

Relatório de Estágio Pedagógico

Agrupamento de Escolas do Fundão

Aplicação de um programa de treino de resistência e força em
contexto escolar
(Versão final após defesa)

André Filipe Marques Cunha

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Dezembro 2023

Declaração de Integridade

Eu, André Filipe Marques Cunha, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11869 de/o Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 06 /12 /2023

Agradecimentos

Quando realizamos uma caminhada existem momentos em que materializamos objetivos, finalizamos etapas e descobrimos que este trajeto é longo. Neste decorrer deparamo-nos ainda que os nossos pontos fortes são limitativos e ao mesmo tempo conseguimos superar as nossas fraquezas, apoiados em pessoas que nos dão o suporte e coragem suficiente para o fazer. Assim, torna-se fulcral agradecer a todos os participantes deste processo primordial.

Aos meus pais, porque sem eles era insustentável a minha presença neste trajeto universitário, tendo-me apoiado em todas as ocasiões.

Á minha mulher e filho por todo o apoio que me deu em todos os momentos, demonstrando a sua enorme solidariedade, companheirismo e ajuda durante mais esta etapa académica.

Ao meu orientador, Professor Júlio Martins, que demonstrou e aplicou todo o seu conhecimento e competência em prol deste projeto.

Aos meus orientadores de estágio, Professor António Belo e Professora Cristina Cruz, que durante este esteve sempre disponível para toda e qualquer ajuda necessária, fornecendo-me ferramentas fundamentais que serviram de suporte a realização deste projeto.

Resumo

O presente relatório pedagógico pretende expor todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio no Agrupamento de Escolas João Franco do Fundão durante o ano letivo de 2022/2023. O principal objetivo foi a lecionação de uma turma de 11º ano no qual o tutor era o principal responsável. Ao longo deste processo houve ainda espaço para a participação e organização de outras atividades dentro da comunidade escolar. No que diz respeito à organização o relatório é composto por duas partes, a primeira, referente ao estágio pedagógico, onde se aborda todas as atividades, dificuldades e aprendizagens vividas durante o ano letivo. A segunda parte é referente à investigação efetuada em contexto escolar, onde o principal objetivo foi perceber se um programa de treino em circuito apresentaria melhorias nos testes de aptidão física aplicados através da bateria testes FIT escola na turma de 11º ano. Este programa foi aplicado durante 10 semanas, no início das aulas de 90 minutos, que ocorria uma vez por semana e era composto por 6 exercícios, sendo que cada um deles tinha a duração de 60 segundos e tempo de pausa de 30 segundos entre os mesmos. A avaliação inicial foi feita no final do 1º período, sendo que a intervenção decorreu ao longo do 2º período e terminou com a aplicação novamente dos testes no final do 2º período. Relativamente aos resultados foi possível constatar que existiu uma tendência de evolução positiva na maioria dos valores dos testes realizados.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Educação Física; Planeamento; Lecionação; Intervenção Pedagógica;

Abstract

This pedagogical report intends to expose all the work developed during the internship at the João Franco do Fundão School Group during the 2022/2023 school year. The main objective was teaching an 11th grade class in which the tutor was primarily responsible. Throughout this process, there was still room for the participation and organization of other activities within the school community. With regard to organization, the report consists of two parts, the first, referring to the pedagogical internship, which addresses all activities, difficulties and learning experienced during the school year. In a second part, the investigation is approached, where the main objective was to understand if a circuit training program would present improvements in the physical fitness tests applied in FitEscola, in an 11th grade class. This program was applied for 10 weeks, at the beginning of the 90-minute classes, which took place once a week and consisted of 6 exercises, each of which lasted 60 seconds and a 30-second break between exercises. same. The initial assessment was carried out at the end of the 1st period, and the intervention took place over the 2nd period and ended with the application of the tests again at the end of the 2nd period. Regarding the results, it was possible to verify that there was a trend of positive evolution in most of the values of the tests performed.

Keywords

Pedagogical Internship; PE; Planning; Teaching; Pedagogical Intervention;

Índice

Agradecimentos.....	v
Resumo.....	vii
Abstract.....	ix
Índice.....	xi
Lista de Tabelas.....	xiv
Lista de Gráficos.....	xv
Lista de Acrónimos.....	xvi
Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica.....	1
1. Introdução.....	1
2. Contextualização.....	2
2.1 Escola.....	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	4
2.3. Professor Estagiário.....	5
3. Intervenção.....	6
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	6
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	7
3.1.1.1. Princípios Base.....	7
3.1.1.2. Planeamento.....	7
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem.....	8
3.1.1.4. Avaliação.....	9
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	10
3.1.2.1. Princípios Base.....	10
3.1.2.2. Planeamento.....	11
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....	14
3.1.2.4. Avaliação.....	16
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	18
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	19
3.2.1. Desporto Escolar.....	19
3.2.2. Intervenção na Escola.....	19
3.2.3. Direção de Turma.....	23
3.2.4. Integração com o Meio.....	24
3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II.....	24
4. Área III – Desenvolvimento Profissional.....	25

4.1. Reflexão Final.....	25
5. Referências Bibliográficas.....	27
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA.....	29
1. Introdução.....	29
2. Metodologia.....	31
2.1. Participantes.....	31
2.2. Procedimentos.....	31
2.3. Análise e Tratamento de Dados.....	32
3. Resultados.....	33
4. Discussão.....	42
5. Conclusão.....	43
6. Referências.....	45
Anexos.....	49

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Planeamento 1º período 11ºano.....	10
Tabela 2- Descrição do circuito de treino.....	12
Tabela 3 - Descrição do Circuito de Treino.....	28
Tabela 4 - Valores médios, desvio padrão, mínimo e máximo no teste vaivém.....	29
Tabela 5 - Valores médios, desvio padrão, mínimo e máximo no teste salto vertical...32	
Tabela 6 - Valores médios, desvio padrão, mínimo e máximo no teste flexões de braços.....	35

Lista de Gráficos

Gráfico 1 - Vaivém – turma 11º ano.....	30
Gráfico 2 – Vaivém – Masculino.....	30
Gráfico 3 – Vaivém – Feminino.....	31
Gráfico 4 – Vaivém – Pratica Desporto.....	31
Gráfico 5 – Vaivém – Não Pratica Desporto.....	31
Gráfico 6 – Salto vertical – Turma 11ºano.....	32
Gráfico 7 – Salto vertical – Género Masculino.....	33
Gráfico 8 – Salto vertical – Género Feminino.....	33
Gráfico 9 – Salto vertical – Pratica Desporto.....	34
Gráfico 10 – Salto vertical – Não Pratica Desporto.....	34
Gráfico 11 – Flexão de Braços – Turma 11ºano.....	35
Gráfico 12 – Flexão de Braços – Masculino.....	36
Gráfico 13 – Flexão de Braços – Feminino.....	36
Gráfico 14 – Flexão de Braços – Pratica Desporto.....	37
Gráfico 15 – Flexão de Braços – Não Pratica Desporto.....	37

Lista de Acrónimos

ASE - Ação Social Escolar

CEF - Cursos de Educação e Formação de Jovens

CMC - Conservatório de Música da Covilhã

DE - Desporto Escolar

DGEstE - Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares

DT - Diretor de Turma

EE - Encarregado de Educação

EF - Educação Física

EFA - Educação e Formação para Adultos

EFP - Ensino e Formação Profissional

EP - Estágio Pedagógico

EQAVET - Quadro de Referência Europeu de Garantia da Qualidade para a Educação e Formação Profissionais

MEEFEBS - Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

PES - Projeto para a Educação e Saúde

RVCC - Processos de Reconhecimento, validação e certificação de Competências Escolares e Profissionais

UBI - Universidade da Beira Interior

UD - Unidade Didática

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O presente relatório surge no âmbito do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), como parte integrante da Unidade Curricular Estágio Pedagógico e pretende aferir todo o trabalho elaborado durante o ano letivo de 2022 / 2023.

O Estágio Pedagógico representa uma etapa prática de excelência para complementar toda a parte teórica aprendida durante o primeiro ano de estudos. Para Piéron (1996) este é um “momento de ligação, entre a formação teórica e o mundo real do ensino. O estagiário assume um grande número de responsabilidades do titular da aula num estatuto desconfortável e numa situação que não lhe é familiar”.

Este Estágio Pedagógico, é o culminar das várias experiências apreendidas ao longo do ano no Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF) na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de João Franco e na Escola Secundária do Fundão, situado na cidade do Fundão. No primeiro capítulo será abordado a contextualização da instituição (Caracterização da escola, grupo de Educação Física e o professor estagiário). De seguida teremos uma parte que se foca na operacionalização das tarefas desenvolvidas, organização e gestão do ensino aprendizagem, interação com a comunidade escolar e todas as atividades desenvolvidas. No capítulo 2 falaremos do trabalho de investigação e inovação pedagógica, onde será descrito toda a metodologia, procedimentos, análise e tratamentos de dados os resultados e a discussão dos mesmos.

Durante o estágio, a minha intervenção foi direcionada à lecionação de aulas numa turma de 11º ano no primeiro período. Nos 2º e 3º períodos como mudamos de orientador, passei a lecionar primeiramente uma turma de 8º e posteriormente uma de 11º, devido ao facto da professora ter alterado o horário. Dentro das competências desenvolvidas foi tido em consideração o Programa Nacional de Educação Física do 2º Ciclo do Ensino Básico e Secundário do Ministério da Educação. Fui acompanhando algumas atividades do desporto escolar (badminton e desporto escolar comunidade).

2. Contextualização

2.1 Escola

O Estágio pedagógico foi realizado na Escola Secundária do Fundão e na Escola EB 2, 3 João Franco, escolas que estão inseridas no Agrupamento de Escolas do fundão, constituído por treze (13) escolas do conselho do Fundão. Na Escola João Franco, temos o 4º ano de escolaridade (1ºciclo), o 5º e 6º ano (2ºciclo), o 7º ano (3ºciclo) e o Ensino Artístico articulado com o 2º e 3º ciclo. Na Escola Secundária do Fundão está inserido o 8º e o 9º ano de escolaridade (3ºciclo), ensino secundário, ensino artístico, cursos de educação e formação de cursos profissionais.

A escola possui cinco blocos, que possuem salas de apoio e um bloco tecnológico. Dentro daquilo que é o âmbito da Educação Física é possível lecionar num Pavilhão Desportivo (Pavilhão Francisco José tavares) e quatro espaços polivalentes exteriores.

No presente ano letivo, a Escola João Franco e a Escola Secundária do Fundão têm no seu total 818 alunos, divididos do 5ºano ao 12ºano:

- 5ºano – 5 turmas com um total de 90 alunos;
- 6ºano – 5 turmas com um total de 119 alunos;
- 7ºano – 5 turmas com um total de 101 alunos;
- 8ºano – 5 turmas com um total de 98 alunos;
- 9ºano – 6 turmas com um total de 112 alunos;
- 10ºano – 6 turmas com um total de 135 alunos;
- 11ºano – 7 turmas com um total de 155 alunos;
- 12ºano – 4 turmas com um total de 108 alunos.

A escola possui vários departamentos organizativos, tais como:

- Pré-Escolar;
- 1º Ciclo do Ensino Básico;
- Ciências Experimentais;

- Ciências Sociais e Humanas;
- Expressões;
- Línguas;
- Matemática e Tecnologias;
- Educação Especial.

No que diz respeito ao seu funcionamento, é constituída pelos seguintes departamentos:

- Conselho Geral;
- Conselho Pedagógico;
- SPO;
- Direção.

Segundo o Plano Anual de 2021/2022, foram estipuladas trezentas e quarenta e duas (342) atividades globais. Este plano regesse pelos seguintes objetivos:

- Fomentar um agrupamento inclusivo que proporcione a todos os utentes a possibilidade de participação, aprendizagem e sentido de pertença.
- Dotar os jovens do concelho do Fundão de conhecimentos e competências que lhes permitam construir o seu próprio conhecimento, de forma a adaptarem-se às exigências de um mundo em profunda mudança.
- Fomentar a aprendizagem científica, humanista e artística, através dum trabalho prático e colaborativo.
- Fomentar o sucesso educativo e reduzir o abandono escolar.
- Diversificar as ofertas formativas, respondendo às necessidades da população do concelho do Fundão.
- Preservar a cultura e memória do Agrupamento de Escolas do Fundão, enquanto organização com mais de 50 anos.
- Internacionalizar o agrupamento com o objetivo de partilhar e conhecer boas práticas doutros países.

- Fomentar a participação de todos os agentes da comunidade educativa na vida do agrupamento.
- Melhorar a comunicação no interior do agrupamento e para o ambiente externo, valorizando a imagem do agrupamento.
- Fomentar a autoavaliação.
- Todo o material que existe na escola referente aos locais onde era lecionada as aulas de Educação Física encontram-se em anexo.

2.2 Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEP) da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de João Franco e na Escola Secundária do Fundão, é constituído por doze professores, destes dois aposentaram-se no presente ano letivo, contando que foi inserida mais uma professora ao longo do segundo período, contamos com 11 professores no GEP, mais o grupo de estágio (dois estagiários), totalizando o grupo com 13 elementos. O GEP encontra-se inserido no Departamento de Expressões com os grupos 260 (2º e 3º ciclo) e 620 (Ensino Secundário).

O GEP no início de cada ano letivo, organiza-se de forma a perceber como vai ser feita o sistema de rotações de espaços no pavilhão, existem quatro espaços inseridos no pavilhão onde os professores podem lecionar as aulas, tendo cada espaço designado para uma modalidade:

- P1- Voleibol
- P2- Basquetebol
- P3- Badminton
- P4- Ginástica

As rotações do presente ano letivo foram as seguintes:

- 16 set a 21 out (5 semanas)
- 24 out a 18 nov (4 s.)
- 21 nov a 16 dez (4 s.)
- 03 jan a 27 jan (4 s.)
- 31 jan a 03 mar (5 s.)
- 06 mar a 31 mar (4 s.)
- 17 abr a 12 mai (4 s.)
- 15 mai a 07 jun (3 s. +2 dias) (9º,11,12º)
- 15 mai a 14 jun (4 s. +3 dias) (5º,6º,7º,8º,9º)

Os professores elaboram o seu plano anual em função da orgânica e duração acima descritas, de ressaltar que existem ainda quatro espaços exteriores que podem ser utilizados para diversas modalidades. O GEP definiu que o instrumento de avaliação utilizado na avaliação da aptidão física é da bateria de testes FIT Escola, nomeadamente o vaivém para a aptidão aeróbia, e para a aptidão neuromuscular, o teste de abdominais, teste força superior, impulsão horizontal e flexibilidade dos membros inferiores.

2.3 Professor Estagiário

Desde 2014 que já estou um pouco por dentro daquilo que é a lecionação, dando aulas desde os infantários até ao 1º ciclo, passando pela vertente de treinador de futebol. Isto fez com que fosse crescendo o interesse pela EF e mais especificamente o ensino na escola. Acredito que tem de existir algo dentro de cada um nós para seguirmos este caminho, uma vocação, que faz nos querer ajudar, ensinar e ver crescer os alunos com quem vamos privando ao longo da vida. O objetivo é deixar uma marca positiva em cada um deles.

Estando por dentro do processo (reuniões, planeamentos, intervenção prática) fez-me perceber o quanto o ensino é complexo e requer um inúmero de competências pessoais que nos permitem estar à altura do desafio. Não basta ser bom professor durante a

prática, é importante saber-se relacionar com a comunidade escolar, estar pronto para uma direção de turma e acima de tudo ser o promotor da saúde e bem-estar dos alunos.

“O ensino é uma profissão tão paradoxal que quem a exerce deveria possuir, ao mesmo tempo, qualidades de estratega de um general do exército; Qualidade de um líder de uma grande empresa; Habilidade e delicadeza de um artesão; A astúcia de um político; A imparcialidade de um juiz; A engenhosidade de um publicitário; A destreza de um mágico e muitas outras qualidades cuja lista seria ilimitada” (Bandura, 1999).

Ao longo do ano letivo fomos vivenciando algumas atividades dentro da escola, tais como o corta-mato, torneio de badminton, os Megas, torneio de voleibol, tudo atividades que são da responsabilidade do departamento de Educação Física e eu enquanto estagiário dei todo o suporte necessário.

Foi sem dúvida uma experiência muito enriquecedora que me fez colocar em prática todo o suporte teórico apreendido ao longo do primeiro ano de mestrado. Sinto que adquiri competências suficientes para enfrentar o mercado de trabalho de forma confortável e confiante.

3. Intervenção

3.1 Área I – organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

O Pavilhão desportivo está dividido em 3 espaços, onde é possível lecionar em cada um deles aulas de voleibol, basquetebol e badminton e no piso inferior encontramos o espaço onde é dada a unidade didática de ginástica. Acrescem os espaços exteriores. Cada professor em função do espaço onde se encontra e a duração das rotações (de 4 em 4 semanas) prepara e elabora a sua unidade didática.

Em setembro no primeiro dia de estágio, houve uma reunião inicial com o professor e orientador António Belo, onde nos foi transmitido todo o processo inerente ao ano letivo bem como nos mostrou toda a infraestrutura da escola. No final do primeiro período tivemos uma alteração no orientador, ficando a professora Cristina Cruz a coordenar.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

3.1.1.1. Princípios Base

Durante o estágio tivemos a possibilidade de ir a uma turma do 2º Ciclo (Grupo 260) para podermos conhecer outro contexto, bem como alunos de outras faixas etárias. Inicialmente fiz meramente observação, tendo em atenção o comportamento dos alunos, a sua competência e habilidade. Dessa forma foi-me possível planejar de forma mais específica e rigorosa as estratégias que deveria por em prática.

A turma era o 6ºB estando à sua responsabilidade o Professor João Cardoso. A unidade didática foi voleibol e tive a minha intervenção durante o mês de novembro no espaço P1 do Pavilhão Desportivo. A turma era composta por 26 alunos, com idades entre 11 e 13 anos, haviam 17 alunos do sexo masculino e 9 alunos do sexo feminino. Alguns dos alunos eram de nacionalidade brasileira e outros de nacionalidade afegã, o que implicou a explicação de alguns exercícios em inglês.

3.1.1.2. Planeamento

O planeamento representa uma perspetiva global que situa e concretiza o programa de ensino na escola e na turma. Mediante as circunstâncias esse programa está sujeito a reflexão, avaliação e análise por parte do professor com o intuito de definir os objetivos para cada ano letivo. De forma a facilitar o processo o planeamento deve ser exequível, exato e rigoroso para orientar o essencial com base nas indicações programáticas em análise da turma e escola (Bento, 2003). Segundo Sousa (1991) planificar é desenhar de forma estruturada o ato de ensinar. É prever, ordenar e desenhar o ato pedagógico, num processo em que professores e alunos se encontram. O planeamento pode ainda ser entendido na generalidade como método de previsão, organização e orientação do processo de ensino-aprendizagem, é concebido como um instrumento didático-metodológico, no sentido de facilitar as decisões que o professor tem de tomar, para alcançar os objetivos a que se propôs.

Durante a minha intervenção prática, e atendendo ao nível em que se encontrava a turma decidi primeiramente realizar 2 jogos lúdicos (jogo da apanhada congelada e o

jogo corrente) e posteriormente dividir a turma em 4 grupos para trabalhar as competências específicas da modalidade:

- Grupo 1 (Passes contra a parede, uma bola para cada um)
- Grupo 2 (2 a 2 com uma bola, fazem passe e receção com auto-passe)
- Grupo 3 (2 a 2 com uma bola, realizam serviço e pode receber em manchete ou auto-passe)
- Grupo 4 (em grupo, tentar dar o máximo de passes possível sem que a bola toque no chão)

Na parte final os alunos fizeram um semicírculo em frente ao professor, onde realizavam vários exercícios de alongamentos e se fazia uma pequena reflexão sobre os conteúdos abordados na aula. Alguns alunos participaram na arrumação do material.

3.1.1.3. Ensino / Aprendizagem

O processo de ensino-aprendizagem do 2º ciclo foi estruturado de forma distinta comparativamente com o do ensino secundário, tendo em consideração os objetivos programáticos para o ano letivo em questão, a idade dos alunos e de forma a não haver um distanciamento da padronização que os alunos estavam habituados. Enquanto professores temos que ter a capacidade de adaptação constante e perceber que o erro é inerente á aprendizagem, dessa forma utilizamos estratégias para minimizar os futuros erros e maximizar os objetivos pretendidos (Vieira, 1993).

De acordo com Marques (2017), para conseguirmos efetividade no processo ensino-aprendizagem, o docente deve procurar uma organização homogénea do grupo. Por exemplo:

- Devemos avaliar os alunos numa circunstância onde os mesmos têm oportunidade de aprender e evoluir com os colegas do seu nível, desta forma, potencializamos a sua aprendizagem para que consigam desempenhar cada vez melhor a ação pretendida;
- Aumentar as aprendizagens de conteúdos específicos (por exemplo – utilizarmos o espaldar de apoio para os alunos que tem dificuldade em realizar o pino de cabeça).

Uma vez que o nosso foco era no ensino secundário, teve que haver uma clara planificação e adaptação enquanto professor estagiário para uma melhor operacionalização dos conteúdos. A unidade didática foi em consonância com o programa nacional de EF e as competências essenciais. Foi totalmente perceptível que a idade interfere e muito na forma como os alunos estão nas aulas, onde é mais difícil de manter o controlo e transmitir feedback de forma serena e tranquila.

Em determinadas situações um dos estilos de ensino utilizados foi o estilo de ensino comando, todavia, não se pode considerar a existência de um melhor estilo de ensino, dado que, a escolha do estilo de ensino a implementar deve ser norteada pelos objetivos pretendidos bem como pela situação concreta de ensino-aprendizagem, podendo perfeitamente coexistirem ao mesmo tempo vários estilos numa aula e combinarem-se elementos de diversos estilos (Martins, Costa & Onofre, 2020). Foi uma experiência muito enriquecedora e ficamos com uma ideia real do tipo de ensino no 2º ciclo.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação é um processo de carácter obrigatório e que nos faz perceber qual o nível em que os alunos se encontram. Segundo Silva (2005) a avaliação é uma componente imprescindível no processo de ensino aprendizagem, havendo no que às modalidades ou momentos de avaliação três momentos de avaliação, sendo eles a diagnóstica, formativa e sumativa.

O primeiro momento (avaliação diagnóstica) tem como pressuposto fazer um prognóstico sobre as capacidades do aluno em relação a um novo conteúdo a ser abordado identificando algumas características do aluno. Nesta, a observação deverá incidir nos aspetos que se pretendem ensinar posteriormente na UD em questão, reduzindo a focagem nas aprendizagens consolidadas.

No segundo momento a finalidade é fornecer informações acerca do desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem dos alunos, viabilizando a orientação, regulação e controlo da aprendizagem e desenvolvimento dos alunos contribuindo desta forma no seu progresso estruturado. Por último uma avaliação de carácter pontual, uma vez que normalmente, acontece no final de uma UD, efetuando um balanço das aprendizagens e competências adquiridas. Esta visa determinar o grau de domínio dos objetivos

previamente estabelecidos, estando direcionada para as aprendizagens e para as componentes críticas explicitadas no programa nacional de educação física para os níveis de aprendizagem (Mendes, Clemente, Rocha & Damásio, 2012).

O professor titular da turma teve todos estes pressupostos em atenção, sendo ele o principal responsável pela avaliação dos alunos.

3.1.2 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

3.1.2.1. Princípios Base

No início do ano letivo, assim que o professor Tutor soube as turmas que iria ter ao seu encargo durante o ano letivo de 2022/2023, propôs-nos três turmas para escolher. O grupo de estágio decidiu fazer um sorteio para decidir com que turma ficava cada estagiário. A mim coube-me uma turma do 11º ano, enquanto aos meus colegas calharam 10º e 11º anos. A minha intervenção teve, portanto, como foco a turma de 11º ano, sendo que acompanhei sempre as turmas de 10º e 12º ano dos meus colegas de estágio.

A primeira abordagem foi uma reunião de turma como professor orientador, onde ficamos a conhecer os alunos de forma individual e quais os aspetos a ter em conta durante o ano letivo. A turma de uma forma geral era empenhada, bem-comportada e assídua. Era composta por 21 alunos, sendo 11 do género masculino e 10 do feminino. Durante as aulas sempre existiu um clima positivo, onde o compromisso com as tarefas a realizar era muito grande na maioria dos alunos. Foi notória o compromisso, sempre com o intuito de ter a melhor nota possível. O resultado foi que no final do 1º período a média das notas da turma era muito boa.

Nos 2º e 3º períodos houve uma troca no professor cooperante, passando para uma turma de 8º ano durante 2 semanas e à posteriori até ao final para uma turma de 11º. De uma forma geral a turma era idêntica á turma que ficara no 1º período, tendo esta no total 20 alunos, 11 do género feminino e 10 do género masculino. Alunos com um comportamento exemplar e com uma grande disponibilidade em querer aprender.

3.1.2.2. Planeamento

A preparação do planeamento anual das modalidades é um dos procedimentos mais importantes na organização do processo de ensino. É ele que norteia toda a nossa operacionalização e facilita a aplicação dos conteúdos programáticos a serem abordados em cada unidade didática. Segundo Pacheco (1995), o conceito de planeamento é como um procedimento de revisão que organiza todo o processo de ensino aprendizagem. Complementado esta ideia, Januário (1996) define planeamento como o processo pelo qual os professores aplicam os programas escolares, cumprindo a função de os desenvolver e de os adaptar às condições do cenário de ensino.

No início do primeiro período, é sempre realizada nas primeiras aulas a recolha dos dados de IMC (peso e altura) bem como a bateria de testes FitEscola (Vaivém, extensão de braços, abdominais, salto horizontal e senta e alcança). Nas aulas seguintes e em função da unidade didática que estava a ser operacionalizada é feita a avaliação de diagnóstica (AD) para termos uma noção de como os alunos se encontram a nível de habilidades específicas. Durante o 1º período as aulas de 100 minutos e 50 minutos eram sempre no mesmo espaço, começando no P2 (Basquetebol), passando pelo P3 (badminton) e acabando no P4 (ginástica).

	Dia	Data	Tempos	Nº Aula	Local	Unidade Didática	Observações
SET	3ª	2/set	100	1 e 2	P2	Apresentação	Recolha de dados
	6ª	23/set	50	3	P2	FitEscola	
	3ª	27/set	100	4 e 5	P2	Basquetebol	Avaliação Diagnóstica
	6ª	30/set	50	6	P2	Basquetebol	
OUT	3ª	04/out	100	7 e 8	P2	Basquetebol	
	6ª	07/out	50	9	P2	Basquetebol	
	3ª	11/out	100	10 e 11	P2	Basquetebol	
	6ª	14/out	50	12	P2	Basquetebol	
	3ª	18/out	100	13 e 14	P2	Basquetebol	
	6ª	21/out	50	15	P2	Basquetebol	Avaliação Sumativa
	3ª	25/out	100	16 e 17	P3	Badminton	Avaliação Diagnóstica
	6ª	28/out	50	18	P3	Badminton	
	NOV	6ª	03/nov	50	19	P3	Badminton
3ª		08/nov	100	20 e 21	P3	Badminton	
6ª		10/nov	50	22	P3	Badminton	
3ª		15/nov	100	23 e 24	P3	Badminton	Avaliação Sumativa
6ª		17/nov	50	25	P4	Ginástica de Solo	Avaliação Diagnóstica
3ª		22/nov	100	26 e 27	P4	Ginástica de Solo	
6ª		24/nov	50	28	P4	Ginástica de Solo	
3ª	29/nov	100	29 e 30	P4	Ginástica de Solo		
DEZ	3ª	06/dez	100	31 e 32	P4	Ginástica de Solo	Avaliação Sumativa
	3ª	13/dez	100	33 e 34	P4	FitEscola	
	6ª	15/dez	50	35	P4	Auto-avaliação	

Tabela 1 – Planeamento 11º 1º período

A modalidade de basquetebol foi lecionada durante 8 aulas, estando dentro dos conteúdos programáticos os seguintes itens: passe, lançamento na passada, lançamento em suspensão, drible, passe e corte, bloqueio, ressalto. Na parte inicial de cada aula era realizado um aquecimento específico, que variava entre uma mobilização articular ou um jogo lúdico, de forma a motivar os alunos. Durante as aulas foram adotadas várias estratégias de ensino, onde dividia a turma em grupos e funcionava por estações, ou então exercícios com várias filas para ter sempre dinâmica. Na parte fundamental era obrigatório ter sempre situação de jogo (ou fazia misto, ou então masculino de um lado e feminino do outro). Na parte final faziam-se alongamentos bem como uma pequena reflexão sobre o conteúdo abordado nas aulas.

Com a rotação de espaços fomos para o P3 onde dei badminton e os conteúdos programáticos continham: Lob, Clear, Drible, amorti, deslocamentos, pega na raquete, situação de 1x1 e 2x2. Dentro de uma dinâmica geral de ensino, a parte inicial era sempre tendo em conta a mobilização articular e jogos lúdicos. De seguida realizavam-se exercícios específicos em função dos objetivos e no final era sempre feito situação de jogo. Como forma de manter os alunos motivados foi realizado um torneio interno de 1x1, que era sempre complementado (quem estava de fora do jogo) com exercícios de aptidão aeróbia.

A última modalidade a ser abordada foi ginástica de solo, os conteúdos lecionados durante essas aulas foram: Rolamento engrupado à frente, Rolamento engrupado à retaguarda, Pino de braços, Roda, Avião, Meia volta, Ponte, Salto ao eixo. De salientar que ainda foram abordados alguns aparelhos, tais como: Trave e Paralelas para complementar, não contando para avaliação. Nesta modalidade houve a preocupação de realizar sempre um aquecimento específico com mobilização articular e alguns alongamentos ativos. Eram sempre feitas 4 estações e vários grupos onde os alunos treinavam as várias habilidades.

No segundo e terceiro período, o planeamento já estava organizado pela professora cooperante Cristina Cruz como é possível perceber na tabela abaixo:

		Dia	Data	Tempos	Nº Aula	Local	Unidade Didática	Observações
2ºP	Jan	3ª	3	100		P2	Basquetebol	
		5ª	5	50		P4	Ginástica Acrobática - Trios	
		3ª	10	100		P2	Basquetebol	
		5ª	12	50		P4	Ginástica Acrobática - Trios	
		3ª	17	100		P2	Basquetebol	
		5ª	19	50		P4	Ginástica Acrobática - Trios	
		3ª	24	100		P2	Basquetebol	
		5ª	26	50		P4	Ginástica Acrobática - Trios	Avaliação sumativa
		3ª	31	100		P2	Basquetebol	Avaliação sumativa
	Fev	5ª	2	50		P1	Voleibol	
		3ª	7	100	49,50	P3	Badminton	
		5ª	9	50	51	P1	Voleibol	
		3ª	14	100	52,53	P3	Atletismo Estafetas	Atletismo Estafetas
		5ª	16	50	54	P1	Voleibol	
		5ª	23	50	55	P1	Megas	Megas
		3ª	28	100	56,57	P3	Atletismo Estafetas	Avaliação sumativa
	Mar	5ª	2	50	58	P1	Voleibol	
		3ª	7	100	59,60	P4	Ginástica Solo	Ginástica Solo
		5ª	9	50	61	P2	Matéria Teórica	Matéria Teórica
		3ª	14	100	62,63	P4	Ginástica Solo	
	5ª	16	50	64	P2	Livre		
	3ª	21	100	65,66	P4	Fit Escola	Fit Escola	
	5ª	23	50	67	P2	Teste	Teste	
	3ª	28	100	68,69	P4	Ginástica Solo	Avaliação sumativa	
	5ª	30	50	70	P2	1º Ciclo		
3ºP	Abril	3ª	18	100	71,72	P1	Voleibol	
		5ª	20	50	73	P3	Badminton	
		5ª	27	50	74	P3	Badminton	
	Maio	3ª	2	100	75,76	P1	Voleibol	
		5ª	4	50	77	P3	Badminton	Avaliação sumativa
		3ª	9	100	78,79	P1	Voleibol	Avaliação sumativa
		5ª	11	50	80	P3	Teórica	Teórica
	Maio	3ª	16	100	81,82	P2	Fit Escola	Fit Escola
		5ª	18	50	83	P4	GinaAp- Mini, trave, barra fixa	
		3ª	23	100	84,85	P2	Parque verde	
		5ª	25	50	86	P4	GinaAp- Mini, trave, barra fixa	
		3ª	30	100	87,88	P2	Teste / Khaoot	Auto-avaliação
	Jun	5ª	1	50		P4	Tenis de mesa	
		3ª	6	100		P2	Livre	Lanche partilhado

Tabela 2 – Planeamento 11º - 2º e 3º período

Tendo em conta que só pegamos na turma passado 2 semanas, a avaliação de basquetebol e ginástica acrobática já estava feita pelo antigo professor. Assim sendo as primeiras modalidades a serem abordadas foram o voleibol (50min) e badminton (100min), passando depois para o atletismo de estafetas, ginástica de solo e de aparelhos

(minitrampolim, trave e barra fixa). Os conteúdos abordados nesta turma eram iguais aos da turma anterior de 11º (menos o voleibol), nesse sentido tornou-se mais fácil planificar uma vez que já tinha alguma base do primeiro período. Uma das mudanças foi a incorporação de aulas teóricas e um teste realizado através do googleforms. De fato foi uma realidade diferente daquilo que passei no primeiro período, podendo conhecer outras formas de ensinar e avaliar.

3.1.2.3 Ensino / Aprendizagem

A tarefa mais exigente de um professor passa pela lecionação e a forma como o fazemos pode ter um impacto significativo nas aprendizagens dos alunos. Durante a minha intervenção pedagógica fiquei responsável por assumir de forma total o controlo e comando da turma durante todo o ano letivo. Apesar de já possuir alguma experiência em ensino e treino em faixas etárias mais baixas, tive alguma dificuldade na operacionalização dos conteúdos, muito devido ao fato de não estar por dentro das modalidades e ser conhecedor das duas especificidades. Mas com o passar do tempo isso foi melhorando o que fez com que ficasse com mais conhecimento e me sentisse mais confiante.

Enquanto docentes devemos ter em atenção os pressupostos e os objetivos para que consigamos perceber se os alunos estão ou não preparados para a tarefa, assim, temos que controlar o processo de ensino-aprendizagem para eles aprenderem da melhor forma possível. Uma progressão adequada fará com que todo o processo tenha uma sequência lógica e funcional na dinâmica da operacionalização das aulas. (Quina, 2007).

Durante o 1º período senti algumas dificuldades como na gestão do tempo e do espaço de aula, perdendo-se um pouco a dinâmica da aula e a própria motivação dos alunos, aspetos que foram melhorando ao longo do 2º e 3º período. A explicação dos exercícios nem sempre foi a melhor, devido ao fato de ter pouco conhecimento das modalidades. O exemplo prático facilitou a forma como transmitia os conteúdos, ficando os alunos com a melhor noção do que cada exercício pretendia. As aulas eram iniciadas com a reunião dos alunos e verificação de presenças, seguido da apresentação dos objetivos propostos para a aula. O aquecimento e ativação dos alunos, onde estes realizavam mobilização articular, com ou sem corrida e posteriormente um jogo lúdico com o intuito de

promover ativação geral, mas que trouxesse a componente lúdica e de forma a motivar os alunos. Na parte principal operacionalizava-se a transição para a parte fundamental da aula, explicando aos alunos a tarefa a realizar de forma mais teórica, e de seguida de forma prática, recorrendo a um aluno ou conjunto de alunos, que exemplificavam a tarefa para toda a turma. Desta forma, conseguia-se ressaltar as componentes críticas e começar já a dar feedbacks. Por limitação do espaço, nem sempre era possível ter todos os alunos a realizar a mesma tarefa, pelo que diversas vezes os alunos foram divididos por grupos realizando tarefas distintas e trocando após o sinal do professor. Esta situação foi bastante comum durante o ano letivo, optando por realizar maioritariamente exercícios de aptidão física e outras modalidades nos grupos onde não estava a ser lecionada a modalidade da UD em questão. Esta situação acabou ser uma mais valia quer para os alunos, quer para a minha evolução e aprendizagem por serem abordadas politemáticas. A dificuldade prendia-se pela dificuldade de posicionamento de forma termos a turma sempre controlada. Ao longo de tempo e com a experiência acumulada fui me movimento sempre com a preocupação de ter o olhar frontal para todos os alunos. Sempre que era possível usava vários tipos de feedback, no sentido de corrigir, elogiar e motivar os alunos.

Um dos cenários mais desafiadores ao longo do estágio foi procurar e criar exercícios que pudessem ser adaptados às limitações espaciais e materiais do contexto e que ao mesmo tempo fossem de atrativos e de valor curricular para os alunos. Com a repetição de espaços ao longo do ano letivo e consequente repetição de modalidades lecionadas, foi difícil proporcionar novas vivências curriculares aos alunos, no entanto com pesquisa e interesse isso foi facilmente ultrapassado e os alunos ficaram muito contentes com isso.

Na parte final das aulas reunia os alunos em semicírculo após o material estar arrumado, com a realização do retorno à calma através de alongamentos. Nesta fase aproveitava para realizar a síntese da aula e questionar alguns alunos sobre os conteúdos abordados na aula, bem como esclarecer dúvidas que pudessem surgir. Inicialmente os alongamentos eram dados por mim, no entanto, com o passar das aulas e o cimentar de conhecimentos dos alunos sobre o tema fui promovendo a autonomia e indicava ao longo das aulas um aluno responsável pelos alongamentos no final da aula, sempre sob a minha supervisão.

3.1.2.4 Avaliação

Para Bratfische (2008), o principal objetivo da avaliação é o diagnóstico, é detetar as dificuldades da aprendizagem e as suas causas, dizendo que quando bem compreendido, este processo possibilita grandes ganhos à educação e a aprendizagem do aluno torna-se mais significativa. Segundo Sundaresan, Dashoush e Shangraw (2017) a avaliação pode desempenhar um papel importante na melhoria da percepção da educação física, conectando atividades e resultados de aprendizagem e garantindo que todos os alunos recebam educação física de alta qualidade. Os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e, também, para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em EF no conjunto do currículo escolar e noutras atividades e experiências, escolares e extraescolares, que marcam a sua educação (repouso, recreação, alimentação, convívio com os colegas e adultos, etc.) (Jacinto et al., 2001).

A avaliação é um procedimento de carácter obrigatório e inerente ao ensino, assim Simões, Fernandes e Iopés (2014) dizem existir três momentos de avaliação, tais como:

- Avaliação Diagnóstica – Nesta avaliação, devemos perceber o nível de capacidade dos nossos alunos, entender as suas características e a sua relação com um conteúdo novo.
- Avaliação Formativa – Tem como objetivo entender a evolução dos alunos de acordo com o nosso processo de ensino-aprendizagem. Esta avaliação pretende favorecer a aprendizagem dos alunos.
- Avaliação Sumativa – Na maioria das vezes trata-se de uma avaliação única, normalmente acontece no final da lecionação de uma unidade didática. Com o objetivo de entender o nível de domínio dos objetivos predefinidos.

Os alunos eram avaliados da mesma forma em ambas as turmas, sendo que cada aluno era avaliado a cada conteúdo de zero a quatro valores:

(0) - Não realiza a tarefa

(1) - Realiza com muitas dificuldades

(2) - Realiza com algumas dificuldades

(3) - Realiza a tarefa, mas pode melhorar

(4) - Realiza totalmente a tarefa

Quando reuníamos todos os valores da turma, era feito para cada aluno uma média dos conteúdos submetidos a avaliação, desta forma o valor que era obtido, realizando uma simples regra de três simples, tínhamos o resultado da avaliação do aluno na modalidade em questão. No caso das modalidades de atletismo, ficou predefinido que 25% seria técnica e 75% a distância. Nas restantes modalidades, em cada unidade didática temos detalhadamente os conteúdos lecionados e avaliados.

Os parâmetros de avaliação da disciplina de EF são (a nota final seria a média com as notas dos outros períodos, pois a validação é contínua):

- Atividades Física – 50% - O valor seria a média das avaliações sumativas das modalidades trabalhadas no período;
- Conhecimento – 10% - O valor da avaliação do teste do período em questão;
- Atitudes e Valores – 25% - Neste ponto, tive em consideração os seguintes indicadores:

Responsabilidade (0 a 4 valores) - pontualidade, material necessário para a aula, cumprimento de tarefas e realização adequada da sua autoavaliação.

- * Comportamento (0 a 8 valores) – Cumprimento das regras estabelecidas, Apresentação de uma atitude correta perante os outros e atenção na aula.
- * Participação na aula (0 a 8 valores) – Intervenção adequada e pertinente, Demonstração de interesse, participação nas atividades propostas e responsabilização pela realização das tarefas.
- * Aptidão Física – 15% - O valor dos resultados da bateria de testes FitEscola.

3.1.3 Reflexão Global sobre a Área I

Este ano letivo foi para mim um ano marcante na minha formação de professor de EF, foi um ano onde evoluí muito em todos os aspectos. O fato de estar em contato direto com modalidades fez com que o meu interesse fosse crescendo, a ginástica foi muito interessante e uma área que me agradou bastante. A escola tem excelentes infraestruturas e muito material para que as aulas corresse da melhor forma possível. A diversidade de material aliada á nossa capacidade de criatividade fez com que os alunos passassem por experiências únicas e diferenciadoras.

As reuniões que eram feitas antes e depois das aulas durante o 1º período foram uma excelente forma de perceber as minhas debilidades e perceber que poderiam ir melhorando ao longo do tempo. A reflexão conjunta ajudava-me a encontrar as melhores estratégias para cada aula, e o melhor método de ensino. Deste inicio que percebi (tendo em conta que já tenho alguns anos de experiência) que o rigor a nível de assiduidade iria ajudar bastante no desenrolar de cada aula, o fato de ter tudo pronto assim que os alunos chegam faz com que o tempo para a tarefa aumente logo e dá um indicador de boa organização.

A pouca utilização de feedbacks na parte inicial do estágio teve a ver com a escassez de conhecimento que tinha de cada modalidade, e apesar de começar a mostrar interesse e realizar muita pesquisa, faltava sempre algo. No meu ver a experiência trás inúmeras vantagens para podermos lecionar melhor, sem dúvida alguma que vou bem mais preparado para o futuro. O relacionamento com os alunos foi muito positivo, havendo sempre um clima de harmonia e bem-estar o que facilitava o processo ensino-aprendizagem.

3.2 Área II – Participação na Escola

3.2.1 Desporto Escolar

A Direção-Geral da Educação (n.d.), diz que o Desporto Escolar (DE) pretende 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.

No primeiro período, estivemos a acompanhar o Professor António Belo no Desporto Escolar (DE) na modalidade de Badminton. Todas as semanas, nas quartas-feiras durante a tarde, o DE de badminton era no espaço P3. Primeiramente assistíamos às sessões de DE e numa fase posterior lecionamos alguns treinos desta modalidade. No segundo e terceiro períodos, acompanhámos a Professora Cristina Cruz nas suas atividades de DE. Nomeadamente o DE Comunidade (terça-feira às 18 horas), que era como uma aula de grupo, que tinha como objetivo promover a atividade física na comunidade escolar, desta forma, qualquer pessoa que trabalhasse, estudasse na nossa escola poderia comparecer a estas aulas. Ainda tínhamos o DE Dança (quarta-feira às 14h), onde os alunos executavam coreografias, que posteriormente eram utilizadas em várias atividades ao longo do ano letivo.

3.2.2 Ação de Intervenção na Escola

Durante o ano letivo relativo ao estágio curricular, o núcleo de estágio participou e realizou em algumas atividades. As atividades encontram-se por ordem cronológica e alguns dos cartazes encontram-se em anexo.

Dia Europeu do Desporto da Escola

No dia 30 de setembro de 2022, realizou-se no Parque Verde, durante toda a manhã, várias atividades onde os alunos poderiam participar em várias atividades físicas, como atividades de fitness, 3x3 street basquetebol, Tag rugby, frisbee, raquetas, voleibol e futebol. O núcleo de estágio acompanhou as suas turmas na participação desta atividade.

Corta-mato Escolar

No dia 9 de novembro de 2022, realizou-se o corta-mato escolar, este evento decorreu na pista de atletismo, teve a participação do grupo de EF e do núcleo de estágio de EF, que ajudou na organização dos alunos, distribuição de dorsais, distribuição de alimentos e apuramento de resultados.

Torneio Badminton

No dia 14 de dezembro de 2022, decorreu na escola o torneio de badminton, mais especificamente no Pavilhão Desportivo, o núcleo de estágio de EF esteve presente e ajudou na organização e montagem dos campos, bem como no apuramento de resultados.

CAD – Sabes o que é?

No dia 31 de janeiro de 2023, decorreu na turma que acompanhávamos como direção de turma, 10ºano, uma ação de sensibilização sobre a temática Comportamentos Aditivos e Dependência. Nesta ação de formação os alunos foram alertados para diversos temas, colocaram as suas dúvidas e questões. Esta atividade foi dinamizada pela Dra. Carla Pais e Bruna Pinto, Encarregada de Educação e uma psicóloga estagiária, respetivamente, ambas pertenciam ao CRI de Castelo Branco.

Dia Mundial do Cancro

Nesta atividade participaram um total de 170 alunos, foi realizada uma caminhada de 5 quilómetros, o desafio foi lançado pela enfermeira Filomena Correia, responsável pelo Programa de Saúde Escolar da UCCF, para celebrar o Dia Mundial do Cancro, uma iniciativa da União Internacional de Controlo do Cancro em parceria com a Liga Portuguesa Contra o Cancro. Os alunos receberam materiais sobre o tema, bem como enumeraram as suas razões para lutar contra esta doença em autocolantes. Esta atividade teve a participação do grupo de EF e do núcleo de estágio de EF.

Megas

No dia 23 de fevereiro de 2023, realizou-se na pista de atletismo da nossa escola, os “Megas”, mais especificamente, sprint, salto, quilómetro e lançamento. O núcleo de

estágio de EF ajudou na colocação de dorsais, deu o aquecimento para todos os alunos, ajudou na montagem e retirou o material, participámos ainda na recolha de resultados.

Cortejo de carnaval

O núcleo de estágio de EF, teve a oportunidade de acompanhar o Grupo de Dança de Desporto Escolar no cortejo de carnaval, nesta atividade também participaram várias turmas da escola e o grupo de bombos da nossa escola. O objetivo era que os disfarces fossem elaborados a partir de “lixo” e através da arte e imaginação que os fatos dos nossos alunos se transformassem em “luxo”.

Dia mundial da obesidade

No dia 2 de março de 2023, o grupo de EF em conjunto com o núcleo de estágio, em parceria com a Farmácia Vitória, realizou-se na entrada da escola rastreios de saúde, bem como momentos de atividade física em todos os bares de professores e alunos da nossa escola, ainda tivemos um momento para os docentes da secretaria e direção.

Lar de Alcaria

Nesta atividade, acompanhámos os alunos da turma do profissional até ao lar de alcaria, onde preparámos e realizámos várias atividades físicas com os utentes. Para além disto, alguns dos nossos alunos realizaram atividades relacionadas com a sua Prova de Aptidão Profissional.

Descomplicar a política – Palestra com Tiago Monteiro – Deputado da Assembleia da República

No dia 28 de março de 2023, como refere no título do evento, recebemos na nossa escola um Deputado da Assembleia da República, acompanhei a turma do 10ºano, nesta palestra sobre como funciona a Assembleia da República, quais as tarefas que um Deputado faz e houve espaço para momentos de debate e dúvidas sobre o assunto.

Atividade 1º ciclo

No dia 30 de março de 2023, recebemos na nossa escola os alunos do 1º ciclo do Agrupamento de Escolar do Fundão, os alunos do profissional realizavam algumas atividades com os alunos, enquanto que o grupo de EF e o núcleo de estágio de EF,

dividiram-se por várias estações para que os alunos experimentassem várias modalidades, nomeadamente, aptidão física, voleibol, andebol, futsal, basquetebol, ginástica e dança.

Palavras em movimento

No dia 31 de março de 2023, o núcleo de estágio de EF e Português, com a colaboração de professores de matemática, decorreu uma atividade onde os alunos recebiam um mapa, com nove pontos, em cada ponto teriam uma prova de português, matemática ou educação física, em cada atividade seriam atribuídos pontos, na prova final onde os alunos tinham uma prova com todas estas disciplinas onde também seriam atribuídos pontos, o resultado final foi calculado através desses mesmos pontos.

Arborismo e Escalada

No final do 3º período, a maioria dos alunos da nossa turma profissional, foram para estágio, assim sendo, ficámos apenas com 4 alunos, desta forma, nas restantes aulas fomos com os alunos para o parque do convento, onde os mesmo puderam experimentar arborismo e escalada.

Caminhada AEF em família

No dia 26 de maio de 2023, organizada pelo grupo de EF e o núcleo de estágio de EF, uma atividade onde os participantes teriam dois percursos, um de 2,5 quilómetros e outro de 7,5, depois da caminhada houve tempo para um reforço alimentar, convívio, música, animação infantil e códigos saudáveis.

Torneio Voleibol (11º e 12º anos)

No dia 07 de junho de 2023, organizado pelo grupo de EF e o núcleo de estágio de EF, decorreu um torneio de voleibol durante toda a manhã, das 9:30 às 13:00. Tiveram inscritas 11 equipas (incluindo uma de professores). O torneio funcionou em modo de eliminatórias, onde cada equipa jogava sempre 2 vezes. No final houve entrega de um diploma a cada um dos participantes.

3.2.3. Direção de Turma

De acordo com Marques, R. (2003), o diretor de turma assume a coordenação e assegura a monitorização da eficácia das medidas educativas que foram implementadas para orientar o trabalho pedagógico. Na gestão curricular, o diretor de turma enquadra-se no desenvolvimento curricular e na relação funcional entre este e os docentes que coordena e, a sua ação é fundamental, pois articula os processos de desenvolvimento curricular de cada professor (Roldão, 1995).

A professora Cristina Cruz tinha a seu cargo uma turma de 10º ano onde desempenhava a função de diretora de turma (DT). Através do acompanhamento conseguimos perceber os precedentes necessários que um DT tem que ter tais como: organização de fichas biográficas, reuniões com os alunos, justificações de faltas. A DT tinha um horário específico de atendimento aos pais dos alunos (todas as sextas-feiras das 10:20 às 11:10). Existia sempre a abertura de comunicação via email ou telemóvel sempre que assim fosse necessário, visto que alguns pais não conseguiam naquele horário.

3.2.4. Integração com o Meio Escolar

Uma vez que a minha infância foi passada praticamente toda naquela escola, a minha integração no meio escolar foi bastante positiva, havendo muitos funcionários e professores que eu conhecia. Um aspeto que senti foi a enorme abertura por parte de toda a comunidade escolar em nos receberem como se pertencêssemos de forma efetiva a escola, isso fez com que o nosso trabalho enquanto estagiários fosse mais tranquilo e feito com mais confiança.

Ao longo deste caminho os laços de afetividade foram crescendo com todos os envolvidos, desde os alunos até ao diretor da escola. O grupo de EF sempre foi recetivo a todas as nossas dúvidas e questões, querendo sempre que a nossa aprendizagem fosse a melhor possível.

Penso que uma integração no meio escolar feita desta maneira é meio caminho andando para que todo o processo que daí decorre seja mais bem direcionado e muito mais motivador para nós enquanto professores.

3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II

O DT possui um leque de competências que são fundamentais para a relação do aluno com a escola e da escola com os encarregados de educação. Tem que obrigatoriamente haver a sensibilidade para perceber cada aluno e os problemas de forma individualizada. Esta função que não cabe a todos os professores, requer um trabalho maior e mais bem preparado para que o elo de ligação entre escola e os encarregados de educação seja extremamente bem coordenado e organizado.

Foi importante perceber a quantidade de atividades existentes ao longo do ano letivo, todas elas são obrigadas a constar num calendário de forma atempada. Enquanto professor temos que ter uma postura de incentivo e tentar fazer com que todos participem nas atividades. A integração no meio escolar é sempre fundamental, para que possamos sentir que fazemos parte da escola, e haver um clima de trabalho positivo. Havendo este clima, toda a gente sai beneficiada e a motivação é sem dúvida diferente, o que nos ajuda a trabalhar melhor. Neste aspeto, não houve qualquer problema, senti sempre que fazia parte da escola.

4. Área III – Desenvolvimento Profissional

4.1 Reflexão Final

Chegado o final de mais uma etapa na minha vida acadêmica é tempo de fazer uma pequena reflexão. O Estágio Curricular foi uma experiência incrível, onde consegui perceber a dinâmica e funcionalidade de uma escola, coisa que enquanto aluno não temos a mínima noção. Achei extremamente pertinente as reuniões de turma onde se falava de todos os assuntos e se refletiva individualmente se assim fosse necessário de cada aluno a nível individual. A funcionalidade das infraestruturas está muito bem organizada, onde os professores sabem desde o início com aquilo que podem contar, facilitando imenso a planificação anual das unidades didáticas. Uma das coisas com o qual fiquei decepcionado foi a forma como é feita a avaliação, necessitamos de recorrer inicialmente a muitas fichas, o que dá o dobro do trabalho e não torna esta questão muito prática. Conseguimos depois utilizar um ficheiro Excel (no qual tivemos uma ajuda importante por parte da professora cooperante) onde constava todos os parâmetros a serem avaliados. Eu tinha a ideia que existia uma plataforma única onde continha todos os objetivos e conteúdos a ser avaliados (como existe o FitEscola por exemplo). Mas não deixa de ser uma adaptação e ao fim de percebermos como se trabalha, tudo fica simplificado.

Acabo o estágio com uma sensação de que o processo foi mais difícil do que aquele que inicialmente tinha projetado. Quando chegamos à realidade escolar e nos deparamos com alguns problemas que não tinha enfrentado antes, problemas novos, acaba por tornar o processo mais difícil, mas ao mesmo tempo mais desafiante. Penso que para toda a carga horária e responsabilidade que temos enquanto professores estagiários deveríamos ter uma compensação remuneratória, o que ajudava a mantermos mais motivados e conseqüentemente melhorar a nossa intervenção prática.

Saio com a real sensação que esta é a experiência que mais nos enriquece e prepara para o trabalho futuro, sem este estágio era impossível ser professor. Foram vivências, aprendizagens e até amizades que vou levar comigo para toda a vida. Sinto-me minimamente preparado para enfrentar os próximos desafios, uma vez que o ensino está

em constante mudança e nós temos que ter a capacidade de nos irmos adaptando.
Obrigado a todas as pessoas envolvidas na comunidade escolar.

5. Referências Bibliográficas

- Bandura, A. A social cognitive theory of personality. In: Pervin, L. & John, O. (ED). Handbook of Personality, 2. ed., p. 154-196, New York: Guilford Publications, 1999.
- Bento, J. O. (2003). Planeamento e avaliação em educação física (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bom, L., Costa, F. C., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L.,... & Carvalho, L. (2001). Programa de Educação Física. 51. Retrieved May 15, 2020, from http://metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/metasdeaprendizagem.dge.mec.pt/wp-content/uploads/2010/09/programa_Educ_Fisica2Ciclo.pdf
- Bratfische, S. (2008). Evaluation in Physical Education: a challenge. Journal of Physical Education, 14(2), 21-31. Retrieved May 17, 2020 from <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3466>
- Direção-Geral da Educação. (2018). Aprendizagens essenciais | articulação com o perfil dos alunos. Retrieved May 16, 2020, from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/educacao_fisica_3c_7a_ff.pdf
- Direção-Geral da Educação. (n.d.). Desporto Escolar | Direção-Geral da Educação. Retrieved May 12, 2020, from <https://www.dge.mec.pt/desporto-escolar>
- Direção-Geral dos Estabelecimentos escolares (DGEstE). (n.d.). Semana Europeia do Desporto | DGEstE. Retrieved May 13, 2020, from https://www.dgeste.mec.pt/index.php/destaque_1/semana-europeia-do-desporto/
- Galvão, C. & Reis, P. (2002). Um olhar sobre o conhecimento profissional dos professores: o estágio de Sofia. Revista de Educação, XI (2), 165–178. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/257132953_Um_olhar_sobre_o_conheciment_o_profissional_dos_professores_o_estagio_de_Sofia
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física (reajustamento)- 3º ciclo. Retrieved May 16, 2020, from https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ficheiros/eb_ef_programa_3c.pdf

- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programa de educação física 10º, 11º e 12º anos: cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos. Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.
- Januário, C. (1996). Do pensamento do professor à sala de aula. Coimbra: Almedina.
- Marques, R. (2003). “O Director de Turma”. Lisboa: Plátano Editora.
- Martins, M., Costa, J. and Onofre, M. (2020) Os Estilos de Ensino em Educação Física: Entre a Teoria e a Prática, Lisbon: Edições, FMH, isbn: 978-972-735-243-2.
- Mendes, Rui & Clemente, Filipe & Rocha, Rúben & Damásio, António. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. Exedra: Revista Científica. 6. 57-70.
- Pacheco, J. (1995). O pensamento e a acção do professor. Porto: Porto Editora.
- Piéron, M. (1996). Formação de Professores - Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógica. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - Edições FMH.
- Roldão, M. C. (1995). “O diretor de turma e a gestão curricular”. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Silva, E. (2005). A avaliação na Supervisão Pedagógica. Horizonte – Revista de educação Física e Desporto, vol XX (outubro/novembro), nº 120 – Dossier.
- Simões, J. Fernandes, C. Lopes, H. (2014). Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual. Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais. Disponível em: <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/1703>
- SUNDARESAN, Nirup; DASHOUSH, Nermeen; SHANGRAW, Rebecca. Now that we’re “well rounded”, let’s commit to quality Physical. Education assessment. Journal of Physical Education, Recreation and Dance, v. 88, n. 8, p. 35-38, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1356770>
- Vieira, F. (1993). Supervisão – Uma Prática reflexiva de formação de professores. Rio Tinto: Edições Asa.

Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

1. Introdução

Já se torna um cliché afirmar que a atividade física é nos dias que correm uma importante ferramenta para o desenvolvimento das capacidades motoras nos jovens, aliás segundo Couto e Souza (2013) revelam que a falta de atividade física na infância e adolescência tem gerado preocupação por favorecer o desenvolvimento do sobrepeso e obesidade, tornando-se cada vez mais imperativo voltar a dar destaque a este tipo de matérias no ensino. Sallis, (1997) Sibley et al. (2003), Coe et al. (2006), Trudeau et al. (2008) e Carlson et al. (2008) salientam a existência de uma relação entre o desenvolvimento cognitivo e o desempenho escolar com a atividade física. Segundo a OMS (2020) as crianças e adolescentes devem ter a preocupação de praticar pelo menos 60min de atividade física moderada a vigorosa por dia, bem como trabalho de força 3 vezes por semana.

No contexto de lecionação onde o meu estágio está inserido, existem duas aulas por semana de educação física e a duração das mesmas é de 100 minutos e 50 minutos cada uma. Com este tipo de organização é possível afirmar-se que a educação física não consegue ir ao encontro das recomendações da OMS, não garantido que as crianças sejam consideradas ativas. Por outro lado, segundo os Programas Nacionais de Educação Física 3º Ciclo, descrito no Decreto-Lei nº 6/2001 de 18 de janeiro devem ocorrer três sessões de 45 minutos de tempo útil por semana, o que no meu contexto de estágio não ocorre. Desta forma é essencial que seja capaz de potencializar todos os tempos que possuo para o desenvolvimento da literacia física e capacidades motoras, condicionais e coordenativas, dos alunos.

A incorporação do FitEscola na planificação dos conteúdos programáticos, veio trazer inúmeros benefícios para consciencializar as crianças e adolescentes que praticar exercício faz bem a saúde, previne inúmeras doenças. O FITescola é destinado a alunos, professores e encarregados de educação do ensino básico e secundário, e permite avaliar a aptidão física e da atividade física de crianças e adolescentes através da aplicação de uma bateria de testes que engloba a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular (Vieira, Castro, Minderico & Sardinha, 2016).

Sonchan, Mounmsee e Sootmongkol (2017) verificaram que um programa de treino em circuito melhora alguns parâmetros relacionados com a aptidão física, tais como a força muscular, agilidade e resistência cardiovascular em alunos do ensino universitário. Foi ainda possível perceber que apesar dos exercícios serem em regimes anaeróbios, foi registado um aumento no desempenho aeróbio. Os resultados apoiam a teoria de que o treino anaeróbio repetido por um período de tempo (durante 8 semanas neste estudo) pode resultar num aumento do desempenho aeróbio, refletido no aumento do valor máximo de VO₂ máximo encontrado neste estudo.

Segundo Almeida (2012) o trabalho de força em circuito demonstra melhorias significativas nos alunos de ambos os sexos, podendo ser uma mais-valia para a saúde e bem-estar dos mesmos. Vargas (2011), que para além de demonstrar ganhos de força nos alunos com a implementação de um circuito, fala também que o circuito é um método de fácil implementação e de rentabilização do tempo de aula tendo em conta que o mesmo disponível para a lecionação é reduzido comparado com o seria de esperar.

O objetivo principal do trabalho de investigação aqui desenvolvido passa por compreender o efeito de um programa de treino em circuito na aptidão neuromuscular e aeróbia em contexto escolar, utilizando para isso alguns dos testes da bateria de testes FITescola, entre eles o “teste da milha”, o “teste de impulsão/salto horizontal” e o “teste das flexões de braços”.

2. Metodologia

2.1 Participantes

A amostra para este projeto de investigação foi numa turma do 11º CT1 da Escola Secundária do Fundão, situada na cidade do Fundão, sendo a mesma formada por 19 alunos, tratando-se de 9 do sexo masculino e 10 do sexo feminino. Os alunos têm idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos, desta forma a média de idades desta turma é de 16,53. Inicialmente, questionámos os alunos se tinham alguma restrição física que os impedisse de realizarem atividade física, ou algum movimento em específico.

2.2 Procedimentos

No final de cada período, os alunos realizam a bateria de testes do FIT Escola, nomeadamente, vaivém, flexões de braços e salto horizontal, com estes dados conseguimos perceber se os alunos obtiveram alguma melhoria na sua performance ao longo do período.

Este programa foi aplicado durante 10 semanas, no início das aulas de 90 minutos, que ocorria uma vez por semana e era composto por 6 exercícios, sendo que cada uma um deles tinha a duração de 60 segundos e tempo de pausa de 30 segundos entre os mesmos. A avaliação inicial foi feita no final do 1º período, sendo que a intervenção decorreu ao longo do 2º período e terminou com a aplicação novamente dos testes no final do 2º período.

Exercícios	Tempo	Organização do circuito
Agachamento com arremesso horizontal	30 segundos + 30 segundos de descanso	O circuito era realizado por todos os alunos em simultâneo, este tinha início no primeiro exercício (agachamento com arremesso horizontal), findo este exercício, os alunos respeitavam o período de descanso e davam início ao exercício seguinte (flexões de braços) e assim sucessivamente. Depois de realizarem o último exercício, o circuito iniciava-se novamente. Eram realizadas 2 séries do circuito (2 rotações).
Flexões de braços	30 segundos + 30 segundos de descanso	
Abdominais	30 segundos + 30 segundos de descanso	
Peso morto com arremesso vertical	30 segundos + 30 segundos de descanso	
Prancha de cotovelos	30 segundos + 30 segundos de descanso	
Burpees	30 segundos + 30 segundos de descanso	

Observações: De modo a que os alunos pudessem começar e terminar os exercícios ao mesmo tempo, o professor fazia o controlo do tempo.

*Exemplificação dos exercícios em anexo (9)

Tabela 2 – Descrição do Circuito de treino

2.3 Análise e Tratamento de dados

Na realização da análise e tratamento de dados, utilizamos o Microsoft Office 2019 Excel, os testes utilizados para esta investigação foram dados recolhidos em dezembro de 2022 (final do 1º período) e dados recolhidos no final da aplicação dos programas de treino de força (final do 2º período). As variáveis qualitativas aplicadas nesta investigação, foram o género do aluno.

3. Resultados

Na tabela 4 é possível verificar os dados relativos ao teste do vaivém, tendo como unidade de medida os números de percursos percorridos por cada aluno (a). Podemos constatar os valores relativos á Média, Desvio Padrão, máximo e mínimo. A média de uma forma geral teve um aumento de 0.9p. Em ambos os géneros também se verificou um aumento (1,2p no género masculino e 1p no género feminino). Em relação a quem pratica desporto também se verificou um aumento.

Tabela 4 – Valores médios, desvio padrão, mínimo e máximo no teste vaivém

		Média		Desvio padrão		Máx		Min	
		T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Geral		39,3	40,2	8,51	8,49	50	51	26	27
Género	Masculino	47,4	48,6	1,01	1,41	50	51	47	47
	Feminino	31,7	32,7	2,67	2,87	37	38	26	27
Pratica desporto	Sim	43,7	44,2	7,15	7,81	50	50	32	33
	Não	34,4	35,3	7,38	7,26	47	48	26	27

No gráfico 1 é possível verificar os dados relativos aos testes de vaivém da toda a turma. 14 alunos melhoraram a sua performance enquanto 5 mantiveram os mesmos resultados.

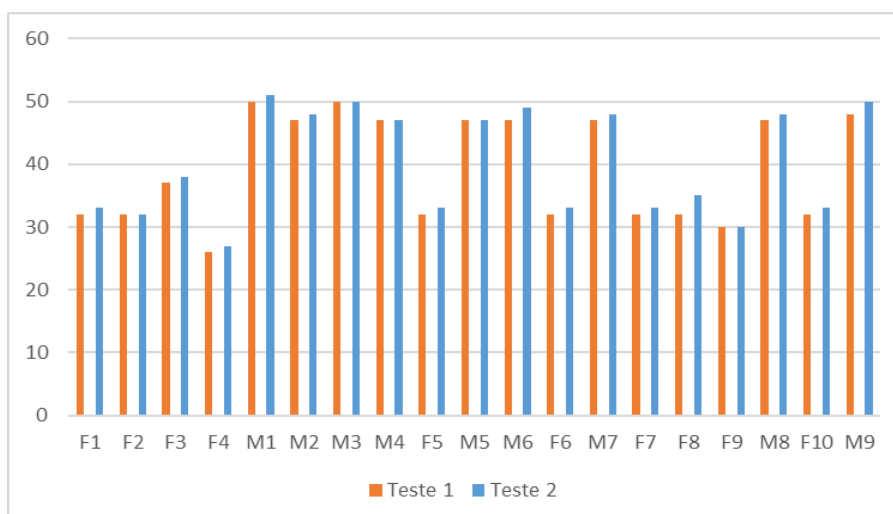


Gráfico 1 – Vaivém – turma 11º ano

Nos seguintes gráficos 2 e 3 é possível constatar que o número de percursos nas variáveis relativas ao género masculino e feminino. No género masculino seis alunos (60%) conseguiram aumentar o número de percursos neste teste. Já no género feminino 8 alunas (80%) aumentaram o seu rendimento. Em ambos os géneros houve aluno(a)s que mantiveram o número de percursos, quatro (40%) do género masculino e 2 (80%) do género feminino.

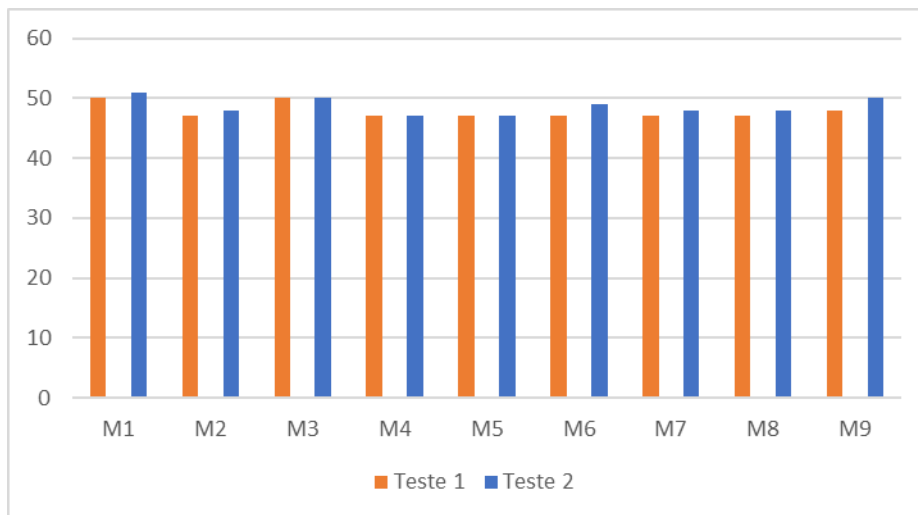


Gráfico 2 – Vaivém – Masculino

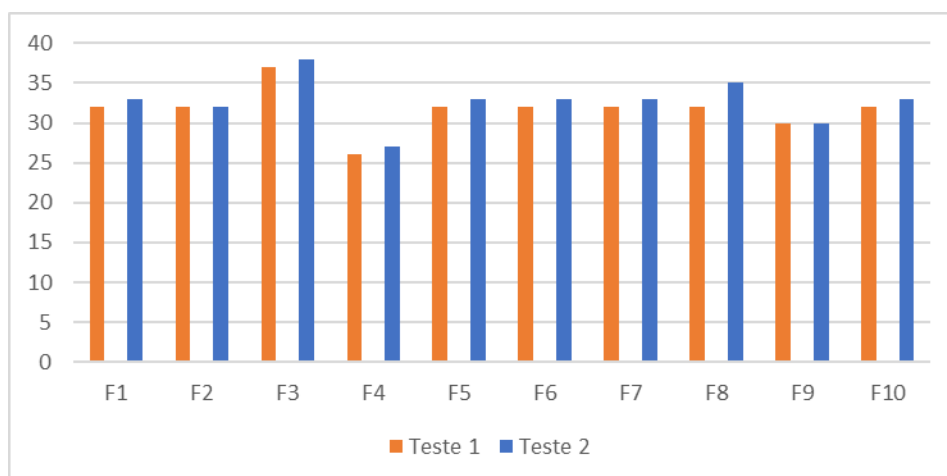


Gráfico 3 – Vaivém – Feminino

Nos seguintes gráficos 4 e 5 verificamos os dados relativos ao género ás variáveis qualitativas de pratica e não pratica desporto regularmente. Em quem pratica desporto houve um aumento nos resultados de oito (80%) alunos e dois (20%) mantiveram. No gráfico 5, seis alunos subiram o número de percursos relativamente ao primeiro teste.

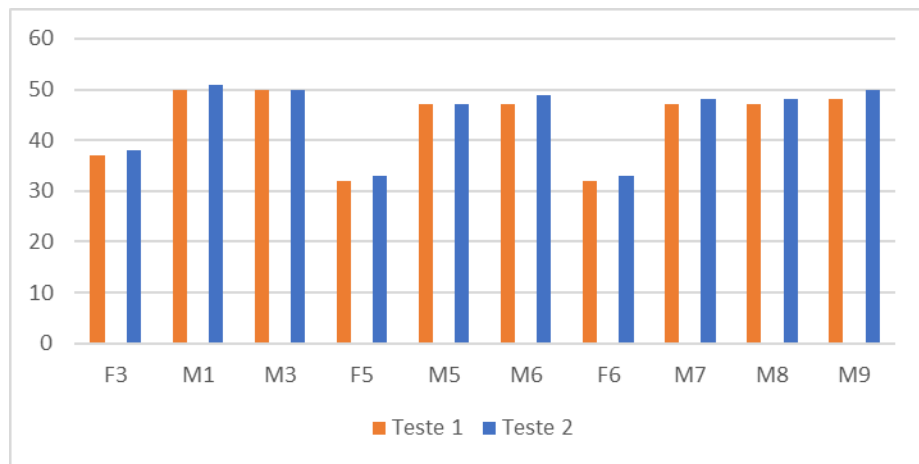


Gráfico 4 – Vaivém – pratica Desporto

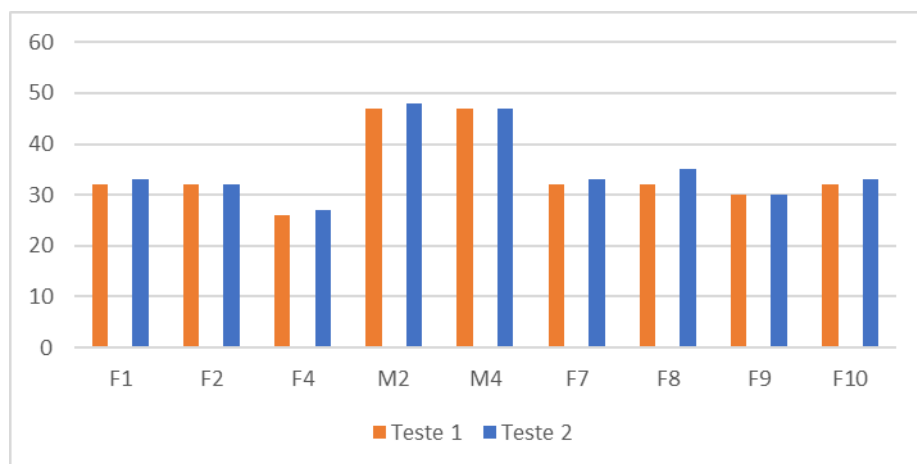


Gráfico 5 – Vaivém – Não pratica Desporto

Na tabela 5 são apresentados os resultados da recolha de dados relativa ao teste do salto vertical, tendo como unidade de medida os centímetros. É possível verificar os valores da média, desvio padrão, máximo e mínimo. É possível analisar que a média é maior em todos os grupos de alunos, no entanto o desvio padrão só foi superior no grupo do género masculino, em todos os outros foi inferior.

Tabela 5 – Valores médios, desvio padrão, mínimo e máximo no teste salto vertical

		Média		Desvio padrão		Máx		Min	
		T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
Geral		173,3	174,8	38,9	38,5	240	241	129	130
Género	Masculino	207,7	208,7	22,24	22,27	240	241	180	181
	Feminino	142,4	144,3	18,37	18,34	190	192	129	130
Pratica desporto	Sim	183	187	36,83	39,66	240	241	130	133
	Não	162,6	164,1	40,42	41,04	240	241	130	130

No gráfico 1 é possível verificar os dados relativos aos testes de vaivém da toda a turma. 14 alunos melhoraram a sua performance enquanto 5 mantiveram os mesmos resultados.

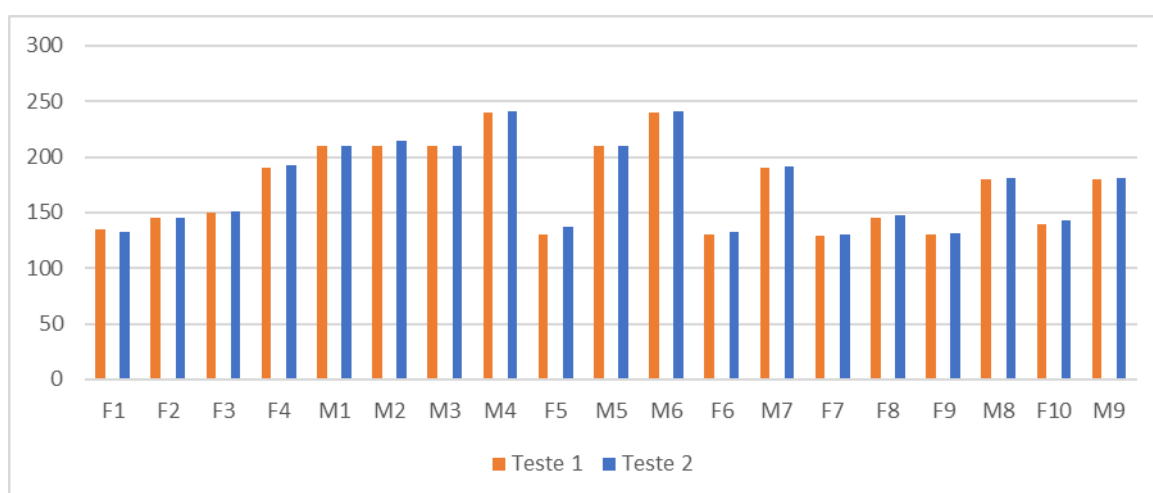


Gráfico 6– Salto vertical – Turma 11ºano

Nos gráficos 7 e 8 que dizem respeito aos resultados do teste de salto vertical de acordo com as variáveis qualitativas, género, masculino e feminino. Dos nove alunos do género masculino, 6 alunos aumentaram os seus resultados enquanto três os mantiveram. No género feminino, oito alunas conseguiram melhorar a sua capacidade no teste.

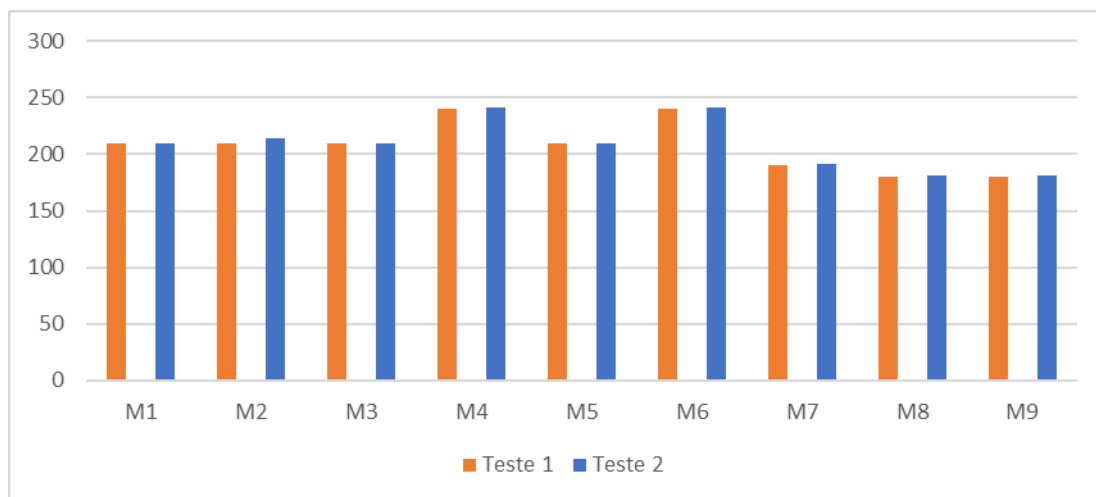


Gráfico 7– Salto vertical – Género Masculino

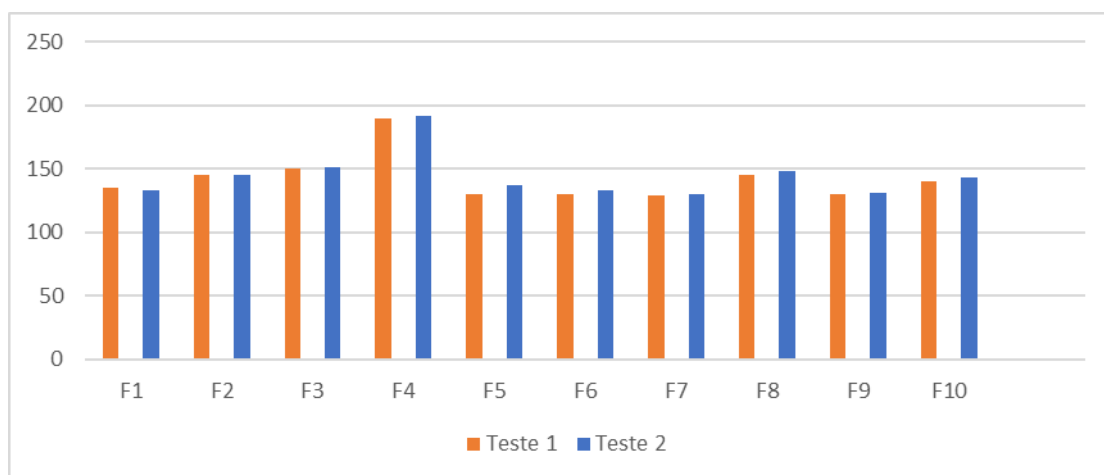


Gráfico 8– Salto vertical – Género feminino

Nos gráficos 9 e 10, podemos constatar os resultados do teste do salto vertical, de acordo com as variáveis qualitativas, pratica e não pratica desporto de forma regular. Dos alunos que praticam desporto regularmente oito (80%) alunos conseguiram aumentar os seus resultados neste teste. Já no caso dos alunos que não praticam desporto apenas dois alunos do total de nove não conseguiram melhorar a sua prestação.

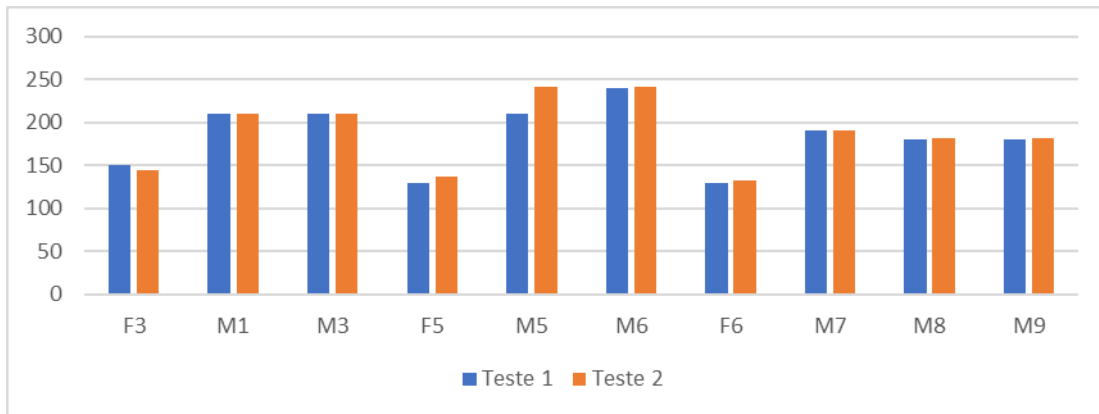


Gráfico 9– Salto vertical – Prática Desporto

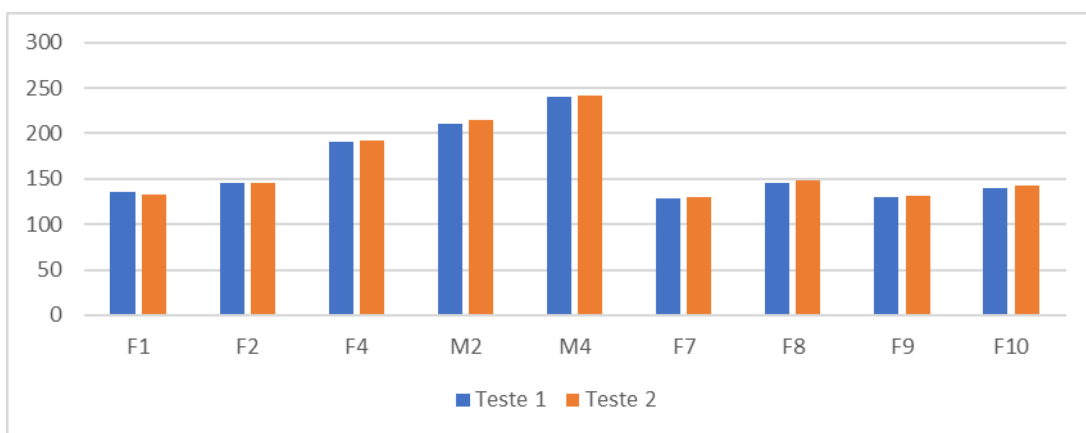


Gráfico 10– Salto vertical – Não Prática Desporto

Na tabela 6 são apresentados os resultados da recolha de dados relativa ao teste de flexões de braços, tendo como unidade de medida os centímetros. São apresentados os valores da média, desvio padrão, máximo e mínimo. A média aumentou em todos os grupos que foram analisados, sendo que quem pratica desporto teve um número mais elevado (1,2) relativamente aos restantes.

Tabela 6 – Valores médios, desvio padrão, mínimo e máximo no teste flexão de braços

		Média		Desvio padrão		Máx		Min	
		T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2
		Geral		16,3	17,1	8,25	8,11	30	30
Género	Masculino	22,3	23,1	4,27	4,04	30	30	14	16
	Feminino	11	11,8	7,23	7,05	25	26	7	7
Prática desporto	Sim	20,9	21,1	6,37	5,55	30	30	7	8
	Não	11,3	12,3	7,30	7,55	24	26	7	8

No gráfico 11 é possível averiguar que treze alunos conseguiram melhorar os seus resultados, e os outros seis os mantiveram.

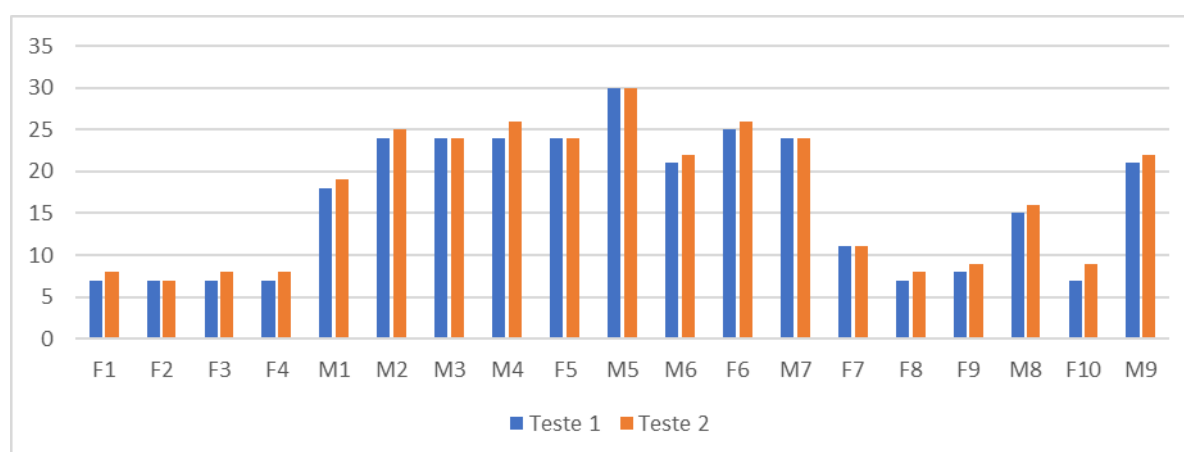


Gráfico 11– Flexão de Braços – Turma 11º ano

Nos gráficos 12 e 13 podemos observar os resultados do teste flexões de braços de acordo com as variáveis qualitativas, género, masculino ou feminino. Dos nove alunos do género masculino, seis alunos aumentaram os resultados neste teste, apenas três mantiveram o seu rendimento. Já no género feminino, das dez alunas, sete conseguiram melhorar a sua performance e três mantiveram os mesmos resultados.

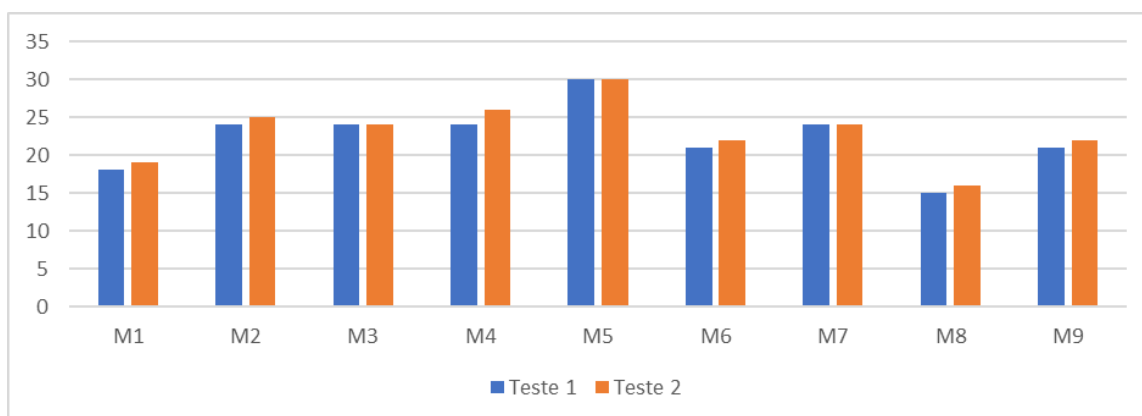


Gráfico 12– Flexão de Braços – Masculino

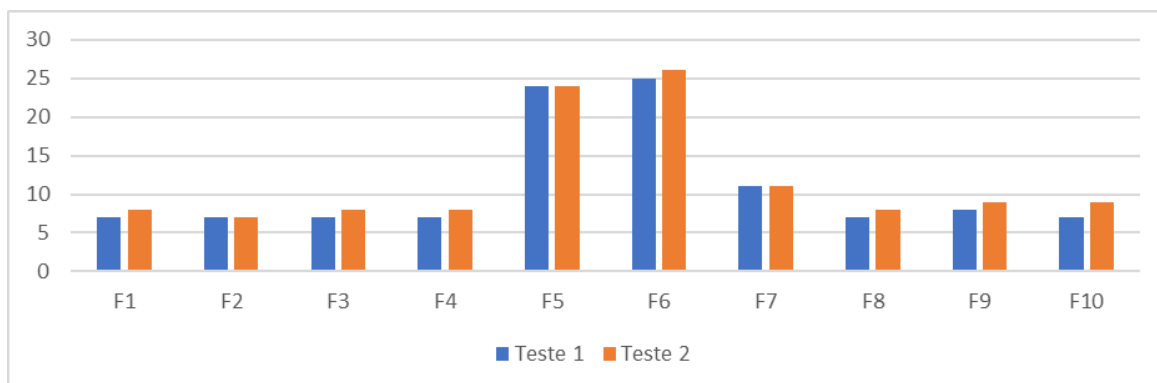


Gráfico 13– Flexão de Braços – Feminino

Nos gráficos 14 e 15 podemos observar os resultados do teste de flexões de braços de acordo com as variáveis qualitativas, pratica e não pratica desporto. No que diz respeito aos alunos que praticam desporto regularmente, seis conseguiram melhorar os seus resultados. Já no grupo que não pratica desporto de forma regular, sete alunos melhoraram e dois mantiveram os mesmos resultados.

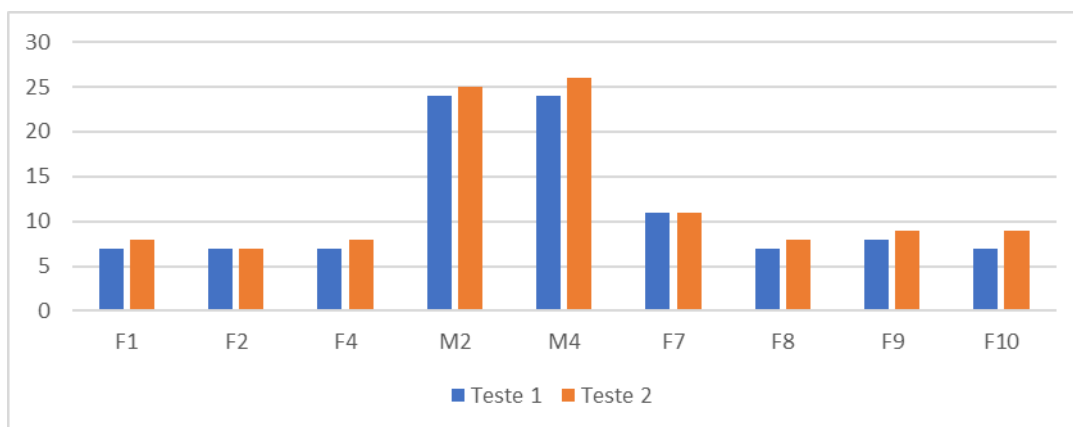


Gráfico 14– Flexão de Braços – Pratica Desporto

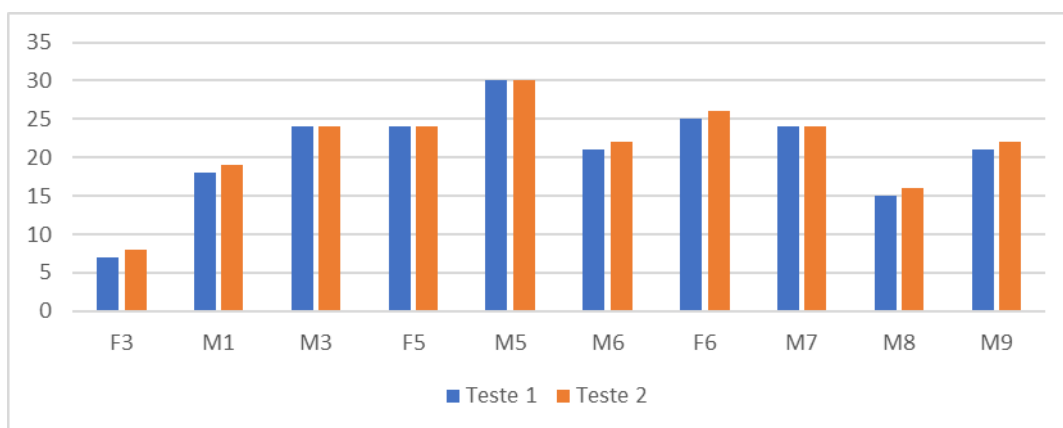


Gráfico 15– Flexão de Braços – Não Pratica Desporto

4. Discussão

O propósito desta investigação passou por perceber o efeito de um programa de treino de força tendo em conta se as variáveis, género e se pratica desporto regularmente, são influenciadas pelos testes escolhidos. Nesse sentido utilizamos a investigação idêntica como termo de comparação aos dados obtidos.

No teste vaivém, da bateria de testes FIT Escola, é possível verificar que os resultados vão ao encontro de um estudo realizado por Martins (2015) onde o género masculino acaba por ter taxa de sucesso relativamente maior ao género feminino. Já na variável se pratica ou não desporto de forma regular os dados corroboram com um estudo elaborado por Mota (2016) onde quem pratica desporto teve uma média mais alta em relação a quem não pratica (43,7 e 34,4 respetivamente). Existem mais estudos que nos ajudam a compreender esta influência entre quem pratica regularmente desporto e quem não o faz, como Wang (2004) e Carneiro (2007) relataram uma maior percentagem de sucesso entre quem pratica e quem não o faz.

No que diz respeito ao teste do salto é perfeitamente perceptível que quem pratica desporto teve uma média superior a quem não pratica desporto (183cm e 162,6cm respetivamente), passando-se o mesmo no género masculino (207,7) e género feminino (142,4). Num estudo realizado por Qi et al. (2019) onde foi aplicado um programa de treino a alunos durante 12 semanas, foi possível verificar que houve uma melhoria de 6cm no teste de salto vertical.

No teste de flexão de braços houve um incremento médio positivo de um teste para o outro de forma geral (16,3 no primeiro teste e 17,1 no segundo teste). No que diz respeito às variáveis podemos constatar que o género masculino (22,3) e quem pratica desporto de forma regular (20,9) tiveram resultados superiores comparativamente ao género feminino (11) e quem não pratica desporto regularmente (11,3). Kurt e Kartal (2020), onde comparam a aptidão física de alunos rapazes com idades entre os 7 e os 9 anos e que treinavam em diferentes ramos desportivos com a aptidão física de alunos que não praticavam nenhuma atividade desportiva, obtiveram para o teste de salto vertical resultados que vão de encontro àquilo que foram os nossos resultados.

5. Conclusão

Com realização desta investigação, é possível concluir que de uma forma geral houve um aumento da performance dos alunos envolvidos em todos os testes. Através da avaliação das médias é possível constatar que o teste do salto vertical foi o que teve melhor índice de diferença do 1º para o 2º teste (20,4). Nesta perspectiva achamos de todo pertinente alterar o plano de treino numa futura investigação dando prioridade a resistência e ao trabalho de força superior.

No que diz respeito ao teste de vaivém, podemos averiguar que a turma no geral conseguiu realizar mais 18 percursos no 2º teste comparativamente ao 1º teste. Um dos aspetos que poderá ter tido alguma influência para este resultado é o fato da modalidade de atletismo (estafetas) ter sido lecionada durante o período de aplicação do circuito, ou seja, o treino de resistência e velocidade foi o foco principal.

Ao analisarmos os dados obtidos ao teste de salto vertical, conseguimos perceber que é onde a turma conseguiu melhores resultados de um teste para o outro (maior diferença entre as médias do 1º para o 2º teste (1,5)). Quem pratica desporto teve valores relativamente superiores a quem não pratica, e o mesmo se aplica na questão do género, onde o género masculino se destaca.

Relativamente ao teste de força de membros superiores (flexões) conseguimos perceber que em ambos os géneros (masculino e feminino) os alunos aumentaram sua prestação. Quem pratica desporto teve um aproveitamento bem superior a quem não pratica (20,9 e 11,3 respetivamente), uma diferença de 9,6 valores. Os resultados obtidos demonstram uma ligeira melhoria em todos os parâmetros avaliados de um teste para outro.

No final existem sempre pontos a melhorar, os testes foram aplicados apenas a uma turma do 11º ano e dessa forma não podemos prever que as outras turmas todas dos 11º anos também tivessem os mesmos resultados que nós obtivemos, até porque cada aluno é diferente de todos. Numa futura investigação seria de todo interessante aumentar o número da amostra e tentar se utilizar um grupo de controlo (não se aplica o circuito) para no final se comparar com quem realizou o circuito. O tempo de aula aliado aos conteúdos programáticos obrigatórios decorrentes da disciplina de educação física,

também condiciona o tempo disponível para a aplicação do circuito, faria sentido ter mais dias para se aplicar o circuito.

6. Referencias Bibliográficas

- Alcaraz, P., Sánchez-Lorente, J., & Blazevich, A. (2008). Physical Performance and Cardiovascular Responses to an Acute Bout of Heavy Resistance Circuit Training versus Traditional Strength Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 667–671. <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e31816a588f>
- Bergman, G., Araújo, M., Garlipp, D., Lorenzi, T., & Gaya, A. (2005). Annual alteration in the growth and health-related physical fitness of the school children. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 7(2), 55-61. <https://doi.org/10.1590/%x>
- Boelhouwer, C., & Borges, G. (2002). Health-related physical fitness of the scholars at 11 - 14 years old of marechal cândido rondon – PR. *Caderno de Educação Física: Estudos e Reflexões*, 4(7), 19–30. Retrieved June 21, 2020, from https://www.researchgate.net/profile/Gustavo_Borges/publication/309233160_Aptidao_fisica_relacionada_a_saude_de_escolares_de_11_a_14_anos_de_Marechal_Candido_Rondon_-_Pr/links/580654e108ae03256b76e7d3.pdf
- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes* (First ed.). United States of America, Champaign, Illinois: Human Kinetics, Inc.
- Carneiro, D. (2007). Que relação entre a Aptidão Física e a Postura Corporal? Estudo em crianças de 10 e 11 anos do concelho de Penafiel. Universidade do Minho. Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/8241/1/tese%20final.pdf>
- Costa, A., Gil, M., Sousa, A., Ensinas, V., Espada, M., & Pereira, A. (2016). Effects of concurrent strength and endurance training sequence order on physical fitness performance in adolescent students. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016(04), 1202–1206. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.04191>
- Dumith, S., Ramires, V., Souza, M., Moraes, D., Petry, F., Oliveira, E.,... & Marques, A. (2010). Aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares de sete a 15 anos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 24(1), 5–14. <https://doi.org/10.1590/s1807-55092010000100001>

- Glaner, M. (2003). The importance of health-related physical fitness. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 5(2), 75-85. <https://doi.org/10.1590/%x>
- Gomes, T., Santos, F., Zhu, W., Eisenmann, J., & Maia, J. (2014). Multilevel Analyses of School and Children's Characteristics Associated With Physical Activity. *Journal of School Health*, 84(10), 668–676. <https://doi.org/10.1111/josh.12193>
- Hertogh, C., Chavet, P., Gaviria, M., Bernard, P., Melin, B., & Jimenez, C. (1994). Méthodes de Mesure et Valeurs de Référence de la Puissance Maximale Développée lors D'Efforts Explosifs. *Cinesiologie*, XXXIII, 157, 133-140.
- Kurt, M. & Kartal, A. (2020). Investigation of Physical Fitness Parameters of 7-9 Years Groups Male Students that have Training in Different Sports Branches. *Asian Journal of Education and Training*, 6(1), 99–104. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2020.61.99.104>
- Machado-Rodrigues, A., Coelho-e-Silva, M., Mota, J., Cumming, S., Riddoch, C., & Malina, (2011). Correlates of aerobic fitness in urban and rural Portuguese adolescents. *Annals of Human Biology*, 38(4), 479–484. <https://doi.org/10.3109/03014460.2011.554865>
- Magalhães, P., Lopes, V. & Barbosa, T. (2002). Avaliação da Aptidão Física Associada à Saúde em Crianças de 10 a 12 anos de idade de ambos os sexos, da cidade de Bragança. *Resumos do Congresso sobre Desporto, Actividade Física e Saúde. FCDEF-UP.*
- Martins, J. (2015). Estudo da Influência da Educação Física nos Níveis de Aptidão Física – Um Etudo Centrado numa População Escolar do Ensino Secundário. Universidade da Beira Interior. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/5815>
- Mayorga-Vega, D., Montoro-Escañó, J., Merino-Marban, R., & Viciano, J. (2015). Effects of a physical education-based programme on health-related physical fitness and its maintenance in high school students. *European Physical Education Review*, 22(2), 243–259. <https://doi.org/10.1177/1356336x15599010>
- Mota, P. (2016). Estudo Comparativo dos Níveis de Aptidão Física em Alunos com e sem Treino de Capacidades Físicas. Universidade da Beira Interior. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/9584>

- Mura, G., Rocha, N., Helmich, I., Budde, H., Machado, S., Wegner, M.,... & Carta, M. (2015). Physical Activity Interventions in Schools for Improving Lifestyle in European Countries. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 11(1), 77–101. <https://doi.org/10.2174/1745017901511010077>
- Neto, C. (2006). *Atividade Física e Saúde-As políticas para a Infância*. Boletim do IAC, n. °82–Outubro/Dezembro, separata, 20.
- Oliveira, P. & Arruda, M. (2000). *Crescimento desenvolvimento e aptidão física*. Campinas. SP: CODESP, p. 04 a 30.
- Pate, R. (1988). The evolving definition of physical. *Quest*. 3(40), 174-179. [10.1080/00336297.1988.10483898](https://doi.org/10.1080/00336297.1988.10483898)
- Qi, F., Kong, Z., Xiao, T., Leong, K., Zschorlich, V., & Zou, L. (2019). Effects of Combined Training on Physical Fitness and Anthropometric Measures among Boys Aged 8 to 12 Years in the Physical Education Setting. *Sustainability*, 11(5), 1219. <https://doi.org/10.3390/su11051219>
- Sonchan, W., Moungmee, P., & Sootmongkol, A. (2017). The effects of a circuit training program on muscle strength, agility, anaerobic performance and cardiovascular endurance. *International Journal of Medical, Health, Biomedical, Bioengineering and Pharmaceutical Engineering*, 11(4), 170-173
- Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, K., Gutin, B.,... & Trudeau, F. (2005). Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Talaghir, L., Mocanu, G., & Iconomescu, T. (2018). Development of strength in the classes of physical education from students in prison. *Human. Sport. Medicine*, 18(5), 83–89. <https://doi.org/10.14529/hsm18s11>
- Timpka, S., Petersson, I., Zhou, C., & Englund, M. (2014). Muscle strength in adolescent men and risk of cardiovascular disease events and mortality in middle age: a prospective cohort study. *BMC Medicine*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-12-62>
- Vieira, P., Castro, M., Minderico, C. & Sardinha, L. (2016). *Conceção da Plataforma FITescola®*. VII Congresso Internacional de Psicologia da Criança e do Adolescente


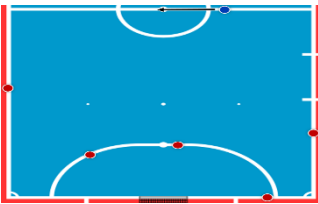
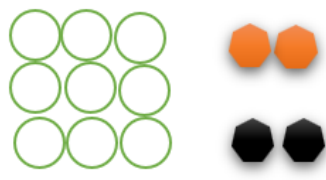
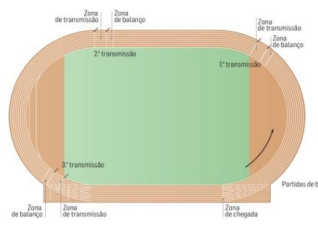



Zintl, F. (1991). La resistencia desde una perspectiva práctica del entrenamiento en:
Zintl F, ed. Entrenamiento de la resistencia, 1ª ed. Barcelona: Martínez Roca, 88-109.



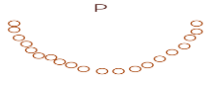
Anexos

Anexo 1 - Plano de aula de 11ºano	44
Anexo 2 - Extensão de Conteúdos	46
Anexo 3 - Power Point de conhecimentos 11ºano	47
Anexo 4 – Material Desportivo	48
Anexo 5 - Exercícios do treino de circuito	56
Anexo 6 - Cartazes das Atividades realizadas ao longo do ano letivo	57
Anexo 7 - Recolha de dados da Investigação	58

Anexo 1 - Plano de aula de 11º ano


Ano Letivo	2022-20223	Turma	11ºCT1	Data	07.02.23	Hora	11:30-12:50	Local	Ext
Período	2º	Nº aula	55 e 56	Duração	100 min	Nº alunos	14		
Área /Sub Área 7 Matéria	Atletismo - Estafetas		Aula	3-4	Da matéria com um total de		4		
Função Didática	Consolidação / Avaliação Sumativa								
Recursos Materiais	Cones, testemunhos, coletes, sinalizadores								

	Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Critérios de êxito
11:30	Parte Inicial		
5'	<ul style="list-style-type: none"> . Verificação das presenças. . Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequencialização dos conteúdos. . Apresentação da dinâmica da aula. 	Os alunos encontram-se sentados em frente ao professor.	<ul style="list-style-type: none"> • Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.
11:35	Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
20'	<p>Os alunos realizam o exercício todos juntos dentro do espaço delimitado.</p>  	<p>1. Jogo Pacman. Os alunos estão dispostos pelas linhas existentes que delimitam o campo, não podendo sair delas. Um dos alunos fica a apanhar durante um minuto, quem for apanhado fica sentado. Ao fim do tempo contamos quantos alunos foram apanhados e trocam de aluno.</p> <p>2. Jogo galo: são feitas 4 equipas e dois campos. Cada equipa tem 3 coletes e tem como objetivo fazer 3 em linha indo apenas um elemento de cada vez a colocar o colete no sinalizador. Fazem-se jogo até ao melhor de 3. Depois joga ganha com quem ganha e perde com quem perde. A equipa que perder tem que fazer 10 flexões.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidade de reação • Velocidade de deslocamento • Agilidade <ul style="list-style-type: none"> • Agilidade • Velocidade • Cooperação • Raciocínio • Entreadajuda
12:00	Parte Fundamental		
20'	<p>3. Explicação da técnica da corrida de estafetas e regulamento</p> <p>Alunos colocados em grupos de 4. Cada grupo numa pista.</p> <p>Exercitação de cada uma das fases da corrida, transmissão do testemunho e chegada.</p> <p>A- Fases da Corrida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partida e aceleração - Manutenção da velocidade máxima; <p>B- Transmissão do testemunho:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preparação - Aceleração 	   	<p>Existem duas zonas distintas: «zona de balanço» e «zona de transmissão».</p> <p>A transmissão do testemunho tem de ser realizada dentro de um espaço delimitado (zona de transmissão). Caso aconteça fora da zona de transmissão, a equipa é desclassificada.</p> <p>Partida e aceleração: Partida em blocos e aceleração realizada tal como na corrida de velocidade e na corrida de barreiras.</p> <p>Manutenção da velocidade máxima: Após a aceleração, mantém-se a velocidade máxima, respeitando os mesmos princípios definidos na corrida de velocidade e de barreiras.</p> <p>Preparação:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O corredor que entrega o testemunho aproxima-se em

40'	<p>Técnica Descendente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A mão que recebe o testemunho é estendida para trás na horizontal, com a palma da mão virada para cima. O testemunho deve ser entregue de forma descendente e colocado na palma da mão de quem o recebe. <p>Técnica Ascendente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A mão que recebe é estendida para trás ao nível da bacia. <p>O testemunho é entregue de forma ascendente, sendo colocado entre o indicador e o polegar (em forma de V) do colega que recebe.</p> <p>C- Perda de velocidade e chegada:</p> <p>O atleta que realiza o último percurso respeita a última fase deste tipo de corrida, de modo similar à corrida de velocidade.</p> <p>4. Realização da corrida de estafetas com competição entre as equipas. Avaliação Sumativa dos alunos.</p>	 	<p>velocidade máxima.</p> <ul style="list-style-type: none"> • O corredor que recebe o testemunho apoia-se nos terços anteriores dos pés, com os joelhos fletidos e inclinado para a frente, visualiza a marca e, após a passagem do corredor que transporta o testemunho por esta, inicia o seu deslocamento. <p>Aceleração:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O corredor que recebe o testemunho deve manter uma velocidade constante. • O colega que transmite o testemunho dá indicação verbal ao corredor que o recebe. • O corredor que recebe o testemunho estende o membro superior para trás, para receber o testemunho. <p>Transmissão:</p> <p>Se o recebedor estender o membro superior direito para trás, o transmissor deverá aproximar-se pela parte de fora da pista (transmissão exterior), realizando a transmissão com a mão esquerda.</p>
12:40	Parte Final		
5'	<p>Arrumar do material.</p> <ul style="list-style-type: none"> . Retorno à calma com a realização de alongamentos estáticos. . Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequencialização da matéria. 	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente ao professor.</p> 	<p>Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.</p>
12:45	Saída. Banho		
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia o professor em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.</p>			

Anexo 2 - Extensões de conteúdos

Unidade Didática de Ginástica de Solo

		Educação Física - 11ºCT1				
Extensão de Conteúdos	Aulas	1 (59/60)	2 (62/63)	3 (68/69)		
	Dias	7	14	28		
	Mês	Março				
	GINÁSTICA SOLO					
 Habilidades Motoras	Rol. Frente engrupado	AD/I/E	I/E	R/AS	AD	Avaliação Diagnóstico
	Rol. Atrás engrupado	AD/I/E	I/E	R/AS	I	Introdução
	Rol. Frente pernas afastadas	AD/I/E	I/E	R/AS	E	Exercitação
	Rol. Atrás pernas afastadas	AD/I/E	I/E	R/AS	C	Consolidação
	Avião	AD/I/E	I/E	R/AS	R	Revisão
	Flexibilidade	AD/I/E	I/E	R/AS	AS	Avaliação Sumativa
	Ligação	AD/I/E	I/E	R/AS	*	Presente nas aulas
	Roda cabeça Plinto	AD/I/E	I/E	R/AS	AF	Avaliação Formática sempre presente nas aulas
	Pino saída Plinto	AD/I/E	I/E	R/AS		
	Sequência	AD/I/E	I/E	R/AS		
Cultura Desportiva						
	Historia	*	*	*		
	Regulamento	*	*	*		
	Terminologia	*	*	*		
Conceitos Psicossociais						
	Respeito	*	*	*		
	Cooperação	*	*	*		
	Empenho	*	*	*		
	Responsabilidade	*	*	*		
Assiduidade	*	*	*			
Aptidão Física						
	Força		*			
	Resistencia			*		
	Velocidade		*	*		
Flexibilidade						

Anexo 3 - Power Point de conhecimentos 11º ano

1. Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.

FORÇA

- MÉTODO DA TAXA DE PRODUÇÃO DE FORÇA OU MÁXIMO
- MÉTODO DA HIPERTROFIA MUSCULAR OU SUBMÁXIMO
- MÉTODO MISTO
- MÉTODO DA FORÇA DE RESISTÊNCIA
- MÉTODO REATIVO

MÉTODO DA TAXA DE PRODUÇÃO DE FORÇA OU MÁXIMO

- CARACTERIZADO PELA ELEVADA INTENSIDADE DA CARGA, MOVIDA ATRAVÉS DE UMA AÇÃO MUSCULAR EXPLOSIVA, MÁXIMA VELOCIDADE DE CONTRAÇÃO POSSÍVEL
- INTENSIDADE - 85 A 100%
- VOLUME
 - REPETIÇÕES 1 – 5
 - SÉRIES: 3 - 5
- INTERVALO/PAUSA- 5 MIN.
- RITMO/VELOCIDADE DE EXECUÇÃO- EXPLOSIVO 1:0:1



RESISTÊNCIA

- MÉTODO CONTÍNUO
 - EXTENSIVO
 - INTENSIVO
- MÉTODO CONTÍNUO VARIADO OU FARTLEK
- INTERVALADO

MÉTODO CONTÍNUO UNIFORME INTENSIVO

INTENSIDADE DA CARGA

- 90-95 % DA VELOCIDADE DE COMPETIÇÃO
- > 90 % DO VO2MAX
- FC = 170-190 BAT.MIN-1

DURAÇÃO DA CARGA

- 12' - 20'

VELOCIDADE

- MÉTODO DE TREINO DA VELOCIDADE DE REAÇÃO
- MÉTODO DE TREINO DA VELOCIDADE DE EXECUÇÃO
- MÉTODO DE TREINO DA VELOCIDADE DE ACCLERAÇÃO
- MÉTODO DE TREINO DA VELOCIDADE MÁXIMA
- MÉTODO DE TREINO DA VELOCIDADE RESISTENTE



APTIDÃO FÍSICA

Anexo 4- Material disponível na Escola

Arquivo

QT	DESCRIÇÃO	ESTADO
4	Barreira <i>Dima</i>	Razoável
11	Barreira metálica de iniciação	Razoável
5	Bloco de partida	Razoável
1	Fita métrica - 25 m	Bom
3	Peso com proteção em borracha verdes 2Kg	Bom
5	Peso com proteção em borracha avermelhado 3Kg	Bom
2	Peso de ferro 3Kg	Bom
1	Rodo metal - salto comprimento	Razoável
2	Rodo madeira - salto comprimento	Razoável
9	Dardos (3- 500g, 3 - 400 g, 3 - iniciação)	Razoável
6	Testemunhos metálicos	Razoável
6	Pesos (6 - 500g, 6 - 200g)	Razoável
1	Bomba manual- air power	Razoável
1	Compressor Rucanor	Avariado
1	Kit 12 floorball sticks	Bom
1	Domyus Step Concept	Bom
15	Cones médios amarelos	Razoável
8	Cones pequenos amarelos/laranja	Razoável
25	Sinalizadores	Bom
4	Postes voleibol (campo de areia)	Novo
8	Bolas basquetebol	Razoável
6	Arcos achatadas	Razoável
5	Arcos Redondos	Razoável
10	Bastões	Bom
4	Bolas Rugby	Mau
14	Bandeiras de orientação	Razoável

2	Alvos	Razoável
3	Podium	Razoável
3	Cadeira com apoio	Razoável
4	Cadeira de pastico	Razoável

Pavilhão – Espaço 1,2 e 3

QT	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Armário de madeira com prateleiras	Razoável
1	Armário metálico com prateleiras	Razoável
2	Armário metálico com cacifos	Bom
2	Mesa de madeira 120x60	Razoável
1	Mesa metálica com tampo de madeira 120x80	Razoável
1	Mesa metálica com tampo de madeira 160x120	Bom
1	Secretária metálica tampo de madeira 120x60	Razoável
3	Sofá em napa preta	Razoável
3	Cadeiras azuis	Mau
QT	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
	ANDEBOL	
4	Bola <i>Casal sport nº1</i>	Bom
1	Bola Hummel Size 2	Razoável
3	Bolas Kiosta H300	Razoável
4	Bolas Molten 2000	Razoável
	TAG RUGBY	
20	Conjuntos Tag (10 azuis e 10 vermelhos)	Bom
2	Bolas Gilbert Size 4	Bom
4	Bolas Kipsta Size 4	Bom
	BADMINTON	
2	Postes Topgin Azuis	Bom
12	Postes Brancos	Razoável
2	Postes Vários	Razoável
19	Raquetes	Mau
10	Rede	Bom
20	Raquetes (Ultramate 6- novas)	Bom

20	Caixas de volantes (Vitor 300) - novas)	Bom
QT	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
	BASQUETEBOL	
5	Bolas Diversas	Razoável
3	Bolas Molten nº7	Bom/Novo
9	Bolas Molten nº6	Bom/Novo
3	Bolas Wilson nº7	Bom
1	Bola Molten Multicolor	Razoável
	FUTSAL	
1	Bola Xsport	Razoável
2	Bolas <i>Mikasa</i> SLW	Novo
2	Bolas <i>Mikasa</i>	Novo
2	Bolas Mikasa Laranja	Bom
2	Bola Mikasa Cinzentas	Razoável
2	Balizas pequenas	Bom
	TÉNIS DE MESA	
6	Bola	Bom
12	Raquete <i>Inesis</i>	Bom
3	Raquete (diversas marcas)	Razoável
5	Rede	Razoável
3	Mesas sem rede	Mau
	VOLEIBOL	
7	Bola Mikasa Kids	Mau
4	Molten Soft Touch	Mau
1	Bola Mikasa Beach Voley	Bom
5	Bola Mikasa School	Bom
1	Rede Oficial	Bom
10	Bola (ELK Pro-400- novas)	Bom
QT	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
	TÉNIS	
4	Bolas	Bom
11	Raquetes Pequenas Yamasaki	Bom
15	Raquetes Pro Empire Rucanor	Bom

2	Postes	Razoável
1	Rede	Razoável
	CORFEBOL	
2	Bolas Brancas Mikasa	Bom
2	Bolas Amarelas Mikasa	Bom
2	Bolas de esponja	Bom
1	Bola Laranja Molten (iniciação)	Razoável
2	Postes	Bom
QT	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
16	Discos Frisbee	Razoável
1	Bola Kin-Ball	Razoável
1	Kit Kin-Ball	Bom
QT	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
	DIVERSOS	
1	Balança digital	Mau
1	balança analógica	Bom
1	Compressor elétrico	Bom
6	Cesto de plástico para coletes	Novo
4	Coletes Azuis Claro	Razoável
17	Coletes Azuis Escuros	Razoável
20	Coletes Verdes Claros	Razoável
7	Coletes Verdes Escuros	Razoável
11	Coletes Vermelhos	Razoável
17	Coletes Amarelos	Razoável
5	Coletes Laranjas	Razoável
QT	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
6	Apitos de mão	Novo
11	Cone médio amarelo	Bom
4	Cones pequenos (2-amarelos; 2-azuis)	Bom
4	Cones Laranja grandes	Bom
3	Pinocos Azuis	Bom

11	Pinocos Verdes	Bom
3	Sacos de lona (Transporte Bola)	Bom
2	Sacos de Rede (Transporte Bola)	Bom
3	Marcadores Pontuação de Jogo	Razoável
1	Linha de Marcação Elástica	Bom
1	Esticador Fitness	Bom
19	Cordas Diversas	Bom
10	Cordas Azuis	Novo
2	Escadas Coordenação	Novo
7	Arcos Amarelos	Bom
23	Arcos Multicolor Pequenos	Novo
2	Barreiras multi-salto amarelo fluorescente	Bom
6	Barreiras multi-salto Grandes Amarelas	Bom
6	Barreiras multi-salto pequenas laranja	Bom
6	Barreiras multi-salto médias laranja	Bom
1	Kit Primeiros Socorros	Bom
5	Saco de transporte de equipamentos	Bom
60	2 conjuntos sinalizadores	Razoável
50	2 conjuntos Sinalizadores	Novo
15	Tapetes Fitness Lisos	Bom
25	Tapetes Fitness Usados	Mau
17	Tapetes Fitness Novos (Riscas)	Novo
12	Alteres - Cor de rosa - 2kg	Bom
4	Alteres - Amarelos - 3kg	Bom
2	Alteres - Pretos - 5kg	Bom
3	Alteres - Verdes - 4kg	Bom
2	Alteres kettleball 6 kg	Novo
2	Alteres kettleball 4 kg	Novo
4	Alteres - Azuis - 4kg	Bom
1	Rolo para abdominais	Bom
2	Banco Sueco	Bom
4	Base de Marcação Ferro	Bom
1	Bola Medicinal Vermelha 3 kg	Razoável

3	Bola Medicinal Verde	Razoável
3	Bolas Medicinais Laranja 4 kg	Razoável
2	Bolas Medicinais Amarelas Softee 4kg	Bom
2	Bola Medicinal Azul/Preta Softee 3kg	Bom
6	Bolas Suíça	Bom
10	Bolas de rítmica	Novo
6	Fitas de Ritmica	Razoável
2	Elásticos C.F. amarelo	Novo
2	Elásticos C.F. laranja	Novo
4	Bandas elásticas (2-pretas; 2-salmão)	Novo
4	TRX	Novo







Pavilhão – Espaço 4

QT	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
8	Arco ginástica rítmica	Razoável
10	Arco ginástica rítmica	Razoável
1	Banco sueco	Bom
1	Barra fixa	Bom
1	Bock	Mau
1	Bock Viduedo	Novo
19	Bola de rítmica velhas	Bom
12	Bolas de rítmica novas	Bom
8	Fitas rítmica novas	Novo
12	Fitas rítmica	Razoável
1	Bomba de enchimento manual	Bom
1	Bomba de enchimento manual	Mau
1	Compressor elétrico	Novo
1	Carro metálico de transporte de colchões	Bom
1	Colchão 200x100 azul (base das paralelas)	Bom
,	Colchão de queda 200x100 vermelho	Bom
3	Colchão de queda 200x100 verde	Bom
1	Colchão de queda 200x100 branco	Bom
1	Colchão de queda 300x200 verde	Bom

1	Colchão de queda 300x200 cinzento	Bom
27	Tapete de fitness	Razoável
10	Colchão de ginástica 200x100	Bom
5	Colchão de ginástica 250x120	Bom
12	Cone médio amarelos	Bom
19	Cordas diversas	Razoável
4	Redes Gira-vólei	Razoável
2	Bolas Andebol Pequenas Casal Sport	Razoável
2	Bolas Andebol Kipsta	Razoável
3	Bolas Futsal Elksport (2) + Mikasa SLW (1)	Razoável
1	Escada Coordenação	Razoável
1	Conjuntos Bases	Razoável
1	Bola de esponja	Razoável
1	Fita Métrica 50M	Bom
1	Saco para bolas	Bom
2	Bolas Basquetebol Molten	Bom
QT	DESCRIÇÃO	ESTADO DE CONSERVAÇÃO
1	Elevador de paralelas	Bom
1	Fasquia de iniciação elástica	Mau
1	Fasquia de iniciação de espuma	Bom
1	Fasquia em fibra de vidro	Bom
1	Fasquia em metal	Bom
15	Raquetes Ténis de Mesa	Bom e Razoável
1	Conjunto de 2 Raquetes e rede ténis de mesa	Bom
2	Redes Ténis de Mesa	Bom
20	Bolas Ténis de Mesa	Bom
5	Mesa de ténis de mesa	3-Bom; 1- Razoável; 1-Mau
1	Mini-trampolim	Mau
1	Mini-trampolim Euro Tramp	Bom
1	Elástico e lona de Mini-Trampolim	Razoável
1	Paralelas simétricas	Bom
2	Plano inclinado	Bom
2	Plinto de espuma <i>Dima</i>	Bom

2	Poste de salto em altura	Bom
1	Rolo verde	Bom
1	Tapete 10mx1m verde	Bom
1	Trampolim Reuther	Bom
2	Trampolim Sueco	Bom
1	Trave olímpica	Bom
1	Bock	Bom

Anexo 5 - Exercícios do circuito de treino

	Exercício	Demonstração	Material
1	Agachamento com arremesso horizontal		Bolas de Basquete
2	Flexões de braços		Colchões
3	Abdominais		Colchões
4	Peso morto com arremesso vertical		Bolas de Basquete
5	Prancha de cotovelos		Colchões
6	Burpees		Colchões

Anexo 6 - Cartazes das Atividades realizadas ao longo do ano letivo

TORNEIO DE VOLEIBOL

TURMAS 12º/11º ANOS **7 JUNHO 9:30H**

MÍNIMO 6 ELEMENTOS

GRUPO DE ESTÁGIO

FAZ UMA EQUIPA E VEM JOGAR CONNOSCO
FAZ TUA INSCRIÇÃO COM O TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATÉ DIA 31 DE MAIO

Caminhada AEF em família

26 MAIO - 19:00

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDAO

Reforço alimentar
Convívio
Música com DJ
Animação infantil
Códigos saudáveis
Sessão de astronomia

Inscrição:

Percurso:

Percurso 1: Distância: 7.5 km - dificuldade moderada
Percurso 2: Distância 2 km - dificuldade fácil

Apoios:

Patrocínios:

Palavras em Movimento

Aventura-te!!

31 março - 10:00

- Equipas - 3 a 5 elementos (podes convidar 1 professor)
- Ensino Secundário
- Prémios para os 3 primeiros classificados
- 10 Estações com perguntas e desafios
- Temas: Português, Matemática e Edu. Física

Local: Pista Exterior
Inscreve-te com o teu Professor de Português - Até 24 Março

PATROCÍNIOS:

MEGAS

Desporto Escolar

SPRINT | SALTO | KM | LANÇAMENTO

23 Fev

Escalões:
Inf A - 12:13
Inf B - 10:15
Iniciados - 08:09

9:30
5ª Feira Pista

Inscreve-te com o teu prof. Ed. Física

CAD! Sabes o que é?

Dinamizadoras: Bruna Pinto e Carla Pais

DIZ NÃO

31/01/2023 - 14:10 - S7
TURMA: 10º CSEAV

DIA MUNDIAL OBESIDADE

2 MARÇO - 5ª FEIRA

Mexe-te pela tua saúde

Mexe-te pela tua saúde

- Bar de prof. Secundária
- Bar de prof. João Franco
- Secretária - Direção
- Bar de alunos Secundária
- Bar de alunos João Franco

10:00 10:50 11:10

FARMÁCIA VITÓRIA

RASTREIOS - 9:30 - 12:00
LOCAL: PBX SECUNDÁRIA

- ✓ GLICEMIA
- ✓ PRESSÃO ARTERIAL
- ✓ PERÍMETRO ABDOMINAL
- ✓ PESO
- ✓ % MG E MASSA MUSCULAR
- ✓ IMC

TORNEIO BADMINTON

Desporto Escolar

14 DEZEMBRO
4ª FEIRA - 9:30

ESCALÕES
Inf. B - 2010/11
Iniciados - 2008/2009

Inscreve-te com o teu prof. Ed. Física

CORTA-MATO ESCOLAR

9 NOVEMBRO - 4ª FEIRA
10:00

PISTA DE ATLETISMO

ESCALÕES
Inf A - 10:00
Inf B - 10:30
Iniciados - 11:15
Juvenis - 12:15

Inscreve-te com o teu prof. Ed. física

DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA

5ª Feira - 30 Setembro
8:20 - 13:05

SUNRISE

Atividades de Fitness
3x3 Street Basket
Tag Rugby
Frisbee
Raquetas

fundao

Local: Parque Verde

Anexo 7 – Recolha de dados da investigação

	1º Bateria testes		
	CT1	Teste 1	Teste 2
F1	32	135	7
F2	32	145	7
F3	37	150	7
F4	26	190	7
M1	50	210	18
M2	47	210	24
M3	50	210	24
M4	47	240	24
F5	32	130	24
M5	47	210	30
M6	47	240	21
F6	32	130	25
M7	47	190	24
F7	32	129	11
F8	32	145	7
F9	30	130	8
M8	47	180	15
F10	32	140	7
M9	48	180	21

	VaiVem	Salto	Flexoes
--	--------	-------	---------

	2º Bateria testes (Circuito)		
	CT1	Teste 2	Teste 3
F1	33	133	8
F2	32	145	7
F3	38	151	8
F4	27	192	8
M1	51	210	19
M2	48	214	25
M3	50	210	24
M4	47	241	26
F5	33	137	24
M5	47	210	30
M6	49	241	22
F6	33	133	26
M7	48	191	24
F7	33	130	11
F8	35	148	8
F9	30	131	9
M8	48	181	16
F10	33	143	9
M9	50	181	22

	VaiVem	Salto	Flexoes
--	--------	-------	---------

1ª bateria de testes				2ª bateria de testes			
F	t1	t2	t3	F	t1	t2	t3
F1	32	135	7	F1	33	133	8
F2	32	145	7	F2	32	145	7
F3	37	150	7	F3	38	151	8
F4	26	190	7	F4	27	192	8
F5	32	130	24	F5	33	137	24
F6	32	130	25	F6	33	133	26
F7	32	129	11	F7	33	130	11
F8	32	145	7	F8	35	148	8

F9	30	130	8	F9	30	131	9
F10	32	140	7	F10	33	143	9

1ª bateria de testes

Teste 1		Teste 2		Teste 3	
Feminino		Feminino		Feminino	
Média	31,7	Média	142,4	Média	11
DP	2,67	DP	18,37	DP	7,23
Min	26	Min	129	Min	7
Max	37	Max	190	Max	25

2ª bateria de testes

Teste 1		Teste 2		Teste 3	
Feminino		Feminino		Feminino	
Média	32,7	Média	144,3	Média	11,8
DP	2,87	DP	18,34	DP	7,05
Min	27	Min	130	Min	7
Max	38	Max	192	Max	26

1ª bateria de testes

M	t1	t2	t3
M1	47	210	18
M2	47	210	24
M3	50	210	24
M4	47	240	24
M5	47	210	30
M6	47	240	21
M7	47	190	24
M8	47	180	15
M9	48	180	21

2ª Bateria de testes

M	t1	t2	t3
M1	51	210	19
M2	48	214	25
M3	50	210	24
M4	47	241	26
M5	47	210	30
M6	49	241	22
M7	48	191	24
M8	48	181	16
M9	50	181	22

1ª bateria de testes

Teste 1		Teste 2		Teste 3	
M		M		M	
Média	47,4	Média	207,7	Média	22,3
DP	1,01	DP	22,24	DP	4,27
Min	47	Min	180	Min	15
Max	50	Max	240	Max	30

2ª bateria de testes

Teste 1		Teste 2		Teste 3	
M		M		M	
Média	48,6	Média	208,7	Média	23,1
DP	1,41	DP	22,27	DP	4,04
Min	47	Min	181	Min	16
Max	51	Max	241	Max	30

2º BATERIA DE TESTES PRÁTICA E NÃO PRÁTICA MUSCULAÇÃO

	T1	T2	T3		T1	T2	T3
PD				NPD			
F3	33	145	8	F1	33	133	8
M1	51	210	19	F2	32	145	7
M3	50	210	24	F4	27	192	8
F5	33	137	24	M2	48	214	25
M5	47	241	30	M4	47	241	26
M6	49	241	22	F7	33	130	11
F6	33	133	26	F8	35	148	8
M7	48	191	24	F9	30	131	9
M8	48	181	16	F10	33	143	9
M9	50	181	22				

1º BATERIA DE TESTES PRÁTICA E NÃO PRÁTICA MUSCULAÇÃO

	T1	T2	T3		T1	T2	T3
PD				NPD			
F3	37	150	7	F1	32	135	7
M1	50	210	18	F2	32	145	7
M3	50	210	24	F4	26	190	7
F5	32	130	24	M2	47	210	24
M5	47	210	30	M4	47	240	24
M6	47	240	21	F7	32	129	11
F6	32	130	25	F8	32	145	7
M7	47	190	24	F9	30	130	8
M8	47	180	15	F10	32	140	7
M9	48	180	21				