



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

**JOÃO PEDRO GIRÃO SANTOS ALMEIDA**

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

Resistência dos membros superiores, uma comparação entre duas turmas  
de 9º ano

**Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado em  
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário  
orientado pela Professora Doutora Luísa Mesquita e apresentado  
à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da  
Universidade de Coimbra**

**JULHO DE 2022**



**JOÃO PEDRO GIRÃO SANTOS ALMEIDA**

2020201590

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

Resistência dos membros superiores, uma comparação entre duas turmas de 9º ano

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

**Orientador:** Professora Doutora Luísa  
Mesquita

**COIMBRA**

**Julho 2022**



**Esta obra deve ser citada como:**

Almeida, J. (2022). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária da Lousã, Junto da Turma do 9.ºA, no ano letivo de 2021/2022. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

João Pedro Girão Santos Almeida, estudante nº2020201590 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº1 do artigo nº 125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

Coimbra, de julho de 2022

---

(João Pedro Girão Santos Almeida)

## **AGRADECIMENTOS**

Ao terminar mais uma etapa da minha formação não podia deixar de demonstrar o meu agradecimento a todos aqueles que contribuíram para o sucesso da mesma.

O meu primeiro agradecimento é direcionado à minha família. Em especial, aos meus pais, José Almeida e Helena Girão, por acreditarem sempre em mim, estarem sempre presentes em todas as etapas da minha vida e fazerem de mim quem sou hoje. E ao meu irmão, Nuno Almeida, por toda a ajuda e apoio que me deu ao longo desta caminhada.

Expresso também o meu agradecimento ao meu núcleo de amigos mais próximo, pelo apoio incondicional, carinho e partilha de todos os momentos proporcionados.

Aos meus professores orientadores, Luísa Mesquita e João Moreira, por todos os saberes transmitidos, pelo suporte e disponibilidade que sempre demonstraram ao longo de todo o ano letivo. Foram incansáveis!

Aos meus colegas de estágio, Bruno Coelho, Nuno Dâmaso e Nuno Dias, pela amizade e companheirismo ao longo desta experiência. A vossa presença foi fundamental, a vossa maior experiência foi uma grande mais-valia.

À Escola Secundária da Lousã e a todos os docentes e não docentes, por me terem acolhido tão bem desde o primeiro momento e por me fazerem sentir como se estivesse em casa.

Por fim, agradeço também aos meus alunos, por tornarem esta aventura ainda mais interessante e desafiante. Neles encontro motivos para cada dia procurar ser melhor profissional e melhor pessoa.

## RESUMO

O Relatório de Estágio surge no âmbito do Estágio Pedagógico pertencente ao Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF) da Universidade de Coimbra (UC).

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária da Lousã no ano letivo de 2021/2022, junto da turma A do 9º ano de escolaridade. Representou o pináculo da nossa formação académica, proporcionando assim a primeira experiência real no contexto de ensino, aproximando-nos do mundo em que ambicionamos singrar profissionalmente.

Este documento está organizado em três capítulos. O primeiro deles está associado à prática desenvolvida e é composto pela história de vida, pelo enquadramento do meio escolar. O segundo capítulo diz respeito à análise reflexiva sobre a prática pedagógica, no qual realizamos uma reflexão aprofundada sobre as várias áreas que integram o Estágio Pedagógico, nomeadamente as atividades de ensino-aprendizagem, a organização e gestão escolar, os projetos e parcerias educativas e a atitude ético-profissional. Finalmente, o terceiro capítulo tem como objetivo aprofundar o tema-problema, uma comparação entre a força de resistência dos membros superiores entre duas turmas, com uma amostra de 50 participantes.

**Palavras-chave:** Estágio Pedagógico; Educação Física; Processo ensino aprendizagem; Reflexão; Aptidão Física; Atividade Física.



## ABSTRACT

*This report is part of the Teacher Training of the Master's Degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education (MEEFEBS) of the Faculty of Sports Sciences and Physical Education (FCDEF) of the University of Coimbra (UC).*

*The Pedagogical Internship was carried out at Escola Secundária da Lousã in the school year 2021/2022, in class A of the 9th grade. It represented the pinnacle of our academic training, thus providing the first real experience in the teaching context, bringing us closer to the world in which we aspire to succeed professionally.*

*This document is organized in three chapters. The first one is associated with the practice developed and is composed of the life story, the framework of the school environment. The second chapter concerns the reflective analysis on the pedagogical practice, in which we make an in-depth reflection on the various areas that comprise the Pedagogical Internship, namely the teaching-learning activities, school organization and management, educational projects and partnerships, and the ethical-professional attitude. Finally, the third chapter aims to deepen the problematic theme, a comparison between the upper limbs endurance strength between two classes, with a sample of 50 participants.*

**Key-Words:** *Teacher Training; Physical Education; Teaching-learning process; Reflection; Physical fitness; Physical activity.*

## **LISTA DE ABREVIATURAS**

**AEL** – Agrupamento de Escolas da Lousã

**AFI** – Avaliação Formativa Inicial

**DT** – Diretora de Turma

**EF** – Educação Física

**EP** – Estágio Pedagógico

**ESL** – Escola Secundária da Lousã

**FB** – Feedback

**FCDEF – UC** - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra

**JDC** – Jogos Desportivos Coletivos

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

**NE** – Núcleo de Estágio

**PA** – Plano Anual

**PNEF** – Programa Nacional de Educação Física

**UDs** – Unidades Didáticas

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	13
CAPÍTULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA .....	14
1.1 História de Vida .....	14
1.2 Enquadramento do Meio Escolar.....	15
1.2.1. Caracterização da Escola .....	15
1.2.2. Recursos Espaciais .....	16
1.2.3. Recursos Temporais .....	17
1.2.4. Caracterização do Núcleo de Estágio .....	18
1.2.5. Caracterização da Turma – 9ªA.....	18
CAPÍTULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA .....	20
2.1 Área 1 – Atividades de Ensino-aprendizagem .....	20
2.1.1. Planeamento .....	20
2.1.2 Realização.....	25
2.1.3. Avaliação .....	32
2.2. Área 2 – Organização e Gestão Escolar .....	35
2.3. Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas .....	36
2.4. Atitude Ético-Profissional .....	37
CAPÍTULO 3 – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA.....	40
3.1. Introdução.....	40
3.2. Objetivos.....	40
3.3. Enquadramento teórico.....	41
3.4. Metodologia.....	42
3.4.1. Procedimentos e Instrumentos.....	42
3.4.2. Participantes da Amostra .....	43
3.4.3. Análise de Dados .....	44
3.5. Apresentação dos Resultados .....	44
3.6. Discussão dos Resultados .....	46
3.7. Conclusões.....	47
CONCLUSÃO.....	49
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	49
ANEXOS.....	52
ANEXO 1 – Roulement/Mapa de Rotação de Espaços.....	54
ANEXO 2 – Estrutura do Plano de Aula.....	55

ANEXO 3 – Estrutura do Relatório de Aula .....	56
ANEXO 4 – Grelha da Avaliação Formativa Inicial.....	57
ANEXO 5 – Grelha da Avaliação Formativa.....	58
ANEXO 6 – Grelha da Avaliação Sumativa .....	59
ANEXO 7 – Distribuição das Aulas no 2º Período .....	60
ANEXO 8 – Extensão e Sequenciação de Conteúdos da Unidade Didática de Badminton .....	61
ANEXO 9 – Cartaz do Corta-Mato Escolar .....	62
ANEXO 10 – Certificado de Participação no Corta-Mato .....	64
ANEXO 11 – Certificado de Participação no Projeto Olimpíada Sustentada.....	65
ANEXO 12 – Certificado de Participação no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física .....	66
ANEXO 13 – Programa Específico.....	67
ANEXO 14 – Horário da Turma 9º A .....	68

## INTRODUÇÃO

O estágio pedagógico, pode ser definido como uma experiência de formação estruturada e como o culminar da formação e preparação dos alunos para entrada no mundo profissional, como futuros professores. O presente Relatório de Estágio surge no âmbito da unidade curricular Estágio Pedagógico, considerado no Plano de Estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O principal objetivo deste documento é refletir sobre as aprendizagens realizadas, as dificuldades sentidas, as estratégias utilizadas para superar essas dificuldades e os objetivos atingidos ao longo do ano letivo 2021/2022 na Escola Secundária da Lousã.

Este relatório de estágio é constituído por 3 partes fundamentais, são elas, a Contextualização da Prática Desenvolvida, consiste na história de vida e no enquadramento do meio escolar (caracterização da escola e da turma onde incidiu o nosso estágio pedagógico), a Análise Reflexiva Sobre a Prática Pedagógica, onde descrevemos as nossas experiências e aprendizagens no planeamento de todos os momentos vivenciados ao longo do ano letivo, e o Aprofundamento do Tema-Problema, onde expomos o estudo de caso que elaborámos no decorrer do ano letivo.

Com este estágio completamos este ciclo de estudos, que oferece ferramentas para estabelecer um maior contacto com a profissão que pretendemos exercer no futuro. Não pretendemos finalizar desta forma, pois considero que a busca pelo conhecimento deve ser diária e constante. Os professores têm o dever de permanecer atualizado e atento aos avanços científicos, tentando assim buscar formas dinâmicas e diferentes de partilhar os conhecimentos.

## **CAPÍTULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA**

### **1.1 História de Vida**

As primeiras memórias que tenho relacionadas com a escola remetem para o ensino pré-escolar. E juntamente com elas vem uma das primeiras e mais importantes memórias da minha vida, quando aprendi a andar auxiliado pelo meu pai e avó paterna. O ato de caminhar, dar passos, estar em atividade, percorrer é atividade física e é aqui que começa a minha primeira memória com movimento.

No 12º ano mudei de escola, passei de um contexto pequeno e familiar onde estudava na Granja do Ulmeiro, Instituto Pedro Hispano para um ambiente maior e na cidade da Figueira da Foz, Escola Secundária Dr. Joaquim de Carvalho. Sempre vivi e cresci na minha aldeia, a Granja do Ulmeiro, a minha zona de conforto. Considero esta mudança de estabelecimento de ensino como um dos momentos mais importantes na minha relação com escola, uma vez que mudei radicalmente de contexto e saí da minha zona de conforto. Sublinho a importância desta mudança, uma vez que me senti bem recebido e acolhido num estabelecimento de ensino que não conhecia e que muito teve a ver com o ingresso no ensino superior.

O Desporto está presente na minha vida desde muito cedo, tanto como praticante como espectador. Durante a minha vida pratiquei diversos desportos, desde a Natação ao Atletismo, mas o desporto federado que pratiquei durante mais tempo foi o Futsal, e é com ele que mantenho a relação ao desporto federado, neste momento apenas como treinador e não como praticante. O Futebol é considerado o desporto mais observado em todo o mundo e foi com ele a minha primeira experiência como espectador, desde pequeno e incentivado pelos meus familiares que assisto a jogos da Primeira Liga, Premier League, Bundesliga, La Liga e Serie A. À medida que fui crescendo, fui desenvolvendo o gosto de observar outras modalidades, nomeadamente o Basquetebol, o Andebol, o Hóquei em Patins, o Voleibol e também o Ténis. As competições desportivas pelas quais tenho maior interesse são os Jogos Olímpicos e o Campeonato do Mundo de Futebol, mas os eventos desportivos que mais me marcaram ao longo da minha vida foram a conquista da Taça de Portugal de Futebol em 2012 pela Associação Académica de

Coimbra e, mais recentemente, a conquista do Campeonato Distrital de Coimbra de Futsal no escalão de Infantis, onde integrava a equipa técnica como treinador-adjunto.

Durante o ensino secundário ainda tinha bastantes dúvidas em relação ao meu futuro académico, felizmente tinha excelentes relações com vários colegas que frequentavam licenciaturas da área das ciências do desporto e que inclusive, frequentavam o MEEFBS. Através de conversas informais com amigos e com os meus professores de Educação Física, decidi optar pela licenciatura em Desporto e Bem-Estar do Politécnico de Leiria. Logo no primeiro ano da licenciatura tive uma unidade didática de seu nome “Pedagogia do Desporto”, lecionada pela Professora Doutora Isabel Varregoso, e foi aí que percebi que queria tornar-me professor. Senti que estava realmente a fazer o que gostava e que me divertia enquanto o fazia, uma vez que tinha imensa facilidade nas relações interpessoais.

Uma vez que já estava ligado ao contexto de treino desportivo e habituado a lidar com crianças de várias idades, percebi, mais uma vez, qual era o rumo a seguir. Desde então, de tudo, tenho feito para prosseguir com os meus estudos e atingir o meu objetivo, uma vez que assim que terminei a licenciatura, candidatei-me e ingressei no MEEFBS.

## **1.2 Enquadramento do Meio Escolar**

### **1.2.1. Caracterização da Escola**

#### **1.2.1.1. Pessoal Docente**

O corpo docente, no ano letivo de 2021/2022, é constituído por 189 professores (estes dados são referentes a 1 de novembro de 2021). Os docentes que integram a equipa educativa são em número suficiente para cumprimento das matrizes curriculares-base dos vários níveis de escolaridade, mas seria desejável que o Agrupamento de Escolas da Lousã (AEL) tivesse autonomia para contratar mais alguns docentes para afetar a atividades de apoio educativo (o índice de prevalência de alunos com necessidades específicas no AEL é superior à maioria dos agrupamentos de escolas da região) e para garantir o funcionamento do centro de apoio à aprendizagem.

### **1.2.1.2. Pessoal Não Docente**

O corpo não docente com vínculo ao Ministério da Educação, no ano letivo de 2020/2021, era constituído por 4 psicólogos, 1 coordenador técnico, 13 assistentes técnicos, 1 encarregado operacional e 71 assistentes operacionais. Existem ainda 31 assistentes operacionais vinculados à CML, perfazendo um total de 121 não docentes. Todos estes dados são referentes a 1 de novembro de 2021.

### **1.2.1.3. População Discente**

O AEL, no ano letivo de 2021/2022 (dados referentes a novembro de 2021), é composto por 2007 alunos, na sua totalidade. O Ensino Pré-Escolar é constituído por 14 turmas e 322 alunos, o Ensino Básico por 62 turmas e 1364 alunos e o Ensino Secundário por 16 turmas e 350 alunos, dos quais 286 frequentavam o ensino regular e 66 frequentavam o ensino profissional.

A Lousã tem tradição na dinamização de estratégias de inclusão e promoção da equidade, sendo um concelho preferencial para muitas famílias, comprovável pelo número de alunos com necessidades específicas que frequentam o AEL. No presente ano letivo, com dados referentes a novembro de 2021, a distribuição desses alunos que usufruem de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, de acordo com a nomenclatura do Decreto Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, era de 154 na totalidade (108 com medidas seletivas e 45 com medidas adicionais).

### **1.2.2. Recursos Espaciais**

A ESL possui um Bloco Principal, onde estão concentrados a biblioteca, a cantina, o gabinete administrativo, a secretaria, a papelaria e um espaço polivalente (espaço amplo com palco onde costumam realizar-se as atividades festivas de final de período e de ano letivo). Junto a este Bloco Principal existe ainda a reprografia, o bar e outros espaços para



utilizações diversas. Para além deste espaço, existem ainda o Bloco A e o Bloco B, onde se encontram todas as salas de aula da escola, a sala de Professores e a sala de Diretores de Turma.

O Pavilhão Gimnodesportivo possui um espaço para prática desportiva com marcações para quase todas as modalidades, possui as dimensões de 40 metros de comprimento e 20 metros de largura e ainda alguns metros para além das linhas, que permitem a segurança de todos. Possui também três salas, ocupadas pelo Volley Clube da Lousã, um gabinete utilizado pelo grupo disciplinar de EF, seis balneários, duas arrumações, um posto médico, uma grande bancada, uma casa de banho junto à mesma e um gabinete para os assistentes operacionais.

O campo exterior é extremamente grande e bem organizado de forma a suportar uma grande quantidade de modalidades e turmas em simultâneo. Possui um campo de Futsal/Andebol, com duas balizas fixas ao solo, um campo de Basquetebol, com duas tabelas, um campo de Voleibol com uma rede ao centro e uma caixa de areia. Este campo encontra-se fechado, mas pode ser requisitado durante os intervalos e horas de almoço pelos alunos. Na parte de fora existe uma arrecadação onde é arrumado o material de uso exclusivo do campo exterior e dois balneários.

O mapa de rotação de espaços (denominado *Roulement*) é construído periodicamente e tem em consideração, dentro do possível, as matérias que cada professor está a lecionar, procurando adequar o espaço da aula às necessidades de cada modalidade. Contudo, não sendo sempre possível adequar o espaço à matéria, existe uma tentativa de distribuir equitativamente as turmas pelos diferentes espaços.

Todos estes espaços existentes na ESL estão disponíveis para a prática das aulas de EF, designadamente, pavilhão gimnodesportivo (P1), que normalmente é partilhado por duas turmas (P2) e campo exterior (E). No ANEXO 1 é apresentado um exemplo de um *Roulement* referente ao primeiro período do presente ano letivo.

### **1.2.3. Recursos Temporais**

O horário estipulado para a disciplina de EF da turma do 9ºA da ESL era composto por 3 blocos de 50 minutos, sendo 100 minutos lecionados à terça-feira das 11h40 às

13h30 e 50 minutos lecionados à quinta-feira das 11h40 às 12h30. No ANEXO 13 podemos observar o horário da turma.

#### **1.2.4. Caracterização do Núcleo de Estágio**

O Núcleo de Estágio Secundária da Lousã é constituído por quatro professores estagiários. Sendo estes, Bruno Coelho, João Almeida, Nuno Dâmaso e Nuno Dias, todos do género masculino. Uma vez que nunca tínhamos tido contacto uns com os outros, criámos uma relação de amizade que facilitou o trabalho e a cooperação entre todos, acabando por ser uma mais-valia.

Aos professores estagiários João Almeida e Nuno Dâmaso foram atribuídas turmas de 9º ano, turmas A e E, respetivamente. Já aos professores estagiários Bruno Coelho e Nuno Dias foram atribuídas turmas de 11º ano, turmas B e D, respetivamente. Cada estagiário ficou responsável pela sua turma desde o princípio até à conclusão do estágio.

Ao longo do ano, o trabalho cooperativo e a entreaajuda estiveram sempre presentes, tendo estes sido cruciais para o sucesso, tanto individual como do grupo. Muitas das vezes, optámos pela divisão de tarefas, facilitando a realização e construção de alguns documentos e projetos que eram necessários.

#### **1.2.5. Caracterização da Turma – 9ºA**

A turma do 9ºA, na qual exercemos as funções de professor estagiário, era constituída por 23 alunos, dos quais 13 eram do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, sendo que a média de idades era de 14 anos. Esta turma vem dar continuidade ao 8º A, a maioria dos alunos já estão na mesma turma há alguns anos, o que quer dizer que os alunos se conhecem bem e possuem fortes laços de amizade entre eles.

Através da Ficha de Caracterização do Aluno, um documento fornecido pela Diretora de Turma (DT) ainda antes do início das atividades letivas, que possui a caracterização sumária da turma, permitiu recolher uma maior quantidade de dados relativamente aos alunos.

A turma possui cinco alunos que usufruem da ação social escolar, sendo que, dois deles, possuem o escalão B e três possuem o escalão C. Em termos de saúde, é necessário ter alguns cuidados com a intensidade de alguns exercícios, porque há um aluno que possui uma doença oncológica e um aluno que tem suspeitas de problemas cardíacos.

A totalidade da turma indica gostar da disciplina de EF, o que ajuda em muito na existência de motivação para a prática durante as aulas. Uma aluna revelava muita instabilidade emocional no 7º ano, nomeadamente medo de morrer antes das aulas de EF, situação que parece controlada. A maior parte da turma indica o Futebol/Futsal como uma das suas modalidades favoritas, seguida do Voleibol e do Basquetebol.

No que toca ao desempenho dos alunos nas aulas de EF, estes têm boa qualidade e conseguimos distinguir os alunos com melhores capacidades, fruto do contexto desportivo fora da escola. Pela negativa conseguimos destacar três alunos com maiores dificuldades na maior parte das Unidades Didáticas. Metade da turma pratica exercício físico fora da Escola, nas modalidades de Voleibol, Futebol, Badminton, Natação e Râguebi.

A turma possui algumas dificuldades no domínio social, revelando-se como um conjunto de alunos muito educados, porém com dificuldades em cumprir regras e em aceitar a diferença. O clima das aulas numa fase inicial não foi sempre o mais propício à aprendizagem, resultado de alguns comportamentos inadequados, algo que foi progressivamente melhorando, e ocorrendo com menor frequência.

## **CAPÍTULO 2 – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA**

### **2.1 Área 1 – Atividades de Ensino-aprendizagem**

#### **2.1.1. Planeamento**

O planeamento de todo o processo de ensino-aprendizagem é realizado, englobando o Plano Anual (PA), as Unidades Didáticas em cada uma das aulas. Ao longo do Estágio Pedagógico, procurámos efetuar um planeamento lógico e coerente, tendo sempre por base as características da turma.

O professor ao planear o ensino antecipa, de forma organizada, todas as etapas do trabalho escolar. Cuidadosamente, identifica os objetivos que pretende atingir, indica os conteúdos que serão desenvolvidos, seleciona os procedimentos que utilizará como estratégia de ação e prevê quais os instrumentos que empregará para avaliar o progresso dos alunos (Haydt, 2011).

Segundo Bento, (1998) este “apresenta três níveis de planeamento: anual; unidade didática ou temática e, ainda mais pormenorizadamente, o plano da aula de EF.

O planeamento foi dividido em três níveis: macro, que constitui o Plano Anual; meso, que constitui a as Unidades Didáticas; micro, que engloba os Planos de Aula.

##### **2.1.1.1. Plano Anual**

Segundo Bento (1998), o PA “constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso de um ano letivo”. Desta forma, o PA deve ser realizado no início do ano letivo e deve ser um guia para a ação do professor e para o processo de ensino-aprendizagem. Para a construção correta e sustentada deste documento, foi necessário analisarmos, de forma pormenorizada, o Projeto Educativo do

AEL, o Regulamento Interno do AEL, os Critérios de Avaliação de EF para o 3º Ciclo, e sobretudo, o PNEF.

Do Projeto Educativo do AEL conseguimos retirar a caracterização do meio, do agrupamento e da escola, e a caracterização dos recursos humanos do AEL, sendo estes dados indispensáveis para a nossa contextualização da prática. Com estes elementos obtivemos uma informação detalhada acerca da caracterização da turma, igualmente indispensável para a definição de estratégias gerais a aplicar ao longo do ano letivo.

Do Regulamento Interno do AEL retirámos informações acerca das normas que regem o agrupamento e das normas que regem a disciplina de EF. Juntando esta informação com a informação retirada do documento dos Critérios de Avaliação de EF para o 3º Ciclo, pudemos traçar algumas estratégias específicas para a lecionação das aulas, em relação à avaliação dos três domínios: psicomotor, social e cognitivo.

Na primeira reunião realizada pelo grupo disciplinar de EF, ficaram definidas as unidades didáticas a lecionar ao longo do ano letivo, segundo o documento das Aprendizagens Essenciais para o nono ano de escolaridade, determina como obrigatório, abordar duas matérias da Subárea de Jogos Desportivos Coletivos (JDC), uma matéria da Subárea de Ginástica, uma matéria da Subárea de Atividades Rítmicas Expressivas e duas matérias da Subárea de Atletismo, Patinagem, Raquetas e Outras. Definimos assim que, para o primeiro período letivo, as matérias a lecionar seriam o Futsal e o Badminton, para o segundo período letivo, seriam o Voleibol e a Dança, e para o terceiro período letivo, o Basquetebol. Esta ordem de lecionação das matérias foi estabelecida pelo NE, com base no Roulement, representada o mapa de rotações de espaços.

Pelo facto de existirem diversas Unidades Didáticas destinadas ao nono ano de escolaridade, o NE optou por decidir que iria realizar 3 modalidades coletivas, uma matéria da Subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas e outra matéria da Subárea das Raquetas. O NE decidiu não lecionar as UD's de Natação e Ginástica devido à situação pandémica que se vivia no início do ano letivo, protegendo assim os alunos.

### **2.1.1.2. Unidades Didáticas**

Segundo Bento (2003), as Unidades Didáticas são partes fundamentais do programa de uma disciplina, uma vez que constituem unidades integrais e essenciais do processo pedagógico e ainda apresentam ao professor e aos alunos, etapas bem distintas e objetivas do processo ensino-aprendizagem.

Assim, começámos por realizar uma estruturação dos conhecimentos das matérias a lecionar, o que fez com que nos pudéssemos preparar, rever e aprofundar os conteúdos nos quais já nos sentíamos à vontade para lecionar, bem como aqueles ainda não dominávamos. Para que o planeamento realizado fosse efetivo, tivemos de recolher dados sobre os recursos materiais que tínhamos disponíveis para cada UD, adquirindo assim uma noção das tarefas que poderíamos planear.

A seleção dos objetivos de cada UD é muito importante, pois representa a base a partir da qual se constrói o planeamento, tendo sempre em conta o nível de desempenho inicial dos alunos (Siedentop, 1998). Para isso, fizemos a seleção dos objetivos para as UD's após a primeira aula, onde escolhemos realizar a avaliação formativa inicial (AFI), de modo a entendermos o nível em que os alunos se inseriam, podendo assim escolher objetivos e determinar os conteúdos programáticos a lecionar ao longo das aulas. As UD's tiveram sempre como base os objetivos determinados no PNEF para o nono ano de escolaridade e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Os objetivos delineados devem ir sempre de encontro às necessidades e dificuldades dos alunos.

Para que os objetivos definidos pudessem ser alcançados, foi necessário construir o documento da Extensão e Sequência de Conteúdos (ESC), onde foram distribuídos os conteúdos ao longo da UD.

Durante a seleção das modalidades e matérias a abordar, optámos por lecionar três modalidades coletivas (Futsal, Voleibol e Basquetebol), uma modalidade da Subárea das Raquetas (Badminton) e uma modalidade da Subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas (Dança) e quatro modalidades individuais (Natação, Badminton, Atletismo e Ginástica). Na modalidade individual, focámo-nos principalmente na parte técnica da modalidade, na execução dos gestos técnicos. Enquanto que nas modalidades coletivas, a fragmentação do jogo em partes, exercitando jogos reduzido e introduzindo condicionantes, não nos focando tanto na execução dos gestos técnicos, como na parte

tática, através da situação de jogo e jogos reduzidos, tentando aproximar o máximo da situação de jogo oficial. Os alunos cooperam e competem mais, de forma saudável, mas também ficam mais motivados e empenhados.

Apesar do nível de planeamento das UD's ser específico, a sua alteração foi sempre possível no decorrer de todas elas, o que faz com que possamos considerar este documento e o PA, como documentos orientadores da ação ao longo da UD, e também flexíveis.

### **2.1.1.3. Planos de Aula**

Segundo Bento (2003), o professor antes de entrar na aula já tem um projeto da forma como ela deve correr, uma imagem organizada e estruturada. Tal como as Unidades Didáticas, o Plano de Aula faz parte do Plano Anual, é planeado a curto prazo, ou seja, a nível micro e é onde o professor planeia o que vai ministrar na aula.

O NE decidiu construir um modelo de Plano de Aula, uma vez que iria ser a tarefa que iríamos realizar com maior frequência ao longo do EP. Utilizámos como base o modelo adotado para as aulas do primeiro ano do MEEFEBS e criámos um modelo de planos de aula que continha o tempo da tarefa, o seu objetivo específico, a sua descrição e organização, as componentes críticas das habilidades utilizadas/critérios de êxito e os estilos de ensino utilizados. Para além disto, colocámos um cabeçalho com todas as informações relativas à aula, para sua contextualização, e uma caixa de texto no final, para fundamentação do plano de aula e justificação das opções tomadas para a escolha das tarefas e sua sequenciação.

Segundo Bento (2003) os Planos de Aulas devem ser estruturados e divididos em três partes, a parte inicial, a parte fundamental e a parte final. Cada uma destas partes está subdividida de forma diferente, para que cada uma tenha um objetivo específico.

Na parte inicial da aula são realizadas a preleção inicial e as tarefas de ativação geral ou específica. Na preleção inicial, é feita a chamada e são assinaladas as faltas e presenças, bem como uma revisão dos conteúdos lecionados nas aulas anteriores, através do questionamento. Verificamos também se os alunos têm adornos pessoais que possam pôr em risco a sua integridade física e a dos que os rodeiam. Os alunos são também

informados sobre os objetivos propostos para a aula, os conteúdos a lecionar e que tarefas serão realizadas ao longo da aula para exercitar cada conteúdo, terminando com a instrução da primeira tarefa. Quanto à ativação, nas aulas de cinquenta minutos, optámos por realizar tarefas de ativação específica, com a integração de conteúdos da UD já na primeira tarefa, para que o tempo de empenhamento motor fosse maximizado, enquanto que nas aulas de cem minutos, optámos por realizar uma tarefa inicial de ativação geral e de seguida uma tarefa de ativação específica, de modo a aumentar a frequência cardíaca dos alunos e preparar o corpo fisiologicamente para a prática da parte fundamental da aula de forma mais gradual. Esta ativação foi feita maioritariamente através de jogos lúdicos direcionados para a UD, revelando-se este como o melhor tipo de tarefas para iniciar as aulas, uma vez que proporcionava um clima propício ao processo de ensino-aprendizagem.

A parte fundamental da aula, consistia na realização de exercícios dependendo da sua função didática, introduzir, exercitar e consolidar as matérias, e explorar os objetivos específicos propostos para a aula. Tentámos que as tarefas propostas ao longo desta parte da aula tivessem sensivelmente o mesmo tempo e possuíssem uma complexidade crescente, de modo a terminá-la no auge de complexidade da aula.

Nas UD's de Futsal, Voleibol e Basquetebol, as matérias dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) e no Badminton, abordámos os conteúdos através de situações de jogo reduzido ou condicionado e algumas situações analíticas, de forma a explorar um gesto técnico específico. Já na UD de Dança optámos por utilizar as Danças Tradicionais, através da música e coreografia Drumul Dracului, bem como introduzindo alguns passos de dança, dando assim oportunidade aos alunos de criarem as suas próprias coreografias.

A parte final da aula consistiu no momento de retorno à calma e realização de um balanço final da mesma. Este retorno à calma nas aulas de cinquenta minutos era feito através de uma caminhada em torno do campo, seguida da realização de alongamentos dinâmicos, demonstrados primeiramente pelo professor e numa fase mais avançada do ano letivo, por um aluno à escolha. Estas tarefas foram realizadas sempre com o objetivo de diminuir a frequência cardíaca dos alunos e minimizar o tempo de recuperação muscular. Nas aulas de cem minutos, foi quase sempre realizado um jogo lúdico. A existência desta tarefa permitiu terminar a parte prática das aulas de uma forma recreativa, promovendo uma boa intensidade de prática, promovendo também o espírito competitivo entre os alunos e fazendo desaparecer o cansaço e desmotivação típicos da parte final das



aulas. O balanço final, foi utilizado para fazermos a revisão dos conteúdos abordados ao longo da aula, através de simples demonstrações ou do questionamento aos alunos. Este momento da aula foi também utilizado para refletir sobre o desempenho dos alunos e aspectos a melhorar.

Do modelo que construímos também fazia parte a fundamentação/justificação dos planos de aula. Esta parte do plano de aula, bem como a realização de uma reunião de reflexão após o final de cada aula com os colegas do NE e o orientador de EP da escola, revelaram-se essenciais para refletirmos acerca da nossa prestação.

No que diz respeito ao planeamento, este foi aquele onde se notaram as maiores evoluções devido à frequência com que era realizado. Como consequência da facilidade e diversidade do planeamento a nível micro, também a nossa intervenção pedagógica melhorou, evoluindo assim como docentes.

### **2.1.2 Realização**

Segundo Siedentop (2008), a realização apresenta quatro dimensões de intervenção pedagógica que estão relacionadas entre si e são complementares no processo ensino-aprendizagem, sendo estas, Instrução, Gestão, Clima e Disciplina.

A realização põe em prática o planeamento efetuado e engloba também todas as decisões tomadas durante a aula, sejam elas de organização, ambiente e gestão, assegurando a aprendizagem dos alunos.

#### **2.1.2.1. Instrução**

Segundo Quina (2009), a dimensão Instrução é um comportamento de ensino através do qual o professor motiva e transmite ao aluno conhecimentos acerca das atividades que são objeto de aprendizagem. Esta dimensão é constituída pela preleção ou instrução tanto inicial como final (reflexão), pelo questionamento, pelos diferentes tipos de feedback e pela demonstração.

A preleção, nas nossas aulas de EF, acontecia no início e no final de cada aula, mas também entre exercícios. A preleção inicial, foi utilizada como forma de revisão de

conteúdos lecionados na aula anterior e para transmitir os objetivos da própria aula. O momento de preleção final da aula, serviu para fazer um balanço da UD em relação aos conteúdos já lecionados e aos que faltavam lecionar, mas também, dialogar com os alunos sobre a sua prestação durante as tarefas, realçando os pontos positivos e os que ainda precisam de ser melhorados. Todos estes aspetos foram importantes para que os alunos pudessem acompanhar a sua evolução e compreenderem no que poderiam melhorar. A preleção entre tarefas era utilizada para explicarmos o seu objetivo e dar instruções em relação às mesmas, tornando-se este momento indispensável para que os alunos compreendessem o que se iria realizar. Tentámos sempre transmitir essa informação de forma clara e objetiva, para que não houvesse necessidade de reformulação da informação, de modo que o tempo de prática fosse rentabilizado ao máximo.

Quando realiza a instrução, o professor deve ter em atenção o seu posicionamento e o posicionamento dos alunos. Como estratégia que se verificou eficaz, o NE optou por dispor a turma em meia-lua de frente para o professor, de forma a este ser visível e audível por todos. Com esta disposição o professor conseguia ter todos os alunos sobre o seu campo de visão, evitando assim possíveis distrações dos alunos e quando necessário repreendê-los. Desde o início do ano letivo que foram estabelecidas regras como forma de controlar a turma e manter o seu foco nas explicações do professor.

A par da instrução era sempre utilizada a demonstração, como complemento à explicação dos exercícios. Numa primeira fase a demonstração era exclusivamente feita pelo professor, mas com o decorrer do tempo pudemos utilizar alunos com conhecimento dos gestos técnicos para a realizarem perante a turma. A demonstração deve ser realizada no centro e de várias formas, dando uma imagem visual de vários ângulos e perspetivas para que os alunos assimilem melhor o gesto técnico. A demonstração não era apenas utilizada antes dos exercícios, mas também em momentos de correção, no caso dos alunos não estarem a realizar as tarefas corretamente, se fossem poucos alunos a cometer esse erro, corrigíamos individualmente, se fosse comum a muitos alunos, parávamos o exercício e realizávamos para a turma toda.

Outra das técnicas de instrução que utilizámos foi o FB. Este é designado como a “informação proporcionada ao aluno para ajudá-lo a repetir os comportamentos motores

adequados, eliminar os comportamentos incorretos e conseguir os resultados previstos” (Piéron, 1999).

Nas nossas intervenções utilizámos maioritariamente o FB prescritivo e avaliativo, como forma de corrigir os erros de execução, atribuindo um juízo de valor em relação ao desempenho. Relativamente à forma, o FB pode ser visual, auditivo, quinestésico ou misto. Na nossa intervenção, as formas mais utilizadas foram a visual e auditiva, uma vez que são as mais fáceis de fornecer e que revelaram melhores resultados na correção de erros e melhoria da execução dos alunos. Na direção, o FB pode ser dado à turma, ao grupo e individualmente, pelo que este último foi o mais utilizado ao longo do ano letivo, pois sentimos que as necessidades eram específicas de cada aluno e que quando este FB era dado a um grupo maior, podiam não ter o efeito desejado. Inicialmente a frequência de FBs era reduzida e nem sempre era concluído o ciclo de FB, algo que era fundamental para perceber se as correções feitas tinham surtido efeito. Por isso, consideramos que neste aspeto houve uma tremenda evolução do NE.

Recorremos também ao questionamento como método de revisão dos conhecimentos, durante a preleção inicial e antes do início das tarefas e também como método de consolidação de conteúdos, na preleção final. Foi uma excelente técnica para manter a concentração dos alunos durante os momentos de instrução, uma vez que nunca sabiam a quem iria ser dirigida a pergunta.

#### **2.1.2.2. Gestão**

Segundo Quina (2009), na dimensão da gestão e organização estão incluídas todas as medidas que visam melhorar a qualidade de gestão do tempo, dos espaços, do material e da formação e organização dos grupos durante as aulas. Uma boa gestão da aula facilita o processo ensino-aprendizagem, fazendo com que a aula esteja mais organizada para que os alunos tenham o máximo de prática e empenhamento motor possível. Podemos considerar que a gestão da aula está associada ao seu planeamento, e ao longo do ano letivo, considerámos vários episódios de gestão: colocação do material, organização dos alunos na tarefa, controlo da tarefa (tempo, circulação e posicionamento), transição entre tarefas e arrumação do material.

De forma a aproveitar e a organizar da melhor forma o tempo, foram estabelecidas regras desde o princípio do ano letivo. Os alunos tinham 5 minutos para se equiparem no início de cada aula e 10 minutos para se desequiparem e realizarem a sua higiene pessoal no final das mesmas. Nas aulas de 50 minutos tínhamos apenas 35 minutos efetivos de tempo de aula, o que nos levou a gerir da forma mais eficaz este tempo, objetivando a um máximo empenho motor. Como exemplos de gestão e prevenção das situações que poderiam ocorrer durante a aula, foi-nos sugerido preparar uma aula teórica ou um plano de aula alternativo, para os dias em que as condições climatéricas não eram favoráveis ou para alguma situação inesperada que nos impedisse de realizar a aula no local para o qual o PA tinha sido efetuado.

Na gestão do tempo foi também importante a colocação prévia do material, isto é, ir buscar e posicionar o material antes do início da aula evitando perdas de tempo com montagens nas transições entre exercícios. Por vezes, se o material tivesse de ser alterado entre exercícios era solicitada a ajuda dos alunos para a colocação do mesmo, e no final da aula também ajudavam na recolha do mesmo.

Inicialmente a organização dos alunos nos exercícios foi algo que causou dificuldades, uma vez que ainda não conhecíamos os alunos, nem as suas capacidades, o que nos revelou dificuldade em criar grupos e equipas equilibradas. Esta dificuldade foi deixando de existir com o passar do tempo, uma vez que fomos conhecendo melhor os alunos e também porque adotámos estratégias como a formação prévia dos grupos ou equipas em que cada aluno se iria inserir. Com esta estratégia, antes da preleção inicial, distribuíamos coletes pelos alunos e em pouco tempo ficavam criados os grupos de trabalho.

O controlo das tarefas surgiu de forma natural, no que diz respeito ao tempo, à circulação e posicionamento. Em relação ao tempo tornou-se simples, uma vez que o pavilhão onde eram lecionadas as aulas continha um *placard* eletrónico com relógio. Os próprios alunos tinham consciência do tempo e muitas vezes informavam os professores. A circulação e o posicionamento revelaram-se como uma das melhores qualidades do NE, efetuava-se por fora do espaço da aula e o com um posicionamento correto, nunca dando as costas aos alunos e estando sempre bem colocado de forma a ver todos os alunos em prática.

Decidimos utilizar apito durante as aulas, uma decisão que facilitou, em muito, diminuindo as perdas de tempo na transição entre exercícios. Desde o início do ano letivo que os alunos sabiam que após ouvirem o estímulo sonoro produzido pelo apito se deveriam reunir, em meia-lua, em frente ao professor.

### **2.1.2.3. Clima e Disciplina**

Segundo Siedentop (1998), a dimensão clima engloba aspetos de intervenção pedagógica relacionados com interações pessoais, relações humanas e ambientais. Segundo o autor, compete ao professor a responsabilidade de construir um ambiente de aprendizagem positivo. O sucesso desta dimensão não é exclusivo da mesma, depende do funcionamento das outras dimensões, designadamente, da instrução, da gestão e da disciplina.

O mesmo autor refere que os alunos aprendem melhor numa turma disciplinada, por isso não há dúvida que um sistema de organização eficaz e boas estratégias disciplinares criam uma atmosfera na qual é mais fácil aprender. Quina (2009) refere que em todas as turmas surgem, com maior ou menor frequência, problemas de indisciplina e acrescenta que, perante estes problemas, a ação do professor deve ser rápida e eficaz, de modo a evitar que os comportamentos se alastrem e disseminem a um grande número de alunos.

Estas duas dimensões estão interligadas, uma vez que o ambiente da aula está relacionado com o comportamento dos alunos. A ausência de um clima positivo no contexto de sala de aula, diminui o sucesso académico dos alunos e aumenta as atitudes negativas em relação ao professor e à forma como leciona. Muitas das condições favoráveis à aprendizagem e a um clima positivo dependem do professor, da sua personalidade e maneira de ser, da sua atitude em relação à disciplina de Educação Física e da imagem que transmite de si aos alunos. Mas não esquecer que a criação de rotinas, aplicação de regras e determinados gestos também facilitam a criação de um ambiente disciplinado, favorável à aprendizagem e reduzem os fatores perturbadores e comportamentos inapropriados.

A intervenção do professor e a forma como atua é um aspeto fundamental para a criação de um bom clima de aula, bem como a sua dinâmica que aplica na interação com

os alunos. Por isso, desde o princípio do estágio que tentámos criar uma boa ligação com os alunos, mantendo sempre alguma distância de segurança que nos permitisse manter o controlo da turma. A nossa personalidade e facilidade em interagir com jovens passou para os alunos, deixando-os descontraídos e motivados para a prática da disciplina de EF. A criação de atividades lúdicas, no princípio e final de cada aula, impulsionou também o clima das mesmas, motivando os alunos para as próximas aulas. Não esquecendo os fatores motivacionais que são também bastante importantes no que ao clima diz respeito.

Apesar das estratégias adotadas, nem sempre, o comportamento dos alunos foi o mais apropriado, tornando assim difícil a criação de um clima propício para a lecionação.

A turma com quem desenvolvemos os EP, revelou, em vários momentos, ser pouco disciplinada e com tendência para desenvolver comportamentos inapropriados. Conscientes destes comportamentos, desde o princípio do ano letivo, criámos e estabelecemos regras para o bom funcionamento das aulas, aplicando também estratégias de controlo disciplinar para quando estas não eram cumpridas.

A disciplina é menos problemática quando as atividades são bem escolhidas e pensadas (Siedentop, 1991). Assim, ao planear as aulas, tentámos ser originais e inovadores, selecionando exercícios adequados ao nível de desenvolvimento dos alunos e que, em simultâneo, cativassem a sua atenção, o seu interesse e a sua motivação, garantindo assim o sucesso e o empenho dos alunos. Outra estratégia introduzida foi distribuir os alunos mais desestabilizadores por grupos de trabalho diferentes, na tentativa de reduzir o contacto entre eles e, conseqüentemente, que os comportamentos insatisfatórios proliferassem.

Ao repreender ou punir um comportamento inapropriado, existiu sempre o cuidado de explicar ao aluno o motivo de o estarmos a fazer e de lhe relembrar as regras de funcionamento da disciplina, para consciencializá-lo sobre a sua postura ou atitude e evitar a repetição do mesmo comportamento. As medidas de controlo disciplinar eram, normalmente, aplicadas ao terceiro aviso e variavam consoante a frequência e a gravidade das situações. Normalmente, eram utilizadas punições através de exercícios de condição física e nalguns casos mais específicos, era imposto aos alunos sentarem-se e observar a aula.

A dimensão da disciplina foi a mais desafiante e mais difícil de gerir e controlar. Ao longo do EP, aprendemos que o comportamento da turma nunca está completamente

controlado e que não existem estratégias infalíveis. Podemos considerar que o comportamento da turma melhorou exponencialmente desde o princípio até ao final do ano letivo. O apoio dos colegas do NE e os conselhos do professor orientador, foram fundamentais para aprimorar a nossa intervenção nesta dimensão, ultrapassando as adversidades à medida que surgiam.

#### **2.1.2.4. Decisões de Ajustamento**

Ao longo do EP, devido à imprevisibilidade e à complexidade do ensino, na realização somos confrontados com situações que exigem e nos obrigam a tomar decisões de ajustamento, ou seja, decisões que não constam no planeamento e que são imprescindíveis para o bom desenvolvimento da aula e para a consecução dos objetivos definidos.

Nas unidades didáticas, como o seu planeamento é elaborado no começo da mesma, é natural que, por vezes, o processo de ensino-aprendizagem não decorra como o previsto e surja a necessidade de reajustar os objetivos estabelecidos e modificar a Extensão e Sequenciação de Conteúdos. Na realização dos planos de aula existem diversos fatores imprevisíveis com que um professor se depara no contexto real e que requerem de si uma capacidade rápida e eficaz de tomada de decisão, como por exemplo, o espaço disponível ser mais reduzido, o número de alunos previstos não corresponder ao número de alunos presentes, as condições climatéricas não estarem favoráveis para a prática no exterior, os grupos de trabalho necessitarem de ser modificados, os exercícios planeados não estarem a ter o efeito pretendido, nomeadamente, no que respeita aos objetivos que se pretende que os alunos alcancem, entre outros.

Numa fase inicial, a capacidade de ajustamento e tomada de decisão rápida demonstrou ser uma tarefa bastante complexa, principalmente ao nível dos planos de aula, no entanto, através da experiência adquirida e das reflexões realizadas no final das aulas, aperfeiçoámos esta capacidade e, atualmente, conseguimos tomar as decisões de ajustamento com maior eficácia, prontidão e convicção.

### **2.1.3. Avaliação**

Segundo Sánchez (1996), avaliar consiste em recolher e interpretar informações em função de determinados critérios para tomar decisões com impacto na organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem. A avaliação necessita de muita atenção e análise contínuas por parte do professor, para que a mesma seja o mais justa possível, de modo a diferenciar e valorizar cada aluno, comparativamente aos seus pares.

A avaliação deve ser interpretada como um processo contínuo e como uma ferramenta imprescindível ao processo de ensino-aprendizagem. É crucial que seja justa e que consiga diferenciar e valorizar cada aluno, tendo em conta as suas necessidades e as suas dificuldades. Não deve ser entendida apenas como o momento de atribuição de uma classificação, mas sim, como um elemento regulador e promotor da qualidade do ensino e da aprendizagem. Constituindo por vezes, um reforço positivo para que o aluno progrida, desenvolva outras competências e até atingir objetivos que nem sequer almejava alcançar.

Segundo Carvalho (1994), o processo de avaliação é constituído por três modalidades, nomeadamente, pela avaliação formativa inicial, pela avaliação formativa e pela avaliação sumativa. Cada modalidade de avaliação tem uma função específica, decorre em períodos diferentes e é complementar às restantes.

Na disciplina de Educação Física os alunos são avaliados em três domínios, designadamente, no domínio psicomotor, no domínio cognitivo e no domínio socioafetivo. Resumidamente, o primeiro domínio diz respeito à avaliação do desempenho motor dos alunos, o segundo domínio à avaliação dos conhecimentos teóricos e, por fim, o último domínio à avaliação das atitudes e dos valores.

#### **2.1.3.1. Avaliação Formativa Inicial**

O primeiro momento de avaliação foi a AFI. Segundo Ribeiro (1997), esta avaliação pretende averiguar as aprendizagens anteriores que servem de base a novas aprendizagens, de forma a evitar dificuldades futuras e também resolver situações observadas no presente. Digamos que permite saber qual o ponto de partida de cada aluno em particular, os seus pontos fracos e os seus pontos fortes, possibilitando, daí em diante,



acompanhar a sua evolução formativa e apurar o grau de concretização dos objetivos atingidos, comparativamente.

Em conjunto com os colegas do NE, foi construída uma tabela de AFI, com os conteúdos a observar no domínio psicomotor, tendo em conta os objetivos estabelecidos pelo PNEF. A AFI foi habitualmente realizada na primeira aula de cada UD lecionada e o seu registo seguiu a seguinte nomenclatura: “D” (domina) e “ND” (não domina).

Na sua generalidade, a AFI foi realizada de forma semelhante em todas as UD's, tentando proporcionar na primeira aula situações jogadas e pouco analíticas. De todas as observações realizadas foi efetuada a respetiva análise e reflexão, que consideramos muito importantes para estabelecer objetivos adequados às capacidades e dificuldades dos alunos, permitindo assim a sua evolução.

A primeira AFI, na primeira modalidade observada foi um desafio. Uma vez que não conhecíamos e não identificávamos tão bem os alunos pelo nome, tornou-se um processo complicado, pois havia a necessidade de observar e avaliar conjugada com tal fato. Isto levou a que a nossa avaliação se prolongasse um pouco mais em relação ao inicialmente previsto.

### **2.1.3.2. Avaliação Formativa**

Segundo Carvalho (1994), a avaliação formativa pode assumir duas modalidades distintas, “a normalmente designada por avaliação contínua, que ocorre informalmente em todas as aulas, como resultado da interação do aluno com o professor, com os colegas e com o próprio” e a de “carácter formal e pontual, de balanço da atividade realizada num determinado período de tempo, que ratifica a avaliação contínua e permite ao professor e ao aluno tomar decisões relativamente à orientação/regulação do seu trabalho”.

Os momentos de avaliação formativa formal eram, normalmente, realizados no meio de cada unidade didática e no decurso de várias aulas. Para registar a informação observada, construímos, juntamente com o professor orientador, uma grelha de avaliação específica. O seu preenchimento era efetuado através da nomenclatura “NE” (não executa), “E” (executa) e “EB” (executa bem).

Após a observação de todos os conteúdos, elaborávamos um balanço sobre os resultados obtidos, com o intuito de verificar a consecução dos objetivos e, caso necessário, se proceder ao reajuste dos mesmos. Adicionalmente, no final de cada aula, efetuávamos um relatório sobre a mesma, onde era realizada uma análise e reflexão sobre a nossa prática pedagógica e sobre as estratégias e progressões utilizadas.

### **2.1.3.3. Avaliação Sumativa**

Segundo Quina (2009), a avaliação sumativa é uma avaliação periódica, uma vez que é feita no final de um ciclo de aprendizagem. Como está situada no final de um ciclo, não tem por objetivo modificar ou melhorar seja o que for enquanto decorre, apenas comprovar os níveis de aprendizagem e desenvolvimento atingidos e ainda transformar os níveis obtidos através de uma classificação. Comparando os dados recolhidos na avaliação formativa inicial e na avaliação sumativa podemos analisar e constatar se existiu uma evolução do desempenho e das capacidades dos alunos.

A avaliação sumativa era concretizada no final de cada unidade didática (nas duas últimas aulas) e no final de cada período letivo. O registo da avaliação era realizado em grelhas construídas especificamente para esse efeito consoante os objetivos estabelecidos para cada modalidade. No seu preenchimento era utilizada uma escala de 1 a 5 valores, baseada nos descritores definidos pelo grupo disciplinar de EF.

Tal como tinha acontecido na Avaliação Formativa Inicial, numa primeira fase aquando da atribuição das primeiras notas sentimos algumas dificuldades em classificar os alunos, uma vez que éramos inexperientes. Dificuldades essas que deixaram de existir nos restantes períodos letivos uma vez que já estávamos familiarizados com os instrumentos de avaliação e já tínhamos obtido evidências comportamentais e de desempenho dos alunos.

### **2.1.3.4. Autoavaliação**

A autoavaliação possibilita que os alunos analisem e se consciencializem do seu próprio desempenho, destaquem os pontos positivos e negativos, bem como as capacidades a desenvolver ou os progressos concretizados, com o intuito de alcançarem os seus objetivos (Silva, 2007).

Para que os alunos consigam analisar e refletir sobre a sua prestação, necessitam que, no decorrer do processo de ensino-aprendizagem lhes sejam fornecidas as informações necessárias para tal, como por exemplo, os objetivos da aula, as componentes críticas e os erros mais comuns de um gesto técnico, as regras de funcionamento da aula, entre outros.

A autoavaliação dos alunos foi realizada no final de cada período letivo através da plataforma digital adotada pelo AEL, “Inovar”. Os alunos refletiam sobre o seu desempenho nos três domínios com base na nomenclatura “nunca”, “raramente”, “algumas vezes”, “muitas vezes” e “sempre”.

Para além desta classificação, os alunos a final autoatribuíam-se com a nota que achavam que mereciam ter no final do período. O que possibilitava verificar se a perceção dos alunos em relação à sua prestação era ou não coerente com a nossa avaliação.

A autoavaliação não era apenas realizada pelos alunos, mas também pelo professor quanto ao seu desempenho. É importante refletirmos acerca da nossa prestação, existindo sempre algo que podemos alterar e melhorar, procurando o sucesso do signatário enquanto futuro, mas principalmente o sucesso dos alunos. Realizámos no final de cada período uma reflexão conjunta acerca do período letivo em causa e ainda uma autoavaliação acerca da prestação de cada um.

## **2.2. Área 2 – Organização e Gestão Escolar**

Um dos objetivos do EP passa por desempenhar funções de assessoria a um cargo de gestão intermédia escolar, através do acompanhamento direto de um docente. Optámos por acompanhar e colaborar com a Diretora de Turma (DT) do 9ºA, de modo a enquadrarmo-nos no cargo e percebermos que é cada vez mais requisitada. Segundo Marques (2002), o diretor de turma é responsável pelo apoio, acompanhamento e coordenação do processo de aprendizagem, e é o elo de ligação entre os professores, alunos e encarregados de educação (EE).

Ao acompanharmos a DT da nossa turma, desde cedo conseguimos verificar que o desempenho das suas funções envolvia muito trabalho burocrático que, teria de ser resolvido fora do tempo proposto no horário para o tratamento de assuntos da direção de turma. Estabelecemos diversos objetivos ao longo do ano, nomeadamente, estar presente

na maioria das vezes durante o horário de atendimento aos encarregados de educação, auxiliar na preparação de reuniões intercalares e reuniões de avaliação de final de período letivo, bem como auxiliar na realização das atas destas mesmas reuniões.

Durante o horário de atendimento aos pais, realizámos um trabalho de observação e entendemos que o DT é o elo de ligação de particular importância entre todos os intervenientes da turma e os pais. Na preparação das reuniões, realizámos um plano de trabalhos de forma a organizar os tópicos e assuntos a tratar, em conjunto com a DT, para podermos rentabilizar, ao máximo, o tempo das reuniões, que demoraram mais que o esperado. No auxílio da produção das atas das reuniões, colocámo-nos junto ao secretário da turma, que normalmente produzia as atas, e ajudámos na sua elaboração escrita, organização e sistematização, para que não houvessem omissões e todos os pormenores das reuniões pudessem ficar registados.

Podemos afirmar que estes objetivos, em relação à assessoria ao cargo de DT, acima mencionados, foram alcançados. Assim, podemos asseverar que possuímos mais competências para poder desempenhar futuramente este cargo, com mais qualidade, dada a envolvimento que tivemos com todas as funções inerentes ao cargo de DT. Por fim, é importante salientar que, só foi possível tratar de todas as ocorrências graças a um trabalho colaborativo e muita cooperação por parte de todos os docentes da turma. Foi assim, mais uma experiência enriquecedora, tanto a nível profissional como a nível pessoal, que se traduziu numa mais-valia para o nosso futuro enquanto profissionais.

### **2.3. Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas**

A área 3 do EP objetiva a conceção e realização de, pelo menos, duas atividades destinadas à população escolar. Neste sentido, como forma de desenvolver as competências pretendidas, no caso de, conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação, optámos por realizar o “Corta-Mato Escolar e os Trilhos Serranos”.

A primeira atividade a realizar foi o Corta-Mato Escolar do AEL, que era um evento que já constava do Plano Anual de Atividades. O NE em reunião, com o restante Grupo Disciplinar de Educação Física, averiguou a possibilidade de o realizar e após obter luz verde quanto ao projeto, começou a preparar o evento. Foi realizada uma distribuição de tarefas entre os membros no NE, nomeadamente, a criação do cartaz da prova, a criação de documentos oficiais e a criação de dorsais. Em conjunto, realizámos a marcação do percurso, que foi realizado no Parque Urbano da Lousã, local inovador onde nunca tinham sido organizadas provas na vila da Lousã. Após estarmos na posse de todas as inscrições, foi necessário criar um cronograma de atividades para o dia em que iria ser realizada a prova. No dia da prova foram distribuídas tarefas por todos os elementos do Grupo Disciplinar de Educação Física, que se revelaram como uma grande ajuda para que este evento pudesse acontecer. As condições meteorológicas permitiram que o evento se realizasse e tivesse um enorme sucesso, tudo tendo corrido de acordo com o que estava planeado.

O segundo evento organizado pelo NE, não constava do Plano Anual de Atividades. Este evento foi batizado de “Trilhos Serranos” e foi criado com o intuito de proporcionar às turmas de décimo primeiro ano de escolaridade do AEL um dia diferente, juntando a atividade física e os jogos tradicionais. Este projeto consistia numa caminhada desde a ESL, passando por diversos pontos importantes da Serra da Lousã onde eram realizados jogos tradicionais, nomeadamente uma das aldeias da Rota do Xisto, o Talasnal, as Ermidas do Burgo e o Castelo da Lousã. Para que este evento fosse possível, foi necessário criar e dividir tarefas por todo o NE que prontamente se agilizou para trabalhar no evento.

Podemos assim concluir, que apesar de ambas as atividades terem corrido muito bem, este foi um processo delicado que necessitou de trabalho árduo e esforço de todos os elementos do NE. Revelou-se como um projeto enriquecedor para o futuro profissional dos envolvidos, enquanto docentes, e acima de tudo fomentou o trabalho em equipa que é cada vez mais importante e valorizado no seio escolar.

#### **2.4. Atitude Ético-Profissional**

Segundo Caetano e Silva (2009), a ação do professor deve reger-se por princípios éticos que ajudem a promover a formação dos alunos, pelo que “ser professor é ser educador” (Reis, 2003). Com base neste princípio, adotámos uma atitude profissional que permitisse educar, formar e promover um desenvolvimento pessoal e social dos alunos, procurando que, para além de bons alunos, fossem melhores seres humanos.

Entendemos assim que todos os professores e nós professores estagiários devemos assumir uma postura adequada e correta, focando-nos na transmissão de bons valores éticos, sociais e morais como o respeito, a amizade, o sentido de responsabilidade, a cooperação e a educação. Sendo certo que comportamento gera comportamento, nada como o exemplo do professor para inspirar e motivar o aluno, almejando este identificar-se com ele em termos de postura ética, de conhecimentos e prática desportiva.

Inicialmente, como seria expectável, existiu uma certa apreensão criada pela inexperiência e pelo receio de não conseguir dar conta das funções que nos haviam sido atribuídas. À medida que o ano letivo foi avançando de forma diretamente proporcional à experiência, também este receio foi deixando de existir. Para isso acontecer sublinhamos a importância que as reuniões com o NE e professores orientadores tiveram, era nestes momentos que eram discutidas estratégias e soluções para reagirmos às adversidades de uma forma mais positiva, justa e adequada. Desta forma, também o processo de ensino-aprendizagem foi encaminhado num sentido mais positivo, perante a turma e perante toda a comunidade escolar da ESL.

Considerámos que a formação de um Professor, deve assumir um carácter contínuo e constante, sendo que todas as experiências vividas e todas as reuniões de reflexão e discussão contribuem para a construção do perfil docente, permitindo uma e mais adequada resposta perante as vicissitudes surgidas. Com o intuito de nos mantermos em constante aprendizagem e aprofundamento da nossa prática pedagógica, entendemos que deveríamos procurar integrar e participar em formações internas e externas, que nos permitam desenvolver e adquirir novas competências.

Tivemos a oportunidade de participar na ação de formação sobre as “Normas de Referência Bibliográfica”, que teve o seu lugar no auditório da FCDEF, bem como na ação de formação “Programa Educação Olímpica” e a palestra “A Escola – Retrato da Escola de Quem a Sente Por Dentro” na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Na faculdade tivemos ainda a hipótese de assistir ao “11º Fórum Internacional das

Ciências da Educação Física” onde foram prelecionadas diversas palestras. Já na ESL tivemos também a oportunidade de realizar algumas formações internas, nomeadamente acerca do Programa *FITescola*® e da modalidade de Badminton.

Simultaneamente, com o objetivo de nos mantermos informados e atualizados, procurámos pesquisar por novos exercícios, diferentes formas de os executar e melhores formas de aplicação dos processos de avaliação, que permitissem facilitar, aperfeiçoar e enriquecer as tarefas de ensino-aprendizagem.

Toda a experiência vivenciada através da lecionação das aulas, das reuniões e atividades de formação, teve o seu contributo positivo para o nosso crescimento e evolução da identidade profissional enquanto futuros docentes, abrangendo uma diversidade de temas e adquirindo novas competências.

Por fim, gostávamos de referir o impacto gratificante que esta experiência teve nas nossas vidas. Enquanto professores estagiários e como futuros professores, consideramos que esta experiência contribuiu para melhor capacitar e preparar os envolvidos para o desempenho da sua função, não só ao nível do processo de ensino e avaliação dos alunos, mas também ao nível do processo de crescimento pessoal, enquadrado num contexto social e até de responsabilidade social promovendo boas práticas sociais, desportivas e ambientais atendendo aos cenários onde foram desenvolvidos alguns dos projetos a que já se fez referência.

## **CAPÍTULO 3 – APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA**

### **3.1. Introdução**

No âmbito do EP, inserido no segundo ano do MEEFEBS, da FCDEF-UC, foi-nos proposto o aprofundamento de um tema/problema que nos suscitasse interesse e que fosse relevante estudar. Para tal, decidimos desenvolver um estudo que visa analisar a resistência dos membros superiores, através do teste das extensões de braços pertencente à bateria de testes *FITescola*®.

Este estudo tem como principal objetivo estabelecer a comparação entre duas turmas, constituídas por indivíduos com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos. Numa das turmas será aplicado um plano específico de treinos, enquanto na outra não haverá nenhum tipo de planeamento estruturado. O nosso estudo tem também como objetivo a associação entre o número de extensões de braços com os fatores idade, género e a prática de atividade física fora do contexto escolar.

### **3.2. Objetivos**

O objetivo geral deste estudo é a comparação da força de resistência dos membros superiores entre duas turmas de 3º ciclo. Na turma A do 9º ano da ESL foi aplicado durante o ano letivo um circuito de exercícios de forma a tentar melhorar a aptidão física dos alunos.

Do objetivo geral surgem alguns objetivos específicos:

1. Verificar as diferenças relativas aos fatores idade, género e prática de atividade física fora do contexto escolar;
2. Verificar que influência teve o circuito de exercícios aplicado ao longo do ano;
3. Motivar os alunos para a prática de atividade física fora do contexto escolar.



### 3.3. Enquadramento teórico

Crianças e adolescentes devem fazer pelo menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física com intensidade moderada a vigorosa. Atividades aeróbicas, assim como aquelas que fortalecem os músculos e ossos devem ser incorporadas pelo menos 3 vezes na semana (WHO, 2010)

As extensões de braços e o supino reto são exercícios utilizados para monitorar a parte superior do corpo e aumentar a força dos membros superiores e tronco (Calatayud et al, 2015). O supino reto é frequentemente utilizado para avaliar as capacidades de força máxima (Sanchez-Medina and Gonzalez-Badillo, 2010), em contraste com as extensões de braços que são normalmente utilizadas como um indicador de força do tronco ou de força de resistência (Invergo et al., 1991). A vantagem do supino reto é a possibilidade de regular a intensidade através da carga, enquanto a carga nas extensões de braços é determinada pelo peso do corpo (Blackard, 1999).

As extensões de braços podem ser realizadas em qualquer lugar, de várias formas como, menor afastamento entre as mãos, apenas com uma mão, com as duas mãos, de joelhos ou de pé (Cogley et al., 2005; Wurm et al., 2010), tornando-se um exercício particularmente benéfico para indivíduos não treinados.

Apesar das preocupações associadas com o treino de força em crianças e adolescentes, existe evidência científica que a participação num programa supervisionado é um método eficaz e seguro (Lloyd et al., 2014).

Segundo Caspersen (1985) citado por Alves (2018) a atividade física é considerada como qualquer atividade corporal com envolvimento da musculatura esquelética e que resulte em gasto de energia. Durante a prática de atividade física, habitualmente, observa-se o aumento da frequência cardíaca e transpiração. O exercício físico é considerado um tipo de atividade física estruturada, organizada e previamente planeada, com prática repetitiva e com objetivo de melhorar ou manter a condição física.

A atividade física apresenta inúmeras vantagens ao corpo humano, tanto na prevenção de doenças como no tratamento e reabilitação dessas condições. Quando praticada na infância, ainda apresenta um outro grande benefício, tendendo a manter-se ao longo de toda a vida (Warburton et al., 2017)

Segundo Magnusson et al. (1993), a força muscular é a capacidade que uma pessoa possui de gerar a tensão voluntária máxima num músculo ou num grupo de músculos.

Hansen et al. (1999), referem que a força aumenta linearmente com a idade, desde a 1ª infância nos indivíduos do sexo masculino. A força está relacionada à área da secção transversal fisiológica do músculo e de acordo com uma análise dimensional, relacionada com a altura do indivíduo.

### **3.4. Metodologia**

#### **3.4.1. Procedimentos e Instrumentos**

A recolha de dados para este estudo foi feita com base nos resultados obtidos no teste da extensão de braços do *FITescola*®, realizados nos dias 28 de outubro e 19 de maio do ano letivo em estudo. No dia 16 de novembro houve a aplicação de um questionário aos alunos, que se dividiu em duas partes. A primeira consistiu na identificação do aluno e de dados pessoais como nome, idade e género, a segunda parte era constituída por algumas questões relativas aos seus hábitos desportivos, nomeadamente as modalidades praticadas fora do contexto escolar, número de horas semanais e motivação para a prática desportiva.

O teste de Flexões de Braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (movimento de flexão dos braços e extensão dos antebraços), tendo em conta uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores.

O equipamento que deve ser utilizado durante a realização destes testes é um colchão de ginásio (opcional) e uma coluna ou aparelhagem com o ficheiro de áudio (MP3).

Para a execução do teste e de forma a agilizar todo este processo, a turma foi dividida em dois grupos, enquanto um dos grupos realiza o teste o outro grupo conta o número de extensões de braços do outro grupo.

Foi explicado aos alunos que para iniciar o teste deviam colocar-se em posição de prancha, com o cotovelo em extensão e com os pés ligeiramente afastados, ficando assim apoiados nas pontas dos pés, enquanto as mãos devem estar posicionadas à largura dos

ombros e com os dedos orientados para a frente. Os alunos devem realizar a extensão de braços respeitando a cadência sonora do ficheiro áudio que está a ser reproduzido durante a sua realização. Na descida o aluno deve fletir o cotovelo até que o ombro desça, ficando ao nível do cotovelo e o braço esteja paralelo ao solo, formando aproximadamente um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço. Na subida para a posição inicial deve realizar a completa extensão do cotovelo.

O aluno deve tentar realizar o número máximo de repetições respeitando a cadência sonora, podendo executar por apenas uma vez de forma incorreta. São considerados os seguintes erros: não respeitar a cadência sonora; não atingir os 90° na descida do tronco, não manter a posição de prancha ou não realizar a extensão completa do cotovelo no retorno à posição inicial.

Finalmente, o professor deve demonstrar a técnica correta de forma que esteja visível por todos os alunos, exemplificando como é feito o registo do número de repetições.

#### **3.4.1.2. Programa Específico**

Após a análise dos dados obtidos através da realização da bateria de testes *FITescola*® decidimos qual seria o Tema-Problema a desenvolver ao longo do ano-letivo. Após esta decisão, decidimos criar um Programa Específico (ANEXO) no sentido de melhorar a capacidade de força de resistência dos membros superiores da Turma 1. Nesse sentido e de forma a motivar os alunos, decidimos implementar vários exercícios que não envolvessem apenas os membros superiores.

#### **3.4.2. Participantes da Amostra**

A amostra do estudo foi constituída por 50 participantes, sendo 23 do sexo masculino e 27 do sexo feminino, pertencentes às turmas do 9ºA e 9ºE da ESL, no ano letivo de 2021/2022. A idade dos participantes da amostra está compreendida entre os 13

e os 16 anos de idade, sendo que a média de idades é de 13.8 anos (dp. = .73), como podemos verificar através da análise da tabela 1.

Tabela 1. Caracterização Sociodemográfica da Amostra no 1º Período

Turma 1		23	46%
Turma 2		27	54%
Género	Feminino	24	49%
	Masculino	26	51%
Idade	<i>m</i>	13.8	
	<i>dp.</i>	.73	
Atividade Física Fora do Contexto Escolar	Sim	18	38%
	Não	29	62%

A Tabela 1 fornece dados acerca da Caracterização Sociodemográfica da Amostra, realizada após o preenchimento do questionário no 1º período. Mais de metade dos participantes pertencem à turma 2 (n=27, 54%) e existe uma ligeira maioria do género masculino (n=26, 51%). A maioria dos alunos não pratica atividade física fora do contexto escolar, 3 alunos não responderam à questão e por esse motivo foram desconsiderados para as análises efetuadas com esta variante.

### 3.4.3. Análise de Dados

A análise dos dados recolhidos através dos questionários e dos resultados obtidos no teste das extensões de braços do *FITescola*®, é feita e tratada com o auxílio do programa IBM SPSS Statistics 24. Para a análise e comparação realizada é fundamental utilizar as variáveis idades, género, e atividade física fora do contexto escolar. Foram realizados testes-T de Student para verificar as potenciais diferenças entre género, entre a prática de exercício físico fora do contexto escolar e entre ambas as turmas no final do 3º período. Foi utilizada a análise de variância simples (one-way ANOVA) de forma a realizar a associação entre o número de extensões de braços e a idade.

## 3.5. Apresentação dos Resultados

Foi encontrada uma diferença significativa nos 26 rapazes ( $m=8.15$ ), que comparativamente às 24 raparigas ( $m=5.46$ ) fizeram mais extensões de braços ( $t(48) = 2.256$ ;  $p < .029$ ).

Tabela 2. Resultados do teste-T de Student realizando a comparação entre género e prática de atividade física com o número de extensões de braços.

Género	<i>n</i>	Média	DP	<i>t</i>	<i>gd</i>	<i>p</i>
Mulheres	24	5.46	4.39	2.26	48	.029
Homens	26	8.15	4.06			
Atividade Física Fora do Contexto Escolar						
Prática	18	9.06	3.57	2.53	45	.015
Não Prática	29	5.90	4.48			

Foi encontrada uma diferença significativa nos 18 alunos que praticam atividade física fora do contexto escolar ( $m=9.06$ ), que comparativamente com os 29 alunos que não praticam atividade física fora do contexto escolar ( $m=5.90$ ) fizeram mais extensões de braços ( $t(45) = 2.529$ ;  $p = .015$ ).

Tabela 3. Análise de variância simples em indivíduos de 13,14,15 e 16 anos e o número de extensões de braços

Fonte	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Entre Grupos	3	156.14	52.05	3.03	.039
Dentro de Grupos	46	798.88	17.17		
Total	49	946.02			

Foi encontrada uma diferença significativa na média do número de extensões de braços entre participantes de 13 anos ( $m=5.94$ ), 14 anos ( $m=6.68$ ), 15 anos ( $m=8.50$ ) e 16 anos ( $m=18$ ) como determinado pela análise de variância simples (one-way ANOVA)  $F(3.03)=3$ ,  $p=.039$ ). Isto significa que, em média, uma pessoa de 16 anos vai fazer mais flexões do que uma pessoa de 15,14 e 13 anos. No entanto, devido à baixa quantidade de participantes na subamostra estes resultados precisam de ser analisados com precaução.

Tabela 4. Resultado do teste-T de Student onde foram comparadas as turmas quanto ao número de extensões de braços, no 1º e no 3º período letivos.

Turmas – 1º Período	<i>n</i>	Média	DP	<i>t</i>	<i>gd</i>	<i>p</i>
Turma 1	23	8.48	4.08	2.53	48	.015
Turma 2	27	5.48	4.25			
Turmas – 3º Período						
Turma 1	23	11.26	3.58	4.52	48	.001

Através da análise da Tabela 4 conseguimos entender que foram realizadas comparações entre as turmas no 1º e no 3º período letivos, de forma a perceber se o programa específico aplicado à Turma 1 tinha diferenças estatisticamente significativas no número de extensões de braços.

No primeiro teste-T houve uma diferença significativa na Turma 1 ( $m=8.48$ ) que comparativamente com a Turma 2 ( $m=5.48$ ) fizeram mais flexões ( $t(48) = 2.533$ ;  $p = .015$ )

No segundo teste-T, foi encontrada uma diferença significativa na Turma 1 ( $m=11.26$ ) que comparativamente à Turma 2 ( $m=5.96$ ), fizeram mais flexões ( $t(48) = 4.524$ ;  $p < .001$ ).

### 3.6. Discussão dos Resultados

O objetivo deste estudo passava por realizar uma comparação da resistência dos membros superiores entre duas turmas de 9º ano na ESL, no início e no final do ano letivo. Durante o ano letivo foi aplicado um programa de condição física numa das turmas. Mas também, realizar uma associação entre o número de extensões de braços com as variáveis idade, género e prática de exercício físico fora do contexto escolar.

Através das associações realizadas conseguimos entender que dentro desta amostra existe uma diferença significativa no número de extensões de braços entre géneros, os rapazes completaram em média 8 extensões de braços e as meninas 6. De acordo com os resultados previstos no *FITescola*®, a Zona Saudável prevê que raparigas de 14 anos completem 7 extensões de braços e os rapazes 14, indo assim ao encontro do estudo de Yang Bai (2015). Malina e Bouchard (2002), concluíram que os rapazes apresentam níveis de força superiores em relação às raparigas em todas as idades, havendo um aumento gradual dessas diferenças a partir dos 11.

No que diz respeito à prática de atividade física fora do contexto escolar a amostra demonstrou que havia diferenças significativas entre os grupos, indo de encontro ao estudo de Gil-Madrone (2021) que revelou no seu estudo haver diferenças significativas na prática de atividade física fora do contexto escolar, em crianças com 5 anos. Estes

resultados devem ser analisados com precaução uma vez que as amostras têm idades diferentes.

Quando as extensões de braços foram associadas à variável idade pudemos inferir que alunos de 16 anos conseguem fazer mais flexões que os seus colegas de 15, 14 e 13 anos de idade, resultados semelhantes aos que Park (2021) apresenta, onde afirma que indivíduos mais velhos têm uma maior capacidade de resistência muscular associada à força de resistência e ao maior desenvolvimento muscular. Ainda assim, devemos ter em conta o número reduzido de alunos com 16 na amostra.

Pudemos também concluir que o programa específico aplicado à Turma 1 surtiu um efeito positivo no que à força de resistência diz respeito. As comparações realizadas entre o primeiro período escolar e o terceiro, demonstram que houve diferenças significativas no número de extensões de braços entre as turmas. Com o testemunho do CNMDI (2018) conseguimos entender os benefícios, riscos e recomendações que o treino de força tem para os jovens, e os dados recolhidos foram de acordo ao que este artigo conclui.

### **3.7. Conclusões**

As conclusões retiradas deste estudo devem ter em consideração a amostra relativamente pequena. Como já referido anteriormente, tendo em consideração os objetivos propostos para o estudo e após a análise, interpretação e discussão dos resultados obtidos, concluímos que o programa específico aplicado durante o ano ofereceu vantagem a uma das turmas no que à resistência dos membros superiores diz respeito.

Após a conclusão deste estudo, sentimos que poderíamos ter utilizado também como variável a composição corporal através do Índice de Massa Corporal, que resulta da divisão do peso corporal, em quilos, pela altura em metros ao quadrado.

O treino da força de resistência deve fazer parte dos planeamentos gerais em crianças e adolescentes, se possível, introduzi-lo de forma lúdica em idades mais jovens. É indispensável que estes programas de treino sejam planeados e supervisionados por profissionais capacitados, não só a nível físico como também a nível psicossocial.

A motivação dos alunos para a prática de atividade física fora do contexto escolar é também um dos objetivos que pensamos ter alcançado. Os alunos evidenciaram melhorias na sua prestação no teste das extensões de braços e viram o programa específico como uma forma de melhoria e de se superarem no seu desempenho físico.



## **CONCLUSÃO**

Chegando ao fim deste segundo ciclo de estudos, é essencial olharmos para o início deste EP e perceber a sua importância. Apesar das dificuldades vivenciadas, proporcionou-nos experiências com as quais nunca tínhamos tido contacto até ao início do ano-letivo, dando-nos em troca aprendizagens fundamentais para o exercício da docência, almejando alcançar uma melhoria contínua.

Neste Relatório de Estágio procurámos refletir sobre a nossa intervenção ao longo de todo o ano, demonstrando as adversidades pelas quais passámos, mas também a forma como as conseguimos ultrapassar, superando-as de um modo geral.

A profissão docente exige-nos uma busca constante pelo conhecimento, esforço diário e acima de tudo dedicação para efetuar o nosso papel de forma correta diariamente. Olhando para o início do ano, alcançámos uma evolução bastante significativa e considerámos a nossa prestação como amplamente positiva.

Realizámos também a assessoria a um cargo de gestão intermédia, no caso, assessoria ao cargo de DT, tarefa esta que nos forneceu capacidades essenciais à compreensão do contexto escolar e de como lidar com certas situações para as quais não estávamos preparados antes do EP.

Após a conclusão deste Relatório de Estágio podemos afirmar que atingimos os objetivos que nos foram apresentados, considerando-nos aptos, capacitados e com os conhecimentos consolidados para a exercer as funções de professor, exercendo a missão com que pretendemos ser investidos com eficácia, eficiência e produtividade necessárias.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Alves, J., & Alves, G. V. (2019). *Effects of physical activity on children's growth. Jornal de pediatria, 95 Suppl 1, 72–78.*

Bai, Y., Saint-Maurice, P. F., Welk, G. J., Allums-Featherston, K., Candelaria, N., & Anderson, K. (2015). *Prevalence of Youth Fitness in the United States: Baseline Results from the NFL PLAY 60 FITNESSGRAM Partnership Project. The Journal of pediatrics, 167(3), 662–668.*

Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física. Lisboa: Livros Horizonte.*

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física (3a Edição). Lisboa: Livros Horizonte.*

Blackard, DO, Jensen, RL, and Ebben, WP. *Use of EMG analysis in challenging kinetic chain terminology. Med Sci Sports Exerc 31: 443– 448, 1999.*

Caetano, A. P., & Silva, M. de L. (2009). *Ética profissional e Formação de Professores. Sísifo. Revista de Ciências Da Educação, 8, 49–60.*

Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física, 135-151*

Calatayud, J., Borreani, S., Colado, J. C., Martin, F., Tella, V., & Andersen, L. L. (2015). *Bench press and push-up at comparable levels of muscle activity results in similar strength gains. Journal of strength and conditioning research, 29(1), 246–253.*

Cogley RM, Archambault TA, Fibeger JF, Koverman MM, Youdas JW, Hollman JH. *Comparison of muscle activation using various hand positions during the push-up exercise. J Strength Cond Res, 2005; 19: 628- 633.*

Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil (2018). *Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones [Strength training in children and adolescents: benefits, risks and recommendations]. Archivos argentinos de pediatria, 116(6), S82–S91.*

Fundação para a Ciência e a Tecnologia. (2017). *FITescola: O Programa dos Alunos Ativos.*

Gil-Madrone, P., Romero-Martínez, S. J., & Roz-Faraco, C. C. (2021). *Extracurricular Physical Activities and the Condition of Being an Only Child as a Conditioning Factor in the Psychomotor Development of 5-Year-Old Children. Frontiers in pediatrics*, 9, 684418.

Gonzalez-Badillo JJ, Sanchez-Medina L. *Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. Int J Sports Med*, 2010; 31: 347-352.

Hansen, L., Bangsbo, J., Twisk, J., & Klausen, K. (1999). *Development of muscle strength in relation to training level and testosterone in young male soccer players. Journal of applied physiology (Bethesda, Md. : 1985)*, 87(3), 1141–1147.

Haydt, R. (2011). *Curso de Didática Geral (1º ed.)*. editora ática.

Invergo JJ, Ball TE, Looney M. *Relationship of push-ups and absolute muscular endurance to bench press strength. J Appl Sport Sci Res*, 1991; 5: 121-125

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas (1a Edição)*. INDE Publicaciones

Magnusson, S. P., Geismar, R. A., Gleim, G. W., & Nicholas, J. A. (1993). *The effect of stabilization on isokinetic knee extension and flexion torque production. Journal of athletic training*, 28(3), 221–225

Marques, R. (2002). *O Diretor de Turma e a Relação Educativa. Editorial Presença*

Lloyd RS, Faigenbaum AD, Stone MH, et al. *Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. Br J Sports Med* 2014;48(7):498-505.

Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em educação física*.

Reis, M. (2003). *Ética profissional para professores e educadores. Guimarães: Livraria Ideal*.

Ribeiro, L. C. (1997). *Avaliação da Aprendizagem (6a Edição)*. Lisboa: Texto Editora

Sánchez, D. (1996). *Evaluar en Educación Física. Barcelona: INDE*.

Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education. Mountain View: Mayfield Publishing Company*.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñar la Educación Física. INDE Publicaciones*.

*Siedentop, D. (2008). Aprender a Enseñar la Educación Física (2a Edição). INDE Publicaciones.*

*Silva, R. (2007). A auto-avaliação como instrumento de conscientização de alunos de um curso de especialização lato sensu. Olhar de professor, 10(2), 101-115.*

*Park, J. H., Seo, M. W., Jung, H. C., Song, J. K., & Lee, J. M. (2021). Association between Health-Related Physical Fitness and Respiratory Diseases in Adolescents: An Age- and Gender-Matched Study. International journal of environmental research and public health, 18(12), 6655.*

*Warburton, D., & Bredin, S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. Current opinion in cardiology, 32(5), 541–556.*

*World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.*

*Wurm B, VanderZanden TL, Spadavecchia M, Durocher J, Bickham C, Petushek EJ, Ebben WP. Kinetic analysis of several variations of push-ups. In Symp Biomech Sports: Conference Proceed Archive, 2010; 28: 1-4*

## **ANEXOS**



# ANEXO 1 – Roulement/Mapa de Rotação de Espaços



ESCOLA SECUNDÁRIA DA LOUSÃ – ANO LETIVO 2021-2022  
EDUCAÇÃO FÍSICA – ROULEMENT (17 de setembro a 17 de dezembro)



SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA									
Tempos	Turmas	1ª	2ª	3ª	4ª	Tempos	Turmas	1ª	2ª	3ª	4ª	Tempos	Turmas	1ª	2ª	3ª	4ª	Tempos	Turmas	1ª	2ª	3ª	4ª	Tempos	Turmas	1ª	2ª	3ª	4ª
8:30-9:20	9ª M	P2	E	P1	E	8:30-9:20	9ª D S	E	P1	P2	E	8:30-9:20	12ª B Q	P1	P2	E	P1	8:30-9:20	12ª D A	E	P1	P2	P1	8:30-9:20	CPTEAC N	E	P1	P2	E
8:30-9:20	11ª A Q	E	P1	P2	P2	8:30-9:20	10ª B A	P1	P2	E	P1	8:30-9:20	9ª C S	E	P1	P2	E	8:30-9:20	11ª D M	P1	P2	E	P2	8:30-9:20	10ª C A	P2	E	P1	P2
8:30-9:20	CPTEAC L N	P1	P2	E	P3	8:30-9:20	10ª A V	P2	E	P1	P2	8:30-9:20	7ª C V	P2	E	P1	P2	8:30-9:20	7ª A S	P2	E	P1	E	8:30-9:20	9ª C S	P1	P2	E	P1
9:30-10:20	CPTEAC L N	P1	P2	E	P3	9:30-10:20	9ª D S	E	P1	P2	E	9:30-10:20	12ª B Q	E	P1	P2	E	9:30-10:20	12ª D A	E	P1	P2	P1	9:30-10:20	10ª C A	P2	E	P1	P2
9:30-10:20	9ª E M	P2	E	P1	E	9:30-10:20	12ª D A	P1	P2	E	P1	9:30-10:20	9ª B A	E	P1	P2	E	9:30-10:20	11ª D M	P1	P2	E	P2	9:30-10:20	CPTEAC N	E	P1	P2	E
9:30-10:20	CPTEAC L Q	E	P1	P2	P2	9:30-10:20	7ª B V	P2	E	P1	P2	9:30-10:20	7ª C V	P2	E	P1	P2	9:30-10:20	10ª A V	P2	E	P1	E	9:30-10:20	9ª C S	P1	P2	E	P1
10:40-11:30	11ª D M	E	P2	P1	P2	10:40-11:30	10ª D A	P1	P2	P2	P1	10:40-11:30	9ª B A	E	P1	P2	E	10:40-11:30	10ª D A	E	P1	P2	P1	10:40-11:30	12ª B Q	E	P1	P2	E
10:40-11:30	8ª D N	P1	E	P2	E	10:40-11:30	7ª B V	P2	E	P1	P2	10:40-11:30	10ª E S	P2	E	P1	P2	10:40-11:30	9ª E M	P1	P2	E	P2	10:40-11:30	9ª B A	P2	E	P1	P2
10:40-11:30	12ª A Q	P2	P1	E	P1	10:40-11:30	7ª B V	P2	E	P1	P2	10:40-11:30	12ª A Q	P1	P2	E	P1	10:40-11:30	10ª A V	P2	E	P1	E	10:40-11:30	7ª D V	P1	P2	E	P1
11:40-12:30	11ª B M	E	P2	E	P1	11:40-12:30	10ª D A	P1	P2	P2	P1	11:40-12:30	8ª D N	E	P1	P2	E	11:40-12:30	9ª A M	P2	E	P1	E	11:40-12:30	7ª E S	P2	P1	P2	P1
11:40-12:30	8ª D N	P1	E	P2	E	11:40-12:30	9ª A M	P2	P1	P1	P2	11:40-12:30	12ª A Q	P1	P2	E	P1	11:40-12:30	11ª A Q	P1	P2	E	P1	11:40-12:30	8ª C N	P1	P2	P1	P2
11:40-12:30	12ª C Q	P2	P1	E	P1	11:40-12:30	9ª A M	P2	P1	P1	P2	11:40-12:30	8ª B N	E	P1	P2	E	11:40-12:30	11ª A Q	P1	P2	E	P1	11:40-12:30	8ª C N	P1	P2	P1	P2
12:40-13:30	11ª B M	E	P2	E	P1	12:40-13:30	10ª C A	P1	P2	P2	P1	12:40-13:30	8ª B N	E	P1	P2	E	12:40-13:30	10ª B A	E	P1	P2	P1	12:40-13:30	8ª C N	P1	P2	P1	P2
12:40-13:30	12ª C Q	P2	P1	E	P2	12:40-13:30	10ª C A	P1	P2	P2	P1	12:40-13:30	12ª C Q	P1	P2	E	P1	12:40-13:30	11ª B M	P2	E	P1	E	12:40-13:30	8ª C N	P1	P2	P1	P2
12:40-13:30	12ª C Q	P2	P1	E	P2	12:40-13:30	10ª C A	P1	P2	P2	P1	12:40-13:30	7ª E S	P2	E	P1	P2	12:40-13:30	11ª A Q	P1	P2	E	P2	12:40-13:30	8ª C N	P1	P2	P1	P2
14:50-15:40	8ª B N	P1	P2	P1	P2	14:50-15:40	8ª C N	P1	E	P2	P1	14:50-15:40	9ª D S	E	P1	P2	E	14:50-15:40	CPTEAC L Q	P1	P2	E	P1	14:50-15:40	7ª C V	P2	P1	P2	P1
14:50-15:40	8ª B N	P1	P2	P1	P2	14:50-15:40	7ª D V	E	P2	P1	P2	14:50-15:40	CPTEAC L Q	P1	P2	E	P1	14:50-15:40	7ª B V	E	P1	P2	E	14:50-15:40	10ª E S	P1	P2	P1	P2
15:50-16:40	8ª B N	P1	P2	P1	P2	15:50-16:40	8ª A N	P1	E	P2	E	15:50-16:40	Desporto escolar					15:50-16:40	CPTEAC L Q	P1	P2	E	P1	15:50-16:40	10ª E S	P1	P2	P1	P2
15:50-16:40	11ª C M	P2	P1	P2	P1	15:50-16:40	7ª A S	P2	P1	E	P1	15:50-16:40	Desporto escolar					15:50-16:40	11ª C M	P2	E	P1	P2	15:50-16:40	8ª A N	P2	P1	P2	P1
16:50-17:40						16:50-17:40	7ª A S	P2	P1	E	P1	16:50-17:40	Desporto escolar					16:50-17:40	11ª C M	P2	E	P1	P2	16:50-17:40	Desporto escolar				
16:50-17:40						16:50-17:40	Desporto escolar					16:50-17:40	Desporto escolar					16:50-17:40	Desporto escolar					16:50-17:40	Desporto escolar				
17:50-18:40						17:50-18:40	Desporto escolar					17:50-18:40	Desporto escolar					17:50-18:40	Desporto escolar					17:50-18:40	Desporto escolar				

1º PERÍODO 2021/2022 (9 e 10 semanas)			
1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana
20 set a 24 set 18 out a 22 out 15 nov a 19 nov 13 dez a 17 dez	27 set a 1 out 25 out a 29 out 22 nov a 26 nov	4 out a 8 out 2 de nov a 5 nov 29 nov a 3 dez	11 out a 15 out 8 nov a 12 nov 6 dez a 10 dez

## ANEXO 2 – Estrutura do Plano de Aula



Plano de Aula			
Professor(a):		Data:	Hora:
Ano/Turma:	Período:	Local/Espaço:	
Nº da aula:	U.D.:	Nº de aula / U.D.:	Duração da aula:
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados: 0	
Função didática:			
Recursos materiais:			
Objetivos da aula:			

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas / Critérios de Êxito	Estratégias / Estilos / Modelos de Ensino
T	P				
Parte Inicial da Aula					
Parte Fundamental da Aula					
Parte Final da Aula					

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

### ANEXO 3 – Estrutura do Relatório de Aula

<b>Reflexão Crítica / Relatório da Aula:</b>
<u>Planeamento da aula</u>
<u>Instrução:</u>  <u>Gestão:</u>  <u>Clima:</u>  <u>Disciplina:</u>
<u>Decisões de ajustamento:</u>
<u>Aspetos positivos mais salientes:</u>
<u>Oportunidades de melhoria:</u>









**ANEXO 7 – Distribuição das Aulas no 2º Período**

	<b>Data</b>	<b>Dia da Semana</b>	<b>Bloco</b>	<b>Nº de Aula</b>	<b>Nº de Aula UD</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Avaliação</b>
<b>2º Período</b>	11/1/2022	terça-feira	100'	40-41	1-2	Voleibol	Formativa Inicial
	13/1/2022	quinta-feira	50'	42	3		Formativa
	18/1/2022	terça-feira	100'	43-44	4-5		
	20/1/2022	quinta-feira	50'	45	6		
	25/1/2022	terça-feira	100'	46-47	7-8		
	27/1/2022	quinta-feira	50'	48	9		
	1/2/2022	terça-feira	100'	49-50	10-11		
	3/1/2022	quinta-feira	50'	51	12		
	8/2/2022	terça-feira	100'	52-53	13-14		
	10/2/2022	quinta-feira	50'	54	15		
	15/2/2022	terça-feira	100'	55-56	16-17		
	17/2/2022	quinta-feira	50'	57	18		
	22/2/2022	terça-feira	100'	58-59	19-20		
	24/2/2022	quinta-feira	50'	60	21		
	1/3/2022	terça-feira	100'	61-62	1-2	Dança	Formativa Inicial
	3/3/2022	quinta-feira	50'	63	3		Formativa
	8/3/2022	terça-feira	100'	64-65	4-5		
	15/3/2022	quinta-feira	50'	66	6		
	22/3/2022	terça-feira	100'	67-68	9-10		
	24/3/2022	quinta-feira	50'	69	11-12		
	29/3/2022	terça-feira	100'	70-71	13		
	31/3/2022	quinta-feira	50'	72	14-15		Sumativa

**ANEXO 8 – Extensão e Sequenciação de Conteúdos da Unidade Didática de**

<b>Nº Aula</b>	<b>Função Didática</b>	<b>Avaliação</b>	<b>Estratégias de Ensino</b>	<b>Conteúdos/Objetivos</b>
1-2	Avaliação	Formativa Inicial	Tarefa	Realizar a avaliação formativa inicial da modalidade de Badminton.
3	Introdução	Formativa	Tarefa	Introduzir os conteúdos serviço curto e comprido, lob e clear.
4-5	Introdução e Exercitação	Formativa	Tarefa	Exercitar os gestos técnicos introduzidos na aula anterior, o posicionamento e as deslocações. Introduzir o gesto técnico clear.
6	Introdução e Exercitação	Formativa	Tarefa	Exercitar os gestos técnicos introduzidos nas aulas 3 e 4-5.
7-8	Exercitação e Consolidação	Formativa	Tarefa	Exercitar o clear, o lob e serviços. Introduzir o gesto técnico amorti.
9	Introdução e Exercitação	Formativa	Tarefa	Introduzir os gestos técnicos drive e remate; Consolidar os gestos técnicos previamente lecionados.
10-11	Exercitação e Consolidação	Formativa Formal	Tarefa	Consolidar todos os gestos técnicos previamente lecionados da modalidade Badminton
12	Exercitação	Formativa	Tarefa	Realizar condição física, exercitando velocidade e resistência.
13-14	Avaliação	Sumativa	Tarefa	Realizar a avaliação sumativa da modalidade de Badminton.
15	Avaliação	Sumativa	Tarefa	Realizar a avaliação sumativa da modalidade de Badminton.

**Badminton**

## **ANEXO 9 – Cartaz do Corta-Mato Escolar**



# CORTA-MATO ESCOLAR

Parque Urbano da Lousã

**4 Abril**  
9:00 Horas

- IDADES: Sub 11 ●
- " 13 ●
- " 15 ●
- " 18 ●
- " 21 ●

Organização / Patrocinadores



Desporto Escolar



AGRUPAMENTO DE  
ESCOLAS DA LOUSÃ



CÂMARA MUNICIPAL

**ANEXO 10 – Certificado de Participação no Corta-Mato**





---

## *Certificado*

---

Certifica-se que o(a) aluno(a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ participou na prova de Corta Mato do  
Agrupamento de Escolas da Lousã, realizado no dia 04 de Abril de  
2022, destacando-se pelo seu enorme espírito desportivo e empenho,  
com a classificação de \_\_\_\_\_ lugar.



O Diretor

---

(Prof. Pedro Balhau)

**ANEXO 11 – Certificado de Participação no Projeto Olimpíada Sustentada**



## CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

**João Almeida**

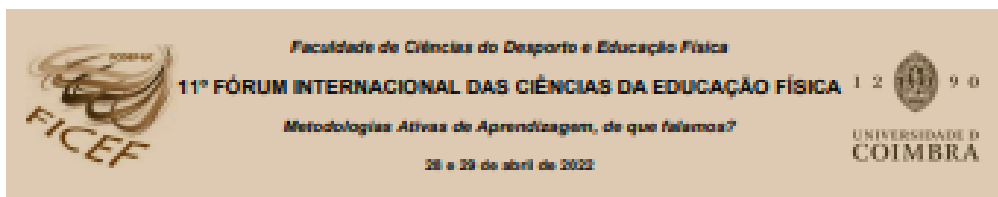
pele trabalho desenvolvido na promoção da  
Educação Olímpica através da implementação do projeto  
**Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás**

Lisboa, 3 de junho de 2022

José Manuel Constantino  
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

[www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt)

**ANEXO 12 – Certificado de Participação no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física**



## DIPLOMA

João Pedro Girão Santos Almeida apresentou o trabalho *Resistência dos membros superiores, uma comparação entre duas turmas de 9º ano* no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: ELISA MARIA FERREIRO RIBEIRO DA SILVA  
Número de identificação: 01011101  
Data: 2022/04/28 12:15:21 +01'00'

(Prof.ª Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização: Elsa Silva - Catarina Amorim - Duarte Messias - José Visina - Mariana Sousa

O Programa Específico foi aplicado durante todo o ano-letivo nas aulas de 100 minutos, tendo o seu início a 18 de novembro e conclusão a 19 de maio.

Este era realizado em circuito, tendo na sua constituição 4 exercícios, as extensões de braços (alunos com dificuldade podiam realizar com apoio dos joelhos no colchão), abdominais, fundos com auxílio do banco sueco e agachamentos.

Estes exercícios eram realizados durante 40 segundos cada e, entre séries, os alunos tinham 1 minuto para descansar. O circuito era realizado 3 vezes e tinha uma duração de aproximadamente 10 minutos



ANEXO 14 – Horário da

A

Turma 9º A

B

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:30 - 09:20	CN (T1) FQ	AC1 AQ	EV	BD1	ACC-Mat	A17	CEA (S2) TIC (S1)	BME B07	PORT	A17
09:30 - 10:20	PORT	A13			FQ	A17	CN	A17	FRC	A17
10:40 - 11:30	MAT	A17	FRC	A17	MAT	A17			MAT	A17
11:40 - 12:30			EF	PAV	PORT	A17	EF	PAV	ING	A17
12:40 - 13:30	CN (T2) FQ	AC1 AQ					ING	A04	FQ	A17
13:50 - 14:40										
14:50 - 15:40	GEO (S1)	A16	ING	A15			ACC-Port	A17		
15:50 - 16:40	HST (S2)	A16	ApTutorial CD (S2)	A17 A15			GEO (S1)	A16		
16:50 - 17:40							HST (S2)	A16		
17:50 - 18:40										