

**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA**



Pedro Miguel Almeida Martins

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DA LOUSÃ, JUNTO DA TURMA DO 9ºB, NO ANO LECTIVO
2013/2014
“EVOLUÇÃO DA FORÇA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DURANTE O
2º PERÍODO”**

COIMBRA, 2014

Pedro Miguel Almeida Martins

Junho, 2014

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA LOUSÃ, JUNTO DA TURMA DO 9ºB, NO
ANO LECTIVO 2013/2014**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física – Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário.

Orientador: Mestre Miguel Fachada

COIMBRA, 2014

Esta obra deve ser citada como:

Martins, P. M. A. (2014). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido no Agrupamento de Escolas da Lousã Junto da Turma do 9ºB no Ano Lectivo 2013/14 - Evolução da força nas aulas de educação física ao longo do 2º período*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho não é apenas resultado de um empenho individual, mas sim de um conjunto de esforços que o tornaram possível e sem os quais teria sido muito mais difícil chegar ao fim desta etapa, que representa um importante marco na minha vida pessoal e profissional. Durante esta realização pessoal, há sempre um número considerável de contribuições, apoios, sugestões, ensinamentos, alertas, críticas, vindos de outras pessoas que convivem conosco no âmbito profissional, ou que nos são amigos (as) e familiares. A sua importância assume-se como uma mais-valia que, sem elas, com toda a certeza teria sido mais difícil chegar a qualquer resultado digno de menção. Mencioná-las constitui uma homenagem sentida da minha parte.

Ao Agrupamento de escolas da Lousã, foi um privilégio estagiar nesta escola que nos acolheu com muita hospitalidade e respeito.

A todos os professores da faculdade que me transmitiram conhecimentos que me acompanharão para a vida. Destacando os Professores Miguel Fachada e João Moreira, agradeço a amabilidade, a dedicação a competência dos seus comentários e sugestões, a permanente disponibilidade, que me deram alento e ânimo para a concretização deste trabalho e do estágio. Sem dúvida uns grandes conselheiros, o meu obrigado!

A todos os Professores do departamento de Educação Física, que me acolheram e aos colegas de estágio, com quem partilhei, construí e vivenciei aprendizagens muito significativas, aos meus alunos, que me possibilitaram “aprender a ensinar a aprender” mais, e de forma diferente.

Em especial, à minha mãe pela minha ausência durante estes tempos conturbados, mas também pela paciência e dedicação com que me apoiou nos momentos mais difíceis de exaustão. Ao meu pai, pela motivação, afecto, carinho, compreensão, pelo tempo que vi não lhe concedi, mas sobretudo pelo exemplo de vida que sempre me inculuiu.

À minha esposa pela paciência, sorrisos, alegria, amor, carinho, energia e pelo apoio que me deu inconstitucionalmente durante esta formação e pela paciência que dedicou à revisão do texto.

Agradeço a todos os que, de uma forma ou de outra, colaboraram para que este trabalho se tornasse possível.

RESUMO:

O MEEFEBS promove um aprofundamento dos conhecimentos científicos na área da Educação Física, possibilitando uma preparação especializada para a aplicação de saberes de âmbito alargado e multi-disciplinar de intervenção profissional. O presente Relatório de Estágio é o culminar de uma etapa de formação desenvolvida no âmbito do Estágio Pedagógico realizado na turma do 9ºB do Agrupamento de escolas da Lousã, durante o ano letivo 2013/14, pretendendo assim englobar toda a descrição e reflexão sobre as actividades desenvolvidas e aprendizagens realizadas durante o estágio. O Estágio Pedagógico constituiu a componente prática da aplicação dos saberes adquiridos durante a formação inicial através do envolvimento nas actividades lectivas, permitindo uma aquisição de saberes relacionados com o como ensinar e como agir profissionalmente aliados a uma consciencialização das acções didácticas e pedagógicas no sentido de criar condições para a construção de conhecimento pedagógico de conteúdo. Um longo caminho foi construído com coerência e cumplicidade, com partilha e reflexão, delegando ao aluno autonomia, responsabilidade, iniciativa, capacidade de cooperação e entre-ajuda, capacidade de decidir, vontade de aprender e de praticar. Entre a teoria e a prática só pode haver uma transição pedagógica, transição essa que só é possível com a exercitação do cargo de docente e com uma aplicação crítica sobre o contexto real da prática pedagógica, utilizando os meios mais eficazes para o desenvolvimento de aprendizagens significativas dada a especificidade da realidade imposta. Na parte final do relatório será desenvolvido a temática: “Evolução da Força nas Aulas de Educação Física ao Longo do 2º Período”. Em suma, considero que as exigências desta UC-Estágio Pedagógico, contribuíram para a minha formação “ser professor” aglutinador das vertentes pessoais, profissionais, sociais e éticas, num compromisso com a construção e uso do conhecimento científico no desenvolvimento do ensino e aprendizagem.

Palavras-Chave: Ensino-Aprendizagem. Estilos de Ensino. Autonomia. Planeamento. Realização. Avaliação. Força.

ABSTRACT:

The Master in Teaching Physical Education of Primary and Secondary Education promotes a deepening of scientific knowledge in the area of Physical Education, enabling a specialized preparation for the implementation of broad scope of knowledge and multi-disciplinary professional intervention. This practicum report is the culmination of a stage of training developed under the Teacher Training held in the class of 9th B Grouping Lousã schools during the school year 2013/14, intending thereby accommodate the entire description and reflection on activities and learning acquired during the practicum. The practicum formed the practical component of the application of knowledge acquired during initial training through involvement in school activities, allowing acquisition of knowledge related to how to teach and how to act professionally combined with an awareness of the didactic and pedagogical actions to create conditions for the construction of educational content knowledge. A long road was built with consistency and complicity with sharing and reflection, delegating to student autonomy, responsibility, initiative, capacity for cooperation and mutual aid, ability to decide, willingness to learn and to practice. Between theory and practice can only be a pedagogical transition, this transition is only possible with the drilling of the faculty position and a critical application on the real context of teaching practice, using the most effective means for developing meaningful learning given the specificity of reality imposed. In the final part of the report will be developed the theme: "Development of Strength in Physical Education Lessons Along the 2nd Period." In short, I consider that the requirements of this Course - Teacher Training contributed to my education "being a teacher" unifying the strands personal, professional, social and ethical, a commitment to the construction and use of scientific knowledge in the development of teaching and learning.

Keywords: Teaching and Learning. Teaching Styles. Autonomy. Planning. Achievement. Review. Force

SUMÁRIO

LISTA DE ILUSTRAÇÕES	X
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XI
1. INTRODUÇÃO	13
Descrição.....	14
2. OPÇÕES INICIAIS.....	14
3. EXPECTATIVAS INICIAIS	14
3.1 Plano de Formação Individual – opções iniciais (PFI)	16
3.2 Objectivos PFI.....	17
3.3 Fragilidades de desempenho PFI.....	18
4. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO.....	19
4.1 Caracterização do contexto escolar e da turma	19
5. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	20
5.1. Planeamento e estratégias	20
5.1.2 Actividades de Intervenção Pedagógica	20
5.1.3 Planeamento	21
5.1.4 Plano anual.....	22
5.1.5 Unidades Didácticas.....	24
5.1.6 Plano de aula.....	25
5.1.7 Realização	27
5.1.8 Intervenção Pedagógica	27
5.1.9 Instrução	28
5.1.10 Gestão	29
5.1.11 Clima/Disciplina	31
5.1.12 Decisões de Ajustamento	32
5.2 Estilos de ensino	33

5.3 Avaliação	33
5.3.1 Avaliação Diagnóstica	34
5.3.2 Avaliação Formativa	35
5.3.3 Avaliação Sumativa	37
5.4 Componente Ético-Profissional	40
5.5 Dificuldades sentidas e estratégias de superação	41
6. QUESTÕES DILEMÁTICAS	43
7. TEMA/PROBLEMA – “EVOLUÇÃO DA FORÇA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO LONGO DO 2º PERÍODO”	44
7.1 Introdução/Justificação do estudo	44
7.2 Revisão bibliográfica	46
7.3 Identificação dos problemas a que o estudo pretende responder	48
7.4 Definição das variáveis em estudo	49
7.5 Descrição dos instrumentos utilizados	49
7.5.1 Caracterização da amostra	49
7.6 Caracterização do instrumento utilizado	50
7.7 Instrumentos utilizados	51
7.8 Procedimentos estatísticos	51
7.9 Limitações do estudo	51
7.10 Descrição dos produtos esperados	52
7.11 Análise estatística	52
8. CONCLUSÃO	54
9. BIBLIOGRAFIA	55
10. ANEXOS	61
Anexo 1 – Planeamento anual das aulas de E. Física	61
Anexo 2 – Questionário da Caracterização dos alunos	64
Anexo 3 – Registos biográficos da turma	68

Anexo 4 – Protocolos dos testes de Força.	71
Anexo 5 – Tabela com os resultados da amostra dos testes.	73
Anexo 6 – Tabela de frequências descritivas dos Abdominais.....	74
Anexo 7 – Tabela de frequências descritivas dos Extensões de braços. .	75
Anexo 8 – Tabela de frequências descritivas do Teste Sargent	76
Anexo 9 - Balança Bioimpedância	77
Anexo 10 – Exemplo de uma Tabela com Avaliação Diagnóstica (1/2)	78
Anexo 11 – Tabela da Avaliação Formativa para a Directora de turma	79

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Tabela 1 - Tabela com a gestão das aulas	31
Tabela 2 - Tabela com a avaliação nos três domínios.	37
Tabela 3 – Tabela com a avaliação para alunos com Necessidades Educativas Especiais.....	40
Tabela 4 – Tabela de frequências e estatísticas descritivas para cada uma das variáveis da caracterização da amostra e na sua totalidade.....	73
Tabela 5 – Tabela de frequências descritivas com Nível de significância entre médias no teste de abdominais.....	74
Tabela 6 – Tabela de frequências descritivas com Nível de significância entre médias no teste de extensões de braços.....	75
Tabela 7 - Tabela de frequências descritivas com Nível de significância entre médias no teste Sargent.....	76
Tabela 8 - Tabela descritiva com os resultados da balança de bioimpedância.....	77
Tabela 9 – Exemplo de uma tabela com a Avaliação Diagnóstica	78
Tabela 10 – Exemplo de uma tabela de Avaliação Formativa para a directora de turma.....	79

LISTA DE ABREVIATURAS

AD – Avaliação diagnóstica

AEC´S – Actividades de Enriquecimento Curricular

AEL – Agrupamento de Escolas da Lousã

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

CM – Centímetros

CT – Conselho de Turma

DC – Domínio Cognitivo

DEF – Departamento de Educação Física

DL₁ – Desporto e Lazer

DL₂ – Decreto de Lei

DPM – Domínio Psico-Motor

DSA – Domínio Sócio Afectivo

EA – Ensino- Aprendizagem

EF – Educação Física

ESEC – Escola Superior de Educação de Coimbra

FB – Feedback

FCDEF-UC: Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

IMC – Índice de Massa Corporal

KG - Quilogramas

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensino Básico e Secundário

MI – Membros Inferiores

NEE - Necessidades Educativas Especiais

PCT - Plano Curricular de Turma

PFI – Plano Formação Inicial

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didáctica

ZSAF – Zona saudável de aptidão física

TEOR DO COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO

Eu, Pedro Miguel Almeida Martins, aluno nº 2011 122 690 do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, venho declarar por minha honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, *não se inscrevendo, por isso, no disposto no art. 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de Março de 2009).*

26 de Maio de 2014/ Assinatura.

Pedro Martins

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho surge no âmbito da (UC) -Estágio Pedagógico, a qual faz parte do Plano de Estudos do Curso de (MEEFEBS) da (FCDEF-UC), realizado no (AEL), apresento o respectivo Relatório de Estágio.

Este Relatório de estágio pretende descrever e reflectir todo o trabalho realizado e as aprendizagens feitas ao longo do ano letivo 2013/14.

Durante este ano lectivo leccionei aulas de Educação Física ao 9ºB, uma turma que nunca me causou qualquer tipo de problema, uma vez que possuía um excelente comportamento e um enorme crer em fazer mais e melhor, ajudando-me na preparação para o meu futuro profissional na docência.

Este ano lectivo assumi um novo cargo, cargo esse que não me é totalmente estranho uma vez que possuo vários anos de experiência de leccionação de (AEC'S), mas não tenho dúvidas que foi um ano de grandes mudanças, vivências novas e aprendizagens significativas.

Este relatório encontra-se estruturado num único capítulo, procedi a uma descrição pormenorizada e sumária das expectativas e opções iniciais relativas ao estágio, abrangendo as actividades de ensino aprendizagem e a atitude ético-profissional, reflecti sobre o processo de ensino-aprendizagem, aclarando as dificuldades e as necessidades de formação, reflectindo sobre os factores que contribuíram para a minha formação ética profissional.

O estágio pedagógico é um momento determinante na formação de professores, uma vez que me permitiu pôr em prática o que na realidade aprendi no ano anterior, permitiu-me desenvolver competências de concepção, realização e avaliação, tendo como base os conhecimentos adquiridos no ano anterior.

O estágio tem como principal objectivo possibilitar ao estagiário estabelecer relações e correlações entre a teoria científica e a prática, numa dialética constante de um “saber” e um “saber fazer”.

Na parte final do documento desenvolverei o Tema-Problema, “Evolução da Força nas Aulas de Educação Física durante o 2º Período”.

Descrição

Tornar-me professor constituiu um processo coerente, dinâmico e evolutivo que me concedeu um conjunto variado de aprendizagens e de experiências significativas durante diferentes etapas formativas/pedagógicas, que me “obrigou” a um processo de transformação e (re)construção permanente.

2. OPÇÕES INICIAIS

Durante a reunião de colocação dos alunos nas respectivas escolas, ficou definido qual a escola em que eu iria leccionar aulas. Com o aproximar do início do estágio pedagógico trouxe um nervosismo miudinho, tratava-se de mais um estágio, desta vez pedagógico, que teria um cargo complexo de orientar alunos com o qual teria de conduzir o seu percurso escolar durante o ano letivo 2013/14, no que à Educação Física diz respeito.

Quando eu escolhi a escola confesso que o AEL fazia parte das minhas opções iniciais.

De entre as escolhas que tinha ao dispor, quando chegou a minha vez de escolher, optei por esta escola, devido à localização geográfica e acima de tudo às boas referências e elogios dos orientadores de estágio.

Contudo, sabia que ia ter um grupo de orientadores de excelência, de forma a desenvolver as minhas competências pessoais e profissionais que permitissem evoluir gradualmente.

Após a aceitação como professor estagiário na escola, uma das primeiras opções a tomar neste estabelecimento de ensino foi a escolha da turma a leccionar. Foram disponibilizadas 4 turmas do 9ºano. Escolhi o 9ºB, devido ao facto de ter um horário compatível com a minha vida profissional.

Sabendo a turma que iria leccionar, uma das primeiras tarefas que fiz foi o questionário para a turma (**Anexo 2**) e o planeamento Anual (**Anexo 1**) de forma a ter noção das aulas que iria leccionar nos 3 períodos lectivos, bem como as (UD).

3. EXPECTATIVAS INICIAIS

O estágio pedagógico é o início da aventura no mundo da Educação, sendo uma componente fundamental do processo de formação de um professor e a forma de fazer a transição do papel de aluno para o papel de professor, sendo que o aluno de tantos anos descobre-se no lugar de professor (Machado, 1999).

Antes de falar das minhas expectativas irei explicar um pouco o porquê de ter escolhido este mestrado.

Quando coloquei a hipótese de frequentar o ensino superior, pensei em me candidatar no curso de (DL₁) da (ESEC), o meu objectivo era a via ensino, pretendia também alargar o meu grau de competências. Com a modificação para Bolonha, este objectivo deixou de existir, pensava que este curso também poderia servir para a via ensino do 2º, 3º ciclos e secundário. Com esta mudança, tive que me adaptar a uma nova realidade, que para muitos não era a esperada. Estas estruturações do curso direccionaram as saídas profissionais para ginásios, piscinas, entre outros, que mudaram completamente as minhas ideias e o meu futuro. Desde os meus 12 anos que estou ligado a uma modalidade colectiva, sempre gostei da área do Desporto e da (EF), perpetuamente sou um “amante” do Desporto e do ensino.

Após ter terminado a licenciatura, e sem habilitações para o ensino, optei pela via ensino. Sempre ambicionei ser professor de EF, pois tinha o gosto de ensinar uma série de modalidades aos alunos em que para isso é necessário perceber e acima de tudo gostar do desporto em geral tendo sempre a vontade de aprofundar um pouco mais o conhecimento em cada disciplina desportiva.

O Estágio Pedagógico é fulcral para a conclusão da formação académica na área da docência. É no decorrer deste que aplicamos todos os nossos conhecimentos adquiridos até então e que descobrimos novas formas de actuar perante uma situação, desenvolvemos a nossa pedagogia, adquirimos novos saberes e evoluímos enquanto futuros profissionais desta área. Aguardava um enorme conjunto de tarefas que me possibilitassem elaborar, estruturar e organizar todo o processo de ensino-aprendizagem de uma turma, em conformidade com as indicações do meu orientador do AEL, Professor João Moreira.

Quando iniciei este estágio pedagógico muitas eram as expectativas, antevendo um espaço rico em aprendizagens, partilhas e interacção de saberes e competências, mas também, rico em momentos de reflexão, hoje chego ao fim desse mesmo estágio e não me canso de pensar no que era quando entrei e no que

me tornei no término deste estágio pedagógico. Hoje sou docente porque na verdade o que tornou um verdadeiro professor foi a humildade e a competência do saber fazer e no saber ouvir para posteriormente saber executar, aliado a um bom relacionamento com crianças/jovens, bem como a interação professor-aluno, o próprio processo de ensino-aprendizagem e a percepção de que uma criança ou adolescente pode evoluir como pessoa e cidadão.

Ao iniciar o estágio pedagógico uma das minhas maiores expectativas relacionava-se com o saber próprio da profissão, ou seja, a capacidade de transmitir aspetos das diferentes matérias, com qualidade e pertinência, promovendo aprendizagens significativas e fazendo a diferença na aprendizagem e vida dos alunos.

O professor tem um papel fundamental na escola devendo assumir-se, segundo o (DL₂) 240/2001 como um profissional de educação. Este promove aprendizagens curriculares, tendo como função específica ensinar. Esta profissão requer a utilização do próprio saber resultante da investigação e reflexão partilhada da prática educativa e, mais do que outras, para além de transmissor o professor é também um educador.

Acima de tudo, esperava crescer! Crescer a nível profissional e pessoal, com a certeza de que este seria um dos anos marcantes da minha vida. Desde cedo me consciencializei de toda a responsabilidade e competências necessárias ao meu desempenho profissional, assumindo o longo caminho a percorrer até alcançar o nível de qualidade e exigência por mim pretendido e alcancei...

3.1 Plano de Formação Individual – opções iniciais (PFI)

A concepção de um PFI, afigurou-se de extrema importância durante a acção lectiva desenvolvida. Optei por elaborar um documento que representasse para cada UC, Organização e Gestão Escolar, Projectos e Parcerias Educativas e Estágio Pedagógico, os objectivos, as tarefas a realizar, as principais fragilidades/dificuldades encontradas e os objectivos de aperfeiçoamento.

O PFI foi um documento elaborado por mim durante o ano lectivo 2013/14 e manifestou-se um suporte fundamental para o meu desempenho durante o estágio.

Nele foram definidos um conjunto de objetivos a atingir, fragilidades evidenciadas e formas de as superar.

Esta reflexão do PFI foi coadjuvada por diferentes intervenientes do estágio pedagógico, quer com os nossos colegas de estágio, quer com os professores orientadores de faculdade e escola, valorizando os (FB) que eram dados pelas diferentes pessoas. Este não era um documento fechado, pois ao longo do estágio iam surgindo novos desafios e também novas dificuldades se colocavam, portanto, o documento estava sempre sujeito a alterações e adaptações ajustando-se numa lógica de formação dinâmica representando um processo e não um produto.

Tendo sempre presente que o acto educativo pressupõe uma atitude reflexiva, o PFI resultou disso mesmo, uma reflexão pormenorizada sobre o que esperar da etapa seguinte de formação.

3.2 Objectivos PFI

No estágio pedagógico ambicionei rentabilizar as minhas aprendizagens. Para isso foi necessário ter em atenção dois pontos fulcrais do ensino, nomeadamente como educar e como leccionar, houve a necessidade de reflectir na própria vivência enquanto aluno, transportando-a para a nossa prática e tentando enquadrá-la, questionando sempre quanto à sua pertinência e adequação.

Neste novo cenário que enfrentei, múltiplas aprendizagens aconteceram mas também muitas delas se cruzaram no meu caminho sem eu as ter planeado.

Durante o estágio aprendi a trabalhar em conjunto (grupo de estágio) tomando algumas decisões em grupo, tais como:

- ✓ A construção das UD;
- ✓ Reunião semanal em que debatemos as aulas uns dos outros de forma a aprender com os nossos erros e com os erros dados pelos outros professores nas suas aulas;
- ✓ Aprender com os erros dos meus colegas, na observação das aulas.

Verifiquei uma nova perspectiva profissional ampliando os meus conhecimentos em relação à união da teoria à prática na construção dos saberes próprios da profissão, a materialização prática das instruções e competências

adquiridas ao longo do curso, a interação social dentro da comunidade escolar e ainda em relação à gestão escolar.

A reflexão foi uma situação pertinente que esteve sempre em primeiro lugar, para que houvesse uma progressão nas aprendizagens dos alunos e no progresso do professor.

Durante o meu estágio consegui obter as seguintes aprendizagens:

- ✓ Como professor estagiário aprendi a perceber as dinâmicas das reuniões de conselho de turma e das reuniões do conselho de diretores de turma;
- ✓ Planei o ano lectivo de uma turma e consequentes organizações;
- ✓ Aumentei a capacidade pedagógica, procurando dominar e adquirir formação profissional estruturada;
- ✓ Construí processos didácticos orientados globalmente porém adaptados à diversidade dos alunos, ao seu nível e às condições materiais e morais do trabalho;
- ✓ Estructurei as minhas acções e as relações estabelecidas com os alunos no contexto escolar;
- ✓ Consegui manter o controlo da turma (pontualidade, assiduidade e disciplina);
- ✓ Colocação de voz adequada (picos de intensidade, dinâmica);
- ✓ Posições estratégicas para observação dos alunos;
- ✓ Leccionei aulas com cariz dinâmico;
- ✓ Intervenções pedagógicas com FB's pertinentes e objectivos;
- ✓ Cativei os alunos, mesmo quando estes não sentiam interesse pela modalidade ou pela disciplina;
- ✓ Articulei a teoria com a prática, o aprendido com o que se lecciona;
- ✓ Avaliei racionalmente, objectivamente e criteriosamente.

3.3 Fragilidades de desempenho PFI

No início do 1º período, com o decorrer do processo de (EA) deparei-me com algumas fraquezas, tais como:

- ✓ Realização dos planos de aula no geral;

- ✓ Objectivos específicos dos exercícios com vista aos níveis de proficiência da turma, uma vez que nas primeiras aulas também se observam alguns erros técnicos/tácticos.

Na avaliação diagnóstica de Andebol, senti muitas dificuldades, senti dificuldades na anotação e observação de todos os critérios seleccionados e na identificação dos alunos observados, uma vez que era a 1ª UD que estava a realizar.

A partir desta UD tudo foi mais fácil, uma vez que consegui superar as dificuldades mencionadas anteriormente e também estava mais à vontade com as modalidades.

4. CARACTERIZAÇÃO DAS CONDIÇÕES DE REALIZAÇÃO

4.1 Caracterização do contexto escolar e da turma

A Escola Secundária da Lousã, criada em 1966 como seção da Escola Comercial e Industrial Avelar Brotero, de Coimbra. Em Abril de 1987, a escola transferiu-se para as actuais instalações. O número de turmas em regime diurno tem vindo a aumentar, atingindo, actualmente, o seu valor mais elevado.

No ano lectivo 2013/14, esta escola passou a ser um mega agrupamento, designado AEL.

As condições espaciais para a prática desportiva dividem-se em três espaços, um polidesportivo coberto (partilhado pela escola e pela Câmara da Lousã) onde é possível acolher todo o tipo de modalidades inclusive escalada, possui também um espaço amplo no exterior onde é possível abordar uma grande diversidade de modalidades, por fim a existência de um terceiro espaço, a piscina municipal (de 25m mais um tanque de aprendizagem) que se situa nas imediações da escola.

A formação como professor estagiário nesta escola, fixou-se na condução orientada de uma turma, o 9ºB. No início do ano lectivo procedi à recolha de informações acerca de cada aluno, através do preenchimento de fichas de caracterização de turma (**Anexo 2**). Posteriormente foi efetuada uma análise capaz de explicar as principais características da turma. Desta forma, esta caracterização mobilizou dez categorias: Identificação pessoal; Agregado familiar; Habitação; Saúde; Transporte; Hábitos; Ocupação dos tempos livres; Caracterização escolar e

desportiva; Apoio económico e Teste sociométrico. A turma do 9ºB é constituída por vinte alunos, dez do género feminino e dez do género masculino.

O registo biográfico da turma vai em **anexo 3**.

No início do ano lectivo, o processo de conhecimento dos alunos ampliou-se progressivamente, com a análise do registo biográfico e principalmente com o trabalho que realizei com o cargo de assessoria ao Diretor de Turma.

Esta turma, não apresentou muitas dificuldades na aplicação dos conteúdos inerentes às UD, houve uma ou outra UD que apresentavam maiores dificuldades, mas com uma planificação correcta, os alunos conseguiram superar as dificuldades.

Na minha opinião, como aspecto negativo o facto de não haver alunos federados, porque na minha óptica era um aspecto pertinente para uma boa destreza dos alunos nas UD, mas não posso afirmar este facto uma vez que não tenho estudos para equiparar se os alunos federados são melhores ou não do que os não federados. Neste sentido, as estratégias foram conduzidas para a consolidação dos objetivos alusivos do nível elementar de quase todas as matérias abordadas. Para afirmar este facto é necessário referir que as (AD) foram realizadas antes de iniciar a mesma, após isso definia os objetivos consoante o nível de proficiência da turma, estes objetivos eram definidos tendo em vista o guia (PNEF).

O comportamento da turma revelou ser muito bom e nas reuniões do conselho de turma era um aspecto de que se falava muito, uma vez que era atípico e isso veio a ser comprovado através de uma estatística onde a turma do 9º B foi sempre a melhor no campo comportamental.

Nesse sentido e durante o ano letivo 2013/14 no que diz respeito à dimensão disciplina, não tive aspectos negativos a registar apenas há a registar o bom comportamento no geral.

5. ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

5.1. Planeamento e estratégias

5.1.2 Actividades de Intervenção Pedagógica

Souza (1991), citado por Gomes (2004), refere-se a uma noção Tradicional de Professor, guardião do saber, fundamentalmente considerado um transmissor e um classificador de conhecimentos, opõe-se à actual noção de Professor, como alguém

que deverá estar preparado para um mundo e um saber em constante evolução, e que, para além de um informador / comunicador seja também um organizador de situações de aprendizagem, um observador, um gestor e um avaliador.

O Estágio Pedagógico dividiu-se em duas grandes dimensões, as actividades de Ensino – Aprendizagem e a Atitude Ético – Profissional.

Segundo Bento (2003) o professor não pode limitar-se somente à preparação directa e à realização das aulas, deverá sim, assumir tarefas de planificação, realização e por fim de análise e avaliação do ensino. Neste sentido, a primeira dimensão abarca três parâmetros fundamentais, desenvolvidos por mim, são eles:

- ✓ O Planeamento;
- ✓ A Realização;
- ✓ A Avaliação.

A segunda dimensão, a Ético - Profissional tem paralelamente às actividades de EA uma importância basilar no desenvolvimento quotidiano das capacidades profissionais do futuro professor.

5.1.3 Planeamento

De acordo com Contreras (1998), a planificação faz referência à ideia de adiantar ou antecipar o futuro mediante o estabelecimento e combinação de forma racional dos meios que dispomos para tornar previsíveis e controláveis as variáveis de um tempo próximo. Mediante a planificação trata-se de converter uma ideia ou um propósito num curso de acção.

De acordo com Bento (2003), o planeamento em EF deve ser singular (...) flexível/aberto: permite manipulação tendo em conta o desenvolvimento do contexto e dos alunos.

O processo de planeamento tem como finalidade ser um fio condutor do trabalho docente, dando respostas às questões que se colocam na prática pedagógica, isto é, para onde? Como? Quando? Sem dúvida, que um bom guia é a leitura do PNEF.

É pertinente no processo de planeamento saber quais as matérias a leccionar à turma em causa. É necessário também ter atenção ao *roulement*, podendo este ter ciclos de actividades planificadas por blocos ou por etapas.

O planeamento está direccionado por três grandes dimensões: o Plano Anual, UD e Plano de Aula.

5.1.4 Plano anual

De acordo com Bento (2003), o plano anual é “ um plano de perspectiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas.

A elaboração do Plano Anual para o 9º B do Agrupamento de escolas da Lousã, foi concebido de acordo com as orientações do PNEF, mais especificamente do 3ºciclo e respectivo ano de ensino e também em conjunto com as características da turma, da escola (contexto social e recursos – espaciais, temporais, materiais e humanos) e com as decisões conceptuais e metodológicas do grupo de EF.

As decisões tomadas pelo departamento de EF do AEL dizem respeito à planificação das matérias por professor, com base na rotação de espaços e tendo em conta que em cada espaço apenas foi possível leccionar determinadas matérias. Estas foram abordadas por blocos e assim, distribuídas pelos vários períodos lectivos.

Foi realizada uma periodização por blocos na planificação definida pelo grupo, no entanto, apesar da existência deste método, as condições espaciais e materiais que a escola oferece, podem atenuar de certa forma, os aspetos negativos inerentes à mesma, nomeadamente haver 4 turmas no mesmo horário e as condições meteorológicas não permitirem que decorra aula no campo exterior. Nesse sentido tem de haver alteração da aula e será uma aula focada para a condição física, na medida que permitem uma flexibilização na abordagem das matérias pelo professor. Isto significa que todos os professores têm liberdade suficiente para alterar a sequência e tipo de periodização das matérias, desde que permita o normal decorrer das aulas.

A planificação do ensino pressupõe várias etapas, que passam pela elaboração de um plano de turma com UD e planos de aula, que constituirão um suporte ao trabalho a desenvolver pelo professor, bem como uma forma de este avaliar o seu próprio trabalho. O planeamento deverá portanto ser elaborado o quanto antes de forma a orientar o professor na sua actividade. Contudo, deverá

constituir uma planificação aberta, sempre sujeita a alterações pertinentes, face às mais diversas situações.

Estando ciente da importância do documento, comecei por analisar o PNEF, fiquei a saber os objectivos para cada grupo de nível de cada UD, elaborei o Plano Anual logo no início de setembro e o planeamento das aulas que se ia ter em cada modalidade, momentos de avaliação, actividades extracurriculares, etc.

O estudo das características da turma realizado na primeira aula, através da análise da ficha individual do aluno preenchido pelos alunos na 1ª aula foram importantes para as tomadas de decisão, tais como estilo de ensino, postura do professor nas aulas, diferenciação de exercícios e das avaliações.

Quanto à avaliação inicial, decidiu-se que esta seria efetuada no início de cada UD, pois os resultados das avaliações iniciais realizadas no início do ano lectivo nem sempre correspondem aos resultados obtidos numa avaliação inicial de uma modalidade abordada no segundo/terceiro período, pois até esta fase os alunos já vivenciaram diversas experiências motoras, susceptíveis de interferir na realidade dos resultados e além disso o Departamento de Educação Física do AEL trabalha há já vários anos com o sistema de rotação de espaços, não foi possível realizar a avaliação diagnóstica de todas as UD a leccionar, no início do ano, como o programa da disciplina preconiza. Partindo das análises anteriores e tendo em conta os resultados das avaliações diagnósticas realizadas posteriormente, defini e ajustei um conjunto de objetivos comportamentais terminais a atingir. Contudo, de forma a alcançar esses objetivos, selecionei e defini estratégias a privilegiar ao longo do ano lectivo, nomeadamente no que pertence às dimensões do processo de EA (organização, gestão, clima e disciplina) e de forma mais específica no que toca à abordagem de cada matéria assegurando uma diversidade de ofertas educativas tomando em consideração as necessidades dos grupos de forma a assegurar que possam desenvolver as competências essenciais e estruturantes definidas.

É importante realçar que desde início me foquei na avaliação dos alunos, como elemento de promoção das aprendizagens dos alunos, definindo procedimentos, momentos e instrumentos a utilizar no âmbito da (AD), (AF) e (AS) tendo em atenção o documento orientador de avaliação do AEL.

A planificação anual permitiu, também, a partir da caracterização da turma, estabelecer objetivos gerais e estratégias gerais a adoptar. Também importante foi

este documento não se focar somente nas aulas, dando importância às actividades escolares (plano anual de actividades), pois a utilização e marcação atempada de datas importantes permite que toda a comunidade escolar possa participar.

5.1.5 Unidades Didácticas

Segundo Bento (2003) os objetivos da UD só podem ser alcançados gradualmente, requerendo por isso uma planificação bem inter-relacionada de todo o seu processo. As unidades mais vastas da matéria são divididas frequentemente em unidades mais pequenas, designadas unidades de ensino. As unidades de matéria e de ensino são planificadas pelo professor no processo global da organização do seu ensino, servindo de base para a preparação das diferentes aulas.

A UD é um documento que foi criado após a primeira aula de cada matéria, após realizar a avaliação inicial à turma e tendo em conta os recursos existentes, defini as características da própria matéria em questão, os objetivos que devem corresponder às necessidades dos alunos, a extensão e sequência de conteúdos que contém as funções didácticas e os momentos de avaliação, as estratégias específicas, quer ao nível da intervenção quer ao nível do planeamento, procurando sempre adaptar às características dos alunos, através da formação de grupos de nível e respetiva diferenciação pedagógica.

Reunidas as condições delinee e planifiquei as UD, elementos orientadores do processo ensino-aprendizagem. Durante a planificação estabeleci o tronco comum em todas as UD, onde foi feita uma caracterização das diferentes modalidades, onde se incluiu a história, o regulamento, as regras de arbitragem, a caracterização dos espaços físicos e materiais, as regras de segurança, avaliações, entre outros.

As estratégias e metodologias específicas foram cuidadosamente seleccionadas atendendo à especificidade da turma e visando o sucesso educativo. Defini com rigor o sistema de avaliação das UD, com base o PNEF.

No final de cada UD, realizei uma reflexão crítica acerca dos objectivos, conteúdos e estratégias, no sentido de fazer um balanço final para fazer uma reflexão aos objectivos finais, isto é, se os mesmos foram alcançados. Este balanço final é de extrema importância, uma vez que permite compreender se a planificação,

bem como os objectivos adoptados resultaram e se foram adequados ao nível da turma.

5.1.6 Plano de aula

Segundo Bento (2003) o professor antes de entrar na aula tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais. Tais são, por exemplo, decisões sobre o objetivo geral e objetivos parciais e intermédios, sobre a escolha e ordenamento da matéria, sobre os pontos fulcrais da aula, sobre as principais tarefas didácticas, sobre a direcção principal das ideias e procedimentos metodológicos.

Os planos de aula podem ser elaborados de várias formas, contudo a sua essência deverá ter o cunho pessoal do utilizador, devido à necessidade de este ser o mais operacional possível. A elaboração do plano de aula é algo que já vem sendo discutido a algum tempo.

Segundo Aranha (2004) o plano de aula deve identificar a escola; a data e hora da aula; o tempo/horário; o ano e a turma; o total de aulas já leccionadas; a instalação; os objectivos específicos; a função didáctica; os conteúdos operacionais; e o material a utilizar.

Na minha óptica uma aula que não seja planeada antecipadamente pode estar sujeita ao fracasso, nesse sentido é pertinente realizar uma reflexão prévia das aulas. A preparação da aula, constitui, o elo final da cadeia de planeamento do ensino pelo professor.

O meu plano de aula foi estruturado pelo grupo de estágio e adaptado a cada estagiário quer em termos metodológicos, terminológicos, pedagógicos e até estéticos, ao qual o professor orientador João Moreira deu o seu FB. O orientador da faculdade (Professor Miguel Fachada), na primeira matéria também deu uma ajuda na consecução do documento, fornecendo o seu parecer e sugerindo algumas melhorias nos objectivos específicos da modalidade. Esta primeira UD gerou-me alguma dificuldade, uma vez que era a primeira a ser realizada, tive alguma dificuldade na observação do nível e quais os objectivos para esse nível. Rapidamente corrigi o meu erro e a partir desta UD as outras começaram a fluir sem dificuldades.

Segundo Bento (2003), os planos de aula estruturam-se normalmente em três partes: preparatória ou inicial, principal ou fundamental e final.

Na parte inicial da aula, começava por apresentar o que ia dar nesta aula (objectivos da mesma) para que os alunos percebessem o que se pretendia alcançar no final da aula. Depois desta pequena parte teórica, iniciava um exercício de activação geral.

Segundo Ferreira (1994) sugere que a parte inicial da aula visa a preparação do aluno para o trabalho que se irá desenvolver, estipulando-o sobretudo do ponto de vista funcional.

Esta citação deste autor é bastante pertinente e em todas as aulas realizei exercícios de activação geral direccionados para os objectivos da aula e, em variadas situações, aproveitei os aquecimentos para exercitar de forma mais lúdica e analítica os conteúdos que seriam abordados na aula, de forma a procurar, desde logo, o aperfeiçoamento de determinado gesto e acima de tudo motivar os alunos para a prática da aula.

Com a realização deste aquecimento havia sempre um transfer para a parte fundamental da aula.

Outra vantagem dos jogos lúdicos era a promoção do trabalho de equipa e cooperação entre os alunos como algo importante de aplicar na parte fundamental da aula e eram sempre com a especificidade de terem a presença do objecto do jogo: a bola.

Em modalidades como o atletismo e ginástica optei por realizar jogos lúdicos no aquecimento como forma de criar uma activação geral do organismo para a aula, criar um clima agradável e fundamentalmente motivar os alunos para as aulas seguintes.

Na parte fundamental da aula e citando Bento (2003), este refere que é nesta parte da aula que fazemos referência aos objectivos, conteúdos e organização didáctico-metodológica, através de um planeamento e preparação em função do enquadramento da aula numa determinada UD.

É de realçar que o Plano de Aula não deve ser encarado como um documento fechado e rígido que deve ser cumprido à risca pelo professor mas sim um documento flexível que permite ao professor realizar os devidos ajustamentos no decorrer da aula, desde que enquadrados nos objetivos gerais.

Para terminar, a parte final da aula, e citando Bento (2003), este reporta-nos que a parte final é organizada, tanto sob o ponto de vista fisiológico, (...) como para a criação de determinadas condições favoráveis às aulas seguintes (...). Segundo Ferreira (1994), esta parte da aula serve para permitir que o organismo volte a um estado tão próximo quanto possível do estado inicial, criando-lhe condições para todo o processo de recuperação que se irá processar.

No final de cada aula foi criado um relatório, no qual o objectivo era a reflexão detalhada do plano de aula e um relatório crítico acerca da aula leccionada, o que contribuiu bastante para o acréscimo do aperfeiçoamento aula após aula.

5.1.7 Realização

Após o Planeamento, surge a Realização, que não é nada mais nada menos que a aplicação do planeado em contexto prático.

Segundo Siedentop (1998), as quatro dimensões do processo ensino-aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino, são elas: as técnicas de Instrução, Gestão, Clima e Disciplina, este mesmo autor refere que um professor eficaz é aquele que encontra os meios para manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada sobre o objectivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas, negativas ou punitivas.

5.1.8 Intervenção Pedagógica

Todo o processo de realização, condução do ensino, teve como base as dimensões de intervenção pedagógica. Estas dimensões definem-se isoladamente, no entanto ambas constituem os pilares de condução de uma aula, são elas, a instrução, gestão e clima/disciplina (Piéron, 1996).

A intervenção pedagógica foi um dos pontos mais importantes do meu desempenho enquanto “professor” e simultaneamente o que para mim representou o maior desafio no início do Estágio Pedagógico.

As críticas e feedbacks entre os meus colegas estagiários e orientadores são, sem dúvida, um importante marco para a melhoria das minhas aulas e um factor determinante do meu sucesso.

As primeiras aulas constituíram, na minha opinião, uma etapa decisiva para conhecer os alunos e para ajustar o meu comportamento em função destes e dos objectivos que pretendia alcançar.

A qualidade da intervenção pedagógica, assume-se como um pilar fundamental para a função docente.

5.1.9 Instrução

A instrução é a dimensão que abarca toda a forma de comunicação do professor para o aluno.

Segundo Siedentop (1983) refere que a dimensão instrução como o repertório de técnicas de ensino do Professor para comunicar a informação substantiva, tais como a preleção, explicação, demonstração, feedback, e outras comunicações de informação relacionadas com a matéria de ensino.

São diversas as técnicas de intervenção pedagógica dentro desta dimensão, no entanto, são descritas aquelas que mais vezes estiveram presentes nas aulas, a redução do tempo em explicações, com preleções sucintas, focadas e significativas, a utilização constante do questionamento, o acompanhamento da prática subsequente ao FB inicial, o aperfeiçoamento do FB pedagógico, recorrendo frequentemente à diversidade do mesmo; o controlo activo da prática dos alunos e a capacidade na demonstração das tarefas.

A instrução na fase inicial, está relacionada com a apresentação dos conteúdos a abordar e objectivos a atingir, com as regras ou procedimentos importantes a ter em consideração durante a aula.

A informação a transmitir foi sempre breve contendo o essencial, muitas das vezes recorri à demonstração através de vídeos ou de um modelo (professor ou aluno), nomeadamente no Atletismo e Ginástica, permitindo assim, uma melhor percepção do aluno em realizar os conteúdos com a máxima destreza possível.

No que se refere ao FB, Piéron (1996) define-o como a informação fornecida ao aluno de forma a ajudá-lo a desenvolver comportamentos motores adequados, eliminando comportamentos incorretos visando os resultados previstos.

Durante todas as fases fundamentais, prevaleceu em termos quantitativos e qualitativos os feedbacks pedagógicos, quer num nível motivacional quer correctivos, sendo este aplicado individualmente ou para a turma.

Em relação ao Feedback, foi um dos aspetos em que evoluí bastante ou até mesmo aquele que evoluí mais. Os meus FB's melhoraram consideravelmente ao nível da diversificação, quantidade, qualidade bem como a sua pertinência.

Esta turma, como já havia referido, revelou um comportamento excelente o que me permitiu, desde logo, concentrar nos aspetos fundamentais do ensino/aprendizagem, tais como: intervenção pedagógica, posicionamento na sala de aula, gestão do tempo, decisões de ajustamento, visto não existirem problemas ao nível do controlo da turma.

Após a percepção de um gesto errado por parte de um aluno, eu chamava a atenção para a execução correta, recorrendo quase sempre à demonstração e verificava o seu efeito na execução dos alunos, fechando de seguida o ciclo de FB.

Numa fase final, o questionamento (apesar de o ter também aplicado na fase inicial/fundamental) revelou-se um método muito eficaz no desenvolvimento cognitivo do aluno, empreguei com frequência o questionamento, conseguindo aproveitar o seu valor pedagógico na aprendizagem, estimulando e desenvolvendo capacidades de reflexão, permitindo verificar a assimilação dos conteúdos transmitidos.

A preleção final foi realizada com o objetivo de definir o que correu melhor assim como o que ainda há a aperfeiçoar nas próximas aulas e acima de tudo referir o que de melhor foi feito por parte dos alunos para incutir mais motivação.

5.1.10 Gestão

Segundo Piéron (1996), é dever do Professor, aquando da elaboração do plano de aula, idealizar, refletir e antecipar imprevistos procurando soluções para eles, como forma de otimizar ao máximo o tempo de aula. A falta de organização gera perdas de tempo, tempo esse que pode e deve ser aproveitado para a exercitação e, por conseguinte, para a aprendizagem da matéria de ensino.

A gestão eficaz de uma aula consiste num comportamento do professor, que produza elevados índices de envolvimento dos alunos nas actividades, um número reduzido de comportamentos inapropriados e o uso eficaz do tempo de aula.

Neste contexto, existem três factores essenciais que o professor deve ser capaz de controlar:

- ✓ O clima emocional;
- ✓ A gestão do comportamento dos alunos;
- ✓ A gestão das situações de aprendizagem.

No quadro seguinte passo a descrever a gestão das minhas aulas.

Objectivos	Estratégias de superação
Redução dos tempos de transição entre tarefas	Instruções breves e claras.
Rotinas específicas	Através de sinais sonoros. - Todos colaboraram na arrumação do material no final da aula. - Organização atempada dos recursos, estava presente 10 /15' mais cedo ou aproveitamento das aulas dos colegas estagiários.
Iniciar a aula a horas	Comparecimento no local da aula pelo menos 10/15 minutos antes, desta ter início. Compromisso assumido com os alunos, para o cumprimento dos 5 minutos de tolerância máxima após o toque de entrada.
Proporcionar elevados índices de Feedbacks e intervenções positivas	- Circular activamente no local de aula, mantendo uma atitude dinâmica e atenciosa no desempenho dos alunos, tendo sempre uma visão periférica dos alunos. - Utilizar comunicação não - verbal (expressões faciais/corporais) - Feedbacks motivacionais para os alunos, quando era notório o seu

	esforço para conseguir realizar determinada tarefa.
Maximizar o tempo de empenho motor dos alunos	Aulas sempre dinâmicas. No planeamento estruturar o plano de aula de forma a evitar alunos sem tarefa; - Ter os alunos sempre com tarefas.

Tabela 1 – Tabela com a gestão das aulas

Em síntese, apesar de ter sido aquele em que tive mais dificuldades no início do ano, os factores desta anomalia, devem-se ao tempo demorado na explicação/demonstração das tarefas e por vezes na transição entre tarefas, uma vez que os alunos sentiam algumas dificuldades na percepção dos exercícios. Com o passar do tempo fui tendo conhecimento que os alunos percebiam melhor os objectivos dos exercícios praticando e menos prelecção.

Ao longo do ano lectivo fui melhorando esse aspecto e hoje já estou bem melhor neste campo.

5.1.11 Clima/Disciplina

Este é um dos aspectos mais importantes do estágio, a criação de um clima favorável à aprendizagem dos alunos, prevalecendo um respeito mútuo entre professor e aluno. Procurei ao longo do ano criar o equilíbrio que permitisse uma boa relação com os alunos, mantendo simultaneamente o respeito dos alunos entre si e pelo professor.

Como já foi referido anteriormente, esta turma nunca me criou qualquer problema negativo, uma vez que não tem comportamentos de desvio e nesse sentido foi considerada a melhor turma a nível comportamental do 3º ciclo. Portanto, não irei fazer muitos comentários acerca da Clima/Disciplina, apenas deixar alguns registos de autores.

Na primeira aula durante a minha apresentação à turma afirmei que um aspecto ao qual eu dava ênfase seria a exigência, portanto procurei ser exigente respeitando as dificuldades e propondo desafios que fossem possíveis de alcançar.

Segundo Siedentop (2008) o passo mais importante para se conseguir uma boa disciplina consiste em desenvolver e manter os comportamentos apropriados dos alunos. Seguindo a ideia deste autor, procurei transmitir confiança aos alunos, pois ao reforçar esses comportamentos, a tendência foi a repetição dos mesmos, o que conduz a um clima de aula agradável.

Segundo Siedentop (1998) a disciplina é importante porque os alunos aprendem melhor numa turma disciplinada. Não há nenhuma dúvida que um sistema de organização eficaz e com boas estratégias disciplinares criam uma atmosfera na qual é mais fácil aprender.

Criei relações pedagógicas com respeito, promovendo e incentivando a cooperação e a entre-ajuda.

Em síntese, penso ter desenvolvido competências fundamentais para conduzir eficazmente esta turma ao sucesso.

5.1.12 Decisões de Ajustamento

Segundo Graça (1997), o professor pode ir controlando a resposta dos alunos, pode verificar se os alunos dão sinais de estar a acompanhar e a compreender. Se os alunos não acompanham, o professor faz pequenos ajustamentos, sem se afastar demasiado do planificado.

Durante o ano lectivo, tive a necessidade de reajustar o planeamento.

Na UD de Andebol, verifiquei na avaliação diagnóstica que os alunos sentiam muitas dificuldades, essencialmente ao nível do conhecimento do jogo. Por este motivo considerei importante realizar uma abordagem mais centrada nos aspectos táticos em detrimento dos aspectos técnicos, sem contudo esquecer que ambos não se podem dissociar. Nesse sentido optei por leccionar aulas que pudessem rectificar os erros que os alunos vinham a apresentar.

Na UD de Ginástica, tomei algumas decisões de ajustamento motivadas pelas dificuldades sentidas pelos alunos na execução de alguns elementos gímnicos, entre as quais: alteração do grau de complexidade dos elementos gímnicos em algumas aulas e o prolongamento desta UD de forma a obter uma maior consolidação da mesma.

5.2 Estilos de ensino

Dominar um vasto reportório de estilos/formas de ensino deve estar presente na actuação de qualquer profissional da educação. O professor tem de ser flexível no ajustamento do seu estilo de ensino aos alunos que possui, procurando potenciar níveis mais complexos de aprendizagem.

Tendo em conta o início das aulas e os primeiros contactos pedagógicos com a turma, posso afirmar que o estilo de ensino apresentado encontrava-se mais próximo do estilo de comando. Nesta fase, fruto das típicas inseguranças e ansiedade de quem está no início de um processo, houve a tendência para centralizar um conjunto de decisões, esperando da parte dos alunos, as respostas esperadas/desejadas numa lógica de reprodução do conhecimento. Durante esta etapa, esperava sobretudo que as aulas “corressem” bem, apresentando preocupações em demasia mas sem as dar a entender.

O ensino por comando foi usado praticamente em todas as matérias, uma vez que os alunos tinham grandes dificuldades.

O ensino recíproco e inclusivo, com maior influência na ginástica, agregando alunos de diferentes níveis e proporcionando oportunidade a estes de realizar elementos simples ou mais complexos de acordo com a própria consciência motora de cada um.

O ensino descoberta guiada foi usado nas UD's Basquetebol e Badminton, no Basquetebol na selecção das melhores decisões ofensivas em superioridade numérica, tendo em conta o posicionamento da defesa, e no Badminton na escolha do amorti curto/longo de acordo com a distância do adversário à rede.

5.3 Avaliação

Segundo Fernandes (2008) a avaliação (...) é uma questão essencialmente pedagógica, associada ao desenvolvimento pessoal, social e académico das pessoas.

A AD, AF e AS, foram as mais solicitadas ao longo de todo o processo avaliativo posto em prática. A avaliação permitiu-me adaptar o processo EA ao contexto real, ou seja, às necessidades específicas da turma e regular as

actividades dos alunos, informando-os do seu desempenho, ajustando métodos, estratégias e situações de aprendizagem sempre que era necessário e possibilita a classificação dos alunos no final de cada período.

Segundo Pinto (2004), a avaliação constitui então a comparação entre os objectivos que constituem o sistema de referência e o estado do aluno na consecução desses objectivos, revelando os objectivos que já atingiram e as dificuldades que acusam em relação a outros.

A recolha constante de informação foi realizada com base “criterial”, ao qual é valorizado o progresso/evolução do aluno face a um objectivo proposto e a distância que o separa dele.

Deve ser tido em conta que a avaliação deverá ser tão subjectiva quanto necessário e tão objectiva quanto possível.

Nesta perspectiva elaborei um Sistema de Avaliação, respeitando o já definido pelo grupo de EF O processo divide-se em três momentos diferentes, mas complementares entre si:

- ✓ AD (realizada no início da UD, com carácter diagnóstico/informativo);
- ✓ AF (realizada ao longo da UD, com carácter informal e contínua);
- ✓ AS (realizada no final da UD, com carácter sumativo – informativa e classificativa).

O sistema de avaliação irá incidir sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos ao nível das UD, especificamente em três domínios: sócio-afectivo, psicomotor e cognitivo.

Desta forma, devem-se considerar 3 momentos de avaliação:

5.3.1 Avaliação Diagnóstica

Segundo Ribeiro (1999) afirma que a AD pretende averiguar a posição do aluno face a novas aprendizagens que lhe vão ser propostas e a aprendizagens anteriores que servem de base àquelas. Esta avaliação deve ser vista como uma ferramenta que permita servir de base para decisões posteriores, através de uma adequação do ensino às características únicas de cada aluno.

De acordo com o Despacho Normativo 6/2010 “a AD conduz à adopção de estratégias de diferenciação pedagógica e contribui para elaborar, adequar e

reformular o projecto curricular de turma, facilitando a integração escolar do aluno, apoiando a orientação escolar e vocacional. Pode ocorrer em qualquer momento do ano lectivo quando articulada com a AF.”

O PNEF aconselha que a organização geral do ano lectivo deve ser feita por etapas, onde a AD de todas as matérias é efectuada no início do ano, no entanto, esta forma de organização não foi estabelecida dentro do grupo de EF, sendo realizada na primeira aula de cada matéria definida previamente.

A construção das grelhas de AD ficou ao critério de cada professor estagiário, tendo como referência as indicações programáticas do 7º ao 9º ano de escolaridade, uma vez que muitos alunos poderiam ainda não ter atingido objectivos de anos anteriores ou estarem em níveis mais avançados que o previsto para o 9º ano.

A observação focou-se na observação directa dos elementos técnico/tácticos contidos na ficha de registo, através de situações de jogo nas modalidades colectivas, existindo por vezes a necessidade de averiguar um ou outro conteúdo numa forma mais analítica, realizando o registo individual das observações numa grelha de AD elaborada por mim (**Consultar Anexo 10 - Exemplo de Grelha de A D**).

Relativamente ao enquadramento dos alunos nos níveis de proficiência, foram definidos cinco níveis de proficiência motora, respeitando os critérios de êxito: Nível 1 – o aluno não executa; Nível 2 – Executa com muitas dificuldades; Nível 3 – o aluno executa com dificuldades; Nível 4 – o aluno executa com algumas dificuldades e Nível 5 – Executa com sucesso.

Seguidamente, no final de cada AD, realizou-se um relatório acerca da mesma, que permitiu atribuir a cada aluno, a classificação de nível: introdutório, elementar ou avançado e posteriormente a definição dos objectivos comportamentais terminais, a extensão e sequência de conteúdos e as estratégias de ensino.

5.3.2 Avaliação Formativa

Segundo Ribeiro (1999) a AF deve determinar a posição do aluno ao longo de uma UD com o intuito de identificar as suas dificuldades, para que deste modo o professor possa encontrar as melhores estratégias de forma a solucionar essas

mesmas dificuldades. Esta avaliação fornece, ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e aos restantes intervenientes, informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens e competências, de modo a permitir rever e melhorar os processos de trabalho, demonstrando as facilidades e dificuldades dos alunos.

A AF assume um carácter contínuo e sistemático, visando a regulação do ensino e das aprendizagens, utilizando vários instrumentos de recolha de informação, tendo em conta os contextos e o tipo de aprendizagem. Esta avaliação permitiu a todos os actores intervenientes no processo, medir a eficácia das aprendizagens e competências adquiridas, possibilitando o ajustamento de todo o processo ao longo do ensino. Podemos verificar que a AD e AF estavam intimamente ligadas, pois ambas, permitiu-me estabelecer concretamente os objectivos e ajustar constantemente a actividade dos alunos no sentido do seu desenvolvimento.

A avaliação dos elementos técnicos e dos conhecimentos adquiridos no decurso das aulas foi realizada durante as mesmas, no sentido de verificar se os alunos estavam a atingir os objectivos de nível intermédio. Este tipo de avaliação permitiu reajustar a planificação das aulas da UD, em função da evolução das capacidades e aptidões dos alunos relativamente aos objectivos que haviam sido estabelecidos. Caso os resultados confirmassem as expectativas formuladas, podia mesmo colocar-se a hipótese de introduzir novos elementos de maior nível de complexidade, por outro lado, se isto não se verificasse, podia ser necessário reformular as estratégias de ensino de forma a que todos os alunos viessem a atingir com sucesso os objectivos finais do processo de EA. Avaliação formativa dos comportamentos do domínio psicomotor reportou-se aos objectivos de cada UD do PNEF.

Ao contrário do que se verificou na AD (exclusivamente centrada no (DP)), na AF foram contemplados aspectos dos (DSA) (responsabilidade, motivação, cooperação, empenho), que se reflectiu no comportamento do aluno em termos da sua pontualidade, assiduidade e participação nas aulas. Foram ainda avaliados parâmetros do (DC) (conhecimento das técnicas e regras de segurança, do equipamento e material e das componentes críticas dos vários elementos), por meio

do questionamento no decurso das aulas. A avaliação do DP e DSA foi feita por observação directa dos comportamento dos alunos durante as aulas.

Na turma do 9º B houve alunos com (NEE), foram alvo de uma avaliação efectuada com base em adaptações curriculares e currículo específico individual, com base no DL 3/2008 e ractificado em (CT) para que depois fosse incluído no (PCT).

A avaliação dos testes e trabalhos realizados na disciplina foram classificados de acordo com os seguintes critérios definidos em conselho pedagógico:

0% - 19%	Muito Insuficiente
20% - 49%	Insuficiente
50% - 69%	Suficiente
70% - 89 %	Bom
90% - 100%	Muito Bom

Tabela 2 – Tabela com a avaliação para alunos com Necessidades Educativas Especiais

Este tipo de avaliação foi realizado exclusivamente em termos qualitativos (Insuficiente, Suficiente e Bom) enquanto que o outro sistema avaliativo NEE foi em termos quantitativos.

A AF foi realizada em todas as aulas através de registos individuais, assentando nos critérios de avaliação (DSA; DC e DPM).

Deste modo, foi feita uma reflexão oral e escrita relativamente a cada aula, o que permitiu analisar sistematicamente a evolução dos alunos. Destaca-se ainda a necessidade de elaborar uma ficha de AF (**Anexo 11 - Tabela da AF para a Directora de turma**) em cada período para a Directora de turma, com o objectivo de informar os Encarregados de Educação acerca da prestação escolar dos seus educandos.

5.3.3 Avaliação Sumativa

Como última etapa do processo de avaliação, o propósito da AS é avaliar as competências que o aluno atingiu no final da UD, revelando através de um valor, um número, o nível atingido pelos alunos. De acordo com o despacho normativo nº 1/2005, de 5 de janeiro, a AS “consiste na formulação de um juízo globalizante sobre

o desenvolvimento das aprendizagens do aluno e das competências definidas para cada disciplina e área curricular”.

Segundo Ribeiro (1999), a AS, pretende essencialmente ajuizar o progresso realizado pelo aluno no final de uma unidade de aprendizagem com o intuito de aferir resultados já recolhidos por avaliações de tipo formativo. Segundo o mesmo autor, este tipo de avaliação corresponde a um balanço final de um processo de aprendizagem, complementando os restantes tipos de avaliação (diagnóstico, formativo).

Segundo Rosado e Colaço (2002) referem que a AS não deve ser entendida unicamente como um juízo sobre algo ou alguém mas deverá ser entendida como uma plataforma de conhecimento sobre uma determinada realidade, visando o aperfeiçoamento de processos futuros. Este tipo de avaliação complementa as restantes, sendo que só faz sentido como é referido anteriormente, no final de um segmento já longo de aprendizagens.

A AS dos alunos efectuou-se no final de cada UD e no final de cada período, conferindo-lhes uma classificação em termos quantitativos relativamente às aprendizagens obtidas.

A AS foram sempre realizadas na última aula da UD, com a duração de 45 minutos, à excepção da ginástica de solo e aparelhos que demorou 90 minutos, pois como era um número considerável de gestos técnicos/aparelhos a realizar, era necessário perder mais tempo na AS devido a questões de segurança.

No que diz respeito aos procedimentos que foram adoptados, é de realçar que, apesar de ter sido uma aula em que estava subjacente o objectivo de avaliar os alunos, houve a preocupação de manter todos os factores que contribuem para a realização de uma aula de Educação Física, como sejam: densidade motora elevada, intervenção adequada, boa gestão do tempo e um bom posicionamento no espaço da aula.

A construção das grelhas de AS para cada UD (domínio Psi-motor) obedeceu aos objectivos delineados e conteúdos abordados, a AS decorreu através da observação directa dos elementos técnico/táticos prescritos, sendo que nas modalidades colectivas a recolha de informação foi maioritariamente em situação de jogo, contextualizando a prática.

Nas aulas de AS levava para a aula uma grelha e com base na avaliação formativa fazia a observação, procedendo apenas se necessário, a reajustes relativamente aos valores apresentados, uma vez que não faz sentido avaliar os alunos apenas naquele momento avaliativo.

Os níveis atribuídos aos alunos foram estruturados da mesma forma que na avaliação diagnóstica: Nível 1 – o aluno não executa; Nível 2 – executa com muitas dificuldades; Nível 3 – o aluno executa com dificuldades; Nível 4 – o aluno executa com algumas dificuldades e Nível 5 – executa com sucesso.

Na AS tive atenção à diferenciação pedagógica, essa diferenciação foi realizada durante todo o processo de ensino, quer através de tarefas e objectivos diferenciados quer através do próprio FB. Assim, faz todo o sentido diferenciar também a avaliação. Como exemplo, na ginástica de aparelhos, a diferenciação era feita através de situações facilitadoras, ou seja, os alunos com níveis mais elevados realizavam a avaliação no boque com salto entre mãos e eixo, os de nível inferior realizavam o mesmo gesto mas num plinto de espuma que era um pouco mais baixo que o boque e menos intimidador.

Fica aqui um dos exemplos dos muitos que podia dar em relação à diferenciação realizada no dia da avaliação sumativa.

De salientar que não houve testes escritos por minha decisão, pois no domínio cognitivo conseguia-se avaliar o aluno durante as aulas através do questionamento, em relação ao conhecimento das regras/regulamento da modalidade e o conhecimento das componentes críticas.

Tendo em conta a especificidade da disciplina de EF, por vezes torna-se necessário adaptar o modelo de avaliação aos alunos que, por prescrição médica, se veem impedidos de realizar as aulas de carácter prático da referida disciplina. A estes alunos é exigido um regime presencial para que a sua ausência não seja contabilizada como falta de presença no parâmetro da organização e aplicação. É solicitado a estes alunos em situação excepcional que realizem tarefas de desenvolvimento cognitivo, ou realizem um trabalho acerca da UD em questão.

Ainda no final de cada Período, pretendi desenvolver a capacidade de auto-análise dos alunos através do preenchimento de um documento de Auto-avaliação (elaborado pelo Grupo Disciplinar), envolvendo os alunos no processo de avaliação.

Para terminar, a classificação final do aluno em cada período, foram atribuídos os critérios de avaliação e respectivas percentagens, definidas pelo (DEF):

Assim foi decidido pelo departamento de EF do AEL (2013/14) que:

Domínio Psico-motor	55%	
Domínio <u>Sócio-Afectivo</u>	35%	40%
Assiduidade	10%	} 35%
Empenho	15%	
Realização de tarefas de aula	6%	
Pontualidade	3%	
Material	6%	
Domínio Cognitivo	10%	60%

Tabela 3 – Tabela com a avaliação nos três domínios.

5.4 Componente Ético-Profissional

Segundo Caetano e Silva (2009) os trabalhos de natureza empírica dão-nos a conhecer que os professores, quando lhes é pedido para se exprimirem acerca do que pensam que é ser professor, definem a sua profissão como uma atividade construtivamente ética.

A Ética, derivada da palavra grega “ethos” que significa “modo de ser”, é aceite como um conjunto de regras que orientam o relacionamento humano no seio de uma determinada comunidade social que neste caso se constitui como a comunidade escolar.

“A ética profissional constitui uma dimensão paralela à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor.

Não sei se irei desempenhar as funções de docente, mas independentemente do local e função a desempenhar profissionalmente, acredito que irei demonstrar a mesma ética – profissional que até aqui.

Consciente do papel a desempenhar enquanto Professor e enquanto membro da comunidade escolar, verdadeiramente assumi uma postura responsável perante o trabalho e os diversos actores da comunidade. Acredito que constituí um exemplo

para os meus alunos através da pontualidade, assiduidade, disponibilidade, respeito e transmissão de valores.

O ser pontual e assíduo, constituem atitudes que foram sendo sistematicamente fomentadas junto da turma.

Durante o estágio pedagógico, no âmbito da atitude ético-profissional, procurei não só demonstrar capacidade de iniciativa nos trabalhos individuais como nos desafios propostos ao grupo de trabalho.

Em relação aos compromissos assumidos, a entrega de trabalhos ao orientador da faculdade, procedi sem problemas, nunca deixei atrasar os trabalhos para a última hora e nunca tive a necessidade de pedir mais tempo para terminar as tarefas solicitadas entregando depois da data definida.

Considero que a relação pedagógica estabelecida entre mim e os meus alunos foi sempre muito boa, foi sempre desde o primeiro momento muito próxima e cordial, para tal julgo ter contribuído com a minha total disponibilidade às solicitações dos meus alunos, quer em situação de aula quer fora desta.

Valores como, responsabilidade, pontualidade, solidariedade, disponibilidade, saber estar e agir conforme a situação, saber ouvir e interagir com os conselhos dos orientadores e demais professores, entre outros, fazem parte do meu desenvolvimento enquanto professor estagiário ao longo do ano lectivo.

Tenho consciência que atingi a excelência como professor estagiário no que diz respeito à ética, fui sempre um exemplo para todos até na disponibilidade para dar continuidade ao trabalho de assessoria ao director de turma, mesmo após o término da respectiva disciplina no primeiro semestre.

Quanto ao trabalho em equipa, as tentativas em promovê-lo foram constantes, umas vezes com sucesso outras sem. O trabalho em equipa é muito complicado.

Sempre desenvolvi capacidades reflexivas, analisei o meu trabalho e dos meus colegas sempre de uma forma crítica, para à posterior adquirir competências que foram sistematicamente promovidas pelo orientador de estágio, tenho consciência que fui um bom exemplo e um bom profissional para a comunidade escolar.

5.5 Dificuldades sentidas e estratégias de superação

Campos (1986) defende que a aprendizagem pode ser definida como uma modificação sistemática do comportamento, por efeito da prática ou da experiência, com um sentido de progressiva adaptação ou ajustamento.

A profissão docente, exige diariamente muita dedicação, que não nos permite seleccionar os dias onde podemos realizar mais actividades ou menos, não podemos “condicionar” a nossa matéria-prima que são os alunos. Nesse sentido procurei ser sempre muito exigente comigo e com os meus alunos, olhando para o processo EA com responsabilidade, que pode e deve ser partilhado, mas que exige muita dedicação e muito empenho de todos os intervenientes.

Em relação ao meu trabalho, senti algumas dificuldades nas diversas tarefas nomeadamente no planeamento penso que, no início do ano tive algumas dificuldades em trabalhar com o PNEF, tendo que inevitavelmente proceder a uma análise mais aprofundada do mesmo.

Em relação à primeira UD (Andebol), algumas dificuldades foram sentidas, ou seja, inicialmente tive dificuldades em estabelecer objectivos específicos enquadrados com o nível dos alunos e de acordo com o PNEF. Para isso tive que reflectir bastante e discutir esse tema com o Núcleo de Estágio e orientadores, chegando a um consenso.

Quanto à gestão, para mim o mais difícil foi otimizar o tempo de transição e exemplificação dos exercícios, controlando ao mesmo tempo a turma. Esta dificuldade foi ultrapassada através da antecipação dos problemas que poderiam surgir, minimizando os mesmos, assim como através das estratégias definidas para diminuir a duração das transições.

Na primeira AD, as dificuldades sentidas remetem à utilização da grelha de registo inicialmente elaborada, uma vez que não conhecia os alunos e tinha de andar a perguntar aos alunos mais próximos o nome do aluno que estava a observar e ver na grelha o aspecto avaliativo. Aperfeiçoei esta tarefa com a experiência e devido aos conselhos do Orientador, deixando a grelha de registo e observando os alunos de uma forma mais global que me permitiu perder menos tempo, fornecer mais feedbacks, tornando as aulas de avaliação em aulas normais e estar mais atento ao comportamento da turma, isto só me trouxe vantagens uma vez que me

permitiu estar mais atento aos alunos corrigindo alguns aspectos negativos que ia observando.

6. QUESTÕES DILEMÁTICAS

Neste ponto irei referir os dilemas que surgiram ao longo deste ano lectivo e refletir sobre a importância dos mesmos. Ao longo de todo este percurso, estágio pedagógico, surgiram dilemas ao nível da minha Intervenção Pedagógica com os quais tive de lidar, mas que me permitiram crescer, enquanto profissional, e superar as dificuldades sentidas, constituíram verdadeiros obstáculos, que tive de ultrapassar, tomando decisões e adaptando-me.

De acordo com Caetano, (2009), dilemas são “conflitos interiores e práticos ocorridos em contextos profissionais”.

Durante o meu Estágio Pedagógico fui algumas vezes confrontado com este tipo de questões. Com o desenrolar do ano lectivo experienciei algumas situações que merecem alguma reflexão.

Uma dessas questões está relacionada com o PNEF, documento que serve de orientação no ensino desta disciplina, em algumas situações possui, um elevado nível de proficiência no DPM. De facto, as exigências psico-motoras discriminadas não correspondem à realidade, cabendo assim a cada professor adequar o PNEF à sua realidade de trabalho, tendo em conta os alunos, a turma e a Escola.

Uma outra questão que se pode colocar, diz respeito ao tempo dedicado à leccionação de cada UD, há dificuldades que não se conseguem eliminar em 3 semanas, onde por exemplo uma aula de 45 minutos só tem 30 minutos de tempo útil, não é o mais adequado para que os alunos consigam consolidar os seus comportamentos motores relativamente aos programas de Educação Física.

Este é um dilema que durante todo este ano lectivo se prolongou, ou seja, na minha opinião, existe pouco tempo útil para a prática nas aulas de 45 minutos. O Grupo de Educação Física, através do Regulamento Interno de Escola, definiu que os alunos só podem entrar nos balneários após o toque de entrada, sendo que têm uma tolerância de 5 minutos (após o toque) para se equiparem e se apresentarem no espaço onde decorreria a aula. Ora se a este facto acrescentarmos que os alunos saem 10 minutos antes do toque, para a sua higiene pessoal, verificamos que tais deliberações afectam, e muito, o tempo de prática motora dos alunos nas

aulas de 45 minutos, uma vez que 15 minutos são para as funções anteriormente referidas, ou seja, nestes blocos a aula cinge-se a 30 minutos.

Com o intuito de ultrapassar este obstáculo e com a ajuda do professor João Moreira, tive que desenvolver um planeamento específico, procurando seleccionar exercícios de activação geral onde os alunos pudessem rapidamente prepararem todas as estruturas corporais para realizar a parte fundamental. Por sua vez na parte fundamental, promovi tarefas que tivessem uma forma de organização semelhante, ou mesmo igual, e que permitissem o maior número possível de alunos em prática motora, tendo em conta a redução, ao máximo, dos tempos de transição e, conseqüentemente, potencializar o tempo de prática efectiva dos alunos.

Outra situação tem a ver com o estágio e a minha situação profissional, a responsabilidade que a minha actividade profissional exige, da qual eu dependo, e as exigências que o Estágio Pedagógico me colocou ao nível do volume de trabalho, fizeram-me sentir, inúmeras vezes, esgotado por não poder investir tanto na profissão, em detrimento desta UC.

Esta opção foi analisada e tomada logo no início do ano lectivo. Tenho noção que fui incapaz de realizar algumas tarefas no meu dia-a-dia, sendo este um dilema com o qual tive de conviver durante todo o ano lectivo.

Agrada-me saber que todo este sacrifício e dedicação, valeram a pena, ficando com a ideia que o investimento que fiz na minha formação profissional e pessoal será recompensado no futuro.

7. TEMA/PROBLEMA – “EVOLUÇÃO DA FORÇA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA AO LONGO DO 2º PERÍODO”

7.1 Introdução/Justificação do estudo

O presente estudo, tem como principal objectivo verificar a evolução da Força nos alunos do 9ºB do ano lectivo 2013/14 do AEL.

A amostra neste estudo, é constituída por 19 alunos (N= 19), dos quais 10 são do sexo masculino e 9 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos ($14,6 \pm 0,8208$). É de realçar que por motivos físicos, houve uma aluna que não realizou o presente estudo, no total seriam 20 alunos e apenas 19 o realizaram.

Para este estudo é pertinente referir que não há alunos a frequentar o Desporto Escolar bem como alunos federados noutros clubes, apenas fazem desporto nas aulas de E. Física.

A opção por esta investigação emergiu pelo facto de no 1º período ter verificado nos alunos falta de força para executar alguns exercícios. Em reunião com o orientador da Faculdade eu apresentei este facto e verificou-se que nas restantes UD do 2º período ainda era mais exigente esta capacidade motora. Como no 2º período os alunos iriam ter 3 UD (Basquetebol, ginástica de solo/aparelhos e Badminton) que solicitam muito a força inferior, média e superior. Foi minha intenção analisar se as aulas de E. Física surtem efeito no final do período em relação à força dos diferentes membros.

Em relação ao planeamento, devo referir que as mesmas foram planeadas normalmente, mas no final realizava alguns exercícios de condição física ou até mesmo na activação geral da aula, sem que os alunos tivessem a percepção do objectivo final dos exercícios. Os exercícios que realizavam eram sobretudo exercícios que pudessem elevar a condição e aptidão física dos alunos, nomeadamente:

- ✓ Saltos engrupados;
- ✓ Extensões de braços durante 60 segundos;
- ✓ Abdominais, 3 séries de 15;
- ✓ Dorsais, 3 séries de 15;
- ✓ Lombares, 3 séries de 15;
- ✓ Pulos de galo durante 60 segundos;
- ✓ Flexões/Extensões dos (MI) com saltos Pliométrico na vertical;
- ✓ A par, trabalho Pliométrico com saltos e encosto de ombro.

Estes exercícios tinham a duração de 15 a 20 minutos por aula.

Os testes de força que foram utilizados foram: salto vertical (avaliar a força inferior), mais conhecido por Teste Impulsão Vertical ou Teste *Sargent* (Sargent, 1921); teste dos abdominais em 1 minuto (avaliar força média) da Bateria FACDEX (Marques *et al.*, 1991) e as flexões de braços (força superior) da Bateria *Fitnessgram* (The Cooper Institute for Aerobics Research, 1999).

Para que este estudo seja ainda mais fiável foi retirado a estatura e peso, para nos fornecer o Índice de Massa Corporal (IMC) e ainda realizei duas recolhas de dados na balança Bioimpedância.

A escolha dos testes foi pensada de forma a serem de fácil realização em qualquer escola.

7.2 Revisão bibliográfica

Preparar uma definição de força não é fácil, uma vez que este conceito é uma confusão, o seu sentido pode ser alterado conforme o contexto a que nos referimos, se fizermos uma pesquisa sobre força no dicionário de Língua Portuguesa, vamos encontrar força como toda a causa capaz de produzir deformações ou de modificar o estado de repouso ou de movimento de um corpo, mas para o presente trabalho este tipo de força não me interessa descrever.

Na área do desporto e da E. Física, podemos encontrar várias definições de força.

Segundo Ehlenz et al. (1990) e Letzelter e Letzelter (1990) a capacidade de força, em termos motores é normalmente definida sob duas vertentes:

- ✓ Como grandeza física;
- ✓ Capacidade biológica do ser humano.

Nestas duas vertentes, vários autores distinguem dois tipos de força:

- ✓ As forças externas, que se agem externamente ao corpo humano, tais como a gravidade, o atrito, a oposição de um adversário, a inércia, etc.
- ✓ As forças internas, que são produzidas pelos músculos, ligamentos e tendões e que ao serem transmitidas ao sistema ósseo, permitem a oposição ou superação das resistências (Carvalho, 1987; Hartmann e Tunnemann, 1995).

A Força é entendida como a capacidade condicional indispensável à realização dos movimentos produzidos pelo ser humano, é essencial ao desenvolvimento motor, aspecto central na obtenção de elevadas performances desportivas. É, igualmente, uma capacidade essencial à saúde e ao bem-estar, particularmente como sedentarismo que se instalou na sociedade actual.

Para alguns autores a força muscular é vista como a tensão que um músculo ou grupo muscular consegue exercer contra uma resistência, num determinado tempo ou velocidade, podendo ainda ser considerada como a capacidade de superar ou de se opor a uma resistência externa através do esforço muscular promovendo o seu desenvolvimento, uma vez que melhora a performance e o cumprimento das técnicas em múltiplas actividades desportivas, bem como, em tarefas do quotidiano. (Barbanti *et al.* 2004; Bompa 2005; Fleck and Kraemer 1999; Fox *et al.* 1991; Platonov and Bulatova 1993; Zatsiorsky and Kraemer 2008).

Segundo Fleck e Kraemer (1997), as acções musculares próximas da força máxima voluntária parecem ser mais efectivas para a melhoria da força e da potência muscular.

A força é dinâmica quando existe encurtamento das fibras musculares, provocando a aproximação e afastamento dos segmentos. Dessa forma o movimento está sempre presente.

Na força estática não existe encurtamento das fibras musculares, não havendo assim movimento (Guiselini, 2001).

Para Weineck, (1989) a força pode ser sub-dividida em força máxima, força de potência e força resistente, No entanto, podemos dizer que força resistência é a capacidade do organismo de resistência à fadiga, em caso da performance de força de longa duração. A força de resistência divide-se em:

- ✓ Aeróbia;
- ✓ Anaeróbia.

Força máxima é a capacidade que um músculo ou grupo muscular tem em realizar máximas tensões.

Badillo, (2000a) define força de potência (ou rápida) como a relação entre a força expressada e o tempo necessário para a alcançar dita expressão. Por conseguinte, podemos dizer que a força de potência pode ser máxima quando se obtém a máxima manifestação de força por unidade de tempo contra qualquer resistência. Neste caso, existe um ponto da curva-força-tempo onde a produção de força por unidade de tempo é máxima.

Barbanti, V.J.; Tricoli, V. & Ugrinowitsch, C. (2004) definem a força motora como a capacidade que um músculo ou um grupo muscular tem de produzir tensão e se opor a uma resistência externa num determinado tempo ou velocidade.

Para estes autores Martin; Carl; Lehnertz (2008) a força “baseia-se nos esforços musculares frente a resistências externas elevadas”. (Porém, segundo Weineck (1989) ao definir a capacidade força pode-se encontrar certas dificuldades, pois as modalidades de força, trabalho e contração muscular, etc. são muito complexas e dependem de diversos factores. Este mesmo autor diz que uma definição precisa só é possível em relação às formas de manifestação da força.

Essa capacidade física manifesta-se de diferentes formas (Barbanti 1979), e de acordo com Weineck (2003), ela pode ser considerada sob os aspetos força geral e força específica. Entendendo a primeira como a força produzida por todos os grupos musculares e a segunda, como a força produzida por um grupo muscular específico para o desempenho de uma modalidade.

Segundo Frick, (1993) a forma de manifestação resistência de força é caracterizada pela “capacidade do sistema neuromuscular de produzir a maior somatória de impulsos possíveis, sob condições metabólicas predominantemente anaeróbias e condições de fadiga”.

Para finalizar e segundo Schimidtbleicher, (1984) os três componentes das formas de manifestação da força são:

- ✓ Força de partida;
- ✓ Força explosiva;
- ✓ Força máxima.

Este mesmo autor define-os das seguintes maneiras: força de partida, como a “capacidade do sistema neuromuscular de produzir no início da contração a maior força possível”. A força explosiva, sendo “capacidade do sistema neuromuscular de desenvolver uma elevação máxima da força após o início da contração, ou seja, maio desenvolvimento da força por unidade de tempo”. Por fim, a força máxima “representa o maior valor de força, o qual é alcançado por meio de uma contração voluntária máxima contra uma resistência insuperável”.

São vários os benefícios conseguidos através da participação em programas de treino de força. Esses benefícios, além de se situarem ao nível da saúde, situam-se também na prevenção de lesões e ao nível social e psicológico.

7.3 Identificação dos problemas a que o estudo pretende responder

A força muscular é definida como a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo factores mecânicos e fisiológicos que determinam a força em algum movimento particular.

Desta forma, para este estudo foi definido um problema e para este problema duas hipóteses a que pretendo dar resposta através do tratamento de dados que irei realizar e apresentar no decorrer do estudo.

Problema. Verificar se há diferenças na evolução da força nas aulas de Educação Física ao longo do 2º período no 9ºB no AEL 2013/14.

- ✓ **H₀** – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas na evolução da força nas aulas de Educação Física ao longo do 2º período no 9ºB no AEL 2013/14.
- ✓ **H₁** – Verificam-se diferenças estatisticamente significativas na evolução da força nas aulas de Educação Física ao longo do 2º período no 9ºB no AEL 2013/14.

7.4 Definição das variáveis em estudo

Para este trabalho são destacadas três variáveis distintas, das quais duas são independentes e a outra é dependente. Classificando-se da seguinte forma:

- Como variável dependente definiu-se a força dos sujeitos (feminino/masculino). Esta é uma variável passiva, uma vez que não pode ser manipulada, e de natureza quantitativa, uma vez que assume valores categoriais.
- A variável independente é o número de aulas de condição física ou alunos que são federados em clubes ou em desporto escolar, uma vez que é o número de aulas de condição física que vai variar a variável independente. A variável independente é de natureza quantitativa (assume valores numéricos) e discreta (definidos por categorias ou valores numéricos inteiros).

7.5 Descrição dos instrumentos utilizados

7.5.1 Caracterização da amostra

A amostra é composta por um total de 19 estudantes da turma do 9^aB 2013/14 do Agrupamento de escolas da Lousã. Esta investigação teve lugar no Pavilhão Municipal da Lousã durante as aulas de Educação Física. Os resultados, podem ser consultados nos **anexo 5, 6, 7 e 8**.

Tendo como base a tabela 4 (**Anexo 5**), relativa à caracterização da amostra podemos tecer os seguintes comentários: Em média os alunos têm uma idade de $14,6 \pm 0,8208$, apresentam uma estatura de $1,62 \pm 0,0712$, um peso de $52,3 \pm 10,11101$ e um IMC de $21,90 \pm 4,386$.

7.6 Caracterização do instrumento utilizado

Os testes aplicados foram: salto vertical (avaliar a força inferior), mais conhecido por Teste *Sargent* (Sargent, 1921); teste dos abdominais em 1 minuto (avaliar força média) da Bateria FACDEX (Marques *et al.*, 1991) e as flexões de braços (força superior) da Bateria *Fitnessgram* (The Cooper Institute for Aerobics Research, 1999).

Ainda foi retirado a estatura e peso, para nos fornecer o Índice de Massa Corporal (IMC), bem como retirar valores da balança de bioimpedância.

A realização dos testes decorreu no dia 10 de Janeiro (1^o momento) e 03 de Abril (2^o momento) de 2014, sendo o processo exactamente igual nos 2 momentos, daí só explicar o 1^o momento, pois o 2^o momento será igual, de salientar que para os 3 testes de força, no momento que antecedia cada um deles foi explicado e demonstrado uma vez a sua execução.

Os alunos realizaram a aula normalmente e à medida que eu chamava eles realizavam as provas e assim sucessivamente.

Iniciei este estudo com a medição da estatura dos alunos e de seguida retirei valores na balança bioimpedância. No teste de impulsão foi chamado um aluno de cada vez no qual foi realizado a medição da estatura com o braço estendido na vertical (abdução da escápula) e depois faziam 3 saltos (registando o melhor valor EM (CM)). De seguida, passou-se para o teste dos abdominais, foi pedido grupos de 2 elementos (que se mantiveram para o 2^o momento avaliativo), em que um executava os abdominais e o colega segurava os pés e contava as execuções, trocando logo de seguida. Para finalizar realizou-se as flexões de braços, no qual os

grupos se mantiveram, em que um executava e o colega contava as execuções, trocando depois de funções. Este foi então o processo de realização dos testes, tanto para o 1º como 2º momento de avaliação. Os protocolos dos testes aplicados estão em anexo no presente trabalho (**Anexo 4**).

7.7 Instrumentos utilizados

O material utilizado neste estudo foi o seguinte: Peso (balança bioimpedância LINX – USB MULTIFUNCTION); Estatura (fita métrica e fita-cola); Teste de impulsão vertical (Utilizou-se uma máquina fotográfica, com dispositivo de filmagem, marca Sony NEX FS700, é de realçar que esta máquina estava a filmar a 300 frames por segundo); Teste de abdominais de 1 minuto (6 colchões, 1 cronómetro, apito); Teste de flexões de braços (4 colchões, 1 PC, colunas, CD Fitnessgram).

7.8 Procedimentos estatísticos

No tratamento estatístico dos dados, os cálculos deste estudo foram efectuados no Excel. O nível de significância estatística aceite foi de 5% ($p \leq 0,05$).

A análise descritiva incidiu sobre a média, desvio-padrão, Lim. Inferiores I. C. e Lim. superiores I. C., graus de liberdade, Nível de significância e estatística Teste.

Comparação inter-momentos de observação foi utilizada o *teste t student*.

7.9 Limitações do estudo

Este estudo sofre de algumas limitações, uma das quais relaciona-se com o facto da amostra se reportar somente a uma escola e a uma turma. Para ser fidedigno deveria ter dados de outras escolas, de outros alunos e fazer uma comparação dos resultados, nesse sentido não posso generalizar estes resultados ao panorama nacional.

Outra limitação tem a ver com o facto de a amostra ser pequena (N=19 sujeitos) na minha óptica não é fiável para se responder com certeza e clareza ao pretendido.

Uma última limitação foi o facto das raparigas terem muitas dificuldades nas extensões de braços e assim não conseguiram cumprir na integra o protocolo do teste.

7.10 Descrição dos produtos esperados

7.11 Análise estatística

Abdominais

Na variável Abdominais, os valores aumentaram do 1º para o 2º momento de medição, salientando-se que houve uma evolução média de $\pm 6,5$ abdominais do grupo de um momento para o outro.

Nesta recolha de dados testou-se a hipótese da média dos valores observados serem iguais na 1ª e na segunda utilizou-se um teste estatístico sobre a igualdade das médias de populações com distribuição normal e variâncias desconhecidas. Na H_0 não existem diferenças estatisticamente entre as médias sendo esta rejeitada caso o valor da estatística de teste caso esteja fora do intervalo definido pelo limite inferiores e superiores intervalo confiança do teste ($p < 0,05$). Neste caso o valor da estatística de teste é de 2,16 claramente inferior ao valor do limite inferior do intervalo de confiança pelo que se rejeita a hipótese nula e se conclui que com este nível de confiança existe diferença significativa entre as médias da 1ª e da 2ª recolha de dados.

Tabela em **anexo 6**.

Extensões de braços

Na variável extensões de braços, os valores aumentaram de um momento para o outro, salientando-se que houve uma evolução de 6 extensões na média do grupo de um momento para o outro.

Nesta recolha de dados testou-se a hipótese da média dos valores observados serem iguais, na 1ª e na segunda e para isso utilizou-se um teste estatístico sobre a igualdade das médias de populações com distribuição normal e

variâncias desconhecidas. Na H_0 não existem diferenças estatisticamente entre as médias sendo esta rejeitada caso o valor da estatística de teste estiver fora do intervalo definido pelo limite inferiores e superiores intervalo confiança do teste ($p < 0,05$). Neste caso o valor da estatística de teste é de 3,19 claramente inferior ao valor do limite inferior do intervalo de confiança pelo que se rejeita a hipótese nula e se conclui que com este nível de confiança existe diferença significativa entre as médias da 1ª e da 2ª recolha de dados.

Tabela em **anexo 7**.

Teste Sargent

Na variável Teste *Sargent* melhor salto, os valores aumentaram de um momento para o outro, salientando-se que houve uma evolução de 6 Cm na média do grupo de um momento para o outro.

Nesta recolha de dados testou-se a hipótese da média dos valores observados serem iguais na 1ª e na segunda e para isso utilizou-se um teste estatístico sobre a igualdade das médias de populações com distribuição normal e variâncias desconhecidas. Na H_0 não existem diferenças estatisticamente entre as médias sendo esta rejeitada caso o valor da estatística de teste estiver fora do intervalo definido pelo limite inferiores e superiores intervalo confiança do teste ($p < 0,05$). Neste caso o valor da estatística de teste é de 1,42 claramente inferior ao valor do limite inferior do intervalo de confiança pelo que se rejeita a hipótese nula e se conclui que com este nível de confiança existe diferença significativa entre as médias da 1ª e da 2ª recolha de dados.

Tabela em **Anexo 8**.

EM SUMA

As aulas de EF têm sempre o objectivo de melhorar a componente da aptidão física ao longo do ano lectivo, posso então referir a aceitação da Hipótese Alternativa (H_1) uma vez que existiram diferenças estatisticamente significativas em todos os testes e médias da segunda recolha superiores às da primeira na evolução dos valores atingidos nos testes de força da turma do 9ºB, uma vez que os alunos

evoluíram significativamente do momento 1 para o momento 2 nas variáveis, Teste Sargent, no teste de abdominais e no teste de extensões de braços.

Constatou-se que existe uma melhoria dos níveis físicos dos alunos, podemos observar as tabelas 5 e 6 (ZSAF) e podemos concluir que quase todos os alunos superaram os valores de referência, havendo algumas igualdades numéricas de resultados, posso concluir que houve uma evolução da turma nos três testes de força aplicados, pelo que se conclui que a planificação da condição física nas aulas de Educação Física realizada pelo docente foi correcta.

8. CONCLUSÃO

Este estágio pedagógico para mim foi rico, único e significativo em termos profissionais. Foi uma forma de colmatar e complementar a formação inicial de um futuro professor.

Fazendo um balanço final de todo o ano lectivo, reconheço a enorme aprendizagem que o estágio pedagógico me proporcionou, bem como a aquisição da capacidade de reflexão sobre as mesmas, o que resultou no meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ao nível pessoal é destacado o desenvolvimento dos relacionamentos estabelecidos com os colegas professores, com os funcionários e alunos, a capacidade de superação, de aceitação da crítica ao entendê-la como um processo construtivo da aprendizagem, para isso é necessário perceber o trabalho permanente e incansável do professor João Moreira, ao cooperar para o meu aperfeiçoamento.

O meu trabalho foi desenvolvido através da humildade, foi necessário saber ver, saber ouvir e saber planear em conformidade com os meus erros que fui tentando superar, para isso as partilhas de experiências com os colegas de estágio, assim como as análises críticas e sugestões do professor Miguel Fachada, contribuíram em muito para o desenvolvimento de uma postura reflexiva acerca das práticas pedagógicas.

Sinto que progredi significativamente, cumprindo o grande objectivo do estágio pedagógico (a preparação para a leccionação da disciplina de EF). Na minha

óptica, a correcta e adequada intervenção ao nível de feedbacks e a nível posicional, foi determinante para o meu sucesso e para o sucesso dos alunos.

Esta fase da minha vida académica e profissional foi muitíssimo rica em aprendizagens e experiências e estou muito entusiasmado com a continuação desta via profissional ao longo da minha vida.

9. BIBLIOGRAFIA

- ✓ Aranha, A. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Vila Real: UTAD;

- ✓ Badillo, J. J. (2000a). Concepto y Medida de la Fuerza Explosiva en el Deporte. Posibles Aplicaciones al entrenamiento. *Entrenamiento Deportivo*, Tomo XIV, n.º 1, 5-15;

- ✓ Barbanti, V. J. (1979) *Teoria e Prática do Treinamento desportivo*. 1ª ed. São Paulo, Edgard Blucher;

- ✓ Barbanti, V.J.; Tricoli, V. & Ugrinowitsch, C. (2004); *Revista paul. Educação Física*, São Paulo, v.18, p.101-09, Agosto N.esp;

- ✓ Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte;

- ✓ Bompa, T. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas. Planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Editorial Hispano Europea S.A. Barcelona;

- ✓ Caetano, S. e Silva, M. (2009) *Ética Profissional e Formação de Professores*. Revista de Ciências de Educação, 08, pp. 49-60;

- ✓ Campos, D. (1986). *Psicologia da aprendizagem*. Petrópolis: Vozes;

- ✓ Carvalho, A. (1987). Capacidades Motoras – elementos fundamentais do rendimento desportivo. In: *Treino Desportivo*. (5): 24-31;

- ✓ Carvalho, C. (1996) A força em crianças e jovens: o seu desenvolvimento e treinabilidade. Lisboa: Livros Horizonte;

- ✓ Contreras J., O. R. (1998): *Didáctica de la Educación Física, un enfoque constructivista*. INDE, Barcelona;

- ✓ Cunha, A. A. R. (1996). *Desenvolvimento da Força na Aula de Educação Física*. Porto: Universidade do Porto;

- ✓ Darido, S. C.; Souza Júnior, O. M. (2008) Para ensinar Educação Física: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papirus;

- ✓ Ehlenz, H.; Grosser, M.; Zimmermann, E. (1990): *Entrenamiento de la Fuerza*; ED. Martinez Roca; Barcelona; Espanha;

- ✓ Ferreira, V. (1994). *Contributos para a caracterização e organização das sessões de Educação Física e Desporto*. Revista Ludens, Vol 14, nº 4;

- ✓ Fleck, S. J.; Kraemer, W. J. (1999) Fundamentos do Treinamento de Força Muscular. São Paulo: Artmed;
- ✓ Fox, E. et al. (1991). Bases fisiológicas da educação física e dos desportos. 4ª edição. Editora Guanabara Koogan S.A. Rio de Janeiro;
- ✓ Frick, U. (1993) Kraftausdauerverhalten im Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus. Dissertation (Tese) – Frankfurt am Main – Deutschland;
- ✓ Gomes, M. (2004). Planeamento em educação física – comparação entre professores principiantes e professores experientes. Consultado em 26 de Abril 2014, disponível [http://www3.uma.pt/defd/index.php?option=com_docman&task=cat_view&Itemid=34&mosmsg=You+must+login+and+be+authorized+to+access+this+document](http://www3.uma.pt/defd/index.php?option=com_docman&task=cat_view&Itemid=34&mosmsg=You+must+login+and+be+authorized+to+access+this+document;);
- ✓ Graça, A. (1997). O Conhecimento Pedagógico do Conteúdo no Ensino de Basquetebol. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto;
- ✓ Guiselini, M. (2001) Total Fitness: Força, Resistência e Flexibilidade. 2ª ed. São Paulo: Phorte Editora;
- ✓ Hartmann, J.; Tunnenman, H. (1995): “La Gran Enciclopedia de la Fuerza”. Editorial Paidotribo. Barcelona;

- ✓ Kraemer, W. J.; Hakkinen, K. (2002) *Treinamento de força para o esporte*. Porto Alegre: Artmed;
- ✓ Letzelter, H.; Letzelter M. (1990). *Entrainement de la Force*. Editions Vigot. Paris;
- ✓ Machado, S. D. A. (1999). *Educação Matemática: uma introdução*. São Paulo: Educação;
- ✓ Marques, A. T., Gomes, P. B., Oliveira, J. M. F., Costa, A., Graça, A. B. S., e Maia, J. (1992). *FACDEX-Desenvolvimento somato-motor e factores de excelência desportiva na população escolar portuguesa (Vol.2;*
- ✓ Marques, M. C. (2004). *O trabalho de força no alto rendimento desportivo: Da teoria à prática*. Lisboa: Livros Horizonte;
- ✓ Martin, D.; Carl, K.; Lehhertz, K. (2008) *Manual de teoria do treinamento esportivo*. São Paulo: Phorte Editora;
- ✓ Pieron, M. (1996). *Formação de Professores – Aquisição de Técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Edições FMH;
- ✓ Pinto, J. (2004) *A avaliação em educação*. Escola Superior de Setúbal.

- ✓ Platonov, V.; Bulatova, M. (1993). *La preparación física*. Editorial Paidotribo. Barcelona;
- ✓ Ribeiro, L. (1999). *Tipos de Avaliação. Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora. (pp. 75-92);
- ✓ Rosado, A., Colaço, C. (2002): *Avaliação das Aprendizagens: Omniserviços*. Lisboa;
- ✓ Sargent, D. A. (1921) *The Physical Test of a Man*. *American Physical Education Review*, 26, pp. 188-194;
- ✓ Schmidtbleicher, D. Sportliches Krafttraining und grundlagenforschung. In: Berger, W. et al. (1984) *Haltung und Bewegung beim menschen – physiologie, pathophysiology, gegenentwicklung und Sporttraining*. Heidelberg R/ F. Alemanha;
- ✓ Siedentop, D. (1983). *Development Teaching Skills in Physical Education*. Palo Alto, Mayfield Pub;
- ✓ Siedentop, D. (1998). *Aprender a ensinar la educación física*. Barcelona: Inde;
- ✓ Sousa, P., Garganta, J., & Garganta, R. (2003). Estatuto posicional, força explosiva dos membros inferiores e velocidade imprimida à bola no remate:

Um estudo com jovens praticantes do escalão sub-17. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3 (3), 27-35;

- ✓ The Cooper Institute for Aerobics Research (1999). *Fitnessgram: test administration manual / The Cooper Institute for Aerobics Research*. 2nd ed, V, 121. Champaign, Illinois;
- ✓ Toledo, N. D. (2005). *Força rápida, força explosiva e velocidade de deslocamento em futebolistas profissionais: Um estudo diagnóstico*. Comunicação apresentada no I Congresso de Ciências do Desporto, Campinas, São Paulo;
- ✓ Weineck, J.; (1989). *Manual de Treinamento Esportivo*. São Paulo: Editora Manole.
- ✓ Weineck, J.; *Treinamento Ideal*. Barueri: Ed Manole, 2003;
- ✓ Zastiorsky, V.; Kraemer, W. (2008). *Ciência e prática do treinamento da força*. 2ª edição. Phorte Editora. São Paulo.

Despachos Normativos:

- ✓ Despacho Normativo n.º 1/2005 - *Diário da República*, 2.ª série — N.º 3 — 5 de Janeiro de 2005;
- ✓ Despacho Normativo nº6/2010 – *Diário da República*. 2ªSérie – N.º35 – 19 de Fevereiro de 2010;
- ✓ Despacho Normativo n.º 14/2011 - *Diário da República*, 2.ª série — N.º 222 — 18 de Novembro de 2011.

10.ANEXOS

Anexo 1 – Planeamento anual das aulas de E. Física.

1º Período					
Data	Dia da Semana	Duração da Aula	Local	Matéria	Função Didáctica
19/09/2013	5ª feira	90min	Pav		Apresentação
23/09/2013	2ª feira	45min	Ext	Andebol	Av. Diagnóstica
26/09/2013	5ª feira	90min	Pav	Andebol	Introdução/Exercitação
30/09/2013	2ª feira	45min	Ext	Andebol	Introdução/Exercitação
3/10/2013	5ª feira	90min	Pav	Andebol	Exercitação
7/10/2013	2ª feira	45min	Pav	Andebol	Exercitação
10/10/2013	5ª feira	90min	Pav	Andebol	Exercitação
14/10/2013	2ª feira	45min	Pav	Andebol	Consolidação
17/10/2013	5ª feira	90min	Pav	Andebol	Consolidação
21/10/2013	2ª feira	45min	Pav	Andebol	Consolidação
24/10/2013	5ª feira	90min	Pav	Andebol	Consolidação
28/10/2012	2ª feira	45min	Pav	Andebol	Consolidação
31/10/2013	5ª feira	90min	Pav	Andebol	Avaliação Sumativa
4/11/2013	2ª feira	45min	Ext	Atletismo	Avaliação Diagnóstica
7/11/2013	5ª feira	90min	Pav	Atletismo/Salto em Altura	Introdução/Exercitação
11/11/2013	2ª feira	45min	Ext	Atletismo/Salto em Altura	Exercitação/Consolidação
14/11/2013	5ª feira	90min	Pav	Atletismo/Barreiras	Introdução/Exercitação
18/11/2013	2ª feira	45min	Ext	Atletismo/Barreiras	Exercitação/Consolidação
21/11/2013	5ª feira	90min	Pav	Atletismo/Estafetas	Introdução/Exercitação
25/11/2013	2ª feira	45min	Pav	Atletismo/Estafetas	Exercitação/Consolidação Avaliação Sumativa
28/11/2013	5ª feira	90min	Pav	Futsal	Avaliação Diagnóstica
2/12/2013	2ª feira	45min	Pav	Futsal	Introdução/Exercitação

5/12/2013	5ª feira	90min	Pav	Futsal	Exercitação
9/12/2013	2ª feira	45min	Pav	Futsal	Consolidação
12/12/2013	5ª feira	90min	Pav	Futsal	Consolidação
16/12/2013	2ª feira	45min	Pav	Futsal	Avaliação Sumativa

2º Período					
Data	Dia da Semana	Duração da Aula	Local	Matéria	Função Didáctica
06/01/2013	2ª feira	90min	Pav	Basquetebol	Avaliação Diagnóstica Basquetebol
09/01/2013	5ª feira	45min	Pav	Basquetebol	Introdução/Exercitação
13/01/2013	2ª feira	90min	Pav	Basquetebol	Introdução/Exercitação
16/01/2013	5ª feira	45min	Pav	Basquetebol	Introdução/Exercitação
20/01/2013	2ª feira	90min	Pav	Basquetebol	Exercitação
23/01/2013	5ª feira	45min	Pav	Basquetebol	Exercitação
27/01/2013	2ª feira	90min	Pav	Basquetebol	Exercitação
30/01/2013	5ª feira	45min	Pav	Basquetebol	Exercitação
03/02/2013	2ª feira	90min	Pav	Basquetebol	Consolidação
06/02/2013	5ª feira	45min	Pav	Basquetebol	Consolidação
10/02/2013	2ª feira	45min	Pav	Basquetebol	Consolidação
13/02/2013	5ª feira	90min	Pav	Basquetebol	Avaliação Sumativa
17/02/2013	2ª feira	45min	Pav	Ginástica	Avaliação Diagnóstica Ginástica
20/02/2013	5ª feira	90min	Pav	Ginástica	Introdução/Exercitação
24/02/2013	2ª feira	45min	Pav	Ginástica	Introdução/Exercitação
27/02/2013	5ª feira	90min	Pav	Ginástica	Exercitação
03/03/2013 Carnaval	2ª feira	90min	Pav	Ginástica	Exercitação
06/03/2013	5ª feira	45min	Pav	Ginástica	Consolidação
10/03/2013	2ª feira	90min	Pav	Ginástica	Avaliação Sumativa
13/03/2013	5ª feira	45min	Pav	Badminton	Avaliação Diagnóstica

					Badminton
17/03/2013	2ª feira	90min	Pav	Badminton	Introdução/Exercitação
20/03/2013	5ª feira	45min	Pav	Badminton	Exercitação
24/03/2013	2ª feira	90min	Pav	Badminton	Exercitação
27/03/2013	5ª feira	45min	Pav	Badminton	Consolidação
31/03/2013	5ª feira	45min	Pav	Badminton	Consolidação
03/04/2013	2ª feira	90min	Pav	Badminton	Avaliação Sumativa
04/04/2013	5ª feira	45min	Pav Ext Pisc		Multi-actividades realizadas pelos Estagiários

3º Período					
Data	Dia da Semana	Duração da Aula	Local	Matéria	Função Didáctica
24/04/2013	5ª feira	45min	Piscinas	Natação	Avaliação Diagnóstica
28/04/2013	2ª feira	90min	Piscinas	Natação	Introdução/Exercitação
01/05/2013 Feriado	5ª feira	45min	Piscinas	Natação	Introdução/Exercitação
05/05/2013	2ª feira	90min	Piscinas	Natação	Exercitação
08/05/2013	5ª feira	45min	Piscinas	Natação	Consolidação
12/05/2013	2ª feira	90min	Piscinas	Natação	Consolidação
15/05/2013	5ª feira	45min	Piscinas	Natação	Avaliação Sumativa
19/05/2013	2ª feira	90min	Pav	Voleibol	Avaliação Diagnóstica
22/05/2013	5ª feira	45min	Pav	Voleibol	Introdução/Exercitação
26/05/2013	2ª feira	90min	Pav	Voleibol	Exercitação
29/05/2013	5ª feira	45min	Pav	Voleibol	Consolidação
02/06/2013	2ª feira	90min	Pav	Voleibol	Consolidação
05/06/2013	5ª feira	45min	Pav	Voleibol	Avaliação Sumativa

Tabela 8 – Planeamento anual

Anexo 2 – Questionário da Caracterização dos alunos.

Ficha de caracterização pessoal

O presente inquérito destina-se a obter informações relativas aos alunos de forma confidencial, pelo que agradeço a maior sinceridade e colaboração para que a sua análise se efetue com total eficácia.

I – IDENTIFICAÇÃO PESSOAL

NOME: _____ ANO : ____ TURMA : ____ Nº : ____

SEXO : F M IDADE : ____ DATA DE NASCIMENTO: _____

PESO: _____ Kg ALTURA: _____ Cm CONCELHO: _____

MORADA: _____

CÓDIGO POSTAL: _____ - _____ LOCALIDADE: _____

II – AGREGADO FAMILIAR

NOME DO PAI: _____ IDADE: _____

PROFISSÃO: _____ HABILITAÇÕES LITERÁRIAS: _____

NOME DO MÃE: _____ IDADE: _____

PROFISSÃO: _____ HABILITAÇÕES LITERÁRIAS: _____

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO: _____

GRAU DE PARENTESCO: _____ MORADA: _____

CÓDIGO POSTAL: _____ - _____ LOCALIDADE: _____

CONSTITUIÇÃO DO AGREGADO FAMILIAR: PAI MÃE IRMÃOS QUANTOS? _____

OUTROS: _____

QUANTO TEMPO PASSAS POR DIA COM OS TEUS PAIS? _____

EM QUAL DAS SITUAÇÕES SE ENCONTRAM OS TEUS PAIS?

CASADOS DIVORCIADOS SOLTEIROS OUTRA: _____

III – HABITAÇÃO

VIVES EM: MORADIA APARTAMENTO OUTRO QUAL? _____

Nº DE DIVISÕES : _____

DISPÕES DE QUARTO INDIVIDUAL? SIM NÃO

TENS BOAS CONDIÇÕES PARA ESTUDAR? SIM NÃO

QUAL O LOCAL HABITUAL DE ESTUDO EM CASA? _____

QUANTAS HORAS DE ESTUDO FAZES POR SEMANA? _____

IV – SAÚDE

TENS ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE? SIM NÃO
QUAL? _____

TOMAS ALGUM MEDICAMENTO REGULARMENTE? SIM NÃO
QUAL? _____

SOFRES DE ALGUM TIPO DE ALERGIA? SIM NÃO
QUAL? _____

TENS ALGUÉM NO AGREGADO FAMILIAR COM ALGUMA DOENÇA GRAVE? SIM NÃO

QUEM? _____ QUAL A DOENÇA? _____

V – TRANSPORTE

COMO TE DESLOCAS PARA A ESCOLA?

TRANSPORTE PÚBLICO AUTOMÓVEL MOTOCICLO BICICLETA
 A PÉ OUTRO. QUAL ? _____

QUANTO TEMPO DEMORAS A CHEGAR À ESCOLA ? _____

A QUE DISTÂNCIA TE ENCONTRAS? _____

VI – HÁBITOS

QUANTAS REFEIÇÕES FAZES POR DIA? _____ QUAIS? (ASSINALA COM UM “X”)

PEQUENO-ALMOÇO MEIO DA MANHÃ ALMOÇO LANCHE JANTAR CEIA

ONDE COSTUMAS ALMOÇAR? _____

FUMAS? SIM NÃO QUANTOS CIGARROS POR DIA? _____

BEBES BEBIDAS ALCOÓLICAS? SIM NÃO COM QUE REGULARIDADE? _____

QUANTAS HORAS COSTUMAS DORMIR HABITUALMENTE? _____

VII – OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES

ONDE PASSAS HABITUALMENTE OS TEMPOS LIVRES?

CASA CLUBE/GINÁSIO RUA ESCOLA CAFÉ/BAR
 CASA DE AMIGOS CASA DE FAMILIARES OUTRO. QUAL ? _____

COMO OCUPAS HABITUALMENTE OS TEUS TEMPOS LIVRES ?

LER JOGAR JOGOS DE COMPUTADOR
 OUVIR MÚSICA CONVERSAR COM OS AMIGOS

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ESTUDAR | <input type="checkbox"/> NAMORAR |
| <input type="checkbox"/> VER TELEVISÃO | <input type="checkbox"/> PRATICAR DESPORTO |
| <input type="checkbox"/> CINEMA | <input type="checkbox"/> PASSEAR |
| <input type="checkbox"/> AJUDAR OS PAIS | <input type="checkbox"/> OUTROS. QUAIS ? _____ |

VIII – CARACTERIZAÇÃO ESCOLAR E DESPORTIVA

JÁ REPROVAS-TE ALGUMA VEZ ? SIM NÃO EM QUE ANOS ? _____

QUAIS OS MOTIVOS ? (ASSINALA COM UM “X”)

- DOENÇA FALTA DE ESTUDO PROBLEMAS FAMILIARES
 OUTROS. QUAIS? _____

QUAL É A TUA DISCIPLINA PREFERIDA? _____

QUAL É A DISCIPLINA ONDE SENTES MAIS DIFICULDADES? _____

PARTICIPAS EM ACTIVIDADES EXTRA-CURRICULARES DA ESCOLA? SIM NÃO

OS TEUS PAIS AJUDAM OU TENTAM AJUDAR-TE NOS TRABALHOS DE CASA? SIM NÃO
 SE NÃO, QUAL O MOTIVO? _____

OS TEUS PAIS COMPARECEM ÀS REUNIÕES DA ESCOLA? SIM NÃO

DE 1 A 5, QUAL O GRAU DE MOTIVAÇÃO QUE TENS NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA? _____
 (1 – NADA MOTIVADO E 5 – EXTREMAMENTE MOTIVADO)

CARACTERÍSTICAS QUE APRECIAS NO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

- | | | |
|--------------------------------------|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> EXIGÊNCIA | <input type="checkbox"/> SENTIDO DE JUSTIÇA | <input type="checkbox"/> INTELIGÊNCIA |
| <input type="checkbox"/> COMPREENSÃO | <input type="checkbox"/> PONTUALIDADE | <input type="checkbox"/> PARTICIPAÇÃO |
| <input type="checkbox"/> HUMOR | <input type="checkbox"/> OUTRA. QUAL? _____ | |

QUAIS AS MODALIDADES QUE MAIS GOSTAS?

- | | | | | |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> ANDEBOL | <input type="checkbox"/> VOLEIBOL | <input type="checkbox"/> BADMINTON | <input type="checkbox"/> NATAÇÃO | |
| <input type="checkbox"/> FUTEBOL/FUTSAL | <input type="checkbox"/> BASQUETEBOL | <input type="checkbox"/> GINÁSTICA | <input type="checkbox"/> ATLETISMO | <input type="checkbox"/> |
- OUTRAS. QUAIS? _____

QUAIS AS MODALIDADES EM QUE SENTES MAIORES DIFICULDADES? (ENUMERA NO MÁXIMO 3 MODALIDADES) _____

QUAL A TUA OPINIÃO SOBRE A ESCOLA?

GOSTO NÃO GOSTO É BONITA É FEIA É GRANDE É PEQUENA

TEM BOAS CONDIÇÕES NÃO TEM BOAS CONDIÇÕES

OUTRAS: _____

IX – APOIO ECONOMICO

JÁ TIVESTE SUBSÍDIO DO S.A.S.E.? SIM NÃO

REQUERESTE SUBSÍDIO PARA ESTE ANO? SIM NÃO

X – TESTE SOCIOMÉTRICO

1 – TENDO EM CONTA OS TEUS COLEGAS DE TURMA, QUAIS SÃO AQUELES COM QUEM GOSTARIAS DE FORMAR UMA EQUIPA PARA JOGARES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FISICA?

1-_____ 2-_____ 3-_____

2 – TENDO EM CONTA OS TEUS COLEGAS DE TURMA, QUAIS SÃO AQUELES COM QUEM NÃO GOSTARIAS DE FORMAR UMA EQUIPA PARA JOGARES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FISICA?

1-_____ 2-_____ 3-_____

3 – TENDO EM CONTA OS TEUS COLEGAS DE TURMA, QUAIS AQUELES A QUEM CONFIARIAS UM SEGREDO?

1-_____ 2-_____ 3-_____

4 – TENDO EM CONTA OS TEUS COLEGAS DE TURMA, QUAIS AQUELES A QUEM NUNCA CONFIARIAS UM SEGREDO?

1-_____ 2-_____ 3-_____

Obrigada pela tua colaboração!

Anexo 3 – Registos biográficos da turma.

Género

O 9º B é constituído por 20 alunos, dos quais 10 são do sexo masculino (50%) e os restantes do sexo feminino 10 (50%).

Idades

A turma é composta por alunos com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos. Sendo que, na sua maioria, estes possuem 14 anos (55%). O segundo grupo mais representativo corresponde aos 13 anos de idade (23%), seguindo-se os 15 anos (18%) e 16 anos com 4% em cada um. Este facto leva a crer que os alunos apresentarão algum grau de similaridade na fase de maturação física e psicológica em que se encontram (adolescência).

Residência e Deslocação para a Escola

A maioria dos alunos são da Lousã (11), 8 de localidades próximas e 1 aluno de uma localidade mais afastada (Semide).

4 alunos dizem que se deslocam de autocarro para a escola, 3 a pé e 6 de automóvel, 3 de transporte público, 1 a pé e 3 utilizam transporte público + automóvel e a pé. A maioria dos alunos (10) diz demorar 15 na deslocação, 4 alunos dizem demorar 10 minutos e 4 alunos 5 minutos, 1 aluno 20 minutos e 1 aluno 30 minutos.

Horas de estudo/ Habitação

A maioria dos alunos (13) referem que habitam em habitação, 7 alunos vivem em apartamento.

16 alunos referem que têm quarto individual, 4 não têm quarto individual.

Todos os alunos referem possuírem boas condições para estudarem.

A maioria dos alunos (7) referem que fazem 5 horas de estudo por dia, 3 alunos referem que estudam 4 horas, 4 alunos referem que estudam 3 horas, 3 alunos referem que estudam 6 horas por dia, 1 aluno estuda 7 horas por dia, 1 aluno estuda 10 horas por dia 1 aluno só estuda 1 hora por dia e 1 aluno refere que não estuda.

A maioria dos alunos referem que estudam no quarto (16), 3 alunos referem que estudam no escritório e aluno refere que estuda em várias divisões.

Agregado Familiar

13 aluno refere que o agregado familiar é constituído pelos pais e irmãos, 4 aluno refere que é constituído pelos pais, 1 refere que vive com a mãe, 1 refere que vive com mãe e irmãos e 1 refere que vive com mãe e avó.

Dos alunos 13 alunos dizem viver com pai, mãe e irmãos; 3 com mãe; 2 com pai e mãe e 1 com a mãe e irmãos.

Relativamente às habilitações académicas dos pais, tendo em conta as informações dos alunos, existe 2 pais e 2 mães com 4º ano; 3 pais e 7 mães com o 6º ano; 2 pais com o 8º ano, 7 pais e 5 mães com o 9º ano; 1 pai com o 10º ano, 1 pai com o 11º ano e 3 mães com o 12º ano.

Relativamente às idades, existe 1 pai e 1 mãe com idades compreendidas entre os 30 e 35 anos; 4 pais e 6 mães com idades entre os 36 e 40 anos; 12 pais e 12 mães entre 41 e 50 anos; e 2 pais com idade superior a 50 anos, 1 não mencionou idades dos pais.

16 alunos referem que os pais estão casados e 4 alunos referem que os pais estão divorciados.

Quanto á questão “Quanto tempo passas por dia com os teus pais”, a maioria dos alunos não responderam, não sendo possível aferir as horas em concreto.

Encarregado de Educação

Dos 19 encarregados de educação, 19 são mães e 1 é um pai. Desses 12 tem emprego efetivo, 6 estão desempregados e 1 é doméstica.

Caracterização Clínica

Dos 19 alunos, 12 dizem não terem problemas, 3 com problemas de visão. Outros dos problemas apontados são respiratórios, 2 alunos com asma, 1 com problemas renais, 1 com renite alérgica e 1 aluno refere ter esclerose múltipla.

Hábitos

Dos 20 alunos, referem não fumarem e apenas 1 aluno ingere bebidas alcoólicas. 4 alunos referem dormirem 7 horas, 5 alunos dormem 8 horas, 5 alunos dormem 9 horas, 5 alunos dormem 10 horas e 1 aluno dorme 11 horas.

Dos 19 alunos 8 fazem 4 refeições e 12 fazem 5 refeições.

Escola

A disciplina de Educação Física aparece como mais preferida pela maioria dos alunos (10), 5 alunos gostam de Geografia, 3 alunos gostam de ciências naturais, 2 alunos gostam de Inglês, 1 aluno gosta de Matemática, 1 aluno gosta de F. Química, 1 aluno gosta de História e 1 aluna gosta de quase todas. A disciplina de Matemática é a disciplina onde os alunos dizem ter mais dificuldade (10 alunos), seguido de Português (3 alunos), (línguas – Inglês e Francês (4), por fim a E. Física com 2 alunos e 1 aluno com dificuldades em quase todas as disciplinas.

Reuniões na escola por parte dos E.E.

15 alunos referem que os pais comparecem nas reuniões e 4 referem que os pais não comparecem.

Grau de motivação

Dos 19 alunos, de 1 a 5, 14 dizem estar no nível 4, 2 no nível 3, 1 no nível 5 e 2 alunos no nível 2.

Educação Física

A modalidade mais referida como preferida pelos alunos é o futebol (7 alunos), andebol (5), Basquetebol (3), Badmínton (4), 1 aluna gosta quase delas todas.

Como dificuldades, 6 dizem terem dificuldades na Natação, 11 na Ginástica e 2 no Atletismo, 1 revela ter dificuldades em quase todas as modalidades.

Anexo 4 – Protocolos dos testes de Força.

Test Sargent – teste de impulsão vertical.

Começar por um aquecimento prévio antes de iniciar os procedimentos do teste. Após o aquecimento, o avaliado deve posicionar-se de pé, lateralmente à superfície graduada, e com braço estendido acima da cabeça, o mais alto possível (braço dominante), devendo os dedos estarem sujos com giz para medir a marca, ou seja para medir estatura total do avaliado que vai da ponta dos dedos até ao solo.

Após a determinação da estatura, o avaliado afasta-se ligeiramente da parede, no sentido lateral, para poder realizar a série de três saltos. Os saltos não podem ser precedidos de marcha, corrida ou outro salto, sob pena de invalidação do teste. O que se pode realizar é um contra-movimento dos membros inferiores e o balanço dos membros superiores. Após cada salto o avaliado afasta-se ligeiramente para o avaliador puder retirar a medida, é teste dá-se como finalizado no final dos três saltos.

O objetivo do salto é tocar as polpas digitais, da mão dominante, que deverão estar marcadas com pó de giz ou magnésio, no ponto mais alto da graduação em centímetros, como não tinha estes produtos resolvi filmar para à posterior analisar os resultados.

Extensões de braços

O teste de extensões de braços contempla o maior número de extensões de braços, igualmente orientados por uma cadência temporal. A cadência correta é a de 20 extensões por minuto. Mais uma vez, enquanto



que um aluno executa o teste, outro aluno encarrega-se de contar as repetições feitas e averiguar se o colega comete alguns erros na execução. (manutenção de um ângulo de 90° entre o braço e o antebraço aquando a flexão dos membros

superiores). O aluno executante deve assumir uma posição de decúbito ventral, colocando as mãos por debaixo dos ombros, dedos estendidos, membros inferiores em extensão, ligeiramente afastados e apoiando-se nas pontas dos pés. O teste termina à segunda repetição incompleta.

Abdominais “ Sit – Up´s (SU)

Objectivo:

- Avaliar a capacidade de força-resistência dos músculos abdominais.

Descrição:

- Na posição de deitado em decúbito dorsal, com pernas flectidas a 90º, pés apoiados no solo e braços cruzados sobre o tórax e mãos apoiadas no ombro contra-lateral, realizar durante 60 segundos o maior número possível de flexões de tronco, tocando de cada vez com os cotovelos nos joelhos e as costas no colchão. Um sit-up completo compreende o espaço percorrido desde a extensão completa do tronco até à flexão do mesmo. Um colega fixa-lhe os pés ao solo e faz a contagem de cada movimento executado correcto e completamente. Se não realizar correctamente não deve ser contabilizado.

Número de tentativas:

- Cada sujeito tem direito a apenas uma tentativa.

Material necessário:

- 1 Tapete de ginástica;
- 1 Cronómetro;
- 1 Esferográfica;
- 1 Ficha de registo.

Erros mais frequentes:

- O ângulo coxa-perna é inferior ou superior a 90º;
- Deslocar as mãos da região peitoral;
- Agarrar as coxas durante o exercício;
- Na trajectória descendente, não tocar com as costas no colchão;
- Na trajectória ascendente, não tocar com os cotovelos nos joelhos;

- O tronco está demasiado encurvado;
- Deslocamentos dos pés durante o exercício;
- Pés demasiados afastados;
- Afastamento lateral dos joelhos;
- Na fase de extensão deixa cair o tronco sem controlo muscular.

Anexo 5 – Tabela com os resultados da amostra dos testes.

Número	Nome	Data de Nascimento	Idade	Estatura	Peso	IMC
1		08-09-1998	14	1,61	72,8	28
2		13-11-1999	15	1,67	56,1	20,1
3		21-05-1999	14	1,67	52,8	18,9
4		13-12-1999	15			
5		03-04-1999	14	1,47	40,9	18,9
6		28-12-1999	14	1,6	83,2	32,5
7		17-10-1999	15	1,64	58,9	21,8
8		08-06-1999	15	1,68	53,4	18,9
9		22-06-1999	15	1,72	56,2	18,9
10		21-07-1997	16	1,63	65,6	24,6
11		23-07-1999	14	1,67	59,6	21,3
12		10-04-1999	14	1,51	51,6	22,6
13		29-11-1999	14	1,68	50,8	17,9
14		04-09-1997	17	1,67	58,2	21,7
15		21-07-1999	14	1,67	49,9	17,8
16		13-05-1999	14	1,52	70,6	30,5
17		07-04-1999	14	1,58	43,2	17,3
18		03-02-1999	15	1,7	60,2	20,8
19		28-02-1999	14	1,63	59,4	22,3
20		24-05-1998	15	1,53	64	20,8

Média
Desvio Padrão

14,6	1,62368421	58,28421	21,905556
0,820783	0,07119695	10,11101	4,3868081

Tabela 4 - Tabela de frequências e estatísticas descritivas para cada uma das variáveis da caracterização da amostra e na sua totalidade.

Anexo 9 - Balança Bioimpedância

Número	Nome	Balança Bioimpedância							
		Gordura Corporal		% de água		% de massa muscular		Massa óssea	
		1ª Recolha	2ª Recolha	1ª Recolha	2ª Recolha	1ª Recolha	2ª Recolha	1ª Recolha	2ª Recolha
1		33	30	49,5	50,3	38,1	41,1	3,1	3,2
2		28,1	28,1	52,7	54,1	40,6	41,8	2,7	2,8
3		7,4	7,2	69	69,7	52,9	53,1	2,8	2,9
4									
5		5,3	5	75,7	76,8	57,5	57,8	2,6	2,7
6		39	37	46,9	48	36,5	38,5	3,4	3,5
7		7	6,9	69,3	70,1	52,2	52,3	2,9	2,9
8		7,2	7,1	69,1	73,1	52,9	53	2,8	2,8
9		75	73	71,4	74,1	53,7	54,7	2,9	2,9
10		27,3	26,3	53,3	63,3	40,2	41,2	3	3
11		29,7	28,6	51,7	61,6	40	41,1	2,8	2,9
12		27,7	26,7	61,7	65,4	43	44,1	2,9	2,9
13		5	4,9	37,9	42,3	55,6	56,5	2,8	2,8
14		75	73,1	61,4	63	53,7	51,3	2,7	2,7
15		5	4,8	72,5	73	55	54,8	2,8	2,8
16		32,5	31,5	50,5	60,5	38,6	39,6	3,1	3,1
17		8,7	8,4	66,3	65	50,8	51,1	2,9	2,9
18		8,7	8,4	66,3	70,2	50,8	51,3	2,9	2,9
19		24,4	24	55,7	65,7	41,8	42,2	2,9	2,9
20		32,7	32,1	50,3	60,2	38,7	39,3	2,8	2,8

Tabela 8 – Tabela descritiva com os resultados da balança de bioimpedância.

Anexo 10 – Exemplo de uma Tabela com Avaliação Diagnóstica (1/2)

Avaliação Diagnóstica de Gmástica de Solo e de aparelhos													
Alunos			Rolamentos				Posição de equilíbrio		Posição de Flexibilidade				Nível de proficiência
	Roda	Rodada	Frente com pernas afastadas	Retaguarda com pernas afastadas	Frente com pernas flectidas	Retaguarda com pernas flectidas	Avião	Bandeira	Ponte	Apoio Facial Invertido de cabeça	Apoio Facial Invertido com rolamento para a frente		
1-	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	Introdutório	
2-	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
3-	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
4-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	Dispensa Médica	
5-	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
6-	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
7-	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
8-	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
9-	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
10-	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
11-	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
12-	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
13-	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
14-	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	Introdutório	
15-	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	Introdutório	
16-	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
17-	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
18-	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	
19-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Introdutório	
20-	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	Introdutório	

Tabela 9 – Exemplo de uma Avaliação diagnóstica

1	Não Executa	2	Executa com muitas dificuldades	3	Executa com dificuldades	4	Executa com algumas dificuldades	5	Executa com sucesso
---	-------------	---	---------------------------------	---	--------------------------	---	----------------------------------	---	---------------------

Anexo 11 – Tabela da Avaliação Formativa para a Directora de turma

AGRUPAMENTO DE ESCOLA DA LOUSÃ
2013/14

Ficha de informação - 2º Período

Nome do Professor: Pedro Martins	Turma: B
Disciplina: Educação Física	Data:
Actividades Físicas Desportivas –	D. Turma: Maria do Carmo Sequeira

Nº	Nome	D.Motor					Empenho					Assiduidade Pontualidade				Comportamento					Ponderação final					
		Insuficiente.	Suficiente	Suficiente +	Bom	Muito Bom	Insuficiente.	Suficiente	Suficiente +	Bom	Muito Bom	Não é Assíduo	Pouco Assíduo	Assíduo	Não é pontual	Perturbador	Irrequieto	Distraído	Insatisfatório	Razoável	Bom	1	2	3	4	5
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										
16																										
17																										
18																										
19																										
20																										

Tabela 10 - Exemplo de uma Tabela da Avaliação Formativa para a directora de turma.