm. Compet.	2
Bolas Ritm. Compet.	1
Bolas Couro Voleibol	10
Cronómetros	4

Material de Desportos de Aventura

DESIGNAÇÃO	QUANTIDADE
Corda Dinâmica	1
Corda Dinâmica	1
Corda Dinâmica	1
Corda Dinâmica Beal 60m	2
Baudriers	4
Cordoleta Beal 7mm - 7m	1
Fita Tubular Beal 26mm 10m	
GriGri	1
Capacete Petzl "Elios"	4
Arnéz "Fixe Gym"	4
Mosquetão PETZL-ATTACHE	1
Mosquetão FADERS	4
Descensores "FADERS"	3
Cintas Expresso FADERS	2
Mosquetões FADERS RECTOS	3
Mosquetões FADERS CURVOS	3
Mosquetão "Fixe Lotus" Fecho manual	6
Mosquetão Petzl "OK" Simétrico	3
Mosquetão Petzl - Forma de Pera	3
Descensor Petzl "GriGri"	2
Descensor "Reverso"	1
Descensor Petzl "Huit"	2
Express "Fixe" MontGrony	12
Corda Estática	1
Corda Estática	1
Cintas Tubulares	4
Cordinos	6

