



UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Nuno Miguel Almeida Campos Dâmaso

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA
DA LOUSÃ NO ANO LETIVO 2021/2022**

FORÇA DOS MEMBROS INFERIORES EM ALUNOS
DO 9º ANO DE ESCOLARIDADE NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DA LOUSÃ EM COMPARAÇÃO COM A
MÉDIA NACIONAL

Dissertação no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário orientada pela Professora
Doutora Luísa Mesquita e apresentada à Faculdade de Ciências do
Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Junho de 2022

Nuno Miguel Almeida Campos Dâmaso

2020202772

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA
DA LOUSÃ JUNTO DA TURMA DO 9.º E NO ANO LETIVO 2021/2022**

Força Dos Membros Inferiores em Alunos do 9.º Ano de Escolaridade na Escola
Secundária da Lousã em Comparação com a Média Nacional

Relatório de Estágio apresentado
à Faculdade de Ciências do Desporto e
Educação Física da Universidade de
Coimbra com vista à obtenção do grau de
Mestre em Ensino de Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário.

Orientador: Professora Doutora Luísa Mesquita

COIMBRA

2022

Dâmaso, N. (2022). *Relatório de Estágio Desenvolvido na Escola Secundária da Lousã Junto da Turma do 9.º E no Ano Letivo 2021/2022 - Força Dos Membros Inferiores em Alunos do 9.º Ano de Escolaridade na Escola Secundária da Lousã em Comparação com a Média Nacional*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Nuno Miguel Almeida Campos Dâmaso, estudante nº 2020202772 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº1 do artigo nº 125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

Data e Assinatura.

Coimbra, ____ de ____ 2022

Nuno Miguel Almeida Campos Dâmaso

RESUMO

O Relatório de Estágio está inserido na Unidade Curricular Estágio Pedagógico, referente ao segundo ano curricular do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto em Educação Física, da Universidade de Coimbra, no ano letivo 2021/2022. O Estágio Pedagógico ao qual corresponde o seguinte Relatório, foi desenvolvido no presente ano letivo 2021/2022 com a Turma E do 9.º Ano de Escolaridade na Escola Secundária da Lousã e contou com a Orientação da Professora Doutora Luísa Mesquita pertencente à Faculdade de Ciências do Desporto em Educação Física, da Universidade de Coimbra e com o Professor de Educação Física João Moreira, pertencente à Escola Secundária da Lousã onde o Estágio Pedagógico foi desenvolvido.

O Relatório de Estágio é um documento realizado através de uma reflexão extensa sobre a prática pedagógica nas Áreas das Atividades de Ensino – Aprendizagem, Atividades de Organização e Gestão Escolar, Projetos e Parcerias Educativas, Atitude Ético – Profissional e Tema – Problema.

Os resultados obtidos no nosso estudo Tema / Problema indicam que maioria dos alunos encontram-se na “Zona Saudável”, estando de acordo com a Média Nacional do teste de Impulsão Horizontal, quanto à influência da prática desportiva ou atividade física fora do contexto escolar, os resultados altos por parte dos alunos que têm prática desportiva fora do contexto escolar poderá ter influência nos resultados obtidos.

Com a realização do Estágio Pedagógico, permitiu-nos refletir pormenorizadamente e detalhadamente sobre as tarefas realizadas durante todo o nosso Estágio Pedagógico na Escola Secundária da Lousã.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico. Relatório. Reflexão. Força dos Membros Inferiores.

ABSTRACT

The Internship Report is part of the Pedagogical Internship Curricular Unit, referring to the second curricular year of the Master in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, of the Faculty of Sports Sciences in Physical Education, University of Coimbra, in the academic year 2021/ 2022. The Pedagogical Internship, to which the following Report corresponds, was developed in the current academic year 2021/2022 with Class E of the 9th Year of Schooling at Lousã Secondary School and was supervised by Doctor Teacher Luísa Mesquita from the Faculty of Sciences of Sport in Physical Education, from the University of Coimbra and with the Physical Education Teacher João Moreira, belonging to the Lousã Secondary School where the Pedagogical Internship was developed.

The Internship Report is a document produced through extensive reflection on pedagogical practice in the Areas of Teaching Activities – Learning, Organizational Activities and School Management, Educational Projects and Partnerships, Ethical – Professional Attitude and Theme – Problem.

The results obtained in our Theme / Problem study indicate that most students are in the “Healthy Zone”, in agreement with the National Average of the Horizontal Impulsion test, regarding the influence of sports or physical activity outside the school context, the high results on the part of students who practice sports outside the school context may have an influence on the results obtained.

With the completion of the Pedagogical Internship, it allowed us to reflect in detail and in detail on the tasks performed throughout our Pedagogical Internship at Lousã Secondary School.

Keywords: Pedagogical Internship. Report. Reflection. Lower Limbs Strength.

ÍNDICE

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO	1
1. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....	3
1.1. HISTÓRIA DE VIDA	3
1.2. PROJETO FORMATIVO.....	4
1.2.1. CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA	4
1.2.2. CARATERIZAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	4
1.2.3. DIAGNÓSTICO DA TURMA.....	5
CAPÍTULO II - ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA	6
2.1. ÁREA 1 – ATIVIDADES DE ENSINO – APRENDIZAGEM.....	6
2.1.1. PLANEAMENTO.....	6
2.1.1.1. PLANO ANUAL.....	7
2.1.1.2. UNIDADES DIDÁTICAS	8
2.1.1.3. PLANOS DE AULA	10
2.1.2. REALIZAÇÃO	12
2.1.2.1. INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	12
2.1.2.2. DECISÕES DE AJUSTAMENTO.....	16
2.1.3. AVALIAÇÃO	17
2.1.3.1. AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL.....	18
2.1.3.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA PROCESSUAL	19
2.1.3.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA	20
2.1.3.4. AUTOAVALIAÇÃO	21
2.2. ÁREA 2 – ATIVIDADES DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR ...	22
2.3. ÁREA 3 - PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS	24
2.4. ÁREA 4 - ATITUDE ÉTICO – PROFISSIONAL.....	25
CAPÍTULO III - TEMA / PROBLEMA.....	27
3.1. TEMA / PROBLEMA	27

3.2.	PERTINÊNCIA DO TEMA	27
3.3.	ENQUADRAMENTO TEÓRICO	28
3.3.1.	ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICA DESPORTIVA	28
3.3.2.	FORÇA MUSCULAR.....	29
3.4.	METODOLOGIA	30
3.4.1.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE INVESTIGAÇÃO	30
3.4.2.	CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA / PARTICIPANTES	31
3.4.3.	PROBLEMA	33
3.4.4.	QUESTÕES.....	33
3.4.5.	VARIÁVEIS DO ESTUDO	34
3.4.6.	INSTRUMENTOS	34
3.4.7.	PROCEDIMENTOS.....	34
3.4.8.	TRATAMENTO ESTATÍSTICO	35
	CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	36
4.1.	INTRODUÇÃO	36
4.2.	RESULTADOS	36
4.2.1.	PRÁTICA DESPORTIVA FORA DA ESCOLA OU NÃO.....	36
4.2.2.	ATINGEM A ZONA SAUDÁVEL OU NÃO.....	38
4.2.3.	COMPARAÇÃO DAS MÉDIAS ENTRE OS ALUNOS QUE TÊM PRÁTICA DESPORTIVA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR E OS QUE NÃO.....	44
	CAPÍTULO V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	47
5.1.	CONCLUSÕES	52
	CAPÍTULO VI - CONCLUSÃO	54
	CAPÍTULO VII - BIBLIOGRAFIA	55
	CAPÍTULO VIII - ANEXOS	61
	ANEXO I – EXEMPLO EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS	62
	ANEXO II – EXEMPLO PLANO DE AULA	64

ANEXO III – EXEMPLO TABELA AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL	69
ANEXO IV - EXEMPLO TABELA AVALIAÇÃO FORMATIVA PROCESSUAL	72
ANEXO V - EXEMPLO TABELA AVALIAÇÃO SUMATIVA.....	75
ANEXO VI – EXEMPLO FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO	78
ANEXO VII – CERTIFICADO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA.....	79
ANEXO VIII – CERTIFICADO FICEF	80
ANEXO IX – TABELA BASE DE DADOS	81

ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1 - NÚMERO TOTAL DE ALUNOS POR TURMA	31
TABELA 2 - GÊNERO	32
TABELA 3 - PRÁTICA DESPORTIVA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR	36
TABELA 4 - PREVALÊNCIA DE SUJEITOS QUE TEM PRÁTICA DE PRÁTICA DESPORTIVA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR	38
TABELA 5 - ZONA SAUDÁVEL.....	38
TABELA 6 - PREVALÊNCIA DE SUJEITOS QUE ATINGE A ZONA SAUDÁVEL PARA O TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL	39
TABELA 7 - ESTATÍSTICA DESCRITIVA PARA OS DADOS DE MORFOLOGIA E IMPULSÃO HORIZONTAL EM SUJEITOS DO SEXO FEMININO (N=45).....	40
TABELA 8 - ESTATÍSTICA DESCRITIVA PARA OS DADOS DE MORFOLOGIA E IMPULSÃO HORIZONTAL EM SUJEITOS DO SEXO MASCULINO (N=46)....	41
TABELA 9 - ESTATÍSTICA DESCRITIVA DOS RESULTADOS DO TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL, DOS ALUNOS QUE PRATICAM E OS QUE NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR.....	45
TABELA 10 - RELAÇÃO ENTRE OS RESULTADOS DO TESTE DA IMPULSÃO HORIZONTAL ENTRE OS ALUNOS QUE PRATICAM E OS QUE NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR.....	45

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - PERCENTAGEM DE ALUNOS POR TURMA.....	31
GRÁFICO 2 – GÉNERO	32
GRÁFICO 3 - PRÁTICA DESPORTIVA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR.....	37
GRÁFICO 4 – MÉDIA NACIONAL DO TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL .	43
GRÁFICO 5 – MÉDIA ESCOLA SECUNDÁRIA DA LOUSÃ DO TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL.....	43

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO

No âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico, inserido no segundo ano curricular do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto em Educação Física, da Universidade de Coimbra, no ano letivo 2021/2022, irá ser apresentado em seguida o Relatório Final correspondente ao Estágio Pedagógico desenvolvido no presente ano letivo 2021/2022 com a Turma E do 9.º Ano de Escolaridade na Escola Secundária da Lousã.

O Relatório do Estágio Pedagógico é o resultado final de todo o processo de Ensino - Aprendizagem efetuado ao longo deste percurso de formação académica, tendo como base o trabalho desenvolvido ao longo do Estágio Pedagógico, analisando e refletindo sobre a prática pedagógica no que concerne às Atividades de Ensino – Aprendizagem, às Atividades de Organização e Gestão Escolar, Projetos e Parcerias Educativas, Atitude Ético – Profissional e desenvolvimento e aprofundamento do nosso Tema – Problema.

O nosso trabalho desenvolvido está patente neste Relatório, estando estruturado e dividido em sete Capítulos, que em seguida apresentaremos. No primeiro Capítulo realizamos uma Introdução ao nosso Relatório de Estágio, apresentando em seguida a Contextualização da Prática Desenvolvida através da nossa História de Vida, do Projeto Formativo no qual Caracterizamos a Escola, o Grupo de Educação Física e apresentamos o Diagnóstico da Turma.

No segundo Capítulo, será apresentado a Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica, inicialmente aparecerá as Atividades de Ensino – Aprendizagem, onde refletimos sobre o Planeamento, no qual está inserido o Plano Anual, as Unidades Didáticas e os Planos de Aula. Em seguida virá a Realização, onde faremos referência à Intervenção Pedagógica, que inclui a Dimensão Instrução, Dimensão Gestão, Dimensão Clima, Dimensão Disciplina e às Decisões de Ajustamento. Seguidamente, abordaremos a Avaliação, referindo e refletindo sobre a Avaliação Formativa Inicial, a Avaliação Formativa Processual, a Avaliação Sumativa e por último a Autoavaliação. Ainda no segundo Capítulo, outro ponto que iremos apresentar é as Atividades de Organização e Gestão Escolar, onde iremos referir todo o trabalho de assessoria ao cargo de Diretor de

Turma que desenvolvemos. Outro ponto que apresentaremos no segundo Capítulo é o do Projetos e Parcerias Educativas, no qual apresentamos as atividades planejadas e desenvolvidas pelo nosso Núcleo de Estágio junto da comunidade escolar. Por último, aparecerá no segundo Capítulo a Atitude Ético – Profissional onde iremos referir a nossa postura ao longo do Estágio Pedagógico como futuros profissionais de Ensino.

Seguidamente, no terceiro Capítulo será apresentado o nosso Tema / Problema, onde iremos primeiramente apontar a Pertinência do Tema, em seguida apresentaremos o Enquadramento Teórico, posteriormente virá a Metodologia aplicada, nomeadamente os Objetivos Específicos de Investigação, a Caracterização da Amostra / Participantes, o Problema, as Questões, as Variáveis do Estudo, os Instrumentos, os Procedimentos e por fim o Tratamento Estatístico. Seguidamente virá o quarto Capítulo, onde irá ser feita a Apresentação dos Resultados do nosso estudo. Posteriormente no quinto Capítulo, iremos realizar a Discussão dos Resultados obtidos e apresentaremos as Conclusões do nosso estudo. No antepenúltimo Capítulo, o sexto, realizaremos a Conclusão do nosso Relatório de Estágio. No penúltimo Capítulo, o sétimo, aparecerá a Bibliografia consultada e utilizada no desenvolvimento do nosso trabalho e por último no Capítulo oitavo, aparecerão os Anexos referenciados no nosso Relatório de Estágio. O seguinte trabalho foi elaborado em conformidade com o novo acordo ortográfico.

1. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1.1. HISTÓRIA DE VIDA

Ao longo da minha vida houve acontecimentos marcantes que são importantes de realçar, como o término da licenciatura em Desporto e Atividade Física e posteriormente o Mestrado em Atividade Física na Escola Superior de Educação pertencente ao Instituto Politécnico de Castelo Branco. Outro acontecimento que posso referir que foi bastante importante para mim e para a minha vida profissional foi também o término do Curso de Treinadores de Futebol Nível II – UEFA B. Um outro acontecimento marcante na minha vida foi o ter iniciado o Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário (MEEFBS) na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF) na Universidade de Coimbra (UC) e que tudo se encaminha para que brevemente finalize.

Os motivos que me levaram à opção do Mestrado em Ensino foi o gosto pelo ensino, a vontade de aprofundar os meus conhecimentos na área do Ensino e aprendizagem e a vontade de me sentir realizado com o MEEFBS. Apesar de já ser detentor de um Mestrado em Atividade Física, não me sentia realizado pessoalmente e profissionalmente, tomando a decisão e a opção pela pelo Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário durante a pandemia e o confinamento em Março de 2020. Estando há algum tempo a pensar na possibilidade de enveredar pela área da docência devido ao facto de lecionar AEC´s há 5 anos e já trabalhar há alguns anos na área do futebol de formação, lidando e interagindo com crianças e jovens de vários escalões etários, fez despertar em mim o gosto pelo ensino e a vontade de aprofundar os meus conhecimentos na área do ensino e aprendizagem e fazendo com que sentisse a vocação para a área do ensino.

As minhas expectativas em relação ao MEEFBS eram adquirir conhecimentos ao longo do percurso académico que fossem fundamentais para o meu desenvolvimento como futuro profissional de ensino da Educação Física, nomeadamente, no que concerne à capacidade de planeamento, à capacidade de realização, à capacidade de avaliação, à capacidade de intervenção pedagógica, à capacidade de identificar os erros que fossem aparecendo, à capacidade de superação das dificuldades encontradas e à

capacidade de encontrar estratégias e soluções que colmatassem as lacunas que iriam sendo detetadas ao longo deste percurso.

1.2. PROJETO FORMATIVO

1.2.1. CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA

A Escola Secundária da Lousã (ESL) é constituída por constituída por 746 alunos, 88 docentes, 25 assistentes operacionais e 12 assistentes técnicos e localiza-se na Rua Dr. Antonino Henriques, 3200-232 Lousã, sendo os ciclos lecionados o 3º ciclo do ensino básico, o ensino secundário e o ensino profissional.

A Escola Secundária da Lousã é composta por um Bloco Principal, o Bloco A e o Bloco B, por um Pavilhão Gimnodesportivo e um Campo Exterior. A Piscina Municipal tem ligação à escola, sendo, durante o período de aulas parte integrante da mesma, no entanto, neste ano letivo 2021/2022, devido às restrições impostas pela pandemia não foi utilizada por parte da escola no leccionamento de aulas.

1.2.2. CARATERIZAÇÃO DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O Grupo de Educação Física da Escola Secundária da Lousã é constituído no ano letivo 2021/2022 por oito Professores da disciplina de Educação Física e por quatro Professores estagiários, pertencentes à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O Grupo de Educação Física da Escola Secundária da Lousã é um grupo de Professores que já se encontra a lecionar no estabelecimento de ensino alguns anos, fazendo com que estejam bastante organizados para as atividades escolares destinadas ao grupo de Educação Física. Esta organização permitiu-nos enquanto estagiários, uma integração rápida e um desenvolvimento enquanto docentes, pois, as constantes conversas e partilha de conhecimento por parte dos docentes, levou-nos a vivenciar todo o desenvolvimento do processo educativo.

1.2.3. DIAGNÓSTICO DA TURMA

A turma do 9.º E é constituída por 27 alunos, com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos. A maioria dos alunos pertencente à turma estão juntos desde o 7.º ano, trata-se de um grupo de alunos heterogéneo com capacidades / dificuldades diferenciadas. A turma é constituída por 14 alunos do género feminino e por 13 alunos do género masculino.

Ao longo do ano letivo foram sendo detetados problemas na Turma, nomeadamente o elevado número de alunos, alunos com três perfis de desempenho diferenciados, alunos interessados e trabalhadores, alunos mal comportados e pouco empenhados no processo de aprendizagem e na realização das tarefas e alunos com algumas dificuldades.

Há por parte de um grupo de alunos comportamentos desadequados, associados a falta de estudo, pouco empenho e responsabilidade na realização de tarefas escolares. Este tipo de comportamento prejudica o clima de aprendizagem em sala de aula, nalgumas disciplinas, para os que querem aprender e para os que apresentam dificuldades de aprendizagem. Esta turma também se caracteriza pela dificuldade em desenvolver trabalhos em grupo devido ao mau relacionamento que muitos alunos apresentam entre eles.

CAPÍTULO II - ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

2.1. ÁREA 1 – ATIVIDADES DE ENSINO – APRENDIZAGEM

2.1.1. PLANEAMENTO

Para Bento (1998), o planeamento é uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina.

O planeamento para que tivesse o impacto pretendido, isto é, qualidade do ensino-aprendizagem, fez com que a nossa preparação fosse feita de forma consciente e articulada, para isso, foi necessário da nossa parte, a consulta de documentos orientadores, tais como o Programa Nacional de Educação Física. O Programa Nacional de Educação Física é um documento orientador do processo de ensino-aprendizagem da Educação Física que adaptámos e enquadrámos há nossa realidade, neste caso, há realidade da Escola Secundária da Lousã, nomeadamente às características dos alunos pertencentes à turma que lecionámos.

Para que a realização do nosso planeamento fosse o mais correto possível e o mais adequado à realidade dos nossos alunos, primeiramente foi necessário realizar uma avaliação inicial ao público-alvo, neste caso aos alunos que iríamos lecionar, assim sendo efetuámos a avaliação formativa inicial com o intuito de saber o nível dos alunos na matéria que iríamos lecionar e adequar de forma correta e organizada o nosso planeamento. Contudo, numa fase inicial, a nossa preocupação em adequar o nosso planeamento à nossa turma suscitou-nos várias dúvidas, pois, a nossa preocupação residia em não conseguir adequar e reajustar a nossa planificação corretamente aos nossos alunos e com isso podemos estar a prejudicar os alunos no seu desenvolvimento durante as aulas. Para que essas dúvidas e receios fossem ultrapassados muito contribuíram as várias reuniões que tivemos com o nosso orientador na Escola Secundária da Lousã, o Professor João Moreira, que ao longo deste percurso contribuiu bastante para o nosso desenvolvimento no processo do planeamento e não só.

Bento (2003), divide a elaboração do planeamento em três fases distintas: o Plano Anual (planeamento a longo prazo), as Unidades Didáticas (planeamento a médio prazo) e os Planos de Aula (planeamento a curto prazo). Assim sendo e com base no autor, elaborámos a nossa Planificação partindo das três fases anteriormente descritas, o Plano Anual, caracterizado por ser uma planificação a longo prazo, o planeamento das Unidades Didáticas, este tipo de planeamento caracteriza-se por ser a médio prazo e por último o planeamento através dos planos de aula, este é caracterizado por ser a curto prazo.

2.1.1.1. PLANO ANUAL

Segundo Bento (2003), o Plano Anual caracteriza-se como uma perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Consiste num documento sem pormenores da atuação ao longo do ano que requer, no entanto, trabalhos preparatórios de análise e de balanço, assim como reflexões a longo prazo.

O Plano Anual é um documento que nos permite uma orientação do ensino, é um planeamento que se caracteriza por ser a longo prazo. A elaboração deste documento permite-nos ter uma orientação de todo o processo de ensino-aprendizagem destinado à turma. Neste documento deve estar patente, todo o trabalho a ser desenvolvido com os alunos, assim no nosso Plano Anual consta a análise das características do meio e da escola, onde é feita a descrição da Vila da Lousã da sua população e do seu meio envolvente, a descrição da Escola Secundária da Lousã e da comunidade escolar, o aprofundamento da matéria de ensino na disciplina de Educação Física, onde foi realizada uma análise descritiva do Plano Nacional de Educação Física, nomeadamente nas suas finalidades, objetivos, conteúdos, sugestões metodológicas, avaliações e recursos dos referenciais curriculares homologados, a organização da disciplina de Educação Física na Escola Secundária da Lousã, onde expomos o regulamento da disciplina de Educação Física, a planificação dos conteúdos programáticos referente ao 9.º ano, assim como a rotação dos espaços destinados às aulas. Apresentamos a análise e caracterização da Turma do 9.º E onde está patente a constituição da turma e os problemas associados a esta. Referimos as decisões conceptuais e metodológicas adotadas quer pelo grupo de Educação Física da Escola Secundária da Lousã, quer pelo

Núcleo de Estágio. Fazemos ainda referência aos momentos, assim como à descrição dos procedimentos de avaliação, que neste caso são a avaliação formativa inicial, a avaliação formativa processual, a avaliação sumativa e a autoavaliação e por último, enumeramos e descrevemos as atividades inscritas no plano de atividades da escola promovidas pelo grupo de Educação Física.

Ao longo da construção e elaboração do Plano Anual tivemos sempre consciência que este se tratava de um documento dinâmico, pois como viemos a verificar ao longo de todo este processo, foram várias as vezes que tivemos de efetuar alterações e reajustamento.

2.1.1.2. UNIDADES DIDÁTICAS

Segundo Bento, (2003) as unidades didáticas são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem e são planificadas pelo professor no processo global da organização do seu ensino, servindo de base para a preparação das diferentes aulas.

As Unidades Didáticas contemplam um planeamento que se caracteriza por ser a médio prazo, este deve ser orientador para o docente no que diz respeito aos conteúdos a lecionar em cada matéria abordada assim como os conteúdos organizados de uma forma lógica e sequenciada de acordo com as características da turma.

Na elaboração das nossas Unidades Didáticas, tivemos como base e ponto de partida o referencial do Guia de Estágio e também as normas definidas pelo Núcleo de Educação Física da Escola Secundária da Lousã, nomeadamente através das propostas de distribuição das matérias pelos períodos letivos na Escola Secundária da Lousã, a rotação dos espaços destinados ao leccionamento das aulas, assim como as normas de utilização dos espaços e dos materiais destinados às aulas. As Unidades Didáticas construídas e lecionadas foram seis, estas foram divididas nos três períodos letivos, sendo que em cada período letivo foram construídas e lecionadas duas Unidades Didáticas. No primeiro período as Unidades Didáticas Lecionadas foram o Futsal e o Badmínton, no segundo período, o Voleibol e a Dança e no terceiro período o Atletismo e uma Unidade Didática de Opção, que neste caso optamos pelos Jogos Tradicionais.

Os tópicos que contemplam as nossas Unidades Didáticas são os seguintes: inicialmente, a caracterização dos recursos disponíveis, nomeadamente os recursos humanos, onde é descrita a composição da turma através da idade e do género, os recursos espaciais, onde descrevemos os espaços destinados ao leccionamento das Unidades Didáticas, os recursos materiais, fazendo aqui referencia a todo o material disponível para o leccionamento das Unidades Didáticas, os recursos temporais, onde é descrito o horário que contempla a disciplina de Educação Física. Posteriormente, apresentámos em todas as Unidades Didáticas o Relatório da Avaliação Formativa Inicial, esta Avaliação permitiu-nos ajustar os conteúdos e objetivos de acordo com o nível de desempenho que os alunos apresentavam, em seguida a seleção dos objetivos, nomeadamente os objetivos gerais e os objetivos específicos de cada Unidade Didática, seguidamente, as estratégias abordadas em cada Unidade Didática, a forma de introdução da atividade assim como a forma de integração da específica da matéria nas outras áreas de formação, nomeadamente a aptidão física e conhecimento. No ponto seguinte das nossas Unidades Didáticas, aparece a extensão e sequência de conteúdos (**Anexo I**), onde apresentamos de forma organizada, lógica e sequenciada a abordar em cada aula. Logo após, surge a avaliação, onde descrevemos o momento de cada avaliação, isto é, da avaliação formativa inicial, da avaliação formativa processual, da avaliação sumativa e da autoavaliação, assim como apresentamos os instrumentos utilizados em cada momento de avaliação, devidamente preenchidos. Posteriormente, no ponto seguinte, aparece as progressões pedagógicas realizadas em cada Unidade Didática, por fim é apresentada uma reflexão no final de cada Unidade Didática.

Fazendo uma reflexão à construção das Unidades Didáticas, podemos dizer que sentimos algumas dificuldades na Unidade Didática de Futsal no que concerne à seleção dos exercícios. Inicialmente os exercícios propostos foram sobretudo analíticos o que, a nosso ver, teve um efeito negativo no empenhamento motor dos alunos, levando-os a alguma desmotivação. Na primeira aula desta Unidade Didática, esta situação foi prontamente corrigida o que permitiu que as restantes aulas da Unidade Didática fossem de grande empenhamento motor por parte dos alunos e bastante prazerosas. Esta correção permitiu ainda que as restantes Unidades Didáticas fossem devidamente planeadas e que decorressem de forma bastante positiva. Outro fator que influenciou bastante a planificação das Unidades Didáticas foi o conhecimento rápido das competências dos nossos alunos, após a primeira semana de aulas e a realização da

avaliação formativa inicial no início de cada Unidade Didática, permitiu-nos ajustar corretamente os conteúdos e objetivos.

2.1.1.3. PLANOS DE AULA

Segundo Bento (2003), o plano de aula representa o elo final da cadeia de planeamento de ensino, tratando-se de um documento de nível micro ou de curta duração.

Bento (2003), divide a aula em três momentos preponderantes para a sua prática: a parte preparatória ou aquecimento, onde são criadas situações que visam uma preparação das várias estruturas corporais para a parte principal da aula; a parte principal ou fundamental da aula, onde são aplicados exercícios que façam cumprir os objetivos propostos para a mesma; e a parte final ou retorno à calma onde são realizados exercícios que façam um retorno dos níveis normais do organismo.

O plano de aula caracteriza-se por ser uma planificação a curto prazo, este tipo de planeamento pode sofrer alterações durante o leccionamento da aula, nomeadamente no ajustamento de grupos de trabalho ou na introdução de novos exercícios ou mesmo a eliminação de exercícios previamente estipulados, contudo, neste planeamento deve estar bem presente os objetivos de cada plano de aula e os conteúdos a serem abordados.

O nosso Plano de Aula (**Anexo II**), utilizado ao longo do ano letivo foi elaborado pelo Núcleo de Estágio da Escola Secundária da Lousã, sendo que nele consta o nome do professor, ano e turma, a unidade didática lecionada, o número da aula, o número de alunos previstos, a hora da aula, a data da aula, a duração da aula, o número unidade didática, o número de alunos dispensados, o local da aula, a função didática da aula, os recursos materiais, o objetivo da aula, as aprendizagens essenciais destinadas aos alunos, o tempo parcial e total destinado a cada exercício, o objetivo específico de cada exercício proposto, a descrição da tarefa e a sua organização, as componentes críticas e critérios de êxito referente a cada exercício planeado e as estratégias, estilos ou modelos de ensino utilizados em cada exercício.

O Plano de Aula foi sempre dividido em três partes, a parte Inicial da Aula, a Parte Fundamental da Aula e a Parte Final da Aula. Na Parte Inicial da Aula colocámos sempre nos nossos Planos de Aula a contextualização e regras de segurança, isto é, uma preleção inicial onde explicámos aos alunos os objetivos da aula e as regras de segurança, posteriormente a promoção da ativação cardiovascular. Aqui, procurámos sempre que possível a realização de jogos lúdicos como forma de ativação cardiovascular e muscular para a preparação e realização dos exercícios da parte fundamental da aula. Na parte Fundamental da Aula, procurámos sempre para os exercícios de carácter mais específico consoante os objetivos definidos para cada aula, planear e realizar exercícios que tivessem pouca componente analítica, procurámos sempre que possível aplicar exercícios através de jogos reduzidos e condicionados que promovessem a qualidade de ensino-aprendizagem que pretendíamos alcançar. Na Parte Final da Aula, sempre que possível e na maioria das aulas foi conseguido, o término das aulas através de jogos lúdicos, com o objetivo dos alunos terminarem as aulas de forma prazerosa e com vontade de realizar a aula seguinte. Por fim, na parte final, foi realizada uma reflexão dos conteúdos abordados em cada aula, muitas vezes utilizando o questionamento aos alunos.

No final de cada Plano de Aula, realizámos a fundamentação e a justificação das opções tomadas em relação aos exercícios propostos e à sua sequência e ainda a reflexão das aulas. Com a elaboração destes pontos, sentimos que a escolha dos exercícios e a sua descrição, serviu para que tivéssemos uma ideia concreta das nossas opções em relação aos conteúdos abordados e a sua aplicação, assim como, os aspetos que correram melhor e pior no leccionamento das aulas, nomeadamente na organização dos exercícios e na sua transição, na nossa intervenção, na instrução, na gestão da aula, no clima da aula, na disciplina, na avaliação formativa dos alunos, nas decisões de ajustamento tomadas, nos aspetos positivos mais salientes e na oportunidade de melhoria no leccionamento da aula. Este exercício de reflexão permitiu-nos evoluir no nosso planeamento e no nosso processo de formação de ensino-aprendizagem.

2.1.2. REALIZAÇÃO

O professor deve ser possuidor de um conjunto de habilidades que possam estimular a aprendizagem dos alunos, para que estes se possam envolver na totalidade e a sua prestação seja de qualidade na realização das tarefas propostas. Assim, as intervenções pedagógicas são vistas como ferramentas de extrema importância na atuação do Professor de Educação Física que levam ao melhoramento do processo de ensino-aprendizagem.

Segundo Siedentop (1983), o desenvolvimento do processo de ensino aprendizagem deve contemplar quatro dimensões que deverão estar sempre presentes e interligadas, a dimensão instrução, a dimensão gestão, a dimensão clima e a dimensão disciplina.

2.1.2.1. INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

DIMENSÃO INSTRUÇÃO

A instrução é fundamental no processo ensino – aprendizagem, deste modo, o professor tem um papel fundamental na transmissão dos conhecimentos, portanto é fundamental que o professor tenha a capacidade de se exprimir e transmitir a informação de forma clara e correta para os seus alunos.

Na parte inicial de cada aula lecionada, procurámos sempre efetuar uma preleção inicial, onde eram referidos os conteúdos e objetivos de cada aula em consonância com o abordado na aula anterior. Após esta preleção inicial, passávamos de seguida para a explicação e demonstração do exercício inicial assim como dos restantes exercícios à medida que iam sendo introduzidos, sendo que para que tivéssemos a certeza que os nossos alunos entendiam o que estávamos a transmitir, recorremos sempre ao questionamento após a explicação e demonstração.

Segundo Fonseca, et al. (2008), citando Richardson e Lee (1999), definem a demonstração como o procedimento de fornecer informação sobre a natureza da

habilidade a ser desempenhada, que pode ser uma fonte de informação sobre “como fazer”.

No desenrolar das aulas, durante a execução dos exercícios por parte dos alunos, fomos sempre dando feedbacks relativos ao seu desempenho, de forma a que estes percebessem se estavam, ou não a desempenhar corretamente os exercícios definidos para a aula.

Sem dúvida que a função de ensino que mais tem atraído o interesse daqueles para quem a observação do ato de ensinar tem constituído a sua principal missão é o feedback pedagógico. Com efeito, a literatura fornece um grande número de dados que apontam o feedback como uma das competências, destrezas, ou habilidades pedagógicas mais importantes (Petrica 1997, 2003).

Segundo Pieron (1984a), o feedback resulta de uma habilidade para tomar decisões oportunas sobre a base de uma informação pertinente recolhida depois duma observação formal (com a ajuda de instrumentos de observação), ou informal (baseada na simples competência profissional).

Para Behets (1989), o feedback é mais do que só informação acerca da performance. É também um meio de estabelecer contacto entre o professor e os alunos, e pode ser visto como um traço ou uma característica de um professor entusiasta.

No final de cada aula, foi sempre realizada uma reflexão conjunta com os alunos, utilizando, muitas vezes o questionamento aos alunos sobre as dificuldades sentidas, os aspetos a melhorar e aquilo que já estava consolidado, bem como alguma questão comportamental que tivesse surgido durante a aula que merecesse uma reflexão no grupo/turma.

DIMENSÃO GESTÃO

Uma primeira habilidade de ensino do professor, e particularmente do que leciona a Educação Física, é a sua capacidade para gerir o tempo de que dispõe para conduzir cada uma das aulas. Como sabemos, nem todo o tempo de que o professor dispõe pode ser utilizado para a transmissão de conteúdos ou para os alunos praticarem as atividades propostas, pois algum terá que ser gasto na colocação e na arrumação do

material, na formação de grupos de trabalho, nos deslocamentos para os locais de trabalho, ou para os alunos poderem descansar do esforço que acabaram de fazer (Petrica, 1997, 2003).

Para Carreiro da Costa (1984^a), os professores mais eficazes são igualmente bons gestores, sabem aproveitar bem o tempo de que dispõem para dar as suas aulas, por isso, se queremos conhecer melhor a forma como os professores conduzem o processo de ensino, importa conhecer o modo como, nas aulas de Educação Física, utilizam o tempo de aula.

No que concerne à gestão, procurámos no decorrer das aulas que os nossos alunos estivessem bastante envolvidos, para isso foi necessário implementar desde o início o cumprimento das regras de funcionamento da aula, nomeadamente o estar equipados e prontos para a realização da aula cinco minutos após a entrada, a não utilização de qualquer objeto, sendo esses, o relógio, fios ou telemóvel, bem como a necessidade de os alunos estarem calados e atentos durante a explicação por parte do professor.

Antes do início da aula, procurámos colocar sempre que possível o material distribuído nos espaços destinados à aula, para que o tempo de início da atividade e transição de exercício fosse feito no menor tempo possível, assim como a definição dos grupos de trabalho e distribuição dos alunos.

DIMENSÃO CLIMA

O professor é o responsável pelo que se passa na aula e, em princípio, pelas decisões a tomar, pois especifica e operacionaliza os objetivos, programa as atividades, escolhe, identifica e define as tarefas que os seus alunos deverão realizar, opta pela adoção das disposições materiais para a prática, conduz a ação na aula, define e realiza a avaliação dos alunos (Pieron, 1996).

Segundo Pieron (1986a), se o professor não tomar decisões deixa-se conduzir pelos acontecimentos e arrisca-se a perder de vista os objectivo a curto ou a longo prazo que deveria perseguir e, a partir do momento em que não os controla, o progresso registado pelos alunos pode ser consideravelmente reduzido.

Em relação ao Clima, procuramos frequentemente promover o empenho por parte dos alunos, a motivação para a prática das aulas assim como incutir aos alunos um espírito de participação e interesse no decorrer das aulas. Podemos dizer que, na maioria das aulas, esse Clima foi conseguido, os alunos de uma forma geral, demonstraram interesse e empenhamento nas aulas, esse fator foi conseguido através de uma planificação correta e ajustada ao nível dos alunos pertencentes à turma, uma empatia criada entre o professor e os alunos e a procura de exercícios dinâmicos que promovessem a motivação dos alunos em cada Unidade Didática lecionada.

DIMENSÃO DISCIPLINA

A quantidade de tempo que os alunos levam para se deslocarem de um local para o outro, o tempo em que estão à espera que chegue a sua vez para realizarem os exercícios, o nível de comportamentos inapropriados num determinado período da aula, a quantidade de tempo de aprendizagem que um estudante individualmente consegue durante a aula, o número de tentativas numa habilidade específica durante a aula, a percentagem de tempo que a turma está em atividade durante a lição, ou a quantidade de tempo que os alunos passam a receber informação, são exemplos de ações desenvolvidas pelos alunos que, potencialmente, contribuem para a aprendizagem, ou dela resultam, e que muito têm interessado aqueles que se têm dedicado ao estudo desta perspectiva de ver o ensino (Petrica, 2003).

Durante as aulas de educação física os alunos, de entre outros comportamentos, prestam atenção à informação que lhes é fornecida pelo professor, deslocam-se para o seu local de trabalho, para trás da sua fila, ou para ir buscar algum material, praticam as atividades físicas, ajudam os colegas a praticar, esperam que chegue a sua vez para realizar os exercícios, observam os colegas, trocam impressões com eles, e por vezes, têm comportamentos fora da tarefa proposta pelo professor (Pieron, 1984a; Carreiro da Costa e Pieron, 1990; Scheiff e Renard, 1991).

Na Dimensão Disciplina, procurámos desde o início do ano letivo, que não houvesse comportamentos desviantes, para isso como referido anteriormente, as regras de funcionamento das aulas, foram logo definidas na primeira aula. Contudo com o decorrer das aulas, houve por parte de alguns alunos comportamentos fora da tarefa e comportamentos desviantes. Quando esses comportamentos aconteceram, tomámos logo medidas para eliminar, nomeadamente o chamar atenção a esses alunos, o que em

muitos casos surtiu efeito, contudo, com outros alunos tivemos de tomar outras medidas, como o “time out” (os alunos ficavam durante um determinado período de tempo sem participar no exercício). Estas medidas tornaram-se eficazes, já que, as atitudes e comportamento por parte desses alunos foram de pronto melhorados no decorrer das aulas seguintes, permitindo que as aulas funcionassem de forma normal durante o ano letivo.

2.1.2.2. DECISÕES DE AJUSTAMENTO

Com a Planificação Anual realizada, com a Planificação das Unidades Didáticas contemplando a extensão e sequência de conteúdos, as progressões pedagógicas e os momentos de avaliação, com a elaboração dos Planos de Aula, foi sempre necessário uma tomada de decisão de ajustamento ao que estava previamente definido.

A primeira decisão de ajustamento que tivemos que realizar foi na planificação dos exercícios, pois na primeira aula da Unidade Didática de Futsal, optamos por escolher exercícios bastante analíticos, o que fez com que essa aula fosse um pouco monótona, os alunos nos primeiros minutos dos exercícios propostos tinham um grande empenhamento motor, contudo notámos claramente, que passados alguns minutos na execução da tarefa, o empenhamento motor baixava drasticamente. Essa situação foi rapidamente corrigida e ajustada, com a redução de exercícios analíticos, optando por jogos reduzidos onde o empenhamento por parte dos alunos foi bastante notório e a prática motora bastante elevada.

Outra decisão de ajustamento realizada foi no final de cada aula com a colocação de um jogo lúdico para o término das aulas ao invés dos alongamentos, esta decisão permitiu que os alunos terminassem a aula de forma prazerosa e com vontade por parte dos alunos na realização da próxima aula. Outro aspeto de ajustamento realizado foi na rápida constituição de novos grupos de trabalho ou da reformulação de equipas, quando algum aluno faltava.

2.1.3. AVALIAÇÃO

A avaliação é o conjunto de práticas que servem ao professor de educação física para determinar o grau de progresso atingido e para poder ajustar, deste modo, a intervenção didática as características do aluno. Trata-se de um processo de diálogo, compreensão e melhoria constante, que se deve realizar a partir dos êxitos alcançados, e não das deficiências encontradas. A avaliação é um conceito dinâmico e contínuo de observação e gestão de informação (Oceano).

Segundo Bloom, Hastings e Madaus (1975), a avaliação pode ser considerada como um método de adquirir e processar evidências necessárias para melhorar o ensino e a aprendizagem, incluindo uma grande variedade de evidências que vão além do exame usual de ‘papel e lápis’.

A avaliação é uma operação descritiva e informativa nos meios que emprega, formativa na intenção que lhe preside e independente face à classificação. De âmbito mais vasto e conteúdo mais rico, a avaliação constitui uma operação indispensável em qualquer sistema escolar, o que não é o caso da classificação que certos sistemas de ensino, noutros países, não utilizam. Havendo sempre, no processo de ensino-aprendizagem, um caminho a seguir entre um ponto de partida e um ponto de chegada, naturalmente que é necessário verificar se o trajeto está a decorrer em direção à meta, se alguns pararam por não saber o caminho ou por terem enveredado por um desvio errado. É essa informação, sobre o progresso de grupos e de cada um dos seus membros, que a avaliação tenta recolher e que é necessária a professores e alunos (Ribeiro, 1999).

Segundo Carreiro da Costa et al. (1985), citado por Palheira (2018), o processo avaliativo é dividido em três grandes momentos pedagógicos distintos e cada um tem a sua função, sendo estes momentos divididos em: Avaliação Diagnóstica, realizada no início d Unidade Didática, a Avaliação Formativa, realizada ao longo das aulas e a Avaliação Sumativa, realizada no final da Unidade Didática.

Assim sendo, distribuámos a nossa avaliação consoante o descrito na literatura, dividindo a avaliação durante a nossa prática pedagógica em Avaliação Formativa Inicial, Avaliação Formativa Processual, Avaliação Sumativa e Autoavaliação.

2.1.3.1. AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL

A avaliação diagnóstica pretende averiguar da posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas, no sentido de obviar as dificuldades futuras e, em certos casos, de resolver situações presentes (Ribeiro, 1999).

Para Cortesão (2001), a avaliação diagnóstica é outra modalidade de avaliação, mas de carácter temporário, que deve permitir verificar as competências do aluno no começo de um trabalho ou para definir o nível de aprendizagem, e nunca para colocar rótulos ou para tentar prever o percurso futuro do aluno, a nível da aprendizagem.

A primeira abordagem, de acordo com Miras e Solé (1996), contemplada pela avaliação diagnóstica ou inicial, é a que proporciona informações acerca das capacidades do aluno antes de iniciar um processo de ensino/aprendizagem.

Segundo Bloom, Hastings e Madaus (1975), busca a determinação da presença ou ausência de habilidades e pré-requisitos, bem como a identificação das causas de repetidas dificuldades na aprendizagem.

A Avaliação Formativa Inicial que tem um carácter diagnóstica, é caracterizada pela determinação do nível inicial dos alunos em cada Unidade Didáctica. Esta avaliação visa determinar o nível de aprendizagem e planeamento para o processo de ensino de acordo com as necessidades dos alunos.

As matérias a serem abordadas foram escolhidas com base na matriz curricular pelo grupo de Educação Física e posteriormente no início das Unidades Didácticas foi realizada Avaliação Formativa Inicial. Para a elaboração da Avaliação Formativa Inicial, foram construídas Tabelas (**Anexo III**) com base no Programa Nacional de Educação Física, onde foram seleccionados os conteúdos que pretendíamos observar e avaliar. Os conteúdos observados e avaliados foram definidos na tabela através de uma avaliação qualitativa de Domina o Conteúdo e Não Domina o Conteúdo. Após o registo da observação efetuada em cada Unidade Didáctica, definimos os objetivos para a turma seleccionando o nível das matérias de acordo com o nível dos alunos.

A elaboração da Avaliação Formativa Inicial tornou-se essencial no desenvolvimento do processo de ensino, pois com esta avaliação, permitiu-nos elaborar

a extensão e sequência de conteúdos de forma mais realista possível de acordo com as características da turma, contudo a avaliação em alguns alunos poderá não representar a realidade do nível do aluno, o entanto, com o decorrer das aulas fomos tendo a noção real do nível de cada aluno e do nível global da turma.

2.1.3.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA PROCESSUAL

A avaliação formativa pretende determinar a posição do aluno ao longo de uma unidade de ensino, no sentido de identificar dificuldades e de lhes dar solução (Ribeiro, 1999).

A avaliação formativa segundo Haydt (1995), permite constatar se os alunos estão, de fato, atingindo os objetivos pretendidos, verificando a compatibilidade entre tais objetivos e os resultados efetivamente alcançados durante o desenvolvimento das atividades propostas.

Para Bloom (1975), a avaliação formativa visa informar o professor e o aluno sobre o rendimento da aprendizagem no decorrer das atividades escolares e a localização das deficiências na organização do ensino para possibilitar correção e recuperação.

Em cada unidade curricular, definimos o momento em que seria feita a avaliação formativa processual para aferir os conhecimentos adquiridos pelos alunos até ao momento durante a unidade curricular. Esta avaliação tem a principal função de informar o aluno, encarregados de educação e o próprio professor dos objetivos a atingir, metas intermediárias, dos desvios a corrigir e dos métodos e recursos a utilizar.

Na Avaliação Formativa Processual, tal como na Avaliação Formativa Inicial, elaborámos tabelas (**Anexo IV**) com os vários conteúdos que pretendíamos observar e avaliar, sendo esses conteúdos avaliadas através de uma avaliação qualitativa de quatro níveis, sendo esses os seguintes, Não Domina o Conteúdo, Domina o Conteúdo, Domina Bem o Conteúdo e Domina Muito Bem o Conteúdo. Esta avaliação tornou-se essencial para vermos o nível real que os alunos apresentam assim como a sua evolução ao longo das Unidades Didáticas. Nesta avaliação procurámos dividir sempre os alunos em pequenos grupos de trabalho de forma a conseguir obter o máximo de informação

possível, optamos sempre por não introduzir novos exercícios, dando ênfase neste momento de avaliação a exercícios que os alunos estavam habituados ou através de jogos reduzidos, mantendo assim, sempre os alunos empenhados nas tarefas e com grande empenhamento motor, sem que estes dessem atenção a que estavam a ser avaliados.

2.1.3.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA

Segundo Ribeiro (1999), a avaliação sumativa pretende ajuizar do progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem, no sentido de aferir resultados já recolhidos por avaliações de tipo formativo e obter indicadores que permitam aperfeiçoar o processo de ensino. A avaliação sumativa corresponde, pois, a um balanço final, a uma visão de conjunto relativamente a um todo sobre o qual, até aí, só haviam sido feitos juízos parcelares. Porque se trata de um “balanço final” só tem sentido efetuar-se quando a extensão do caminho percorrido já é grande e há material suficiente para justificar uma apreciação deste tipo.

No final de cada unidade curricular efetuámos a avaliação sumativa com o intuito de avaliar as competências e as capacidades adquiridas por parte dos alunos. Esta avaliação serviu de confirmação das capacidades dos alunos ao longo de cada Unidade Didática, pois como a avaliação tem um caráter contínuo, somente veio confirmar a preceção que tínhamos em relação a cada aluno. Para a realização desta avaliação, como na avaliação Formativa Inicial e como na Avaliação Formativa Processual, elaborámos tabelas (**Anexo V**) de observação para cada Unidade Didática de acordo com o Programa Nacional de Educação Física, sendo que os conteúdos definidos foram avaliados através de uma avaliação quantitativa de 1 a 5, sendo que: 1- Não Satisfaz; 2 – Satisfaz Pouco; 3 – Satisfaz; 4 – Bom; 5 – Muito Bom.

Nas Unidades Didáticas correspondentes aos Jogos Desportivos Coletivos, nomeadamente, na Unidade Didática Futsal, Voleibol e Andebol, avaliámos os alunos nos gestos técnicos e ações táticas através de jogos reduzidos, estando assim todos os alunos empenhados na tarefa e empenhados a nível motor. Na Unidade Didática de Dança, os alunos foram inicialmente divididos em grupos de trabalho e de forma autónoma tiveram a liberdade de construção de uma coreografia através de um tema

coreográfico previamente definido, no final da Unidade Didática os alunos foram avaliados nos Temas da Dança Noção Corporal, Noção de Espaço, Noção de Tempo, Relação, Energia e Coreografia, através da apresentação da coreografia e do tema coreográfico. Na Unidade Didática de Badminton os alunos foram avaliados em situação de jogo reduzido 1x1 e 2x2, observando e avaliando os gestos técnicos e ações táticas Serviço Curto, Serviço Comprido, Clear Ofensivo, Clear Defensivo, Lob, Amorti, Drive e Remate. Por último, na Unidade Didática Atletismo, os alunos foram avaliados através de exercícios específicos com a execução dos gestos técnicos da Corrida de Velocidade, Corrida de Estafetas com passagem do testemunho, no Lançamento do Peso 3/4 Kg e no Salto em Comprimento com a técnica Voo na Passada. Além da avaliação prática nas Unidades Didáticas, realizamos também a Avaliação Sumativa através da elaboração de um teste escrito, onde os alunos foram avaliados nos conhecimentos teóricos nas modalidades desportivas, no que concerne, às regras e regulamento de cada modalidade desportiva assim como a história de cada modalidade, foram ainda avaliados na descrição dos gestos técnicos e ações táticas.

2.1.3.4. AUTOAVALIAÇÃO

Para Pinto (2004), a autoavaliação aparece como a forma de avaliação privilegiada. Uma vez que está centrada no aluno cria-lhe oportunidade de refletir sobre o seu próprio percurso enquanto sujeito em aprendizagem.

Realizamos a Autoavaliação no final do Primeiro Período, Segundo Período e Terceiro Período Letivo, para a sua realização elaborámos uma ficha de Autoavaliação (**Anexo VI**). Com a Autoavaliação procurámos que os alunos refletissem sobre as aprendizagens adquiridas, da prestação prática que cada um teve e da evolução individual ao longo das Unidades Didáticas abordadas em cada Período Letivo, assim, na nossa opinião os alunos entendiam a sua prestação e o seu empenhamento em cada Unidade Didática, ficando desde logo com a ideia da sua possível classificação final em cada Período Letivo. Deste modo os alunos tomavam consciência do que deviam e poderiam melhorar no Período Letivo seguinte e em cada Unidade Didática abordada.

2.2. ÁREA 2 – ATIVIDADES DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR

No âmbito do Estágio Pedagógico e com base no Guia de Estágio Pedagógico, Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar, tivemos que escolher um cargo de assessoria, tendo a nossa escolha recaído na assessoria ao cargo de Diretor de Turma, pois na nossa opinião como futuros profissionais de ensino poderemos vir a desempenhar essa função. Primeiramente, antes do início da assessoria, elaborámos um Projeto de Assessoria ao cargo de Diretor de Turma, nesse projeto estava patente o objetivo de promover práticas de trabalho com o Diretor de Turma, compreender as funções do cargo, utilizar estratégias e instrumentos que permitam o acompanhamento do Professor Diretor de Turma, desempenhar as tarefas inerentes ao cargo e realizar uma reflexão crítica dos conhecimentos obtidos.

No seguimento do Projeto de Assessoria ao cargo de Diretor de Turma, definimos o perfil funcional do cargo, segundo o Decreto Regulamentar n.º 10/99, de 21 de Julho, Artigo 7.º, sendo que o perfil o seguinte:

1 — A coordenação das atividades do conselho de turma é realizada pelo diretor de turma, o qual é designado pela direção executiva de entre os professores da turma, sendo escolhido, preferencialmente, um docente profissionalizado.

2 — Sem prejuízo de outras competências fixadas na lei e no regulamento interno, ao diretor de turma compete:

- a)* Assegurar a articulação entre os professores da turma e com os alunos, pais e encarregados de educação;
- b)* Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos;
- c)* Coordenar, em colaboração com os docentes da turma, a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno;

- d) Articular as atividades da turma com os pais e encarregados de educação promovendo a sua participação;
- e) Coordenar o processo de avaliação dos alunos garantindo o seu carácter globalizante e integrador;
- f) Apresentar à direção executiva um relatório crítico, anual, do trabalho desenvolvido.

Posteriormente, apresentámos os objetivos atingir, na elaboração do projeto, assumindo a responsabilidade de observar, acompanhar e apoiar em qualquer tarefa que o Diretor de Turma do 9.º E nos propusesse e necessitasse da nossa colaboração, contribuindo assim para a nossa formação e preparando-nos para uma possível função no futuro. Assim seria importante, conhecer e ter experiência inerentes às funções e competências do cargo, tomando consciência como o Diretor de Turma se relacionava com os encarregados de educação e os alunos, realizando o acompanhamento de todas as situações da turma, nomeadamente, projetos, problemas que surgissem, tomar consciência das dificuldades inerentes ao cargo, nomeadamente na resolução de conflitos, fossem eles entre alunos, entre professores e alunos, quer fosse entre professores e encarregados de educação.

Após a reunião com o Diretor de Turma, foram definidas algumas tarefas que fomos desempenhando e desenvolvendo durante a assessoria, nomeadamente a realização e acompanhamento do Plano de Trabalho da Turma, a leitura da caracterização sumária da turma e posteriormente a sua complementação com alguma informação que nos parecesse útil, o acompanhamento e a realização das atividades da turma, a realização de uma análise estatística e um relatório final dos comportamentos da turma ao longo do ano letivo, o acompanhamento do Diretor de Turma em algumas reuniões com encarregados de educação, quando este assim o entendia e o acompanhamento de todas as reuniões de turma, fossem elas intercalares, de avaliação sumativa, ou, outra reunião que fosse convocada por parte do Diretor de Turma.

O desempenho deste cargo de assessoria forneceu-nos uma vasta informação, permitiu-nos, perceber a importância que o cargo de Diretor de Turma tem no desempenho das suas funções, nomeadamente, na formação dos alunos, no seu

acompanhamento, na ligação da escola com os pais, na participação dos pais e no acompanhamento dos seus filhos, na promoção do conhecimento, no desempenho de tarefas de gestão administrativas, no apoio social e psicológico, o Diretor de Turma ainda deve ser um gestor de equipa e de ligação entre os Professores que constituem a turma. Como futuros profissionais de ensino, esta assessoria permitiu-nos adquirir aprendizagem e melhorar as nossas competências, permitindo-nos assim evoluir para que no futuro próximo, os erros que foram detetados possam ser minimizados e alterados, para que possamos ter um melhor desempenho como docentes e como Diretores de Turma.

2.3. ÁREA 3 - PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS

Na área 3 correspondente a projetos e parcerias educativas, o Núcleo de Estágio da Escola Secundária da Lousã, teve de organizar e operacionalizar duas atividades destinadas à população escolar. As atividades selecionadas, organizadas e operacionalizadas pelo Núcleo de Estágio foram o Corta-Mato Escolar e os “Trilhos Serranos”.

O Corta-Mato Escolar foi organizado pelo nosso Núcleo de Estágio com a colaboração do Grupo do Grupo de Educação Física da Escola Secundária da Lousã e com o apoio da Câmara Municipal da Lousã. A sua realização foi feita no dia quatro de Abril de 2022, tendo iniciado às 09h30 e terminado às 13h30. Caso não fosse possível a sua realização no parque urbano da Lousã devido às condições atmosféricas ou no caso de outro impedimento, projetámos o corta-mato escolar para ser realizado na Escola Básica número 1 da Lousã no mesmo dia. O Corta-Mato Escolar foi dirigido a todos os alunos do 2.º Ciclo, 3.º Ciclo e Secundário do Agrupamento de Escolas da Lousã, contando com a participação de duzentos e sessenta e sete alunos, promovendo assim a prática de atividade física ao ar livre. Ainda no Corta-Mato Escolar, reservámos uma parte onde foi efetuada uma “Caminhada Saudável”, destinada a toda a população escolar assim como a alunos com Necessidades Específicas.

A nossa atividade foi desenvolvida em parceria com a disciplina de Biologia, no âmbito da Cidadania e do Projeto “Ghandi”, tendo como tema a “Água”, sendo este o tema aglutinador do Agrupamento de Escolas da Lousã. A atividade teve o intuito de

proporcionar, às turmas do 11º ano escolar do Agrupamento de Escolas da Lousã, a experiência de atividades ao ar livre na Serra da Lousã, onde os alunos tiveram a oportunidade de conhecer o espaço Natural da Serra da Lousã e uma aldeia de Xisto, a aldeia Talasnal, situada no decorrer do percurso delineado para a atividade. Durante a atividade os alunos puderam exercitar jogos tradicionais em locais pré-definidos durante o percurso, e em parceria com o Projeto “Ghandi”, também houve a oportunidade de promover a causa ambiental, pois ao longo do percurso foi possível recolher todo o lixo reciclável encontrado, inculcando assim um valor importante para a vida em sociedade.

A elaboração, a organização e operacionalização destes projetos e parcerias educativas permitiu-nos contactar com a realidade patente nas escolas no que diz respeito à organização de eventos escolares, desde a organização logística, passando pela documentação assim como a divulgação dos eventos, permitiu-nos também o contacto com os responsáveis da área do Desporto da Camara Municipal da Lousã, assim como, o contacto com todos os docentes de Educação Física do Agrupamento de Escolas da Lousã. A organização destes eventos foi bastante enriquecedora, pois, como futuros profissionais de educação, ficámos a saber como organizar eventos desportivos para toda a população escolar, tornando-nos mais capazes de desenvolver estas e outras atividades num futuro próximo.

2.4. ÁREA 4 - ATITUDE ÉTICO – PROFISSIONAL

O papel do professor perante os seus alunos deve ser de um modelo e exemplo a seguir, assim desde o início do nosso Estágio Pedagógico procurámos ter uma postura que procurássemos transmitir vários valores, sendo esses, o respeito, a igualdade, responsabilidade e a cooperação.

A nossa postura ao longo do Estágio Pedagógico foi sempre por primar pela assiduidade e pontualidade em todas as vertentes do nosso processo de formação, desde o leccionamento das aulas, nas reuniões de avaliação intercalares, sumativas ou outras reuniões da turma que lecionámos, às constantes reuniões com o nosso orientador na Escola Secundária da Lousã, quer nas várias formações e sessões promovidas pela Faculdade de Ciências do desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Assim com esta Atitude Ético – Profissional, procurámos sempre evoluir como futuros docentes, tendo em atenção algumas das nossas fragilidades procurando-as retificar.

Como professores estagiários, estamos sempre em constante formação, aprendizagem e progressão, assim, foram importantes os contributos das formações frequentadas na Escola Secundária da Lousã e na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sendo que na Escola Secundária da Lousã participámos na ação de formação sobre o programa para aconselhamento e a monitorização continua acerca do comportamento sedentário, da atividade física e desportiva e da aptidão física dos alunos denominado FitEscola, outra ação de formação ministrada na Escola Secundária da Lousã em que estivemos presentes foi na dos Jogos Tradicionais. Quanto à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, participámos na ação de formação Programa de Educação Olímpica realizada por parte do Comité Olímpico Português, na ação de formação Olimpíada Sustentada (**Anexo VII**) e no 11.º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (**FICEF – Anexo VIII**). Assim com a nossa participação nestas formações as nossas aprendizagens foram desenvolvidas e enriquecidas, sendo que somos conscientes que ao longo da nossa vida devemos estar em constante formação para o nosso desenvolvimento neste processo de ensino – aprendizagem, enquanto educadores e profissionais de ensino.

CAPÍTULO III - TEMA / PROBLEMA

3.1. TEMA / PROBLEMA

O presente estudo pretende verificar a força explosiva dos membros inferiores através do programa FitEscola, aplicando a bateria de testes de Aptidão Neuromuscular, nomeadamente o teste de Impulsão Horizontal, aos alunos do 9.º ano de escolaridade do 3º ciclo do Ensino Básico, fazendo comparação quantitativa nas mesmas idades (13 anos; 14 anos; 15 anos; 16 anos), entre os mesmos géneros (masculino e feminino) assim como, realizar uma comparação quantitativa entre os alunos que praticam modalidades desportivas fora do contexto escolar com os que não praticam. Pretende-se assim verificar, quais os alunos que se encontram na “Zona Saudável” e os que “Precisa Melhorar”, comparando os resultados obtidos com a Média Nacional do Programa FitEscola.

3.2. PERTINÊNCIA DO TEMA

Pate et al. (2006), defendem que, para as crianças e jovens terem uma vida ativamente saudável através de Atividade Física, as escolas devem assegurar que todos participem no mínimo em 30 minutos de Atividade Física com intensidade moderada a vigorosa durante o dia escolar e oferecer programas de Educação Física relacionados com a saúde (baseados em evidências, que compreendam as normas nacionais para os alunos em todas as escolas).

Atendendo à importância que a prática desportiva e a atividade física assume atualmente no quotidiano e na formação dos jovens, é necessário que surjam investigações que contemplem e verifiquem a força que os jovens apresentam nos membros inferiores em contexto escolar, comparando o mesmo género, géneros diferentes, idades iguais e idades diferentes.

3.3. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

3.3.1. ATIVIDADE FÍSICA E PRÁTICA DESPORTIVA

Segundo Vasconcelos (2006), vivemos numa sociedade em que o desporto assume grande importância na vida das pessoas, importância essa que está em conformidade com a forma como a sociedade encara valores essenciais da vida do cidadão, como a liberdade, a educação, a igualdade, a saúde e a qualidade de vida. Assim, Mota (2001), refere que o desporto e a atividade física assumem-se como parte integrante da vida social, sendo preconizados como um dos meios de compensar os efeitos nocivos do modo de vida da sociedade moderna. Para Costa (2007), a prática desportiva, para além de ser, atualmente, um tema muito em voga, é desde há muito tempo, considerada um fator protetor da saúde dos adolescentes, uma vez que tem para estes inúmeros benefícios físicos, psicológicos e sociais. Segundo Vieira (2007), o desporto é uma fonte promotora de estilos e hábitos de vida saudáveis na população em geral e mais especificamente, na população juvenil, nomeadamente, nas escolas.

Desde sempre que as crianças e os jovens têm dedicado uma parte significativa dos seus tempos livres à prática das atividades desportivas, relegando para segundo plano outro tipo de atividades na ocupação dos seus tempos livres (Feliu, 1997). De acordo com Marivoet (1991), a prática desportiva está intimamente ligada com um conjunto de variáveis que a estruturam, como o género, o estado civil, a idade, as habilitações literárias, as categorias sociais e a atividade. Maia, Lopes e Morais (2001), afirmam que a atividade física representa um movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos que resulta num aumento de gasto de energia relativamente à taxa metabólica de repouso, não importando o tipo de atividade física nem o contexto (no lazer, no trabalho, no desporto, entre outros).

O Conselho Europeu (1995), refere que o conceito de prática desportiva define-se como todas as formas de Atividade Física, que através de uma participação organizada ou não, tem por objetivo a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados em competições de todos os níveis. Segundo Caspersen, Powel & Christenson (1985), citado por Fonseca (2011), o exercício físico é considerado uma subatividade da Atividade Física, caracterizando-se como uma Atividade Física planeada, estruturada e repetitiva, que

resulta na melhoria ou manutenção de uma ou mais componentes da Aptidão Física. Contudo, Carneiro (2011), refere que o conceito de prática desportiva não possui ainda um consenso entre os estudiosos da área, mas não pode ser confundida com atividade física ou exercício físico, sendo que, estes diferentes conceitos apesar de estarem todos relacionados com o movimento humano são seguramente diferentes nas suas especificidades.

3.3.2. FORÇA MUSCULAR

A força muscular é a quantidade máxima de força que um músculo, ou grupo muscular, pode gerar num padrão específico de movimento a uma determinada velocidade (Fleck & Kraemer, 2017). Segundo Magnusson et al. (1993), a força muscular é a capacidade que uma pessoa possui de gerar a tensão voluntária máxima em um músculo ou em um grupo de músculos. Para Molinari (2000), a força muscular pode ser definida como a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos que o determinam num movimento particular. Já Raposo (2005), refere que a força pode ser a capacidade de vencer uma ou várias resistências através da atividade muscular.

Segundo Garganta e Afonso (2007), todas as crianças têm uma idade maturacional diferente da idade cronológica, o que faz com que duas crianças com as mesmas idades apresentem níveis de maturação biológica diferentes. Assim, Massuça (2011), refere que existe uma maior probabilidade disso acontecer nas idades pubertárias, compreendidos até aos 16 anos. Rodrigues (2000), refere que na infância e no início da adolescência, não existem diferenças significativas de força entre rapazes e raparigas, havendo apenas um aumento da força por parte dos rapazes a partir da fase pubertária. As alterações na síntese e na secreção hormonal podem explicar a diferença de desenvolvimento entre ambos os sexos, sendo visível esta alteração na hormona de crescimento e na testosterona, explicando então a diferença existente entre rapazes e raparigas.

Para Barros (2003), a prática regular de força, de forma orientada, estimula o crescimento e a maturação biológica. Hansen et al. (1999), referem que a força aumenta linearmente com a idade, desde a 1ª infância nos indivíduos do sexo masculino.

Segundo Garganta et al. (2003), as mulheres apresentam menos Força absoluta e relativa em relação aos homens. Assim, Luís (1982), refere que as diferenças de Força entre homens e mulheres tornam-se significativas durante a puberdade, devido a questões hormonais e culturais. Contudo, Sobral (1994), refere que, as raparigas têm uma maturação biológica mais precoce que os rapazes, em média, dois anos, o que lhes permitirá suportar cargas fortes mais cedo, se devidamente treinadas.

3.4. METODOLOGIA

3.4.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE INVESTIGAÇÃO

- a)* Verificar os alunos do género masculino com 13, 14, 15 e 16 anos de idade que se encontram na “Zona Saudável”;
- b)* Verificar os alunos do género feminino com 13, 14, 15 e 16 anos de idade que se encontram “Precisa de Melhorar”;
- c)* Verificar os alunos do género masculino com 13, 14, 15 e 16 anos de idade que se encontram na “Zona Saudável”, comparando com a Média Nacional;
- d)* Verificar os alunos do género masculino com 13, 14, 15 e 16 anos de idade que se encontram “Precisa de Melhorar”, comparando com a Média Nacional.

3.4.2. CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA / PARTICIPANTES

A amostra é constituída por 91 alunos do género masculino e feminino com idades compreendidas entre os 13 anos e 16 anos de idade, pertencentes ao 9.º ano de escolaridade do 3.º ciclo do Ensino Básico da Escola Secundária da Lousã, distribuídos pela seguinte forma:

ANO	TURMA	NÚMERO DE ALUNOS	TOTAL
9.º Ano	A	23	91
9.º Ano	B	17	
9.º Ano	D	24	
9.º Ano	E	27	

TABELA 1 - NÚMERO TOTAL DE ALUNOS POR TURMA

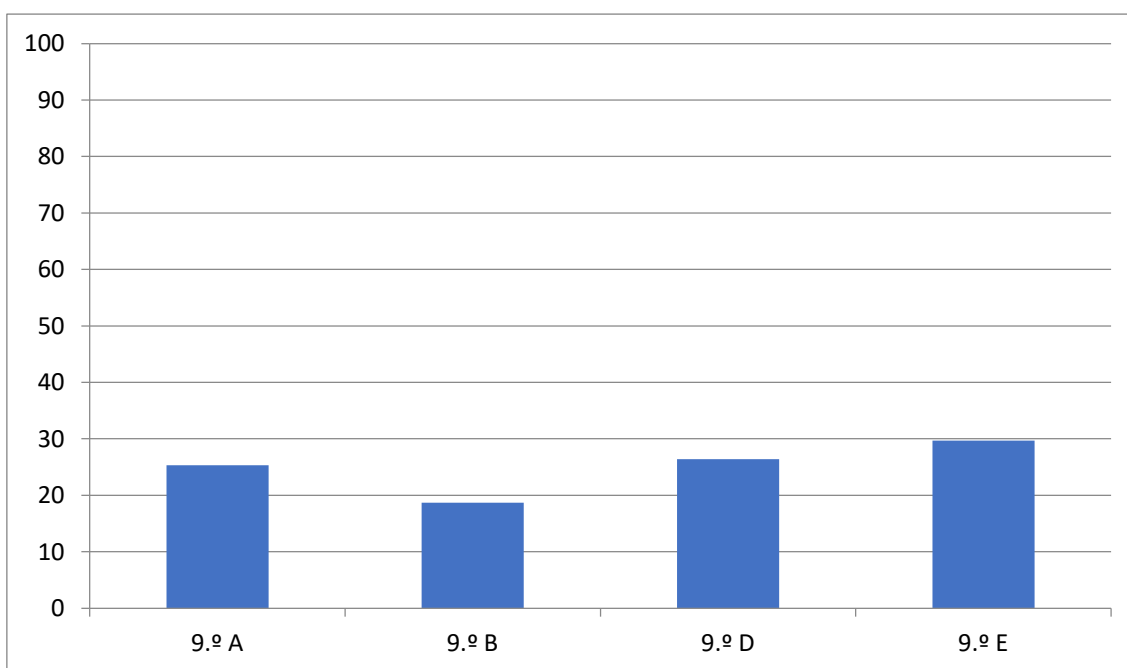


GRÁFICO 1 - PERCENTAGEM DE ALUNOS POR TURMA

No gráfico 1 apresentados podemos verificar a percentagem de alunos distribuídos pelas diferentes turmas, sendo que, na Turma 9.ºA, participaram 23 alunos correspondendo a um total percentual de 25,3%, na Turma 9.º B, participaram 17 alunos, correspondendo a um total percentual de 18,7 %, na Turma 9.º D, participaram 24 alunos, correspondendo a um total percentual de 26,4 % e na Turma 9.º E

participaram 27 alunos, correspondendo a um total percentual de 29,7%. Assim os 91 alunos que constituem as diferentes turmas, corresponde um valor percentual de 100%

GÉNERO				
	FREQUENCY	PERCENT	VALID PERCENT	CUMULATIVE PERCENT
MASCULINO	46	50,5	50,5	50,5
FEMININO	45	49,5	49,5	100,0
TOTAL	91	100,0	100,0	

TABELA 2- GÉNERO

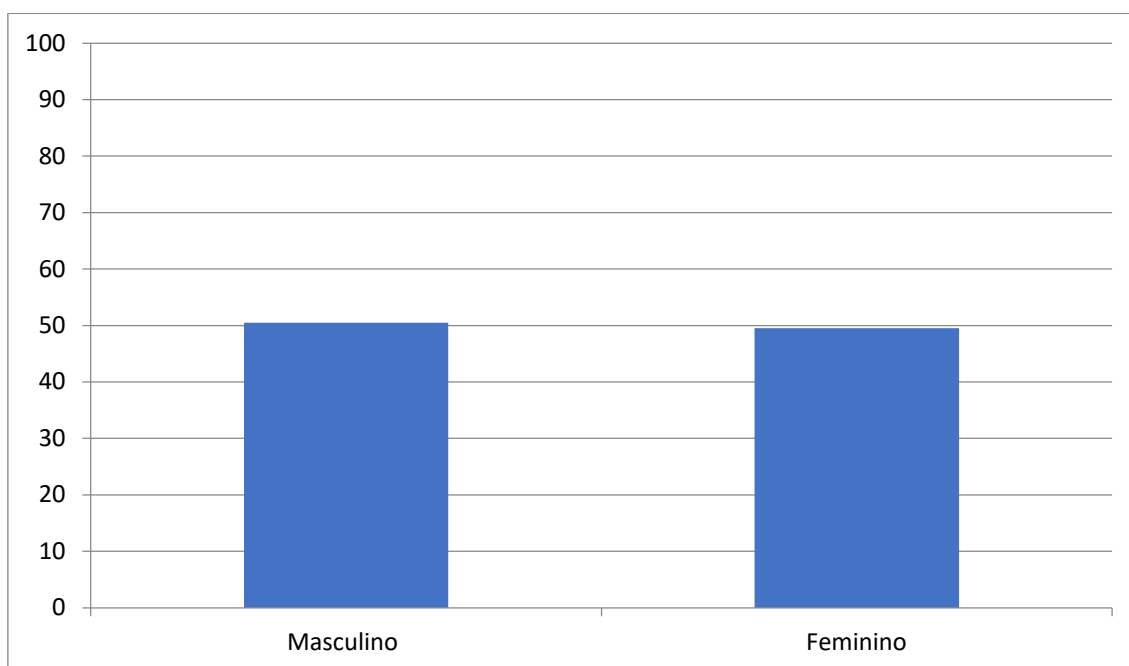


GRÁFICO 2 – GÉNERO

Na tabela 3 como no gráfico 2 correspondente ao género masculino e feminino, podemos constatar que dos 91 alunos participantes no estudo, 46 alunos são do género masculino e 45 alunos do género feminino, percentualmente, aos 46 alunos do género

masculino o valor percentual correspondente é de 50,5 %, quanto aos 45 alunos do género feminino, o valor percentual correspondente é de 49,5 %.

3.4.3. PROBLEMA

O Problema: Quais os alunos de géneros diferentes e de idades distintas que se encontram na “Zona Saudável” e no “Precisa Melhorar” em comparação com a Media Nacional.

3.4.4. QUESTÕES

- Os valores dos alunos do género masculino de idades distintas, na avaliação da força explosiva dos membros inferiores encontram-se na escala da “Zona Saudável”?

- Os valores dos alunos do género masculino de idades distintas, na avaliação da força explosiva dos membros inferiores encontram-se na escala “Precisa Melhorar”?

- Os valores dos alunos do género feminino de idades distintas, na avaliação da força explosiva dos membros inferiores encontram-se na escala da “Zona Saudável”?

- Os valores dos alunos do género feminino de idades distintas, na avaliação da força explosiva dos membros inferiores encontram-se na escala “Precisa Melhorar”?

3.4.5. VARIÁVEIS DO ESTUDO

3.4.5.1.VARIÁVEL DEPENDENTE

- Força dos Membros Inferiores

3.4.5.2.VARIÁVEL INDEPENDENTE

- Idade;
- Género;
- Prática de Modalidades Desportivas Fora do Contexto Escolar;
- Prática de Modalidades Desportivas Somente em Contexto Escolar.

3.4.6. INSTRUMENTOS

Para a recolha e registo de dados, utilizámos o FitEscola, sendo este um programa de formação e divulgação de conhecimento para o aconselhamento e a monitorização contínua acerca do comportamento sedentário, da atividade física e desportiva e da aptidão física dos alunos.

Assim, com o intuito de avaliarmos a força explosiva dos membros inferiores, iremos utilizar o teste de Aptidão Neuromuscular, Impulsão Horizontal, sendo este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

3.4.7. PROCEDIMENTOS

Em primeiro lugar, foi realizado uma abordagem aos professores de Educação Física que lecionam o 9.º ano de escolaridade do 3º ciclo do Ensino Básico, na Escola Secundária da Lousã, dando a conhecer o propósito do estudo e efetuar o pedido para a recolha de dados.

Seguidamente foi feita a recolha de dados, registando os valores dos alunos de cada turma do 9.º ano de escolaridade do 3º ciclo do Ensino Básico, da Escola Secundária da Lousã em uma tabela (**Anexo IX**) construída para a recolha de dados.

Posteriormente, após a recolha dos dados, estes foram analisados tendo como base as referências do FitEscola, sendo os alunos divididos e classificados de acordo com a Idade e Género, assim como na “Zona Saudável” e no “Precisa Melhorar.

Por último, os dados recolhidos serão tratados e analisados com o intuito de serem apresentados e retiradas as conclusões inerentes ao estudo desenvolvido.

3.4.8. TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Numa primeira fase iremos recorrer à estatística descritiva, a partir de medidas descritivas básicas de percentagem.

Numa segunda fase recorreremos à estatística descritiva, através de testes média e desvio padrão para verificar o nível de significância.

O programa estatístico utilizado na análise dos dados será o S.P.S.S. (Statistical Package for the Social Sciences), versão 20.0. O nível de significância será de a 5%.

CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

4.1. INTRODUÇÃO

Neste capítulo do trabalho, procedemos a uma análise descritiva dos resultados obtidos, quanto à Prática Desportiva Fora do Contexto Escolar ou Não por parte dos alunos participantes no estudo, quanto ao total de alunos que atingem a “Zona Saudável” ou que se encontram na zona “Precisa de Melhorar”, quanto aos Metros / Centímetros que Saltam, assim como fazendo uma Comparação dos Nossos Resultados com os Resultados da Média Nacional para o Teste de Impulsão Horizontal, apresentando os resultados em tabelas e gráficos e posteriormente comentados.

4.2. RESULTADOS

4.2.1. PRÁTICA DESPORTIVA FORA DA ESCOLA OU NÃO

PRÁTICA DESPORTIVA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR				
	FREQUENCY	PERCENT	VALID PERCENT	CUMULATIVE PERCENT
SIM	44	48,4	48,4	48,4
NÃO	47	51,6	51,6	100,0
TOTAL	91	100,0	100,0	

TABELA 3 - PRÁTICA DESPORTIVA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR

No que concerne à Prática Desportiva Fora do Contexto Escolar, como podemos constatar na tabela 1, que dos 91 alunos, 44 alunos têm Prática Desportiva Fora do Contexto Escolar e 47 alunos não têm Prática Desportiva Fora do Contexto Escolar. A

nível percentual, dos 91 alunos correspondente a 100%, os 44 alunos que têm Prática Desportiva Fora do Contexto Escolar, correspondem a 48,4 %, quanto aos 47 alunos não têm Prática Desportiva Fora do Contexto Escolar, correspondem a 51,6%.

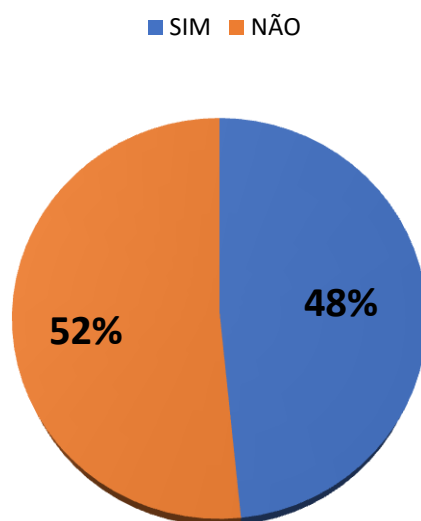


GRÁFICO 3 - PRÁTICA DESPORTIVA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR

No gráfico 3 podemos verificar que 48,4 % dos alunos têm Prática Desportiva Fora do Contexto Escolar e 51,6% dos alunos não têm Prática Desportiva Fora do Contexto Escolar.

PRÁTICA DESPORTIVA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR			
		N	%
TOTAL	44	44	48 %
MASCULINO	32	32	73 %
FEMININO	12	12	27 %

TABELA 4 - PREVALÊNCIA DE SUJEITOS QUE TEM PRÁTICA DE PRÁTICA DESPORTIVA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR

A tabela 4 corresponde à prevalência de sujeitos que tem Prática Desportiva ou Atividade Física fora do contexto escolar, podemos constatar que dos 91 sujeitos do nosso estudo, 44 têm Prática Desportiva ou Atividade Física fora da escola, sendo que corresponde a 48% do total, 32 sujeitos são do género masculino correspondendo a 73% do total de praticantes e 12 sujeitos do género feminino, correspondendo a 27 % do total de praticantes.

4.2.2. ATINGEM A ZONA SAUDÁVEL OU NÃO

ZONA SAUDÁVEL				
	FREQUENCY	PERCENT	VALID PERCENT	CUMULATIVE PERCENT
SIM	85	93,4	93,4	93,4
NÃO	6	6,6	6,6	100,0
TOTAL	91	100,0	100,0	

TABELA 5 - ZONA SAUDÁVEL

Quanto ao total de alunos que atingem a “Zona Saudável”, podemos constatar nesta tabela 5, que dos 91 alunos, 85 alunos encontram-se na “Zona Saudável” e 6 alunos não se encontram na “Zona Saudável”, a nível percentual do total de 91 alunos correspondente aos 100%, os 85 alunos que atingem a “Zona Saudável” atingem um valor percentual de 93,4 % e os 6 alunos que não atingem a “Zona Saudável” têm um valor percentual de 6,6 %.

ATINGE A ZONA SAUDÁVEL				NÃO ATINGE A ZONA SAUDÁVEL				NÚMERO DE ALUNOS	
	N	N	%		N	N	%		
TOTAL	85	85	93%	TOTAL	6	6	7%	TOTAL	91
MASCULINO	42	42	49%	MASCULINO	4	4	4%	MASCULINO	46
FEMININO	43	43	51%	FEMININO	2	2	2%	FEMININO	45

TABELA 6 - PREVALÊNCIA DE SUJEITOS QUE ATINGE A ZONA SAUDÁVEL PARA O TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL

Na tabela número 6 que representa a prevalência de sujeitos que atingem a “Zona Saudável” para o teste de Impulsão Horizontal, verificamos que um total de 85 sujeitos tanto do gênero masculino como do gênero feminino atingem essa zona representando 93 % do total dos sujeitos submetidos ao nosso estudo, sendo que 42 sujeitos são do gênero masculino correspondendo a 49 % do total de sujeitos do estudo e 43 sujeitos do gênero feminino, correspondendo a 51 % do total de sujeitos do nosso estudo.

VARIÁVEL	UNIDADES DE MEDIDA	AMPLITUDE		MÉDIA				DESVIO PADRÃO
		MÍNIMO	MÁXIMO	VALOR	ERRO PADRÃO	IC 95%		
						INFERIOR	SUPERIOR	
IDADE CRONOLÓGICA	Anos	13,00	16,00	14,07	0,092	13,880	14,250	0,618
ESTATURA	Cm	1,520	1,820	1,623	0,009	1,606	1,6400	0,057
MASSA CORPORAL	Kg	42,00	65,00	53,58	0,608	52,350	54,800	4,081
IMC	Kg.m-2	16,410	24,03	20,369	0,252	19,859	20,878	1,696
IMPULSÃO HORIZONTAL	C,	1,00	2,350	1,580	0,039	1,500	1,659	0,265

TABELA 7 - ESTATÍSTICA DESCRITIVA PARA OS DADOS DE MORFOLOGIA E IMPULSÃO HORIZONTAL EM SUJEITOS DO SEXO FEMININO (N=45)

Na tabela 7 podemos verificar, no que diz respeito aos dados de morfologia e impulsão horizontal para o número total de 45 sujeitos do género feminino, podemos verificar que quanto à Idade Cronológica o valor mínimo é de 13 anos e o valor máximo de 16 anos, apresentando um valor médio de 14 anos e um desvio padrão de 0,62. Quanto à Estatura o valor mínimo apresentado é de 1,52 cm e um valor máximo de

1,82, sendo a média de 1,62 cm e um desvio padrão de 0,06. No que diz respeito à Massa Corporal o valor mínimo encontrado é de 42 kg e o valor máximo de 65 kg, sendo a sua média de 54,0 e desvio padrão de 1,70. No que concerne ao IMC o valor mínimo apresentado é de 16,41 e o valor máximo de 24,03, sendo a sua média de 1,58 e o desvio padrão de 0,26. No que diz respeito aos valores da impulsão horizontal, o género feminino apresenta um valor mínimo de 1 m e um valor máximo de 2,35 m, apresentando assim uma média de 1,58 m e um desvio padrão de 0,26.

VARIÁVEL	UNIDADES DE MEDIDA	AMPLITUDE		MÉDIA			DESVIO PADRÃO	
		MÍNIMO	MÁXIMO	VALOR	ERRO PADRÃO	IC 95%		
						INFERIOR		SUPERIOR
IDADE CRONOLÓGICA	Anos	13,00	16,00	14,170	0,113	13,950	14,400	0,769
ESTATURA	Cm	1,600	1,850	1,688	0,006	1,674	1,702	0,047
MASSA CORPORAL	Kg	50,000	72,000	57,830	0,727	56,360	59,290	4,927
IMC	Kg.m-2	17,650	24,220	20,287	0,195	19,892	20,681	1,327
IMPULSÃO HORIZONTAL	C,	1,240	2,460	1,927	0,041	1,843	2,010	0,281

TABELA 8 - ESTATÍSTICA DESCRITIVA PARA OS DADOS DE MORFOLOGIA E IMPULSÃO HORIZONTAL EM SUJEITOS DO SEXO MASCULINO (N=46)

Na tabela 8 podemos constatar, no que diz respeito aos dados de morfologia e impulsão horizontal para o número total de 46 sujeitos do género masculino, podemos verificar que quanto à idade cronológica o valor mínimo é de 13 anos e o valor máximo de 16 anos, apresentando um valor médio de 14 anos e um desvio padrão de 0,77. Quanto à estatura o valor mínimo apresentado é de 1,60 m e um valor máximo de 1,85, sendo a média de 1,69 m e um desvio padrão de 0,05. No que diz respeito à massa corporal o valor mínimo encontrado é de 50 kg e o valor máximo de 72 kg, sendo a sua média de 58 kg e desvio padrão de 4,93. No que concerne ao IMC o valor mínimo apresentado é de 16,41 e o valor máximo de 24,03, sendo a sua média de 1,58 e o desvio padrão de 0,26. No que diz respeito aos valores da impulsão horizontal, o género masculino apresenta um valor mínimo de 1,24 m e um valor máximo de 2,46 m, apresentando assim uma média de 1,93 e um desvio padrão de 0,28.

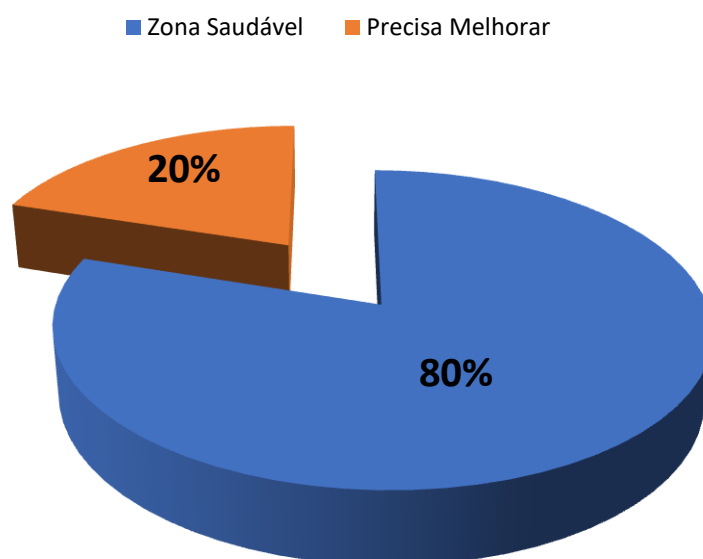


GRÁFICO 4 – MÉDIA NACIONAL DO TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL

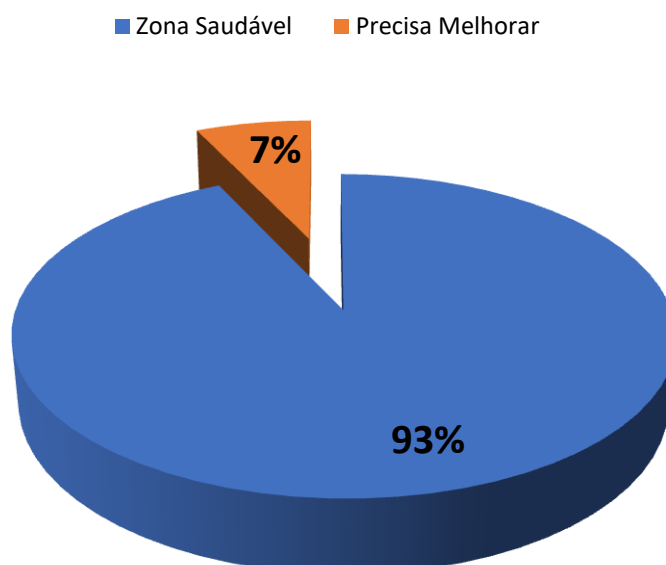


GRÁFICO 5 – MÉDIA ESCOLA SECUNDÁRIA DA LOUSÃ DO TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL

No gráfico número 4 que corresponde à Média Nacional do Teste de Impulsão Horizontal, podemos verificar que 80% dos alunos a nível nacional encontram-se na “Zona Saudável” e 20% dos alunos a nível nacional encontram-se no “Precisa

Melhorar”. Quanto à Média dos alunos da Escola Secundária da Lousã, participantes no nosso estudo, podemos verificar no gráfico número 5 que 93% dos alunos encontram-se na “Zona Saudável” e 7% dos alunos encontram-se no “Precisa Melhorar”. Comparando os nossos resultados obtidos com os resultados da Média Nacional, podemos afirmar que os alunos da Escola Secundária da Lousã participantes no estudo se encontram dentro da Média Nacional referente ao Teste de Impulsão Horizontal.

4.2.3. COMPARAÇÃO DAS MÉDIAS ENTRE OS ALUNOS QUE TÊM PRÁTICA DESPORTIVA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR E OS QUE NÃO

PRAT_DESP		N	MEAN	STD. DEVIATION	STD. ERROR MEAN
IMP_HORIZONTAL	SIM	44	2,0182	,20818	,03139
	NÃO	47	1,5102	,18962	,02766

TABELA 9 - ESTATÍSTICA DESCRITIVA DOS RESULTADOS DO TESTE DE IMPULSÃO HORIZONTAL, DOS ALUNOS QUE PRATICAM E OS QUE NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR

		LEVENE'S TEST FOR EQUALITY OF VARIANCES				T-TEST FOR EQUALITY OF MEANS				
		F	SIG.	T	DF	SIG. (2-TAILED)	MEAN DIFFERENCE	STD. ERROR DIFFERENCE	95% CONFIDENCE INTERVAL OF THE DIFFERENCE	
									Lower	Upper
IMP_HORIZONTAL	Equal variances assumed	,073	,788	12,181	89	,000	,50797	,04170	,42511	,59083
	Equal variances not assumed			12,143	86,791	,000	,50797	,04183	,42482	,59112

TABELA 10 - RELAÇÃO ENTRE OS RESULTADOS DO TESTE DA IMPULSÃO HORIZONTAL ENTRE OS ALUNOS QUE PRATICAM E OS QUE NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA FORA DO CONTEXTO ESCOLAR.

Na tabela 10 podemos constatar, no que diz respeito aos dados da Impulsão Horizontal para o número total de 44 sujeitos que têm prática desportiva fora do contexto escolar e 47 sujeitos que não têm prática desportiva fora do contexto escolar, verificámos que na Impulsão Horizontal, existem diferenças estatisticamente significativas, sendo que o valor apresentado é $0.00 \leq 0,05$.

CAPÍTULO V - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com o presente estudo, era nossa intenção verificar os alunos do 9.º Ano de Escolaridade do 3.º ciclo do Ensino Básico que se encontravam na “Zona Saudável no teste de Impulsão Horizontal, referente à avaliação da força explosiva dos membros inferiores através da aplicação do programa FitEscola, realizando uma comparação quantitativa em diferentes idades assim como entre os mesmos géneros e realizar também uma comparação entre os alunos praticantes de modalidades desportivas ou atividades físicas fora do contexto escolar com os que somente têm prática desportiva e atividade física em contexto escolar e comparando-os com os resultados da Média Nacional do Programa FitEscola.

Respondendo às questões previamente formuladas no nosso estudo, verificámos que na questão, “Os valores dos alunos do género masculino de idades distintas, na avaliação da força explosiva dos membros inferiores encontram-se na escala da Zona Saudável?”, 42 alunos do género masculino de idades distintas correspondente a 46 % do total de alunos do estudo atingem a “Zona Saudável”.

Quanto à questão “Os valores dos alunos do género masculino de idades distintas, na avaliação da força explosiva dos membros inferiores encontram-se na escala Precisa Melhorar?”, verificámos que 4 alunos do género masculino de idades distintas correspondendo a 4% do total de alunos do estudo encontram-se na escala “Precisa Melhorar”.

No que concerne à questão “Os valores dos alunos do género feminino de idades distintas, na avaliação da força explosiva dos membros inferiores encontram-se na escala da Zona Saudável?”, podemos constatar que 43 alunos do género feminino, correspondente a 47% do total de alunos do estudo, encontram-se na escala “Zona Saudável”.

No que diz respeito à questão “Os valores dos alunos do género feminino de idades distintas, na avaliação da força explosiva dos membros inferiores encontram-se na escala Precisa Melhorar?”, verificámos que 2 alunos do género feminino, correspondente a 2% do total de alunos do estudo, encontram-se na escalar “Precisa Melhorar”.

Outro ponto que procurámos dar resposta no nosso estudo foi na possível influência da Prática Desportiva ou Atividade Física fora do contexto escolar ou não, verificámos que dos 91 alunos participantes no estudo, 44 alunos tanto do género masculino como feminino correspondendo a 48 % do total de alunos, tinham prática desportiva fora do contexto escolar, dos 44 alunos, 32 são do género masculino, correspondente a 73% dos praticantes e 12 do género feminino, correspondente a 27% dos praticantes.

Segundo Pinheiro et al. (2008), realizar exercício físico, seja em que idade for, pode trazer um conjunto de benefícios, não só a nível físico, como psíquico e social. A nível físico é sabido que o desporto ajuda no combate à obesidade, reduz o risco de doenças cardiovasculares, fortalece músculos, ossos e articulações. Para Glaner (2003), a prática regular e desportiva de atividade física juntamente com uma dieta equilibrada é essencial para promover um ótimo crescimento, maturação e desenvolver suficiente a aptidão física e vigor mental. A aptidão física geral é composta por aspetos biológicos (antropométricos, metabólicos e neuromusculares) e os psicossociais (personalidade, socialização, relacionamento interpessoal, perceção subjetiva de esforço, nível sócio económico - educacional), sendo que estes fatores apresentam uma organização dinâmica no ser humano, essenciais para o seu bem-estar geral, para uma boa saúde e qualidade de vida (Pereira e Graup, 2007).

Manso et al. (1996), consideram que o incremento de força depende da maturação do sujeito e do seu crescimento. Para Israel (1992), citado por Ferrão (2009), aos 11-12 anos as raparigas registam uma percentagem de 90% da capacidade de força dos rapazes; aos 13-14 anos, 85%; e aos 15-16 anos, 75%. Já Raposo (1987), refere que à medida que vamos avançando na idade, os índices de força do sexo feminino vão diminuindo, relativamente ao sexo oposto, com os rapazes a registarem um aumento dinâmico da força a partir dos 14 anos e as raparigas a estabilizarem ou mesmo a retrocederem. Segundo Rodrigues (2000), citando Cerani (1990), de uma forma geral podemos dizer que o treino da força é igual nos rapazes e raparigas, pelo menos na idade pré-pubertária. A entrada na puberdade promove um conjunto de alterações físicas e biológicas nos dois sexos, que poderão marcar um ligeiro aumento de treino dos rapazes, relativamente ao sexo oposto. No entanto, os fenómenos de adaptação são os mesmos.

No que concerne à Prática Desportiva em contexto escolar e nomeadamente ao trabalho de condição física de força que possa ser desenvolvido para a melhoria da força dos membros inferiores, existem diversas investigações realizadas como pode ser constatado em seguida.

Carvalho (1993), realizou uma investigação com uma amostra de 183 alunos do 2.º ciclo do Ensino Básico, 90 do género masculino e 93 do género feminino, em que dividiu os alunos em quatro grupos segundo a avaliação maturacional, submetendo cada grupo a um programa de treino distinto. O autor constatou que de uma forma geral os grupos experimentais evidenciavam ganhos de força, principalmente os que tinham mais unidades de treino e melhores condições de treino. Já Cunha (1996), realizou um estudo idêntico ao de Carvalho (1993), sendo o seu estudo baseado no treino da força em 120 alunos do 7.º Ano de escolaridade, o autor constituiu oito grupos, quatro grupos de controle, grupo de controle masculino pré-pubertário e pubertário e grupo de controle feminino pré-pubertário e pubertário e quatro grupos experimentais, pré-pubertário masculino e feminino e pubertário masculino e feminino. Todos os grupos experimentais foram submetidos a um protocolo de treino igual, 2 sessões de treino semanal durante 10 semanas, sendo que os resultados apresentados indicam que não há diferenças significativas de treino entre os pré-pubertários e os pubertários dentro do mesmo género.

Rodrigues (2000), realizou um estudo com 73 alunos do 8.º Ano de escolaridade de ambos os géneros, aplicando um protocolo de treino de 2 unidades de treino semanal durante 8 semanas, com o objetivo de evidenciar a eficácia de um protocolo de treino de força. Concluiu afirmando que nas condições da aula de Educação Física e apenas com duas sessões semanais de treino, é possível promover incrementos significativos de força em ambos os sexos e nas três formas de expressão da força, força máxima, força rápida e força resistente. Contudo, Rodrigues (2018), num estudo realizado com 20 alunos de uma turma de 9.º Ano de escolaridade do 3.º ciclo do Ensino Básico, com o objetivo de avaliar o desenvolvimento da força superior através de um programa de treino aplicado em duas sessões semanais durante 12 semanas, concluiu que, apesar de se notarem nos resultados algumas evoluções, essas não foram significativas, sentido assim, que o tempo disponível para a aula não era o suficiente para que a evolução se tornasse significativa.

Por sua vez, Braga (2007), realizou uma investigação, com 230 alunos do género masculino com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos, testando a eficácia de um programa de treino de força nas aulas de Educação Física, pretendendo apurar os níveis de força máxima, força explosiva e força de resistência. Os alunos foram divididos em dois grupos, um experimental e outro de controlo, o grupo experimental participou num programa de treino de 2 vezes por semana durante 12 semanas, o grupo de controlo cumpriu as atividades normais das aulas, não participando no programa específico de trabalho de força. Nos resultados obtidos, constatou-se que o grupo experimental apresentou diferenças significativas em relação ao grupo de controlo.

Quanto à Prática Desportiva fora do contexto escolar e nomeadamente ao trabalho de condição física de força que possa ser desenvolvido para a melhoria da força dos membros inferiores, existem diversas investigações realizadas em várias modalidades desportivas como será apresentado em seguida.

Saraiva (2000), realizou uma investigação com 29 sujeitos do sexo feminino praticantes de Voleibol no escalão de juvenis com 15 e 16 anos de idade. Os sujeitos foram divididos em dois grupos de controlo não submetidos a qualquer treino de força e o grupo experimental foi submetido a um plano de treino durante 13 semanas. Os resultados obtidos evidenciaram que o grupo experimental registou ganhos de força estatisticamente significativos, contudo, apesar de se terem verificado adaptações múltiplas e multilaterais após a aplicação de programas de força geral em jovens atletas, para que a força se manifeste em toda a sua extensão é necessário um plano de treino de força mais específico.

Num estudo realizado por Marques e Gonzáles-Badilo (2005), com 20 jogadores de Basquetebol do género masculino com idades compreendidas entre os 10 e 13 anos de idade, procurou testar o efeito de um programa de treino de força sobre o salto vertical. Os jogadores foram divididos em dois grupos, o grupo experimental e o grupo de controlo, sendo que o grupo de controlo realizou durante 8 semanas, 3 sessões normais de treino de Basquetebol e o grupo experimental, além do treino normal, realizou antes de cada sessão de treino um trabalho de força. Os resultados apresentados, indicaram que o grupo experimental melhorou significativamente a força explosiva em relação ao grupo de controlo. Concluíram assim, que um trabalho ligeiro de força dinâmica pode ser eficaz em crianças de 10 a 13 anos de idade.

Santos e Janeira (2008), desenvolveram um estudo com 25 jovens atletas do género masculino com idades compreendidas entre os 14 e 15 anos de idade, o objetivo do estudo foi avaliar o efeito de um programa de treino no desenvolvimento da força explosiva. Os 25 jovens atletas foram divididos em dois grupos, o grupo de controlo, que durante 10 semanas mantiveram o treino regular e o grupo experimental, que para além do treino regular, realizaram um programa de treino específico de 2 vezes por semana durante as 10 semanas. Os resultados obtidos, mostraram que o grupo experimental melhorou significativamente em relação ao grupo de controlo, concluído assim que o treino complexo melhora os níveis de explosão tanto a nível dos membros superiores como dos membros inferiores e que é necessário um trabalho mais específico durante a época desportiva.

Assim sendo, segundo Marques (1989), citado por Rodrigues (2000), relativamente ao facto de utilizar o jogo como forma de desenvolver ou treinar a força, também não nos parece uma questão muito consistente, uma vez que esta «forma de treino» é mais importante para o desenvolvimento das capacidades coordenativas. Nesta vertente, Rodrigues (2000), refere que um estudo de Montes e Llaudes (1992) que, numa amostra de 90 alunos (45 rapazes e 45 raparigas), com idades compreendidas entre os 10 e os 11 anos, aplicaram dois programas: um analítico e outro global, este baseado na utilização do jogo. Tendo os concluindo que, apesar de não ser muito motivante, o trabalho analítico parece ser mais efetivo para o desenvolvimento das capacidades condicionais, enquanto o trabalho realizado com base no jogo, tem uma maior efetividade no desenvolvimento das capacidades coordenativas.

Assim sendo e após os estudos referidos com base em investigações desenvolvidas em contexto escolar assim como em contexto desportivo fora do contexto escolar, parece-nos que os resultados obtidos na nossa investigação podem ser influenciados pela prática desportiva fora do contexto escolar, contudo não podemos deixar de referir que o crescimento maturacional assim como a idade e género podem ser um grande influenciador dos nossos resultados.

5.1. CONCLUSÕES

Com os resultados obtidos no nosso estudo podemos concluir que os alunos do 9.º Ano de Escolaridade do Ensino Básico da Escola Secundária da Lousã, na avaliação da força explosiva dos membros inferiores através do programa FitEscola, com a aplicação da bateria de testes de Aptidão Neuromuscular, nomeadamente o teste de Impulsão Horizontal, comparando a nível quantitativo nas mesmas idades e entre os mesmos géneros, assim como comparando os alunos que praticam modalidades desportivas fora do contexto escolar com os que não praticam, a maioria dos alunos se encontra na “Zona Saudável”, estando estes resultados obtidos de acordo com a Média Nacional do teste de Impulsão Horizontal.

No que diz respeito à influência da prática desportiva ou atividade física fora do contexto escolar, os dados óbitos na nossa investigação indicam-nos que existem diferenças estatisticamente significativas entre os alunos que têm prática desportiva fora do contexto escolar em relação aos que não, pois, os alunos que têm prática desportiva fora do contexto escolar no teste de Impulsão Horizontal apresentam resultados mais elevados.

Assim, e em concordância com os estudos realizados por Rodrigues (2000), Rodrigues (2018), Braga (2007), Saraiva (2000), Marques e Gonzáles-Badilo (2005), Santos e Janeira (2008), parece-nos que os resultados altos por parte dos alunos que têm prática desportiva fora do contexto escolar poderá ter influência nos resultados obtidos, pois, os alunos que constituíram a nossa amostra não foram submetidos a qualquer programa de incremento de força como nos estudos apresentados, fazendo-nos acreditar que possivelmente realizam programas de treino de força na Prática Desportiva ou Atividade Física fora do contexto escolar, contudo, também poderão ter sido submetidos também por parte dos Professores de Educação Física a trabalho de condição física no decorrer das suas aulas. Nos vários estudos apresentados, podemos encontrar algumas divergências e pressupostos metodológicos, que sejam eles de carácter de aplicação dos testes e período da sua aplicação quer seja do estado fisiológico dos indivíduos, nomeadamente o crescimento maturacional, idade e género. Contudo em todos eles a grande preocupação por parte dos investigadores prende-se pela adequação do treino

tanto a crianças como a jovens. Também é patente que o trabalho de força através de programas de treino é bastante benéfico no aumento e desempenho da força muscular.

Podemos concluir que o trabalho de força, assim como todas as outras componentes da aptidão física podem e devem ser trabalhados durante as aulas de Educação Física, cabe ao Professor de Educação Física avaliar as componentes da aptidão física do seu aluno e elaborar e adequar os programas de aptidão física contemplados no Programa Nacional de Educação Física na promoção e desenvolvimento de um estilo de vida saudável por parte das crianças e jovens. Com a nossa investigação, achamos pertinente que surjam mais investigações nesta área, em que amostra poderá ser bastante maior, abranger mais escolas e onde os programas de treino aplicados possam ser desenvolvidos durante todo o ano letivo.

CAPÍTULO VI - CONCLUSÃO

Com a realização do Estágio Pedagógico e a sua reflexão expressa através deste Relatório de Estágio, permitiu-nos refletir pormenorizadamente e detalhadamente sobre as tarefas realizadas durante todo o nosso Estágio Pedagógico na Escola Secundária da Lousã. No trabalho desenvolvido estão patentes as aprendizagens efetuadas, as tarefas desempenhadas, as dificuldades encontradas as oportunidades de melhoria, as estratégias de supervisão / formação e as formas de avaliar o processo, tanto a nível da Planificação, da Realização, da Avaliação, das Atividades de Organização Escolar, nomeadamente a Assessoria ao Cargo de Diretor de Turma, das Atividades desenvolvidas pelo nosso Núcleo de Estágio para a comunidade escolar através de Projetos e Parcerias Educativas e da nossa Atitude Ético – Profissional.

Considera-mos assim, que o Estágio Pedagógico é uma ferramenta extremamente importante no sentido de percebermos as dificuldades neste processo tão complexo que é o ensino / aprendizagem, no estabelecimento de estratégias de formação que nos permitam a aprendizagem e um desenvolvimento significativo no desempenho do papel de docente. O Estágio pedagógico foi um desafio extremamente aliciante e fundamental na minha formação pessoal, académica e profissional como futuro profissional de Ensino da Educação Física, pois, foi um momento que nos permitiu melhorar as nossas competências e ultrapassar as dificuldades detetadas, permitindo-nos assim, evoluir para que no futuro próximo, os erros que foram detetados possam ser minimizados e alterados, para que possamos ter um melhor desempenho enquanto docentes.

CAPÍTULO VII - BIBLIOGRAFIA

- Behets, D. (1989). Feedback and Effective Teaching in Physical Education. *Physical Education Review*, 12, 2 , 93-98.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Coleção Horizonte de Cultura Física.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física. 2ª Edição*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). Particularidades do Planeamento do Treino da Força com Jovens. *Seminário Internacional Treino de Jovens - Comunicações 2002* (pp. 15-25). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Bloom, B. S., Hastings, J. T., & Madaus, G. F. (1975). *Evaluación del Aprendizaje*. Buenos Aires: Troquel.
- Bloom, B. (1975). *Taxonomia dos Objetivos Educacionais* . Porto Alegre : Globo.
- Braga, F. C. (2007). *Desenvolvimento da Força em Crianças e Jovens nas Aulas de Educação Física*. Porto Alegre : Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física.
- Carreiro da Costa, F. (1984a). O que é um Ensino Eficaz das Actividades Físicas no Meio Escolar ? *Horizonte* , 1, 1 , 22-26.
- Carreiro da Costa, F., & Pieron, M. (1990). Comparaison de deux Enseignants Classés Selon les Progrès de Leurs Élèves. *Revue de L'Education Physique*, 30 , 53-63.
- Carreiro, E. (2011). *Autopercepções e Prática Desportiva. Um Estudo com Alunos do Curso de Educação e Formação de uma Escola Básica*. Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.
- Carvalho, O. (1993). *Desenvolvimento e Treinabilidade da Força em Jovens em Fase Pubertária. Estudo em Alunos do 8.º Ano de Ambos os Sexos em Escolas de Vila Real. Dissertação Doutoramento*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

- Cortesão, L. (2001). Formas de Ensinar, Formas de Avaliar. Breve Análise de Práticas Correntes de Avaliação. In P. Abrantes, & F. Araújo, *Avaliação das Aprendizagens* (pp. 35-42). Lisboa: Ministério da Educação.
- Costa, A. (2007). *Prática Desportiva e Rendimento Académico. Um Estudo com Alunos do Ensino Secundário*. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade de Coimbra.
- Cunha, A. (1996). *Desenvolvimento da Força na Aula de Educação Física. Um estudo em Alunos 1º Ano de Escolaridade*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do porto.
- Educação, M. d. (1999). *Decreto Regulamentar n.º 10 / 99 de 21 de Julho. Diário da República - I Série - B. N.º 168 - 21 - 7*. Portugal: Diário Da República.
- Europeu, C. (1995). *Carta Europeia do Desporto*. Holanda: Conselho Europeu.
- Feliu, J. (1997). *Factores Motivacionales en el Deporte Infantil y Asesoramiento Psicológico a Entrenadores y Padres*. Madrid: Sintesis.
- Ferrão, M. F. (2009). *Efeitos do Treino Pliométrico na Capacidade de Slato Vertical o Horizontal em Jovens Púberes*. Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2017). *Fundamentos do Treinamento de Força Muscular*. Artmed Editora.
- Fonseca, B. (2011). *Análise da Aptidão Física em Crianças e Adolescentes: Estudo de Caso. Dissertação de Mestrado*. Portugal: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Fonseca, F. D., Siqueira, M. B., Bruzi, A. T., Fialho, J. V., Ugrinowitsch, H., & Benda, R. N. (2008). Demonstração e Prática Mental na Aquisição de Habilidades Motoras. *Revista de Desporto e Saúde da Fundação Técnica e Científica do Desporto*, 4(2) , 61-66.
- Garganta, R., & Afonso, J. (2007). *Treino da Força em Crianças e Jovens Praticantes de Jogos Desportivos: Um Imperativo para o Rendimento e para a Saúde. Ano 12. Nº 111, Agosto*. Buenos Aires: Revista Digital EF Deportes.

- Garganta, R., Prista, A., & Roig, J. (2003). *Musculação. Uma Abordagem Dirigida para as Questões da Saúde e Bem Estar*. Cacém: A. Manz Produções.
- Glaner, M. F. (2003). Importância da aptidão Física Relacionada à Saúde . *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento* .
- Hansen, L., Bangsbo, J., Twisk, J., & Klausen, K. (1999). Development of Muscle Strength in Relation to Training Level and Testosterone in Young Male Soccer Players. *Journal Appl Physiol*, 87 , 1141-1147.
- Haydt, R. C. (1995). *Avaliação do Processo Ensino - Aprendizagem*. São Paulo: Ática.
- Luís, F. (1982). *Voleibol Moderno. Programação e Metodologia dos Conceitos Modernos de Treino*. Porto: Edição do Autor.
- Magnusson, S., Geismar, R., Gleim, R., & Nicholas, J. (1993). The Effect of Stabilization on Isokinetic Knee Extension and Flexion Torque Production. *Journal of Athletic Training*. 28 (3) , 221-225.
- Maia, J., Lopes, V. P., & Morais, F. P. (2001). *Atividade Física e Aptidão Física Associada à Saúde. Um Estudo de Epidemiologia Genética em Gémeos e suas Famílias Realizado no Arquipélago dos Açores*. Açores: Edição Açores.
- Manso, J., Valdivielso, M., & Caballero, J. (1996). *Valoración del Estado de Maduración y Envejecimiento*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Marivoet, S. (1991). Hábitos Desportivos da População Portuguesa. *Revista Horizonte*. Vol. VII, nº42 , 191-195.
- Marques, M., & González-Badillo, J. (2005). O Efeito do Treino de Força Sobre o Salto Vertical em Jogadores de Basquetebol de 10 - 13 Anos de Idade. *Revista Brasileira Ciência e movimento*, 13 (3) , 51-58.
- Massuca, L. (2011). *Capacidade Aerobia e Massa Gorda de Jovens em Idade Escolar. Dissertação de Mestrado*. Lisboa: ULHT.
- Miras, M., & Solé, L. (1996). A Evolução da Aprendizagem e a Evolução do Processo de Ensino e Aprendizagem . In C. Coll, J. Palacios, & A. Marches, *Desenvolvimento Psicológico e Educação: Psicologia da Educação*. Porto Alegre : Astes Médicas.

Molinari, B. (2000). *Avaliação Médica e Física para Atletas e Praticantes de Atividades Físicas*. São Paulo.

Mota, J. (2001). A Escola, a Promoção da Saúde e a Condição Física. Que Relações. *Revista Horizonte*, vol.12, nº 98, 33-36.

Oceano, G. (n.d.). *Manual de Educação Física e Desportos. Técnicas e Atividades Práticas I*. Barcelona : Oceano.

Palheira, C. M. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Secundária da Lousã com a Turma C do 8º Ano no Ano Letivo 2017/2018. O Ensino da Educação Física através da Aprendizagem Cooperativa*. Coimbra: Universidade de Coimbra.

Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). *Promoting Physical Activity in Children Youth: A Leadership Role for Schools*. AHA Scientific Statement.

Pereira, E. F., & Graup, S. (2007). Aptidão Física Relacionada à Saúde e ao Desenvolvimento Atlético de Calouros de Educação Física. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. N.º 104 .

Petrica, J. M. (2003). *A Formação de Professores de Educação Física*. Vila Real: Universidade Trás-os-Montes e Alto Douro.

Petrica, J. M. (1997). *A Supervisão Clínica na Formação do Professor de Educação Física*. Castelo Branco: Escola Superior de Educação. Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Pieron, M. (1996). *Analyser L'Enseignement pour mieux Enseigner. Dossiers EPS, Revue EPS*. Paris.

Pieron, M. (1986a). *Enseignement des Activités Physiques et Sportives: Observation et Recherche*. Liégè: Université de Liégè.

Pieron, M. (1984a). *Pedagogie des Activités Physiques et Sportives: Méthodologie et Didactique*. Institut Supérieur d'Education Physique : Université de Liégè .

- Pinheiro, V., Costa, A., Sequeira, P., & Cipriano, M. (2008). O Treinador de Jovens na Promoção do Fair - Play. Mito ou Realidade ? *Actas do V Congresso Técnico de Andebol*. ULHT.
- Pinto, J. (2004). *Avaliação em Educação: Da Linearidade dos Usos à Complexidade das Práticas. Avaliação das Aprendizagens: Perpetivas, Contextos e Práticas*. Universidade Aberta.
- Raposo, A. (2005). *A Força no Treino com Jovens, na Escola e no Clube*. Edições Caminho.
- Raposo, V. (1987). O Treino em Circuito. *Treino Desportivo* 6 , 21-31.
- Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem: Tipos de Avaliação* . Lisboa: Texto Editora .
- Rodrigues, D. A. (2018). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Secundária da Lousã, Junto da Turma do 9º D no Ano Lectivo 2017/2018*. Coimbra : Universidade Coimbra.
- Rodrigues, M. (2000). *O Treino da Força nas Condições da Aula de Educação Física. Estudo em Alunos de Ambos os Sexos do 8.º Ano de Escolaridade. Dissertação de Mestrado*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto.
- Santos, E. J., & Janeira, M. A. (2008). Effects of Complex Training on Explosive Strength in Adolescent Male Basketball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22 (3) , 903-909.
- Saraiva, L. (2000). *Efeitos Múltiplos e Multilaterias de um Programa de Treino de Força Gerla no Desenvolvimento das Diferenças Expressões de Força. Um Estudo de Voleibolistas juvenis do Sexo Feminino. Dissertação de Mestrado*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.
- Scheiff, A., & Renard, J. P. (1991). Analyse de L'Enseignement de L'education Physique Dans le Secondaire: Paramètres de Temps de la Séance. *Sport*, 135 , 167-177.
- Siedentop, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education. 2nd Edition*. Mayfield Publishing Company.

Sobral, F. (1994). *Desporto Infanto-Juvenil - Prontidão e Talento*. Lisboa : Livros Horizonte.

Vasconcelos, J. (2006). *A Prática Desportiva na Região do Vale do Sousa. Estudo Sobre a Oferta Desportiva das Autarquias de Castelo de Paiva, Felgueiras, Paredes, Paços de Ferreira e Penafiel* . Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto.

Vieira, T. (2007). *Prática Desportiva, Consumo de Tabaco e Saúde Percebida. Um Estudo Realizado em Adolescentes do 3º Ciclo do Ensino Básico*. Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

CAPÍTULO VIII - ANEXOS


ANEXO I – EXEMPLO EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS

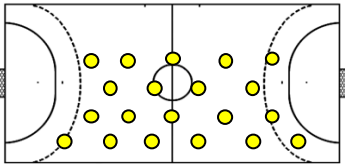
AULA	DURAÇÃO	CONTEÚDOS	FUNÇÃO DIDÁTICA	OBJETIVOS ESPECIFICOS	AVALIAÇÃO
1 / 2	100'	APRESENTAÇÃO	INTRODUÇÃO	- Apresentar e explicar a avaliação e as regras de funcionamento das aulas.	FORMATIVA
3	50'	JOGO REDUZIDO	AVALIAÇÃO	- Avaliar os alunos de forma diagnóstica, para saber os níveis de desempenho na Unidade Didática Futsal.	FORMATIVA INICIAL
4 / 5	100'	PASSE RECEÇÃO CONTROLO DA BOLA REMATE	INTRODUÇÃO EXERCITAÇÃO	- Introduzir o gesto técnico Passe; - Introduzir o gesto técnico recepção da Bola; - Introduzir o gesto técnico Controlo da Bola; - Introduzir o gesto técnico Remate; - Exercitar os gestos técnicos de passe, recepção, controlo de bola e remate., em situação de jogo reduzido.	FORMATIVA
6	50'	PASSE RECEÇÃO CONTROLO DA BOLA REMATE	EXERCITAÇÃO CONSOLIDAÇÃO	- Exercitar e Consolidar os gestos técnicos de passe, recepção, controlo de bola e remate., em situação de jogo reduzido.	FORMATIVA
7 / 8	100'	CONDUÇÃO DE BOLA DRIBLE DESMARCAÇÃO	INTRODUÇÃO EXERCITAÇÃO	- Introduzir o gesto técnico Condução de bola; - Introduzir o gesto técnico Drible; - Introduzir a ação tática Desmarcação; - Exercitar os gestos técnicos condução de bola e drible e ao gesto tático desmarcação, através de exercícios 1 x 1; 2 x 2 e 3 x 3.	FORMATIVA
9	50'	CONDUÇÃO DE BOLA DRIBLE DESMARCAÇÃO	EXERCITAÇÃO CONSOLIDAÇÃO	- Exercitar e Consolidar os gestos técnicos de condução de bola e drible e ação tática desmarcação, em situação de jogo reduzido.	FORMATIVA
10 / 11	100'	MARCAÇÃO DESARME	INTRODUÇÃO EXERCITAÇÃO	- Introduzir a ação tática Marcação; - Introduzir a ação tática Desarme; - Exercitar as ações táticas marcação e desarme, através de exercícios 1 x 1; 2 x 2; 3 x 2 e 3 x 3. - Exercitar as ações táticas marcação e desarme, através de jogo reduzido.	FORMATIVA
12	50'	AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL	AVALIAÇÃO	- Avaliar os alunos de forma diagnóstica, para saber os níveis de desempenho físicos, através do teste FitEscola.	FORMATIVA INICIAL

13	50'	MARCAÇÃO DESARME	EXERCITAÇÃO CONSOLIDAÇÃO	- Exercitar e Consolidar as ações táticas marcação e desarme, através de jogo reduzido.	FORMATIVA
14/15	100'	AVALIAÇÃO FORMATIVA PROCESSUAL	AVALIAÇÃO	- Avaliar os alunos dos conteúdos programáticos abordados anteriormente em situação de jogo formal.	FORMATIVA PROCESSUAL
16	50'	PRESSÃO INTERCEÇÃO	INTRODUÇÃO EXERCITAÇÃO	- Introduzir a ação tática Pressão; - Introduzir a ação tática Interceção; - Exercitar as ações táticas, através de exercícios 1 x 1 e 2 x 2. - Exercitar as ações táticas, através de jogo reduzido.	FORMATIVA
17	50'	AVALIAÇÃO SUMATIVA	AVALIAÇÃO	- Avaliar os alunos de todos os conteúdos abordados na unidade didática no decorrer do 1º período.	SUMATIVA
18/19	100'	AVALIAÇÃO SUMATIVA	AVALIAÇÃO	- Avaliar os alunos de todos os conteúdos abordados na unidade didática no decorrer do 1º período.	SUMATIVA

ANEXO II – EXEMPLO PLANO DE AULA

PLANO DE AULA			
Professor(a): Nuno Dâmaso		Data: 18/11/2021	Hora: 10h40
Ano/Turma: 9.ºE	Período: 1º Período	Local/Espaço: Pavilhão	
Nº da aula: 22	U.D: Badminton	Nº de aula / U.D: 3	Duração da aula: 40m
Nº de alunos previstos: 27		Nº de alunos dispensados: 0	
Função Didática: Introdução e Exercitação			
Recursos materiais: Volantes; Raquetes; Cones; Sinalizadores e Coletes			
Objetivos da aula: Introdução e Exercitação do Gesto Técnico do Badminton Serviço Curto.			
Aprendizagens essenciais: B (informação/comunicação); C (raciocínio e resolução de problemas); D (pensamento crítico/pensamento criativo); E (relacionamento interpessoal); F (desenvolvimento pessoal e autonomia); G (Bem estar, saúde e ambiente); H (sensibilidade estética e artística); J (consciência e domínio do corpo).			

Tempo		OBJETIVOS ESPECÍFICOS	DESCRIÇÃO DA TAREFA / ORGANIZAÇÃO	COMPONENTES CRÍTICAS/ CRITÉRIOS DE ÊXITO	ESTRATÉGIAS / ESTILOS / MODELOS DE ENSINO
T	P				
PARTE INICIAL DA AULA					
3´	3´	Contextualizar a aula e regras de segurança.	Descrição das regras de segurança da aula e explicação dos objetivos da aula.	São explicados aos alunos os objetivos da aula, sendo esses os seguintes, introdução e exercitação do gesto técnico serviço curto.	Comando
10´	7´	Promover a ativação cardiovascular.	 <p>Jogo Lúdico, Apanhada, 10 alunos com coletes na mão, devem apanhar quem não tem colete, o aluno sem colete quando tocado pelo aluno com colete, recebe o colete e fique esse aluno apanhar.</p>	Este exercício tem como objetivo de ativação cardiovascular e muscular para a preparação e realização dos exercícios da parte fundamental da aula.	Tarefa
PARTE FUNDAMENTAL DA AULA					

40´	2´	Realizar uma breve revisão dos conteúdos abordados na aula.		Os alunos são questionados pelo professor sobre os conteúdos abordados na aula, respondendo ao professor de forma ordeira e por indicação do professor.	Comando
-----	----	---	---	---	---------

FUNDAMENTAÇÃO / JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS (TAREFAS E A SUA SEQUÊNCIA)

- Com o objetivo de iniciar a Unidade Didática Badminton e com a introdução e exercitação do gesto técnico serviço curto, optei inicialmente pela realização de um jogo lúdico, com o intuito de promover a ativação cardiovascular e preparação para a parte fundamental da aula. Em seguida, na parte fundamental da aula, escolhi colocar inicialmente os alunos espalhados pelo pavilhão a realizar toquem com um volante e uma raquete de forma individual, com o intuito de estabelecerem relação com a raquete e o volante. Em seguida decidi colocar os alunos dois a dois e realizar jogo reduzido com o objetivo de colocar em prática o serviço curto com batimento de direita e com batimento de esquerda. Optei por realizar jogo reduzido por ser a melhor forma de colocar o gesto técnico em prática. Por fim, os alunos realizam alongamento e é feita uma breve revisão dos conteúdos abordados na aula.

REFLEXÃO CRÍTICA / RELATÓRIO DA AULA

Intervenção:

A intervenção foi boa com bons feedbacks durante a execução das ações táticas defensivas desarme e marcação.

Instrução:

A preleção inicial foi bastante clara e sucinta durando o tempo previsto no plano de aula. Houve da minha parte uma boa colocação de voz e uma boa colocação perante a turma, pois não deixei os alunos nas minhas costas, tendo maioritariamente a visibilidade sobre todos os alunos da aula.

Gestão:

A gestão do espaço de aula na minha opinião foi adequada, aproveitando o máximo do espaço disponível, promovendo o empenhamento motor de todos os alunos. A gestão do tempo foi correta, havendo tempo para seguir todos os exercícios previstos no plano.

Clima:

Verificaram-se excelentes condições para a lecionação da aula, não havendo ruído ou outros elementos perturbadores da mesma.

Disciplina:

Durante a aula não foram detetados comportamentos desviantes por parte dos alunos, o que se traduz numa apreciação positiva.

Avaliação formativa dos alunos:

De um modo geral os alunos estavam concentrados e motivados para a realização dos exercícios propostos.

Decisões de ajustamento tomadas:

Nesta aula, houve ajustamento no espaço utilizado para a execução dos exercícios, pois o plano de aula estava planeado para o pavilhão, contudo havendo disponibilidade no espaço exterior, a aula foi desenvolvida no exterior, assim sendo, o ajustamento que foi feito foi na remoção do exercício de aptidão física e colocado um espaço para jogo reduzido, fazendo assim, com que os alunos colocassem em prática os objetivos da aula.

Aspetos positivos mais salientes:

Como aspetos positivos mais salientes, considero que o carácter lúdico do aquecimento foi um fator positivo, visto que cumpriu com o objetivo de ativação geral e ainda motivou os alunos para o resto da aula. O empenhamento dos alunos na aula também foi um aspeto positivo no decorrer da aula. A Disciplina ao longo da aula por parte dos alunos, também foi um aspeto positivo.

Oportunidades de melhoria:

Na minha opinião onde poderei melhorar é na rápida elaboração e ajustamento das equipas de trabalho quando há necessidade desse aspeto, pois na transição do exercício da parte inicial da aula para os exercícios da parte fundamental, demorei um pouco mais do previsto, no ajustamento.

ANEXO III – EXEMPLO TABELA AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL

FICHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL								
UNIDADE DIDÁTICA: VOLEIBOL - NÍVEL AVANÇADO				ANO / TURMA: 9.º E				
Nº	NOME	CONTEÚDOS						
		SERVIÇO POR BAIXO OU POR CIMA	MANCHETE	PASSAR A BOLA	REMATE	ATAQUE: ASSUMIR PROTEÇÃO DE ATAQUE	DEFESA: POSICIONA-SE PARA RECEBER A BOLA	EXECUTA BLOCO
1	Afonso Ferreira	D	DB	DB	DB	ND	ND	ND
2	Ana Correia	ND	D	D	D	ND	ND	ND
3	Ana Simões	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
4	André Pimenta	D	D	DB	D	ND	ND	ND
5	Daniela Fernandes	D	D	DB	D	ND	ND	ND
6	Daniela Matos	D	D	D	D	ND	ND	ND
7	Daniela Ferreira	D	D	D	D	ND	ND	ND
8	David Birta	D	DB	DB	D	ND	ND	ND
9	Débora Pires	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND

10	Eduarda Catulo	D	DB	DB	D	ND	ND	ND
11	Francisco Costa	D	DB	DB	D	ND	ND	ND
12	João Lima	ND	D	D	D	ND	ND	ND
13	Jordana Bernardo	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
14	Leonardo Sousa	D	DB	DB	DB	ND	ND	ND
15	Luís Gomes	D	DB	DB	DB	ND	ND	ND
16	Manuela Gueifão	ND	D	D	ND	ND	ND	ND
17	Maria Luís	ND	D	D	ND	ND	ND	ND
18	Martim Mendes	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
19	Noémi Vaz	ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND
20	Pedro Santos	D	D	D	ND	ND	ND	ND
21	Priscila Dionísio	ND	D	D	ND	ND	ND	ND
22	Rihanna Djú	D	D	D	D	ND	ND	ND
23	Rodrigo Lopes	D	D	D	ND	ND	ND	ND
24	Romeu Rodrigues	D	DB	DB	DB	ND	ND	ND
25	Sílvia Birta	DB	DB	DB	DB	ND	ND	ND
26	Tiago Oliveira	D	DB	DB	D	ND	ND	ND
27	Tiago Almeida	ND	D	D	ND	ND	ND	ND

LEGENDA	
DOMINA DE FORMA AVANÇADA O CONTEÚDO	D
NÃO DOMINA O CONTEÚDO	ND

ANEXO IV - EXEMPLO TABELA AVALIAÇÃO FORMATIVA PROCESSUAL

FICHA DE AVALIAÇÃO FORMATIVA PROCESSUAL							
UNIDADE DIDÁTICA: DANÇA - NÍVEL ELEMENTAR					ANO / TURMA: 9.º E		
Nº	NOME	CONTEÚDOS					
		NOÇÃO CORPORAL	NOÇÃO DE TEMPO	NOÇÃO DE ESPAÇO	RELAÇÃO	ENERGIA	COREOGRAFIA
1	Afonso Ferreira	D	D	D	D	D	D
2	Ana Correia	DB	DB	DB	DB	DB	DB
3	Ana Simões	DB	DB	DB	DB	DB	DB
4	André Pimenta	DB	DB	DB	DB	DB	DB
5	Daniela Fernandes	DB	DB	DB	DB	DB	DB
6	Daniela Matos	DB	DB	DB	DB	DB	DB
7	Daniela Ferreira	DB	DB	DB	DB	DB	DB
8	David Birta	D	D	D	D	D	D
9	Débora Pires	DB	DB	DB	DB	DB	DB
10	Eduarda Catulo	DB	DB	DB	DB	DB	DB
11	Francisco Costa	D	D	D	D	D	D
12	João Lima	DB	DB	DB	DB	DB	DB

13	Jordana Bernardo	DB	DB	DB	DB	DB	DB
14	Leonardo Sousa	DB	DB	DB	DB	DB	D
15	Luís Gomes	D	D	D	D	D	D
16	Manuela Gueifão	DB	DB	DB	DB	DB	DB
17	Maria Luís	DB	DB	DB	DB	DB	DB
18	Martim Mendes	DB	DB	DB	DB	DB	D
19	Noémi Vaz	DB	DB	DB	DB	DB	DB
20	Pedro Santos	D	D	D	D	D	D
21	Priscila Dionísio	DB	DB	DB	DB	DB	DB
22	Rihanna Djú	DB	DB	DB	DB	DB	DB
23	Rodrigo Lopes	DB	DB	DB	DB	DB	D
24	Romeu Rodrigues	D	D	D	D	D	D
25	Sílvia Birta	DB	DB	DB	DB	DB	DB
26	Tiago Oliveira	D	D	D	D	D	D
27	Tiago Almeida	DB	DB	DB	DB	DB	D

LEGENDA	
NÃO DOMINA O CONTEÚDO	ND
DOMINA O CONTEÚDO	D
DOMINA BEM O CONTEÚDO	DB
DOMINA MUITO BEM O CONTEÚDO	NMB
CONTEÚDO AINDA NÃO ABORDADO	NA

ANEXO V - EXEMPLO TABELA AVALIAÇÃO SUMATIVA

FICHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA											
UNIDADE DIDÁTICA: FUTSAL - NÍVEL AVANÇADO						ANO: 9º ANO / TURMA: E					
Nº	NOME	CONTEÚDOS									
		<small>RECEÇÃO E CONTROLO DE BOLA</small>	<small>REMATE</small>	<small>CONDUÇÃO DE BOLA</small>	<small>DRIBLE</small>	<small>PASSE</small>	<small>DESMARCAÇÃO</small>	<small>MARCAÇÃO</small>	<small>PRESSÃO</small>	<small>INTERCEÇÃO</small>	<small>DESARME</small>
1	Afonso Ferreira	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Ana Correia	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Ana Simões	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3
4	André Pimenta	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Daniela Fernandes	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	Daniela Matos	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3
7	Daniela Ferreira	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4
8	David Birta	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
9	Débora Pires	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	Eduarda Catulo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11	Francisco Costa	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12	João Lima	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3

13	Jordana Bernardo	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Nº	NOME	RECEÇÃO E CONTROLO DE BOLA	REMATE	CONDUÇÃO DE BOLA	DRIBLE	PASSE	DESMARCAÇÃO	MARCAÇÃO	PRESSÃO	INTERCEÇÃO	DESARME
14	Leonardo Sousa	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
15	Luís Gomes	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
16	Manuela Gueifão	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
17	Maria Luís	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4
18	Martim Mendes	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
19	Noémi Vaz	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	Pedro Santos	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
21	Priscila Dionísio	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4
22	Rihanna Djú	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4
23	Rodrigo Lopes	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3
24	Romeu Rodrigues	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
25	Sílvia Birta	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
26	Tiago Oliveira	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
27	Tiago Almeida	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

LEGENDA	
NÃO SATISFAZ	1
SATISFAZ POUCO	2
SATISFAZ	3
BOM	4
MUITO BOM	5

ANEXO VI – EXEMPLO FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO

AUTOAVALIAÇÃO	
NOME:	ANO / TURMA:
<u>PONTOS A REFERIR:</u>	
- Reflexão do Trabalho Desenvolvido Individualmente:	
- Reflexão do Trabalho Desenvolvido em Grupo:	

ANEXO VII – CERTIFICADO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA



CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

Nuno Dâmaso

peelo trabalho desenvolvido na promoção da
Educação Olímpica através da implementação do projeto
Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás

Lisboa, 3 de junho de 2022

José Manuel Constantino
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt

ANEXO VIII – CERTIFICADO FICEF



DIPLOMA

Nuno Miguel Almeida Campos Dâmaso apresentou o trabalho *Força dos Membros Inferiores dos Alunos do 9.º Ano de Escolaridade na Escola Secundária da Lousã em Comparação com a Média Nacional* no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: **ELSA MARIA FERREIRO RIBEIRO DA SILVA**
N.º de identificação: 05322251
Data: 2022.04.08 13:19:21+0100'

(Prof.ª Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização: Elsa Silva - Catarina Amorim - Duarte Messias - Josué Vieira - Mariana Sousa

ANEXO IX – TABELA BASE DE DADOS

Nº Ordem	NOME	TURMA	Género	Idade	Peso	Altura	Impulsão Horizontal	Zona Saudável	Prática Desportiva
			(Mas=1/Fem=2)	Anos	(kg)	(cm)	(cm)	(Sim=1/Não=2)	(Sim=1/Não=2)
1	Afonso Ferreira	9.º E	1	14	51	1,70	2,25	1	1
2	Ana Correia	9.º E	2	13	53	1,52	1,67	1	2
3	Ana Simões	9.º E	2	14	42	1,57	1,30	1	2
4	André Pimenta	9.º E	1	13	55	1,66	1,85	1	1
5	Daniela Fernandes	9.º E	2	14	52	1,52	1,90	1	1
6	Daniela Matos	9.º E	2	14	45	1,65	1,64	1	2
7	Daniela Ferreira	9.º E	2	13	53	1,55	1,34	1	2
8	David Birta	9.º E	1	14	60	1,70	1,87	1	1
9	Débora Pires	9.º E	2	13	57	1,64	1,52	1	2
10	Eduarda Catulo	9.º E	2	14	60	1,67	2,35	1	1
11	Francisco Costa	9.º E	1	13	55	1,60	2,16	1	1
12	João Lima	9.º E	1	13	55	1,60	1,92	1	1
13	Jordana Bernardo	9.º E	2	15	58	1,65	1,27	1	2
14	Leonardo Sousa	9.º E	1	13	65	1,67	1,69	1	2
15	Luís Gomes	9.º E	1	15	62	1,70	2,24	1	1
16	Manuela Gueifão	9.º E	2	15	55	1,60	1,70	1	2
17	Maria Luís	9.º E	2	14	62	1,82	1,40	1	2
18	Martim Mendes	9.º E	1	14	60	1,70	1,40	2	2
19	Noémi Vaz	9.º E	2	13	52	1,78	1,40	1	2
20	Pedro Santos	9.º E	1	14	55	1,72	1,87	1	1

21	Priscila Dionísio	9.º E	2	14	52	1,66	1,60	1	2
22	Rihanna Djú	9.º E	2	14	50	1,68	1,65	1	2
23	Rodrigo Lopes	9.º E	1	14	72	1,80	1,77	1	1
24	Romeu Rodrigues	9.º E	1	14	70	1,85	2,37	1	1
25	Sílvia Birta	9.º E	2	14	65	1,75	2,03	1	1
26	Tiago Oliveira	9.º E	1	16	70	1,70	2,26	1	1
27	Tiago Almeida	9.º E	1	13	58	1,70	1,24	2	2
1	Beatriz Simões	9.º D	2	14	55	1,60	1,34	1	2
2	Benjamim Duarte	9.º D	1	16	62	1,72	2,12	1	1
3	Daniela Fernandes	9.º D	2	14	54	1,62	1,30	1	2
4	Dinis Carvalho	9.º D	1	14	57	1,65	2,06	1	1
5	Eduardo Almeida	9.º D	1	13	55	1,63	2,06	1	1
6	Gonçalo Soares	9.º D	1	15	65	1,72	2,38	1	1
7	Joana Gonçalves	9.º D	2	14	53	1,57	1,56	1	2
8	Leonor Simões	9.º D	2	14	57	1,61	1,85	1	1
9	Maria Narciso	9.º D	2	14	52	1,60	1,60	1	2
10	Maria Simões	9.º D	2	14	55	1,63	1,69	1	1
11	Maria Alves	9.º D	2	13	59	1,64	1,72	1	1
12	Maria Silva	9.º D	2	14	53	1,59	1,52	1	2
13	Maria Carvalho	9.º D	2	14	60	1,58	1,45	1	2
14	Mariana Rodrigues	9.º D	2	14	54	1,60	1,19	2	2
15	Martim Andrade	9.º D	1	13	57	1,61	1,98	1	1
16	Miguel Costa	9.º D	1	14	54	1,65	1,68	1	2
17	Miguel Paulino	9.º D	1	15	58	1,68	2,46	1	1
18	Rita Silva	9.º D	2	13	52	1,60	1,54	1	2

19	Rodrigo Correia	9.º D	1	13	55	1,63	1,83	1	1
20	Rodrigo Fonseca	9.º D	1	14	52	1,64	2,07	1	1
21	Rodrigo Antunes	9.º D	1	14	54	1,67	2,1	1	1
22	Sofia Mourão	9.º D	2	14	50	1,62	1,44	1	2
23	Tomás Neves	9.º D	1	14	51	1,70	2,04	1	1
24	Tomás Pinto	9.º D	1	14	50	1,66	2,01	1	1
1	Ana Rodrigues	9.º B	2	14	52	1,59	1,50	1	1
2	Ana Leonor	9.º B	2	14	50	1,60	1,72	1	2
3	Ângela Rebelo	9.º B	2	15	54	1,63	2,06	1	1
4	Bernardo Fernandes	9.º B	1	14	55	1,67	2,18	1	1
5	Dânia Rodrigues	9.º B	2	15	52	1,62	2,07	1	1
6	Eduardo Matias	9.º B	1	14	55	1,66	1,72	1	2
7	Francisco Henriques	9.º B	1	14	54	1,68	2,30	1	1
8	Isis Alves	9.º B	1	15	51	1,62	1,50	2	2
9	Luana Sousa	9.º B	2	14	58	1,60	1,00	2	2
10	Luana Guedes	9.º B	2	14	50	1,61	1,80	1	1
11	Lucas Sousa	9.º B	1	14	57	1,64	1,60	1	2
12	Madalena Figueiredo	9.º B	2	16	53	1,62	1,44	1	2
13	Mário Fernandes	9.º B	1	15	56	1,70	2,16	1	1
14	Matilde Santos	9.º B	2	14	52	1,62	1,76	1	1
15	Rúben Simões	9.º B	1	15	55	1,70	2,27	1	1
16	Salvador Francisco	9.º B	1	14	58	1,72	2,00	1	1
17	Victória Almeida	9.º B	2	14	51	1,60	1,39	1	2
1	Beatriz Correia	9.º A	2	14	52	1,63	1,84	1	2
2	Beatriz Seco	9.º A	2	14	55	1,59	1,28	1	2

3	Beatriz Moreira	9.º A	2	14	57	1,58	1,24	1	2
4	Diogo Mendes	9.º A	1	15	59	1,7	2,02	1	1
5	Ester Seco	9.º A	2	14	49	1,61	1,26	1	2
6	Francisca Silva	9.º A	2	14	50	1,62	1,53	1	2
7	Francisco Pessoa	9.º A	1	14	55	1,68	1,96	1	1
8	Francisco Rocha	9.º A	1	14	58	1,7	1,97	1	1
9	Gabriel Robalo	9.º A	1	15	55	1,71	2,00	1	1
10	Guilherme Seco	9.º A	1	14	54	1,7	1,32	2	2
11	Hugo Santos	9.º A	1	15	60	1,71	1,65	1	2
12	Joana Quatorze	9.º A	2	14	51	1,63	1,68	1	2
13	Joana Pascoal	9.º A	2	15	53	1,59	1,64	1	2
14	João Santos	9.º A	1	14	57	1,72	1,78	1	2
15	João Neves	9.º A	1	14	61	1,7	1,81	1	1
16	João Santos Rái	9.º A	1	14	58	1,68	1,58	1	2
17	Luís Dias	9.º A	1	15	60	1,71	1,92	1	1
18	Maria Santos	9.º A	2	15	55	1,65	1,59	1	2
19	Mateus Baeta	9.º A	1	14	62	1,69	1,63	1	2
20	Micael Simões	9.º A	1	15	60	1,74	1,77	1	2
21	Natacha Gutbub	9.º A	2	14	52	1,72	1,54	1	2
22	Rita Ferreira	9.º A	2	15	55	1,62	1,81	1	1
23	Tiago Gonçalves	9.º A	1	15	62	1,75	1,84	1	2