

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Will Manuel Sozinho Mário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DA LOUSÃ, JUNTO DA TURMA DO 10ºD, NO ANO LETIVO
2020/2021**

**“Intensidade do jogo nas aulas de Educação Física: jogo formal
versus jogo reduzido no desporto coletivo – Futebol”**

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

Setembro de 2021

Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária da Lousã,
junto da turma do 10ºD, no ano letivo 2020/2021

**“Intensidade do jogo nas aulas de Educação Física: Jogo
formal *versus* Jogo reduzido no Desporto Coletivo –
Futebol”**

Will Manuel Sozinho Mário

2019189349

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

Orientador: Prof. Doutor Raul A. Martins

COIMBRA, 2021

Mário, W. (2021). Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvimento na Escola Secundária da Lousã, junto da turma do 10ºD, no Ano Letivo 2020/2021. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade Coimbra, Coimbra, Portugal

Compromisso de Originalidade do Documento

Will Manuel Sozinho Mário, aluno número 2019189349 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, Setembro de 2021

(Will Manuel Sozinho Mário)

Agradecimento

Agradeço essencialmente o apoio incondicional de todo o meu seio familiar, que sempre esteve presente neste meu percurso académico.

Um agradecimento especial à minha namorada, Carolina, pela capacidade de companheirismo e pelo suporte que precisava, essencialmente neste último ano. Sempre presente para motivar, corrigir e apoiar. Dedico essencialmente esta vitória a esta pessoa incrível que apareceu na minha vida.

À minha mãe, pelo encorajamento e preocupação para que continue a minha formação.

Um enorme obrigado à Dalila, sempre disponível para me ajudar nesta longa caminhada, incentivando-me a não desistir e fornecendo ferramentas imprescindíveis.

Ao professor João Moreira pela motivação para desfrutar do estágio, pelos conselhos e ensinamentos.

Uma palavra de apreço a todos os professores que nesta caminhada tiveram a capacidade de me auxiliar. Especialmente, agradeço ao Professor Doutor Raul A. Martins pelo apoio e a disponibilidade demonstrada ao longo deste período complicado e muito grato pela energia.

Aos meus colegas de estágio, Daniel Paiva, João Gonçalo e José Mateus, um enorme obrigado pela partilha, pela boa disposição e, essencialmente, pelo respeito que houve entre todos.

A todos os elementos da turma 10ºD, pela experiência única e enriquecedora. Foram momentos de muitas partilhas, com desenvolvimento de ambas as partes.

Aos professores do núcleo de desporto, que permitiram uma ótima integração. Agradeço pelos conteúdos fornecidos e partilha de conhecimento que me permitiu crescer e elaborar esta caminhada.

Agradeço às auxiliares da escola, pela ótima receção e pela disponibilidade apresentada todos os dias.

Por fim, pretendo deixar uma palavra de apreço a todos os meus professores de Educação Física pois, sem eles, este percurso não seria possível. Que continuem a transmitir a importância da Educação Física à sociedade.

Introdução

O presente relatório de estágio pedagógico insere-se no âmbito do estágio pedagógico relativo ao 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Este estudo tem como objetivo apresentar o caminho feito ao longo do estágio pedagógico, na Escola Secundária da Lousã, no ano letivo 2020/2021, com a orientação do professor João Moreira. Ao longo do estágio pedagógico, realizámos atividades inerentes à intervenção pedagógica e lecionámos as aulas de Educação Física, como professor estagiário, à turma do 10ºD.

Neste relatório, será retratado e descrito todo o processo desenvolvido e a respectiva análise reflexiva da prática pedagógica nas diversas fases do planeamento do ensino, tanto na aprendizagem como na avaliação. Também serão abordados a coadjuvação nas atividades escolares, a experiência pedagógica supervisionada e as áreas curriculares visadas no estágio pedagógico.

Para além disso, será apresentado o Tema- Problema, estudo realizado sobre a “Intensidade do jogo nas aulas de Educação física: jogo formal *versus* jogo reduzido em desporto coletivo - futebol”.

Este relatório representa o culminar de um trabalho realizado ao longo do ano letivo e que se mostrou ser uma caminhada enriquecedora para que, brevemente, possamos ser considerados professores de Educação Física.

Resumo

O Estágio Curricular foi realizado na Escola Secundária da Lousã, fazendo parte do núcleo de desporto 10 professores. A turma que acompanhei durante todo o ano letivo foi o 10ºD, tendo a escolha partido da minha parte. No decorrer deste período contámos com o auxílio do professor orientador João Moreira.

Para a turma em questão tivemos de planificar detalhadamente o trabalho a realizar ao longo do Estágio, pelo que foi construído o plano anual com as unidades didáticas e planos de aula, garantindo assim uma progressão pedagógica e uma aprendizagem dos alunos. Relativamente à turma e ao seu desenvolvimento, este apenas foi possível de verificar através de criação de instrumentos de avaliação nomeadamente, a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa, realizadas no início, a meio e no fim de cada unidade didática.

Estes instrumentos de avaliação serviram de suporte para a análise do nosso rendimento pois pudemos verificar se os conteúdos que queríamos transmitir estavam realmente a ser assimilados.

Relativamente às atividades, não foi possível organizar qualquer evento pois os dois que estavam programados – o Corta-Mato escolar e o Mega Sprinter – tiveram de ser cancelados devido à pandemia COVID-19. Contudo, foi possível elaborar a Caminhada Solidaria e o Mantem-te Ativo.

Para finalizar, foi realizado o tema-problema “Jogo formal *versus* Jogo reduzido” procurando perceber a variação da frequência cardíaca através da manipulação do número de elementos em campo, tal como a dimensão do mesmo.

É de salientar que foram cumpridas na íntegra todas as tarefas solicitadas previstas no regulamento de estágio.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Intensidade, Frequência cardíaca.

ABSTRACT

Curricular internship carried out in the Secondary School of Lousã, from which 10 teachers of the sport Nucleos belong. The class that I followed during the school year was the 10^oD, and the choice came from me. During this period, we could count on the help of the teacher João Moreira.

For the class in question we had to plan in detail the work to be done during the internship, so we built the annual plan with the didactic units and lesson plans, thus ensuring a pedagogical progression and student learning. Concerning the class and its development, this was only possible to verify through the creation of assessment instruments, namely, the diagnostic assessment, the formative assessment and the summative assessment, carried out at the beginning, in the middle and at the end of each didactic unit.

These assessment instruments served as a support to analyse our performance because we could check if the contents we wanted to transmit were really being assimilated.

Concerning the activities, it was not possible to organise any events as the two that were planned, the school cross-country race and the Mega Sprinter, had to be cancelled due to the COVID-19 pandemic. However, it was possible to organise the Solidarity Walk and Keep Active.

To finish, the theme-problem "Formal game versus reduced game" was carried out, seeking to understand the heart rate variation through the manipulation of the number of elements in the field, as well as its dimension.

It should be noted that all the tasks requested in the internship regulations were fully accomplished.

Key-words: Pedagogical Internship, Physical Education, Intensity, Heart Rate.

Índice

Compromisso de Originalidade do Documento	6
Agradecimento	8
Introdução	10
Resumo	12
Abstract	14
Índice	16
Lista de Abreviaturas	18
Lista de Tabelas	20
1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA	22
1.1. Plano de formação Individual	22
1.2. Caracterização das condições locais e da Relação Educativa	23
1.3. Decisões Conceptuais do Núcleo de Estágio de Educação Física	24
1.4. Atividades Desenvolvidas	25
2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA	27
2.1. Trabalho Desenvolvido	27
2.3. Avaliação	34
2.4. Questões Dilemáticas	37
2.5. Atitude Ético-profissional	37
3 – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA	38
3.1. Introdução	38
3.2. Enquadramento Teórico	39
3.3. Objetivos do estudo	40
3.4. Metodologia	41
3.5. Apresentação e discussão dos resultados	43
Conclusão	49
Conclusões Finais	51
Referências Bibliográficas	53
Anexos	57

Lista de Abreviaturas

AEL – Agrupamento de Escola da Lousã

AF: Avaliação Formativa

AS: Avaliação Sumativa

DT: Diretor de Turma

EF: Educação Física

EP: Estágio Pedagógico

FC: Frequência Cardíaca

JR: Jogo Reduzido

JF: Jogo Formal

MEEFEBS: Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

NEEF: Núcleo de Estágio de Educação Física

PNEF: Programa nacional de Educação Física

UD: Unidade Didática

Lista de Tabelas

Tabela 1. Descrição do JF e JR (Número jogadores/Tamanho);

Tabela 2. Comparação entre JF vs JR: Futebol 5X5 e 3X3 - 1º Semana;

Tabela 3. Comparação entre JF vs JR: Futebol 5x5 e 3x3 - 2º Semana;

Tabela 4. Comparação entre JF vs JR: Futebol 5x5 e 3x3 -3ªSemana;

Tabela 5. Comparação entre JF vs JR: Futebol 5x5 e 3x3 - 4º Semana;

Tabela 6. Comparação entre JF vs JR: Futebol 5x5 e 3x3 - 5º Semana;

Tabela 7. Comparação entre sexos no JR - Recurso Test T;

Tabela 8. Comparação entre os sexos no JF - Recurso Test T;

“A educação é a arma mais poderosa que tu podes usar para mudar o mundo.”

(Nelson Mandela)

1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1.1. Plano de formação Individual

Terminados os três anos de licenciatura e o primeiro ano de mestrado, encarámos uma nova fase do percurso académico: o EP, que irá permitir aplicar em contexto real todos os conhecimentos e aprendizagens adquiridas durante estes anos de estudo.

Tendo em consideração todos o conhecimento adquirido ao longo da licenciatura e do primeiro ano do mestrado, sabemos da importância e da necessidade de uma pesquisa contínua de conhecimento, visando o nosso desenvolvimento como futuros profissionais da EF.

Com a realização do EP, pretende-se potenciar o nível de competência profissional, pois um bom profissional é aquele que consegue controlar os três domínios, psicomotor, cognitivo e sócio-afetivo. Em qualquer um dos domínios é possível aplicar os meios e estratégias aprendidas ao longo do percurso académico, tal como adquirir as melhores estratégias e meios para lidar da melhor forma com algumas situações que nos sejam propostas.

Esta aprendizagem advém da experiência obtida com a prática, derivada de trocas de conhecimentos com docentes mais experientes, como o orientador de estágio e, também, a bibliografia disponível como fonte de introdução e consolidação de conhecimento.

Tem como objetivo aprender estratégias de planeamento da atividade que fossem ao encontro do sucesso e que promovessem a relação com os outros docentes. Havendo um transfere de potencial de cada aluno, num contexto real em cada matéria de ensino.

Procurou-se alcançar os objetivos através da aplicação das estratégias adquiridas, como também inserir novos métodos com a colaboração de outros docentes. Apenas será possível, se a maior parte das aulas sejam dinâmicas, organizadas, estruturadas e ajustadas as necessidades.

1.2. Caraterização das condições locais e da Relação Educativa

1.2.1. CARATERIZAÇÃO DA ESCOLA

A ESL localiza-se na cidade da Lousã, no distrito de Coimbra. É uma instituição de ensino que pertence ao Agrupamento de Escola da Lousã (AEL), com 3º ciclo do ensino básico, ensino secundário e ensino profissional.

Na vertente desportiva, a escola possui um conjunto de instalações desportivas que possibilitam boas condições para a prática de EF, incluindo um campo polidesportivo exterior, um pavilhão gimnodesportivo e ainda uma piscina (pertencente à Câmara Municipal).

1.2.2. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

A turma D do 10º ano era constituída por 29 alunos, incluindo 22 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com idades compreendidas entre 15 e os 18 anos, sendo a média de idades de 16 anos.

Foi elaborado pelo NEEF um questionário que foi entregue a todos os alunos durante a primeira aula. Após a sua análise e preenchimento, foi possível caraterizar a turma e adaptar o processo de ensino-aprendizagem às suas necessidades. Para além da ficha, foi possível obter da directora de turma (DT) um breve resumo acerca do aproveitamento escolar, ao historial de saúde, os apoios sociais dos alunos nos anos anteriores.

A turma não apresentava nenhum aluno com necessidades especiais. A turma afirmou que gosta da disciplina de EF e dos 29 alunos da turma, 10 praticavam atividades desportivas extracurriculares, sendo 5 federados.

A turma, de uma forma geral, apresentava um nível razoável e homogéneo na prática de EF e, com a realização da avaliação de diagnóstico foi possível verificar a existência de um grupo com níveis elevado nas matérias abordadas.

Ao longo do ano lectivo, os alunos apresentaram grande empenho nas aulas de Educação Física, não havendo comportamentos de indisciplina, levando que houvesse um clima positivo e adequado para a aprendizagem.

1.3. Decisões Conceptuais do Núcleo de Estágio de Educação Física

O núcleo disciplinar de Educação Física possui uma matriz que fornece as matérias que devem ser abordadas em cada ano de escolaridade. Sendo que a leccionação de todas as matérias sugeridas para cada ano de escolaridade depende dos recursos temporais e espaciais disponíveis no momento da realização das aulas.

De acordo com a matriz curricular relativa ao 10ºano de escolaridade, no ano lectivo 2020/2021, seleccionaram-se as matérias de Basquetebol, voleibol, futebol, Badminton, Atletismo e Dança.

Conhecidas as matérias a abordar, o núcleo de estágio de Educação Física iniciou a periodização anual das mesmas, distribuindo-as pelos períodos lectivos. Definiu-se leccionar no 1º período as modalidades de Basquetebol e Voleibol, Futebol e Badminton e, no 2º período, Dança e Atletismo.

A divisão foi feita tendo em conta diversos factores, tais como, a alternância da disponibilidade do recurso espacial e a situação da pandemia COVID-19 presente. Os critérios de periodização derivam do modelo de blocos utilizado pelo grupo de EF, não realizada em função das características e dificuldades da turma. Desta forma, segundo o Programa Nacional de Educação Física, este tipo de periodização resulta num padrão de ensino massivo que não olha pela diferenciação do tempo nem das situações de aprendizagens, para que os alunos tenham a capacidade de corrigir as suas fragilidades.

1.4. Atividades Desenvolvidas

1.4.1. ÁREA 2 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR

No âmbito da área Organização e Gestão Escolar, foi definido como objetivo desenvolver ao longo do ano lectivo trabalho de assessoria destinado ao cargo de director de turma. Desta forma foi possível acompanhar e assessorar a DT do 10ºD, da ESL, permitindo apurar que este cargo é muito exigente e complexo, devido à existência de muita burocracia e, também, pela colaboração e coordenação entre os professores, a qual o DT assume uma posição central de ligação entre os docentes, os alunos e os encarregados de educação.

Todo o trabalho desenvolvido junto da directora de turma, de análise, de observação e de acompanhamento de todo o processo, permitiu verificar e adquirir matérias/conhecimentos relevantes para a execução correta deste cargo. Desta forma, todo o processo resultou numa experiência importante para o futuro, tanto a nível profissional, como pessoal e curricular.

1.4.2. ÁREA 3 – PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS

O núcleo de estágio de Educação Física organizou e planeou dois eventos destinados a toda a comunidade escola do AEL, o Corta-Mato escolar, que faz parte do plano anual do grupo de EF, e o Mega Sprinter.

Foi um processo desafiante que exigiu um planeamento antecipado, rigoroso, e onde foi preciso um trabalho árduo de todos os elementos envolvidos. Esta actividade demonstrou ser uma experiência com relevância e enriquecedora para futuros profissionais de EF, levando ao desenvolvimento de competências de organização, de planeamento e de execução, sem esquecer a experiência na realização de eventos deste tipo.

Por motivos alheios à realização, não foi possível avançar com estes dois eventos devido a interrupção presencial das atividades letivas, resultado das medidas de confinamento impostas pelo Governo Português e pelas Autoridades de Saúde Pública derivado da pandemia causada pelo vírus SARS-COV-2.

De forma a contornar esta situação e na medida em que não foi possível colocar em prática tudo aquilo que estava planeado e organizado, decidimos realizar outros dois eventos que, ao contrário dos primeiros, seriam exequíveis no momento que estávamos a ultrapassar. Foram então desenvolvidos a Caminhada Solidária e o Mantem-te Ativo.

O Projeto Caminhada Solidária consistiu numa caminhada com um percurso não definido pela organização onde, no final, cada aluno teria de entregar o material à escola, em ensino presencial, nomeadamente tampas e livros, que iriam mais tarde reverter para a campanha de Ajuda à Sofia.

Além do objetivo já referido, os alunos tinham ainda de fotografar paisagens ao longo da caminha e enviar a sua favorita ao professor via email. O evento terminava com a recolha de lixo encontrado pelo caminho, com o objetivo de melhorar o ambiente.

Com o intuito de promover o gosto pela atividade física ao ar livre, foram incutidos valores importantes para a vida em sociedade, com a recolha de materiais possíveis para ajudar a Sofia.

O evento Mantem-te Ativo foi elaborado tendo em conta a crise que estávamos a viver e a inatividade por ela provocada. O núcleo achou importante desenvolver algo que combatesse a falta de exercício físico, consequência de todas as restrições sociais existentes. Para tal, foram criados circuitos com exercícios físicos, apresentando-os através de vídeos, com uma breve explicação escrita, para que os executantes conseguissem visualizar a técnica correta de execução. Houve também a preocupação de criar diferentes graus de dificuldade para que fosse possível a qualquer pessoa a realização do exercício, independentemente do seu nível de aptidão física.

Esta atividade abrangeu toda comunidade escolar interessada em participar, desde alunos aos docentes e pessoal não docente. Estará disponível na plataforma “Youtube” e publicada no site do Agrupamento de Escolas da Lousã.

2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

2.1. Trabalho Desenvolvido

2.1.1 PLANEAMENTO

Segundo Bento, “o planeamento é o elo de ligação entre as pretensões imanentes ao sistema de ensino e aos programas das respectivas disciplinas e a sua realização prática”. (Bento, 2003, pp. 15-16) É uma actividade que se consoma na sequência: “Elaboração do plano → realização do plano → controlo do plano → confirmação ou alteração do plano”. (Bento, 2003, pp. 15-16)

Ao longo do estágio pedagógico, o planeamento das aprendizagens subdividiu-se em três fases: o Plano Anual, a Unidade Didática e o Plano de Aula. O desenvolvimento e a realização tiveram uma lógica, começando pelo mais complexo para o mais simples, ou seja, da planificação a longo prazo para a de curto prazo, havendo ajustes de acordo com a realidade. O NEEF levou a cabo a realização destes três momentos de planeamento: o planeamento a longo prazo, com a produção do plano anual, a médio prazo com a elaboração das UD e a curto prazo, através da realização dos planos de aula.

2.1.2. PLANO ATUAL

Segundo Bento, *“um plano anual é um plano de perspectiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Os objetivos indicados para cada ano, no programa ou normas programáticas, são objeto de uma formulação avaliável e concreta para professores e alunos. Constitui, pois, um plano sem pormenores da atuação ao longo do ano, requerendo, no entanto, trabalhos preparatórios de análise e de balanço, assim como reflexões a longo prazo. Os detalhes e demais medidas didático-metodológicas são reservados para os planos das unidades temáticas ou didáticas e para o projeto de cada aula, numa sequência lógica que aqui tem o seu início.”* (Bento, 2003, p. 59)

O plano anual serve como documento de orientação no processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano lectivo, sendo possível moldar os Programas Nacionais de

Educação Física ao contexto específico de ensino. Este plano foi elaborado tendo em conta as características, as potencialidades e as necessidades da turma e dos alunos envolvidos, com o objetivo de ajustar e adequar os métodos/estratégias de ensino, para que consigam alcançar com sucessos as metas previamente estabelecidas.

Desde modo, o plano anual foi o primeiro a ser estruturado para o ensino secundário, neste caso para a turma 10ºD da Escola Secundária da Lousã. Para essa estruturação, foi preciso ter em conta vários parâmetros:

- Regulamento interno e Projeto Educativo da escola, bem como outros documentos orientados do grupo de Educação Física da Escola Secundária da Lousã, uma vez que cada escola tem a sua forma de trabalhar, algo que deve ser tido em conta pelos professores;

- O PNEF com a intenção de sabermos exactamente quais as modalidades a leccionar e respectivos conteúdos, permitindo uma visão geral do tema a abordar;

- O calendário lectivo escolar e respectivas interrupções para termos uma noção real do intervalo de tempo disponível para o trabalho com a turma;

- Recursos matérias, que neste caso permite-nos perceber que matérias podem usufruir, até mesmo, como devemos elaborar as aulas.

- A caracterização do meio escolar, da turma, pois cada caso é um caso e o ambiente envolvente e o tipo de aluno que vamos ter obriga-nos a interagir de formas distintas, garantindo que aprendam com motivação e satisfação.

Estando definidas as matérias a abordar ao longo do ano lectivo, procedeu-se à sua planificação anual. Realizou-se a distribuição das matérias seguindo uma lógica cronológica e temporal da disciplina – número de blocos e de aulas previstas, como é proposto por Bento (2003).

A distribuição das matérias pelos diferentes períodos lectivos foi realizada procurando ligar as particularidades das matérias a leccionar, aos espaços requeridos para sua prática, aos materiais disponíveis e às condições climatéricas.

Para que ninguém saia prejudicado, foi utilizado um sistema dominado de *roulement*, ou seja, cada professor já tem o seu local de trabalho definido ao longo do respectivo período. Cabe ao professor ter consciência deste sistema e organizar as unidades temáticas de forma a certificar-se de que cada uma foi abordada no espaço e tempo previamente destinado.

Sendo um plano elaborado no início do ano lectivo, pode ser sofrer alterações mais ou menos drásticas consoante a situação. Por vezes foi necessário realizar alguns ajustes, por exemplo, devido às condições climatéricas pois, quando a aula decorria no exterior e chovia tínhamos que, forçosamente, procurar um recinto fechado. Por norma, era escolhida uma sala de aula, adaptando a matéria, sem prejudicar os alunos.

Já no início do segundo período, o ajustamento foi de grande escala. A suspensão das aulas, devido ao aparecimento da COVID-19 no nosso país, impossibilitou o normal funcionamento das aulas e o cumprimento do plano como foi definido no início, passando as mesmas a funcionar em regime de sessões síncronas à distância.

2.1.3. UNIDADES DIDÁCTICAS

Segundo Bento (Bento, 2003, p.60), “ a duração de cada unidade depende do volume e da dificuldade das tarefas de ensino e de aprendizagem, de princípios psicopedagógicos e didáctico-metodológicos, acerca da organização e estruturação do processo pedagógico, do estado de desenvolvimento da personalidade dos alunos.”.

As unidades didácticas são essenciais para a leccionação de uma disciplina, sendo planos de amplitude média semelhantes à dimensão de cada um dos blocos de aprendizagem ponderado no plano a longo prazo.

Foi realizada uma análise das capacidades e competências dos alunos através da avaliação diagnóstica, o que permitiu um reajustar e adequar dos objetivos propostos pelo PNEF. Também é de realçar a importância da avaliação formativa no processo de moldar os objetivos, demonstrando a evolução dos alunos ao longo do tempo.

É importante que haja um trabalho de estudo e pesquisa, com o objetivo de aprofundar mais os nossos conhecimentos acerca dos conteúdos a leccionar, tendo como finalidade facilitar, numa fase posterior, a perceção da sequência lógica da leccionação dos conteúdos, sendo a base o conhecimento e a evolução gradual das competências do aluno.

Para a construção das unidades didácticas foi seguido o Modelo de Estrutura do Conhecimento (MEC), definido por Vickers (1990). O modelo está dividido em três fases: fase de análise, fase de decisões e fase de aplicação, sendo relevante para definir uma sequência lógica no modo de organização dos conteúdos e dos objetivos. Siedentop (1998) afirma que a

selecção dos objetivos de cada unidade didáctica é importante pois demonstra a base a partir da qual se produz o plano da unidade.

As unidades didácticas tratadas ao longo do ano lectivo foram: o Basquetebol e Voleibol (1º período), e no 2º período teriam sido abordados as unidades de Futebol e Badminton, o que acabou por não acontecer devido ao término das aulas presenciais, medidas definidas pelo Governo Português e as Autoridades de Saúde Pública como consequência da pandemia provocada pelo COVID-19. No 3º período abordou-se a unidade didáctica de Dança e Futebol.

Creio que as dificuldades sentidas durante o processo de elaboração prenderam-se, essencialmente, com a distribuição correctamente dos conteúdos em cada aula. De referir o momento da avaliação diagnóstica que indicou ser insuficiente para ter uma melhor percepção real do nível dos alunos e da sua capacidade de evolução.

2.1.4. PLANO DE AULA

O plano de aula corresponde a uma planificação a curto prazo e ao longo do ano, de uma tarefa que ficou a nosso cargo. São documentos que têm de ser moldados as características dos alunos e ao espaço físico da aula. Considerando cada etapa com objetivos específicos que são relevantes para alcançar metas maiores no final. Também é importante referir que o processo de aprendizagem sofreu muita instabilidade e imprevisibilidade, demonstrando que os planos de aula não devem ser vistos como uma verdade indiscutível, mas sim, um processo aberto que permite reajustamentos.

Na sua estrutura e organização, Bento considera que o plano de aula deve apresentar um “esquema tripartido”, ou seja, deve ser estruturado em três partes: a inicial, a fundamental e a parte final. (2003)

- Parte inicial: período de várias tarefas rápidas de executar por parte do professor. Verificação das presenças, apresentar os objetivos e os conteúdos que vão ser leccionados, tal como, a elaboração do aquecimento;

- Parte fundamental: neste momento o objetivo é maximizar o tempo útil de prática e aumentar a intensidade para que haja um maior número de repetição por parte dos alunos. Deve-se estruturar as atividades das mais simples para as mais complexas ao longo da aula;

- Parte final: realização de tarefas com carga baixa para que os índices fisiológicos voltem a normalidade. Devem ser realizados exercícios de relaxamento e alongamento e, por fim, um balanço geral de como decorreu a aula.

O NEEF elaborou um modelo de plano de aula (Anexo) estruturado e dividido segundo o “esquema tripartido”. Inicialmente era algo que consumia um tempo considerável que, com o conhecimento cada vez maior, levou a que com o hábito tudo se tornasse mais rápido. Ao longo do EP, foram notórias as melhorias nas nossas ações e isso deve-se muito aos feedbacks dos colegas do NEEF, do professor orientador, bem como às reflexões feitas após as nossas intervenções.

2.1.5. REALIZAÇÃO/INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

A realização é o momento da orientação pedagógica do processo de ensino-aprendizagem. É na realização que um professor tem que potenciar a aprendizagem, permitindo aos alunos a oportunidade de atingirem o sucesso em diversos domínios.

Os conjuntos de técnicas de intervenção pedagógica, segundo Siedentop (1983, citado por Sarmiento et al.1999), dividem-se em quatro dimensões: a instrução, a gestão, (clima e disciplina), bem como as decisões de ajustamento tomadas.

2.2. Intervenção Pedagógica

2.2.1. INSTRUÇÃO

Segundo Quina (2009, p.90), “ a instrução é um comportamento de ensino através do qual o professor motiva e transmite ao aluno informações sobre as atividades objecto de aprendizagem, nomeadamente sobre o quê, o como e o porquê fazer. A dimensão instrução permite chegar a todo o processo, bem como a todo o comportamento inerente à intervenção do docente.”.

Numa fase prematura houve dificuldades em transmitir aquilo que era necessário, principalmente em exercícios complexos, pois havia a tendência para exprimir demasiada informação durante a explicação dos exercícios, que levava a redução de tempo de prática dos alunos.

Desta forma, com o objetivo de melhorar a capacidade de instrução para facilitar a compreensão dos conteúdos e das tarefas, abordou-se a um conjunto de estratégias que passará pela realização da demonstração das tarefas, sempre que possível, e a utilização de esquemas ou imagens como instrumentos de apoio.

Para Quina (2009;p.95) “ Ser visto, ver e ouvir são aspetos cruciais da apresentação dos exercícios) ”. Devemos ser uma referência para os nossos alunos, ou seja, sermos as pessoas em quem eles mais podiam confiar para evoluir e exporem os mais variados temas que os pudessem martirizar. Ao longo de todas as aulas, sabiam que podiam contar com o nosso apoio, mas ao mesmo tempo, sabiam que estavam constantemente a ser avaliados. E este clima de aprendizagem que traz motivação, que permiti o aluno adquirir outro patamar que de outra forma não atingiria.

2.2.2. GESTÃO

Segundo Rosado e Ferreira (2011, p.185), “ a criação de ambientes adequados de aprendizagem exige uma análise das agendas dos alunos e dos professores e da sua interacção nos contextos de ensino. A boa gestão dessas agendas, de modo a promover ambientes positivos de aprendizagem, reivindica uma particular atenção à ecologia das sessões e às suas múltiplas determinantes contextuais, exigindo uma atenção cuidada sobre os múltiplos aspetos didácticos”. A gestão é crucial para os professores atingirem o sucesso e fornecer os melhores momentos aos alunos. Que por vezes pode ser facilitada ou dificultada em detrimento da turma, contudo é um aspeto que deve ser colmatado, pois não há muito tempo e as matérias tem que ser abordadas.

Uma das estratégias usada com muita frequência, passou pela definição prévia dos grupos/equipas tendo em conta o comportamento e o nível de prática dos alunos. A utilização desta estratégia, facilitou a gestão das tarefas e ao mesmo tempo permitiu a promoção de um clima positivo.

Finalmente, a disposição e organização do material antes do início da aula, foi um dos cuidados a que sempre houve uma particularidade atenção. A utilização desta estratégia permitiu que o tempo útil de aula fosse melhor aproveitado.

2.2.3. CLIMA

Na turma do 10ºD procurou-se criar um clima favorável com os alunos desde início, sendo um fator importante para o sucesso. Assim, conseguimos ganhar a confiança dos alunos de forma progressiva e entre as normais adequadas, levando a um maior rendimento do processo ensino-aprendizagem. Uma das estratégias criadas foi saber rapidamente o nome de todos os elementos da turma, penso que ajudou a criar um relacionamento baseado no respeito e cordialidade não só em aula como também noutros lugares.

A dimensão do clima aborda as técnicas e os aspectos de intervenção pedagógica do professor que possibilitem a promoção de um clima positivo e favorável ao ensino e às aprendizagens dos alunos. Cabe por isso, ao professor a responsabilidade de criar um ambiente de aprendizagem produtivo (Siedentop, 1998).

Ao longo das aulas a manutenção das rotinas criadas aliada aos reforços positivos, foram importantes porque muitas das vezes sentiram encorajados e motivados perante os feedbacks. No segundo período, em todas as sessões síncronas, o clima da aula foi positivo, nunca deixando de contribuir nas tarefas apresentadas com interesse e motivação.

2.2.4. DISCIPLINA

Rosado (1990, citando Siedentop, 1983) indica três estratégias básicas importantes para a manutenção e desenvolvimento de comportamentos apropriados: a clarificação das regras, a estimulação dos comportamentos apropriados e a capacidade de ignorar os comportamentos inapropriados com pouca importância.

A turma do 10ºD não demonstrou ser uma turma indisciplinada, no entanto, houve pequenos momentos de exceção à regra. Nestes casos foram importantes as estratégias adotadas como forma de reduzir e evitar os comportamentos inadequados.

A disciplina encontra-se associada à dimensão clima e é influenciada pela gestão e pela qualidade da instrução.

Com vista à manutenção de um clima positivo e favorável à realização da aula, definiram-se normas e regras de funcionamento que foram transmitidas aos alunos desde o

início. Para além disso, procurou-se reforçar positivamente as atitudes e comportamentos apropriados por parte dos alunos e ignorar os comportamentos inapropriados.

Para que haja disciplina nas aulas de EF, é importante o controlo e supervisão ativos dos alunos. É igualmente crucial manter todos os alunos no nosso campo de visão, utilizar a comunicação à distância e não perder muito tempo com o mesmo aluno ou grupo de alunos, olhando frequentemente para toda a turma.

2.2.5. DECISÕES DE AJUSTAMENTOS

Para Bento (2003) “O ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção, depois na realidade”. É importante ter noção que uma aula nunca corre exactamente como foi planeada.

Devido à imprevisibilidade, incerteza e complexidade do ensino, ao longo das aulas, somos obrigados a promover alterações que se mostraram indispensáveis para o bom desenvolvimento da aula e para a execução dos objetivos delineados.

Ao longo do ano lectivo, foi necessário recorrer a decisões de ajustamento, principalmente ao nível do planeamento de aula. A sensação do insucesso de uma actividade ou a necessidade de a modificar leva-nos a tomar este tipo de decisão, que nem sempre são fáceis de tomar, sobretudo numa fase prematura do EF. Esta dificuldade advém da falta de experiência e da reduzida capacidade de observação e reflexão, de modo a adaptar a aula em momentos imprevistos.

2.3. Avaliação

Segundo Ribeiro (1999), a avaliação feita pelo professor deve ter em atenção as três formas de avaliação – avaliação diagnóstica, formativa e sumativa – sendo que cada um destes tipos de avaliação tem uma função específica e que complementa as restantes.

A avaliação pode ser vista como uma forma de transmissão de conhecimentos aos alunos, com recurso a um conjunto de critérios pré-definidos, de forma a obter bons resultados. As tomadas das decisões tem de ser cuidadas e nela têm de ser tidas em conta a selecção das informações, o desempenho dos alunos ao longo das aulas e o alcançar ou não dos objetivos.

O grande desafio do professor neste ponto é ter a capacidade de saber o que avaliar, como e quando o fazer, quem e para quem realiza esta acção. A avaliação nem sempre foi vista como um regulador das práticas pedagógicas, de forma ter em conta as verdadeiras necessidades dos alunos.

Deste modo, o NEEF adotou, ao longo do EP, um processo avaliativo com base nos fundamentos referidos, adotando uma avaliação contínua e faseada com o objetivo de acompanhar, ajustar e reajustar o processo de ensino-aprendizagem.

2.3.1. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

“A avaliação diagnóstica visa facilitar a integração escolar do aluno, o apoio à orientação escolar e vocacional e o reajustamento de estratégias”. (Decreto Lei nº139/2012, de 5 de Julho) Esta ocorre antes do início do processo de ensino-aprendizagem, mais concretamente antes da abordagem de uma modalidade na Educação física.

As avaliações diagnósticas foram realizadas nas primeiras aulas de cada unidade didáctica abordada. A informação retida serviu para nos esclarecer acerca da capacidade de cada aluno, uma vez que ficou visível globalmente o nível da turma para cada caso e, a partir daí, optamos por conteúdos mais adequados e determinamos os objetivos. As diferenças, em termos de competência, leva-nos a encontrar estratégias que promovam uma ajustada diferenciação pedagógica.

De forma a facilitar a observação direta durante a avaliação diagnóstica elaboramos uma ficha de registo específica para cada uma das unidades didácticas. Esta ficha de registo permitiu observar os gestos técnicos e os conteúdos táticos.

As maiores dificuldades fizeram-se sentir, sobretudo, numa fase inicial em que ainda não sabíamos o nome de todos os alunos o que acabou por dificultar bastante a avaliação da primeira unidade didáctica.

2.3.2. AVALIAÇÃO FORMATIVA

“A avaliação formativa determina a adoção de medidas pedagógicas adequadas às características dos alunos e à aprendizagem a desenvolver.”

(Decreto Lei nº139/2012, de 5 de Julho)

Neste tipo de avaliação estruturamos instrumentos de avaliação que nos permitissem recolher informações sobre a prestação dos alunos nas aulas. Com esse intuito, para cada unidade temática, procuramos registar todos os momentos importantes por aluno em aula relativamente às componentes práticas, de modo a garantir com maior rigor as prestações dos mesmos, no pouco tempo que se tinha para trabalhar.

No contexto da Educação Física escolar, a avaliação formativa assume uma elevada relevância no processo de ensino-aprendizagem uma vez que, em resultado da observação e avaliação realizadas pelo professor, este deverá moldar as estratégias pedagógicas às necessidades do aluno e respeitando as suas limitações (Batalha, 2004 citando por Gomes, 2014).

Tal como na avaliação anterior, inicialmente a tarefa foi complicada devido à necessidade de registar os dados concretos, o que fazia com que nos esquecêssemos um pouco que tínhamos uma aula para gerir. A avaliação formativa, sendo um processo continua e progressivo, permitiu ter uma acção reguladora no processo de ensino aprendizagem.

2.3.3. AVALIAÇÃO SUMATIVA

A avaliação sumativa, segundo o Despacho Normativo 98-A/92, de 20 de Junho, “traduz-se num juízo globalmente sobre o desenvolvimento dos conhecimentos e competências, capacidades e atitudes do aluno”. Esta é realizada na fase final do processo ensino-aprendizagem e consiste na última fase da avaliação, sendo o culminar dos resultados finais, tal como defendem Bloom, Hastings e Madaus (1971) quando afirmam que “o julgamento do aluno, do professor ou do programa é feito em relação à eficiência da aprendizagem ou do ensino uma vez concluídos”.

As avaliações sumativas foram realizadas nas últimas aulas de cada unidade temática. Os alunos eram avaliados na execução de ações técnicas em tarefas treinadas anteriormente, de modo a garantir a igualdade entre a aprendizagem e o processo avaliativo.

Ao longo do EP, as avaliações passaram a ser cada vez mais de acordo com a realidade. Nos desportos coletivos a forma de obter dados foi através de situações de jogo, enquanto que nos desportos individuais, o objetivo era criar um contexto parecido aos da competição.

Finalmente, o domínio cognitivo foi avaliado através do conhecimento das regras e fundamentos de cada matéria e o domínio sócio-afetivo através do comportamento, cumprimento das normas e respeito pelos outros.

2.4. Questões Dilemáticas

Ao longo do planeamento das aulas encontramos diversas questões acerca da tipologia dos exercícios que deveríamos abordar durante o ensino das modalidades colectivas, designadamente, se era para dar preferência a exercícios analíticos ou escolher formas jogadas ou jogos reduzidos.

No decorrer das aulas deu-se preferência à abordagem dos conteúdos das matérias de jogos desportivos coletivos, através de situações de jogos reduzidos, sem desvalorizar a realização de exercícios analíticos para aperfeiçoar as competências técnicas ou técnico-táticas. Segundo Vilar, Castelo e Araújo (2010), a utilização de métodos analíticos nos jogos desportivos coletivos não cumpre os pressupostos de representatividade e especificidade do jogo.

Acredito que a escolha foi positiva e possibilitou a aprendizagem de forma dinâmica, com variabilidade e com alguma imprevisibilidade. Para além disso, foi possível observar o aumento da motivação por parte dos alunos através da realização deste tipo de exercícios.

2.5. Atitude Ético-profissional

Ao longo do EP, adotamos uma conduta pessoal adequada perante os elementos da comunidade escolar. Demos primazia ao compromisso com as nossas aprendizagens e às dos alunos, através da promoção da diferenciação pedagógica como forma de fomentar o sucesso dos alunos nas aprendizagens.

No trabalho em conjunto desenvolvido pelos elementos do NEEF, apresentamos um sentido de responsabilidade e de promoção de um trabalho colaborativo, tendo iniciativa e proatividade nas diversas tarefas.

A possibilidade de observar as aulas dos colegas estagiários e do professor orientador provou ser uma experiência bastante enriquecedora, pois cada pessoa tem ideias diferentes que muitas vezes utilizam estratégias e métodos que são úteis para aplicar nas nossas próprias aulas. As reflexões finais permitiram o desenvolvimento de uma capacidade de entreatajuda e companheirismo para ultrapassar as dificuldades apresentadas.

Observamos o trabalho desenvolvido pelo director de turma, onde garantimos um cargo de assessoria, o que nos permitiu fazer um acompanhamento direto das reuniões do conselho de turma e perceber as funções acerca do cargo e como devemos atuar em diversas situações, tais como, comportamento de indisciplina, problemas familiares e baixo aproveitamento escolar.

Acerca da nossa autoformação e desenvolvimento académico e profissional ao longo do ano, participamos em vários eventos formativos, tais como: a acção de formação “Programa de Educação Olímpica” promovida pelo Comité Olímpico Português, o debate “Violência no namoro”, realizada pelo CLDS 4G - Lousã Activa e finalmente, o “12º Congresso Nacional de Educação Física”.

3 – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

3.1. Introdução

Segundo o pensamento de Mesquita (1992), devido à riqueza de situações que proporcionam, os JDC constituem um meio formativo por excelência, na medida em que a sua prática, quando correctamente orientada, induz ao desenvolvimento de competência em vários planos, de entre os quais nos permitimos salientar o tático-cognitivo, o técnico e o sócio-afetivo.

Mertens & Musch (1991) citam uma visão que têm como referência a ideia do jogo, no qual as situações de exercícios da técnica surgem nas situações táticas, sendo que simplifica o jogo formal para jogos reduzidos e relaciona as situações de jogo com o jogo.

De acordo com Wilmore et al. (2008) a FC é uma das variáveis fisiológicas mais simples e informativas a respeito dos parâmetros cardiovasculares. Segundo Eniseler (2005), geralmente, há uma relação linear entre a FC, a carga de trabalho e o VO_2 . Assim, a FC tende a refletir a atual intensidade do exercício.

Segundo Eleno e Kokubun (2002), a frequência cardíaca (FC) é influenciada pelas variações da intensidade de um certo exercício e aumenta em função da subida progressiva da carga externa, pelo que, na altura, e ainda nos dias de hoje, foi uma forma eficaz de medir a intensidade a que um praticante estava sujeito numa dada atividade. Rasoilo (1998) afirma que a FC é uma medida objectiva, individual da intensidade, sendo que tende a variar com a carga externa, independente do gesto efectuado.

A realização de JR permite o desenvolvimento das capacidades condicionais que se desenvolvem ao longo do contexto de jogo, tendo o professor a capacidade de moldar a tarefa e os objectivos pretendidos. Este conceito foi apontado com diversas críticas, pois não corresponde ao ambiente competitivo formal. Porém, o seu desenvolvimento apresentou uma evolução das capacidades dos praticantes.

O presente estudo tem como intenção avaliar a intensidade do esforço no contexto JR e no JF na prática do desporto colectivo futebol, com os alunos do 10º nas aulas de EF.

3.2. Enquadramento Teórico

A aplicação das variáveis é um tema que se tem abordado há muito tempo na aprendizagem dos JDC. A grande meta está na forma de encontrar processos com que os alunos evoluam de forma eficaz e sólida.

Clemente e colaboradores (2013) defendem que a intensidade aumenta se o campo for maior e com um número reduzido de jogadores, diminuindo se acontecer o contrário. A escolha pelos JR reduz as hipóteses de inactividade por parte dos alunos, levando a sua participação individual para o sucesso colectivo, desenvolvendo as suas capacidades técnicas e tácticas.

O tema apresenta discórdias, sendo que não existe um consenso relativo ao número de jogadores pode influenciar a intensidade de um jogo. Com base nessa dúvida, decidi direccionar o presente trabalho com o objectivo de analisar se existe muita diferença entre os processos.

3.3. Objetivos do estudo

3.3.1. OBJETIVO GERAL

Este trabalho tem como objetivo geral a comparação de intensidade do esforço da modalidade futebol entre situações de jogo formal e de jogo reduzido, medida pela frequência cardíaca (FC), durante a prática da aula de Educação Física.

3.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

O estudo foi elaborado com estudantes do Ensino Secundária da Escola Secundária da Lousã, apresentando os seguintes objetivos específicos:

- Caracterização da intensidade do esforço, na prática de jogo formal de Futebol;
- Caracterização da intensidade do esforço na prática de jogo reduzido de futebol;
- Comparação entre rapazes e raparigas da intensidade do esforço na prática de jogo formal de futebol,
- Comparação entre rapazes e raparigas da intensidade do esforço na prática de jogo reduzido de futebol;

3.4. Metodologia

3.4.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA/PARTICIPANTES

Segundo Fortin (2009), a amostra é uma quantia da população a qual é exercida o estudo. Esta deve ser representativa desta população, de modo a que os resultados sejam generalizáveis a toda a população.

Este estudo é formado por 29 alunos que pertencem à turma 10ºD da Escola Secundária da Lousã, no ano lectivo 2020/2021, com a faixa etária compreendida entre os 14 e os 17 anos (15 ± 0.3), pertencendo rapazes (N=7) e raparigas (N=22). Esta turma não apresenta nenhum aluno com incapacidade física ou mental.

3.4.2. INSTRUMENTOS E VARIÁVEIS

Para a produção deste trabalho foi utilizado um método quantitativo que é frequentemente utilizado em estudos descritivos e que nos permitem averiguar, encontrar e classificar as relações entre as variáveis.

3.4.3. PROCEDIMENTOS

Como a variável que queríamos analisar era somente a intensidade entre as situações, foi manipulado o número de jogador e o tamanho da prática. A tabela abaixo apresenta como foi efectuado.

	Número de jogadores/Tamanho	
Jogo Formal	5x5	25x40
Jogo Reduzido	3x3	10x25

Tabela 9. Descrição do JF e JR (Número jogadores/Tamanho)

3.4.4. CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO

O estudo foi realizado durante 5 semanas a todos elementos do 10º D da Escola Secundária da Lousã. É de referir que antes da realização do estudo foi efectuado um teste piloto, para os alunos conhecerem os procedimentos da realização.

Os grupos foram escolhidos de forma aleatória para que não houvesse influência dos dados. Para que a aplicação ocorresse da forma mais vigorosa possível, existiu a colaboração do professor orientador.

Todo o estudo foi realizado no pavilhão polidesportivo da escola. Para o jogo formal tínhamos a medida de 25 de largura e 40 de comprimento, enquanto para o jogo reduzido tinha 10 de largura e 25 de comprimento.

3.4.5. REGISTO E OBSERVAÇÃO

A obtenção dos dados foi realizada através de um formulário baseado nas 4 semanas e na situação de jogo.

O grande desafio na recolha dos dados ocorreu na verificação da FC em cada momento, para que não houvesse falhas e que todos os alunos tivessem todos os resultados associados.

A avaliação da FC baseou-se na recolha dos dados pelos associados, e estes foram tratados no programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 26 para o Windows 10.

3.4.6. ANÁLISE E TRATAMENTO DOS DADOS

A análise de dados é definida como o conjunto dos métodos estatísticos que permitem visualizar, classificar, desenvolver e interpretar os dados colhidos junto dos participantes, segundo Fortin (1999).

Para o tratamento e verificação dos resultados do estudo foi utilizado o programa SPSS versão 26 (“Statistical Package for the Social Sciences”). A análise descritiva dos dados, para

comparar em situações de JF e JR, com teste T para comparar a intensidade do esforço entre o JF e JR.

3.5. Apresentação e discussão dos resultados

A apresentação e discussão dos resultados foram elaborados através de tabelas com os resultados dos tratamentos estatísticos descritivos, o que nos permitiu responder de uma forma acertada a todas as questões.

É de referir que ocorreu sempre uma activação corporal para preparar os alunos para o esforço e para a prevenção de lesões.

3.5.1. COMPARAÇÃO ENTRE JF E JR – 1º SEMANA

		Média	N	Erro Desvio	Erro padrão da média
Par 1	FC1	166,69	29	15,012	2,788
	FC2	166,69	29	16,023	2,975

Tabela 10. Comparação entre JF vs JR: Futebol 5X5 e 3X3 - 1º Semana

Na primeira semana os níveis de intensidade foram semelhantes. Verifica-se que no JR 3x3 (167 ± 15 bat/min) e na JF apresentou (167 ± 16 bat/min). Este equilíbrio de intensidade apresentada poderá ser devido aos níveis elevado de motivação apresentados pelos alunos.

3.5.2. COMPARAÇÃO ENTRE JF E JR – 2º SEMANA

		Média	N	Erro Desvio	Erro padrão da média
Par 1	FC3	166,69	29	14,318	2,659
	FC4	168,07	29	13,732	2,550

Tabela 11. Comparação entre JF vs JR: Futebol 5x5 e 3x3 - 2ª Semana

Na segunda semana verifica-se um ligeiro ascendente dos níveis de intensidade em jogo formal. Em JR averiguou-se (166 ± 14 bat/min) contudo, a situação de jogo formal apresentou (168 ± 13 bat/min) com maior intensidade. Acredito que esta ligeira diferença advém dos níveis de competição e da motivação de quererem ganhar.

3.5.3. COMPARAÇÃO ENTRE JF E JR – 3º SEMANA

		Média	N	Erro Desvio	Erro padrão da média
Par 1	FC5	166,62	29	14,016	2,603
	FC6	167,34	29	13,921	2,585

Tabela 12. Comparação entre JF vs JR: Futebol 5x5 e 3x3 - 3ª Semana

Na terceira semana, manteve-se o ligeiro ascendente do jogo formal, verificando-se (167 ± 13 bat/min) maior intensidade que o JR (166 ± 14 bat/min). Esta ligeira discrepância poderá ser relativa a certos intervenientes na situação de jogo reduzido tendem a “desligar-se” por não tocarem as vezes na bola e perderem o foco.

3.5.4. COMPARAÇÃO ENTRE JF E JR – 4º SEMANA

		Média	N	Erro Desvio	Erro padrão da média
Par 1	FC7	166,41	29	14,676	2,725
	FC8	167,76	29	14,623	2,715

Tabela 13. Comparação entre JF vs JR: Futebol 5x5 e 3x3 - 4º Semana

Na quarta semana os níveis de intensidade em situação de jogo reduziu (166 ± 14 bat/min), sendo que em jogo formal (167 ± 14). O JF tem maior nível de intensidade devido ao sentimento de competição, mantendo os intervenientes mais ativos.

3.5.5. COMPARAÇÃO ENTRE JF E JR – 5º SEMANA

		Média	N	Erro Desvio	Erro padrão da média
Par 1	FC9	165,90	29	14,669	2,724
	FC10	167,59	29	14,379	2,670

Tabela 14. Comparação entre JF vs JR: Futebol 5x5 e 3x3 - 5º Semana

Na quinta semana a tendência manteve-se, existindo um ligeiro crescente dos níveis de intensidade no JF com (167 ± 14 bat/min), contudo o JR apresenta (165 ± 14 bat/min) de níveis de intensidade. Esta pequena diferença advém dos participantes infundirem os sentimentos de competição, motivação nas situações de jogo formal.

3.5.6. COMPARAÇÃO ENTRE OS SEXOS – JR

		N	Média	Erro Desvio	Erro Erro	Intervalo de confiança de 95% para média		Mínimo	Máximo
						Limite inferior	Limite superior		
FC1	Masculino	7	157,00	21,548	8,145	137,07	176,93	122	178
	Feminino	22	169,77	11,250	2,399	164,78	174,76	150	187
	Total	29	166,69	15,012	2,788	160,98	172,40	122	187
FC3	Masculino	7	158,00	20,960	7,922	138,61	177,39	125	180
	Feminino	22	169,45	10,707	2,283	164,71	174,20	151	188
	Total	29	166,69	14,318	2,659	161,24	172,14	125	188
FC5	Masculino	7	158,14	20,667	7,812	139,03	177,26	126	181
	Feminino	22	169,32	10,408	2,219	164,70	173,93	150	185
	Total	29	166,62	14,016	2,603	161,29	171,95	126	185
FC7	Masculino	7	158,57	21,157	7,997	139,00	178,14	123	179
	Feminino	22	168,91	11,501	2,452	163,81	174,01	149	186
	Total	29	166,41	14,676	2,725	160,83	172,00	123	186
FC9	Masculino	7	157,14	21,059	7,960	137,67	176,62	122	180
	Feminino	22	168,68	11,248	2,398	163,69	173,67	150	186
	Total	29	165,90	14,669	2,724	160,32	171,48	122	186

Tabela 15. Comparação entre sexos no JR - Recurso Test T

Raparigas e rapazes apresentam níveis de intensidade semelhantes. Verifica-se que as raparigas apresentam níveis de intensidade mais elevados, que poderá dever-se pelo número de intervenientes do sexo feminino e por haver mais elementos federados.

COMPARAÇÃO ENTRE OS SEXOS – JF

		N	Média	Erro Desvio	Erro Erro	Intervalo de confiança de 95% para média		Mínimo	Máximo
						Limite inferior	Limite superior		
FC2	Masculino	7	157,43	20,173	7,625	138,77	176,09	128	180
	Feminino	22	169,64	13,724	2,926	163,55	175,72	140	189
	Total	29	166,69	16,023	2,975	160,60	172,78	128	189
FC4	Masculino	7	161,86	20,285	7,667	143,10	180,62	131	182
	Feminino	22	170,05	10,812	2,305	165,25	174,84	149	190
	Total	29	168,07	13,732	2,550	162,85	173,29	131	190
FC6	Masculino	7	159,71	21,815	8,245	139,54	179,89	127	186
	Feminino	22	169,77	9,841	2,098	165,41	174,14	151	188
	Total	29	167,34	13,921	2,585	162,05	172,64	127	188
FC8	Masculino	7	159,00	19,579	7,400	140,89	177,11	125	180
	Feminino	22	170,55	11,911	2,539	165,26	175,83	149	190
	Total	29	167,76	14,623	2,715	162,20	173,32	125	190
FC10	Masculino	7	159,00	19,096	7,218	141,34	176,66	126	179
	Feminino	22	170,32	11,793	2,514	165,09	175,55	151	190
	Total	29	167,59	14,379	2,670	162,12	173,06	126	190

Tabela 16. Comparação entre os sexos no JF - Recurso Test T

Na situação de jogo formal, verificou-se um maior ascendente dos níveis de intensidade por parte das raparigas. Esta maior intensidade apresentada pelas raparigas poderá ser consequência do número de elementos federados e pela menor capacidade cardiorrespiratória.

Conclusão

O presente estudo teve como objectivo analisar a intensidade do esforço, pela medida pela FC, entre situações de JF e de JR na prática de uma modalidade colectiva, futebol e, também, compreender quais as diferenças entre rapazes e raparigas em ambas as situações.

Na primeira os níveis de intensidade foram semelhantes. Acredito que o nível de igualdade terá sido pela primeira abordagem de ambas situações. Ao longo das semanas verificou-se um elevar dos níveis de intensidade em situação de jogo formal uma vez que os intervenientes se sentiam mais motivados e com vontade em vencer a partida. Em contrapartida, nas situações de jogo reduzido, houve elementos que não mantiveram sempre o foco, ou pela falta de interesse na modalidade ou pela dificuldade em participar de uma forma mais produtiva.

As raparigas e os rapazes apresentam valores de intensidade de esforço não muito diferenciados. Contudo, o nível de intensidade superior apresentado pelas raparigas pode estar ligado pelo facto que existirem mais elementos federados numa modalidade. Outro aspeto relevante poderá ser a menor aptidão cardiorrespiratória.

O respectivo estudo poderá ter futuras investigações derivado de futuras questões para as quais o quadro de resultados aqui apresentado poderá satisfazer a curiosidade em alguns elementos. Seria relevante perceber a importância dos JF nas modalidades coletivas a qual devemos aplicar nas aulas de educação física junto da comunidade escolar.

Conclusões Finais

O período do estágio transmite o final de uma caminhada, tratando-se da junção de diversos anos de algum trabalho e sacrifício de forma a atingir uma meta delineada desde cedo.

Numa fase prematura os pontos negativos foram significativos, devido à falta de experiência no início de uma carreira profissional. Contudo, ao longo do relatório, verifica-se que houve um trabalho de observação e reflexão nas actividades desenvolvidas e que, dia após dia, surgiram dificuldades que foram sendo corrigidas e melhoradas, algo que contribuiu muito para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Para além de todo este desenvolvimento é de salientar a contribuição do professor orientador e do NEEF na partilha de opiniões, na transferência de conhecimentos e nos feedbacks construtivos sobre os trabalhos desenvolvidos.

Foi uma caminhada que teve fases positivas e outras menos positivas, mas no final, avaliando tudo que aconteceu, prevalece o sentimento de orgulho. A situação mais complexa foi a pandemia do país e as medidas de confinamento, o levou a abordar o ensino da EF de forma diferente, à distância, permitindo desenvolver competências ao nível da leccionação e interacção através de plataformas digitais.

Em suma, ainda há muito espaço para melhoria da prática docente contudo, existem conhecimentos e competências suficientes que permitem exercer um ensino eficaz de EF. Sem dúvida que sou uma pessoa mais rica e ainda mais realizada.

Referências Bibliográficas

- Bastos, M.; Graça, A. & Santos, P (2008). Análise da complexidade do jogo formal versus jogo reduzido em jovens do 3º ciclo do ensino básico. Universidade do Porto Faculdade do Desporto, Portugal. <http://www.scielo.mec.pt/scielo.ph>.
- Bento, J. (1987). Planeamento e Avaliação em Educação Física. (2ª Edição). Livros Horizonte.
- Bento, J. (2003). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte, pp. 15-16.
- Bloom, B., Hastings e Madaus (1971). Handbook on Formative and Sumative Evaluation of Student Learning. New York: McGraw-Hill Book Company. PP.129
- Clemente, F. , & Rocha, R. (2012). Jogos Reduzidos na Educação Física: Efeitos na Intensidade de Prática. RobCorp: Faculdade de Ciências de Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.
- Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho. Diário da República n.º 129/2012- I Série. Ministério da Educação e Ciência.
- Despacho Normativo 98-A/92, de 20 de Junho. (1992). In Diário da República n.º 140/1992, 1º Suplemento, Série I-B. Ministério da Educação. Retrieved from <https://dre.tretas.org/dre/43823/despacho-normativo-98-A-92-de-20-de-junho>.
- ELEN, T. G.; KOKUBUN, E. Sobrecarga fisiológica do drible no handebol: um estudo pelo lactato sanguíneo e frequência cardíaca em sujeitos treinados e não-treinados. Revista de Educação Física/UEM, Maringá, v.13, n.1, 2002.
- Eniseler, N. (2005). Heart rate and blood lactate concentrations as predictors of physiological load on elite football players during various football training activities. The Journal of Strength & Conditioning Research, 19.
- Fortin, M. (2009). Fundamentos e etapas do processo de investigação. Loures, Lusodidacta.
- Gomes, H. et al. (2014). Avaliação Formativa/Sumativa: O Paradigma Atual. Problemáticas da Educação Física.

- Mogadouro, A.M.G (2012). Formação dos Jogos Desportivos Coletivos. Porto: A. Mogadouro. Dissertação de Mestrado para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Mush. E. A.; Mertens, B.: L'enseignement des sports collectifs: une conception élaborée à ISEP de 1.^ª Université de Gand, *Révue de l'Education Phisique*, 1991.
- Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Bragança: Ed. Instituto Politécnico de Bragança.
- Rasoilo, J. (1998): Utilização de monitores de FC no controle do treino. *Treino Desportivo*.
- Ribeiro, L. (1999). Tipos de Avaliação. In *Avaliação das Aprendizagens*. Lisboa: Texto Editora.
- Rosado, A. (1990). A Disciplina nas Classes de Educação Física. *Revista Horizonte*, Nº 38.
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2011). Promoção de ambientes positivos de aprendizagem. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 185-206). Lisboa: FMH Edições.
- Sarmiento, P. et al. (1999). A Supervisão Pedagógica em Educação Física. *INOVAÇÃO*.
- Santos, M. (2020). Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Secundária da Lousã, Junto da Turma do 9ºD, no Ano Letivo 2019/2020. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade Coimbra, Coimbra, Portugal.
- Silva, E.; Fachada, M. & Nobre, P. (2019). Prática Pedagógica Supervisionada em Educação Física III- 2019/2020. Edição: Mestrado em Ensino de Educação Física 60 nos Ensinos Básico e Secundário. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educacion Física*. INDE
- Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities*. Human Kinetics Books.

- Vilar, L., Castelo, J. & Araújo, D. (2010). Pressupostos para a Conceptualização do Exercício de Treino de Futebol. Revista Gymnasium.
- WILMORE, J.; Fisiologia do Esporte e do Exercício. ed. 4. tradução, NASCIMENTO, F., São Paulo: Manole, 2008.

Anexos

Anexo 1. Ficha de Caracterização da turma



1 2



9 0

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Ficha de Caracterização do

Aluno

ATENÇÃO: Nas questões em que apareça o símbolo (○), deves assinalar com um X.

Dados do Aluno

Ano: _____ Turma: _____

Nome: _____

Sexo: Feminino Masculino Data de Nascimento: __/__/__ Idade: __

Naturalidade: _____ Nacionalidade: _____

Telemóvel: _____ Email: _____

Morada: _____ Código-Postal: _____

Distância de casa à escola: < 1Km 1Km-5Km > 5Km

Como te deslocas? A pé Bicicleta Carro Autocarro Outro: _____

Quanto tempo demoras? _____ minutos

Gostas da disciplina de Educação Física? Sim Não

Porquê? _____

Quais são as modalidades que gostas mais de praticar (indica 3 ou 4, no máximo)?

Das seguintes atividades, qual/quais gostavas de experienciar?

Corfebol Patinagem Râguebi Orientação Campismo

Ténis de mesa Ténis Judo Outras: _____

Histórico Clínico

Tens algum problema de saúde? Sim Não

Se sim, qual/quais? _____

Tomas algum medicamento regularmente? Sim Não

Se sim, qual/quais? _____

Lesões/operações/alergias: _____



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Histórico Desportivo

Já praticaste desporto federado? Sim Não Ainda praticas? Sim Não

Se sim, qual/quais? _____

Durante quanto tempo? _____ anos

Dados do Encarregado de Educação

Nome: _____

Sexo: Feminino Masculino Data de Nascimento: __/__/__ Idade: ____

Grau de Parentesco: _____ Contacto Telefónico: _____

Habilitações Literárias: _____ Profissão: _____

Email: _____

Desejos de um bom ano letivo.

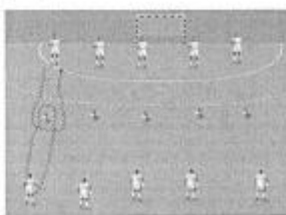
Obrigado.

Anexo 2. Exemplar de Modelo de Plano de Aula


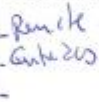


FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Plano de Aula			
Professor(a): Will Manuel Sozinho Mário		Data: 19/04/2021	Hora: 08:30
Ano/Turma: 10ºD	Período: 3º Período	Local/Espaço: Pavilhão	
Nº da aula:	U.D.: futebol	Nº de aula / U.D.: 1	Duração: 100 min
Nº de alunos previstos: 29		Nº de alunos dispensados: 0	
Função didática: Exercitação/Introdução		Estratégias de Ensino: Tarefa	
Recursos materiais: Bolas de futebol, 9 cones, 16 coletes			
Objetivos da aula: Realizar parte da avaliação formativa de voleibol			

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas	Critérios de Êxito
T	P				
Parte Inicial da Aula					
08:30	5'	Preleção Inicial: Dar a conhecer aos alunos os conteúdos a abordar na aula	Realizar a chamada. Diálogo com os alunos acerca dos conteúdos que vão ser abordados na aula, bem como dos objetivos a atingir no final desta.	Os alunos estarem em silêncio e atentos à explicação.	Os alunos perceberem com clareza o que foi dito pelo professor.
08:35	10'	Aptidão física: Resistência aeróbia	Os alunos devem correr a volta do campo durante 10 min sem parar. Podendo caminhar caso esteja em fadiga. No final realizar a FC	.	.
Parte Fundamental da Aula					
08:45	10'	Desenvolver uma ativação corporal: Mobilização Velocidade Deslocamento <i>- Fazer apanhar o campo - Dizer a quem</i>	Inicialmente, é escolhido um elemento que fica com a tarefa de apanhar os colegas. Todos os outros terão de fugir do "apanhador" dentro de um espaço determinado. Quem for apanhado, passa para a função de "apanhador". Ganha o último elemento a ser apanhado	Passar para o outro lado do campo e não ser apanhado.	Apanhar todos os colegas.
08:55	10'	Familiarização com bola: Exercitar passe, drible, velocidade, recepção <i>- Usar o comprimento do campo</i>	Os alunos formam grupos (4 elementos), devem estar posicionados nos cones referenciados. Devem percorrer uma distância realizando a dinâmica pedida pelo professor. 	Passe: -Ligeiramente atrás da bola, de forma a avançar o pé de apoio e armar o passé; -Com a parte interna do pé, perpendicular ao alvo; Recepção: -Avançar o M.I na direção da bola; -Ira ao encontro da	- Realizar o passe com qualidade; -Efetuar o drible de forma correta. - É uma recepção correta, manter a bola perto.



09:05	30'	Trabalho de posse de bola: Exercitar a desmarcação, o passe, recepção, visão de jogo 	A turma forma equipas com 3 elementos, A atividade consiste na realizar de posse de bola o máximo tempo possível, com o apoio de um joker.	bola; -Com a planta do pé a 45º grau coma ponta do pé apontar para cima ou parte interna do pé O aluno deve cooperar para que a a tividade seja dinamica e estimulante.	- Trabalhar em cooperação, não permitindo que o adversário tenha a bola.
09:35	30'	Jogo Formal 	Jogo formal 5x5. Devem por em prática todas as componentes adquiridas no decorrer da aula. Em cada 2,5min troca-se o guarda-redes.		
Parte Final da Aula					
10:05	2'	Promover o retorno à calma: Realizar caminhada ligeira, seguida de alongamentos dinâmicos para diminuição da frequência cardíaca	Os alunos caminham à volta do campo, enquanto realizam alongamentos dinâmicos, de modo a reduzir a sua frequência cardíaca	Alongar de forma correta, segundo as indicações do professor ou de um aluno indicado por este. Os alunos realizam a tarefa com distanciamento	Estar atento aos exercícios que vão sendo realizados e realizá-los corretamente
10:07	2'	Realizar um balanço final em conjunto com os alunos: Breve diálogo com os alunos sobre o que foi lecionado ao longo da aula e o que vai ser lecionado na aula seguinte.	Resumo dos conteúdos abordados na aula, com referência aos aspetos positivos e negativos, e oportunidades de melhoria para as próximas aulas. Ao longo deste resumo podem ser colocadas questões aos alunos, sob forma de verificar o seu empenho e atenção durante a aula. São também dadas informações aos alunos sobre os conteúdos a lecionar na aula seguinte.	Os alunos estarem em silêncio, atentos ao balanço e, se quiserem intervir, podem fazê-lo, sempre de forma ordenada. Os alunos realizam a tarefa com distanciamento	Os alunos perceberem os conteúdos lecionados na aula e saírem dela ocorrentes do seu desempenho.

Fundamentação/Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência):

--

Anexo 4. Exemplo da Grelha de Avaliação Formativa

Basquetebol		Domínio Psico-Motor					
Nome		Passe	Desmarcação	Receção	Posicionamento	Lançamento	Média
A	a	15	16	15	15	14	15
		13	12	13	12	12	12,4
		13	12	12	13	12	12,4
		13	13	13	12	12	12,6
		13	13	14	12	12	12,8
		13	13	12	12	12	12,4
		14	14	14	13	12	13,4
		13	12	12	12	12	12,2
D	s	15	15	15	14	14	14,6
		14	13	14	13	13	13,4
G	o	14	13	13	13	12	13
		13	12	13	12	12	12,4
		13	12	12	12	12	12,2
		14	14	14	13	12	13,4
		13	13	13	12	12	12,6
at	av	14	14	14	13	12	13,4
		13	12	12	12	12	12,2
		14	13	14	13	12	13,2
		15	14	15	14	13	14,2
M		13	13	13	12	12	12,6
M	a	13	13	13	12	12	12,6
R	s	13	12	13	12	12	12,4
R	a	15	15	15	14	14	14,6
R	a	13	13	13	12	12	12,6
R	a	13	13	13	12	12	12,6
		14	14	14	13	13	13,6
T	s	13	12	13	12	12	12,4
V	s	14	13	13	13	12	13

10	Executa com erros que comprometem a execução
11	Executa com dificuldades (Técnicas/Táticas)
12	Executa com alguns erros que não comprometem a execução
13	Executa
14	Realiza a execução quase bem
15	Executa bem, em grande parte das ações
16	Executa bem, faltando 1/2 componentes críticas
17	Executa bem
18	Executa muito bem mas não de uma forma constante
19	Executa muito bem
20	Executa Totalmente bem

Anexo 5. Exemplo da Grelha de Avaliação Sumativa

		Registo de Avaliação Sumativa								
Basquetebol		Dominio Psico-Motor								
Nome		Passe	Desmarcação	Recepção	Posicionament	Lançamento	Média	Avaliação Final	Observação	
		15	16	15	15	14	15			
		13	12	13	12	12	12,4			
		13	12	12	13	12	12,4			
		13	13	13	12	12	12,6			
		13	13	14	12	12	12,8			
		13	13	12	12	12	12,4			
		14	14	14	13	12	13,4			
		13	12	12	12	12	12,2			
		15	15	15	14	14	14,6			
		14	13	14	13	13	13,4			
		14	13	13	13	12	13			
		13	12	13	12	12	12,4			
		13	12	12	12	12	12,2			
		14	14	14	13	12	13,4			
		13	13	13	12	12	12,6			
		14	14	14	13	12	13,4			
		13	12	12	12	12	12,2			
		14	13	14	13	12	13,2			
		15	14	15	14	13	14,2			
		13	13	13	12	12	12,6			
		13	13	13	12	12	12,6			
		13	12	13	12	12	12,4			
		15	15	15	14	14	14,6			
		13	13	13	12	12	12,6			
		13	13	13	12	12	12,6			
		14	14	14	13	13	13,6			
		13	12	13	12	12	12,4			
		14	13	13	13	12	13			

10	Executa com erros que comprometem a execução
11	Executa com dificuldades (Técnicas/Táticas)
12	Executa com alguns erros que não comprometem a execução
13	Executa
14	Realiza a execução quase bem
15	Executa bem, em grande parte das ações
16	Executa bem, faltando 1/2 componentes críticas
17	Executa bem
18	Executa muito bem mas não de uma forma constante
19	Executa muito bem
20	Executa Totalmente bem

Anexo 6. Ficha de Autoavaliação



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA LOUSÃ

Ficha de Autoavaliação – COVID-19

Nome: _____

Ano _____ Turma _____ Nº _____ Data ____ - ____ - ____

Antes de preencher a ficha de autoavaliação deve refletir sobre o seu desempenho, ao nível do domínio motor, cognitivo e também do empenho na realização de todas as tarefas proposta nas aulas, de modo a que desta transpareça a verdade.

Complete a ficha de acordo com o que foi lecionado nas aulas.

BASQUETEBOL E VOLEIBOL

Execução Técnica		1-5	6-9	10-13	14-17	18-20
40%	BASQUETEBOL					
	Capacidade de realização gestos técnicos referentes a modalidade (passes, recepção)					
	Racionalização do posicionamento defensivo					
	Execução da ocupação do espaço (corredores)					
	Execução da ação ofensiva (passe e corta)					
	Reconhece e Executa as regras oficiais da modalidade					
	CLASSIFICAÇÃO FINAL DO BASQUETEBOL					
	VOLEIBOL					
	Capacidade de realização gestos técnicos referente a modalidade (passes, manchete, remate, serviço)					
	Capacidade de realização das ações ofensivas e defensivas					
	Capacidade na ocupação do espaço/correto posicionamento					
	Capacidade de decisão/Abordagem correta					
	Reconhece e Executa as regras oficiais da modalidade					
CLASSIFICAÇÃO FINAL DE VOLEIBOL						
30%	ATITUDES					
	Mostra interesse na realização de todas as tarefas propostas (Empenho)					
	Comportamento					
	Assiduidade e pontualidade					
GRELHA DE AVALIAÇÃO						
1 a 5 – Não realiza		6 a 9 – Realiza com muitas dificuldades ou com alguns erros que comprometem a execução no seu todo.				
10 a 13 – Consegue realizar com erros ou com alguns erros que não comprometem a execução no seu todo.						
14 a 17 – Executa quase bem ou bem		18 a 20 – Executa muito bem		20- Executa totalmente bem		

Anexo 7. Ficha de Conhecimento – Aptidão Física



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Teste de Conhecimento – Aptidão Física

O teste tem uma duração de 20 minutos. Boa sorte!

Classificação: _____ **Professor:** _____

Nome: _____ **Turma:** _____

1. Responda às seguintes questões com Verdadeiro (V) ou Falso (F).

	Capacidades condicionais são Força, Resistência, Velocidade e Equilíbrio.
	Reação e orientação fazem parte das capacidades coordenativas.
	A força pode ser máxima, explosiva e resistente.
	No treino isométrico não existe contracção nem extensão muscular.
	Força capacidade de vencer uma resistência interna.
	Velocidade pode ser de reacção, execução e repetição.
	Treino pliométrico consiste na realização de saltos em profundidade.
	Treino dinâmico verifica-se existência de movimento e de contracção.
	Resistencia Anaerobia pode ser alática e láctica.
	Flexibilidade são movimentos com uma grande amplitude em determinadas articulações.

2. Menciona uma vantagem e desvantagem de um treino Dinâmico. (2v)

3. Menciona uma vantagem e desvantagem de um treino Isométrico. (2v)

4. Menciona uma vantagem e desvantagem de um treino Pliométrico. (2v)

5. Na temática **Noção do espaço**, Menciona 3 níveis que podemos abordar. (3v)

6. Identifica 3 formações que podem estar presentes numa coreografia.(3v)

7. Menciona 2 movimentos sincronizados dinâmicos que elaboraram na coreografia de grupo.(2v)

Anexo 8. Teste de Avaliação



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Teste de Avaliação de Futebol/ Dança

O teste tem uma duração de 30 minutos. Boa sorte!

Classificação: _____ Professor: _____

Nome: _____ Turma: _____

1. Qual o objetivo de um jogo de Futebol? (2v)

2. Preencha correctamente a tabela. (4v)

Material	
Duração	
Número de jogadores	
Equipa de arbitragem	

3. Completa o texto com as palavras corretamente. (3v)

O início do jogo faz-se através de um (1) feito, no (2), por um jogador da equipa atacante, sendo que os jogadores devem estar colocados cada um no seu (3).

- 1-
- 2-
- 3-

4. Identifica correctamente as reposições de bola. (3v)



5. Na temática **Noção do espaço**, Menciona 3 níveis que podemos abordar. (3v)

6. Identifica 3 formações que podem estar presentes numa coreografia.(3v)

7. Menciona 2 movimentos sincronizados dinâmicos que elaboraram na coreografia de grupo.(2v)

Anexo 9. Ficha de Registo FC

Local: Escola Secundária da <u>Lousã</u>				
Data:				
Turma:				
Modalidade _____ Jogo Formal <input type="checkbox"/> Jogo Reduzido <input type="checkbox"/>				
Nome do Aluno	Sexo	Pavilhão	FC	Observação