

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Efeitos da aplicação de um programa de treino em**  
**contexto escolar**

**Daniel Eduardo Bexiga Marques**

**VERSÃO DEFINITIVA APÓS DEFESA**

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

Orientador: Prof. Doutor Ricardo Manuel Pires Ferraz

**Setembro de 2020**

**Folha em branco**

# **Agradecimentos**

Ao terminar esta importante etapa na minha vida, quero aproveitar para agradecer a todos os que me ajudaram a que concretizar este objetivo.

Em primeiro lugar, as pessoas mais importantes da minha vida aos meus pais e ao meu irmão, que sempre me apoiaram e acreditaram em mim, por todos os sacrifícios que realizaram para que nunca me faltasse nada.

A restante família, em especial as minhas primas e a minha tia, são pessoas muito especiais para mim, sempre mostraram preocupação e apoio.

Ao Professor Doutor Ricardo Ferraz, pela disponibilidade e orientação neste relatório de estágio. Agradecer ao professor José Pedro Fernandes por toda a acessibilidade, transmissão de conhecimentos, amizade e ajuda na orientação do relatório.

Aos meus colegas de faculdade, em particular ao Miguel Silva e ao Diogo Saraiva pela amizade construída e pela ajuda ao longo deste percurso académico.

Em último lugar, a minha namorada foi a pessoa que acompanhou mais de perto o ano do estágio pedagógico e esteve sempre lá nas alturas mais difíceis, sem o seu apoio não era possível a conclusão da minha formação académica.

**Folha em branco**

## **Resumo**

O relatório de estágio foi realizado no âmbito do Mestrado Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário. O estágio foi realizado no ano letivo 2019/2020 e foi desenvolvido na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, na cidade da Covilhã. O estágio pedagógico assumiu-se como uma etapa fulcral que permitiu o aperfeiçoamento da prática docente. Deste modo, foram desenvolvidas competências necessárias à prática de lecionação da Educação Física, melhorando a capacidade de ensinar com o intuito de tornar a aprendizagem dos alunos mais eficiente.

O primeiro capítulo resume o trabalho que foi desenvolvido ao longo de todo o ano letivo, bem como as dificuldades inerentes e aprendizagens realizadas. A contextualização da escola, do grupo de Educação Física, mas também a planificação do ano letivo/aulas nos diferentes ciclos de ensino, descrevendo-se ainda sobre o trabalho que foi feito junto da direção de turma, as atividades desenvolvidas na escola, o desporto escolar e consequentes reflexões acerca de todos os aspetos supracitados.

No segundo capítulo é apresentado um trabalho de investigação que teve como objetivo verificar os efeitos da aplicação de um circuito de treino variado em contexto escolar, focando componentes de força de Membros superiores e inferiores, força abdominal e aptidão aeróbia. Existiu evolução nas quatro componentes, destacando-se a aptidão aeróbia com uma evolução significativa.

## **Palavras-chave**

Estágio Pedagógico; Educação Física; Intervenção; Aprendizagem; Aptidão Física.

**Folha em branco**

# **Abstract**

The internship report was fulfilled within the scope of the master's degree in Physical Education for Basic and Secondary Students. The internship held in the school year of 2019/2020 in High School Frei Heitor Pinto, in Covilhã. This internship became a core milestone that allowed me to improve my skills as a teacher. This way, the needed competences for teaching Physical Education were developed, improving my teaching capabilities with the goal of making student's learning more efficient.

The first chapter resumes the developed work throughout the school year, as well as the inherent difficulties and lessons learned. The contextualization of the school, of the Physical Education group, but also the planning of the school year / classes in the different teaching cycles, also describing the work that was done along with the class management group, the activities developed in the school, sport school and consequent reflections on all the aspects mentioned above.

In the second chapter, a research paper which aimed to verify the effects of applying a varied training circuit in the school context is presented. It focuses on components of upper and lower limbs strength, abdominal strength and aerobic fitness. There was an evolution in the four components, with aerobic fitness standing out with a significant evolution.

## **Keywords**

Pedagogical Internship; Physical Education; Intervention; Learning; Physical aptitude.

**Folha em branco**

# Índice

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

## CAPÍTULO 1 – Intervenção Pedagógica

<b>1. Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Contextualização .....</b>	<b>2</b>
2.1. Escola .....	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	3
2.3. Professor Estagiário .....	4
<b>3. Intervenção .....</b>	<b>5</b>
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	5
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico .....	5
3.1.1.1. Princípios Base.....	5
3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma .....	6
3.1.1.3. Planeamento.....	6
3.1.1.4. Avaliação.....	6
3.1.1.5. Condução do Ensino .....	6
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico.....	6
3.1.2.1. Princípios Base.....	7
3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma .....	7
3.1.2.3. Planeamento .....	8
3.1.2.4. Avaliação .....	9
3.1.2.5. Condução do Ensino.....	11
3.1.3. Ensino Secundário .....	12
3.1.3.1 Princípios Base .....	13
3.1.3.2 Fundamentação do Plano Anual de Turma .....	14
3.1.3.3 Planeamento .....	15
3.1.3.4 Avaliação .....	17

3.1.3.5 Condução do ensino.....	19
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I .....	21
3.2. Área II – Participação na Escola .....	23
3.2.1. Desporto Escolar .....	23
3.2.2. Ação de Intervenção na Escola .....	25
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	27
3.3. Área III – Relação com a Comunidade .....	28
3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma.....	28
3.3.2. Ação de Integração com o Meio .....	29
3.3.3. Estudo de Turma.....	30
3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III.....	30
<b>4. Reflexão Final .....</b>	<b>31</b>
<b>5. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>34</b>

## **CAPÍTULO 2 - Investigação e Inovação Pedagógica**

<b>1. Introdução .....</b>	<b>36</b>
<b>2. Metodologia .....</b>	<b>38</b>
2.1. Participantes .....	39
2.2. Desenho de estudo.....	39
2.3. Procedimentos .....	39
2.4. Análise e Tratamento de Dados .....	45
<b>3. Resultados.....</b>	<b>45</b>
<b>4. Discussão .....</b>	<b>46</b>
<b>5. Conclusão .....</b>	<b>48</b>
<b>6. Referências Bibliográficas.....</b>	<b>49</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>53</b>

**Folha em branco**

# **Lista de Figuras**

Figura I - Cobertura do Agrupamento a cores

Figura II – Teste Vaivém

Figura III – Teste Impulsão Horizontal

Figura IV – Teste Abdominais

Figura V – Flexões de Braços

Figura VI – Circuito adaptado de Ferraz et. al

**Folha em branco**

# **Lista de Tabelas**

Tabela I – Descrição FitEscola Vaivém

Tabela II – Descrição FitEscola Impulsão Horizontal

Tabela III – Descrição FitEscola Abdominais

Tabela IV – Descrição FitEscola Flexões de Braços

Tabela V – Comparação entre os 2 momentos de avaliação

**Folha em branco**

# Lista de Acrónimos

AD – Avaliação Diagnóstica

AEFHP – Agrupamento de Escolas Frei Heitor Pinto

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

CEF – Curso de Educação e Formação

CEFOI- Curso de Educação e Formação de Operador de Informática

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

EF - Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESFHP – Escola Secundária Frei Heitor Pinto

E@D – Ensino à Distância

GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física

IMC- Índice de Massa Corporal

PAT- Plano Anual de Turma

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

TD- Técnico de Desporto

UBI - Universidade da Beira Interior

**Folha em branco**



# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) foi desenvolvido no âmbito do 2º ano do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Constitui o culminar de um trajeto académico e tem como finalidade a transição de professor estagiário a professor. Ao longo deste percurso, foram adquiridos conhecimentos de cariz teórico-prático, fundamentais para a lecionação em contexto escolar.

Esta etapa auxiliou na construção de uma identidade própria, permitindo o aumentar de conhecimentos e a aproximação à realidade escolar. Para além disso, permitiu uma análise sobre o sistema educativo e sua dinâmica, despertando para a responsabilidade do professor e de todos os intervenientes no processo educacional, facilitando assim, posteriormente, a inserção no referido contexto.

Em adição, permitiu um contacto autêntico com a dinâmica de escola: desde a lecionação de aulas; à assessoria ao DT, privilegiando o trabalho de equipa, a partilha de conhecimentos e acima de tudo, a interação com os alunos, possibilitando a observação da sua evolução e contributo para o seu desenvolvimento físico, intelectual e interpessoal, que se caracterizam como fatores fundamentais para o sucesso escolar.

O EP figurou-se, como um processo fulcral, onde foram colocados em prática pelo estudante/professor estagiário os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos de formação académica, e que permitiram relacionar-se com o universo escolar com uma proximidade que anteriormente não fora possível, auxiliando deste modo na evolução profissional e pessoal. De facto, o EP assumiu um papel fundamental no desenvolvimento de competências, nomeadamente autonomia e uma maior capacidade para lidar com a imprevisibilidade de situações diárias que ocorrem em contexto escolar.

Para além disso, o estágio permitiu a prática de ensino supervisionado, por um docente orientador da escola, o que possibilitou ao professor estagiário sentir-se mais cómodo e seguro numa fase inicial de lecionação, devido ao feedback constante e esclarecimento de dúvidas, que possibilitaram uma diminuição gradual dos erros ao longo do ano.

Ao longo do Relatório de Estágio serão expostos, de forma crítica e estruturada os conteúdos mais relevantes e que melhor caracterizam a evolução e o trabalho desenvolvido ao longo do ano.

## 2. Contextualização

Ao longo deste ponto, serão fornecidas informações com o intuito de contextualizar a Escola, o GDEF e a atividade do professor Estagiário.

### 2.1. Escola

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio, foi atribuído o Agupamento de Escolas Frei Heitor Pinto (AEFHP), mais concretamente na escola sede, a Escola Secundária Frei Heitor Pinto (ESFHP) na cidade da Covilhã. O AEFHP, está inserido geograficamente na CIMSBSE – Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela. O AEFHP, inserido no ensino público português, inclui a educação pré-escolar, o ensino básico (1º, 2ª e 3º ciclos) e Ensino Secundário (cursos científico-humanísticos, cursos vocacionais e cursos profissionais). O agrupamento é sediado na cidade da Covilhã e abrange por completo o território a sul do Concelho da Covilhã, inserido em meio urbano, semiurbano e rural. Na figura 1 pode visualizar-se a área geográfica do agrupamento.



Figura I- Cobertura do Agrupamento a cores

A Escola Secundaria Frei Heitor Pinto, outrora designada por Liceu Municipal da Covilhã e posteriormente por Liceu Municipal de Heitor Pinto emerge no ano de 1934. Nos termos da década de 40, a falta de preparação do país para um modelo socioeconómico

conduziu à promulgação dos Estatutos do Ensino Liceal e Técnico que concedeu, ao primeiro, um carácter “humanístico-científico”, seletivo e tradicionalista, encarregado pela formação geral e de entrada à Universidade, em 1961 foi designado de Liceu Nacional.

Trata-se de uma escola *open space* (espaços exteriores cobertos), contém dois bares, uma reprografia, uma biblioteca, dois espaços exteriores, um pavilhão, uma sala exterior, dois átrios (interior e exterior), duas oficinas, uma estufa, duas portarias e um parque de estacionamento. No presente ano letivo, o AEFHP conta com 1425 alunos e a ESFHP com 661. Os espaços dedicados às aulas de Educação Física encontram-se num estado débil (iniciaram obras de reabilitação), tanto o ginásio “grande” como o ginásio “pequeno” pecam pelo seu reduzido tamanho, o que limita por vezes as aulas; os outros espaços exteriores também estão degradados, têm buracos e não são perceptíveis as marcações dos campos, quando está mau tempo existem muitas turmas que se concentram nesse mesmo espaço. Existe bastante material para a realização das tarefas, porém é de salientar que algum material estava danificado nas arrecadações. Não foi realizado um inventário do material existente, devido a situação pandémica gerada pelo COVID 19, verificada no decorrer no 3º período.

## **2.2. Grupo de Educação Física**

O grupo disciplinar de Educação Física (GDEF) do AEFHP é constituído por 26 professores, sendo que 18 são do sexo Masculino e 5 do sexo Feminino. Na escola sede, ESFHP, existem 16 professores e mais 3 estagiários, na Escola Básica do Tortosendo 4 professores e na Escola Básica do Paul apenas 3. Dos 26 professores, 14 são efetivos e os restantes 9 são contratados. No grupo de Educação Física (EF) existem diferentes funções, das quais: um coordenador de departamento de Expressões, 1 delegado de Grupo, 1 coordenador do Desporto Escolar (DE), 1 delegado de Instalações, 1 Orientador de EP de EF, 5 Diretores de Cursos Profissionais de T e 4 responsáveis por grupos-equipa do DE.

As reuniões, sem periodicidade estabelecida, realizavam-se sempre que existisse motivo para tal e após convocatória, como estipulado no código do procedimento administrativo, pelo delegado de grupo. No presente ano letivo, ocorrem diversas reuniões de grupo, sendo que as de início de ano letivo apresentaram-se como de extrema importância na definição de vários aspetos, nomeadamente: Planificação anual, critérios de avaliação, mapa de rotações dos espaços (*roulement*), horários dos treinos do DE,

Plano Anual de Atividades, regras e normas a cumprir nas instalações desportivas da escola e também a organização dos eventos desportivos que ocorrem na escola.

### ***2.3. Professor Estagiário***

Neste ponto pretende-se enquadrar o percurso do professor estagiário na área do Desporto e as suas vivências com a etapa a concluir, refletindo sobre o passado, caracterizando-o e resumindo a sua formação neste âmbito.

O percurso nesta área começou desde cedo, tendo essa ligação sido transmitida pela família, nomeadamente pelo pai que foi jogador de futebol durante vários anos e, mais tarde, exerceu a função de treinador das camadas jovens de um clube da região; e pelo irmão que foi federado em futebol e os fins-de-semana eram passados em deslocações para o acompanhar.

Como referido, desde criança assistiu a muitos jogos, principalmente de futebol, ao vivo e na televisão, mas este gosto estendia-se a outras modalidades, tendo praticado alguns desportos, entre eles futebol, durante 20 anos, em diversos clubes do concelho; também natação e karaté.

No decorrer do percurso escolar e académico, a disciplina favorita, era, naturalmente, Educação Física e era com grande gosto que desempenhava as aulas e o interesse foi crescente, ao ponto de desejar tornar-se num professor de Educação Física e, além disso, alguém com profundos conhecimentos e um exemplo a seguir. Assim, procurou seguir essa ambição e tornar-se também docente de Educação Física.

Para além da concretização pessoal para o professor estagiário que foi ingressar na licenciatura em Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior, e concluí-la com sucesso, a realização deste mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários e com este EP, concedeu a oportunidade de concretizar um objetivo há muito delineado, reforçando a certeza de que pretende fazer na vida profissional.

Dessas vivências provêm algumas mais-valias, principalmente da prática de desportos coletivos, que trouxe sempre consigo. O companheirismo, espírito de grupo/corpo, identificação e entreatajuda são algumas delas. Quem pratica/praticou desportos coletivos é testemunha e prova de uma evidente capacidade de socialização.

Considera ainda que os saberes didáticos resultantes das suas experiências se solidificaram enquanto estudante do Mestrado que frequenta.

## **3. Intervenção**

Dividido em três subcapítulos, o capítulo intervenção apresenta-se da seguinte forma: a “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”, a “Participação na Escola e Relação com a Comunidade”. No primeiro subcapítulo será abordada a “preparação e operacionalização” de todo o ano letivo. Ao longo do segundo, “Participação na escola”, a “Participação no Desporto Escolar” e as “Atividades/eventos” que participamos na escola. Por fim, no terceiro e último subtítulo, “A comunidade”, retratar-se-á a assessoria à DT e o trabalho realizado; também a relação com os demais intervenientes na escola e a caracterização das turmas.

### ***3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem***

Ao longo deste ponto são descritos aspetos centrais de todo o processo de ensino-aprendizagem, realizado com que as turmas, do Curso Educação e Formação de Operador de Informática (CEFOI4) e TD6 – Profissional Técnico de Desporto. Posteriormente foi efetuada uma retrospectiva da preparação inerente a todo o processo ao longo do ano letivo, operacionalização, condução, avaliação e fundamentação. Neste ponto também será dado enfoque ao trabalho concretizado no âmbito do ensino da disciplina de EF no 2º Ciclo do Ensino Básico.

#### **3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico**

##### ***3.1.1.1. Princípios Base***

Relativamente à lecionação da disciplina de EF no 2º ciclo, definida pelo orientador cooperante para o terceiro período, realizou-se em ensino à distância (E@D) e de forma assíncrona na turma do 6ºA da Escola Básica do Paul, turma da professora Isabel Ranito. Esta situação, decorrente da situação pandémica provocada pela COVID-19, surgiu depois de terem sido “encerradas” as escolas, por ordem governamental/ministerial, a aulas na sua forma presencial.

A aula, tal como as dos meus colegas estagiários, planeada em núcleo de estágio de EF e com a aprovação da professora Isabel Ranito, foi a forma que o núcleo de estágio encontrou de, por um lado, fazer face às contingências resultantes da situação causada pela COVID-19 e, por outro lado, dar cumprimento ao regulamento de estágio.

O processo foi concluído com sucesso, apesar de ter sido consideravelmente diferente do que inicialmente estava idealizado, algo que contemplaria observação de aulas da turma e lecionação de, pelo menos, uma aula.

### ***3.1.1.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma***

O plano anual de turma (PAT) é da responsabilidade titular da turma, não cabendo aos professores estagiários, como observadores e com a oportunidade de lecionar uma aula, intervir na sua formulação. Com a crise pandémica que assolou o país e o mundo, o ensino da disciplina de EF na EB Paul, tal como em todas as escolas do país, fez-se em E@D, pelo que a docente readaptou o de PAT à realidade vigente.

### ***3.1.1.3. Planeamento***

O planeamento da disciplina de EF foi adaptado por forma a dar resposta ao momento vivido e no sentido de manter os alunos física, emocionalmente e intelectualmente ativos e próximos da escola. A aula lecionada na turma do 6ºA, concretizada em E@D, tentou responder a essa necessidade, promovendo, essencialmente, a curiosidade desportiva dos jovens alunos.

### ***3.1.1.4. Avaliação***

A avaliação da disciplina, da responsabilidade da professora titular da turma, foi feita de forma contínua ao longo do ano letivo. No que concerne à aula por mim lecionada, em E@D, a avaliação da mesma foi feita de uma forma qualitativa, através do feedback obtido pela professora Isabel Ranito sobre o desempenho, participação e interesse nos discentes na atividade por mim proposta.

### ***3.1.1.5. Condução do Ensino***

A aula lecionada, fez-se à distância e de forma assíncrona. A aplicação do planeamento da aula foi concretizada pela professora titular da turma, professora Isabel Ranito, que colaborou e esclareceu os alunos das dúvidas que surgiram, bem como do feedback de satisfação da própria aula.

## **3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico**

No que concerne ao 3º ciclo do Ensino Básico, foi lecionada a disciplina de EF numa turma de um CEF OI4, sendo que nos pontos seguintes será explicado como foi realizado o planeamento, operacionalizado e as razões que precederam esse planeamento e operacionalização.

### **3.1.2.1. Princípios Base**

Em 2012 com a entrada em vigor do decreto-lei 176/2012, que visava a instituição de princípios orientadores de gestão dos currículos, a avaliação dos conhecimentos dos alunos e a sua capacidade e desenvolvimento. Este decreto foi elaborado para otimizar a gestão de recursos disponíveis, indo ao encontro às necessidades dos alunos, dando alguma autonomia aos agrupamentos das escolas. Assim, foram alteradas algumas matrizes curriculares, permitindo uma flexibilidade maior na organização de atividades letivas. Essa autonomia, permitiu às escolas a oferta de disciplinas e a possibilidade de atribuir a carga horária que achar adequada a cada uma e conferir ao professor a liberdade para conduzir as aulas com os métodos que pretende. Os processos de avaliação são importantes na implementação de medidas que salvaguardem a igualdade de oportunidades.

Referente ao 3º ciclo e a sua flexibilidade pode constatar-se segundo o decreto-lei: “No âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais.” e, também, que “os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas e à oferta de escola.”

Os princípios orientadores considerados para a intervenção realizada relacionam-se com o descrito no artigo 3.º: “Promoção da melhoria da qualidade do ensino, reforço do carácter transversal da educação para a cidadania, estabelecendo conteúdos e orientações programáticas.”

O artigo 23.º remete para a avaliação que refere: “ Nos 2.º e 3.º ciclos, a informação resultante da avaliação sumativa materializa-se numa escala de 1 a 5, em todas as disciplinas.” também consta que “A avaliação tem por objetivo, a melhoria do ensino através da verificação dos conhecimentos adquiridos e das capacidades desenvolvidas nos alunos e da aferição do grau de cumprimento das metas curriculares globalmente fixadas para os níveis de ensino básico e secundário.”

### **3.1.2.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma**

Junto do professor orientador da escola foi transmitido que haveria um grande desafio em mãos, pelas dificuldades que iriam ser enfrentadas, nomeadamente a falta de

motivação, de assiduidade dos alunos, bem como de material, dado que normalmente, apenas 1 ou 2 alunos (dum total de 14) se apresentavam devidamente equipados para a prática desportiva.

A turma, era composta por 11 rapazes e 3 raparigas, a sua grande maioria identificados por serem alunos com necessidades educativas especiais, obstáculos estes que já tinham sido reportados pelo orientador de estágio. Do Terceiro Ciclo do ensino básico, foi atribuída, a turma de CEFOI4, sendo que a repartição foi de vinte tempos de 45 minutos para cada um, lecionados às quartas-feiras, um bloco de 45', e às sextas-feiras, um bloco de 90'.

A turma, referenciada como apresentando comportamentos desajustados, aliados a um preocupante desinteresse e desmotivação pela escola, revelou-se uma tarefa árdua, mas que resultou numa excecional participação dos discentes, que se revelaram, com o decorrer do ano letivo, próximos, empenhados e interessados nas tarefas realizadas. As estratégias adotadas, em sintonia com todo o núcleo de estágio, possibilitaram a constatação de uma alteração de comportamentos, posteriormente descritos em Conselho de Turma, passando os alunos a ser assíduos, apresentarem-se com o material necessário à prática da disciplina, interessados, empenhados, educados, respeitadores e cumpridores das orientações ministradas por todos os professores estagiários.

A definição do PAT foi distinta para esta turma, passava por ir ao encontro aos objetivos definidos no início do ano, nunca descurando o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) realizando o devido ajustamento às características dos alunos, para realizar o PAT também foi relevante o mapa de rotações de espaço.

De referir que por se tratar de uma turma de 9º ano do Curso de Educação Formação, a planificação está previamente definida por módulos (Módulo A1 – Jogos Desportivos Coletivos, Módulo A2 – Ginástica, Modulo A4 – Atividades de exploração da natureza, Módulo A5 – Danças, Módulo B – Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas; Módulo relativo à área B – Conhecimentos sobre desenvolvimento da condição física e contextos onde se realizam as atividades físicas), contudo, ao contrário do que acontece, por exemplo, no Curso Profissional de Técnico/a de Desporto, as classificações não são atribuídas por módulos, mas apenas à disciplina de Educação Física, tal como acontece com uma turma do Ensino Regular. De realçar ainda que, tal como qualquer planificação, o seu rigoroso cumprimento, esteja dependente da rotação dos espaços, material disponível e condições atmosféricas.

### **3.1.2.3. Planeamento**

**“Planear ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente os objetivos a atingir, os meios e os métodos a aplicar.”**

**Garganta (1991).**

Para a realização do planeamento das aulas de Educação Física, foi facultado como referência o PNEF. Posteriormente, considerando a turma atribuída, foi da responsabilidade do professor estagiário a realização, ou não, dos ajustes considerados necessários. O certo é que, apesar de bem elaborado, o PNEF apresenta por vezes objetivos difíceis de alcançar em contexto real, e esse fator torna-o um pouco desfasado da realidade atual das escolas. Contudo, sem que o PNEF fosse descurado e mantendo a componente/objetivos propostos foi dada autonomia aos professores estagiários para a gestão dos conteúdos das aulas lecionadas.

Deste modo, em reunião do núcleo de estágio foi definido um conjunto de objetivos/normas a realizar ao longo do ano, entre os quais: todos os alunos trazerem material adequado para a prática da aula; pontualidade, assiduidade e realização da aula, tendo em conta que são os únicos momentos da semana que realizam exercício físico; diversificação de modalidades, ou seja, o maior número de contactos e experiências; os alunos que não realizavam a componente prática da disciplina de EF tinham que elaborar um relatório sobre a mesma.

Com o intuito de delinear o planeamento, procurou-se saber junto dos alunos a razão da não realização das aulas e da sua desmotivação perante a escola, tentando perceber de que forma isso afetava a disciplina de EF. O Futsal foi a modalidade inicial, por via de ser a preferida dos alunos, posteriormente foram implementadas duas modalidades novas, Frisbee e o Ténis de Mesa. A inserção de novas modalidades traduziu-se num aumento da motivação dos alunos. Com modalidades diferentes denotou-se um aumento da motivação para a prática, por parte dos alunos.

#### **3.1.2.4. Avaliação**

**“A avaliação é o produto de todo o processo de aprendizagem que permite escolher interpretar várias informações para posteriormente tomar decisões.”**

**Carvalho (1994).**

A avaliação constitui um processo essencial no ensino-aprendizagem, juntamente com a planificação e realização do ensino, fornecendo ao docente orientações acerca do nível dos alunos e da sua evolução (Bento, 2003).

Existem três momentos de avaliação de acordo com Aranha (2004), nomeadamente, diagnóstica, formativa e sumativa.

A avaliação diagnóstica (AD) pretende reunir as diversas informações de cada aluno, e da turma em geral, para tomar decisões consoante o desenrolar da modalidade, ou seja, funciona como ferramenta de base para saber o seu nível relativamente a aprendizagens anteriores, prever dificuldades e orientar o professor (Ribeiro, 1999). Em termos práticos, a AD foi realizada através da elaboração de uma tabela e foram definidos exercícios critério para saber o nível em que estavam para realizar os planos de aula de acordo com as suas necessidades para as várias temáticas. Nesta grelha a escala foi definida de um até cinco, sendo que o nível 1 correspondia a não executar o exercício, avançando gradualmente até ao nível 5, que equivalia a uma execução correta.

As modalidades lecionadas pelo estagiário a esta turma foram o Futsal, Frisbee e Ténis de Mesa, no entanto, não foi realizada essa avaliação para o Frisbee e Ténis visto serem modalidades novas para todos os alunos.

Com base na avaliação realizada para o Futsal, constatou-se que os alunos partiram de níveis diferentes e que algumas das maiores dificuldades passavam pela relação com bola, perceção de jogo, regras de jogo e também com aspetos táticos/ocupação racional dos espaços, o que foi útil ao professor estagiário na definição nos aspetos que teriam de ser mais trabalhados

Durante esta avaliação, foi sentida alguma insegurança, por parte do professor estagiário, por ser a primeira vez que a estava a realizar, por serem vários os conteúdos para assimilar e avaliar e também devido ao facto de não conhecer os alunos e tornar-se difícil associar rapidamente os nomes aos mesmos.

Citando Ribeiro (1999), “A avaliação formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução”, permite-nos, portanto, aferir o nível dos alunos ao longo do processo de ensino e se os exercícios aplicados estão a ter os resultados esperados na sua evolução. A avaliação formativa foi contínua durante o ano letivo permitindo perceber se estava a existir evolução e predisposição para a prática. O professor estagiário foi informando os alunos acerca da sua evolução, falando com eles acerca das suas dificuldades, o que permitiu dar outro tipo de apoio aos que demonstraram maior necessidade na modalidade.

Por fim, foi realizada a avaliação sumativa (AS) que tem como objetivo avaliar a evolução do aluno no fim da unidade didática, reunindo toda a informação das aulas anteriores para atribuição de uma nota final, corresponde, portanto, ao balanço final de todo o processo de ensino-aprendizagem, não se devendo centrar apenas naquele momento de avaliação.

Esta avaliação foi realizada na última aula de cada unidade didática através de uma grelha com critérios de êxito nos conteúdos que constam no PNEF. Apesar de ser da responsabilidade do professor orientador, as classificações foram debatidas entre orientador e estagiário. A avaliação tinha uma percentagem de 70% para a componente prática e a dimensão de Atitudes e Valores de 30%. De realçar que nesta turma foi valorizado mais que o habitual a dimensão de Atitudes e Valores, que engloba a assiduidade, e pontualidade, devido ao facto de se tratar de uma turma com características muito próprias e tendo o objetivo de formar pessoas e transmitindo-lhes a ideia de que esse aspeto é muito importante. Foi ainda realizada, uma autoavaliação a cada aluno no final de cada período para desenvolver a sua capacidade crítica e de autoanálise.

### **3.1.2.5. Condução do Ensino**

Os primeiros seis tempos foram ministrados pelo professor orientador, enquanto os professores estagiários realizaram a observação da turma para que, posteriormente, fossem elaborados os planos de aula. Foram realizados sobre a tutela do professor estagiário 10 períodos de Futsal, 6 de Ténis de Mesa e 4 tempos de *Frisbee*.

Cada plano elaborado, era visto com antecedência pelo orientador que realizava os ajustes que achasse pertinentes. Dificilmente estes planos de aula eram cumpridos na íntegra, devido à instabilidade sobretudo emocional, destes alunos, sendo necessário ter capacidade de adaptação ao contexto de cada aula, o que foi fundamental para o crescimento do professor estagiário.

No início de cada lição havia sempre tempo para conversar sobre a escola e a vida pessoal de cada um deles, tentando fazê-lo a nível individual e também quando se cruzava com os alunos fora do contexto de aula. Estes diálogos não eram tempo perdido, pelo contrário permitiam estabelecer uma relação mais próxima com os alunos, o que lhes proporcionava outra predisposição para a aula sendo esta uma das estratégias encontrada para os motivar.

Os planos de aula eram compostos, pela parte inicial de mobilização articular, seguida de dois exercícios direcionados para a prática da modalidade em questão. Era importante não aplicar exercícios muito compostos, pois eram alunos com dificuldade de concentração e com pouca capacidade de retenção de informação,

portanto a exemplificação foi a estratégia mais eficaz. Durante a realização das atividades era visível o défice de concentração sendo que passados alguns minutos os exercícios já não estavam a ser feitos como ensinado e, portanto, era necessário adicionar variáveis de forma a recolocá-los focados no exercício.

Por fim, era aplicado sempre situação de jogo formal ou jogos reduzidos visto que o número de alunos a praticar a aula era um pouco instável.

De salientar que a comunicação com esta turma nem sempre foi fácil, os alunos tinham níveis baixos de concentração o que dificultava por vezes o raciocínio devido a interrupções. Nesta turma, havia uma comunicação mais pessoal, ou seja, o objetivo era uma interação mais próxima com os alunos para eles se sentirem ligados ao professor estagiário e à aula. Foi adotado um estilo de comando, ou seja, optou-se pela uniformidade e o conteúdo era aprendido pela memória imediata e através de execuções repetidas, ou seja, dividindo as tarefas em partes simples para facilitar a memorização (Mosston 1990).

As atividades partiam do simples para o complexo, permitindo perceber a evolução, tendo como objetivo inicialmente melhorar a relação com a bola, mas também colocar uma vertente competitiva para os motivar. No *Frisbee*, as aulas foram conduzidas para a transmissão e exercitação do lançamento do disco e receção; enquanto no Ténis de mesa, foram treinadas as pegadas da raquete, posição base e os batimentos de direita e esquerda. A estratégia adotada diversas vezes foi a exemplificação, pois por vezes a meio da explicação dos exercícios alguns alunos já não estavam concentrados na aula, nesse sentido o estagiário procurava explicações mais claras e rápidas e exemplificava os exercícios traduzindo-se num decorrer mais natural.

Em suma, o balanço geral da turma é positivo. Os objetivos delineados foram quase todos cumpridos na íntegra, principalmente o objetivo de ter um maior empenhamento motor que melhorou substancialmente em relação aos anos transatos. De referir como aspeto negativo, que não foi conseguido, de mover duas alunas para a prática de nenhuma aula prática, foi exigido então que caminhassem a volta do campo.

### **3.1.3. Ensino Secundário**

No Ensino Secundário lecionou uma turma do ensino profissional. A turma em causa é o 10º TD6 - Curso Profissional de Técnico(a) de Desporto. Nos pontos seguintes vai ser explanado tudo o que foi delineado, realizado e as suas causas.

### **3.1.3.1. Princípios Base**

A condução do ensino foi realizada com base no decreto-lei 176/2012 e princípios fundamentais do PNEF. No PNEF, podemos constatar quatro princípios descritos, o 1º princípio garante a “atividade física corretamente 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”. O 2º princípio afirma “a promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles. O 3º princípio “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 das atividades.” O 4º princípio “a orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades” (Jacinto et al, 2001, pp. 5).

No Ensino Profissional, podemos constatar segundo o decreto lei 176/2012 que relativamente a autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias totais de cada disciplina. O Decreto lei 176/2012 diz ainda que, quanto à organização da turma de secundário dos cursos profissionais, teve em conta visar “(...) a construção da identidade pessoal, social e cultural dos alunos.”, bem como “(...) a aquisição e o desenvolvimento de um conjunto de conhecimentos e aptidões de base do respetivo curso.”

Referente ao secundário e à sua flexibilidade pode constatar-se que segundo o decreto-lei, “no âmbito da sua autonomia, as escolas têm liberdade de organizar os tempos letivos na unidade que considerem mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias semanais constantes do quadro infra. Os tempos apresentados correspondem aos tempos mínimos por área disciplinar e disciplinas, pelo que não podem ser aplicados apenas os mínimos, em simultâneo, em todas as disciplinas. O tempo a cumprir é realizado pelo somatório dos tempos alocados às diversas disciplinas.”

Os princípios orientadores para esta intervenção alinham-se com o que é redigido no artigo 3.º: “Promoção da melhoria da qualidade do ensino, reforço do carácter transversal da educação para a cidadania, estabelecendo conteúdos e orientações programáticas.”

No artigo 23.º referente à avaliação é dito que esta “(...) compreende as modalidades de avaliação diagnóstica, de avaliação formativa e de avaliação sumativa.”, é ainda referido que “A avaliação tem por objetivo a melhoria do ensino através da verificação dos conhecimentos adquiridos e das capacidades desenvolvidas nos alunos e da aferição do grau de cumprimento das metas curriculares globalmente fixadas para os níveis de ensino básico e secundário.” e “Em todas as disciplinas constantes dos planos de estudo são atribuídas classificações na escala de 0 a 20 valores.”

### ***3.1.3.2. Fundamentação do Plano Anual de Turma***

Para o sucesso do ano letivo, a realização de um planeamento rigoroso e organizado torna-se uma tarefa essencial. O planeamento deve ser executado no início do ano letivo e é importante para definir previamente objetivos a alcançar, identificar tarefas, determinar estratégias, meios necessários e antecipar e prever problemas. (Nunes, 2005) Segundo Bento (2003), para existir um planeamento eficaz é imperativo considerar previamente diversos fatores, especificamente as condições da escola (exteriores e interiores), rendimento e comportamento dos alunos, qualificação e empenho dos professores, nível e domínios de prática desportiva extracurricular, condições materiais, climatéricas e territoriais.

Para além das premissas acima referidas, o docente de educação física deve ainda ter como referência o PNEF que constituem um dos documentos principais para orientar o professor. Porém, este deve ser analisado perante a sua exequibilidade e adaptado ao contexto real, visto que por vezes poderá existir alguma discrepância entre os conteúdos programáticos e a realidade.

O planeamento foi dividido em três momentos, nomeadamente o planeamento anual (PAT), plano de unidade didática (UD) e plano de aula (PA) (Bento, 2003). O plano anual é um documento orientador onde foram considerados os objetivos definidos pelo programa de ensino, adequados aos alunos e à escola, podendo sempre sofrer adaptações importantes para melhorar o processo ensino-aprendizagem da turma. Estavam previamente definidas as modalidades a dar (Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol), tendo em conta o número de aulas da disciplina (no caso de uma turma do ensino profissional), os feriados, as interrupções letivas, os recursos físicos e materiais. Para cada matéria lecionada ficaram também definidos os diferentes momentos de avaliação (diagnóstica, formativa e sumativa).

Segundo Bento (2003), este refere que as UD são partes essenciais do programa da disciplina, acrescentado ainda que são fundamentais para o processo de ensino e apresentam aos professores e alunos etapas claras de aprendizagem. Assim, a UD diz respeito à planificação de uma modalidade, os objetivos a atingir, as funções, os meios e materiais para as mesmas, baseando-se nos PNEF. O principal objetivo das UD foca-se em conseguir que todos os alunos, independentemente das suas características individuais, possam alcançar os objetivos em determinada matéria de ensino (Siendentop, 2008) e por isso o planeamento está sempre sujeito a alterações que permitam uma evolução não só geral da turma, mas também individual. Esta etapa do planeamento, mais específica, trata-se de uma preparação prévia da aula, nomeadamente os exercícios a realizar, recursos materiais e principalmente os objetivos específicos a atingir.

O PA apesar de não existir um formato standard para a realização do plano de aula (Mawer, 1995), foi dada uma noção pelo professor orientador e a partir da estrutura geral foram criados, para cada aula o próprio plano, que era previamente aprovado. Este plano dividido em três momentos, fase inicial, fase fundamental e fase final. Na parte inicial, era feito o registo de presenças dos alunos, verificava se traziam o material necessário para realizar a aula e ainda nesta primeira fase era realizado o aquecimento consoante os conteúdos a abordar; a fase fundamental destinava-se a apreender e consolidar os conteúdos estipulados para cada aula; no último momento, a fase final, que tem como objetivo o retorno à calma, era o momento dar algum feedback aos alunos, motivar e estimular os alunos, apresentar os objetivos de forma clara e concisa e ainda promover uma relação com os alunos, como citado por Gomes (2004).

### **3.1.3.3. Planeamento**

A elaboração do Plano Anual de turma é relevante na definição de como será realizado todo o ano letivo e orienta o processo de ensino, mas permite que seja reajustado e alterado de acordo com as necessidades vista à melhoria e êxito (Bento, 2003). Tendo em conta a definição de planeamento, e a sua importância, importa neste tópico descrever as linhas orientadores da sua operacionalização no ensino secundário.

Ao longo do estágio, a intervenção do estagiário foi essencialmente numa turma de Curso Profissional de Técnico(a) de Desporto – TD6. A turma, constituída por 23 alunos do sexo masculino e dois do sexo feminino, sofreu alterações na sua constituição ao longo do primeiro período, tendo durante o seu decurso entrado dois novos alunos e, já no seu

términus, um aluno anulou a matrícula. No que concerne a abrangidos pelo Decreto lei 54/2018, estavam referenciados três alunos.

Esta turma tinha 2 blocos de 90 minutos, à terça-feira e quinta-feira, estando previsto a lecionação de 33 tempos de 45 minutos de quatro matérias de ensino, vulgo modalidades coletivas: Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol.

Tal como referido acima, é importante conhecer as condições espaciais do local de ensino, assim sendo, a ESFHP, contava com cinco espaços, dois interiores (só seria necessário para a modalidade de Voleibol), e três exteriores dos quais um espaço era o campo de Basquetebol. No caso da turma TD6, o Plano Anual estava previamente elaborado com o número de aulas por modalidade, visto tratar-se de uma turma do ensino Profissional. O plano anual foi elaborado de acordo a rotação dos espaços e os objetivos que constam nos PNEF, que foram reajustadas consoante as necessidades dos alunos.

O planeamento de cada modalidade foi realizado com base nas linhas orientadoras do PNEF, sendo importante realizar a unidade didática de cada modalidade do qual se destaca a extensão de conteúdos local onde está previamente definido o que se deve dar e quando; e posteriormente o planeamento da aula desses conteúdos destinados. Torna-se, pois, crucial garantir o processo ensino-aprendizagem da respetiva modalidade. Não obstante, esse planeamento pode ou deve sofrer alterações devido aos ajustes realizados e perspetivados pelo professor relativos ao nível da turma ou questões alheias, tais como condições atmosféricas, sendo que a disciplina de Educação Física é a que mais depende deste fator. (Bento, 2003)

Salienta-se que, apesar de supervisionada, foi dada total liberdade, e responsabilidade, no que concerne à planificação, lecionação e avaliação. É importante considerar a rotação dos espaços e recursos no planeamento, portanto, como a atribuição inicial foi o polidesportivo exterior, iniciou-se a lecionação pelo módulo de Futebol; de seguida com a rotação já perto do fim passei para a prática de Voleibol, Basquetebol e, por fim Andebol.

No que respeita ao primeiro módulo lecionado, o futebol, foram dados 33 tempos. Esta turma partia de nível avançado, o que permitiu cumprir os objetivos da UD. Havia ainda alunos que também jogavam futsal que era a modalidade lecionada na escola devido à falta de condições para a prática de futebol. O professor procurou trabalhar com os alunos a relação com a bola, organização ofensiva e defensiva, a turma estava toda num nível consideravelmente avançado, ainda assim era possível realizar dois níveis distintos.

A segunda unidade didática a ser lecionada foi a de voleibol. No que se reporta a esta matéria de ensino, a turma encontrava-se no nível elementar. Ao contrário do Futebol, não elaborava grupos de trabalho ou formava previamente as equipas, estava, portanto, perante uma turma homogénea. As aulas eminentemente práticas e/ou de exercitação foram ajustadas ao facto de a turma organizar o torneio de final de período, pelo que a organização do mesmo, bem como a sua arbitragem e gestão, seriam contributos por demais importantes nos conhecimentos mais aprofundado desta matéria de ensino, sendo que fazia todo o sentido que estivessem agregados às aulas deste módulo. Os conteúdos trabalhados nas aulas práticas foram essencialmente técnicos como o passe, manchete, remate e bloco. Como os alunos demonstraram menos aptidão para esta UD, o planeamento teve de ser reajustado de forma a beneficiar os alunos e a sua aprendizagem.

Na modalidade de Basquetebol, apenas foram lecionados dez tempos (devido a pandemia de Covid-19), uma das quais foi teórica porque estava a chover. As restantes aulas foram lecionadas em E@D. Foram assim realizadas aulas teóricas de regras, visualização de momentos de jogo, organização defensiva e organização ofensiva.

A UD de Andebol devido a pandemia da Covid-19, foram lecionadas, do ponto de vista prático, as aulas de AD, tendo as restantes sido lecionadas em E@D. À semelhança do Basquetebol foram realizadas aulas teóricas de regras, visualização de momentos de jogo, organização defensiva e organização ofensiva e realização de teste para aferir os conhecimentos dos alunos através da plataforma Google Forms.

#### **3.1.3.4. Avaliação**

**“A avaliação refere-se à recolha de informações necessária para um correto desempenho. É um regulador por excelência do processo ensino-aprendizagem. É a consciência do próprio sistema educativo.”**

**Aranha, 2004 citado em Gonçalves, Albuquerque e Aranha, 2010**

Neste ciclo foi atribuída uma turma de Profissional, posto isto a avaliação destes processa-se de forma diferente, ou seja, são avaliados por módulos, sendo que cada um corresponde a uma modalidade e tem uma classificação, se obtiverem uma classificação de 1 a 9 valores reprovam, podem ainda realizar uma prova de recuperação.

Com a exceção do módulo de andebol, foram realizados três momentos de avaliação em cada módulo, a AD, formativa e sumativa. (Aranha, 2004). A AD pode considerar-se a

base para se obter sucesso na aprendizagem e influenciará todo o processo de ensino-aprendizagem (Bento, 2003). Sendo imprescindível que o professor realize esta avaliação e que não a menospreze, sendo que esta permite aferir em que nível se encontra a turma; definir objetivos quer de ordem pessoal ou geral; delinear o nível dos exercícios que irão ser lecionados; ajustar o necessário ao que o programa exige para o seu nível e realizar a sequência de conteúdos.

As duas primeiras aulas (90 minutos) foram destinadas para a AD, definiram-se exercícios critério e os conteúdos abordados foram de acordo com o programa. Foi realizada uma ficha com diversos exercícios e um referencial de 1-5 valores detalhado para cada conteúdo (sendo que 1 valor correspondia que se fizesse determinado exercício de forma completamente incorreta, 2 valores parcialmente incorreta, 3 valores de forma razoável, 4 valores de forma bastante aceitável e 5 valores se o realizasse perfeitamente), assim permitia realizar todos os procedimentos acima referidos para a turma.

A avaliação formativa (AF) ou contínua é uma avaliação realizada em todas as aulas que permite verificar se os alunos estão a alcançar melhorias esperados no seu desenvolvimento ou se acontece uma estagnação, podendo indicar que é necessário fazer reajustes/alterações de objetivos e de conteúdos que estariam previamente delineados. Permite também posteriormente realizar a avaliação do parâmetro de AS das atitudes e valores.

Na AF, o estagiário conseguiu aferir se os conteúdos considerados “chave” para cada modalidade estavam consolidados e permitiam passar para outro conteúdo. Por último, o terceiro momento - a AS – da qual resulta a classificação final do aluno. Foram destinadas três aulas para a realização desta avaliação, ou seja, duas para os testes práticos e uma para a parte teórica. Em relação à componente prática, era a avaliação dos conteúdos previamente abordados também na AD ou incluídos durante o processo ensino-aprendizagem. É uma avaliação que também condicionada ao acompanhamento que temos com os alunos ao longo das aulas, assim permitindo aferir melhor o nível que o aluno se encontra no final do módulo, de acordo com os objetivos e as metas de aprendizagem preconizadas.

Nesta avaliação final os alunos eram avaliados em dois grandes grupos: Dimensão das Atitudes e Valores que correspondia a 30% da classificação final; e a Dimensão Cognitiva que correspondia a 70%, subdividida em 20% para os testes teóricos e 50% para os testes práticos. A nota das atitudes e valores tinha em conta, se traziam o material

indispensável à aula (6%), empenho nas tarefas propostas (5%), assiduidade e pontualidade (9%), participação (4%) e relacionamento com colegas e professores (6%). Na avaliação teórica, realizei um teste teórico com conteúdo de cada modalidade transmitida ao longo das aulas práticas e também da/s aula/s teórica/s, relacionada com regras de jogo e os conteúdos abordados. Na parte prática, foram avaliados de acordo os critérios que constam no PNEF para o nível deles.

As modalidades basquetebol e andebol foram avaliadas através do E@D, com a realização do teste escrito com a ponderação de 50% da nota final do módulo e os restantes 50% atribuídos a realização de tarefas.

### **3.1.3.5. Condução do Ensino**

O professor estagiário esteve perante uma turma do curso TD, com uma predisposição diferente e vivências de muitos anos de desporto federado. Todavia estava perante uma turma com alguns problemas de comportamento.

Esta turma assemelhou-se à turma anterior (CEFOI4) no comportamento, sendo uma turma indisciplinada, mas que tinha motivação para a prática. Procurava ter uma comunicação mais pessoal com os alunos, elogiando o seu esforço e mostrando interesse com o desempenho das equipas que incorporavam, sentia que os alunos valorizavam isso, ganhavam empatia com o docente e resultante outra motivação para as aulas. O estilo adotado foi de comando, sobretudo por ser uma turma que tinha dificuldades na retenção de informação.

Foi facilmente perceptível que a demonstração era essencial para estes alunos. Assim, optou-se por alunos que fossem federados ou tivessem competências para exemplificar os exercícios, ou, o contrário, por exemplo, após observação de aulas anteriores tinha-se verificado que um aluno tinha um comportamento menos técnico, era pedido para exemplificar e transmitia *feedback* nessa habilidade motora que queria trabalhar e que constasse no plano de aula, salvaguardando o aluno para que não se sentisse exposto, mencionando que outros colegas faziam o mesmo erro.

Para evitar confusão e proporcionar um maior envolvimento motor, os alunos que ficavam de fora do terreno de jogo, realizavam exercícios de condição física com e sem bola. No Futebol, era uma turma familiarizada com a modalidade o que facilitou muito o processo, ainda assim permitiu um ensino por grupos de níveis, algo que conferia uma dinâmica diferente à aula e proporcionava o envolvimento diferente dos alunos. Os

exercícios realizados eram de jogo reduzido com variantes, superioridade e inferioridade numérica. E os alunos acabaram por cumprir os objetivos propostos e apresentaram melhoria nos aspetos trabalhados.

Na modalidade de Voleibol, numa fase inicial foram feitos exercícios de familiarização com a bola; existiam alguns problemas a nível técnico do passe e manchete, que levaram a consumir um maior número de aulas pois na opinião do docente é vital um uso adequado destes recursos para o sucesso de um jogo. Ao contrário do Futebol, não se realizavam previamente grupos por níveis pois estavam todos no mesmo. As aulas eram predominantemente em jogos reduzidos 2x2 e numa fase mais avançada 3x3.

Os jogos reduzidos para além de ser evolutivo para os alunos, foram também uma solução encontrada para colmatar a falta de espaço que o ginásio tem, pois para a realização de jogo formal muitos alunos tinham que ficar de fora e não era possível colocá-los a realizar outra tarefa, de referir que estes jogos proporcionam uma interação diferente com o jogo e um número de ações muito elevado e facultando uma maior evolução.

Esta foi a modalidade preferida de lecionar, devido ao nível atingido no final das aulas notando-se uma grande evolução, apesar do passe e manchete terem demorado algum tempo para consolidação, nunca descurando o jogo e o desenvolvimento dos seus princípios/fundamentos que eram a base de todo o processo de ensino/aprendizagem.

Em Basquetebol, apenas se realizaram quatro aulas, das quais duas foram de diagnóstico e uma foi num espaço interior sem linhas nem tabelas de Basquetebol, e uma aula de transmissão/exercitação de conteúdos, as restantes aulas foram realizados pelo E@D, tiveram por base, aulas teóricas de transmissão de regras, visualização de momentos de jogo e documentários relativos a modalidade e suas celebridades.

Da AD foi possível concluir que se tratava de uma turma com pouco conhecimento das regras e na ocupação racional dos espaços de jogo. De referir, que foram encontradas muitas dificuldades na lecionação desta modalidade devido às dimensões reduzidas do campo e ser uma turma numerosa; aliado a isto, o pavimento encontrava-se muito degradado e escorregadio nos primeiros tempos da manhã, o que limitava a condução da aula para exercícios que não envolvessem tanta intensidade para colocar os alunos em segurança.

### **3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I**

No culminar deste estágio torna-se importante fazer o balanço de toda a nossa intervenção enquanto núcleo de estágio classificando-a como muito positiva, tanto para os estagiários como para os alunos. Desde o primeiro dia até ao fim do estágio, sentiu-se um grande progresso por parte dos alunos, assim como uma exponencial predisposição para as aulas. A título individual, acredito que foi uma grande evolução ao longo do ano. Esta experiência proporcionou um crescimento tanto a nível pessoal como profissional e é sobre a mesma, mas também sobre as dificuldades sentidas que se irá realizar esta reflexão.

Em relação ao espaço escolar, e apesar de não ter uma grande experiência enquanto professor ou conhecedor de escolas portuguesas, houve uma adequada perceção enquanto aluno. A escola era paupérrima em termos de qualidade de espaços físicos e bastante qualificada em termos de material disponível para a prática. Posto isto, a escola tinha uma boa quantidade de espaços físicos para realizar as aulas, com cinco espaços no total, três exteriores e dois interiores.

Relativamente aos três espaços exteriores, dois deles permitem a realização de todas as modalidades coletivas, mas encontram-se degradados, nomeadamente com o piso com buracos e balizas instáveis; o outro campo exterior - campo de Basquetebol, sendo exclusivo para esta modalidade - embora permitisse trabalhar outras matérias de ensino, tinha más condições (relevos em que os alunos podiam tropeçar, era muito escorregadio e estava constantemente cheia de folhas); e ainda uma dimensão muito reduzida o que tornava mais complicado para quem tem turmas numerosas.

Os espaços interiores eram denominados de “grande” e “pequeno” ginásio; o ginásio “grande”, que no entanto tem dimensões reduzidas, é excelente para a prática de modalidades como a ginástica e é requerido essencialmente pelos professores para modalidades como Voleibol, *Badminton*, Dança e Ginástica; o ginásio “pequeno” é realmente muito pequeno e é mais usado para o Ténis de Mesa, ginástica acrobática e solo e dança.

No recurso material, a escola tem uma ampla oferta, um pouco em excesso pois na arrecadação há material a degradar-se e os professores não têm conhecimento de tudo o que existe. Foi perceptível, durante a intervenção de estagiário, que não é apenas necessário ter conhecimento do material que existe na escola, mas também se algum

docente tenciona dar a mesma modalidade, para deixar recursos disponíveis para essa turma, sendo necessário coordenação entre todos.

No material comum como coletes, ou sinalizadores entre outros, é importante ter em conta que existem mais turmas no mesmo horário a necessitar de recursos, algo que inicialmente era inconsciente e se tornou fundamental para ter em consideração.

Passando para as turmas atribuídas, saliento as duas turmas distintas, a do Curso de Educação e Formação (CEF) com pouca competência e mau comportamento geral; e a de profissional de Desporto, com aptidão e com um comportamento nem sempre adequado na disciplina, mas nas outras tinha muitos problemas a esse nível.

Foram inúmeras as dificuldades e erros ao longo do ano que foram retificados. Por exemplo, no início da planificação das aulas da TD6, o professor estagiário procurava exercícios que colocassem os alunos todos em movimento em simultâneo, aumentando o empenhamento motor, algo que nem sempre foi possível, assim, apercebeu-se do insucesso da estratégia e teve de criar sempre uma tarefa à parte para os que ficavam de fora, obrigando-o a controlar dois tipos de atividade simultaneamente.

Outra evolução notória do docente foi na projeção de voz e expressividade, começando com algumas dificuldades nessa vertente, algo que foi trabalhado com o orientador ao longo do ano. Procurava sempre ter a turma perto para um entendimento mais fácil, caso contrário isto ia refletir-se na não compreensão dos exercícios por parte dos alunos, a sensação de confiança foi aumentando com o passar das aulas.

De referir que na turma de CEF era mais difícil motivá-los para a prática e este aperfeiçoamento da projeção de voz também teve implicações. Outro aspeto difícil nesta turma foi o controle, o que foi possível através de uma estratégia de proximidade com os alunos, um fator com impacto para eles era um elogio individual, por isso, quando um aluno tinha o comportamento ou a participação desejada, havia alguma atenção para com ele e isso trouxe benefícios.

Na avaliação, a AD foi onde houve mais dificuldades. Nas primeiras aulas do ano foi muito difícil realizá-la com precisão, era um contexto completamente novo para o estagiário, aliado também ao nervosismo inicial. Foi notória uma grande dificuldade no registo das suas capacidades por não saber o nome dos alunos e o registo da ficha de turma com as fotografias estar desatualizado. Também por estar a acontecer tudo ao

mesmo tempo, essa avaliação foi realizada só conseguindo observar uma ou duas execuções dos alunos.

O estágio foi um enorme desafio para os estagiários, o papel do orientador foi determinante, durante as aulas não interferia o que foi importante desde logo na resolução de problemas. As expectativas iniciais propostas foram conseguidas, por isso, foi ao encontro do que o EP implica. Assim, hoje há uma maior autonomia e mais competências para enfrentar este contexto escolar. A observação das aulas dos meus colegas e as reuniões pós aulas foram cruciais para identificar os erros e aprender com eles, mas também identificar o que realizávamos com sucesso, sempre com o objetivo de raciocinar e de reflexão do nosso desempenho.

### ***3.2. Área II – Participação na Escola***

Nesta Área serão abordados os temas do DE, o seu funcionamento na escola e o que foi o trabalho dos estagiários ao longo do ano e também da ação de intervenção feita na escola, os eventos que participados e organizados.

#### **3.2.1. Desporto Escolar**

O DE nas escolas tem como seu objetivo “promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de contribuir para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios associados a uma cidadania ativa.”

A nível nacional o DE oferece aos uma panóplia de opções para os alunos poderem participarem nas mais diversas modalidades existentes, opções essas que em alguns locais do país pode combater a fraca oferta que existe nas coletividades federados e só escolas podem oferecer com as suas condições. A oferta do DE é mal aproveitada há alguns anos e mantém-se. Infelizmente ao DE não tem sido dada a devida atenção e valorização, quer por partes dos alunos e encarregados de educação, quer mesmo pelos próprios professores.

No que concerne ao DE, a ESFHP oferece as seguintes modalidades: Basquetebol (Juvenis masculinos); Futebol (Juvenis masculinos); Voleibol (Juvenis Masculinos); Ginástica (ambos os sexos e todos os escalões) e Natação (ambos os sexos e todos os

escalões). A colaboração do núcleo no DE ficou definida no início do ano letivo aquando de uma reunião do núcleo de estágio em que o orientador cooperante nos questionou sobre as motivações existentes. Assim, ficou definido o estagiário, a par do colega Miguel Silva, iriam acompanhar o Grupo-Equipa de DE Natação e o colega Miguel Pereira o Grupo-Equipa de DE Ginástica. Dentro do Grupo-equipa de DE Natação havia diversos grupos de nível, sendo que ambos, por orientação do Professor Responsável, João Matoso, acompanhavam diversos alunos. Os treinos realizavam-se às quartas-feiras das 15h às 18h e quintas-feiras das 16:30h às 18h. Estavam inscritos 36 alunos, alguns nunca comparecer, outros eram pouco assíduos ou apenas apareciam na competição, no entanto, por treino estavam sempre presentes em média 10 alunos.

O acompanhamento foi feito junto do professor João Matoso, que era responsável pela natação há diversos anos, que tinha definido cinco níveis de desempenho para os atletas e para cada nível um plano para ser realizado. O grupo de estagiários ficou com um aluno que necessitava de uma maior atenção e intervenção, realizaram aulas de adaptação ao meio aquático e de aperfeiçoamento das técnicas.

Devido ao vírus SARS COV2, não foram realizadas as fases distritais e, consequentemente as regionais e nacionais. Assim, foram realizados dois encontros na piscina municipal da Covilhã, em que participaram a ESFHP, Escola Secundária Quinta das Palmeiras, o Agrupamento de Escolas do Fundão e o Agrupamento de Escolas Ribeiro Sanches – Penamacor, a nossa colaboração passou por ajudar na logística e por organizar os alunos pelas pistas.

Em suma, foi um acompanhamento extremamente enriquecedor, numa modalidade em em que não se verificava muita prática e à vontade, e que permitiu junto do Dr. João Matoso, adquirir conhecimentos novos que proporcionaram crescimento enquanto docente.

Foi também uma modalidade em que despertou um sentimento de utilidade, pois foi possível estar os 3 a trabalhar com diferentes níveis o que também foi benéfico para todos, inclusive para os alunos que são o nosso objeto de trabalho e que a sua evolução era algo que dava particular regozijo. Testemunhou-se a chegada de alunos sem qualquer contacto com o meio aquático e que saíram pelo menos a conseguirem deslocar-se na água e alguns a realizarem as técnicas requeridas.

### **3.2.2. Ação de Intervenção na Escola**

Durante o ano letivo, para além das aulas/treinios e do DE, foram realizadas algumas atividades do Plano Anual de Atividades, em que o núcleo de estágio colaborou ativamente, destacando-se: Dia Europeu do DE; Torneio de Voleibol; Corta-Mato fase escola e corta-mato distrital e o curso de árbitros.

De seguida, de forma detalhada ira ser mencionado o contributo que foi realizado por em cada atividade.

#### **Dia Europeu do Desporto Escolar**

Para celebrar este dia, o “Dia Europeu do Desporto na Escola” está integrado na “Semana Europeia do Desporto”, que se realiza na última semana de setembro. Esta iniciativa iniciou-se em 2015 e teve como objetivo promover o desporto e a atividade física em toda a Europa, através da realização de um conjunto alargado de atividades dirigidas a toda a população, independentemente da idade ou do nível de preparação física.” O núcleo colaborou na elaboração do circuito a percorrer e também pela efetivação da participação dos alunos na prova. A atividade destinava-se a todas as turmas de Educação Física do 7º ano ao 12º ano, sendo que a turma que lecionei a realizou no dia 26 de setembro e as voltas contabilizadas pelos estagiários eram posteriormente colocadas numa plataforma. Esta atividade visava promover a atividade física e Desportiva enquanto meio de manutenção de saúde e aptidão física ao longo da vida.

#### **Torneio de Voleibol**

Este torneio de Voleibol foi realizado pelo núcleo de estágio com particular envolvimento da turma TD6- Curso profissional de Técnico de Desporto, da qual era professor estagiário. O torneio ocorreu no dia 17 de dezembro, último dia de aulas do 1º período, e a modalidade escolhida teve em conta as condições adversas encontradas naquela altura do ano, promovendo uma modalidade que permitisse ser feita em espaço interior e que tivesse adesão por parte dos alunos. Como principais regras foi possível destacar a inscrição de 10 alunos e com a obrigação que teriam de ter 2 elementos do mesmo sexo na equipa.

O cartaz, regulamentação e elaboração do quadro competitivo foi realizado pelo núcleo. Os alunos que colaboraram tinham como funções controlar a entrada de público e equipas, contagem do resultado e arbitragem. Relativamente à avaliação do evento, o *feedback* recebido por partes de alunos e professores foi positivo pela organização e

também por ir de encontro aos objetivos que passavam pelo *fair-play*, socialização e prática de estilos de vida saudáveis.

### **Corta mato escolar e distrital**

O primeiro momento competitivo do corta-mato é a “fase escola” que permite o apuramento dos atletas com melhor classificação para disputarem a fase distrital que se realizou em Castelo Branco. Esta primeira fase realizou-se no dia 15 de novembro, no complexo desportivo da Covilhã, tendo contado com as presenças das escolas ESFHP, Escola Secundária Campos Melo e Escola Secundária Quinta das Palmeiras que realizaram a atividade em conjunto. Contou-se com a colaboração de uma turma de 12º ano do Curso Profissional de Técnico de desporto tendo como funções, entre outras, a de contribuir na chamada inicial dos alunos para posterior justificação de faltas, colocação dos respetivos dorsais, indicá-los quando seria a sua vez de competir, tirar fotografias ao longo do evento e a entrega dos lanches.

Quanto ao corta-mato distrital, visto que é uma organização mais complexa, o núcleo teve um papel mais restrito, com a missão do acompanhamento na deslocação e distribuição dos lanches; porém, com a grande responsabilidade de acompanhar os alunos desde a partida da escola até ao seu regresso, pois eles estão sobre a responsabilidade dos estagiários e é importante que não aconteça nenhum infortúnio. Também foi incumbida a distribuição dos dorsais e ajuda na sua fixação. Não obstante isso foi necessária uma especial atenção às chamadas dos atletas que iriam competir e a recolha e organização dos dorsais para entregar de volta à organização.

### **Curso de árbitros**

Depois de estabelecido um protocolo de colaboração entre o AEFHP e a Associação de Futebol de Castelo Branco, o que é importante porque a escola tem cursos profissionalizados de Desporto, mas também se podem estender à restante comunidade escolar. Desse protocolo resultou a realização do curso de árbitros visto que a associação tem no seu quadro poucos elementos para dar a resposta aos diversos encontros que tem. Posto isto, o papel do núcleo foi de divulgação e promoção desse curso aos alunos que teve uma excelente adesão - cerca de 50 alunos, que surpreendeu a própria associação pela positiva. O curso iniciou, mas devido a pandemia teve de ser, na sua forma presencial, cancelado, mas retomado via online.

### **Restantes atividades previstas**

Estavam previstas mais atividades para organizar e operacionalizar que devido a pandemia Covid-19 não foi possível concretizar, das quais as Heteríadas que envolve a prática de exercício físico de muitos alunos da escola, consiste na realização de diversas modalidades entre turmas de forma competitiva; também o torneio de Basquetebol 3x3; outros torneios organizados de inter-turmas; atividade do Ski4all que permitia aos alunos uma experiência diferente na neve, com a prática de Desportos de Inverno como o ski.

### **3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II**

Refletindo sobre os tópicos acima mencionados, sobre as atividades realizadas em contexto escolar, e salientando o DE, este deve ser melhorado nesta escola. Apesar de funcionar bem, sentiu-se uma desvalorização dos intervenientes, desde pais, professores e até alunos. Era visível, de modo geral na escola, a falta de interesse que se estendia desde faltas aos treinos, comparência apenas nos jogos. O núcleo tentou abordar os alunos de forma a motivá-los para ingressarem no DE, mas estes mostravam desinteresse alegando já terem os treinos fora do contexto escolar ou que tinham uma carga horária excessiva e que tendo a quarta livre não iam passar na escola, aproveitando para realizar outro tipo de atividades. É difícil contrariar esta situação sendo necessária outra reestruturação no ensino, com uma maior valorização para o desporto e atividades extra-escola, pois os benefícios são variados e já mencionados anteriormente.

No caso individual do estagiário, essa situação não se mostrou de forma tão evidente, visto que é sempre mais fácil quando se está perante modalidades individuais. Em todos os treinos havia alunos para desenvolver o trabalho, tornando-se rico por todas as horas passadas na piscina e que serviu para aprofundar e adquirir novos conhecimentos na Natação. A intervenção não foi tão virada para a competição, isto é, havia níveis distintos no grupo-equipa, a dupla de estágio da Natação ficou com alunos com maiores dificuldades e pouco tempo de prática, o que ensinou outro tipo de ferramentas a aplicar no futuro. Tornou-se gratificante porque contaram sempre um total de 4 a 5 alunos com presença assídua que possibilitou fazer um acompanhamento regular e verificar a sua evolução, alguns chegaram, inclusive, sem saber técnicas de nado e conseguiram competir no fim. Os alunos que ficaram a encargo dos estagiários, tinham muitas dificuldades para se deslocarem na água, por isso houve a obrigação de pesquisar técnicas para ajudar, contando também com conhecimento transmitido pelo professor Matoso, que permitiu aperfeiçoar as competências. Também de referir que dois alunos

nunca tinham estado em contato com a água e foi possível também aperfeiçoar os conhecimentos em relação à adaptação ao meio aquático; quando esses alunos conseguiram deslocar-se sem problemas foi um sentimento de grande satisfação e de reconhecimento da intervenção dos estagiários.

Sobre a vertente competitiva, sendo sempre a mais atrativa, apenas foram realizados dois encontros com as escolas mais perto da Covilhã (já anteriormente referidas), faltando disputar a fase distrital e nacional.

Em relação à intervenção na escola, permitiu organizar e acompanhar diversas atividades que aconteceram na escola. Foi uma aprendizagem mais no sentido de organização de eventos em contexto escolar e de ensino, entender melhor a logística que requer cada um e seu funcionamento. As funções do núcleo já foram descritas em cima, mas é possível destacar o torneio de Voleibol por ser organizado no núcleo de estágio, contando com a colaboração do orientador cooperante, o grupo de EF também colaborou no que foi necessário. Permitiu ter a noção da organização do evento, desde a realização de um regulamento, fichas de inscrições, cartazes e organizar o quadro competitivo, tarefas com as quais, do ponto de vista administrativo e global, os estagiários não estavam tão familiarizados. Esta atividade possibilitou também ter outra perceção dos alunos, fora do ambiente de sala de aula e assim permite outro tipo de socialização que também é fundamental.

### ***3.3. Área III – Relação com a Comunidade***

Neste Área será abordado como foi a assessoria à DT da turma TD6 acompanhada no secundário e também o envolvimento do docente estagiário com todo o meio escolar e como esta pode influenciar o processo ensino-aprendizagem.

#### **3.3.1. Acompanhamento da Direção de Turma**

De acordo com Favinha (2012), o DT pode, igualmente, desempenhar um importante papel dinamizador de estratégias de mediação, enquanto considerado líder intermédio, isto porque estabelece relações com os alunos, conselho de turma, direção da escola e encarregados de educação.

O professor estagiário acompanhou o trabalho de uma DT, da professora Cristina Moniz, que com a sua simpatia, competência e disponibilidade soube acolher e ajudou a desempenhar as funções enquanto assessor do DT, permitindo conhecer o cargo com a profundidade que exige. É um papel de grande responsabilidade e de disponibilidade, em que para além de realizar o acompanhamento ao longo do ano, uma das maiores

tarefas passa pela grande articulação entre os demais docentes. No início do ano letivo ficou acordado pelo núcleo de estágio que se iria realizar a assessoria ao DT da turma que cada um acompanhasse durante o ano. Assim, neste caso o acompanhamento durante todo o ano escolar foi com a professora Cristina Moniz, do TD6 – Curso Profissional Técnico(a) de Desporto.

Numa fase inicial, a primeira tarefa foi distribuir fichas biográficas aos alunos com para preencherem com as informações sobre eles e agregado familiar, e posteriormente transcrever esses dados para uma grelha para a DT. De seguida, foi realizado um conselho de turma em que foi realizada uma apresentação da caracterização da turma com o apoio do PowerPoint. Desde logo não se previa um trabalho fácil, pois havia conhecimento de problemas disciplinares de alguns alunos.

Num horário definido com a DT e que ficou plasmado, perante o orientador cooperante, que deveria cumprir com a DT. O docente tinha funções no levantamento de faltas disciplinares e também presenciais, justificando-as; relativamente às faltas disciplinares, o envio, quando necessário, de correspondência aos Encarregados de Educação, processo em que também colaborava com a DT.

Em todas as reuniões com a professora havia registo de ocorrências e, sendo o estagiário o responsável por organizar o dossiê relativo à turma, tinha de organizar todos os documentos por aluno. Estando presente em todos os conselhos de turma, destacou-se um deles, efetuado a meio do 1º período, com os dois encarregados da turma que eram os representantes dos pais, para definir a sanção disciplinar a atribuir a um aluno, mas também para conhecimento dos problemas e resolução dos mesmos.

Em suma, o facto de a assessoria ter sido realizada a uma turma com problemas das mais diversas ordens, desde os disciplinares aos de assiduidade, passando pelos de pontualidade ou de aprendizagem, concedeu a oportunidade de realizar um trabalho abrangente e completo, que criou bases para trabalhos futuros enquanto DT.

### **3.3.2. Ação de Integração com o Meio**

No que diz respeito à integração no seio escolar, esta foi mais facilitada porque o estágio da licenciatura foi realizado na mesma escola, já existia convivência com alguns professores que ainda estavam presentes e ter o conhecimento dos espaços da escola, fatores esses que pesaram na escolha da ESFHP.

Os estagiários foram bem recebidos pela generalidade dos professores o que permitiu algum conforto. Nessa fase os professores ofereceram-se para contacto caso fosse necessária alguma ajuda ou se houvesse algum problema em que eles pudessem intervir e essa amabilidade foi importante para a integração do núcleo. Com o orientador cooperante a relação foi muito positiva devido a sua acessibilidade e simpatia que permitiu estar com um grande à-vontade. O contacto com o grupo de Educação Física era maior na sala de professores, por norma, os professores de Educação Física juntavam-se todos no mesmo espaço, algo que permitia um contacto regular e de proximidade. Durante o ano letivo existiu sempre por parte deles uma compreensão grande, fosse na rotação de espaços ou outra circunstância, sempre preservando o bem-estar do núcleo e sobretudo o dos alunos. A relação com todos os funcionários também é importante e esta era positiva, consequência dessa boa relação é que todos os pedidos que lhes eram endereçados nunca foram refutados.

### **3.3.3. Estudo de Turma**

A turma era constituída por 26 alunos, dos quais 24 são do sexo masculino e 2 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos e com uma média de idades de 15,93 anos. Dos 26 alunos na turma, 16 já reprovaram um ou mais anos. Foi uma turma que revela competência no que diz respeito a realização das tarefas práticas. Em termos de aproveitamento e de comportamento, é uma turma com alguns problemas, sendo consideráveis os registos de indisciplina. A turma tinha 3 alunos com necessidades educativas especiais. O estagiário e o orientador usavam o início das aulas para conversar com eles sobre os problemas disciplinares que tinham tido conhecimento nas reuniões de conselho de turma. Havia a sensação, dada a proximidade que se foi adquirindo, que uma chamada de atenção e reflexão conjunta podia ter efeitos positivos na alteração dos comportamentos considerados desajustados.

### **3.3.4. Reflexão Global sobre a Área III**

Apesar da pouca experiência profissional, o estagiário defende que a relação professor e aluno é a chave para o sucesso de ambos. Devem encontrar-se formas de criar empatia com os discentes, enquanto aluno, os professores que mais marcaram foram aqueles que criaram uma relação positiva com os alunos, predispondo –os para a aprendizagem. É importante para se ser professor ter um conjunto de requisitos, não basta ter conhecimento teórico, isso pode ser suficiente em muitos empregos no mundo laboral, no caso do ensino é díspar, trata-se a interagir com pessoas e a transmitir conhecimento sendo importante ter ferramentas necessárias para proporcionar uma boa

aprendizagem, condicionam-se muitas vidas de uma forma direta, pois a escola é um meio de formação pessoal e profissional.

Em relação à direção de turma, apesar de não ser a vertente principal do EP, aprende-se bastante sobretudo na gestão de conflitos. Com a possibilidade de acompanhar esta direção de turma percebe-se que é um trabalho exaustivo. A DT tinha falta de tempo para solucionar todos os problemas que esta turma acarretou. Houve a oportunidade de assistir a algumas conversas entre a DT e alguns pais, e a percepção que existe é que estamos perante uma sociedade que defende de forma excessiva os seus descendentes. Julgo que para desempenhar esta função, há professores que podem ser muito bons a lecionar, mas é necessário ter perfil. É necessário que seja uma pessoa acessível aos alunos, responsável, trabalhadora e honesta.

## **4. Reflexão Final**

Realizando uma retrospectiva do que foi o ano letivo, é de realçar as aprendizagens efetuadas, o convívio e as vivências em contexto escolar e de trabalho, estar incluído no meio permite ter a percepção do seu funcionamento. Foi sobretudo um ano especial e o mais rico da formação académica do docente estagiário.

As planificações, os planos de aula, as intervenções diárias em contexto de aula e a interação dos alunos foram os aspetos mais privilegiados, foram a peça mais importante para um maior desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem, tanto no controlo da aula, como na gestão de conflitos, execução dos exercícios; foi uma vertente que o docente tentou evoluir e ao conhecer cada um dos alunos, facilitou na percepção da melhor forma de os estimular para a prática. Sabia-se à partida que a turma tinha grande predisposição, mas indisciplinada, por isso foi um aspeto a ter consideração e que teve de ser gerido, sobretudo por ser uma turma com um perfil de aulas práticas e pela forma de atuar, nunca houve a necessidade de participar superiormente e de forma oficial, algum comportamento desajustado.

Em relação ao domínio do planeamento, no ensino secundário o estagiário esteve perante uma turma de ensino profissional, o número de aulas por modalidade era fixo, realizou assim uma extensão de conteúdos de acordo com a AD e ajustando com o PNEF, e foram sempre reajustados ao longo do módulo. Sobre a condução de ensino, no terceiro ciclo depasou-se com uma turma com poucas vivências com o desporto e com interesse reduzido, por isso as dificuldades foram grandes, apercebendo-se que ao encontrar exercícios que envolvessem competitividade, isto mexia com eles e conseguiam obter

uma posição de superioridade com os outros, foi a estratégia mais eficiente para estes alunos.

Quanto ao secundário, uma turma mais vivida e com outras competências, permitiu otimizar e cumprir o propósito do PNEF na íntegra na modalidade de futebol. Por vezes foi difícil controlar alguns comportamentos e a condução privilegiou sempre exercícios que tivessem bola, que estivessem o maior número de alunos envolvidos e também jogos reduzidos condicionados.

Foi perceptível, através do ensino de duas turmas distintas, que cada turma tem as suas características, assim como cada aluno, e será sempre necessária uma adaptação e arranjar forma de cativar cada um dos alunos com o objetivo de tornar o ensino mais eficiente e apropriado.

Foi um ano de aprendizagens em que o erro fez parte de um processo construtivo, como já se perspectivava, hoje mostra-se um professor mais maduro, experiente, sensível e menos predisposto ao erro.

Recordando o primeiro dia de aulas, que foi desafiante, foi o momento de colocar em prática o que foi aprendido, porém a realidade é algo diferente da teoria que é dada. Foi confuso completar a grelha com os conteúdos delineados anteriormente e consultar a grelha de sucesso que a acompanhava; desconhecer os nomes dos alunos e também presenciar apenas um ou dois gestos técnicos, não contribuiu para a elaboração de uma programação de conteúdos eficiente para os alunos. Hoje, teria disponibilizado mais aulas para a AD, arranjaria alternativas para os identificar com coletes diferentes ou com números de alunos, por exemplo, acreditando que podia ajudar na sua identificação. Nos módulos seguintes essas dificuldades não se verificaram porque os alunos já eram conhecidos.

Na condução do ensino houve muitas dificuldades sobretudo na fase inicial para controlar os 26 alunos da turma, não obstante esse facto encontrar exercícios para que estivessem sempre em empenhamento motor era desafiador; percebi que a colocação era vital e o uso da visão periférica inicialmente foi difícil, mas com o tempo foi melhorando. Outra dificuldade foi definir tarefas para os alunos não estarem parados, sobretudo em espaços como o ginásio que era pouco maior que as delimitações do campo.

Finda-se um estágio destes com muitas aprendizagens a nível profissional, mas também pessoal, que irão perdurar para muitas situações da vida futura, inclusive, fora do contexto escolar.

Lidar com turmas problemáticas concedeu outra estrutura ao docente estagiário, sobretudo na gestão de conflitos, sendo possível desenvolver ferramentas para contornar essa situação, sendo essencial perceber o ser humano que está por trás do aluno, conseguir dialogar com alguns deles e entender que existem problemas, tais como instabilidade familiar que destabiliza sobretudo de forma emocional e levá-los a compreender que o professor também pode ser um apoio; esta relação mostrou-se muito relevante para conseguir que os alunos tenham sucesso.

Envolver os alunos nas tarefas, proporciona alguma proximidade com eles, questioná-los sobre os exercícios realizados, a sua opinião e sugestões, facultava um maior empenho da parte deles, sabendo-se de antemão que existia uma linha ténue sendo professor estagiário e que a barreira da confiança poderia ser ultrapassada facilmente, então obrigou a uma gestão dessa situação. O contato com a Natação no DE, causou uma grande evolução, a procura de conhecimento e sobretudo a partilha de saberes do professor responsável pelo grupo equipa do DE Natação, foi muito importante, permitiu contactar com diferentes idades e diferentes níveis, foi muito enriquecedor, foram muitas horas na piscina e aprendizagens que perdurarão no resto do percurso.

Relativamente à comunidade escolar, todos os elementos proporcionaram uma excelente integração, desde auxiliares, funcionários e restantes docentes da escola; houve uma maior proximidade com o grupo de educação física, que sempre se mostrou disponível para esclarecimento de dúvidas e para ajudar, por exemplo, na escolha de material durante as aulas. O núcleo de estágio foi um grande apoio, em especial o orientador José Pedro Fernandes, que foi presença assídua na elaboração de planos de aula, participação construtiva nas nossas aulas, e em qualquer assunto solicitado, mostrando-se sempre prestável connosco.

Em suma, o balanço é bastante positivo, houve uma evolução tanto do estagiário como dos seus alunos. Revelou-se fulcral estar no terreno e assumir todas as funções de professor, e não menos importante assistir a aulas dos colegas e debater soluções para os problemas que iam aparecendo no núcleo de estágio, permitindo desenvolver-se ainda mais como o professor; de ressaltar o encerramento precoce das aulas práticas e em contacto direto e pessoal com os alunos, como o momento menos positivo do EP. Contudo, na adversidade também existe aprendizagem. O E@D obrigou, aos professores estagiários e a toda a classe docente a reinventar. Dessa forma, pode afirmar-se que o estágio, apesar de todas as vicissitudes, tornou-se ainda mais enriquecedor. Foi possível adquirir ferramentas que de outra forma não existiriam. O E@D, apesar de não ser o

modelo ideal, poderá ser um complemento a um ensino tradicional e que contribua para melhores e mais profícios momentos de aprendizagem e superação cultural e intelectual.

## 5. Referências Bibliográficas

Aranha, Á. (2004). Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física, Didática Ciências e Humanas. *UTAD, Vila Real*.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em Educação Física*. (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte

Coelho, P. F. G. C. M. *Efeitos de um programa de treino na aptidão física e em habilidades motoras específicas em contexto escolar* (Doctoral dissertation).

Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho. Organização e gestão dos currículos. Diário da República, 1.ª série — N.º 129.

DESPORTO Escolar da DGE. Acedido em 6 de fevereiro de 2020 em: <https://www.dge.mec.pt/desporto-escolar>.

Gozzi, M. C. T., & Ruete, H. M. (2006). Identificando estilos de ensino em aulas de Educação Física em segmentos não escolares. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 5(1).

Lopes, F. S. (2016). *O papel do diretor de turma na vida dos alunos*.

Mawer, M. (1995). *The Effective Teaching of Physical Education*. New York: Longman

Moreira, J. P. U. (2014). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola EBI/JI Prof. Dr. Ferrer Correia junto da turma G do 9º Ano no Ano Letivo 2013/2014*

Morgado, P. D. (2014). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Secundária Infanta D. Maria junto da turma C do 7º ano, no ano letivo de 2013/2014*

Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física* (Vol. 129). Inde.

Pereira, J. M. L. (2014). *Percepção de competência dos alunos em Educação Física: a influência das variáveis gênero, tipo de ensino e classificações na Educação Física e nas restantes disciplinas* (Doctoral dissertation).

Ribeiro, L., & Ribeiro, L. (1999). Tipos de avaliação. *Avaliação da Aprendizagem*, 75-92.

# Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

## Efeitos da aplicação de um programa de treino em contexto escolar

### 1. Introdução

A Educação Física desempenha um papel fundamental no desenvolvimento integral do aluno, possibilitando o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo, além de estimular estilos de vida saudáveis, socialização, espírito de equipa e prática desportiva (Bailey, 2006). Segundo Martins (2000), os benefícios da atividade física regular são diversos, dos quais se destacam melhorias da função cardiovascular e respiratória, decréscimo dos níveis de ansiedade e depressão, aumento da sensação de bem-estar e as valências cognitivas e sociais que podem ser desenvolvidas (Landry, 2012). Por outro lado, a diminuição da capacidade funcional, o aumento da morbilidade e mortalidade, relacionadas com doenças crónicas, estão associadas a um estilo de vida sedentário em adultos, segundo evidências científicas anteriores (AmericanAcademyofPediatrics, 2000). Assim sendo, torna-se fundamental, o fomentar de hábitos de vida saudável e atividade física durante a infância, que se prolongados durante a adolescência e idade adulta, podem ser uteis no combate à inatividade física, tendo ainda uma influência benéfica na saúde em geral (Guedes, 2014).

Atualmente, e perante um mundo cada vez mais desafiante e estimulante, seria expectável um desenvolvimento de capacidades motoras, sociais e cognitivas desde tenra idade (Cosinha, 2015). Esta premissa, contrasta com a realidade, em que é exponencial o aumento do sedentarismo, de problemas de interação, e menor contacto com a natureza, o que coloca em perigo o desenvolvimento da motricidade infantil (Pereira & Carvalho, 2008). Sabe-se, que a recomendação diária de atividade física para jovens, é de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa, 5 vezes por semana (Strong, 2015). Porém, tal não se verifica na atualidade, visto que a maioria dos adolescentes acaba por praticar exercício apenas em contexto escolar, durante as aulas de Educação Física (EF), daí a sua importância exponencial no desenvolvimento das crianças (Silva, 2016). A escola constitui-se, por conseguinte, o local perfeito para implementação de estratégias de promoção de saúde e fomentação de hábitos de vida saudáveis nos mais

jovens (Marques, 2010). Relativamente às aulas de EF, umas das estratégias que pode aumentar a sua eficiência, e tende a ser cada vez mais implementada em contexto escolar são os treinos em circuito, que quando devidamente adaptados, permitem a inclusão de vários conteúdos e o desenvolvimento de diversas capacidades individuais (Almeida, 2012) bem como a valorização das práticas de exercício físico (Flynn et al., 2006).

Com base nas premissas anteriores, as escolas possuem o ambiente ideal para a promoção da atividade física, durante as aulas de EF, através da implementação de programas de treino seguros e supervisionados (Alves et al.2016). Segundo Carvalho (1996) e o American Academy of Pediatrics (2008), a necessidade do treino e do aumento da força em crianças e jovens tem ganho maior significado, tal como a consciência de que existem melhorias significativas associadas à aplicação destes programas, desde que sejam em quantidade suficiente, com cargas funcionais que excedam a atividade muscular habitual, e adequados, com o intuito de ter presente e seguir rigorosamente as recomendações metodológicas do desenvolvimento da força em crianças e jovens.

Os programas de treino em formato de circuito surgiram em 1953, e foram criados por Morgan e Adamson (Godoy, 1994). Inicialmente foram executados com recurso ao treino intervalado, e eram constituídos por várias de estações que podiam envolver trabalho de força, equilíbrio, resistência, e coordenação, dependendo do objetivo e dos intervenientes (Godoy, 1994). Este tipo de programa de treino apresentava várias vantagens, nomeadamente a facilidade de adaptação ao público-alvo e aos recursos existentes (materiais e espaciais); permitia a estimulação de vários grupos musculares em cada estação, a aplicação de cargas diferentes e principalmente a obtenção de resultados num curto período temporal (Scholich, 1994). A este respeito, estudos recentes apontam que as crianças e adolescentes poderiam beneficiar deste tipo de programas de treino em contexto escolar (Avery, 1999; Coelho, 2019; Morais, 2017; Silva, 2016; Lopes, 2015; Almeida, 2012). Um estudo recente realizado por Paulina (2019) evidenciou melhorias significativas após a aplicação deste tipo de programa em todas as capacidades físicas estudadas, mostrando-se ainda eficiente mesmo num curto período, estas conclusões foram corroboradas por outra investigação anterior (Morais 2017). Através de um estudo realizado anteriormente Almeida (2012), também verificou melhorias na aptidão física dos alunos, embora o tempo de aplicação do programa tenha sido distinto. Enfatizando estes resultados, España-Romero et. al (2010), consideraram que a aptidão física é um marcador importante de saúde que deve ser monitorizada desde a idade jovem, e ser avaliada através de testes de aptidão, que sejam fáceis de aplicar, não necessitem de muitos recursos e permitam uma avaliação em pouco tempo, sendo,

portanto, esta a melhor alternativa para as escolas, em simbiose com os programas de treino supracitados. Neste sentido, e face a necessidade de avaliar a aptidão física dos alunos surgiu o FITescola. Lançado em 2015, trata-se de uma plataforma digital que tem como objetivo a promoção de hábitos de vida saudáveis e a monitorização da condição física juvenil tendo por base o treino funcional (Henriques-Neto et al., 2020). Anteriormente, Penneret al (2014), já havia referenciado a importância da utilização deste tipo de testes pelos docentes de educação física, dado que, para além de ser um veículo de promoção de atividade física, possibilitam ainda a deteção de alguns problemas de saúde.

Com base nas evidências que apontam para o facto da aptidão física possuir um papel fundamental na nossa sociedade e saúde, em qualquer idade (Ortega et.al 2008), e pelos indicadores que têm sido apontados por alguns estudos relativamente à pertinência da aplicação de programas de treino em contexto escolar, parece ser importante consolidar essa ideia e continuar a investigar os efeitos da aplicação de um programa de treino em contexto escolar, no sentido de analisar o potencial de aplicação no desenvolvimento alternativo da condição física nas aulas de educação física. Apesar da variabilidade de estudos acerca desta temática, que enfatizam as melhorias resultantes com após a aplicação de diversos programas de treino, continua a não existir um consenso relativamente às características que devem ter, nomeadamente no que se refere à sua duração, intensidade, tipologia de exercício e momento ideal de aplicação. Assim, o objetivo deste estudo foi analisar o efeito de um circuito de treino, aplicado durante 4 semanas, no início de cada aula de educação física, e verificar os efeitos resultantes nas variáveis analisadas. Como hipótese de estudo, considerou-se que o programa variado, poderá ter efeitos positivos na condição física dos intervenientes, em variáveis determinadas, entre elas a impulsão horizontal, vaivém, abdominais e flexões de braços.

## **2. Metodologia**

### ***2.1. Participantes***

Um grupo de 25 alunos pertencentes ao Curso Profissional de Técnico(a) de Desporto da ESFHP (idade:  $15,67 \pm 1,02$ ) participaram no estudo, onde nenhum dos participantes tinha hábitos regulares de treino de força. Relativamente às características antropométricas, a amostra apresentou os seguintes dados: peso ( $67,31 \pm 9,29$  kg), altura ( $1,72 \pm 0,089$  m) e índice de massa corporal (IMC) ( $22,50 \pm 2,65$  %). Antes do início do estudo, os alunos foram submetidos a um exame físico pelo médico de família e cada um foi considerado isento de qualquer distúrbio que impedisse a participação total na

investigação. Todos os participantes e o professor foram totalmente informados verbalmente e por escrito da índole do estudo. Quanto à natureza e exigências do estudo, bem como aos riscos à saúde conhecidos, a amostra realizou um questionário sobre o seu histórico de saúde e foi informada de que poderiam retirar-se do estudo a qualquer momento. Todos os encarregados de educação forneceram a sua autorização atestando a participação voluntária dos seus filhos no estudo, que teve a aprovação da Comissão Consultiva de Ética da Escola, e foi realizado em conformidade com a Declaração de Helsínquia.

## ***2.2. Desenho de estudo***

O presente estudo consistiu num desenho experimental de pesquisa, e teve como objetivo a verificação dos efeitos da aplicação de um programa de treino durante a fase de aquecimento das aulas práticas de EF, em variáveis consideradas de aptidão física. Este programa de treino foi realizado com recurso a uma amostra de 25 alunos do ensino secundário que se encontravam em boas condições físicas e foram familiarizados com todos os procedimentos antes do início do estudo. Foi aplicado um circuito de treino variado, que visou estimular quatro variáveis de aptidão física - vaivém, impulsão horizontal, extensão de braços e abdominais – que foram avaliadas em dois momentos distintos: antes do início do programa de treinamento (pré-teste) (T1), após a aplicação do programa de treinamento (pós-teste) (T2). A aplicação deste programa teve a duração de quatro semanas durante o 2º período do ano letivo, e foi sempre realizado no período da aula tradicionalmente dedicado ao aquecimento. Completando as aulas de EF padrão (3 horas semanais/ divididos em 2 aulas de 1,5 horas), os indivíduos realizaram um programa de treino que incluía exercícios com a duração total de 15 minutos. Todos os procedimentos experimentais foram realizados em coordenação com os docentes e, portanto, não causou nenhuma mudança na rotina dos indivíduos. Os pré e pós-testes foram realizados no espaço interior para eliminar o efeito das condições climatéricas nos resultados. Estes testes foram escolhidos porque podiam ser administrados rapidamente, e porque não influenciavam o normal decorrer das atividades da aula.

## ***2.3 Procedimentos***

Foram avaliadas 4 variáveis do FITescola em 2 fases distintas, nomeadamente, FITescola Abdominais, FITescola Flexões, FITescola Vaivém, FITescola Impulsão Horizontal, sendo estes valores registados e posteriormente analisados. Foi realizado um primeiro momento de avaliação, que permitiu avaliar as seguintes componentes da aptidão física: capacidade aeróbia, impulsão horizontal, força abdominal e de membros superiores

através da bateria de testes FITescola. Os valores de cada teste foram registados. Após as 4 semanas do programa de treino, foi realizada a avaliação final, em que foram apurados novamente os valores da bateria de testes.

### 2.3.1 Definição dos testes de aptidão física

Tabela I – Descrição FitEscola Vaivém

<b>Teste de Vaivém</b>	
<b>OBJETIVO</b>	Avaliar a capacidade aeróbia do aluno através execução do número de percursos realizados numa distância de 20m de uma cadência pré-determinada.
<b>DESCRIÇÃO</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. O aluno a ser avaliado colocou-se na linha de partida enquanto o seu colega se posicionou atrás de si, com uma boa visibilidade, pronto para efetuar a contagem dos percursos.</li><li>2. O aluno avaliado correu ao longo do percurso de 20 m na distância marcada por duas linhas, e teve de tocar na linha quando ouviu o sinal sonoro. Ao sinal sonoro o aluno teve de inverter o sentido de corrida e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingiu a linha antes do sinal sonoro, esperou pelo novo sinal sonoro para correr em sentido contrário. Idealmente, o aluno deve controlar o ritmo de corrida de forma a chegar ao final dos 20 m um pouco antes do sinal sonoro.</li><li>3. O sinal áudio ajuda o aluno a marcar a velocidade durante o percurso. Inicialmente a velocidade é mais reduzida (8,5 km/h) e aumenta progressivamente (0,5 km/h a cada minuto; 1 min é igual a uma etapa) até ao máximo de 120 percursos. Um sinal sonoro indica o final de um percurso de 20 m, e um triplo sinal sonoro indica o final de cada etapa.</li><li>4. Quando o aluno não consegue atingir a linha final do percurso ao sinal sonoro, deve inverter de imediato o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha.</li><li>5. O aluno deve permanecer o máximo de tempo possível em prova e parar quando não conseguir chegar à linha antes do sinal áudio em duas ocasiões, não necessariamente consecutivas. A primeira falta será contabilizada para o resultado final.</li></ol>

---

IMAGEM



Figura II. Teste Vaivém

---

Tabela II – Descrição FitEscola Impulsão Horizontal

---

### Teste de Impulsão Horizontal

---

**OBJETIVO** Consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

---

**DESCRIÇÃO**

1. O aluno deve posicionar-se de pé atrás da linha que assinala o ponto de partida com os pés à largura dos ombros.
2. Partindo da posição de pé, em movimento contínuo, o aluno deve fletir os joelhos, puxar os braços atrás e saltar em comprimento o mais longe possível.
3. O professor/avaliador deve estar colocado transversalmente à zona de salto e registar a distância. As distâncias são medidas desde o ponto de partida até ao calcanhar.

---

IMAGEM



Figura III – Teste Impulsão Horizontal

---

Tabela III – Descrição FitEscola Abdominais

---

## Teste dos Abdominais

---

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

---

- DESCRIÇÃO**
1. O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a  $140^{\circ}$ , pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície.
  2. O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até as palmas das mãos estarem sobre os joelhos.
  3. Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão.
  4. Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por min (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares.
  5. O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições).

**IMAGEM**

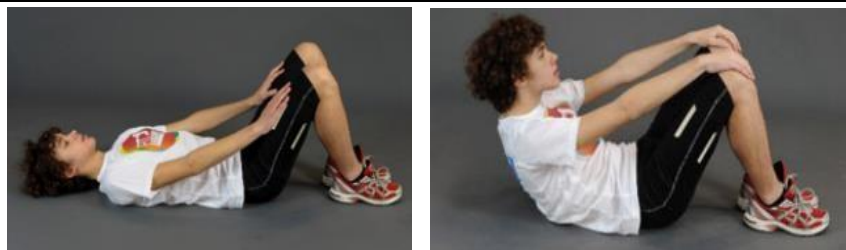


Figura IV – Teste abdominais

---

Tabela IV – Descrição FitEscola Flexões de Braços

---

---

---

## Teste de Flexões de Braços

---

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

---

**DESCRIÇÃO**

1. O aluno deve iniciar o teste com o corpo em prancha, com o cotovelo em extensão, e com os pés ligeiramente afastados, apoiando-se nas pontas dos pés. As mãos deverão estar colocadas debaixo, ou ligeiramente ao lado dos ombros com os dedos orientados para a frente (posição inicial).
2. O aluno deverá manter a posição de prancha e fletir o cotovelo de forma lenta e controlada (respeitando a cadência), até que o ombro desça até ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço.
3. O retorno à posição inicial deve ser feito também de forma lenta (respeitando a cadência) e controlada até o cotovelo ficar em completa extensão. Em cada minuto o aluno realiza no total 20 flexões de braços o que corresponde a uma flexão de braços durante 3 s.
4. O aluno continua o teste até não conseguir realizar mais repetições dentro da cadência ou até alcançar o número máximo de flexões de braços.

---

**IMAGEM**

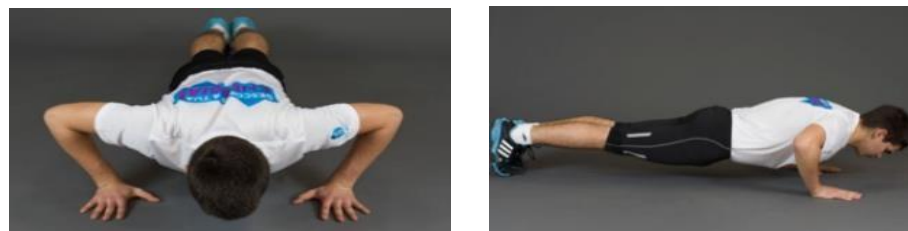


Figura V – Flexões de Braços

---

### 2.2.2 Definição do programa de treino semanal

Tabela V – Programa de treino semanal

		<b>Burpee</b>	<b><i>Sprint</i></b>	<b>Jumps</b>	<b>Squats</b>	<b>MD</b>	<b>Push-ups</b>	<b>Sit-ups</b>	<b>SCM</b>
1 semana	Sessão 1	2 x 8	2 x 3	2 x 8	2 x 10	2 x 5	2 x 10	2 x 10	2 x 4
	Sessão 2	2 x 8	2 x 3	2 x 8	2 x 10	2 x 5	2 x 10	2 x 10	2 x 4

2 semana	Sessão 3	3 x 8	3 x 3	3 x 8	3 x 10	3 x 5	3 x 10	3 x 10	3 x 4
	Sessão 4	3 x 8	3 x 3	3 x 8	3 x 10	3 x 5	3 x 10	3 x 10	3 x 4
3 semana	Sessão 5	4 x 8	4 x 3	4 x 8	4 x 10	4 x 5	4 x 10	4 x 10	4 x 4
	Sessão 6	4 x 8	4 x 3	4 x 8	4 x 10	4 x 5	4 x 10	4 x 10	4 x 4

MD – Mudanças de direção, SCM – Saltos em contramovimento

O programa de treino acima demonstrado era aplicado duas vezes por semana, contando com um total de 7 sessões, ou seja, durante 4 semanas.

O circuito era efetuado 2 vezes por semana pelos alunos, todas as terças e quintas. Tinha um aumento de uma repetição por semana, ou seja, iniciou a 1ª semana com 2 repetições, 2ª semana com 3 repetições, 3ª semana com 4 repetições e a última sessão com 5 repetições.

Os exercícios aplicados continham exercícios de força: Burpees, saltos a pés juntos, agachamentos, abdominais, flexões, e saltos com contramovimento. Era composto ainda com mudanças de direção (5m), velocidade (20m) para potenciar a capacidade aeróbia visto que o circuito não tinha descanso.

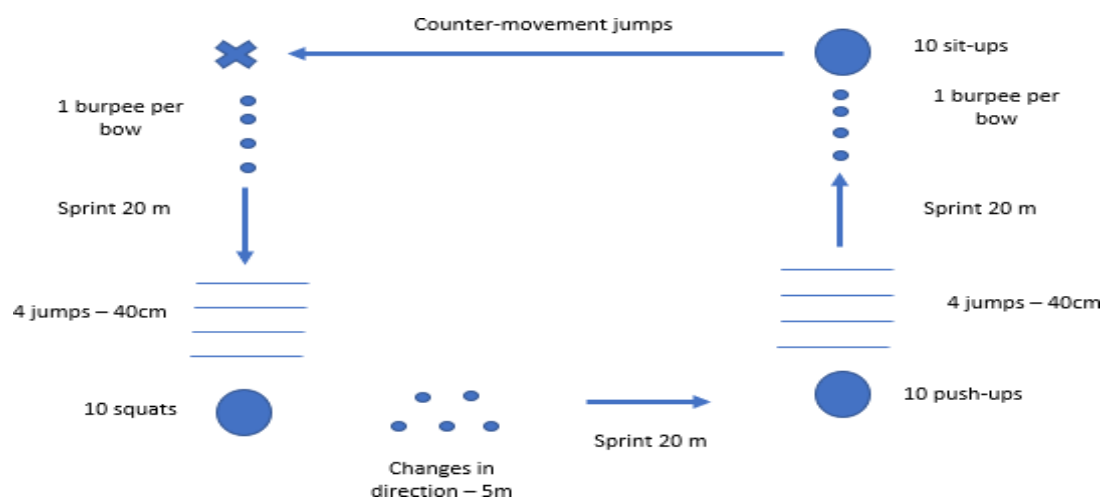


Figura VI – Circuito adaptado de Ferraz et. al (2015)

## 2.4. Análise e Tratamento de Dados

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2007 e o programa de análise estatística Statistical Package of Social Science (SPSS) 22.0, ambos

para Windows. O cálculo de médias, desvios-padrão e 95% de intervalo de confiança (IC95%) foram realizados por métodos estatísticos padronizados. A normalidade da distribuição foi examinada através do teste de Teste Shapiro-Wilk ( $n < 30$ ) e consoante a existência de normalidade, foram adotados testes paramétricos ou não paramétricos para a análise dos dados. Para comparar as variáveis fisiológicas em repouso nas duas sessões de avaliação e para comparar as respostas aos exercícios, foi utilizado o paired T-test e o correspondente não paramétrico, teste de Wilcoxin. O nível de significância estatístico foi considerado para  $p \leq 0.05$ . O tamanho do efeito (TDE), com um IC de 90%, foi calculado através da fórmula de Hedge's g, visto que produz resultados mais fiáveis quando  $n < 20$  (Hedges & Olkin, 1985; Hopkins, Marshall, Batterham, & Hanin, 2009). Para classificar o TDE, foi utilizado um sistema de classificação modificado (trivial: 0,0-0,2; pequeno: 0,2-0,6; moderado: 0,6-1,2; grande: 1,2-2,0; muito grande:  $> 2,0$ ; extremamente grande:  $> 4,0$ ) (Hopkins et al., 2009). Foram ainda calculadas as variações percentuais entre a avaliação inicial (pré) e a avaliação após o período letivo (pós)  $[(\text{Pós-Treino} - \text{Pré-Treino}) / \text{Pré-Treino}] \times 100$  e considerando estatisticamente significativo quando 95% do intervalo de confiança da diferença não incluía o valor zero.

### 3. Resultados

Os dois momentos de avaliação foram analisados e emparelhados, como é apresentado na tabela 5 (Pré vs Pós). Para as variáveis flexões, abdominais e impulsão horizontal, com valores, de p de 0,085; 1,0; e 0,052 respetivamente, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0.05$ ). Relativamente ao TDE destas variáveis os valores foram: d (flexões) = 0,18; d (Abdominais) = 0,9; d (Impulsão Horizontal) = 0. O teste do vaivém apresentou diferenças significativas entre os 2 momentos de avaliação ( $p < 0.05$ ) com um TDE de 0,25, classificado como efeito pequeno. A diferença pré e pós-treino para o FITescola flexões foi de 6,60%, no caso dos Abdominais foi de 4,27%; relativamente ao vaivém, teve uma variação de 7,26% e para a impulsão horizontal foi de 0%.

**Tabela V – Comparação entre os 2 momentos de avaliação.**

	Pré – Treino	Pós-Treino	Pré vs Pós		
	Média ± DP	Média ± DP	p	Δ (%)	d
FITescola Flexões	15,9 ± 5,24	16,95 ± 6,12	0,085	6,60	0,18
FITescola Abdominais	46,8 ± 20,9	48,8 ± 21,24	1,0	4,27	0,09

FITescola Vaivém (20metros)	68,9±19,22	73,9 ± 20,30	0,005	7,26	0,25
FITescola Impulsão Horizontal (cm)	196,6±19,72	196,6 ± 20,62	0,052	0	0

p – valor p; Δ (%) – diferença pré e pós treino; d – d de Cohen (TDE)

## 4. Discussão

O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos da aplicação de um circuito de aquecimento na condição física na comunidade escolar. Esse circuito foi constituído por exercícios como, burpees, abdominais, agachamentos, *sprints*, flexões e mudanças de direção, e concluiu-se que teve efeitos positivos na otimização da aptidão aeróbia. Os resultados deste estudo demonstraram que o programa de treino teve um efeito relevante apenas no teste do FITescola Vaivém.

Com efeito, a variável FITescola Vaivém, foi a única que apresentou diferenças significativas após a aplicação de um circuito sofrendo alterações do primeiro para o segundo momento como em outras investigações realizadas (Morais2017; Marques 2018). Num estudo elaborado por Almeida (2012) e após a análise dos resultados desta variável, em que também existiram melhorias, concluiu-se que o treino em circuito pode constituir uma forma eficaz de se desenvolver a resistência em contexto escolar. De facto, estes resultados vão de encontro ao que foi descrito anteriormente por (Kraemer e Fleck, 2001), onde benefícios resultantes da aplicação de circuitos de treino foram evidenciados, tais como, o aumento da força muscular e da capacidade de resistência muscular, e também a diminuição do risco de ocorrências de lesões durante a prática de atividades físicas e recreativas.

A análise à variável de flexões demonstra que não se verificaram alterações significativas devido à limitação de tempo, apesar da pouca variação entre os valores pré-treino e pós-treino. Para além disso, outras investigações anteriores evidenciaram que os testes de flexões de braços são aqueles que apresentam maior taxa de insucesso (Cardoso, 2000; Ferreira, 1999 e Sousa, 2003).

No que respeitava à avaliação da impulsão horizontal este estudo contraria os dados encontrados, em outras investigações realizadas (Coledam 2012, Arruda 2012 e Oliveira 2012) uma vez que não foram verificadas alterações significativas. Contudo, era expectável que tivesse ocorrido uma melhoria dos resultados com base no uso regular dos músculos dos membros inferiores, durante as actividades do quotidiano (Almeida, 2012). Outras investigações que avaliaram a impulsão horizontal, (Cunha, 1996; Rodrigues, 2000 e Saraiva, 2000), encontraram valores médios de 177,89 cm após aplicação do programa de treino, enquanto que os resultados deste estudo demonstram valores médios de 196,6 cm, um valor bastante superior e que pode estar relacionado com a altura dos nossos participantes, com base na forte correlação existente entre a estatura e a força da impulsão (Rodrigues, 2000). A falta de evolução nesta variável pode estar relacionada, também, com o facto de os alunos não terem assimilado a mecânica correcta dos exercícios e, por isso, possa verificar-se uma deficiência na técnica que não se traduzirá na eficiência do exercício (Weineck, 2005).

Do mesmo modo, também não se verificaram diferenças significativas entre os momentos de análise (i.e. pré-treino e pós-treino) na variável “abdominais”.

Em outros estudos que avaliaram os abdominais (Félix, 2018; Oliveira, 2019 e Maia, 2017), obtiveram-se valores médios de 35,6 para esta variável, sendo que na nossa investigação obtivemos um valor consideravelmente superior (46,8). Perante o estudo de Maia (2017) aferiu-se ainda que a prática de atividade física fora do contexto escolar é determinante no resultado deste teste.

Um estudo de características semelhantes ao nosso (Lopes, 2015) encontrou diferenças significativas nas variáveis consideradas após a aplicação do programa de treino, que consistiu de um circuito de treino aplicado semanalmente, onde o grau de dificuldade dos exercícios ia aumentando a cada semana.

O facto de o programa de treino ter tido efeito significativo apenas na variável da aptidão aeróbia pode também dever-se ao facto dos alunos ainda não terem um esquema de ação formado (Barreiros, 2016). Ou seja, o esquema de ação é potenciado e desenvolvido com recurso à prática repetida uma ação, o que acontece em todos os movimentos desportivos. Esse mesmo esquema é conservado em memória e pode ser evocado posteriormente. Neste caso específico, os alunos tiveram pouco tempo para assimilar o esquema do circuito, o que pode ajudar a justificar os resultados encontrados. É ainda importante referir, que a comparação com outras investigações se torna um pouco redutora devido as diferenças metodológicas verificadas entre os estudos tais como:

duração do circuito, circuitos distintos e adaptados; a dimensão da amostra, bem como as características da mesma.

## **5. Conclusão**

Esta investigação visou investigar os efeitos da aplicação de um programa de treino, em formato de circuito, na parte inicial das aulas de educação física e em variáveis de aptidão física, em alunos com idades compreendidas entre 15 e os 18. Após três semanas de aplicação do circuito de treino, concluiu-se que apesar do pouco tempo de exercício aplicado e das diversas limitações encontradas, obtiveram-se melhorias significativas na variável da aptidão aeróbia (Teste Vaivém). Contudo e devido, provavelmente, ao curto período de aplicação do program de treino, as restantes restantes variáveis estudadas não apresentaram diferenças estatisticamente significativas, o que permite igualmente supôr que se o programa de treino fosse aplicado durante um período mais extenso, os resultados das variáveis analisadas poderiam sofrer um incremento significativo. Não obstante, constata-se que o desenvolvimento de programas similares em contexto escolar e durante a lecionação das unidades didáticas, poderá ser benéfico para o aluno no sentido de melhorar a sua aptidão física e implementar hábitos de treino regular. Esta investigação, apresenta ainda uma proposta diferente para o início da lecionação da aula de EF que poderá ser mais motivante para o aluno, além de poder garantir uma utilidade prática diferenciada relativamente ao tempo tradicionalmente dedicado ao aquecimento. No que diz respeito a limitações de estudo, podemos referir que a interrupção das atividades letivas foi uma limitação significativa que condicionou o tempo previsto de aplicação do programa de treino. Além disso, o facto de apenas um elemento do sexo feminino ter participado na investigação, não permitiu a comparação dos resultados entre géneros, o que seria interessante e enriquecedor para o estudo; por fim a alimentação e as horas de sono, não foram controladas no pré-treino e pós-treino, e são variáveis que podem condicionar o desempenho dos alunos.

## 6. Referências Bibliográficas

Almeida, A. (2012). A eficácia do Treino em Circuito na melhoria da Força em Educação Física. *Estudo em alunos de ambos os sexos do 7º e 8º anos de escolaridade na Escola Secundária. Relatório de estágio apresentado para obtenção do grau de mestre. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias*

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>

Barreiros, J. (2016); Desenvolvimento motor e aprendizagem. Instituto Português do Desenvolvimento e Juventude. Programa Nacional de Formação de Treinadores. Grau I. Cardoso, M. V. T. (2000). *Aptidão física e actividade física da população escolar do distrito de Vila Real: Um Estudo em crianças e jovens de ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de idade* (Doctoral dissertation, Universidade do Porto).

Coelho, P. F. G. C. M. *Efeitos de um programa de treino na aptidão física e em habilidades motoras específicas em contexto escolar* (Doctoral dissertation).

Coledam, D. H. C., Arruda, G. A. D., & Oliveira, A. R. D. (2012). Efeitos de um programa de exercícios no desempenho de crianças nos testes de flexibilidade e impulsão vertical. *Motriz: Revista de Educação Física*, 18(3), 515-525

Cosinha, S. R. M. B. (2015). *Prática de ensino supervisionada em educação pré-escolar: o jogo e o desenvolvimento motor na infância* (Master's thesis, Universidade de Évora).

Cunha, A. (1996). Desenvolvimento da Força na Aula de EF: um estudo em alunos do 7º ano de escolaridade. Dissertação apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física (FCDEF-UP) para a obtenção do grau de mestre, Porto.

España-Romero, V., Artero, E.G., Jimenez-Pavón, D., Cuenca-Garcia, M., Ortega, F.B., Castro-Piñero, J., Sjostrom, M., Castillo-Garzon, M.J., & Ruiz, J.R. (2010). Assessing Health-Related Fitness Test in the School Setting: Reliability, Feasibility and Safety; The ALPHA Study. *International Journal of Sports Medicine*. <http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1251990>

Faigenbaum, A. D., Westcott, W.L., Loud, R.L., & Long, C. (1999). The effects of different resistance training protocols on muscular strength and endurance development in children. *National Library of Medicine*. 104(1):e5. <https://doi.org/10.1542/peds.103.1.e5>

Félix, J. (2019). *Atividade física, aptidão física, desempenho académico, maturação, morfologia, hábitos alimentares e estatuto socioeconómico em alunos do agrupamento de escolas das Laranjeiras* (Doctoral dissertation).

Ferraz, R., van den Tillar, R., & Marques, M. C. (2017). The influence of different exercise intensities on kicking accuracy and velocity in soccer players. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 462–467. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.10.001>

Ferreira, J. (1999): *Aptidão física, atividade física e saúde da população escolar do centro da área educativa de Viseu: estudo em crianças e jovens de ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de idade*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP.

Fleck, S., Kraemer, W,J. (2017). *Treinamento de Força para jovens*. São Paulo: Manole.

Flynn, M. A. T., McNeil, D. A., Maloff, B., Mutasingwa, D., Wu, M., Ford, C., & Tough, S. C. (2006). Reducing obesity and related chronic disease risk in children and youth: a synthesis of evidence with 'best practice' recommendations. *Obesity reviews*, 7, 7-66.

Godoy, E. S. D. (1994). *Musculação - fitness*. Rio de Janeiro: Sprint

Guila, J. (2001). *Efeitos de um programa de treino de força em contexto escolar. Um estudo em crianças e adolescentes dos 12 aos 14 anos da cidade de Maputo*. (Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto).

Lopes, H. F. S. (2015). *Uma viagem reflexiva rumo à profissionalização*. (Relatório de Estágio, Universidade do Porto).

Maia, N.M.S. (2017). *Qualidade das Aprendizagens em Educação Física – Conteúdos Práticos e Níveis de Aptidão Física*. (Relatório de Estágio, Universidade do Porto).

Marques, A. P. C. (2010). *A escola, a Educação Física, e a promoção de estilos de vida ativa e saudável: Estudo de um caso*. Dissertação de Doutoramento, Universidade Técnica de Lisboa).

Marques, L. F. S. (2018). *O efeito do Treino Funcional na Aptidão Física Estudo realizado com alunos do ensino básico nas aulas de Educação Física*. (Dissertação de Mestrado, Universidade Técnica de Lisboa).

Morais, A. J. C. (2017). *Efeito de um programa de exercício físico nas medidas antropométricas, aptidão aeróbia e muscular. Um estudo em contexto escolar*

com alunos entre os 10 e os 13 anos. (Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Beja).

Neto, L. V. S. (2019). *Efeitos da aplicação de um programa de treino de resistência em circuito, seguido de destreino, no desempenho físico de Jogadores de Futebol Sub15.* (Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior).

Oliveira, F. M. G. (2019). Estudo da Força em alunos do 11o ano sujeitos a intervenção. (Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho).

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International journal of obesity*, 32(1), 1-11.

Pedrosa, M. H. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro junto da turma A do 8º ano no ano letivo de 2017/2018* (Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra).

Penner, M. C. S., Souza Sobrinho, A. E. P. de, Cardoso, L. S., Vaz, M. R. C., & Guterres, R. de A. (2014). Utilização de avaliações da aptidão física relacionadas à saúde por professores de uma cidade da região do pampa. *Conexões*, 12(4), 41-50. <https://doi.org/10.20396/conex.v12i4.1671>

Rodrigues, D. A. S. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária da Lousã, junto da turma do 9º D no ano letivo de 2017/2018.* (Relatório de Estágio para a obtenção de grau mestre, Universidade de Coimbra).

Rodrigues, M. A. (2000). *O Treino da Força nas Condições da Aula de EF: Estudo em Alunos em ambos dos sexos do 8º ano de escolaridade.* Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto

Saraiva, L. M. (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 Mestrado apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física (FCDEF-UP)

Scholich, M. (1994). *Circuit Trainig for All Sports: Methodology of effective fitness training.* Toronto: Sport Books

Silva, A. R. M. (2016). *A Condição Física na aula de Educação Física.* (Relatório de Estágio, Universidade do Porto).

Sousa, M. (2003). *Níveis de aptidão física associados a saúde, prevalência de excesso de peso e obesidade na população infanto-juvenil portuguesa dos 10 aos 18 anos.* Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP

Strong, M., Malina, R., Blinkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivamik, J., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. (2015). Evidence based physical activity for school-age youth *Journal of Pediatrics*, 146(6):732-7. <https://doi.org/10.1016/j.peds.2005.01.055>

Weineck, J. (2005). *Biologia do esporte*. 7<sup>a</sup> edição. São Paulo: Manole

# **Anexos**

**Anexo I** – Plano de Aula

**Anexo II** – Relatório de Aula

**Anexo III** – Cartaz do torneio de Voleibol

**Anexo IV** – Sequência de conteúdos Voleibol

**Anexo V** – Critérios de avaliação

**Anexo VI** – Ficha de avaliação diagnóstica de Futebol

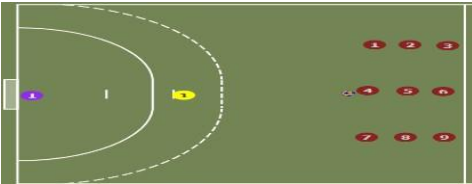
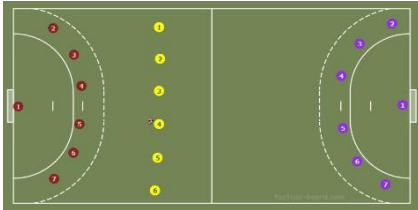
**Anexo VII** – Planificação anual

## ANEXO I - Plano de aula

### PLANO DE AULA

PROFESSOR	Daniel Marques	AULA N.º	3 e 4	LOCAL	Polidesportivo exterior	ANO/TURMA	10º- TD6
DATA	10/12/2019	HORA	8:25	DURAÇÃO	70 (tempo útil) /90´	N.º DE ALUNOS	26
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol						
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades motoras:</b> Avaliação diagnóstica</p> <p><b>Conceitos Psico-Sociais:</b> Cooperar e respeitar os colegas e fomentar a solidariedade no grupo.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Força; resistência; velocidade.</p>						
MATERIAL	12 coletes (6 vermelhos e 6 azuis), 2 cordas, 1 escada de skipping e 2 bolas de andebol						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⌚
P A R T E  I N I C I A L	Os alunos estão dispostos em meia-lua a ouvir o professor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>O docente realiza a chamada e explica os conteúdos a realizar na aula.</li> </ul>	Os alunos escutam as indicações que lhe estão a ser atribuídas.	5´
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aquecimento</li> <li>Ativação geral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serão escolhidos dois alunos para realizarem o jogo da “lagarta” ou corrente, que consiste em que o aluno que está a apanhar, toque num colega e fiquem os dois a realizar a mesma tarefa de mãos dadas.</li> <li><b>Regras:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Se os alunos não estiverem com as mãos dadas, não podem apanhar os colegas.</li> <li>Os alunos “fugitivos” não podem passar entre os colegas, caso contrário ficam automaticamente na corrente.</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Jogo dos Passes</b></p>	Os alunos realizam aquecimento, conforme as instruções dadas pelo professor.	15´
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Dois jogos disputados em meio-campo 7x7 e 6x6.</li> <li><b>Objetivo:</b> A realização de 8 passes seguidos equivale a 1 golo.</li> <li><b>Regras:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>Não podem correr com a bola.</li> <li>Os defensores não podem tocar nos atacantes quando tem a bola em sua posse.</li> <li>Se a bola cair passa para a outra equipa.</li> <li>Não pode passar ao mesmo colega.</li> </ol> </li> </ul>	Embora o objetivo não seja avaliar o passe é importante verificar se está devidamente consolidado.  Se existir demasiado passe de ombro, limitar os defesas, ou seja, só podem defender com os MS do nível dos ombros para cima. Se existir demasiado passe picado limitar os defesas e apenas defender com os MS do nível dos ombros para baixo. Ajustar o objetivo ao nível da turma.

	<p>5 – A equipa tem de contar obrigatoriamente os passes.</p>		
<p><b>Avaliar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Remate em apoio</li> <li>Remate em suspensão</li> </ul> <p><b>Avaliar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Posição base defensiva</li> <li>Deslocamentos ofensivos</li> <li>Mudanças de direção</li> </ul>	<p><b>Situação 3x1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Em cada meio campo, os atacantes formam 3 filas ocupando os três corredores.</li> <li>Existirá um defensor para dificultar a ação dos atacantes.</li> <li><b>Objetivo:</b> Criar situações de finalização.</li> <li><b>Regras:</b> 1- Os alunos vão trocando de fila a cada realização. 2 – Quem remata fica a defender.</li> </ul>  <p><b>Jogo Alemão ou Holandês:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 equipas de 6 elementos em jogo.</li> <li><b>Regras:</b> 1- A equipa que ataca, se marcar continua com a posse; se perder a posse de bola passa a defender na jogada seguinte.</li> </ul> 	<p>Remate em apoio: - MS que executa o remate a realizar um ângulo de 90° com o antebraço. - Apoios direcionados para a baliza, MI oposto ao braço dominante mais adiantado. - Rotação do tronco.</p> <p>Remate em suspensão: - Impulsão da perna oposta ao braço que remata.</p> <p>Posição base defensiva: - Braços semi fletidos e corpo equilibrado. Deslocamentos ofensivos: - Se consegue passar pelo adversário através de fintas ou mudanças de direção ou fixa adversário. - Se ultrapassa o adversário por cima ou por baixo.</p>	<p>10'</p> <p>15'</p>
<p><b>Avaliar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Finta</li> <li>Marcação de controlo</li> <li>Marcação de vigilância</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogo em cada meio-campo, finalizam na mesma baliza.</li> <li>Cada equipa com 6 elementos.</li> <li><b>Regras:</b> 1- Quando recupera a bola tem que regressar sempre a linha de meio-campo para iniciar ataque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mantém a visão da bola e do jogador em simultâneo.</li> <li>Procura desarmar o adversário e impedir finalização.</li> </ul>	<p>20'</p>

P A R T E  F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retorno à calma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arrumar o material, alongamentos e discussão sobre o que decorreu durante a aula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos auxiliam, se necessário na arrumação do material e escutam o professor para a realização dos alongamentos.</li> </ul>	5'
	<ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno promove a solidariedade colaborando e respeitando os colegas.</li> <li>O aluno aplica o regulamento da modalidade e sua terminologia.</li> </ul>			
REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:				

## **ANEXO II – Relatório de aula**

### **Reflexão dia 8/10/2019**

A aula foi realizada no campo exterior (espaço 3) para dar continuidade a mais uma aula de futsal, contei com 23 alunos participantes na aula. Comecei a aula por realizar a chamada, verificando quem era os alunos em falta e também por fazer uma breve explicação dos conteúdos a abordar.

Os alunos começaram a realizar corrida continua, ao longo da corrida ia dizendo um número para se agruparem por exemplo três e tinham de se juntar em grupos de 3 elementos, por fim fizeram mobilização articular da linha lateral até ao meio-campo.

O primeiro exercício da parte fundamental, foi o jogo do 'galo', ao início sem a bola apenas velocidade e colocar o colete no arco. Depois introduzi condução de bola e colocação do colete no arco, foi um exercício que correu bastante bem, os alunos estavam envolvidos na tarefa e os exercícios foram de encontro aos objetivos pretendidos.

O exercício seguinte, iniciei o exercício com 3x0+GR, em que os alunos tinham que chegar rápido à baliza mas tinha que existir mobilidade, porque na ultima aula os alunos não conseguiram aproveitar a superioridade numérica, depois introduzi um defesa passivo este defesa foi para os alunos sentirem a presença de um defesa e de seguida o defesa tornou-se ativo o que dificultou muito a tarefa dos atacantes, mas que ainda assim houve muitos mais remates que na aula anterior.

O último exercício, consistia em ter apoios nos corredores e a bola tinha obrigatoriamente de passar pelos corredores para fazerem golo. Quem realiza passe para o corredor fica no corredor, exercitando mobilidade que foi o principal objetivo deste exercício. O exercício decorreu bastante bem sobretudo no meio-campo dos alunos com maior vivencia com esta modalidade, o outro meio-campo ao início gerou muita confusão, mas depois acabou por melhorar. É muito importante fazer as equipas para um bom funcionamento da turma.

A aula terminou com os alongamentos e com o feedback dos alunos sobre a aula.

#### **Aspetos positivos:**

- Os exercícios correrem de forma fluída.
- Controlo sobre a turma.
- A pontualidade conseguida.

#### **Aspetos negativos:**

- Confusão na explicação do último exercício.
- Transição demorada no 2º para o 3º exercício.



**Anexo IV – Sequência de conteúdos Voleibol**

**Sequência de conteúdos**

ÁREA / TEMA	CONTEÚDOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		<b>Habilidades motoras</b>	Passé de frente	AD	AD	T/E	E	C	C	C	TE
Manchete	AD		AD	T/E	E	C	C	C	TE	AS	AS
Remate	AD		AD				T/E	E	TE	AS	AS
Serviço por cima	AD		AD				T/E	E	TE	AS	AS
Serviço por baixo	AD		AD			T/E	E	E	TE	AS	AS
Bloco	AD		AD			T/E	E	E	TE	AS	AS
Deslocamentos e posições	AD		AD	T/E	E	E	E	E	TE	AS	AS
Conceito	História								TE		
Psico-Sociais	Regras	*	*	*	*	*	*	*	TE	*	*
	Fair-play	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

**Legenda:** T- Transmissão

E – Exercitação

C – Consolidação

AS – Avaliação Sumativa

AD – Avaliação Diagnóstica

\* - Conteúdo presente nas aulas indicadas

**Anexo V – Critérios de avaliação**

**CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE MODALIDADES DESPORTIVAS, EXERCÍCIO FÍSICO, ARTE E COMPORTAMENTOS DESPORTIVOS**

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO(A) DE DESPORTO – 10º ANO

<b>DIMENSÃO COGNITIVA – 70%</b>				
<b>DOMÍNIOS CURRICULARES</b>	<b>PERFIL DO ALUNO</b>	<b>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS</b>	<b>AVALIAÇÃO</b>	
			<b>PONDERAÇÃO</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
<b>CONHECIMENTOS E COMPETÊNCIAS</b>	(1) Saber científico, técnico e tecnológico	<p><b>UFCD 9439 Andebol - iniciação:</b> Identificar a história da modalidade. Relacionar o Andebol com os outros jogos desportivos coletivos. Identificar e aplicar as regras de jogo fundamentais. Aplicar os regulamentos do jogo.</p> <p><b>UFCD 9440 Basquetebol – iniciação:</b> Aplicar as várias técnicas individuais do basquetebol. Aplicar os princípios de execução da posição defensiva básica e os princípios técnico-táticos do 1x1 nas diversas situações ofensivas do basquetebol. Identificar os conceitos defensivos e ofensivos do jogo 3x3. Identificar os conceitos do contra-ataque e os princípios gerais do ataque de posição do basquetebol.</p> <p><b>UFCD 9441 Futebol – iniciação:</b> Identificar e aplicar procedimentos individuais do jogo durante as fases ofensiva e defensiva. Caracterizar os objetivos e fundamentos do jogo de Futebol no ataque e na defesa, no quadro da sua organização dinâmica.</p> <p><b>UFCD 9444 Voleibol – iniciação:</b> Descrever os regulamentos básicos do Gira-Vôlei, Mini A e Mini B. Aplicar regras facilitadoras de aprendizagem adaptadas ao escalão Mini A. Relacionar a lógica inerente à organização defensiva e ofensiva do 4x4 e suas especificidades com a evolução futura para o jogo 6x6. Aplicar regras didáticas que potenciem a aprendizagem ao escalão Mini B.</p>	<p>70%</p> <p>Testes teóricos (20%)</p> <p>Testes práticos (50%)</p>	<p>Testes escritos</p> <p>Testes práticos</p>

<b>DIMENSÃO ATITUDES E VALORES – 30%</b>				
<b>ATITUDES</b>	E) Relacionamento interpessoal F) Desenvolvimento pessoal e autonomia	Traz o material indispensável à aula (6%)	30%	Fichas de observação
		Realiza com empenho as tarefas propostas na aula (5%)		
		É assíduo e pontual (9%)		
		Intervém oportunamente (4%)		
		Relaciona-se bem com colegas e professor (6%)		



### **Recepção/ controlo de bola**

Satisfaz bem – Se o aluno mantém sempre o olhar dirigido para a bola, desloca-se na direção da trajetória da bola e se amortece a bola com a parte interna ou planta do pé.

Satisfaz – O aluno não mantém o olhar dirigido para a bola, desloca-se na direção da trajetória e amortece a bola com a parte interna ou planta do pé.

Não satisfaz- Se o aluno não mantém olhar nenhum para a bola, se fica estático em relação a sua trajetória e não amortece a bola com a parte interna ou planta do pé.

### **Remate**

Satisfaz bem – Coloca o pé de apoio ao lado da bola, se está perto da baliza coloca a maior superfície do pé na bola e se esta longe coloca menos para esta percorrer maior distância.

Satisfaz – Coloca o pé de apoio ao lado da bola, mas quando esta perto da baliza coloca pouca superfície de contacto com a bola e quando estou longe coloca muita.

Não satisfaz – Coloca o pé de apoio longe da bola e tem dificuldades em acertar na bola quando remata.

### **Passe**

Satisfaz bem- Mantem a cabeça levantada, coloca o pé de apoio perto da bola, passa a bola com a parte interna do pé, em situação estática passa a bola em direção ao colega e em deslocamento passa a bola para a frente do colega.

Satisfaz- Nem sempre levanta a cabeça, coloca o pé de apoio perto da bola, faz o passe com a parte interna do pé, em situação estática faz passe na direção do colega e em deslocamento faz passe em direção ao colega.

Não satisfaz – Não tem a cabeça levantada, coloca o pé de apoio longe da bola e faz passe com a parte externa do pé.

### **Drible**

Satisfaz bem – mantem a bola próxima do pé, quando pressionado pelo adversário e acelera quando faz uma mudança de direção.

Satisfaz – Mantém a bola relativamente longe do pé, quando está pressionado e não tem uma grande aceleração quando realiza a mudança de direção.

Não satisfaz- Perde o controlo da bola, quando pressionado e não consegue mudar de velocidade quando realiza uma mudança de direção.

### **Finta**

Satisfaz bem- Consegue transpor regularmente o seu opositor.

Satisfaz – Algumas vez ultrapassa o seu opositor.

Não satisfaz – Não consegue nenhuma vez passar o seu opositor.

### **Desmarcação**

Satisfaz bem – O aluno procura constantemente ser uma opção de ataque para os colegas, fugindo da marcação dos defesas.

Satisfaz – Procura algumas vezes dar opção de passe aos colegas.

Não satisfaz – O aluno não procura nenhuma vez ser opção, estando constantemente estático.

### **Desarme**

Satisfaz bem – Colocação do pé de forma perpendicular à direção do deslocamento da bola e mantém uma posição equilibrada, com os pés colocados de forma oblíqua à linha de progressão do adversário e com as pernas fletidas.

Satisfaz – coloca o pé de forma na perpendicular, mas nem sempre consegue ficar na posse da bola, os pés estão de forma oblíqua, mas as pernas estão em extensão.

Não satisfaz – Não coloca o pé na perpendicular, os pés estão para lelos à linha de progressão do adversário e as pernas em extensão.

### **Condução de bola**

Satisfaz bem – Levanta a cabeça para ter a perceção do que acontece ao seu redor, inclina ligeiramente o tronco à frente, protege a bola com o corpo e conduz a bola do lado oposto ao opositor.

Satisfaz- Levanta a cabeça regularmente, inclina o corpo para a frente e não protege a bola suficiente bem perdendo algumas vezes a posse.

Não satisfaz – Não levanta a cabeça, tem o corpo em linha reta enquanto conduz a bola e não protege a bola do opositor.

### **Marcação**

Satisfaz bem – Mantém o olhar dirigido para a bola e para o seu opositor direto.

Satisfaz – Nem sempre tem a noção do local onde está a bola e preocupando-se mais com o seu opositor.

Não satisfaz – Preocupa-se exclusivamente com o seu opositor direto.

Anexo VII – Planificação anual

PLANIFICAÇÃO ANUAL – 2019/2020

EDUCAÇÃO FÍSICA

DISTRIBUIÇÃO DAS MATÉRIAS DE ENSINO/CONTEÚDOS AO LONGO DO ANO LETIVO

11º ano, Turma A – Prof. José Pedro Fernandes, Prof. Estagiário Daniel Marques

1º PERÍODO	2º PERÍODO	3º PERÍODO		
27 aulas	23 aulas	16 aulas		
14 (3ªs feiras)	11 (3ªs feiras)	8 (3ªs Feiras)		
13 (5ªs feiras)	12 (5ªs feiras)	8 (5ªs feiras)		
<b>TOTAL ANO - 66 AULAS</b>				
	Espaço	Matéria de ensino	Nº de aulas	Nº Total de aulas
1º Período	(Exterior)	Apresentação / programa / Critérios	1	27
		Futebol	15	
		Basquetebol	9	
		Teste escrito	2	
2º Período	G1 (Interior)	Voleibol	15	23
		Andebol	7	
		Teste escrito	1	
3º Período	A1 (Exterior)	Basquetebol	6	16
		Andebol	9	
		Teste Escrito	1	

**Períodos e interrupção das atividades letivas**

**1º PERÍODO:** De 16 de Setembro até 17 de dezembro  
**INTERRUPÇÃO:** De 18 dezembro a 3 de janeiro (Natal)  
**2º PERÍODO:** De 6 de Janeiro a 27 de março  
**INTERRUPÇÃO:** De 24 a 26 fevereiro (Carnaval)  
**INTERRUPÇÃO:** De 30 de março a 13 de abril (Páscoa)  
**3º PERÍODO:** De 14 de Abril a 4 de junho (Final do ano 9º ano regular)