



Cindhy Tanit Juliano dos Santos

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA JOSÉ FALCÃO JUNTO DA TURMA 1 DO 11.º NO ANO LETIVO DE 2015/2016

## **Aptidão Física nas Aulas de Educação Física**

Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Raul Martins e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Junho de 2016



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Cindhy Tanit Juliano dos Santos

2010136036

Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola  
Secundária José Falcão junto da turma 1 do 11.º no ano  
letivo de 2015/2016

Aptidão Física nas Aulas de Educação Física

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

**Professor Orientador:**

Professor Doutor Raul Martins

**Professor Co-Orientador:**

Mestre Paulo Francisco

**Coimbra**

**Junho de 2016**



**Esta obra deve ser citada como:**

Santos, C. (2016). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária José Falcão junto da turma 1 do 11.º no ano letivo de 2015/2016 – Aptidão Física nas Aulas de Educação Física*. Relatório de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.



*Cindy Tanit Juliano dos Santos, aluna n.º 2010136036 do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, 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 artigo 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de março de 2009).*

---

(Cindy Tanit Juliano dos Santos)

29 de Junho de 2016





## AGRADECIMENTOS

Este relatório representa o final de mais uma etapa da vida que deixará muitas recordações, recordações estas que marcam profundamente a vida de quem as vivencia. Estas não seriam possíveis sem o suor, as lágrimas, os sorrisos, a dedicação e o sacrifício de todos que fizeram parte desta etapa e tornaram-na possível.

Desta forma, é uma honra poder agradecer a todos os que me ajudaram, apoiaram, riram e choraram comigo e, sobretudo, nunca me fizeram desistir.

Aos meus pais, que tornaram o meu percurso académico possível em tempos tão difíceis, que olham por mim todos os dias para garantir que nada me falte mesmo que isso signifique um sacrifício pessoal e nunca deixando de mostrar que acreditam em mim, independentemente de qual seja a próxima “ideia maluca”.

Às minhas irmãs, que mesmo estando longe de mim, apoiam-me e dão-me força para alcançar os meus objetivos.

À minha tia, por todos os almoços, jantares e dormidas dados da forma mais carinhosa possível me proporcionando momentos de companhia nestes anos com dias e noites tão solitárias.

Aos meus avós, por todo o amor e carinho que me deram durante toda a vida e por me fazerem querer mais e melhor sempre.

Ao meu namorado, Rui Sousa, pela enorme paciência e compreensão durante esta fase e por todo o amor que demonstras ter (mesmo quando não mereço).

Ao Professor Paulo Francisco, por todos os conselhos, críticas e conhecimento transmitidos, pelo exaustivo acompanhamento e ajuda dada, mas especialmente por todos os desafios que nos lançou durante o ano com vista a conseguirmos superar os nossos medos e todos os obstáculos, sem dúvida que seremos professores multifacetados.

Ao Professor Doutor Raul Martins pelo acompanhamento, orientação e apoio prestado.

À toda comunidade escolar da Escola Secundária José Falcão, por todo o apoio, carinho e dedicação que nos demonstraram ao longo deste ano, por ajudarem ao nosso enriquecimento pessoal e profissional.

Ao Grupo Disciplinar de Educação Física, um enorme obrigado por nunca nos deixarem ficar em baixo, por todo o apoio e conselhos dados, por todo o carinho, diversão, paciência e disponibilidade e, pelo mais importante, pela amizade que aqui se criou.

À Professora Cristina Valadares, por todo o conhecimento que me transmitiu, pela simpatia e por me fazer sentir igual a si dentro da comunidade escolar.

À Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra por ter contribuído para a minha formação académica, profissional e pessoal ao longo destes seis anos.

Aos meus colegas de estágio, Joana Rodrigues, Tânia Reis e Rúben Lopes, sem vocês nada disto teria sido possível. Obrigado por todos os momentos que passamos juntos, por todas as discussões, reconciliações, momentos de diversão e alegria, risos e choros, por terem conseguido ultrapassar os meus momentos stressantes e de puro delírio. Obrigado pela amizade que criamos e que levaremos para as nossas vidas.

A todos os meus colegas, que sempre me apoiaram e me deram forças para lutar pelos meus sonhos.

O melhor agradecimento fica para último porque é o mais especial de todos. Aos meus “pequenos” do 11º1 que me viram crescer e cresceram comigo ao longo deste ano letivo, que me apoiaram em todas as situações e que nunca me deixaram ficar mal, que me fizeram perceber que sou melhor do que julgava ser. Espero que um dia todos nós nos voltemos a encontrar e possa ver o quão grandes vocês se tornaram.

Nunca me esquecerei o que fizeram por mim, muito obrigado a todos!

*A ti que não podes ver, nem sentir, muito  
menos abraçar como tanto gostaria...  
Obrigado por mais do que nunca, fazeres-me  
sentir que estas perto de mim, que me amas e  
me apoias.  
Um dia nos voltaremos a ver!*

## RESUMO

A realização do Estágio Pedagógico, inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e executado na Escola Secundária José Falcão, tem por principal objetivo auxiliar a integração dos conhecimentos teóricos e práticos que os estudantes adquiriram ao longo do processo de formação inicial. Esta integração é feita através da prática pedagógica em situações reais, com vista a profissionalizar docentes competentes e adequadamente preparados para o cargo que irão desempenhar. O Relatório de Estágio Pedagógico é, na sua globalidade, a acoplagem de todo o trabalho desenvolvido durante o Estágio Pedagógico, que descreve de forma reflexiva todas as nossas competências e experiências, estando estas estruturadas em três pontos fundamentais: a contextualização da prática desenvolvida; a análise reflexiva do planeamento, realização, avaliação e da atitude ético-profissional; e a investigação desenvolvida no decorrer do Estágio Pedagógico onde se pretende reafirmar a importância da Aptidão Física nas aulas de Educação Física.

A investigação é constituída por uma amostra de 19 jovens, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos, matriculados na disciplina de Educação Física do 11º ano de escolaridade, da turma 1, no ano letivo de 2015/2016 e, tem por objetivo verificar se a implementação do Treino da Resistência Aeróbia nas aulas de Educação Física irá provocar melhorias significativas na Aptidão Cardiorrespiratória da amostra. A amostra durante dois períodos foi avaliada quatro vezes na Prova do Quilómetro, sendo que durante o 1.º Período as aulas de Educação Física não tiveram Treino da Resistência Aeróbia e no 2.º Período as aulas passaram a ter. Verificou-se que no período sem treino, o género masculino melhorou os tempos na Prova do Quilómetro em cerca de 3,6% e o género feminino piorou cerca de 4,4%. No período com treino, o género masculino melhorou os tempos cerca de 7,9% e o género feminino cerca de 7,8%, sendo que desde a 1.ª avaliação em comparação à última, o género masculino melhorou 9,6% e o género feminino 7,2%. Desta forma podemos afirmar que a implementação do Treino da Resistência Aeróbia que foi aplicado nas aulas de Educação Física surtiu efeitos positivos no desempenho aeróbio dos alunos melhorando a sua Aptidão Cardiorrespiratória da amostra.

### **Palavras-Chave:**

Estágio Pedagógico; Educação Física; Aptidão Física; Aptidão Cardiorrespiratória.

## ABSTRACT

The completion of the Teacher Training, within the Master in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education and executed in the Secondary school José Falcão, has as its main objective to assist the the integration of theoretical and practical knowledge that students have acquired during the initial training process. This integration is achieved through teaching practice in real situations, to professionalize teachers competently and adequately prepared for the job they will perform. The internship report is the summary of all work that was done during the Teacher Training, which describes reflectively all our skills and experience, and these are based on three fundamental points: the context of the established practice; reflective analysis of the planning, implementation, evaluation and the ethical and professional attitude; and the research developed during the Teacher Training which aims to reaffirm the importance of Physical Fitness in Physical Education.

The research consists of a sample of 19 young people, between 16 and 18 years old, enrolled in the course of Physical Education of the 11th grade, class 1, in the school year 2015/2016 and aims to check if the implementation of Endurance Training in Physical Education classes will lead to significant improvement in the Cardiorespiratory Fitness of the sample. The sample was assessed four times in the Kilometer Proof in two different periods, and during the 1st period the Physical Education classes had no Endurance Training and the 2nd period the classes had. It was found that without the training period, the males improved their time in the Kilometer Proof in about 3.6% and females worsened about 4.4%. During the period of training, the males improved times about 7.9% and females about 7.8%, furthermore, comparing the 1st assessment to the last, the males improved 9.6% and females 7.2%. Therefore we can say that the implementation of the Endurance Training that was applied in Physical Education classes had positive effects on the aerobic performance of students improving their Cardiorespiratory Fitness.

### **Keywords:**

Teacher Training; Physical Education; Physical Fitness; Cardiorespiratory Fitness.

## ÍNDICE

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO.....	XIII
<b>1.1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA.....	2
<b>2.1. EXPECTATIVAS INICIAIS .....</b>	<b>2</b>
<b>2.2. OPÇÕES INICIAIS .....</b>	<b>3</b>
<b>2.3. PLANO DE FORMAÇÃO INDIVIDUAL .....</b>	<b>3</b>
<b>2.4. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>2.4.1. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA .....</b>	<b>5</b>
<b>2.4.2. GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....</b>	<b>8</b>
<b>2.4.3. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA.....</b>	<b>8</b>
CAPÍTULO III – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA ....	12
<b>3.1. PLANEAMENTO .....</b>	<b>12</b>
<b>3.1.1. PLANO ANUAL .....</b>	<b>12</b>
<b>3.1.2. UNIDADES DIDÁTICAS.....</b>	<b>15</b>
<b>3.1.3. PLANOS DE AULA .....</b>	<b>16</b>
<b>3.2. REALIZAÇÃO .....</b>	<b>20</b>
<b>3.2.1. INSTRUÇÃO .....</b>	<b>20</b>
<b>3.2.2. GESTÃO .....</b>	<b>23</b>
<b>3.2.3. DISCIPLINA E CLIMA RELACIONAL .....</b>	<b>25</b>
<b>3.2.4. DECISÕES DE AJUSTAMENTO.....</b>	<b>26</b>
<b>3.3. AVALIAÇÃO.....</b>	<b>28</b>
<b>3.3.1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA.....</b>	<b>30</b>

3.3.2.	AVALIAÇÃO FORMATIVA .....	31
3.3.3.	AVALIAÇÃO SUMATIVA.....	32
3.3.4.	AUTOAVALIAÇÃO .....	34
3.4.	ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL.....	35
CAPÍTULO IV – TEMA PROBLEMA .....		37
4.1.	TÍTULO.....	37
4.2.	PERTINÊNCIA DO TEMA .....	37
4.3.	OBJETIVO.....	39
4.4.	REVISÃO DA LITERATURA.....	39
4.5.	METODOLOGIA .....	46
4.5.1.	DESENHO DO ESTUDO .....	46
4.5.2.	CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA .....	46
4.5.3.	INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE APLICAÇÃO .....	48
4.5.4.	ANÁLISE E TRATAMENTO DOS DADOS .....	50
4.6.	APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	51
4.7.	CONCLUSÃO DO TEMA PROBLEMA.....	56
CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS .....		58
CAPÍTULO VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....		59
CAPÍTULO VII – ANEXOS.....		63

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Comparação entre géneros para a média do tempo (min) necessário para a realização da Prova do Quilómetro nas quatro avaliações .....	52
Figura 2 - Comparação entre praticantes/não praticantes de AFD extracurricular para a média do tempo (min) necessário para a realização da Prova do Quilómetro nas quatro avaliações.....	53
Figura 3 - Variação da Aptidão Cardiorrespiratória (%).....	55

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Instalações Desportivas com a designação das matérias e espaços.....	7
Tabela 2 - Cronograma das atividades realizadas para a investigação.....	46
Tabela 3 - Estatística Descritiva da Amostra.....	47
Tabela 4 - Opinião da Amostra sobre a Aptidão Física e as suas Práticas Desportivas extracurriculares .....	47
Tabela 5 - Comparação entre género para o tempo na realização da Prova do Quilómetro e diferenças entre os momentos avaliados.....	51
Tabela 6 - Comparação entre praticantes/não praticantes de AFD extracurricular para o tempo na realização da Prova do Quilómetro e diferenças entre os momentos avaliados .....	53
Tabela 7 - Efeitos do treino específico na Aptidão Cardiorrespiratória .....	54



## LISTA DE ANEXOS

- ANEXO 1** - Planta dos Edifícios da Escola Secundária José Falcão
- ANEXO 2** - Planeamento Anual 11º1
- ANEXO 3** – Plano de Aula adotado pelos Professores Estagiários de Educação Física
- ANEXO 4** - Critérios de Avaliação para o 3º Ciclo e Secundário em Educação Física
- ANEXO 5** - Critérios de Avaliação para Alunos com Atestado Médico (3º Ciclo e Secundário em Educação Física)
- ANEXO 6** - Fichas de Autoavaliação da Disciplina de Educação Física
- ANEXO 7** - Protocolo da Prova do Quilómetro utilizado na Escola Secundária José Falcão
- ANEXO 8** - Grelha Excel para inserção dos resultados dos Testes de Aptidão Física
- ANEXO 9** - Valores Normativos para a Classificação da Aptidão Física dos alunos na Prova do Quilómetro da Escola Secundária José Falcão
- ANEXO 10** - Certificado de participação na *V Oficina de Ideias em Educação Física* na Escola Secundária Avelar Brotero, Coimbra
- ANEXO 11** - Certificado de participação na Conferência com o tema: *A Dança como Matéria de Ensino*
- ANEXO 12** - Certificado de participação na Conferência com o tema: *A Ginástica como Matéria de Ensino*
- ANEXO 13** - Certificado de participação na Conferência com o tema: *O Badminton como Matéria de Ensino*
- ANEXO 14** - Certificado de participação na Ação de Formação: *A Aptidão Física e a Educação Física*
- ANEXO 15** - Certificado de participação nas *II Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas* de encerramento do Estágio Pedagógico em Educação Física
- ANEXO 16** - Certificado de participação nas *II Jornadas Científico-Pedagógicas* com a apresentação do trabalho “*Aptidão Física nas Aulas de Educação Física*”
- ANEXO 17** - Certificado de participação no V Fórum Internacional das Ciências da Educação Física: “*Ensinar e Aprender em Educação Física*”
- ANEXO 18** - Questionário sobre a Atividade Física e Desportiva dos alunos do 11.º1

## LISTA DE ABREVIATURAS

**ESJF** – Escola Secundária José Falcão

**EP** – Estágio Pedagógico

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

**GDEF** – Grupo Disciplinar de Educação Física

**EF** – Educação Física

**NE** – Núcleo de Estágio

**PNEF** – Plano Nacional de Educação Física

**UD** – Unidade Didática

**AD** – Avaliação Diagnóstica

**AvF** – Avaliação Formativa

**AS** – Avaliação Sumativa

**QEC** – Quadro de Extensão de Conteúdos

**AF** – Aptidão Física

**AA** – Aptidão Aeróbia

**ACR** – Aptidão Cardiorrespiratória

**RCR** – Resistência Cardiorrespiratória

# CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

## 1.1. INTRODUÇÃO

O Relatório de Estágio Pedagógico é realizado no âmbito da Unidade Curricular do Estágio Pedagógico que integra o segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra.

O Estágio Pedagógico tem como função tornar-nos profissionais competentes e preparados para desempenhar as nossas funções enquanto docentes da disciplina de Educação Física (EF). Para tal, preza pela prática docente em situações reais para que possamos convergir e confrontar a teoria com a prática, de forma a que exista uma evolução, um aperfeiçoamento da prática pedagógica.

Este Relatório de Estágio Pedagógico vem descrever de forma reflexiva toda a prática vivenciada durante o processo de convergência, evolução e aperfeiçoamento ao longo do último ano académico.

A sua organização é feita através de sete capítulos: no *Capítulo I* é referido o enquadramento do trabalho; no *Capítulo II* é feita a contextualização da prática pedagógica desenvolvida, recaindo sobre as condições iniciais da sua realização; no *Capítulo III* é feita a análise reflexiva da prática pedagógica acerca do planeamento, realização, avaliação e a atitude ético-profissional; no *Capítulo IV* é apresentado a investigação desenvolvida no decorrer do Estágio Pedagógico, intitulada como “Aptidão Física nas aulas de Educação Física”; no *Capítulo V* é destinado às considerações finais; o *Capítulo VI* indica-nos todas as referências bibliográficas consultadas; e o *Capítulo VII* apresenta todos os anexos que serviram de apoio ao trabalho.

## CAPÍTULO II – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

### 2.1. EXPECTATIVAS INICIAIS

O Estágio Pedagógico (EP) representa pôr em prática conhecimentos que nos foram transmitidos maioritariamente sob forma teórica. Isto indica-nos que estaremos a ser “testados” por todos aqueles que nos transmitiram estes conhecimentos, colocando-nos numa posição muito delicada, de certa forma assustadora, pois se nós falharmos, estaremos a pôr em causa o trabalho de outras pessoas.

Sabemos que, esta fase é sobretudo para aprendermos, para aperfeiçoarmos e para evoluirmos tanto o nosso profissional, como o nosso pessoal e, sempre nos indicaram que errar faz parte do processo e não devemos ter medo de falhar e errar porque também iremos aprender com isso, provavelmente muito mais do que com o sucesso. Apesar disto, é um fardo enorme o que carregamos, embora no final tudo irá ser recompensado.

Na vida, todos aprendemos, de uma forma ou de outra, que nada é fácil e que temos de lutar pelos nossos objetivos e pelo nosso lugar. Hoje, essa luta recai sobretudo pela nossa formação académica, pois é através dela que iremos marcar a nossa posição em alguma área. Apesar disto, não basta concluirmos a escolaridade obrigatória e tirarmos um curso superior, o que importa realmente é o querermos aprender e empenharmo-nos para tal, ir mais além do que à partida é o “normal”.

O desafio de “irmos mais além” foi o fio condutor da integração neste mestrado, não só pela busca de mais e melhor conhecimento na área, mas também pela responsabilidade de sermos nós a transmitir conhecimentos às futuras gerações. Cabe-nos a nós a educação futura, cabe-nos a nós transmitir aos futuros jovens deste país que têm de lutar pelos seus sonhos, independentemente dos obstáculos que terão para os alcançar.

O EP é uma etapa difícil, onde seremos testados até ao nosso limite, desafiados e criticados, mas tudo será compensado pelas várias experiências e aprendizagens que iremos ter e, mais importante que isto, esta etapa será a primeira vivência do que escolhemos ser e desempenhar para o resto das nossas vidas.

## **2.2. OPÇÕES INICIAIS**

Após o primeiro ano no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), todos os candidatos ao EP são ordenados em uma lista consoante a média de conclusão desse ano e, é através dessa listagem que os alunos são chamados para escolher a escola onde querem estagiar. Todos os alunos têm escolas de eleição, uns pelo prestígio da mesma e outros pela área geográfica.

Quanto à minha escolha, foi baseada nos dois fatores, sendo de Coimbra preferencialmente escolheria uma escola do conselho e em seguida viria o fator “prestígio”. A colocação na Escola Secundária José Falcão (ESJF) surgiu através de uma troca direta entre estagiários que, favoreceu o meu ano de estágio, visto que esta era a minha primeira opção e infelizmente durante a escolha das escolas para estagiar, as vagas já estavam ocupadas.

Após todos termos colocados nas escolas de estágio, dia 1 de Setembro dirigimo-nos à mesma para conhecermos as instalações, colegas de estágio e professor orientador da escola. A partir de então, iniciamos o processo de integração na comunidade escolar, passando por conhecer melhor a história da escola, a comunidade escolar e ao seu funcionamento, bem como a forma de trabalho e a dinâmica do núcleo de estágio.

Durante as primeiras semanas fizemos o levantamento do calendário escolar, das reuniões e iniciamos a preparação do ano letivo. Começamos por analisar a dinâmica das turmas e verificar quais seriam as melhores opções para cada um de nós, sendo que o professor orientador à partida já sabia qual seria a melhor turma para cada um de nós.

Em concordância com a decisão do professor orientador, fiquei responsável pelas aprendizagens da turma 1, do 11º ano de escolaridade, do Curso de Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias.

## **2.3. PLANO DE FORMAÇÃO INDIVIDUAL**

Ao iniciarmos o ano letivo, realizamos uma reflexão introspetiva à qual denominamos “Plano de Formação Individual” que visa ser um ponto de partida relativo ao trabalho que iríamos desenvolver ao longo do EP.

No Plano de Formação Individual mencionamos quais seriam as nossas expectativas iniciais no domínio profissional e ético, na participação na escola, do nosso desenvolvimento e formação profissional, bem como em relação ao ensino-aprendizagem. Refletimos também sobre as nossas fragilidades e o que teria de ser aperfeiçoado, de forma que pudéssemos auto-propormo-nos a tarefas e aprendizagens que nos levassem ao aperfeiçoamento do nosso desempenho, para que conseguíssemos atingir o nível de mestria nos vários domínios que integram o EP.

Após nos depararmos “sozinhos” com a nossa turma, percebemos que existiam mais fragilidades do que as que foram descritas, existiam mais parâmetros para aperfeiçoar e que para alcançar o nível de mestria teríamos que fazer muito mais do que inicialmente nos propusemos a fazer.

Ao longo do ano letivo, um dos nossos objetivos/tarefa seria estarmos sempre disponíveis para a nossa comunidade escolar, para que houvesse dinâmica e interação entre todos e percebêssemos a real interação entre todos e aos poucos ganhássemos lugar entre estes. Felizmente todos sempre se mostraram abertos às nossas interações e nos fizeram sentir que pertencíamos àquela comunidade, ajudando-nos a ultrapassar alguns dos nossos obstáculos de carácter participativo, comunicativo e de aquisição de conhecimentos noutras áreas para além da nossa.

Outro dos nossos objetivos seria a aquisição de mais competências pedagógicas para melhor tornar o processo de ensino-aprendizagem para os nossos alunos. Tendo todos nós ficado com turmas do ensino secundário, este objetivo tornou-se um pouco mais complexo e necessitamos de mais ferramentas para o atingir. Aqui, a ajuda dos professores do grupo disciplinar, do orientador, dos próprios colegas de estágio e, sobretudo, dos alunos, foi crucial. Esta partilha de experiências fez-nos ver que algumas das nossas fragilidades iniciais eram apenas medo e receio de errar, porque na realizada não existiam.

Aquilo que de mais importante aprendemos e retiramos das nossas expectativas iniciais é o facto de antes de começar qualquer coisa, temos de refletir sobre ela e ir atrás da melhor forma para a fazer. Não devemos ter receio de perguntar e pedir ajuda, porque isso vai tornar o nosso conhecimento muito maior e diversificado, visto que não existe apenas uma forma correta de fazer seja o que for. E o mais importante, temos de nos

manter fieis a nós próprios, não termos medo de experimentar algo diferente, pois essa diferença pode tornar o outro melhor.

## **2.4. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO**

### **2.4.1. CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA**

A Escola Secundária José Falcão está situada na Avenida Dom Afonso Henriques e pertence do conselho e distrito de Coimbra, constituindo uma área de aproximadamente 18.713,49 m<sup>2</sup>.

A origem desta escola remota para o ano de 1836, sendo um dos primeiros três liceus de Portugal decretados por Passos Manuel: Liceu de Coimbra. Este veio substituir o Colégio das Artes, constituindo o seu corpo físico nas instalações deste colégio e agregando no seu corpo docente a maior parte dos seus professores. Este também constituía uma secção da Universidade de Coimbra, sendo que os seus alunos utilizavam capa e batina dentro das instalações.

Em 1870, o Liceu de Coimbra muda as suas instalações para o Colégio de S. Bento, sendo que, após a Implantação da República altera o seu nome para Liceu José Falcão (1914) e se juntou nas mesmas instalações com o Liceu Dr. Júlio Henriques, criado em 1928. Como era de prever, ambos os liceus fundem-se em 1936 dando origem ao Liceu D. João III, construído de raiz na avenida em que se situa hoje. O seu corpo físico foi projetado pela equipa do arquiteto Carlos Ramos, sendo uma referência do Modernismo em Portugal.

Com o 25 de Abril, em 1974, altera a sua identidade novamente, indo buscar o nome do seu antigo padroeiro e, em 1978, com a unificação de Liceus e Escolas Industriais e Comerciais, bem como Escolas Secundárias, este liceu toma a sua última e definitiva identidade: Escola Secundária José Falcão.

Esta escola tem desempenhado um papel importante no ensino e na educação em Portugal e, passaram por esta ilustres alunos e professores. Hoje a escola contempla cerca de 865 alunos, do 7º ao 12º ano de escolaridade (166 alunos do Ensino Básico e 634 do Ensino Secundário regular e 65 do Ensino Secundário profissional), integrados em diversos Cursos Científico-Humanístico: de Ciências e Tecnologias, de Ciências

Económicas, de Artes Visuais, de Línguas e Humanidades; bem como Cursos Profissionais de Técnico de Audiovisuais e de Turismo Ambiental e Rural.

#### **2.4.1.1. INSTALAÇÕES E RECURSOS MATERIAIS**

Aquando da construção desta escola, o seu planeamento foi feito de forma a respeitar exigências pedagógicas que contemplasse as áreas das Humanidades, Ciências, Artes e Educação Física (consultar anexo 1).

O bloco principal da escola, com aproximadamente 5.361 m<sup>2</sup>, contempla áreas fechadas, integrando três pisos e uma área aberta, interior ao bloco, integrando um jardim. A área fechada, como já referido, é constituída por três pisos: no piso 0 podemos encontrar PBX, os serviços administrativos, o gabinete europeu, a sala dos diretores de turma, o gabinete da direção, uma sala para exposições, a reprografia, a sala dos professores, o átrio interior dos alunos, a sala de francês e a sala 35, o espaço net, o espaço de carpintaria e os gabinetes dos grupos de Economia, Português e Matemática. Ainda no piso 0, mas fora do bloco principal, podemos encontrar o bar dos alunos, o refeitório, o auditório e o gabinete de integra o ensino especial e os serviços de psicologia, o lojão e o “Sitio dos Sons”; no piso 1 podemos encontrar as salas de 1 a 10, bem como as salas de desenho 1 e 2, a sala de Ciências Naturais e a sala de apoio, os laboratórios de Mineralogia 1 e 2, de Biologia 1 e 2, a biblioteca, bem como os gabinetes dos grupos de Artes Visuais, Inglês, Filosofia, História, Informática e Biologia e Geologia (espaço designado “Casa do Reitor”). Agregado a este bloco e neste piso, situam-se o ginásio 1 e 2, o polidesportivo interior que agrega um palco, os balneários femininos e masculinos, o gabinete do grupo de EF e a arrecadação dos materiais desportivos; no piso 2 encontramos as salas 11 à 30, o anfiteatro, os laboratórios de Química 1, 2 e 3, de Física 1 e 2, de Matemática e de Multimédia 1, 2 e 3. Também encontramos as salas de apoio, Geografia, História, Línguas, Desenho 3 e de Educação e Tecnologia, bem como os gabinetes dos grupos de Geografia e Física e Química. Em todos os pisos podemos encontrar casas de banho masculinas e femininas e salas de arrumos.

Relativamente às instalações desportivas, embora já citadas, importa aprofundar as informações sobre as mesmas, visto que são as instalações mais utilizadas pelos



professores e por nós Estagiários de Educação Física. Na tabela que se segue, explicaremos melhor a utilidade de cada um dos espaços:

*Tabela 1 - Instalações Desportivas com a designação das matérias e espaços*

<b>Polidesportivo Interior (Pavilhão)</b>	
Escalada	Uma parede com 3 vias
Ténis	2 campos
Basquetebol	2 campos
Voleibol	2 campos
Badminton	6 campos
Atletismo (Salto em Altura)	Palco
Patinagem	2 campos
<b>Ginásio 1</b>	
Ginástica de Solo	Praticável
Ginástica Rítmica	Praticável
Ginástica Acrobática	Praticável
<b>Ginásio 2</b>	
Ginástica de Aparelhos	2ª Metade do ginásio 2
Dança	1ª Metade do ginásio 2
Aeróbica	1ª Metade do ginásio 2
<b>Polidesportivo Exterior (campo 1)</b>	
Futebol	1 campo
Rugby	1 campo (adaptado)
Ténis	4 campos
Andebol	1 campo
<b>Pista de Atletismo (agregada ao campo 1)</b>	
Corridas	Pista de 198m com 3 corredores
Salto em comprimento e Triplo Salto	1 caixa de areia
<b>Campo 2</b>	
Rugby	1 campo (adaptado)
Andebol	1 campo
Futebol	1 campo
Lançamento do Peso	4 zonas de lançamento

É também de referir que, a escola possui materiais para todas as modalidades referidos acima, em quantidade suficiente para que ao mesmo tempo possam estar dois professores a lecionar a mesma modalidade.

De fato, a ESJF tem instalações desportivas fora do comum e, pela minha experiência enquanto estudante, todas as escolas onde já fui até a data, não verifiquei instalações como a desta.

#### **2.4.2. GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Fazem parte do Grupo Disciplinar de Educação Física (DGEF) da ESJF 6 professores de EF. Cinco destes pertencem ao Quadro de Escola e o sexto é um Professor Contratado.

Um dos professores pertencentes ao Quadro de Escola também ocupa o cargo de coordenador do Grupo Disciplinar e outro ocupa o cargo de coordenador de estágio ao qual fazem parte neste ano letivo 4 professores estagiários.

A meio do 2º período, um dos professores do Quadro de Escola entrou em baixa médica após uma operação, vindo substituí-lo uma Professora Contratada.

Todos os professores, independentemente do seu “estatuto” dentro do grupo e da escola, contribuíram imenso para a nossa evolução. A diversidade de informações e ideias que nos foram transmitidas permitiram que fossemos capazes que melhorar as nossas capacidades cognitivas e comunicativas e, em alguns casos, também motoras.

Hoje, sabemos a importância do trabalho colaborativo entre os professores do mesmo grupo disciplinar, embora saibamos que este existiu connosco porque nós, na maior parte dos casos, fomos atrás dessa colaboração. A inclusão do trabalho colaborativo entre os professores deveria ser um dos pontos principais da escola, porque permite que todos têm visões diversificadas sobre os conteúdos e a forma de os abordar, o que permitirá uma melhor transmissão dos mesmos aos alunos, melhorando assim as suas aprendizagens.

#### **2.4.3. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA**

A turma em que reside o trabalho desenvolvido durante este ano letivo pertence à ESJF. Esta é do Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, do 11º ano, turma 1.

No início do ano letivo 2015/2016, dia 21 de Setembro de 2015, a turma era constituída por 28 alunos, sendo que a meio do 1º período um aluno foi transferido e dois alunos integraram a turma. No início do 2º período, mais 4 alunos integraram a turma e um aluno ficou excluído por faltas, desta forma a turma passou a conter 32 alunos. Destes,

12 são do género masculino e 20 são do género feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos, em que a média da mesma é 16 anos.

Durante a 1ª semana de aulas, cabe à Professora que desempenha o Cargo de Diretora de Turma realizar a eleição do delegado e subdelegado de turma, tendo sido os cargos ocupados por duas alunas e, distribuir junto dos alunos uma ficha de identificação biográfica padronizada pela escola, após o preenchimento cabe à mesma recolher as fichas e elaborar uma grelha com as informações mais pertinentes e fixa-la no dossier de turma. Este procedimento e as informações que se retiram dele são fundamentais para melhor compreender o perfil dos alunos e caracterizar a turma. Embora, não deva ser o único meio de obtenção de dados utilizado, há que observar os alunos e as suas dinâmicas, bem como conversar com os mesmos e estabelecer um ambiente de confiança e partilha voluntária de informações, assim ao longo do ano melhor iremos compreender e interpretar os seus comportamentos.

Das informações recolhidas através da “Ficha de Identificação Biográfica” ou “Ficha Individual do Aluno” foram recolhidas as seguintes informações:

- 99% da turma é de nacionalidade Portuguesa;
- 9,4% da turma representa alunos repetentes;
- 37,5% da turma representa alunos do género masculino e 62,5% são do género feminino;
- 9,3% dos alunos tem a sua residência a mais de 20 Km da escola, outros 9,3% a mais de 10 Km da escola, 31,2% reside a aproximadamente 5 Km da escola e os restantes 50,2% residem num raio de 4 a 3 Km da escola;
  - Os alunos que residem a mais de 20 Km da escola demoram um tempo médio de 40 minutos até à mesma, sendo que os que residem a mais de 10 Km demoram cerca de 25 minutos, os que residem a 5 Km demoram cerca de 10 minutos e os restantes cerca de 5 minutos;
  - Embora a maior parte dos alunos residir perto da escola, 86,5% dos mesmos vêm para a escola através de meios de transporte (carro ou autocarro) e apenas 13,5% se desloca a pé;
- Existem 2 alunos com Necessidades Educativas Especiais de Carácter Permanente, um com dislexia e um com dispraxia. Ambos têm adaptações curriculares;

○ 9,3% dos alunos têm asma, 31,3% apresentam problemas visuais, 15,6% apresentam problemas alérgicos variados e 37,55% não apresenta problemas de saúde;

• 15,6% dos alunos tem o pai como Encarregado de Educação, 68,8% tem a mãe a desempenhar essa função, 9,3% tem outros familiares e 6,3% é o seu próprio Encarregado de Educação;

• 100% dos alunos gosta da escola onde estuda, sendo que 71,9% já eram ou já tinham sido alunos da mesma e 28,1% eram alunos de outras escolas;

• 53,1% dos alunos tem como preferência a disciplina de Biologia, sendo que 21,8% tem preferência a disciplina de EF, embora 12,5% dos alunos não goste de EF;

• A média da turma nas disciplinas é variada (dados do ano letivo de 2014/2015): 14 valores para Português, 14,9 valores para Inglês, 13,1 valores para Filosofia, 16 valores para EF, 12,7 valores para Matemática A, 12,4 valores para Física e Química A, 14,3 valores para Biologia e Geologia e 13,5 valores para Geometria Descritiva A;

• 38% dos alunos não tem atividades extracurriculares, 23% pratica atividades físicas e desportivas, 31% tem atividades extracurriculares não desportivas e 8% dos alunos tem atividades extracurriculares desportivas e não desportivas;

• Aproximadamente 85% dos alunos vive inserido no meio socioeconómico baixo e médio e 15% dos alunos no meio socioeconómico alto, a verificação destes dados baseou-se na profissão que os pais desempenham e nos seus níveis académicos;

Relativamente à disciplina de EF, dos 32 alunos apenas 28 estão inscritos na disciplina, embora um aluno não realize as aulas de forma prática devido a problemas do foro psicológico e emocional, apresentando atestados médicos anuais para a não realização das aulas. Dos 27 alunos que realizam as aulas de forma prática, 9 são do género feminino e 18 do género masculino.

Quanto ao desempenho motor na generalidade das modalidades desportivas, a turma é heterogénea, sendo que a sua maior parte apresenta níveis baixos e médios de proficiência e uma pequena parte apresenta níveis altos de proficiência. A abordagem das modalidades desportivas inicialmente é sempre feita partindo do princípio que os alunos estão nos níveis introdutório e elementar, quase nunca atingindo o nível avançado.

Embora a turma não apresente grandes níveis de proficiência motora, a sua maior parte está motivada para as aulas, todos são muito participativos e empenhados nas tarefas, mostrando interesse pelo que está a ser lecionado. A preferência de modalidade

desportiva para o género feminino são os desportos individuais, mais propriamente a ginástica e no género masculino é o futebol, embora todos os desportos coletivos sejam bem aceites por todos.

Nas aulas não se verificam problemas de indisciplina, nem comportamentais, embora seja normal que haja alguma falta de atenção por vezes.

## CAPÍTULO III – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

### 3.1. PLANEAMENTO

É parte integrante das escolas estabelecer um currículo que contemple objetivos, conteúdos, métodos e critérios de avaliação para cada disciplina, respeitando cada etapa, nível e ciclo do sistema educativo, para que melhor se possa regular a prática escolar e docente. Cardoso (1987, p.222 e 224) refere que o “currículo é o esqueleto constituído pelas designações das disciplinas escolares ou áreas de ensino que preenchem o plano de estudos de um curso, um nível ou um ano de escolaridade.”, definindo ainda que o desenvolvimento curricular deve ser feito como um processo de elaboração, execução e avaliação dos planos de intervenção educativa, organizados com a preocupação da racionalidade, integração e eficácia.

A planificação e organização das atividades pedagógicas que cada professor estabelece é fundamental para que o processo de ensino-aprendizagem se desenvolva de forma racional, para tal é necessário que estes estabeleçam à priori os seus objetivos, métodos e estratégias para lecionar e avaliar todos os conteúdos que definem como prioritários a abordar, embora esta planificação possa ser alterada no decorrer do processo de ensino-aprendizagem.

#### 3.1.1. PLANO ANUAL

No início de cada ano letivo, é necessário elaborar o Plano Anual, este é a planificação globalizada do trabalho que se irá desenvolver durante o ano letivo (planificação a longo prazo). Inicialmente foi feita a análise do Programa Nacional de Educação Física (PNEF) e das condições materiais existentes, sendo que após esta análise foi discutido em reunião do GDEF, as melhores hipóteses de distribuição das unidades didáticas por cada ano. Aquando da decisão das unidades didáticas por casa ano, procedemos à discussão e organização da rotatividade dos espaços, realizando o Mapa de Rotação de Espaços (roulement), tendo em ao número de professores a lecionarem no mesmo horário, às características da turma/ano, à modalidade a ser abordada e, agregada

a esta última, as condições climatéricas prognosticadas para cada rotação. Desta forma e de acordo com os nossos recursos materiais e espaciais, ficou estabelecido que: haveriam 8 rotações durante este ano letivo, em que cada uma delas daria lugar a uma média de 12 aulas por unidade didática; apenas estariam quatro professores a lecionar ao mesmo tempo para que cada um estivesse a utilizar um espaço desportivo e, em caso de não ser possível a um dos professores utilizar o espaço que lhe foi destinado, haver sempre a hipótese de partilhar o polidesportivo ou um dos ginásios; nos casos em que um professor durante o dia lecionaria a turmas diferentes a modalidade de natação, primou-se que este conseguisse lecionar todas estas aulas seguidas para que não tivesse que se deslocar à piscina várias vezes ao dia; as unidades didáticas foram distribuídas pelas rotações de forma que unidades de carácter exterior fossem abordadas em meses mais “quentes” e as de carácter interior nos meses mais “frios”, sendo que na mesma rotação e no mesmo tempo letivo, não existissem mais do que dois professores a lecioná-la (no caso dos desportos coletivos).

No caso específico do 11º ano, turma 1, ficou estabelecido pelo GDEF após análise do PNEF e em concordância com o professor regente da turma, que seriam abordadas as seguintes matérias, pela seguinte ordem: Andebol, Atletismo, Rugby, Futebol, Ginástica de Aparelhos, Basquetebol, Ginástica de Solo e Badminton (anexo 2). Embora, aquando da atribuição desta turma à professora estagiária, esta analisou melhor o planeamento e chegou-se ao consenso que seria melhor trocar o Atletismo com a Ginástica de Solo, visto que no mês da 7ª rotação as condições climatéricas seriam mais apropriadas para lecionar no espaço exterior, adequando-se melhor à matéria de Atletismo.

Esta turma tem aula de EF três vezes por semana, perfazendo o total de 150 minutos semanais (50 minutos cada aula). As aulas são lecionadas à segunda-feira das 12h30 às 13h20, à terça-feira das 15h20 às 16h10 e à quinta-feira das 17h20 às 18h10, estando de forma satisfatória distribuídas pela semana.

Ao contrário do ano letivo anterior, o modelo de planeamento adotado foi o modelo por blocos. Segundo Rosado, este modelo conjuga um conjunto de aulas sucessivas para a mesma matéria desportiva, concentrando as aprendizagens motoras (técnicas e táticas) de forma que os alunos se foquem em apenas uma modalidade. O GDEF decidiu adotar este modelo porque as características dos alunos da ESJF indicam-

nos que é preferível lecionarmos 10-12 aulas da mesma modalidade, focando a atenção dos alunos durante este período de tempo na aquisição completa de uma modalidade, ao invés de intercalarmos duas a três modalidades por semana (modelo por etapas). Ao longo do ano percebemos que os alunos durante a rotação estavam mais focados nas aprendizagens e de aula para aula a evolução dos alunos era mais nítida, sendo que no final da unidade didática (UD) a maior parte dos alunos sabia todas as componentes que foram abordadas. Já Castelo et al. (2000), refere que para aprendermos uma capacidade específica é necessário que passemos por um conjunto de etapas de aplicação de exercícios de treino aplicados de forma sistemática e integrados num todo (princípio da sistematização em treino) e que a prescrição de exercícios pressupõe a aquisição de capacidades motoras e intelectuais e, a adoção de um ciclo de aquisição, estabilização e desenvolvimento, doutra forma não há evolução (princípio da estabilidade e desenvolvimento das capacidades em treino). De certa forma, podemos dizer que o GDEF realizou o Plano Anual de forma vantajosa para todos os professores, pois todos preferem abordar uma modalidade do início ao fim, também vantajosa para os alunos e para o desenvolvimento das capacidades dos alunos.

Este modelo pode gerar algum aborrecimento nos alunos, uma vez que estão durante três a quatro semanas a abordar a mesma modalidade, assim é necessário que o trabalho do professor seja ainda mais intensivo. Cabe ao professor enquanto dinamizador do ensino, planejar e preparar a UD de forma que proporcione aos alunos aprendizagens significativas de forma lúdica e diversificada, ou seja, as aulas têm de ser dinâmicas e com exercícios que chamem a atenção dos alunos, mesmo que o objetivo da aula seja igual duas ou três aulas seguidas, a planificação da mesma tem de ser diferente.

O PNEF diz-nos que a adoção dos programas de EF devem ser feitos com base numa avaliação inicial dos alunos, ou seja, dever-se-ia avaliar primeiro os alunos nas modalidades que estão previstas para cada ano para seguidamente se decidir sobre a periodicidade das matérias tendo em conta os objetivos que queremos seguir. Embora também refira que “a periodização da atividade não resulta, como seria desejável, da interpretação que o professor faz das características dos seus alunos (das suas possibilidades e prioridades, ditadas pela avaliação inicial), mas sim dos horários e da definição à priori da circulação da turma pelas instalações”, ou seja, existirá sempre “o que é desejável fazer” versus “o que é mais indicado de se fazer”.



Resumindo, o Plano Anual foi elaborado pela seguinte ordem:

1. Foram distribuídas as unidades didáticas a abordar em cada ano letivo e decidido quantas rotações iriam ser feitas neste ano;
2. Foi elaborado o *Roulement* de acordo com os horários dos professores;
3. Foi elaborado o Plano de Turma onde foram analisadas as modalidades a abordar com *roulement* (modalidade/horário/espço).

Todavia, cabe ao professor ajustar todo o planeamento anual à realidade da sua turma, uma vez que o Plano Anual e o Plano de Turma são apenas guias da ação do professor.

### **3.1.2. UNIDADES DIDÁTICAS**

*“As unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais de processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”* Bento (2003, p. 75).

As unidades didáticas representam a planificação a médio prazo, esta é feita a nível de cada matéria que integra o Plano Anual em conformidade com o nível a que esta está a ser abordada e com as características do nosso alvo. Isto quer dizer que, cada unidade didática tem de ser “desenhada” para o público a que se destina, tendo em conta as suas capacidades físicas e psicológicas, aquilo que é fundamental e necessário que estes aprendam e os recursos espaciais, materiais e temporais que nos são disponibilizados.

Para tal, antes de elaborarmos as unidades didáticas, temos de conhecer as capacidades dos nossos alunos, realizando uma avaliação diagnóstica. Tal como o PNEF refere, para todas as unidades didáticas, é necessário realizar uma avaliação diagnóstica (AD) para que possamos ter conhecimento dos pré-requisitos dos alunos e para que possamos determinar qual a orientação que daremos ao processo de ensino-aprendizagem. Além da AD, Quina (2009) refere algumas das tarefas que o professor deve ter em conta na planificação da UD: definir o tema, os objetivos e os conteúdos a trabalhar, o número de aulas, os métodos e estilos de ensino, a função didática de cada aula, a estrutura organizacional, também tem de verificar quais os espaços e os materiais

disponíveis, distribuir os objetivos e os conteúdos pelo número de aulas e construir um programa de avaliação. Refletindo, o professor para elaborar a UD não necessita definir o tema, número de aulas e espaço porque já foram definidos no Plano Anual, este tem de realizar a AD para que com os resultados desta possa determinar os objetivos e conteúdos a abordar (em conformidade com o que dita o PNEF), os métodos e estilos de ensino mais eficazes, a função didática e os objetivos para cada aula e qual a melhor forma e momento para realizar as avaliações.

É com a junção de todas estas informações que contruímos o Quadro de Extensão de Conteúdos, sendo que em seguida poderemos proceder à realização das planificações a curto prazo, designadas como Planos de Aula.

No decorrer da UD, é necessário averiguar se o que foi previsto no Quadro de Extensão de Conteúdos tem validade e se é eficaz, para tal, a meio do processo de ensino-aprendizagem há que realizar uma Avaliação Formativa. Esta tem como principal objetivo fornecer informações ao professor e ao aluno qual é o desenvolvimento das aprendizagens realizadas e, permite que o professor reajuste o processo e o plano inicial em conformidade com os resultados que obteve desta avaliação.

Após reajustado o processo e, se necessário, os objetivos, teremos de realizar a avaliação final dos conhecimentos adquiridos para então proceder ao veredito final sobre o desempenho dos alunos de forma a atribuir-lhe uma classificação que partirá sempre dos objetivos que foram propostos; também esta nos serve para verificar se a planificação da unidade didática é eficaz e se a nossa prática pedagógica surtiu efeitos positivos no aluno e no processo de ensino-aprendizagem.

### **3.1.3. PLANOS DE AULA**

O plano de aula, tal como referido acima, é uma planificação a curto prazo, sujeita a alterações que tem como função orientar a prática docente no terreno.

Lewy (1979) refere que “o plano deve igualmente identificar uma gama de acções de acompanhamento com incidência nos recursos disponíveis e a disponibilizar, na sensibilização e motivação dos intervenientes, na circulação da informação e, finalmente na retroacção, ajustamentos e inflexões no processo”, indicando que um bom plano de aula tem de revelar coerência, adequação, flexibilidade, continuidade, precisão, clareza e

riqueza nos seus conteúdos e, tem de estar adequado às características dos alunos, sendo este o ponto principal da elaboração do plano de aula. Piéron, citado por Sarmiento (2001) afirma também que o plano de aula deve visar a preparação de aula e nele devem estar explicados as decisões sobre as atividades/exercícios a aplicar em conformidade com o nível dos alunos, os aspetos críticos das atividades/exercícios, os estilos de ensino adotados e a forma como organizamos, aplicamos e controlamos a prática.

Segundo Bento (2003), o plano de aula deve dividir-se em três partes: inicial, fundamental e final, visando todas elas objetivos diferentes. A parte inicial tem o objetivo de preparar o organismo para a prática de exercícios físicos (aquecimento), além disto é aqui que o professor pode apresentar a aula aos alunos (referir conteúdos e objetivos). A parte fundamental tem objetivo de introduzir, exercitar, aperfeiçoar e consolidar os conteúdos das matérias. A parte final tem objetivo de repor o organismo às condições iniciais.

O Núcleo de Estágio (NE) 2015/2016 reformulou o modelo de Plano de Aula adotado pela ESJF nos anos anteriores, de forma a representar melhor o nosso núcleo e melhor se adaptar à nossa forma de expressar os conteúdos que devem integrar um Plano de aula (anexo 3). Este plano inclui um cabeçalho onde fazemos referência ao período letivo, turma, número de alunos (total, género masculino e feminino), número da aula, número da aula na UD, data e hora, duração total e útil, local (espaço desportivo), materiais necessários, nome da UD, objetivos da aula e função didática. No corpo do plano apresentamos os exercícios propostos referindo em que parte da aula se insere (inicial, fundamental ou final), o tempo total e parcial do mesmo, como organizamos o exercício no espaço e os alunos dentro dele, quais os seus objetivos e critérios de realização e, por fim qual é o estilo de ensino adotado. Na parte final do plano elaboramos uma pequena justificação de todas as decisões que tomamos para elaborarmos o plano da forma como se apresenta (fundamentação do plano).

Bento (2003), refere que o plano é o “*elo final da cadeia de planeamento do professor*” querendo isto dizer que o que está nele descrito é a intenção deliberada e adequada de pôr em prática os conhecimentos, objetivos e métodos que melhor ensinem e desenvolvam os alunos.

Para a elaboração dos Planos de Aula recorremos a vários documentos de apoio, tais como: manuais escolares, livros e sebatas que ao longo do nosso percurso académico

universitário nos foram dados de auxílio às cadeiras; também recorremos a maior parte das vezes ao professor orientador para nos indicar a melhor abordagem/estratégia e, para ficarmos com diferentes ideias também recorriamos aos outros professores de EF.

Voltando um pouco atrás, é da competência dos professores estagiários ajudar na elaboração do Plano Anual, apesar deste ser quase todo da autoria do GDEF, mas é da nossa competência com orientação do professor orientador de estágio realizar as Unidades Didáticas e os Planos de Aula. A UD é elaborada após a primeira aula da modalidade (AD), para ter em conta todas as características da turma naquela matéria e para que melhor possamos ajustar todos os conteúdos e objetivos às aulas que temos por cada UD, esta elaboração/planificação vem descrita no Quadro de Extensão de Conteúdos (QEC) e na justificação do mesmo. Os planos de aula vão ao encontro do que está previsto no QEC, ou seja, aula após aula é nosso dever verificar se o que estava previsto foi “cumprido” para que possamos passar na totalidade à próxima aula/conteúdo/objetivo, ou se teremos que reajustar o QEC e com isto reajustar a planificação das aulas.

A preparação dos planos de aula para o 11.º1 seguiam uma linha de procedimentos que com o passar do tempo pude aperfeiçoar, são estes:

Verificar no QEC qual os conteúdos a abordar;

1. Verificar qual o espaço de aula e as condições climatéricas:
  - 1.1. Quando as condições climatéricas não me permitiam lecionar a aula no espaço indicado, era verificado quais os espaços disponíveis e feito o ajuste do conteúdo e objetivos para esse espaço;
  - 1.2. Quando as condições climatéricas não eram totalmente claras, era elaborado o plano “normal” e um plano “reserva” para o espaço disponível;
2. Verificar no mesmo tempo letivo haveria mais algum professor a lecionar a mesma modalidade para que pudesse fazer melhor a gestão do material necessário para a aula;
3. Dentro de cada conteúdo, é definido objetivos diferentes para cada nível de proficiência na turma (introdutório, elementar e avançado);
4. De acordo com os objetivos traçados para cada nível, passava a elaborar exercícios adequados um deles: a elaboração dos exercícios para todos os grupos era feita de forma a que estes fossem ao encontro do que se pretendia no objetivo, mas mais

importante ainda, eram elaborados de forma a que fossem motivadores e diversificados (de aula para aula);

5. Verificar qual a melhor forma de aplicar os exercícios dentro dos níveis e do espaço de aula: geralmente os alunos do mesmo nível ficavam sempre agrupados porque este “agrupamento” também corresponde aos grupos de socio-afetividade dentro da turma, não houvesse nenhum constrangimento em juntar alunos de níveis diferentes no mesmo grupo/exercício;

6. Verificar qual a melhor gestão temporal para cada um dos exercícios;

7. Verificar todos os critérios de realização do exercício, execução das ações técnicas e táticas e modelo de ensino;

8. Analisar tudo após feito e justificar o plano.

Esta turma sempre se demonstrou muito motivada para a prática, mesmo quando as aulas não correspondiam na totalidade às suas expectativas. Com o passar do tempo, pudemos verificar que a elaboração do QEC e dos planos de aula tornavam-se mais fáceis porque o “padrão” de comportamento e desenvolvimento de competências dos alunos eram quase sempre as mesmas nos desportos coletivos e nos desportos individuais, sendo que a maior parte dos alunos em todas as UD's abordadas conseguiu passar para os níveis seguintes e em alguns casos, houveram alunos que iniciaram a UD no nível introdutório e acabaram no nível parte do avançado.

Com base em tudo dito, o plano de aula deve ser apenas um guia da ação do professor, pois existem vários fatores que fazem com que o plano mude (exemplo: planeamos a aula para 28 alunos, mas à hora da aula apenas estão 10 alunos), é necessário que o professor seja uma pessoa reflexiva e ponderada para melhor ajustar as suas ações ao objetivo e, é necessário que tenha uma capacidade grande de agir sob pressão e reajustar o planeado para o que encontra na realidade.

*“Uma aula é um trabalho duro para o professor. Significa cinquenta minutos de atenção concentrada e de esforço intenso. Requer emprego das forças volitivas para lutar por diante o conceito planeado, mas também mobilidade, flexibilidade de reação, adaptação rápida a novas situações.”* Bento, 2003.

## **3.2. REALIZAÇÃO**

Bento (1987 apud Quina, 2009) refere que a implementação das tarefas (ao que chamamos realização) é a fase que procede a planificação e, que nela se reflete os acontecimentos que ocorrem nas aulas que derivam do que fazem os professores e os alunos, tornando-se um dos pontos essenciais do processo de ensino-aprendizagem. É a fase que visa promover a aprendizagem e o êxito dos alunos no domínio psicomotor, socio afetivo e cognitivo. Desta forma é fundamental para os professores perceber quais as competências a desenvolver nas dimensões de intervenção pedagógica: instrução, gestão, clima e disciplina (Siedentop, 1983).

### **3.2.1. INSTRUÇÃO**

A dimensão instrução está associada a todos os comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica, segundo Quina (2009) a instrução é um comportamento através do qual o professor transmite informações aos alunos acerca do objetivo da prática, nomeadamente ao “o quê?”, “como?” e “porquê?”, englobando todos os comportamentos do professor quanto à instrução inicial e final da aula, bem como de todos os exercícios da aula, demonstração, feedback e questionamento.

Ao iniciar a aula, o professor deve dar a conhecer aos alunos as tarefas que irão abordar juntamente com os objetivos de cada uma delas, fornecendo-lhes assim o objetivo da aula. Segundo Siedentop (1998), os alunos devem compreender as tarefas no seu conjunto, assim como os critérios próprios nos quais eles devem estar centrados durante a prática. Este refere ainda que antes de ser iniciada a prática, é importante verificar se a mensagem foi compreendida pelos alunos de forma correta. Bento (2003) acrescenta ainda que, a formulação e apresentação clara e exata dos objetivos conjunta com a orientação permanente dos objetivos e um ensino orientado para a obtenção de resultados são características de aulas bem-sucedidas.

É fundamental que o professor tenha conhecimentos adequados para que consiga transmitir aos alunos de forma clara e concisa, coerente, controlada e organizada as informações acerca dos objetivos, componentes críticas, critérios de realização e organização dos exercícios/tarefas de cada modalidade, assim a probabilidade dos alunos

não aprenderem é quase nenhuma. É talvez o domínio que leva mais tempo a qualquer professor adquirir.

Junto da turma, inicialmente a maior dificuldade era transmitir a informação de forma clara e coerente, principalmente nas matérias em que não dominávamos bem a prática. Isto impôs-nos a necessidade de realizar mais pesquisa e estudar melhor as matérias para que melhor pudéssemos explicar os nossos objetivos aos alunos. Em seguida, outra dificuldade que com o passar do tempo fomos tendo passava por conseguir manter a atenção dos alunos durante a instrução. Esta dificuldade surgiu com o ganho de “confiança” e proximidade entre professor-aluno. Na maior parte dos casos em que isto acontecia, bastava que ficássemos calados ou mudássemos a nossa posição para que os alunos percebessem que havia “algo errado” e então, voltavam a calar-se, noutros pouquíssimos casos, era necessário chamar a atenção dos alunos para a falta de atenção.

Agregada à instrução que é dada aos alunos acerca dos exercícios/tarefas, os professores também devem recorrer à demonstração. A demonstração é um recurso utilizado para que os alunos possam comparar a instrução verbal com um modelo prático, permitindo-lhe perceber como se realiza o exercício/gesto técnico a partir do melhor modelo. O “modelo” que serve de exemplo deve ser sempre que possível o professor, embora possamos ter alunos que sejam atletas e dominem melhor as técnicas de uma matéria e, para esta, sirva de “modelo” para os restantes alunos. A instrução e a demonstração devem presidir antes e depois da tarefa, antes para que os alunos percebam o que irão realizar e depois para reforçar a aprendizagem.

Durante as tarefas/exercícios o professor deve fornecer Feedbacks aos alunos acerca das suas prestações, nomeadamente os erros mais comuns e as várias formas de os corrigir, estas são informações que devem ser pertinentes quanto ao objetivo (descritivo, prescritivo, interrogativo e avaliativo), quanto à forma (auditiva, visual, quinestésica e mista), quanto à direção (individual, grupo e turma), quanto ao momento de aplicação e à afetividade (positivo ou negativo), de forma que haja um reforço da instrução e reforço motivacional para os alunos durante a prática. Este parâmetro foi a maior das dificuldades sentidas durante o EP, independentemente de nós sabermos os critérios de execução dos gestos técnicos, das ações técnico-táticas, os erros mais comuns e as melhores formas de aprender a executar, é e foi muito difícil para nós conseguirmos por em práticas todas as componentes que incluem o “Feedback”, embora com o passar do tempo e com o ganho

de experiência, já eramos capazes de durante a aula fornecer informações quanto à prestação a todos os alunos fosse individual ou em grupos, a maior parte das vezes de forma mista (visual e auditiva) e em 90% dos casos sempre exaltando positivamente as prestações dos alunos, uma vez que estes sentem uma enorme necessidade de se afirmarem perante os colegas e isto faz com que estejam mais motivados para a prática.

Quanto ao questionamento, este deve servir para envolver o aluno na aula, estimulando a sua capacidade de reflexão de forma a verificar se os conhecimentos foram assimilados. Em aulas de 35 minutos úteis, é muito complicado haver tempo para questionar os alunos, embora o tenhamos feito. Por vezes, este era utilizado de forma a “repreender” os alunos que não tivessem comportamentos adequados ou estivessem desatentos. Sabemos que não é adequado utilizar um método de transmissão de informação para advertir o aluno, mas quando estes durante a instrução, prática ou revisão dos conteúdos se mostravam desatentos e causavam desatenção noutros alunos, fazíamos-lhe uma pergunta em frente ao grupo ou turma e estes retomavam imediatamente a atenção à aula.

Podemos verificar que dentro desta dimensão, várias são as variáveis que temos de ter em conta e todas elas têm um impacto grande no processo de ensino-aprendizagem. Assim para melhor poder descrever a forma como adotei estas técnicas da intervenção pedagógica associada à Instrução, irei enuncia-las abaixo:

- Instrução clara e concisa;
- Minimizar o tempo de instrução e maximizar o tempo de empenhamento motos;
- Fornecer feedbacks precisos na qualidade e no momento de aplicação;
- Fechar, sempre que possível, os Ciclos de Feedback;
- Utilizar sempre a demonstração;
- Adequar a linguagem à turma e as suas idades;
- Promover um ambiente de partilha de informações saudável e promotoras do processo de ensino-aprendizagem;

Em suma, ao longo do EP melhoramos vários aspetos que integram esta dimensão, maioritariamente devido à experiência que adquirimos e a relação de confiança e partilha que criamos dentro da turma, sendo essencial para que melhor possamos transmitir informações.



### 3.2.2. GESTÃO

Segundo Silva (2010), a gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do professor que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas tarefas da aula, o uso eficaz do tempo de aula e um número reduzido de comportamentos inapropriados por parte dos alunos, esta definição vai ao encontro do que foi dito por Siedentop (1983). Quina (2009) refere que esta dimensão engloba todas as medidas que visão melhorar a gestão do tempo, dos espaços, dos materiais e da formação e movimentação dos grupos de alunos durante a aula, sendo este “o elemento chave na eficácia do ensino nas atividades físicas e desportivas” (Piéron, 1996, p. 37).

Para que a aula esteja bem planeada, coerente e elabora a evitar tempos sem empenhamento motor e sem largos tempos de transição entre as tarefas é necessário aplicar estratégias que permitam ao professor ensinar de forma mais eficaz, mantendo os alunos motivados durante a aula. Piéron (1992) refere alguns procedimentos que os professores devem ter em conta dentro desta dimensão: promover rotinas durante as aulas; procurar formar grupos de trabalho rápidos e eficazes; programar o tempo para cada tarefa; ser preciso, rápido e eficiente na montagem dos materiais por cada tarefa; reduzir ao máximo o número de transição entre os exercícios e adotar um posicionamento adequado durante a organização das tarefas.

Ao iniciarmos o ano letivo, os alunos foram informados da importância de criarmos rotinas de trabalho para que pudessem estar o máximo de tempo em tarefas práticas e, assim, mais e melhor desenvolvessem as suas competências. Esta rotina passava essencialmente por chegarem todos na hora certa de início de aula (5 minutos após o toque de entrada) e se agrupassem de forma a poderem ouvir as informações iniciais ditas pela professora. No decorrer dos exercícios, sempre que ouvissem o som do apito ou a professora a chamar, teriam que parar o que estavam a fazer e ouvir atentamente as informações, bem como ao som de termino prático da aula, todo o material teria de ser arrumado e voltavam a agrupar-se para ouvir as instruções finais e em seguida ir para o balneário. Logo à partida nos deparamos com o problema da pontualidade dos alunos, sendo raras as situações em que todos os alunos estavam prontos para se iniciar a aula após os 5 minutos do toque de entrada. Inicialmente foram “perdoados” muitos atrasos e perdeu-se muito tempo à espera que todos chegassem para começar a aula, com o tempo

os atrasos transformaram-se em faltas para alertar os alunos que este comportamento não poderia ser “perdoado” constantemente e, após os 5 minutos a aula começaria e as informações seriam dadas aos alunos que lá estivessem, os restantes teriam que perguntar aos colegas no decorrer da aula se quisessem ficar a par do que foi dito. Após aplicado este “método” durante um tempo, a pontualidade dos alunos melhorou substancialmente.

Outro aspeto que tivemos em consideração na planificação e gestão do tempo das aulas foi a organização dos grupos de trabalho, como já foi referido, os alunos na maior parte das matérias foram agrupados por níveis de proficiência e por relações socio-afetivas, o que facilitou muito na gestão organizacional porque coincidentemente os grupos de nível eram os mesmos das relações socio-afetivas. Também tivemos em conta na elaboração dos planos de aula, não realizar exercícios em que os alunos inicialmente teriam de se agrupar em pares e depois passar para formações em números ímpar, durante a aula todos os exercícios eram mantidos em números pares ou em ímpares e, de preferência sempre o mesmo número de elementos por grupo. Assim também reduzimos algum tempo na transição entre exercícios.

Relativamente ao tempo para cada tarefa, chegamos à conclusão que numa aula com 35 minutos de tempo útil, no máximo podemos ter entre quatro a cinco exercícios contando com o aquecimento e o retorno à calma, deixando a parte fundamental com dois a três exercícios no máximo e, sendo estes semelhantes em relação à estrutura para que a montagem do material, a formação de grupos e transição entre os mesmos seja rápida e eficaz, bem como haja o máximo de tempo em prática motora e reduzidos tempos de espera durante a realização.

Para além do que foi mencionado, importa ainda salientar que é da responsabilidade do professor que todo o material esteja disponível e pronto antes de iniciar a aula. Na ESJF existem duas funcionárias responsáveis pelo material desportivo e, estas estão sempre à disposição dos professores de EF. Cabe a este, durante o intervalo requisitar o material que necessita e se possível montar o primeiro exercício antes dos alunos chegarem à aula.

Para que todas estas estratégias sejam exequíveis é preciso muita reflexão do professor na escolha dos melhores métodos de abordagem das modalidades e escolha dos exercícios mais adequados para cada uma delas, é preciso que este seja firme nas suas decisões e que as expresse de forma clara e eficaz, fazendo com que os alunos percebam

o que é pretendido durante a instrução e demonstração, para que no decorrer da aula este se foque nas aprendizagens dos alunos e não na organização da aula.

Dentro desta dimensão, os professores estagiários revelaram uma enorme evolução, uma vez que no início do ano a maior preocupação era a organização e no decorrer do mesmo, verificamos que com um pouco mais de organização na elaboração do plano e controlo da turma, a gestão do tempo quase que se faz por ela própria.

### **3.2.3. DISCIPLINA E CLIMA RELACIONAL**

A dimensão clima engloba aspetos do foro da intervenção pedagógica relacionados com as interações pessoais, as relações humanas e o ambiente e a dimensão disciplina está ligada ao clima, sendo também afetada pela dimensão da gestão e a instrução (Silva, 2013).

Para Rosado e Ferreira (2011), é necessário criar ambientes positivos de aprendizagem que envolvem a integração dos objetivos, com os motivos, as crenças e as emoções dos intervenientes, pois é desta integração que surge a relação professor-aluno, aluno-professor e aluno-aluno e é com base nesta interação que o professor toma as suas decisões a nível organizacional e de controle da turma.

Desde o início, foi fundamental criar um ambiente positivo com os alunos, uma vez que o clima positivo terá influencia na motivação para a prática e, com isto, teremos alunos mais empenhados e aplicados tornando o processo de ensino-aprendizagem mais fácil e rápido. É necessário que o professor nas suas interações seja consistente, credível, exigente e positivo, este tem de demonstrar entusiasmo e relacionar as suas interações às emoções e sentimentos dos alunos, assim mais facilmente consegue promover e organizar as tarefas. Como refere Quina (2007), muitas das condições presentes na aula dependem da personalidade, das atitudes e da imagem que o professor transmite aos alunos, embora outras dependam da forma como este atua para a criação de um ambiente disciplinado e harmonioso, reduzindo os fatores perturbadores.

Segundo Piéron (1992) os comportamentos dos alunos podem ser apropriados e inapropriados. Os comportamentos inapropriados ainda podem ser classificados em “fora da tarefa”, devendo ser ignorados sempre que possível e, “de desvio”, devendo estes ter a intervenção do professor. Quando um aluno tem um comportamento inapropriado “de

desvio” pela primeira vez, devemos repreende-lo e fazê-lo ver que está errado apenas verbalmente, quando o aluno tem comportamentos inapropriados “de desvio” persistentes, devemos puni-lo de forma pertinente, justa, coerente, consistente e sermos credíveis, só assim teremos total atenção dos alunos e da restante turma, prevenindo comportamentos semelhantes dos colegas.

Ao longo do ano, foi muito importante termos criado empatia com os nossos alunos, este foi o ponto de partida para termos um ambiente positivo, alegre e saudável em todas as aulas. Para os alunos que estão habituados, desde sempre, a conviver com os mesmos professores de EF durante vários anos seguidos, é muito motivador haver um fator “novo” nas aulas. Logo, só o fato de haver um professor estagiário, que tem uma idade relativamente próxima a dos alunos (do secundário), uma linguagem mais próxima da sua e que na maior parte dos casos partilha interesses em comum com a maior parte, é e foi um dos fatores que contribuiu para que os alunos estivessem mais motivados nas aulas, que participassem nas todas as tarefas/atividades de forma organizada e disciplinada.

Da experiência dita este ano, foram raras as situações em que tivemos que punir os alunos, apesar de terem havido algumas repreensões, mas na maior parte das situações o comportamento dos alunos revelou ser bastante positivo e, isto ajudou-nos a melhor estruturar e organizar as aprendizagens dos alunos, uma vez que não nos focávamos no comportamento dos alunos, mas sim no desenvolvimento das aprendizagens. Em todas as ocasiões primávamos por elogiar os alunos com palavras e gestos, individualmente e em grupo para elevar ainda mais a motivação dos mesmos.

#### **3.2.4. DECISÕES DE AJUSTAMENTO**

Com base em tudo anteriormente dito, todo o planeamento (Plano Anual, Plano de Turma e das Unidades Didáticas e Plano de Aula) sofreu reajustes durante a sua execução, uma vez que estes são apenas guias da ação do professor durante o processo de ensino-aprendizagem. Bento (2003) diz que “o ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção, depois na realidade” indicando-nos que existirá sempre um planeamento que precede à ação, baseado nas melhores propostas e estratégias para uma determinada

realidade e público e, um planeamento ajustado à real interação e vivência desta mesma realidade e público.

Os reajustes feitos ao Plano Anual tiveram efeitos na reestruturação das UD's e, por sua vez, os reajustes feitos nas UD's tiveram efeitos nos Planos de Aula. Em relação aos reajustes feitos dentro da aula, não têm grande impacto no Plano de Aula, uma vez que este já estava feito, mas terá no Plano de Aula seguinte porque haverá reajustes na UD.

Relativamente aos reajustes feitos no Plano Anual importa salientar que a UD de Ginástica de Solo e Atletismo foram trocadas devido às condições climatéricas propícias dos meses em que estas eram lecionadas, sendo que com esta alteração, os espaços de aula também foram alterados. Esta troca não teve impacto na estruturação das UD's uma vez que foi pensada antes destas serem abordadas.

Após o planeamento e estruturação das UD's verificou-se que seriam necessárias alterações porque a maior parte das visitas de estudo e palestras coincidiam com os dias em que a turma teria EF, tendo de se reajustar o número de aulas, os conteúdos a abordar e as estratégias de abordagem para que não prejudicássemos os objetivos propostos. De certa forma, estas alterações tiveram algum impacto no Plano Anual porque, uma vez ajustado o número de aulas, por vezes era necessário continuar a abordar a UD mesmo quando a rotação tivesse terminado, sendo que teríamos que garantir que o espaço que necessitávamos para abordar a UD estivesse disponível para tal, embora grande parte das vezes conseguíamos abordar toda a UD no número de aulas ajustadas. Estas alterações não tiveram grandes implicações nos Planos de Aula porque estes eram feitos à medida que lecionávamos as aulas.

Os maiores reajustes foram feitos no terreno, ou seja, durante a leção das aulas. Quando realizamos o plano de aula consideramos que todos os alunos estejam presentes, consideramos também que os exercícios propostos sejam pertinentes e sejam bem conseguidos durante a aula, consideramos que seja possível lecionar tudo que foi proposto, pela ordem proposta e com a dinâmica proposta, consideramos também que as condições climatéricas serão as previstas para o dia e a hora da aula tendo em conta o local da mesma, ou seja, estaremos completamente iludidos se acharmos que 50% do que prevemos acontecer, aconteça na realidade.

Em 80% das aulas lecionadas na turma do 11.º1, houve necessidade de reajustar a ação pedagógica à realidade e as condições que eram apresentadas, sendo estas:

- Reajustar os exercícios face ao espaço da aula quando não foram os previstos no planeamento anual;
- Reajuste dos exercícios face à inexecutabilidade dos mesmos perante a incompreensão dos alunos, falta de motivação pontual dos alunos, tempo dos mesmos dentro do tempo útil de aula;
- Reajuste dos exercícios face à fácil e rápida executabilidade dos mesmos por parte dos alunos;
- Reajuste dos grupos face ao número de alunos presentes na aula;
- Reajuste do material face ao número de alunos presentes na aula;
- Reajuste do espaço para os exercícios face ao número de alunos presentes na aula;
- Reajuste dos grupos face aos níveis de proficiência;
- Reajuste dos grupos face ao carácter sócio-afectivo dentro da turma;
- Reajuste da organização e da gestão da aula face a todos os aspetos acima enunciados;
- Reajuste de todos os conteúdos, estratégias, exercícios, organização e gestão quando nos é impossibilitada a leção da aula prevista, tendo de planear no momento uma aula para outra matéria conforme o espaço que temos disponível.

Importa ainda referir que todos os reajustes feitos durante o decorrer das aulas não indicam que o plano da mesma tenha de ser alterado, implicam que seja reajustada a UD quando necessário e implica que o próximo plano de aula tenha uma atenção redobrada na sua elaboração.

Embora nem todos os reajustes tenham sido os mais acertados devido à nossa inexperiência, ajudaram-nos a perceber o quão reflexivos e criativos temos de ser perante as situações que não prevemos.

### **3.3. AVALIAÇÃO**

De acordo com o Decreto-Lei nº139/2012, a avaliação constitui-se como um processo regulador do ensino, orientador do percurso escolar e certificador dos

conhecimentos adquiridos e capacidades desenvolvidas pelo aluno, tendo como objetivo a melhoria do ensino através da verificação dos conhecimentos adquiridos e das capacidades desenvolvidas nos alunos e a aferição do grau de cumprimento das metas curriculares.

Este é um conceito polissémico que ao longo dos anos surge através de várias definições:

- Para Pinto (2004), avaliar é um meio de verificar e controlar a aprendizagem dos alunos;
- Para Nobre (2014), avaliar passa por examinar o grau de adequação entre um conjunto de informações e um conjunto de critérios adequados a um objetivo tendo em vista a tomada de decisão;
- Para Piletti (1987), avaliar “é um processo contínuo de pesquisas que visa interpretar os conhecimentos, habilidades e atitudes dos alunos, tendo em vista mudanças esperadas no comportamento, propostas nos objetivos educacionais, a fim de que haja condições de decidir sobre alternativas do planeamento do trabalho do professor e da escola como um todo.”

Costa (1992), refere que a avaliação é composta por três fases:

1. Definição do que se vai avaliar e por que se vai avaliar;
2. Estabelecimento dos parâmetros da avaliação;
3. Estabelecimento de critérios de atribuição do valor avaliativo.

No processo avaliativo participa o professor, o aluno, o conselho de turma, os órgãos de gestão da escola, o encarregado de educação e outros profissionais que acompanhem o desenvolvimento do processo educativo do aluno e a administração educativa (Despacho Normativo nº 24-A/2012 – Seção II, artigo 3º). Ribeiro (1999) refere que, a avaliação deve acompanhar o processo de ensino-aprendizagem ao longo do percurso do aluno, identificando o que este conseguiu e o que tem dificuldades, para que se possam encontrar as melhores soluções para o aluno (Ribeiro, 1999).

Cardinet (1993), apresenta três funções para a avaliação: regulação dos processos de ensino-aprendizagem, a certificação com objetivo de reconhecimento ou validação de competências e de seleção em que se procura fundamentar um prognóstico sobre a evolução futura do aluno. Paralelamente às suas funções, Bloom et al. (1983) apontam três tipos de avaliação: a diagnóstica, a formativa e a sumativa.

### 3.3.1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

Ribeiro (1999) diz que a AD pretende verificar os conhecimentos anteriormente adquiridos pelo aluno de forma a determinar qual o seu nível de proficiência, para que melhor se possam determinar os novos conteúdos que lhe irão ser transmitidos.

Segundo o PNEF a primeira etapa de trabalho com a turma é a avaliação inicial (pode ser considerada como AD) que tem o propósito de determinar as aptidões e dificuldade dos alunos nas diferentes matérias a abordar durante o ano letivo, permitindo ao professor orientar e organizar o seu trabalho adequando os objetivos face aos níveis dos alunos.

Agrupando as duas noções da AD, podemos dizer que a esta tem como objetivo verificar os conhecimentos anteriormente adquiridos pelo aluno, ou verificar a existência ou não de pré-requisitos, ou seja, aprendizagens anteriores que são necessárias para que ocorram novas aprendizagens. A avaliação diagnóstica permite proceder a ações de recuperação ou remediação em relação ao que não foi aprendido anteriormente, sendo os alunos agrupados de acordo com o seu nível de proficiência.

Na ESJF no início do ano é feita a AD da Aptidão Física (AP) dos alunos, à qual destinamos as 3 primeiras aulas da 1ª rotação, em seguidas as ADs relativas às matérias a serem abordadas durante o ano são feitas apenas quando damos “entrada” na UD relativa à matéria, uma vez que o número de aulas para cada UD permitia que tivéssemos tempo dentro da UD para realizar esta avaliação inicial. Se tivéssemos avaliado os alunos em todas as matérias logo na 1ª rotação, metade desta teria sido “perdida” em AD ao invés de ser abordada mais uma matéria no ano.

Através da AD verificamos que a turma do 11.º1 é heterogénea quando ao nível de proficiência, tendo alunos nos três níveis (introdutório, elementar e avançado), sendo que a maior parte da turma encontrava-se sempre no nível introdutório. A partir desta avaliação e encontrados os níveis dos alunos, tornou-se mais fácil articular os conteúdos e objetivos descritos no PNEF com o que conseguiríamos abordar nas aulas face às características dos alunos e ao número de aulas previstas para cada UD no Plano Anual.

Esta avaliação recorreu sobretudo a observação direta dos aulos em prática e ao registo das informações básicas dos gestos técnicos das matérias, utilizando grelhas simples e claras elaboradas pela professora para que este registo acontecesse de forma rápida e eficaz. Para classificar os alunos na AD nos vários parâmetros a serem avaliados foi feito da seguinte forma (exemplo: futebol):



- O aluno de nível 1 (introdutório) é aquele que sabe executar corretamente a maior parte das componentes críticas dos gestos técnicos básicos;
- O aluno de nível 2 (elementar) é aquele que sabe executar o que foi descrito para o aluno de nível 1 e também sabe colocar-se em situação defensiva e ofensiva;
- O aluno de nível 3 (avançado) é aquele que sabe executar o que foi descrito para o aluno de nível 1 e 2 e também sabe ocupar os espaços de forma racional e comunica com os colegas.

### 3.3.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA

Petitjean (cit in Ferraz et al., 1994) diz que *“a aposta essencial da avaliação formativa é tornar o aluno ator da sua aprendizagem; nesta perspetiva a avaliação formativa é interna ao processo; é contínua, analítica e mais centrada sobre o aprendente do que sobre o produto acabado”*.

A avaliação formativa (AvF) tem como finalidades proporcionar informações ao aluno e ao professor sobre o processo ensino-aprendizagem, determinar o grau de obtenção dos objetivos, identificar possíveis erros existente no processo de ensino-aprendizagem, reorientar as estratégias utilizadas pelo professor e permitir uma ação reguladora entre o processo de ensino e o de aprendizagem.

Esta pode ocorrer informalmente em todas as aulas através da interação entre professor-aluno ou pode ter um carácter mais formal e pontual, servindo de balanço intermédio numa determinada matéria, sendo que é uma avaliação contínua e permite a regulação do trabalho do professor e do aluno (Carvalho, 1994).

De cordo com o Decreto-Lei 139/12 de 5 de julho, Artigo 24º, *“A avaliação formativa assume carácter contínuo e sistemático, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade da aprendizagem e às circunstâncias em que ocorrem, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas a obter informação sobre o desenvolvimento da aprendizagem, com vista ao ajustamento de processos e estratégias.”*

Junto da turma do 11.º1 as AvF eram realizadas aula a aula porque ao lecionarmos as matérias por blocos, mais facilmente percebemos a evolução dos alunos e/ou as suas

fragilidades e, também mais facilmente reajustávamos a UD face a novas informações. Embora aula-a-aula fizesse a AvF, foi necessário que a meio de cada UD informasse os alunos que estariam a ser observados para obter informações para as suas avaliações, isto causava um maior empenho e foco nas tarefas e, por sua vez, dados mais pormenorizados do desenvolvimento dos alunos.

Aquando da AvF pontual a meio da UD, recorriamos a grelhas de AvF que definiam os objetivos de aprendizagem prioritários até à data, de forma que focássemos a nossa atenção somente para o que era prioritário. O registo do desempenho e das competências dos alunos era feito após a observação pormenorizada dos alunos em prática e descritos numa escala de 1 a 5 (1 – Mau; 2 – Medíocre; 3 – Suficiente; 4 – Bom; 5 – Muito Bom) em que cada nível corresponde a um critério que foi previamente estabelecido.

Em suma, a AvF demonstrou ser muito importante para que o aluno percebesse a sua evolução dentro dos objetivos propostos para a matéria e, mais importante ainda para o professor que pode constantemente ajustar o seu planeamento face as informações que retirou aula após aula, melhorando desta forma o processo de ensino-aprendizagem.

### **3.3.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA**

Para Ribeiro (1999) “A avaliação sumativa procede a um balanço de resultados no final de um segmento de ensino-aprendizagem, acrescentando novos dados aos recolhidos pela avaliação formativa e contribuindo para uma apreciação mais equilibrada do trabalho realizado.”.

A avaliação sumativa (AS) tem como finalidades valorizar as aprendizagens realizadas, determinar o nível alcançado pelo aluno (qualificar ou quantificar) e determinar a eficácia dos processos de ensino aprendizagem, permitindo tomar medidas a médio ou longo prazo. Esta por norma, realiza-se no final de um período de instrução que pode ser mais ou menos longo ou no final de um ano letivo, permitindo ao professor fazer uma classificação e/ou certificação do nível adquirido pelo aluno.

De acordo com o que está estipulado na ESJF, no final de cada UD é feita uma AS para atribuir uma classificação ao aluno relativamente à sua prestação, evolução e capacidades adquiridas ao longo da UD. Para tal destinamos as duas últimas aulas

somente para avaliações, tendo em conta o número de alunos por turma seria quase impossível avaliar uma turma com mais de 20 alunos em 35 minutos. Esta avaliação é feita com base na observação rigorosa e controlada dos alunos, sendo que é avisado aos mesmos quando estão a ser avaliados para que possam mostrar tudo que aprenderam. Tal como nas outras avaliações, é utilizada uma grelha com parâmetros muito objetivos acerca da técnica e da tática de cada matéria e da eficácia do aluno no decorrer das tarefas de avaliação. Todas as grelhas de avaliação elaboradas passam pela “aprovação” do professor orientador.

Dentro da UD, a avaliação final tem em conta os três momentos de avaliação para que melhor se possa definir a evolução do aluno.

No final de cada período letivo, é elaborada uma ficha síntese de avaliação de acordo com os critérios de avaliação predefinidos pela ESJF (anexo 4), em que indicamos:

1. A classificação final de cada UD;
2. A média das classificações finais de cada UD e posteriormente é contabilizado 75% dessa média;
3. A classificação final do aluno obtida na Aptidão Física (AF) e posteriormente é contabilizado 5% dessa nota;
4. A classificação final que os alunos propuseram na autoavaliação;

Nesta ficha também indicamos a classificação dos alunos nas subcategorias das Atitudes e Valores (pontualidade 5%, comportamento 5%, cooperação 5% e empenhamento 5%), embora durante o 1º e 2º período esta classificação seja qualitativa e somente no 3º período quantitativa. Ou seja, no 1º período a classificação final do aluno é obtida através da soma dos 75% da média das classificações das UD's com os 5% da classificação da AF e com os 20% da classificação das atitudes e valores. O valor dos 20% para as atitudes e valores é convertido em um valor quantitativo após verificarmos qual é o valor obtido dos 75% mais os 5%. O somatório destas classificações é confrontado com o valor que os alunos indicaram merecer ter na autoavaliação e, a partir desta ponderação atribuímos a classificação final ao aluno. No 2º período, é realizado novamente todo este procedo, mas quando refletimos sobre a nota final também é ponderada a classificação final do 1º período.

No 3º período, as classificações das atitudes e valores passam a ser quantitativas e é feita a média dos quatro parâmetros que integram esta categoria, logo a nota final será

o somatório dos 75% da média das classificações das UD's com os 5% da classificação final da AF e com os 20% da média das classificações das atitudes e valores. É analisado a classificação que os alunos indicam na autoavaliação e as notas obtidas nos períodos anteriores e no ano letivo anterior. Para os alunos que apresentam atestado médico é avaliação final é contabilizada de forma diferente, sendo contabilizado 20% para as atitudes e valores, 30% para as intervenções e 50% para as competências e compreensão e realização que se subdividem em 10% para a realização de relatórios de aula e 40% para um teste ou trabalho acerca da UD (anexo 5).

Com todas estas fases de avaliação sumativa podemos afirmar que existe muita reflexão e ponderação por parte do professor na atribuição de classificações, estas podem ser reajustadas em conselho de turma caso seja pertinente, de forma que o aluno possa ter o melhor aproveitamento possível em todas as disciplinas.

*“A avaliação sumativa é o andaime que suporta todo edifício escolar, sobretudo no campo da comprovação e hierarquização da aprendizagem, e a nota é um valor intrínseco às práticas escolares, medindo unicamente a prestação dos alunos numa perspectiva de sucesso ou insucesso” Pacheco, 1998.*

#### **3.3.4. AUTOAVALIAÇÃO**

A autoavaliação é uma forma de incluir os alunos no processo ensino-aprendizagem, é essencial a promoção desta, para que o aluno participe ativamente na construção e gestão do processo ensino-aprendizagem, fazendo a análise dos erros cometidos, do registo das aprendizagens conseguidas e da determinação e planeamento das aprendizagens que ainda faltam realizar.

Este tipo de avaliação é fundamental para que os alunos tenham responsabilidade pela sua própria aprendizagem e desenvolvimento, tendo oportunidade para refletir sobre o seu próprio desempenho. Deste modo, os alunos desenvolvem capacidades de reflexão, sentido crítico e juízos de valores.

No final de cada período letivo, é dada a ficha de autoavaliação aos alunos para que estes preencham conforma as suas perspetivas e devolvam no final com a classificação que esperam obter (anexo 6).

### 3.4. ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

De acordo com o Guia de Estágio, a ética profissional “*constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor. A ética e o profissionalismo docente são os pilares deste agir e revelam-se constantemente no quadro do desempenho diário do estagiário*”. Para Silva e Caetano (2009), “*as dimensões éticas são consideradas como importantes no nosso sistema educativo e estão presentes em vários documentos legislativos, quer no que respeita à formação dos alunos, quer no que respeita à formação dos professores, sendo consideradas componentes relevantes para o exercício profissional*”.

Ao longo do EP foi solicitado aos estagiários o máximo de compromisso, disponibilidade e rigor para com formação pessoal e profissional, para com as aprendizagens dos alunos e para com o grupo de trabalho em que estávamos envolvidos.

Quanto às aprendizagens dos alunos foram necessárias muitas horas de pesquisa e muita orientação por parte do orientados da ESJF, para que pudéssemos sempre assegurar que o processo de ensino-aprendizagem fosse diversificado e inclusivo proporcionando aos alunos aprendizagens plenas e promotoras do seu sucesso. Cabia a nós, potencializarmos as aprendizagens e mantermos atitudes positivas e motivadores para que os alunos, melhor assimilassem os conteúdos e melhor desenvolvessem as suas capacidades. Sempre foi dada a minha máxima atenção e disponibilidade para os meus alunos, quer fosse dentro ou fora da “sala de aula”, permitindo que os alunos vissem em mim alguém disposta a ajuda-los no que fosse preciso e que poderiam contar sempre comigo.

Para melhorar a minha formação, desde início procurei fazer mais do que me era solicitado e combater as minhas próprias fragilidades. O processo de autoformação passou por estar disponível para assistir a todas as aulas dos meus colegas estagiários e do professor orientador, uma vez que quanto maior for o nosso “leque” de aulas assistidas, mais críticos e reflexivos seríamos quando vivenciássemos as mesmas situações/experiências, ajudando-me a solucionar problemas na minha intervenção. Além disto, fortaleceu a partilha de saberes e experiências, bem como o respeito entre colegas de trabalho, promovendo uma interação saudável e dinâmica entre nós.

Ainda no processo de autoformação, achei fundamentais as conferências de dança, ginástica e badminton, bem como a ação de formação sobre a AF e as palestras dadas no FICEF e na Jornadas Científico-Pedagógicas que a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra nos proporcionou e acho que foram muito enriquecedoras, entristecendo-me apenas pelo fato de não terem sido mais. Também achei gratificante ter participado na Oficina de Ideias em Educação Física protagonizada pelos meus colegas de estágio da Escola Avelar Brotero, bem como nas atividades desenvolvidas na Escola Silva Gaio. Penso que toda a minha participação reflete o quão envolvida e disponível estive no decorrer do EP.

Dentro do ceio escolar, mostrei disponibilidade total para todos os projetos que foram propostos e em todos eles dei o melhor de mim, sabendo que todos foram feitos com o maior rigor e primazia. Apesar do trabalho ser muito e o tempo por vezes ser pouco, consegui conciliar todas as vertentes que incluem o EP para que toda a comunidade escolar, mais especificamente o núcleo de estágio, o GDEF e a diretora de turma, ficassem satisfeitos com o meu trabalho. É de referir que para além das tarefas que competem ao EP, a Projetos e Parcerias, Organização e Gestão Escolar e participação nas “atividades” acima citadas, também fizemos ajudamos na execução de outros eventos desportivos e recreativos da ESJF, tais como corta-mato, mega sprint e “Quintas-Feiras doces”.

Em suma, todas as aprendizagens feitas foram o reflexo do meu empenho e disponibilidade para saber e aprender mais, sabendo que hoje sou “melhor” do que há 9 meses atrás.

## CAPÍTULO IV – APROFUNDAMENTO DO TEMA/PROBLEMA

### 4.1. TÍTULO

O título desta investigação designa-se de “Aptidão Física nas Aulas de Educação Física” e foi desenvolvida junto da turma 1 do 11º ano de escolaridade do Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias da Escola Secundária José Falcão.

### 4.2. PERTINÊNCIA DO TEMA

A prática de Atividade Física nos jovens é um ponto fundamental para ser estudado e melhorado. Sendo os jovens de hoje os futuros adultos de amanhã, cabe a nós hoje transmitir-lhes hábitos de vida saudável que incluam uma alimentação equilibrada e prática de atividade física regular. Desta forma, poderá existir um menos risco da população tornar-se sedentária e de contrair doenças como a obesidade.

A educação que o país fornece aos seus jovens deve incutir o acima citado para que ao longo do percurso académico dos jovens, estes possam de forma controlada e cuidada introduzir conhecimentos que os levarão a criar este “hábito de vida saudável”.

Ao contrário do que pretendemos, o que verificamos é o aumento do sedentarismo e a diminuição dos níveis de atividade física nos jovens em idade escolar. É importante fazermos perceber aos jovens que a melhoria da aptidão física está associada à melhoria das condições funcionais do ser humano, tais como: capacidade cardiorrespiratória, força, resistência muscular e flexibilidade. Estas capacidades ajudam a protegermos o nosso organismo e diminuímos o desenvolvimento de distúrbios orgânicos que estão relacionados com a condição funcional do ser humano (Farias et al., 2010). Segundo Hussey et al. e Dubose et al., apesar dos jovens em idade escolar raramente apresentarem disfunções/doenças provenientes de hábitos de vida não saudáveis, não significa que estas estejam imunes aos fatores de risco que ao longo dos anos possam provocar estado de morbidez. Desta forma, podemos concluir que os jovens não dão a importância devida à criação e manutenção de hábitos de vida saudável porque não vêm no momento (presente fase da vida – escolar) os fatores que levam às doenças derivadas de uma alimentação não saudável e a não prática de Atividade Física e Desportiva, ou seja, como dão importância

ao futuro, só se importam com o presente, a maior parte dos jovens pensa que estas doenças nunca lhes irão “atingir”.

Como foi referido acima, o período em que as crianças e jovens estão na escolaridade obrigatória é fundamental para inculcar nos mesmos toda a importância de manter uma alimentação saudável e estar fisicamente ativo e adquirir todas as capacidades físicas necessárias para desempenhar as tarefas diárias sem fadiga, desta forma, o físico e o psicológico manter-se-ão saudáveis proporcionando ao indivíduo um maior bem-estar. Dito isto, cabe aos professores que acompanham o percurso escolar dos jovens, alertá-los e ajudá-los com todos os meios possíveis a alcançar um estilo de vida saudável.

O PNEF tem descrita como uma das suas finalidades que a EF terá que visar pela aptidão física numa perspetiva de melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar e, para tal, é necessário consolidar e aprofundar os conhecimentos e as competências práticas relativas aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras, bem como é necessário alargar os limites dos rendimentos energético-funcional e sensório-motor com o trabalho muscular diversificado em duração, intensidade e complexidade. Este também refere o programa foi elaborado de forma que existam condições para a aplicação dos princípios de desenvolvimento da Aptidão Física nas aulas de EF.

“É reconhecido cientificamente que realizar actividade física diariamente é a condição ideal para se obterem efeitos ao nível da melhoria da aptidão física, e que a frequência mínima que possibilita esses benefícios é de três sessões semanais.” (PNEF).

É através do PNEF que o Ministério da Educação dita o que as escolas do país têm de ensinar aos jovens estudantes, mas a forma como lhes é ensinado e a forma como o ensino é programado cabe à escola e, mais especificamente, ao professor de EF.

O professor de EF tem um papel fundamental na formação e desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas: resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral; é a junção de todas estas capacidades que chamamos aptidão física e, quando melhor for exercitado e desenvolvidas as capacidades, melhor e mais apto o indivíduo estará.

Assim, a EF tem o objetivo de proporcionar o desenvolvimento da aptidão física durante as aulas, mas cabe ao professor programar as aulas de forma a desenvolvê-la, sendo que esta tem de ser quantificada durante o ano letivo para que o aluno seja classificado. Esta quantificação é feita através de avaliações, por norma no final de cada



período letivo. Grande parte das escolas a nível nacional utilizam a Bateria de Testes *Fitnessgram*, tendo como referencia os valores inscritos na “Zona Saudável de Aptidão Física” para cada capacidade motora (Ministério da Educação, 2001).

Como já referido, apesar de haver orientações que regem as escolas e os professores, cabe aos mesmos aplicar as soluções pedagógicas mais adequadas para o contexto e às características da população escolar, ou seja, cabe à escola sob orientação dos professores de EF, realizar os testes de Aptidão Física mais apropriados para os alunos que têm e encontrar a melhor forma de avalia-los e fazer refletir essa avaliação nas suas classificações finais (Lima et al., 2013).

### **4.3. OBJETIVO**

O objetivo desta investigação é verificar se a implementação do treino específico para a resistência aeróbia, durante as aulas de EF, irá provocar efeitos significativos na aptidão cardiorrespiratória dos alunos. Estes efeitos serão verificados através da prova de aptidão física aplicado na escola, “Prova do Quilómetro”, que pretende verificar a aptidão cardiorrespiratória nos jovens estudantes.

### **4.4. REVISÃO DA LITERATURA**

- Aptidão Física (AF):

O termo aptidão física, segundo Böhme provém de “*Fitness ou Total Fitness e Physical Fitness*” que traduzidos para o Português são entendidos como aptidão ou aptidão total e aptidão física. Segundo Hebbelinck a aptidão total refere-se ao individuo estar apto para todas as suas necessidades do ponto de vista biológico, psicológico e social (biopsicossocial), fazendo com que se integre de forma adequada no seu meio ambiente. Segundo o mesmo autor, aptidão física esta inserido na dimensão biológica da aptidão total, embora interaja com as outras dimensões.

A importância da aptidão física é mundialmente reconhecida, mas até à data não existe uma única definição para a mesma que seja mundialmente aceite. Sabemos que aptidão significa “ter capacidade”, “ter habilidade”, “ter um conjunto de requisitos para

exercer algo” e que física significa “corpóreo”, “material”, a combinação destas duas ideias leva à associação de “ter capacidade corpórea” que remete para “o indivíduo está apto corporalmente”. Inicialmente a AF era considerada como uma componente da aptidão motora que integrava a capacidade motora geral, posteriormente foi considerada um contínuo de múltiplas características que são diretamente afetadas pela atividade física. Pate (1983) define AF como o estado caracterizado pela capacidade de executar atividades diárias com vigor e a demonstração de traços e capacidades associados com o baixo risco de desenvolvimento prematuro de doenças hipocinéticas.

No seguimento desta definição de Pate (1983) e referenciando Bouchard et al. (1994), a Organização Mundial de Saúde (OMS) define a AF como a capacidade para realizar trabalho muscular de forma satisfatória. Sendo esta organização voltada para a saúde, estar saudável passa por ter aptidão para realizar atividades físicas com vigor, promovendo ao mesmo tempo a diminuição do risco de desenvolvimento de doenças hipocinéticas (sedentarismo). Promover a saúde implica criar condições que permitam aos indivíduos controlar a sua saúde a agir sobre os fatores que a influenciam, como é o caso da AF.

De acordo com Böhme, as componentes que fazem parte da AF relacionados com a saúde são: as capacidades motoras condicionais – resistência cardiorrespiratória e muscular, velocidade, força, flexibilidade e composição corporal – e as capacidades coordenativas – equilíbrio, agilidade e ritmo.

Segundo o mesmo autor acima citado, a AF apresenta características individualizadas que se desenvolvem de acordo com a atividade física que cada ser humano pratica de acordo com o seu modo/estilo de vida que está sujeita a mudanças durante a vida do mesmo. Logo a AF está inteiramente ligada à atividade física e é o resultado da mesma. A atividade física pode ser entendida como qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em um dispêndio energético (Bouchard et al., 1994) e esta deve ser desenvolvida em todas as fases da vida do ser humano com o objetivo de proporcionar-lhe um desempenho físico adequado nas tarefas do dia-a-dia de forma a antecipar o cansaço físico e contribuir para o bem-estar físico e mental e para uma saúde sã.

- Aptidão Cardiorrespiratória (ACR):

A aptidão cardiorrespiratória reflete a capacidade funcional do coração, incluindo no seu sistema de funcionamento vasos sanguíneos, pulmões e músculos. Durante a prática de atividade física é exigido do “coração” diferentes respostas fisiológicas de acordo com o tipo de atividade física que está a ser praticada. De forma sucinta, a funcionalidade do coração é diferente quando estamos em repouso, em exercício de intensidade baixa, média e alta, bem como também varia consoante a duração do exercício. Para Costa (1992), a ACR reflete a capacidade do ser humano suportar esforços físicos por um longo período de tempo, sendo um ótimo indicador da aptidão física, como também evidencia Morrow et al. (1995), referindo que a ACR é considerada a variável mais importante da aptidão física relacionada à saúde e pode ser afetada pela atividade física.

A ACR também pode ser entendida como a Resistência Cardiorrespiratória (RCR). A RCR é, na sua grande parte, desenvolvida através de exercícios aeróbios, ou seja, exercícios de intensidade baixa ou média, mas longos na sua duração (exemplo: corrida, natação, ciclismo) em que a frequência cardíaca dos indivíduos situa-se entre 60 a 70% da frequência cardíaca máxima.

A ACR ou RCR estão ligados à Aptidão Aeróbia (AA) que designa-se pela capacidade de manter ou persistir na realização de tarefas fatigantes por períodos de tempo prolongados que envolvam grandes grupos musculares (Nieman, 1999). O mesmo também refere que a melhoria da AA tem como base atividades físicas contínuas e rítmicas com duração entre 20-60 minutos/sessão e intensidades entre 50 a 80% do  $VO_2max$  (é o volume máximo de oxigénio que o corpo consegue transportar e metabolizar durante o exercício físico, é a variável fisiológica que mais reflete a capacidade aeróbia do ser humano; é expressa por litros de oxigénio por minuto – l/min, forma absoluta – e mililitros de oxigénio por quilograma por minuto – ml/kg/min, forma relativa geralmente utilizada para comparar diferentes indivíduos). Este ainda refere que as sessões devem variar entre três a cinco por semana.

- Aptidão Física na Educação Física:

Como já verificamos, a AF faz parte integrante do PNEF e deve ser desenvolvido e avaliado nas aulas de EF. Relativamente à forma como as capacidades condicionais e coordenativas que integram a AF são exercitadas/desenvolvidas no decorrer das aulas de EF, cabe ao professor decidir. Embora exista um processo de organização do exercício físico que provém de conhecimentos sobre as cargas de treino.

A “carga” é um estímulo que irá provocar uma desorganização estrutural no organismo, fazendo com que este procure meios de resposta ao estímulo de forma que, a curto e médio prazo, organismo possa adaptar-se à carga fazendo com que esta já não provoque desorganização estrutural nem fadiga. A este processo chamamos “estímulo-adaptação”.

Antes de iniciar o treino para o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas, o professor tem de ter em conta o nível inicial das capacidades dos alunos (avaliação diagnóstica da aptidão física) e programar as aulas de forma que a duração e a intensidade dos exercícios sejam progressivas, ou seja, para o caso da RCR, inicialmente o treino deve basear-se em corridas de curta distância a um ritmo moderado, evitando esforços intensivos. Progressivamente, deve-se alternar treinos de intensidade elevada ou com corrida de maior distância, com treinos de intensidade moderada. Quando os treinos de intensidade moderada já não surtem efeitos na RCR, os treinos devem passar a ser de intensidade elevada e com corrida de longa distância.

Existem princípios de treino que ajudam a melhor desenvolver a AF, são estes o princípio da continuidade (manter a prática regular de atividade física), princípio da progressão (à medida que as capacidades aumentam, as cargas de treino também devem aumentar de forma progressiva e gradual), princípio da individualização (treino específico para cada indivíduo), princípio da intensidade (a intensidade do treino deve ser a suficiente para causar reações no organismo, mas não excessivas que não permitam a recuperação ao esforço), princípio da proporção (o tempo de recuperação deve ser proporcional ao tempo de trabalho) e o princípio da unidade (sendo o organismo uma máquina que atua em conjunto, devemos considerar que tudo nela é afetado após a reação que pretendemos do organismo com o treino) (Batista et al.).

Dentro das aulas de EF torna-se quase impossível aplicar na íntegra destes princípios de treino, uma vez que o desenvolvimento da AF não é o único objetivo da mesma. A aula de EF deve ser um dos meios para desenvolver a AF dos jovens, mas não o único.

O professor de EF apesar de saber e tentar da melhor forma possível guiar-se pelos princípios de treino, ajusta a sua aula e os seus exercícios tendo em conta o tempo de aula, número de alunos, espaço e material disponível para a prática.

- **Bateria de Testes da Aptidão Física:**

A AF é avaliada através de testes/provas estandardizadas que sejam capazes de fornecer informações sobre os níveis dos indicadores fundamentais da AF, com o objetivo de classificar o desempenho dos alunos em termos relativos e absolutos (Sobral et al., 2005).

Os testes/provas de AF ajudam o professor a acompanhar o desenvolvimento e o progresso dos alunos, com vista a melhor elaborar os conteúdos da mesma nas aulas de EF. Estes foram elaborados de forma a desfiar e a motivar os alunos e a avaliá-los, bem como o próprio programa de AF.

Após revisão da literatura, foram encontradas as seguintes baterias de testes/provas para a avaliação da AF:

- **YMCA Youth Fitness Test** foi desenvolvida pela *Young Men's Christian Association* para idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos. Esta bateria contempla cinco testes: o Teste da Milha para avaliar a resistência cardiorrespiratória; Medição das Pregas Adiposas Tricipital e Geminal para avaliar a composição corporal; o Teste Sit and Reach para avaliar a flexibilidade; o Teste de Curl-Ups para avaliar a força e a resistência abdominal; e o Teste de Pull-Ups para avaliar a força e a resistência muscular dos membros superiores (Safrit, 1995);

- **EUROFIT** foi desenvolvido pelo Conselho Europa para idades compreendidas entre os 6/7 e os 17/18 anos (Council of Europe, 1988). Esta bateria inclui nove testes que devem respeitar a seguinte ordem: 1 - Teste de equilíbrio em posição

“flamingo” que avalia o equilíbrio geral; 2 - Bater em Discos que avalia a velocidade dos membros superiores; 3 - Teste da flexão do tronco à frente em posição sentada que avalia a agilidade; 4 - Salto em comprimento sem corrida que avalia a força explosiva dos membros inferiores; 5 - Dinamometria Manual que avalia a força isométrica da preensão; 6 - Flexão do tronco à frente a partir da posição de deitado, que avalia a força muscular abdominal; 7 - Suspensão de braços fletidos que avalia a resistência muscular dos braços e dos ombros; 8 - Corrida ida e volta 10 x 5 metros que avalia a velocidade e a agilidade; e 9 - Corrida de ida e volta de resistência ou o teste de bicicleta ergométrica, que avalia a resistência cardiorrespiratória. Ainda devem ser recolhidos dados acerca das medidas antropométricas (estatura e massa corporal), bem como medidas cinco pregas subcutâneas (bicípital, tricípital, subescapular, suprailíaca e geminal) para estimar a percentagem de gordura corporal;

- **AAHPERD Physical Best Program** foi desenvolvida pela *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance* para idades compreendidas entre os 5 e os 18 anos, contemplando cinco testes que avaliam: a capacidade aeróbia (Teste da Milha ou outros testes com mais de seis minutos de duração); a composição corporal (Medição das Pregas Adiposas Tricípital e Geminal ou Tricípital e Subescapular, ou a Medição do IMC); os níveis de mobilidade articular (Teste Sit and Reach); a força e a resistência muscular (Teste dos Sit-Ups e Teste de Pull-Ups). (Safrit, 1995);

- **PRESIDENT’S CHALLENGE** foi desenvolvida pelo *President’s Council on Physical Fitness and Sport* para idades compreendidas entre os 6 e os 17 anos. Esta bateria de testes inclui: o Teste de Curl-Ups para avaliar a força e a resistência abdominal; o Teste de Push-Ups para avaliar a força e a resistência dos membros superiores; o Teste da Milha para avaliar a resistência cardiorrespiratória; o Teste V-Sit Reach ou Sit and Reach para avaliar a flexibilidade; e o Teste Shuttle Run para avaliar a força, agilidade e resistência dos membros inferiores (Safrit, 1995);

- **FITNESSGRAM** foi desenvolvido pelo *Cooper Institute for Aerobics Research*, adaptado a uma versão portuguesa pelo Núcleo de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana e os Departamentos do Ensino Básico e Secundário

(2002). Esta bateria avalia a AF através de três componentes: capacidade aeróbia (Teste de Vaivém, Prova da Milha ou Marcha); composição corporal (Medição das Pregas Adiposas Tricipital e Geminal e/ou Medição do IMC; níveis de aptidão muscular (Teste de Abdominais para a força e resistência abdominal, Teste de Extensões de Braços para a força superior, Teste do Senta e Alcança ou Flexibilidade de Ombros para a flexibilidade).

- Prova para a Aptidão Cardiorrespiratória na Escola Secundária José Falcão:

Hoje em dia, grande parte das escolas a nível nacional utilizam a bateria de testes FITNESSGRAM para avaliar a AF dos alunos. Esta bateria de testes avalia os indivíduos com base em critérios pré-estabelecidos que são utilizados para classificar a proficiência e a não proficiência dos mesmos. A primeira versão das baterias de testes referenciados ao critério foi desenvolvida em 1978, *South Carolina Physical Fitness Test*, em que fazia parte a Prova da Milha. Em 1987, a bateria FITNESSGRAM também adota a avaliação referenciada ao critério.

Para avaliar a ACR são utilizadas provas/testes que envolvam corridas de longa duração, a distância ou tempo variam consoante a idade dos indivíduos. Na bateria FITNESSGRAM encontramos a Prova da Minha (percorrer a distância de 1600m no menor tempo possível) para avaliar a ACR.

Com base em um estudo feito na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, pelo João Carlos Vinagre Ferreira (1999), para alunos com 16 anos de idade, em média o género masculino demora 7,55 minutos para realizar a Prova da Milha e o género feminino demora 9,15 minutos. Para alunos com 17 anos de idade, o tempo que o género masculino demora é de 6,33 minutos e o género feminino é de 8,26 minutos, já para 18 anos de idade, o género masculino demora 7,29 minutos e o feminino 8,78 minutos (valores médios).

A Escola Secundária José Falcão adaptou a prova que avalia a ACR ao seu contexto e às características dos seus alunos, realizando a Prova do Quilómetro (1000 metros) quatro vezes por ano letivo (avaliação diagnóstica, avaliação final do 1.º Período, avaliação final do 2.º Período e avaliação final do 3.º Período). A classificação que é dada aos alunos neste ano letivo tem por base o estudo que as alunas estagiárias desenvolveram

no ano anterior, criando tabelas com valores normativos que servem de referência para as provas da AF utilizadas na escola.

## 4.5. METODOLOGIA

### 4.5.1. DESENHO DA INVESTIGAÇÃO

Nesta investigação, foram recolhidos os dados obtidos em quatro momentos distribuídos pelo 1º e 2º períodos do presente ano letivo, no teste de aptidão física “Prova do Quilómetro”. Dois destes momentos remetem para o 1º período e os outros 2 para o 2º período. Foram ainda recolhidas informações relativas à massa corporal e à estatura dos alunos, bem como ao histórico desportivo dos mesmos em ambos os períodos.

Após a recolha de todas as informações necessárias, estas foram analisadas e tratadas no programa informático “Statistical Package for the Social Sciences” - SPSS (versão 23.0) para que pudéssemos posteriormente apresentar os resultados e discuti-los de forma a concluir a investigação.

*Tabela 2 - Cronograma das atividades realizadas para a investigação*

<b>1º Período – 21 de Setembro de 2015 a 17 de Dezembro de 2015</b>	
1ª semana de aulas	1ª Realização da Prova do Quilómetro
Última semana de aulas	2ª Realização da Prova do Quilómetro
<b>2º Período – 4 de Janeiro de 2016 a 18 de Março de 2016</b>	
1ª semana de aulas	3ª Realização da Prova do Quilómetro
Última semana de aulas	4ª Realização da Prova do Quilómetro
Última semana de aulas	Questionário sobre a Prática de Atividade Física e Desportiva dos Alunos (anexo 18)
Última semana de aulas	Medição da estatura e massa corporal dos alunos, cálculo do IMC
<b>3º Período – 4 de Abril a 3 de Junho</b>	
Análise e Tratamento dos dados	

### 4.5.2. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra desta investigação é constituída por 19 alunos da turma 1 do 11º ano da Escola Secundária José Falcão. Destes, 8 são do género masculino e 11 são do género feminino, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos, sendo a média das idades



16,6 anos. A partir da medição da massa corporal e da estatura dos alunos, verificamos que a massa corporal varia de um mínimo de 49,3 Kg até ao máximo de 83,5 Kg, sendo a média da massa corporal de 63,7 Kg. Quanto à estatura, a variação é compreendida entre a estatura máxima de 1,80 m e o mínimo de 1,55 m, sendo a média desta de 1,66 m.

O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado através da fórmula de Quetelet:  $IMC = Kg/m^2$  (Garrow & Webster, 1985), em que podemos verificar que a média do IMC é de 23  $Kg/m^2$ , sendo o valor mínimo de 17,8  $Kg/m^2$  e o máximo de 31  $Kg/m^2$ , desta forma podemos dizer que todos os alunos se encontram dentro do “peso normal”.

Tabela 3 - Estatística Descritiva da Amostra

	Total (N=19)	Raparigas (N=11)	Rapazes (N=8)	P
Idade (anos)	16,6 (0,7)	16,6 (0,7)	16,6 (0,7)	0,813
Massa corporal (kg)	63,7 (10,0)	61,8 (10,0)	66,3 (10,2)	0,356
Estatura (cm)	166,5 (7,8)	161,8 (4,4)	173,0 (6,9)	<0,001*
IMC ( $kg/m^2$ )	23,0 (3,8)	23,7 (4,1)	22,2 (3,4)	0,410
AFD extracurricular (%)	32	27	38	0,108

\*Diferenças estatisticamente significativas entre os géneros para  $p < 0,05$ .

\*Os valores descritos fora de ( ) representam a média, os valores descritos dentro de ( ) representam o desvio padrão.

Tabela 4 - Opinião da Amostra sobre a Aptidão Física e as suas Práticas Desportivas extracurriculares

Perguntas do Questionário	Sim	Não
Achas que ter aulas de educação física 3 vezes por semana, com 35 minutos de tempo útil de aula, é suficiente para melhorar a tua condição física?	5 (26,3%)	14 (73,7%)
Achas que a condição física deve ser trabalhada de forma isolada nas aulas de educação física?	6 (31,6%)	13 (68,4%)
Prática de atividade física e desportiva no 1º Período	6 (31,6%)	13 (68,4%)
Prática de atividade física e desportiva nas Férias de Natal	6 (31,6%)	13 (68,4%)
Prática de atividade física e desportiva no 2º Período	6 (31,6%)	13 (68,4%)

Verificamos ainda que 32% da amostra pratica Atividade Física e Desportiva (AFD) para além da EF, sendo que no género feminino temos 27% de praticantes e 73% de não praticantes e, no género masculino temos 38% de praticantes e 62% de não praticantes.

Após interpretação do questionário passado à amostra, apercebemo-nos que mais de metade da amostra acha importante que a aptidão física seja exercitada nas aulas de EF e que não concordam que apenas três aulas por semana seja suficiente para melhorar a aptidão física, embora não concordem que haja um treino específico para cada

componente da aptidão física durante as aulas. Assim, existe uma contradição na opinião dos alunos, por um lado não acham suficientes três aulas por semana, mas também não querem que nestas três aulas a aptidão física seja abordada através de um treino específico durante a aula. Ainda dentro das respostas dos alunos, todos os que concordaram que é importante haver treino da aptidão física nas aulas de EF, pertencem ao grupo que pratica AFD fora das aulas de EF (ao que lhes chamamos, AFD extracurricular) e, a maior parte da amostra não pratica AFD extracurricular porque “não tem tempo” e “não tem companhia”.

#### **4.5.3. INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE APLICAÇÃO**

- Medidas antropométricas:

##### **Massa Corporal**

Esta medição foi realizada com uma balança digital portátil Seca Bella® com um grau de precisão de 100 gramas, em que os valores são expressos em quilogramas (kg).

Aquando da sua medição, os sujeitos apresentaram-se com roupas leves e descalços, subiram para a balança mantendo-se numa posição estática com os membros superiores paralelos ao tronco e o olhar dirigido para a frente.

##### **Estatura**

Esta medição foi realizada com um estadiómetro portátil Bodymeter® 206, sendo os valores expressos em centímetros com aproximação às décimas.

Aquando da sua medição, os alunos apresentaram-se descalços, mantendo-se numa posição ereta e estática, mantendo os membros superiores paralelos ao tronco e os membros inferiores estendidos e juntos e, o olhar dirigido para a frente.

##### **Índice de Massa Corporal**

Este é calculado através da fórmula de Quetelet (Garrow & Webster, 1985):

$$IMC = \frac{Kg}{m^2}.$$

Os resultados obtidos são expressos em quilogramas (Kg) por metro quadrado (m<sup>2</sup>) e analisados segundo as tabelas recomendadas por Frisancho (1993) tendo em conta os critérios propostos pela OMS (WHO, 1997) em que as crianças e jovens são

classificadas em quatro grupos de distribuição do IMC: < 5 = peso baixo; entre 5 e 85 = peso normal; > 85 = excesso de peso; e > 95 = obeso.

- Descrição do Protocolo do Teste de Aptidão Física:

### **Prova do Quilómetro (Km)**

Esta prova é destinada a avaliar os alunos segundo a sua resistência aeróbia (anexo 7).

Para a realização do teste, os alunos devem equipar-se com roupas desportivas leves e sapatilhas adequadas. Antes de iniciar a prova, devemos informa os alunos sobre o objetivo da prova (percorrer uma distância de 1000 metros no menos tempo possível, mantendo um ritmo regular e controlando a intensidade da corrida) e os procedimentos da mesma: os alunos devem colocar-se junto à linha de partida, em pé, sem que a pisem; após serem transmitidos as vozes de comando “aos seus lugares”, “prontos” e “partida com sinal sonoro”, o cronómetro é colocado a contabilizar o tempo e os alunos podem iniciar a prova; caso não consigam percorrer a totalidade da distância, poderão faze-lo a andar; assim que o aluno ultrapasse a linha final/meta, a prova é dada como terminada e o cronómetro é desligado e o tempo é registado em minutos e segundos.

O controlo da prova deve ser feito pelo professor de Educação Física, embora para a realização da prova, este divida a turma em duas partes, para que os alunos que não estejam a correr fiquem responsáveis por contar o número de voltas de um colega e o ir informando sobre a sua prestação, sendo que o professor e, somente ele, é que fica responsável pelo cronómetro e registo dos resultados dos alunos.

Para analisar os resultados, estes são inseridos em um documento Excel construído pelo Grupo Disciplinar de Educação Física e, adaptado a cada turma pelo professor titular da mesma (anexo 8). A classificação dos resultados é feita com base em valores normativos (anexo 9) que a escola adotou após uma investigação feita pelas aulas estagiárias da mesma no ano letivo de 2014/2015.

- Descrição do Treino aplicado nas Aulas de Educação Física:

### **Aulas de Educação Física do 1º Período**

O 1º Período letivo começou a 21 de Setembro de 2015 e acabou a 17 de Dezembro de 2015, perfazendo um total de 38 aulas lecionadas com 35 minutos úteis.

Durante as 38 aulas o procedimento normal para a parte inicial da aula (aquecimento) era realizar a ativação cardiorrespiratória com 1 ou 2 voltas ao espaço onde a aula estava a ser lecionada, mais a mobilização articular. Em seguida, a parte fundamental da aula sempre era focada na exercitação das componentes das unidades didáticas que foram abordadas neste período e, na parte final da aula todos os alunos realizavam 30 abdominais e exercícios de alongamento que também exercitassem a flexibilidade.

Desta forma, o trabalho da resistência aeróbia apenas era exercitado durante a parte fundamental das aulas em junção com os exercícios de exercitação das demais modalidades.

### **Aulas de Educação Física do 2º Período**

O 1º Período letivo começou a 4 de Janeiro de 2016 e acabou a 18 de Março de 2015, perfazendo um total de 30 aulas lecionadas com 35 minutos úteis.

Durante as 30 aulas o procedimento normal para a parte inicial da aula (aquecimento) era realizar a ativação cardiorrespiratória com 5 minutos de corrida contínua, mais a mobilização articular. Em seguida, a parte fundamental da aula sempre ficou focada na exercitação das componentes das unidades didáticas que foram abordadas neste período e, na parte final da aula todos os alunos realizavam 40 abdominais e exercícios de alongamento que também exercitassem a flexibilidade.

Desta forma, o trabalho da resistência aeróbia não era apenas trabalhado durante a parte fundamental das aulas em junção com os exercícios de exercitação das demais modalidades, mas também durante o aquecimento dos alunos.

#### **4.5.4. ANÁLISE E TRATAMENTO DOS DADOS**

Inicialmente foi determinado o tempo que cada aluno demorou para a finalização da ‘Prova do Quilómetro’ em minutos e, posteriormente foi feita a conversão dos segundos para centésimos do minuto.

Em seguida foi calculada a variação (%) do tempo na realização do teste do quilómetro entre:

- Momento 1 (setembro) e momento 2 (dezembro) – Variação 1\_2;
- Momento 3 (janeiro) e momento 4 (março) – Variação 3\_4;
- Momento 1 (setembro) e momento 4 (março) – Variação 1\_4;
- Momento 1 (setembro) e momento 3 (janeiro) – Variação 1\_3.

Após termos a conversão do tempo para centésimos de minuto e termos a variação entre os momentos calculadas, foi efetuada a estatística descritiva das variáveis de interesse: idade, massa corporal, estatura, IMC, pratica de AFD extracurricular; sendo os valores apresentados como médias (desvio-padrão).

As comparações da variação dos tempos da Prova do Quilómetro entre os vários momentos de avaliação, entre géneros e entre praticantes/ não praticantes de AFD extracurricular foram efetuadas com recurso à análise multivariada da variância (MANOVA).

A comparação do tempo necessário para realizar a Prova do Quilómetro entre as quatro avaliações foi efetuada com recurso à análise da variância (ANOVA) para medidas repetidas.

As comparações entre as variáveis qualitativas foram efetuadas com recurso ao teste de Qui-Quadrado e o nível de significância tido em consideração nas análises da estatística inferencial foi de  $p < 0,05$ .

#### 4.6. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

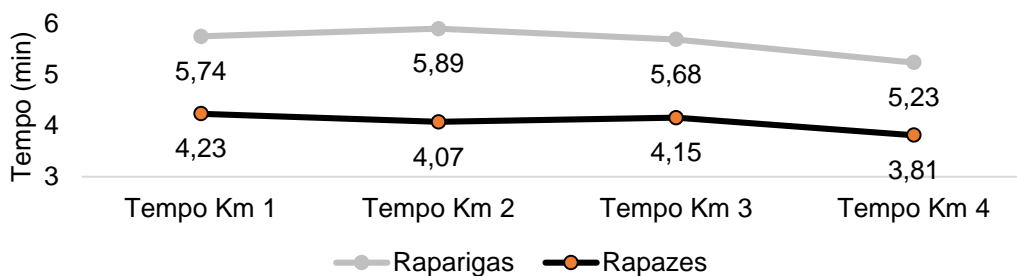
*Tabela 5 - Comparação entre género para o tempo na realização da Prova do Quilómetro e diferenças entre os momentos avaliados*

	Total (N=19)	Raparigas (N=11)	Rapazes (N=8)	P
Tempo km1 (min)	5,11 (1,17)	5,74 (1,12)	4,23 (0,44)	0,002*
Tempo km2 (min)	5,13 (1,1)	5,89 (0,73)	4,07 (0,38)	<0,001*
Tempo km3 (min)	5,03 (0,96)	5,68 (0,67)	4,15 (0,41)	<0,001*
Tempo km4 (min)	4,63 (0,87)	5,23 (0,59)	3,81 (0,33)	<0,001*
Variação 1_2 (%)	1,05 (11,24)	4,43 (13,79)	-3,59 (3,25)	0,128
Variação 3_4 (%)	-7,84 (4,14)	-7,77 (4,90)	-7,94 (3,11)	0,937
Variação 1_4 (%)	-8,21 (9,79)	-7,19 (12,15)	-9,61 (5,59)	0,609
Variação 1_3 (%)	-0,31 (10,38)	0,71 (12,45)	-1,70 (7,20)	0,632

\*Diferenças estatisticamente significativas entre os géneros para  $p < 0,05$ .

\*Os valores descritos fora de ( ) representam a média, os valores descritos dentro de ( ) representam o desvio padrão.

Figura 1 - Comparação entre géneros para a média do tempo (min) necessário para a realização da Prova do Quilómetro nas quatro avaliações



▪ **Análise da Tabela 5 e Figura 1:**

Durante o 1.º Período (período sem treino da ACR) os rapazes diminuíram 0,16 minutos (3,59%) o tempo que necessitavam para realizar a Prova do Quilómetro (tempo km2 – tempo km1) e as raparigas aumentaram 0,15 minutos (4,43%). Durante as Férias de Natal os alunos também não tiveram estímulos que lhes proporcionasse aumento da AF, logo importa verificar se ao entrar para o 2.º Período os alunos na 3.ª avaliação melhoraram ou pioraram os tempos de realização da Prova do Quilómetro.

Verificamos que da 2.ª para a 3.ª avaliação os rapazes aumentaram 0,08 minutos e as raparigas diminuíram 0,21 minutos o tempo (tempo km3 – tempo km2), ao que se deve este aumento nos rapazes e esta diminuição nas raparigas não sabemos ao certo, uma vez que este período os alunos não estavam na escola e não tinham aulas de EF.

No 2.º Período (período com treino da ACR) os rapazes diminuíram 0,34 minutos (7,94%) o tempo que necessitavam para realizar a Prova do Quilómetro (tempo km4 – tempo km3) e as raparigas diminuíram 0,45 minutos (7,77%).

No total dos dois períodos, a evolução dos alunos pode ser contabilizada se analisarmos os valores da 1.ª avaliação (tempo km1) e os valores da avaliação final (tempo km4), assim verificamos que os rapazes diminuíram 0,42 minutos (9,61%) e as raparigas diminuíram 0,51 minutos (7,19%) o tempo que necessitam para realizar a Prova do Quilómetro.

Confirmamos ainda que em todos os momentos de avaliação existe diferenças estatisticamente significativas entre os géneros, uma vez que o valor de p é sempre inferior a 0,05.

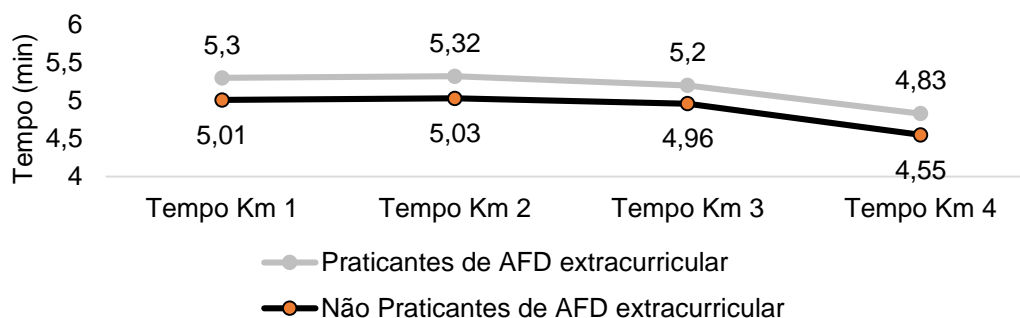
Tabela 6 - Comparação entre praticantes/não praticantes de AFD extracurricular para o tempo na realização da Prova do Quilómetro e diferenças entre os momentos avaliados

	Total (N=19)	Praticantes AFD extracurricular (N=6)	Não Praticantes AFD extracurricular (N=13)	P
Tempo km1 (min)	5,11 (1,17)	5,30 (1,75)	5,01 (0,86)	0,630
Tempo km2 (min)	5,13 (1,09)	5,32 (1,54)	5,03 (0,89)	0,576
Tempo km3 (min)	5,04 (0,96)	5,20 (1,31)	4,96 (0,81)	0,629
Tempo km4 (min)	4,63 (0,87)	4,83 (1,25)	4,55 (0,68)	0,532
Variação 1_2 (%)	1,05 (11,24)	2,48 (17,33)	0,39 (7,94)	0,718
Variação 3_4 (%)	-7,84 (4,14)	-7,33 (2,25)	-8,08 (4,84)	0,725
Variação 1_4 (%)	-8,21 (9,79)	-6,78 (14,75)	-8,86 (7,18)	0,680
Variação 1_3 (%)	-0,31 (10,38)	0,58 (15,48)	-0,72 (7,83)	0,808

\*Diferenças estatisticamente significativas entre praticantes/ não praticantes de AFD extracurricular para  $p < 0,05$ .

\*Os valores descritos fora de ( ) representam a média, os valores descritos dentro de ( ) representam o desvio padrão.

Figura 2 - Comparação entre praticantes/não praticantes de AFD extracurricular para a média do tempo (min) necessário para a realização da Prova do Quilómetro nas quatro avaliações



#### ▪ Análise da Tabela 6 e Figura 2:

É essencial analisar os resultados dos alunos separando-os em praticantes e não praticantes de AFD extracurricular porque a diminuição ou aumento dos resultados nos diferentes momentos poderá dever-se ao fato de fora da escola também haver treino da ACR e este treino extracurricular ser o real motivo para os alunos diminuírem os tempos nas avaliações.

Assim, durante o 1.º Período (período sem treino da ACR) os praticantes de AFD extracurricular aumentaram 0,02 minutos (2,48%) o tempo que necessitavam para realizar a Prova do Quilómetro (tempo km2 – tempo km1) e os não praticantes de AFD extracurricular aumentaram 0,02 minutos (0,39%), não havendo diferenças

estatisticamente significativas entre praticantes e não praticantes nos resultados da Prova do Quilómetro.

No 2.º Período (período com treino da ACR) os praticantes de AFD extracurricular diminuíram 0,37 minutos (7,33%) o tempo que necessitavam para realizar a Prova do Quilómetro (tempo km4 – tempo km3) e os não praticantes de AFD extracurricular diminuíram 0,41 minutos (8,08%), não havendo diferenças estatisticamente significativas entre praticantes e não praticantes nos resultados da Prova do Quilómetro, uma vez que seria de esperar que os praticantes de AFD extracurricular diminuíssem mais os tempos visto que treinavam “mais” a ACR do que os restantes alunos, embora tenhamos verificado exatamente o contrário, os não praticantes de AFD extracurricular diminuíram mais os tempos na realização da Prova do Quilómetro.

Para reforçar ainda mais este fato, quando analisamos a evolução dos alunos durante os dois períodos, os praticantes de AFD extracurricular diminuíram 0,47 minutos (6,78%) o tempo que necessitavam para realizar a Prova do Quilómetro (tempo km4 – tempo km1) e os não praticantes de AFD extracurricular diminuíram 0,46 minutos (8,86%). Apesar de em minutos os praticantes terem maior tempo, a % de variação entre 1.º momento de avaliação e o último é maior nos não praticantes.

O que podemos concluir através do valor de p é que não existe diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos, logo, os alunos praticarem ou não AFD fora da escola não é o fator que faz com que os alunos aumentem ou diminuam os resultados na Prova do Quilómetro.

Tabela 7 - Efeitos do treino específico na Aptidão Cardiorrespiratória

	Av. Inicial	Av. Final	Variação	P
<b>Período sem treino</b>				
Rapazes (min)	4.23 (0.44)	4.07 (0.38)	-3.6 (3.3)	0,015
Raparigas (min)	5.74 (1.12)	5.89 (0.73)	4.4 (13.8)	0,480
Total (min)	5.11 (1.17)	5.13 (1.10)	1.1 (11.2)	0,978
<b>Período com treino</b>				
Rapazes (min)	4.15 (0.41)	3.81 (0.33)	-7.9 (3.1)	<0,001*
Raparigas (min)	5.68 (0.67)	5.23 (0.60)	-7.8 (4.9)	0,001*
Total (min)	5.04 (0.96)	4.63 (0.87)	-7.8 (4.1)	<0,001*
<b>Evolução nos 2 períodos</b>				
Rapazes (min)	4.23 (0.44)	3.81 (0.33)	-9.6 (5.6)	0,004*
Raparigas (min)	5.74 (1.12)	5.23 (0.60)	-7.2 (12.2)	0,037*
Total (min)	5.11 (1.17)	4.63 (0.87)	-8.2 (9.8)	0,002*

\*Diferenças estatisticamente significativas entre a avaliação inicial e final para  $p < 0,05$ .

\*Os valores descritos fora de ( ) representam a média, os valores descritos dentro de ( ) representam o desvio padrão.



▪ **Análise da Tabela 7:**

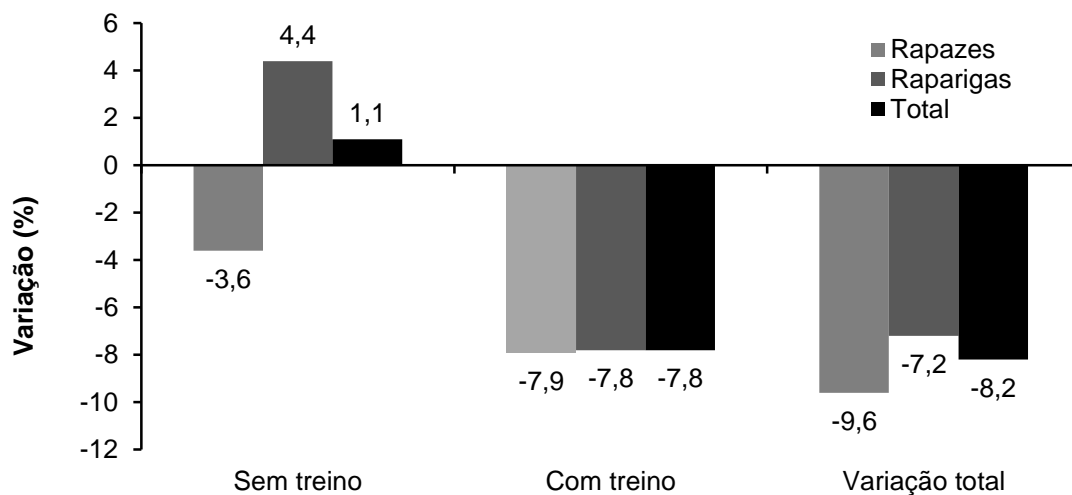
Visto que as diferenças entre os resultados da Prova do Quilómetro assentam no género e não na pratica de AFD extracurricular, houve a necessidade de analisar de forma mais clara os resultados entre os géneros nos dois períodos (com e sem treino da ACR).

No período **sem** treino, a “Av. Inicial” representa o Km 1, e a “Av. Final” representa o Km 2. Como já referimos o género masculino melhorou o tempo de uma avaliação para a outra 3,6% e, o género feminino piorou o tempo 4,4%, sendo que no geral (N=19) houve aumento do tempo 1,1%.

No período **com** treino, a “Av. Inicial” representa o Km 3, e a “Av. Final” representa o Km 4. também já foi referido que o género masculino melhorou o tempo de uma avaliação para a outra 7,9% e, o género feminino melhorou o tempo 7,8%, sendo que no geral (N=19) houve diminuição do tempo 7,8%.

No total dos dois períodos (Av. Inicial = Km1 e Av. Final = Km4), o género masculino conseguiu diminuir o tempo de realização da Prova do Quilómetro 9,6% e o género feminino 7,2% e no total da amostra (N=19) houve a diminuição de 8,2%.

Figura 3 - Variação da Aptidão Cardiorrespiratória (%)



A figura 1 ilustra a variação entre o género masculino e feminino nos dois períodos (com e sem treino), bem como a variação total, mostrando mais uma vez o aumento e a diminuição dos tempos dos alunos nos diferentes momentos de avaliação.

Averiguamos que somente no período sem treino da ACR é que houve aumento dos tempos dos alunos (género feminino e total) para a realização da prova e, apesar de o

género masculino nesse período também ter melhorado o tempo, no período com treino da ACR, os seus resultados melhoraram muito mais.

#### **4.7. CONCLUSÃO DO TEMA PROBLEMA**

Podemos concluir que, o incremento do treino de ACR durante as aulas de EF surtiram efeitos positivos na ACR dos alunos, uma vez que durante o período **com** treino, os alunos diminuíram os tempos na realização da Prova do Quilómetro. Apesar de o treino aplicado não ser o mais indicado para a melhoria da ACR, como referimos acima, para uma real melhoria seria necessário entre 3-5 treinos semanais que incluam atividades físicas contínuas e rítmicas entre 20-60 minutos/treino com intensidades entre os 50-80% do  $VO_2max$ .

A EF na Escola Secundária José Falcão sofre constrangimentos que impossibilitam treinos com estes requisitos, pois apenas temos 3 sessões/semana de 35 minutos úteis, em que hipótese nenhuma apenas podemos focar os nossos exercícios somente para a melhoria da ACR, ou seja, destes 35 minutos, no máximo 10 poderiam ser para essa finalidade. Relativamente à intensidade, para as características dos alunos que pertenceram à investigação, esta rondou na maior parte dos casos entre 50-60% do  $VO_2max$ . Desta forma, a opção que para nós foi mais viável passou por utilizar o aquecimento para treinar a ACR e, mais uma vez referindo as características dos alunos, os cinco minutos de corrida contínua durante 30 aulas permitiu que a turma percebesse melhor o objetivo do treino/exercício/aquecimento e permitiu ao professor um melhor controle da turma e gestão do tempo de aula.

Embora não seja a melhor opção de treino da ACR, os resultados foram bem conseguidos e a ACR dos alunos aumentou aproximadamente 8% (30 aulas = 150 minutos de corrida contínua).

- Limitações da Investigação:

Para que a investigação tivesse mais sucesso seria necessário que a estrutura do treino da ACR respeitasse os princípios de treino para a mesma, para isso seria necessário que as aulas de EF tivessem mais tempo útil de prática. Todavia, também seria necessário

haver uma amostra maior com um leque mais abrangente de idades, sendo que também seria importante que os alunos se mostrassem mais motivados para a prática e realizassem os exercícios dando o seu máximo, assim todos os resultados nas Provas do Quilómetro iriam refletir a real ACR dos alunos.

- Proposta para o Futuro:

Seria interessante se todos os professores de EF levassem a cabo a implementação mais evidente do treino da AF nas aulas de EF, uma vez que a AF conta para a nota final do aluno (mesmo sendo apenas 5%).

Na Escola onde a investigação foi desenvolvida, todos os professores de EF estiveram a par da investigação e do seu objetivo, após a verificação dos resultados, cabe aos mesmos decidir se esta foi pertinente ou não e desenvolver junto dos seus alunos a mesma abordagem que nós demos à ACR ou melhorar o método para atingir ainda melhores resultados. O importante é sempre desenvolver da melhor forma a AF dos alunos e fazê-los perceber qual a importância de manterem-se fisicamente aptos.

## CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS

*“A competência está intimamente relacionada com a matéria e o contexto. Esta conhece-se na realização (na prática) e não na explicação. A experiência é uma condição essencial da competência, mas não é condição suficiente. A competência é a combinação entre habilidades excepcionais de ensino e um perfeito controlo de uma atividade específica. Para ensinar com competência tem de conhecer a fundo a matéria de ensino”* Siedentop e Eldar, 1989.

Ao finalizarmos esta etapa, verificamos o quão importante ela foi para a nossa formação profissional e pessoal. Olhamos para trás e conseguimos refletir sobre a evolução que se desenvolveu dia após dia, mês após mês, evolução esta que não teria sido possível se não confrontássemos os nossos conhecimentos teóricos com a realidade da prática, com a real intervenção pedagógica do professor de Educação Física.

Nada disto teria sido possível se não houvesse vontade em aprender mais, de ultrapassarmos os nossos obstáculos e superar as nossas limitações. Sabemos que as aprendizagens não acabam aqui, um bom professor tem de partir do princípio que nada sabe para então vir a saber tudo. O papel do professor não passa apenas por ensinar a disciplina que lhe compete, a função deste vai além. Este tem de ser um dinamizador do ensino, tem de inculcar valores e costumes que permitam aos jovens vingar no futuro e melhorar a nossa nação, o professor tem que lhes dar ferramentas para que sozinhos atinjam os seus objetivos para que mais tarde possam fazer o mesmo para as gerações que estão por vir.

A intenção de todo o meu trabalho e das minhas intervenções foi sempre proporcionar um maior enriquecimento pessoal, mas também causar impacto positivo noutras pessoas. Desta forma surge a decisão em estudar um pouco mais a aptidão física que é desenvolvida nas aulas de educação física, uma vez que esta é uma das bases de um bem-estar físico e psicológico. É importante que os professores de educação física tenham mais atenção ao desenvolvimento físico dos jovens, somos nós os responsáveis pelos hábitos que estes adquirem em relação à prática de atividade física.

Em suma, após nove meses de trabalho árduo, difícil e desgastante a nível físico e psicológico, aqui se apresentam as recompensas: *o meu ser com mais plenitude, sabedoria e compreensão, um ser pronto para exercer aquilo que sempre sonhou.*

## CAPÍTULO VI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AAHPERD - American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (1984). *Health Related Physical Fitness*. Technical Manual. Reston, Virginia
- BATISTA, P., Rêgo, L. e Azevedo. A. *Desporto e Aptidão Física*. Manual de Educação Física para o Ensino Secundário 10.º / 11.º / 12.º – Em Movimento. Editora ASA
- BENTO, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte
- BÖHME, M. (1993). *Aptidão física: aspectos teóricos*. Revista Paulista de Educação Física, 7:52-65
- BÖHME, M. (1994). *Aptidão física: importância e relações com a Educação Física*. Revista Mineira de Educação Física, 2:17-25
- BÖHME, M. (1999). *Aptidão física de jovens atletas do sexo feminino analisada em relação a determinados aspectos biológicos, idade cronológica e tipo de modalidade esportiva praticada*. Tese (Livre Docência). Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo
- BOUCHARD, C., SHEPHARD, R., STEPHENS, T. (1994). *Physical activity, fitness and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers
- BLOOM, B. (1983). *Manual de avaliação formativa e somativa do aprendizado escolar*. São Paulo. Pioneira
- CAETANO, A., SILVA, M. (2009). *Ética profissional e Formação de Professores. Sísifo*. Revista de Ciências da Educação, 8, pp. 49-60
- CARDOSO, A. (1987). *Em torno dos conceitos de currículo e de desenvolvimento curricular*. in Revista Portuguesa de Pedagogia, Ano XXI (pp. 221-232)
- Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Boletim SPEF, n.º 11. pp. 135-151
- CASTELO, J., BARRETO, H., ALVES, F., SANTOS, P., CARVALHO, J., VIEIRA, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: Edições FMH

Costa, M. (1992). *Avaliando a educação física no I e II graus*. Revista dois pontos. V. I, n.12, p.28-32

COUNCIL OF EUROPE (1988). *Eurofit: Handbook for the EUROFIT Tests of Physical Fitness*. Committee for the Development of Sport. Committee of Experts on Sports Research. Rome

Decreto Lei nº 139/2012 de 5 de Julho. *Diário da República nº 129/2012 – I Série*. Ministério da Educação e Ciência. Lisboa

Despacho normativo n.º 24-A/2012, de 6 de dezembro. Avaliação – Ensino Básico

DUBOSE K., EISENMANN J., DONNELLY J. (2007). *Aerobic fitness attenuates the metabolic syndrome score in normal-weight, at-risk-for-overweight, and overweight children*. Pediatrics, 120(5):1262-1268

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (2015). *Guia de Estágio Pedagógico 2015/2016*. Universidade de Coimbra

FARIAS, E., CARVALHO, W., GONÇALVES, E. e GUERRA-JÚNIOR, G. (2010). *Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes*. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Vol. 12, nº 2, pp. 98-105

FERRAZ, M., CARVALHO, A., DANTAS, C., CAVACO, H., BARBOSA, J., TOURAI, L. e NEVES, N. (1994). *Avaliação Criterial/ Avaliação Normativa*. In: *Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem*. Lisboa: IIE

FERREIRA, J. (1999). *Aptidão Física, Actividade Física E Saúde Da População Escolar Do Centro Da Área Educativa De Viseu: Estudo Em Crianças E Jovens De Ambos Os Sexos Dos 10 Aos 18 Anos De Idade*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto

FITNESSGRAM (2002). *Manual de Aplicação de Testes*. The Cooper Institute for Aerobics Research. Lisboa: Edições FMH – Núcleo de Exercício e Saúde

FRISANCHO, A. (1993). *Anthropometric Standards for the assessment of growth and nutritional status*. Ann Harbor: The University of Michigan Press, 4ª edição

- GARROW, J. e WEBSTER, J. (1985). *Quetelet index (W/H<sup>2</sup>) as a measure of fatness*. International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, 9, pp. 147-153
- HEBBELINCK, M. *The Concept of Health-Related to Physical Fitness*. International Journal of Physical Education, 1984; 21:9-18
- HUSSEY, J., BELL, C., BENNETT, K., O'DWYER, J., GORMELY, J. (2007). *Relationship between the intensity of physical activity, inactivity, cardiorespiratory fitness and body composition in 7-10-year-old Dublin children*. Br J Sports Med, 41(5):311-316
- LEWY, A. (1979). *Avaliação de currículo*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo (EDUSP)
- LIMA, C., CHAVES, R., MAIA, J. (2013). *Cartas percentílicas do desempenho motor. Um estudo de caso na Escola Básica de Leça da Palmeira, Portugal*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. Vol. 13 (1): 38-56
- Ministério da Educação (2001a). *Programa de Educação Física (Reajustamento): 3º ciclo do ensino básico*. Lisboa: Departamento da Educação Básica
- Ministério da Educação (2001b). *Programa de Educação Física: 10º, 11º e 12º anos – Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*. Lisboa: Departamento da Educação Básica
- MORROW, J., JACKSON, A., DISCH, J., MOOD, D. (1995). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign, Illinois: Human Kinetics
- NIEMAN, D. (2010). *O Idoso – Exercício e Saúde*. Edições Manole, São Paulo Nobre. Documentos de Desenvolvimento Curricular em Educação Física. FCDEFUC
- NOBRE, P. (2014). *Documentos de Apoio à Disciplina de Avaliação Pedagógica em Educação Física*. FCDEF-UC
- PACHECO, J. (1998). *Avaliação da aprendizagem*. In L. Almeida e J. Tavares (org.). Conhecer, aprender e avaliar. (pp. 111-132). Porto: Porto Editora
- PATE, R. (1983). *A New Definition of Youth Fitness*. The Physician and Sportmedicine, 11:77-83

- PIÉRON, M. (1992). *Pedagogie des Activités Physiques et des Sport*. Paris. ed. Revue EPS.
- PIÉRON, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Edições FMH
- PILETTI, C (1987). *Didática geral*. São Paulo. Ática
- PINTO, J. (2004). *A avaliação em Educação: da linearidade dos usos à complexidade das práticas*. Setúbal: ESE
- QUINA, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- RIBEIRO, L. C. (1999). *Avaliação da aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora
- ROSADO, A. *Planeamento da Educação Física: Modelos de Leccionação*. Disponível em: [home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021.PPT](http://home.fmh.utl.pt/~arosado/Modelos20021.PPT)
- SAFRIT, M. (1995). *Complete Guide to Youth Fitness Testing*. Champaign: Illinois. Human Kinetics
- SARMENTO, P., VEIGA, A., ROSADO, A., RODRIGUES, J., FERREIRA, V. (2001). *Pedagogia do Desporto. Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto*. Lisboa: Edições FMH.
- SIEDENTOP, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education, Second edition*. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.
- SIEDENTOP, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE
- SILVA, E. (2010). *Prática de Ensino - Material de Apoio da unidade curricular*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra.
- SILVA, E. (2013) *Documentos de Apoio à Disciplina de Didática da Educação Física e Desporto Escolar*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra
- SOBRAL, F., FARO, A., GOMES, B. (2005) *Aptidão física da população escolar do Algarve: bateria EUROFIT – estatísticas e normas*. Loulé: Instituto Universitário D. Afonso III

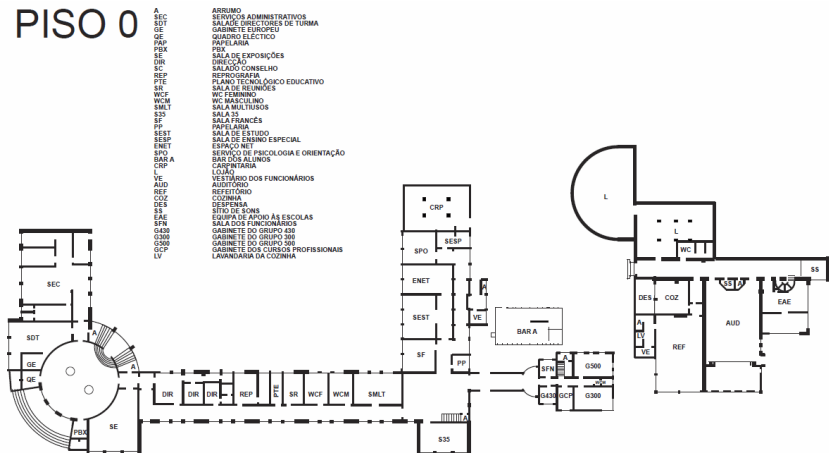


## CAPÍTULO VII – ANEXOS

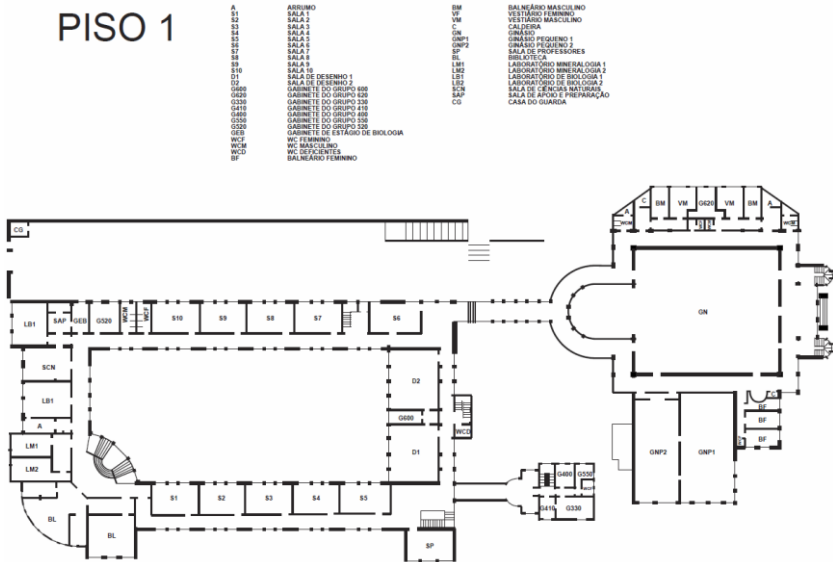
### ANEXO 1

### Planta dos Edifícios da Escola Secundária José Falcão

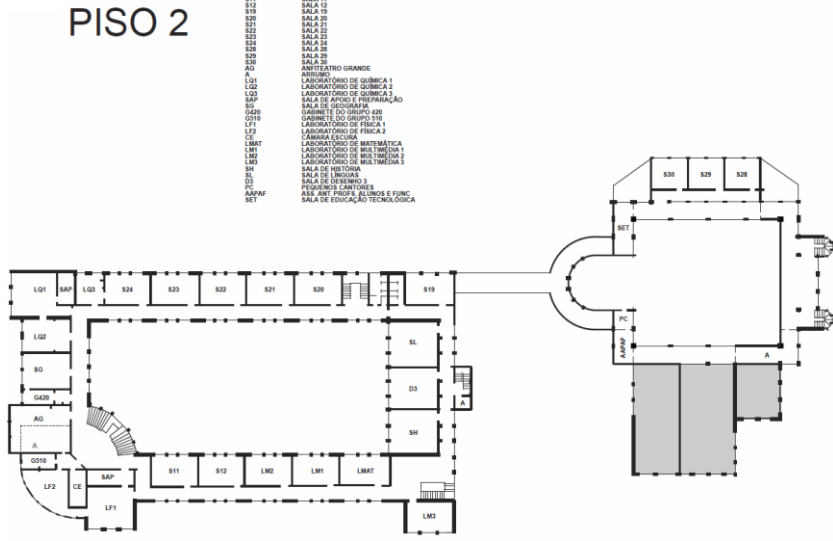
#### PISO 0



#### PISO 1



#### PISO 2



ANEXO 2

Planeamento Anual 11º1

<b>1ª Rotação</b>		<b>2ª Feira ( 12:30h )</b>	<b>3ª Feira ( 15:20h )</b>	<b>5ª Feira ( 17:20h )</b>
28-09-2015	Espaço	Campo 2	Campo	Campo
a	Matéria	ANDEBOL	ANDEBOL	ANDEBOL
23-10-2015	Aulas	4	4	4
<b>2ª Rotação</b>		<b>2ª Feira (12:30h)</b>	<b>3ª Feira ( 15:20h )</b>	<b>5ª Feira (17:20h)</b>
26-10-2015	Espaço	Pista	Pista	Pista
a	Matéria	ATLETISMO	ATLETISMO	ATLETISMO
20-11-2015	Aulas	4	4	4
<b>3ª Rotação</b>		<b>2ª Feira (12:30h)</b>	<b>3ª Feira ( 15:20h )</b>	<b>5ª Feira (17:20h)</b>
23-11-2015	Espaço	Campo 2	Pavilhão	Pavilhão
a	Matéria	RÂGUEBI	RÂGUEBI	RÂGUEBI
17-12-2016	Aulas	4	3	3+AAv
<b>4ª Rotação</b>		<b>2ª Feira (12:30h)</b>	<b>3ª Feira ( 15:20h )</b>	<b>5ª Feira (17:20h)</b>
04-01-2016	Espaço	Campo 2	Pavilhão	Pavilhão
a	Matéria	FUTEBOL	FUTEBOL	FUTEBOL
29-01-2016	Aulas	4	4	4
<b>5ª Rotação</b>		<b>2ª Feira (12:30h)</b>	<b>3ª Feira ( 15:20h )</b>	<b>5ª Feira (17:20h)</b>
01-02-2016	Espaço	Ginásio 2	Ginásio 2	Ginásio 2
a	Matéria	GIN. AP.	GIN. AP.	GIN. AP.
29-02-2016	Aulas	3	3	4
<b>6ª Rotação</b>		<b>2ª Feira (12:30h)</b>	<b>3ª Feira ( 15:20h )</b>	<b>5ª Feira (17:20h)</b>
01-03-2016	Espaço	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão
a	Matéria	BASQUETEBOL	BASQUETEBOL	BASQUETEBOL
18-03-2016	Aulas	3	3	2+AAv
<b>7ª Rotação</b>		<b>2ª Feira (12:30h)</b>	<b>3ª Feira ( 15:20h )</b>	<b>5ª Feira (17:20h)</b>
04-04-2016	Espaço	Ginásio 1	Ginásio 1	Ginásio 1
a	Matéria	GIN. SOLO	GIN. SOLO	GIN. SOLO
29-04-2016	Aulas	3	4	4
<b>8ª Rotação</b>		<b>2ª Feira (12:30h)</b>	<b>3ª Feira ( 15:20h )</b>	<b>5ª Feira (17:20h)</b>
02-05-2016	Espaço	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão
a	Matéria	BADMINTON	BADMINTON	BADMINTON
03-06-2016	Aulas	5	5	4+AAv

Número parcial e total de aulas previstas

Períodos	1º			2º			3º		
	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	
<b>FUTEBOL</b>				12					12
<b>GIN. SOLO</b>							11		11
<b>BADMINTON</b>								14	14
<b>GIN. APARELHOS</b>					10				10
<b>BASQUETEBOL</b>						8			8
<b>RÂGUEBI</b>			10						10
<b>ATLETISMO</b>		12							12
<b>ANDEBOL</b>	12								12
<b>Aulas Previstas</b>	12	12	10	12	10	8	11	14	89

ANEXO 3

Plano de Aula adotado pelos Professores Estagiários de Educação Física

Plano de Aula						
Aula n°:	X° Período				Turma:	
Data:	Objetivos da aula:	UD	Função Didática:	N° de Alunos		
Hora:						
N° na U.D.:			Material:	M	F	
Local:						
Duração da aula: Tempo útil:						

P	Tempo		Exercício	Organização	Objetivo	Estilo de Ensino
	T	P				
Inicial						
Fundamental						
Final						

ANEXO 4

**Cr terios de Avalia o para o 3  Ciclo e Secund rio em Educa o F sica**

<b>Domínios</b>		<b>Cota�o %</b>
<b>Competências de compreensão e realiza�o</b>	<p>Conhece as atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tácitas, regulamentares e organizativas.</p> <p>A avalia�o das matérias � realizada ao longo das aulas (evolu�o / desenvolvimento) e pelo domínio / demonstra�o das diversas competências.</p> <p><i>* A avalia�o deste parâmetro � igual ao somatório das avalia�es finais de cada matéria a dividir pelo n� de atividades físicas lecionadas.</i></p>	75 %
<b>Atitudes e valores</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pontualidade</li> <li>2. Comportamento</li> <li>3. Coopera�o</li> <li>4. Empenhamento</li> </ol> <p>O(A) aluno(a) apresenta uma postura correta e princípios de educa�o: respeito, honestidade, humildade, frontalidade, considera�o, etc.</p>	20%
<b>Aptidão física</b>	<p>Desenvolve capacidades físicas e motoras condicionais e coordenativas (resistência, força, velocidade, destreza geral e flexibilidade).</p> <p>Avalia�o da força abdominal, força explosiva e resistência aeróbia.</p>	5%

ANEXO 5

**Critérios de Avaliação para Alunos com Atestado Médico  
(3º Ciclo e Secundário em Educação Física)**

Domínios		Cotação %
<b>Competências de compreensão e realização</b>	<p>TRABALHO: <b>40%</b> (10 a 15 pág. e apresentação)  <u>Capa:</u> Identificação, Modalidade e Figuras ilustrativas.  <u>Apresentação e formatação:</u>                      História da Modalidade                      Regras e Regulamentos                      Conteúdos Técnicos e Técnico-táticos                      Critérios de execução  <u>Defesa/ argumentação do trabalho</u>                      ou                      TESTE: <b>40%</b>                      Conteúdos teóricos da atividade física desenvolvida e das aulas administradas (pesquisa bibliográfica, manual adotado, internet)</p> <p>RELATÓRIO: <b>10%</b>(ficha própria a entregar ao aluno)                      Resumo por matéria (modalidade) do trabalho desenvolvido nas aulas</p>	<p>50%  <b>(40%                      +10%)</b></p>
<b>Qualidade da intervenção</b>	<p>Controlo e preservação do material didático.</p> <p>Arbitragem</p> <p>Apoio aos colegas e ao professor na realização da aula</p>	<p>30%</p>
<b>Atitudes e valores</b>	<p>Pontualidade                      Comportamento                      Cooperação                      Empenhamento</p> <p>O(A) aluno(a) apresenta uma postura correta e princípios de educação: respeito, honestidade, humildade, frontalidade, consideração, etc.</p>	<p>20%</p>

ANEXO 6

**Fichas de Autoavaliação da Disciplina de Educação Física**

Ano Letivo de 2015/2016

Nome: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_ Ano: 11º Turma: 1

	COMPETÊNCIAS A AVALIAR	1º PERÍODO					2º PERÍODO					3º PERÍODO				
75% Competências de compreensão e realização	Andebol	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	Ginástica de Solo	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	Rugby	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	Futebol	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	Ginástica de Aparelhos	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	Basquetebol	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	Atletismo	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	Badminton	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
20% Atitudes e Valores	Pontualidade	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	Comportamento	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	Empenho nas Atividades da Aula	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	Coopera com os companheiros, em situação de exercício e de jogo, escolhendo ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	Aceita decisões de arbitragem	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	Aplica as normas de segurança pessoal e coletiva, específica para cada modalidade	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	Utiliza de forma adequada todos os materiais necessários	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB
	5% Aptidão Física	Desenvolve capacidades físicas e motoras condicionais e coordenativas (resistência aeróbia, força abdominal e força explosiva)	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B	MB	M	Me	S	B
<b>AVALIAÇÃO FINAL (quantitativo)</b>																
<b>Assinatura do aluno</b>																

**Legenda:**

**M** – Mau (1-4); **Me** – Medíocre (5-9); **S** – Suficiente (10-13); **B** – Bom (14-17); **MB** – Muito Bom (18-20)

## ANEXO 7

### Protocolo da Prova do Quilómetro utilizado na Escola Secundária José Falcão

#### PROVA DO QUILÓMETRO

Teste de Resistência Aeróbia  
(adaptado ao Teste da Milha FITNESSGRAM)



#### Material

- Cronómetro;
- Apito;
- Folha de registo.

#### Instruções para o indivíduo testado

- Para a sua realização, os alunos percorrem uma distância de 1000 metros no menor tempo possível a um ritmo regular, controlando a intensidade da corrida.

#### Descrição do Teste

- Para a sua realização, os alunos colocam-se junto à linha de partida, de pé, sem a pisar.
- Após serem transmitidas as vozes de comando, “aos seus lugares”, “prontos”, “partida (sinal sonoro)”, o cronómetro é colocado a contabilizar o tempo e os alunos iniciam a prova.
- Caso os alunos, não consigam percorrer a totalidade da distância a correr, poderão fazê-lo a andar.
- Ao terminar a prova, assim que o aluno ultrapasse a linha final, o cronómetro é desligado e o tempo é registado em minutos e segundos.

#### Diretrizes para o Examinador

- Controla o número de voltas realizado pelos alunos, informando-os do número de voltas que faltam para terminar.

#### Resultado

- Os alunos realizam a prova uma vez, registando-se o tempo em minutos e segundos.



### ANEXO 8

#### Grelha Excel para inserção dos resultados dos Testes de Aptidão Física

Nº	NOME	Idade	1º PERÍODO - AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA				1º PERÍODO - AVALIAÇÃO FINAL				2º PERÍODO - AVALIAÇÃO FINAL					3º PERÍODO - AVALIAÇÃO FINAL										
			KM	Impul Horizo	Sit-ups	Class	KM	Impul Horizo	Sit-ups	Class	1º KM	2º KM	Impul Horizo	Sit-ups	Class	KM	Impul Horizo	Sit-ups	Class							

**Legenda:**

Nº - número do aluno; KM – prova do quilómetro; Impul. Horizo – prova do salto de impulsão horizontal; Sit-Ups – prova dos sit-ups; Class – classificação final do aluno (média das classificações nas três provas de aptidão física).

## ANEXO 9

### Valores Normativos para a Classificação da Aptidão Física dos alunos na Prova do Quilómetro da Escola Secundária José Falcão

<b>PROVA DO QUILOMETRO</b>		
<b>Sexo Masculino</b>	<b>Nível</b>	<b>Sexo Feminino</b>
> 6:20	<b>1</b>	> 7:59
6:20 – 6:34	<b>2</b>	7:59 – 8:10
6:01 – 6:19	<b>3</b>	7:46 – 7:58
5:41 – 6:00	<b>4</b>	7:33 – 7:45
5:22 – 5:40	<b>5</b>	7:20 – 7:32
5:18 – 5:21	<b>6</b>	7:13 – 7:19
5:13 – 5:17	<b>7</b>	7:05 – 7:12
5:07 – 5:12	<b>8</b>	6:57 – 7:04
5:01 – 5:06	<b>9</b>	6:49 – 6:56
4:55 – 5:00	<b>10</b>	6:41 – 6:48
4:44 – 4:54	<b>11</b>	6:26 – 6:40
4:33 – 4:43	<b>12</b>	6:11 – 6:25
4:22 – 4:32	<b>13</b>	5:56 – 6:10
4:10 – 4:21	<b>14</b>	5:41 – 5:55
4:01 – 4:09	<b>15</b>	5:27 – 5:40
3:52 – 4:00	<b>16</b>	5:14 – 5:26
3:43 – 3:51	<b>17</b>	5:01 – 5:13
3:35 – 3:42	<b>18</b>	4:50 – 5:00
3:29 – 3:34	<b>19</b>	4:40 – 4:49
< 3:29	<b>20</b>	< 4:40

ANEXO 10

**Certificado de participação na Oficina de Ideias em Educação Física na Escola Secundária Avelar Brotero, Coimbra**

<b>Oficina de ideias</b>	
<b>Certificado de participação</b>	
Certifica-se que <u>Cindy Santos</u> , participou na <i>Oficina de Ideias em Educação Física</i> , realizado no dia 08 de abril de 2016, na Escola Secundária de Avelar Brotero - Coimbra.	
	A organização reconhece que a sua participação contribuiu para elevar a qualidade do evento através da partilha de experiências, valorizando a sua capacidade de cooperação e reflexão no processo de formação.
<b>em Educação Física</b>	A DIREÇÃO,  

ANEXO 11

**Certificado de participação na Conferência com o tema:  
A Dança como Matéria de Ensino**

**CICLO DE CONFERÊNCIAS DE DIDÁTICA  
DA  
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**A DANÇA COMO MATÉRIA DE ENSINO**

27 novembro de 2015



**CERTIFICADO**

Certifica-se que Cindy Santos esteve presente  
na conferência com o tema: **A Dança Como Matéria de Ensino.**

Coimbra, 27 novembro de 2015

A Coordenadora do MEEFEBS

(Prof. Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

O Diretor da FCDEF

(Prof. Doutor António José Figueiredo)

ANEXO 12

**Certificado de participação na Conferência com o tema:  
A Ginástica como Matéria de Ensino**

**CICLO DE CONFERÊNCIAS DE DIDÁTICA  
DA  
EDUCAÇÃO FÍSICA**



**A GINÁSTICA COMO MATÉRIA DE ENSINO**

25 de setembro de 2015

**CERTIFICADO**

Certifica-se que Cindy Santos esteve presente  
na conferência com o tema: **A Ginástica Como Matéria de Ensino.**

Coimbra, 25 de setembro de 2015

A Coordenadora do MEEFEBS  
  
(Prof. Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

O Diretor da FCDEF  
  
(Prof. Doutor António José Figueiredo)

  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

ANEXO 13

**Certificado de participação na Conferência com o tema:  
O Badminton como Matéria de Ensino**



**CICLO DE CONFERÊNCIAS DE DIDÁTICA  
DA  
EDUCAÇÃO FÍSICA**

**O BADMÍNTON COMO MATÉRIA DE ENSINO**

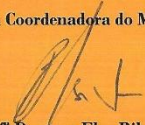
23 de outubro de 2015

**CERTIFICADO**

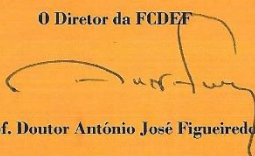
Certifica-se que Cindy Santos esteve presente  
na conferência com o tema: **O Badminton Como Matéria de Ensino.**

Coimbra, 23 de outubro de 2015

A Coordenadora do MEEFEBS

  
(Prof. Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

O Diretor da FCDEF

  
(Prof. Doutor António José Figueiredo)



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

ANEXO 14

**Certificado de participação na Ação de Formação:  
A Aptidão Física e a Educação Física**



Certifica-se que **Cindhy Tanit Juliano dos Santos** participou na ação com a designação “**A Aptidão Física e a Educação Física**”, com a duração de **3 horas**, promovida pela **Direção-Geral da Educação**, que decorreu a **20 de abril de 2016** na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, em Coimbra.

Formadores:

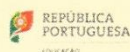
Doutora Cláudia Sofia Ferreira Correia Minderico

Doutor Nuno Seruca Ferro

Lisboa, 20 de abril de 2016

O Diretor-Geral da Educação

(José Vítor Pedroso)



Direção-Geral da Educação ■ Av. 24 de Julho, 140 1399-025 Lisboa Portugal  
Telef.: +(351) 21 393 45 00 - Fax: +(351) 21 393 46 95 ■ Email: dge@dge.mec.pt Internet: www.dge.mec.pt

Entidade Formadora – Registo de Acreditação Nº CCPFC/ENT – SC – 0028/15  
Despacho n.º 5741/2015 de 29 de maio de 2015

**Certificado de participação nas II Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas de encerramento do Estágio Pedagógico em Educação Física**

**II JORNADAS CIENTÍFICO-PEDAGÓGICAS DE ENCERRAMENTO DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO**

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário



**II JORNADAS SOLIDÁRIAS**

Uma ação pró-respeito

Certifica-se que Cindy Santos participou nas II Jornadas (Solidárias) Científico-Pedagógicas de encerramento do Estágio Pedagógico em Educação Física.



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Coimbra, 01 abril de 2016

A Coordenação do MEEFEBS

  
(Prof. Doutora Elsa Kibeiro da Silva)



ANEXO 16

**Certificado de participação nas II Jornadas Científico-Pedagógicas com a apresentação do trabalho “Aptidão Física nas Aulas de Educação Física”**



Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

**MESTRADO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA  
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

**II JORNADAS CIENTÍFICO-PEDAGÓGICAS  
DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**Certifica-se que**

Cindley Santos

**apresentou o trabalho com o título:**

Aptidão Física em Educação

Física

Coimbra, 01 de abril de 2016

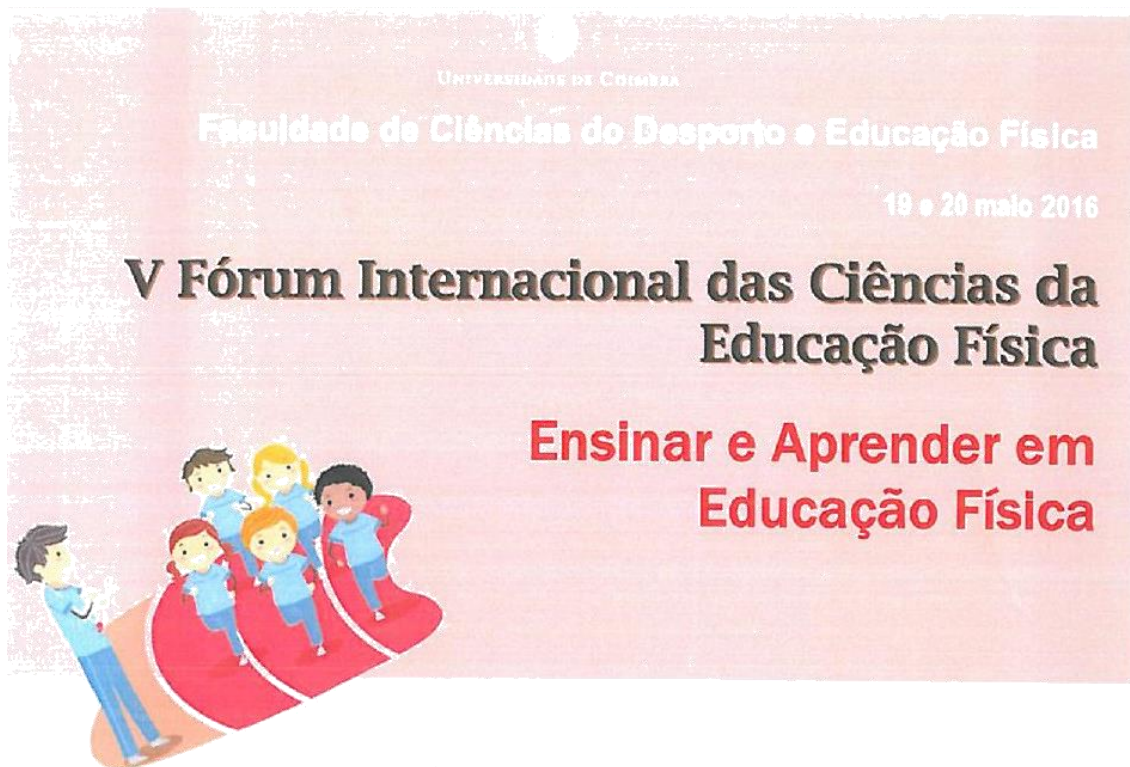
A Coordenadora do MEEFEBS



(Prof.ª. Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

ANEXO 17

**Certificado de participação no V Fórum Internacional das Ciências da Educação Física: “Ensinar e Aprender em Educação Física”**



Certifica-se que

**Cindhy Tanit Juliano dos Santos**

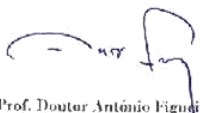
participou no V Fórum Internacional das Ciências da Educação Física com o tema: *Ensinar e Aprender em Educação Física.*

A Coordenadora do MEEFEBS  
  
(Prof. Doutora Maria Ribeiro da Silva)

Coimbra, 20 de maio de 2016



O Diretor da FCDEF-UC

  
(Prof. Doutor António Figueiredo)

## Questionário sobre a Atividade Física e Desportiva dos alunos do 11.º



Apresenta-se em baixo um questionário no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Coimbra, a apresentar no Relatório Final de Estágio, que pretende identificar as práticas desportivas dos alunos e comparar os mesmos face às suas perceções da condição física nas aulas de educação física.

Responde a todas as questões de acordo com a tua opinião, sendo que não existem respostas certas ou erradas.

Ano: _____	Turma: _____	Nº aluno: _____
Nome: _____		
Idade: ____	Data de Nascimento: __/__/____	Sexo: M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>

1. Dentro do período letivo de **21 de Setembro a 17 de Dezembro (1º Período)**, praticavas alguma atividade física e desportiva federada/não federada, para além das aulas de educação física? Sim  Não

Se sim, preenche os campos abaixo:

- 1.1. Qual a atividade física e desportiva: \_\_\_\_\_  
 1.2. Federada: Sim  Não       1.3. Anos de prática: \_\_\_\_\_  
 1.4. Quantos dias por semana: \_\_\_\_\_      1.5. Quantas horas por treino: \_\_\_\_\_

2. Dentro do período letivo de **21 de Setembro a 17 de Dezembro (1º Período)**, iniciaste alguma atividade física e desportiva federada/não federada, para além das aulas de educação física? Sim  Não

Se sim, preenche os campos abaixo:

- 2.1. Qual a atividade física e desportiva: \_\_\_\_\_  
 2.2. Federada: Sim  Não       2.3. Quantos dias por semana: \_\_\_\_\_      2.4. Quantas horas por treino: \_\_\_\_\_

3. Dentro do período de **18 de Dezembro a 3 de Janeiro (Férias de Natal)**, continuaste com a atividade física e desportiva que praticavas ou que iniciaste a prática no 1º período? Sim  Não

Se sim, preenche os campos abaixo:

- 3.1. Quantos dias por semana: \_\_\_\_\_      3.2. Quantas horas por treino: \_\_\_\_\_

Se não, porquê?

- 3.3. \_\_\_\_\_

**Caso tenhas iniciado** alguma atividade física e desportiva dentro deste período, preenche os campos abaixo:

- 3.4. Qual a atividade física e desportiva: \_\_\_\_\_  
 3.5. Federada: Sim  Não       3.6. Anos de prática: \_\_\_\_\_  
 3.7. Quantos dias por semana: \_\_\_\_\_      3.8. Quantas horas por treino: \_\_\_\_\_

4. Dentro do período letivo de **4 de Janeiro a 18 de Março (2º Período)**, praticavas alguma atividade física e desportiva federada/não federada, para além das aulas de educação física? Sim  Não

Se sim, preenche os campos abaixo:

- 4.1. A mesma da alínea 1.1: Sim  Não   
 4.2. A mesma da alínea 2.1: Sim  Não   
 4.3. A mesma da alínea 3.4: Sim  Não

5. Dentro do período letivo de **4 de Janeiro a 18 de Março**, iniciaste alguma atividade física e desportiva federada/não federada, para além das aulas de educação física? Sim  Não

Se sim, preenche os campos abaixo:

- 5.1. Qual a atividade física e desportiva: \_\_\_\_\_  
 5.2. Federada: Sim  Não       5.3. Quantos dias por semana: \_\_\_\_\_      5.4. Quantas horas por treino: \_\_\_\_\_

6. Achas que ter aulas de educação física 3 vezes por semana, com 35 minutos de tempo útil de aula, é suficiente para melhorar a tua condição física? Sim  Não

7. Dentro do período de **21 de Setembro a 17 de Dezembro (1º Período)**:

- 7.1. Gostavas das aulas de educação física? Sim  Não   
 7.2. Achas que a condição física foi trabalhada nestas aulas? Sim  Não   
 7.3. Achas que melhoraste a tua condição física? Sim  Não

8. Dentro do período de **4 de Janeiro a 18 de Março (2º Período)**:

- 8.1. Gostavas das aulas de educação física? Sim  Não   
 8.2. Achas que a condição física foi trabalhada nestas aulas? Sim  Não   
 8.3. Achas que melhoraste a tua condição física? Sim  Não

9. Achas que trabalhar a condição física é importante nas aulas de educação física? Sim  Não

- 9.1. Se sim, achas que o trabalho que a professora fez para melhorar a vossa condição física foi suficiente? Sim  Não   
 9.1.1. Foi apelativo para os alunos? Sim  Não   
 9.2. Se não, porquê?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

10. Achas que a condição física deve ser trabalhada de forma isolada nas aulas de educação física? Sim  Não

- 10.1. Se não, achas que para melhorar a condição física dos alunos é suficiente os exercícios que a professora realiza nas aulas para as diferentes modalidades? Sim  Não