



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Isabel Moreira Correia

**Relatório de Estágio.  
Um programa de intervenção para melhoria dos níveis de flexibilidade numa turma do 10º ano de escolaridade**

outubro de 2014



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Isabel Moreira Correia

**Relatório de Estágio.**  
**Um programa de intervenção para melhoria**  
**dos níveis de flexibilidade numa turma do**  
**10º ano de escolaridade**

Relatório de estágio apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de Março e Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob a orientação do  
Professor Supervisor

**Professora Doutora Rute Santos**

Professor Orientador

**Prof. José Óscar Fernandes Cunha Barros**

outubro de 2014

## DECLARAÇÃO

Nome: Isabel Moreira Correia

Endereço eletrónico: correiaisabel1@gmail.com

Telemóvel: 934 946 582

Número do Cartão de Cidadão: 13639829

Título do Relatório:

**Um programa de intervenção para melhoria dos níveis de flexibilidade numa turma do 10º ano de escolaridade**

Supervisor:

Professora Doutora Rute Santos

Ano de conclusão: 2014

Designação do Mestrado:

Mestrado Em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR, NÃO É PERMITIDA A REPRODUÇÃO DE QUALQUER PARTE DESTE TRABALHO.

Universidade do Minho, \_\_\_/ \_\_\_/ 2014

Assinatura:

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar quero agradecer aos meus pais, pois sem eles eu não estaria aqui, obrigada pelo acompanhamento exaustivo e sacrifícios por vezes feitos. Obrigada pela confiança que sempre prestaram ao longo do meu percurso.

Não posso deixar de referir o nome da pessoa mais importante da minha vida, Pedro Ferreira, o meu namorado, que foi incansável ao longo de todo este meu trajeto. Sem ele não teria conseguido alcançar este objetivo e sem dúvida que teria desistido devido a algumas ocorrências pessoais. Nomeadamente a dura partida do meu avô e o cansaço acumulado destes anos de trabalhadora-estudante. Por isso, e muito mais é que o amo.

Ao meu irmão, por estar sempre presente e me acompanhar desde que o conheço!

Toda a minha família, tios, primos e padrinhos.

Amigos e colegas que me acompanharam neste percurso.

Ao Professor Óscar Barros, pelo seu grande contributo ao longo de todos este ano.

À Professora Doutora Rute Santos, pelo seu apoio e compreensão.

Ao meu núcleo de estágio e grupo de Educação Física da escola.

E não esquecendo, a minha turma pela sua colaboração. Foi um prazer ser vossa Professora!!!

Obrigada!



## Resumo

Para finalizar o 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto de Educação da Universidade do Minho, realizei um Estágio Profissional Supervisionado numa escola secundária. Toda a edificação desta Prática de Ensino Supervisionada foi feita a partir de três áreas de desempenho, desenvolvidas e aprofundadas ao longo de todo o ano letivo. São elas: Área 1 “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”; Área 2 – “Participação na Escola e Relações com a Comunidade”; e Área 3 - “Investigação e Desenvolvimento Profissional”, que correspondem aos capítulos apresentados neste relatório de estágio. Ao longo de todo este relatório de estágio são relatadas as experiências relevantes assim como vivências, atuações e capacidades desenvolvidas, expõem-se as dificuldades sentidas, as lacunas e a forma como as mesmas foram ultrapassadas ao longo de todo o processo de Ensino Supervisionado.

No projeto de investigação, foram avaliados os níveis de flexibilidade dos alunos de uma turma de 10º ano de escolaridade e foi elaborado um plano de intervenção/ação para a melhoria da mesma, em ambos os sexos.

Como instrumento de trabalho foi utilizado o teste Senta e Alcança do programa de Fitnessgram®. A amostra foi de 22 alunos da turma do 10º ano, 9 do sexo feminino e 13 do sexo masculino. Os primeiros dados foram obtidos em Outubro de 2013, logo no início do ano letivo, a segunda e última recolha de dados foi realizada em Maio de 2014, logo no início do 3º período letivo. Pretendeu-se avaliar a mobilidade da coluna vertebral e a capacidade de estiramento dos músculos isquio-tibiais e dorso-lombares, verificando os efeitos da intervenção.

Foram obtidos resultados estatisticamente significativos para o lado esquerdo e para a média dos dois lados,  $p=0,008$  e  $p=0,010$  respetivamente. Verificamos um aumento de número de alunos na zona saudável de dezoito pontos percentuais (18%).

Os resultados obtidos foram satisfatórios, a intervenção foi eficaz mesmo tendo sido aplicada uma dose mínima de treino. Consideramos que existem melhorias significativas no aumento da flexibilidade com ajuda de um treino regular.

**Palavras-chave:** Flexibilidade; Adolescentes; Educação Física; Prática de Ensino Supervisionada; Aptidão Física.



## **Abstract**

An intervention program for improving levels of flexibility in a class of 10th grade

To conclude the 2nd cycle leading to the degree of Master in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, Institute of Education in University of Minho, i performed a stage Professional Supervised in a secondary school. The building of this Supervised Teaching Practice was taken from three areas of performance, developed and deepened throughout the school year. They are: Area 1 "Organization and Management of Teaching and Learning"; Area 2 - "Participation in School and Community Relations"; and Area 3 - "Research and Professional Development", which correspond to the chapters presented in this internship report. Throughout this report we describe the relevant internship experiences, performances and developed skills, expose themselves to the difficulties, gaps and how these were overcome throughout the process of Supervised Teaching.

In the research project we evaluated the levels of flexibility of students in a class of 10th-graders and was prepared an action plan towards improving the same in both sexes.

We used the Sit and Reach test of the Fitnessgram ®. The sample consisted of 22 students in the 10th grade, 9 females and 13 males. The first data were obtained in October 2013, the second and final data collection was conducted in May 2014. It was intended to assess spinal mobility and the ability to stretch the hamstrings and back-lumbar muscles, checking the effects of the intervention.

Were obtained results Statistically significant for the left side and the middle on both sides  $p = 0.008$  and  $p = 0.010$  respectively. Saw an increase in the number of students in the healthy zone eighteen percentage points (18%).

The results were satisfactory, the intervention was effective even with a minimal training applied. We believe there are significant flexibility results with the aid of a regular workout.

**Keywords:** Flexibility; Teens; Physical Education; Supervised Teaching Practice; Physical Fitness.





## Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract.....	vii
Introdução .....	1
Enquadramento Pessoal .....	5
Enquadramento Institucional .....	7
Realização da prática de Ensino Supervisionada.....	13
<b>1.1 Area 1 – Organização e Gestão de ensino de aprendizagem.....</b>	<b>15</b>
<b>1.1.1 Conceção .....</b>	<b>17</b>
<b>1.1.2 Planeamento .....</b>	<b>18</b>
<b>1.1.3 Realização .....</b>	<b>23</b>
<b>1.1.4 Avaliação de Ensino .....</b>	<b>23</b>
<b>1.2 Area 2 – Participação na escola e relação com a comunidade .....</b>	<b>27</b>
<b>1.2.1 Atividades organizadas pelo núcleo de estágio .....</b>	<b>27</b>
<b>1.2.2 Outras atividades .....</b>	<b>30</b>
<b>1.3 Area 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional.....</b>	<b>31</b>
<b>1.3.1 Introdução .....</b>	<b>31</b>
<b>1.3.2 Objetivos do estudo.....</b>	<b>37</b>
<b>1.3.3 Metodologia .....</b>	<b>38</b>
<b>1.3.4 Resultados .....</b>	<b>41</b>
<b>1.3.5 Discussão dos resultados.....</b>	<b>42</b>
<b>1.3.6 Conclusão .....</b>	<b>45</b>
Considerações Finais.....	47

Anexos .....	53
ANEXO I .....	54
ANEXO II.....	54
ANEXO III.....	54
ANEXO IV .....	54
ANEXO V .....	54
ANEXO VI .....	54
ANEXO VII .....	54
ANEXO VIII .....	54
ANEXO IX.....	54
ANEXO X .....	54

### **Índice de tabelas**

Tabela 1- Características descritivas da amostra (média ± desvio padrão) .....	41
Tabela 2 - Frequência e percentagem da amostra em relação á zona saudável do teste Senta e Alcança	41

## **Introdução**

Para finalizar o 2º ciclo de estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto de Educação da Universidade do Minho, realizei um Estágio Profissional Supervisionado numa escola secundária.

Este estágio teve início a um de Setembro de 2013 e terminou a trinta de Maio de 2014, lectionei dois blocos de noventa minutos por semana a uma turma de 10º ano. Durante este processo de aprendizagem também tive de observar as aulas das minhas colegas estagiárias que também leccionaram dois blocos de noventa minutos por semana a uma turma de 10º ano. Desta forma pude comparar e aprender ainda mais com estas aulas observadas.

Toda a edificação desta Prática de Ensino Supervisionada foi feita a partir de três áreas de desempenho, desenvolvidas e aprofundadas ao longo de todo o ano letivo. São elas: Área 1 “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”; Área 2 – “Participação na Escola e Relações com a Comunidade”; e Área 3 - “Investigação e Desenvolvimento Profissional”, que correspondem aos capítulos apresentados neste relatório de estágio.

Ao longo de todo este relatório de estágio são relatadas algumas experiências relevantes assim como vivências, atuações e capacidades desenvolvidas, expõem-se todas as dificuldades sentidas, as lacunas e a forma como as mesmas foram ultrapassadas ao longo de todo o processo de Ensino Supervisionado.

A experiência do estágio é essencial para a formação integral do aluno, considerando que cada vez mais são requisitados profissionais com habilidades e bem preparados. Ao chegar à universidade o aluno depara-se com o conhecimento teórico, porém muitas vezes, é difícil relacionar teoria e prática se o estudante não vivenciar momentos reais em que será preciso analisar o cotidiano (Mafuani, 2011).

Segundo Bianchi et al. (2005) o Estágio Supervisionado é uma experiência em que o aluno mostra a sua criatividade, independência e carácter. Essa etapa proporciona uma oportunidade para perceber se a sua escolha profissional corresponde à sua aptidão técnica. O estágio supervisionado vai muito além de um simples cumprimento de exigências académicas, é uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional. Além de ser um importante instrumento de integração entre universidade, escola e comunidade, também é considerado um elo entre o conhecimento construído durante a vida académica e a experiência real, que os discentes terão em sala de aula quando profissionais (Filho, 2010).

Por último, mas não menos importante, surge neste relatório de estágio um estudo de investigação realizado, todo ele na escola, aproveitando a nossa ação enquanto professores. Este estudo teve o propósito de verificar se houve melhoria dos níveis de flexibilidade numa turma de 10º ano de escolaridade tendo sido implementado um plano de ação/intervenção regular.

Através do teste de aptidão física do Fitnessgram®, o Senta e Alcança, pretendeu-se avaliar a mobilidade da coluna vertebral e a capacidade de estiramento dos músculos isquiotibiais e dorso-lombares.

Neste Projeto de investigação, foram avaliados os níveis de flexibilidade dos alunos de uma turma de 10º ano de escolaridade e foi elaborado um plano de intervenção/ação para a melhoria da mesma, em ambos os sexos.

Segundo Bagnara, I., C. (2010) foram encontrados, na literatura, registos de que a flexibilidade é utilizada pela humanidade desde a antiguidade, era utilizada nas apresentações teatrais, danças e expressões corporais. Era também utilizada para melhorar o desempenho dos soldados.

Na atualidade, as ciências ligadas a atividade física e aptidão física, ao desporto e saúde também mostram uma certa preocupação com o desenvolvimento e manutenção da flexibilidade, *“pois é através dela que melhoramos a nossa vida na execução das atividades diárias.”* (Bagnara, I., C. 2010)

*“A flexibilidade é uma qualidade física que deve ser constantemente treinada, pois está ligada à prevenção de lesões, diminuição e alívio de dores e relaxamento muscular, conduzindo desta forma a uma melhoria da saúde e automaticamente na qualidade de vida.”* (Bagnara, I.C. 2010)

## **Espectativas em relação ao estágio profissional**

O estágio profissional é o derradeiro passo num longo percurso que culmina com o desempenho da função de docente. É uma oportunidade para vivenciar uma experiência única que deve ser encarada com o máximo de seriedade e empenho para dela poder extrair um reportório de experiências. Segundo Keay (2007), existe a crença generalizada que é nos contextos de ensino reais, em contacto diário com professores experientes, que os futuros professores aprendem a generalidade dos elementos que perfazem a atividade do professor.

Como afirma Nóvoa (2009), é necessário construir uma formação de professores dentro da profissão, por isso o estágio profissional deve ser visto como terreno privilegiado de início dessa construção. O estágio profissional oferece aos futuros docentes a oportunidade única de mergulharem em pleno na cultura escolar, nas suas normas, valores, práticas, costumes e hábitos presentes no contexto real. O estágio profissional é a operacionalização no terreno, de todas as valências que uma pessoa adquire ao longo das suas etapas de formação. Neste contexto não são apenas colocados à prova todos os conhecimentos técnicos mas também um vasto reportório de qualidades humanas inatas à pessoa que vai realizar o estágio. Podemos considerar que é a passagem da teoria à prática, daquilo que idealizamos como o ideal confrontado com aquilo que de fato é possível ser feito em contexto real. Nunca nos podemos esquecer que a teoria não vive sem a prática e vice-versa, daí o estágio profissional ser essencial no término da aprendizagem de qualquer profissão.

Segundo Menezes (2009) o estágio é a exteriorização da aprendizagem fora dos limites da Universidade realizado num local onde o discente desenvolverá seus conhecimentos correlacionando a teoria aprendida na universidade com a prática realizada na escola. Segundo o mesmo autor o estagiário é responsável por refletir acerca das suas prestações de modo a ser um construtor ativo daquilo que aprende e desta forma poder evoluir enquanto profissional. O estágio profissional tem como objetivo a formação do professor reflexivo que analisa, reflete e sabe justificar o que faz em consonância com os critérios do profissionalismo, o conjunto das funções docentes entre as quais sobressaem as letivas, de organização e gestão, as investigativas e as de cooperação. O estágio profissional é uma unidade curricular que pretende dotar e capacitar o futuro professor de educação física de ferramentas que o auxiliem a desenvolver uma competência baseada na experiência refletida e com significado. Durante este

período, o estudante-estagiário tem a oportunidade de transformar os seus conhecimentos e de os adequar às exigências contextuais e concretas da prática. (Baptista, 2013)

Neste sentido posso salientar que antes de iniciar a minha prática de Ensino Supervisionada as dúvidas e medos eram imensos, mas rapidamente com a colaboração de todo o núcleo de estágio, escola e alunos tudo se tornou mais simples e motivador.

Todo o núcleo envolvente participou ativamente nas diferentes tarefas propostas, na partilha de informação e na troca de experiências. Foram criadas ligações com base na confiança e na ajuda mútua, o que facilitou todo o processo. O grupo de educação física, o professor cooperante, a professora supervisora, bem como toda a comunidade escolar criaram um ambiente saudável e acolhedor que permitiu uma rápida integração e oportunidade de aplicação de todas as competências enquanto professora estagiária.

## **Enquadramento Pessoal**

Desde de sempre que o desporto faz parte da minha vida, ainda me lembro de brincar com as minhas amigas a fazer de conta que eu era a Professora. Apesar de nunca ter praticado nenhum desporto federado sempre me interessei por esta área. Viver catorze anos num país como a Suíça fez com que eu estivesse ligada a variadíssimos desportos, tanto de Inverno como de Verão, penso que foi por isso que sempre gostei desta área. A dança e o fitness foram o que realmente me fizeram seguir esta profissão, e então optei pela licenciatura em Desporto e Lazer. Ao longo do meu percurso senti a falta e a lacuna pedagógica e realmente sempre me fascinou lecionar, sendo por isso a razão pela qual escolhi formar-me em Ensino e enfim me tornar Professora como sempre sonhei.

A Prática de Ensino Supervisionada é sem dúvida uma grande experiência e uma grande fonte de conhecimento, o estágio foi uma experiência positiva tanto a nível profissional, desempenhando o papel de professora estagiária, como a nível social, pois estive em contacto com a comunidade escolar fazendo parte dela.

Este é o ano em que aprendi mais, pois foi mais prático, comparado com o ano do mestrado “mais teórico” que tive desde que entrei para o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Aprender a ser uma boa profissional, capaz de responder a qualquer tipo de problema, ajudando sempre os alunos a melhorarem ao longo do ano, foi o grande objetivo para este estágio e penso que de facto consegui concretizá-lo com ajuda de todos os que intervieram comigo, e também da procura do saber, do estudo continuado, que me tornou uma professora mais capaz. Foi nesta fase que senti que colmatei as minhas lacunas, encontradas ao longo do ano, com o intuito de ser uma boa professora.

Para as minhas aulas, pretendi sempre conseguir cativar os alunos para a prática desportiva, ensinando-lhes os seus benefícios, inculcando-lhes hábitos de higiene e saúde, sendo eles cidadãos da sociedade emergente, sentindo-se eles também capacitados de transmitir aos demais e ainda ensinei-lhes os conteúdos das modalidades desportivas que constam nos programas nacionais e no planeamento anual da escola, conseguindo cumprir com todos eles.





## **Enquadramento Institucional**

### **Caraterização do Meio**

A Escola onde leciono localiza-se num Concelho do Distrito de Braga. Este ocupa uma área de 228.7 Km<sup>2</sup>, dividida por 33 freguesias, as quais, de acordo com os censos de 2011, albergam uma população de 47.887 habitantes (22.945 homens e 24.942 mulheres) e a população escolar do concelho encontra-se distribuída por quatro territórios educativos.

A rede viária encontra-se ainda em fase de reestruturação e a rede de transportes públicos apresenta debilidades (carreiras de autocarros de atravessamento do Concelho privilegiando as ligações com as sedes de municípios, em especial o pólo centralizador de Braga), o que coloca dificuldades em termos da mobilidade da população em geral e dos alunos da escola em particular.

De acordo com os estudos de caraterização para a Revisão do Plano Diretor Municipal (PDM), “os alunos dos estabelecimentos de ensino do 2º e 3º Ciclos do Ensino Básico e do Secundário utilizam as carreiras de transportes de passageiros que circulam no concelho umas vezes em sistema exclusivo, outras misto, ou seja, transportes utilizados por estudantes e pela população local”.

Relativamente ao plano desportivo, o concelho encontra-se muito bem equipado, tendo um total de 104 instalações desportivas, mas constata-se que estes mesmos equipamentos não chegam a algumas freguesias do concelho, encontrando-se muito aglomerados só por algumas povoações. Prado e Vila Verde, são as freguesias com maior número de equipamentos, pois detêm um maior número de habitantes.

### **Caraterização da Escola**

O meu Estágio Profissional decorreu numa escola secundária do distrito de Braga.

A escola estabelece parcerias de natureza pedagógica, inserção profissional, realização de estágios, consultadoria especializada e realização de projetos e atividades com a Câmara Municipal de Vila Verde (em particular com a Biblioteca Municipal Professor Machado Vilela, o Gabinete de Turismo, a Casa do Conhecimento e a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens), a Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde, a Escola Profissional Amar Terra Verde, a Academia de Música de Vila Verde e a Associação de Desenvolvimento das Terras Altas do

Homem, Cávado e Ave (ATAHCA). No âmbito do Projeto de Educação para a Saúde, desenvolve uma parceria privilegiada com a Unidade de Saúde local. A colaboração com a Universidade do Minho traduz-se na inclusão na rede Ação/Plano de Promoção do Ensino e da Aprendizagem das Línguas (APPEAL), no trabalho entabulado com o “amigo crítico” e na inserção no projeto “Impacto da avaliação externa nas escolas”.

### **Condições Físicas**

A Escola funciona desde o ano letivo de 1986/87 e, até 2011, apresentava um Projeto pavilhonar de base Técnica. Atualmente, encontra-se na fase final de requalificação pela empresa Parque Escolar, estando todos os serviços em pleno funcionamento. A identificação de todos os elementos que entram no recinto confere-lhe segurança. É de notar que os percursos necessários a alguém que pretenda participar numa atividade aberta ao exterior (pais e encarregados de educação, alunos de outros níveis de ensino, elementos da comunidade) são fáceis e rápidos e a passagem de uns edifícios para os outros é feita em galeria coberta, e que as pessoas com mobilidade reduzida têm, graças a um elevador, acesso a todas as valências.

Outra mais-valia da escola é a área desportiva descoberta, com pista de atletismo e marcação de campos destinados à prática de várias modalidades. No topo sul do terreno situa-se o pavilhão gimnodesportivo, coberto, naturalmente ventilado, com três pares de balneários/vestiários que servem o salão polidesportivo, sala multiusos (normalmente utilizada nas aulas de educação física) com dois pares de balneários/vestiários para os desportos de exterior, uma sala de aulas teóricas, um gabinete de trabalho com balneários e vestiários para professores e um gabinete médico.

Todos os percursos a seguir em caso de emergência estão sinalizados, indicando saídas e pontos de encontro. A Direção da escola promove regularmente simulações que permitem testar e verificar os dispositivos e procedimentos de segurança.

A escola oferece o apoio de serviços gerais (serviços administrativos, cantina, bar, reprografia e papelaria) e possui serviços pedagógicos específicos, como a Biblioteca Escolar, a Sala de Estudo, o Gabinete de Educação Especial e o Serviço de Psicologia e Orientação, bem como importantes projetos em curso. De entre os projetos ministeriais, destacam-se o Desporto Escolar, Projeto de Promoção e Educação para a Saúde e Gabinete de Informação e Apoio ao Aluno e Eco-escolas. A escola é ainda sede de um centro de formação de professores.

Relativamente às condições de aprendizagem dos alunos na disciplina de Educação Física, o pavilhão gimnodesportivo tem as dimensões de aproximadamente 40m de comprimento por 28m de largura, proporcionando a utilização de três espaços de aula em simultâneo. O pavilhão é ladeado por uma bancada, estando a um nível mais elevado, uma vez que os balneários masculinos e femininos são por baixo dessa bancada. O mesmo dispõe ainda de uma sala de aula, várias arrecadações, e um gabinete para os professores com dois balneários. Tendo ainda uma sala multiuso inerente ao pavilhão com cerca de 15m de largura por 28m de comprimento.

Os recursos materiais existentes para a prática de Educação Física são bastante bons, existem cerca de 30 bolas de basquetebol, 30 de futebol, 30 de andebol e 30 de voleibol, 6 postes e 3 redes de voleibol, 30 raquetes e 30 volantes de badminton, 6 redes e 8 postes de badminton, 10 arcos, cerca de 70 sinalizadores, 10 cones, 2 balizas de andebol, 8 tabelas de basquetebol, cerca de 10 colchões de ginástica, 4 bancos suecos, um minitrampolim, um plinto, blocos de partida para corridas de velocidade, testemunhos para corridas de estafetas, sistema de som para aulas de dança, 30 coletes, 2 postes e bolas de corfebol, 3 bolas medicinais, cordas e fitas de acrobática.

### **Os Alunos**

A Escola onde estagiei teve este ano letivo aproximadamente 1000 alunos, 40 turmas das quais 15 são cursos profissionais e 5 do 3º ciclo. Quanto ao corpo docente, a escola conta com oitenta e cinco professores.

### **O Grupo de Educação Física**

O grupo de Educação Física é formado por 9 professores, 4 do sexo masculino e 5 do sexo feminino. Existem professores com mais de 25 anos de experiência e outros com 10 ou menos. A maioria apresenta grande experiência ao nível da lecionação de aulas de Educação Física.

### **A minha turma**

A turma que me foi atribuída pertence ao 10º ano e é constituída por 23 alunos.

É uma turma com nove alunas do sexo feminino e catorze do sexo masculino e tem uma média de idades de 15 anos. Dos 23 alunos, apenas dois já reprovaram no seu percurso escolar. Esta turma inclui 2 alunos, para além dos 23, com necessidades educativas especiais (NEE), alunos, estes que não frequentam as aulas de educação física com regularidade, pois existe uma turma de alunos com NEE, acompanhada por profissionais especializados que desenvolvem atividades e lecionam de forma mais específica. Da minha parte, convidei-os a participarem nas minhas aulas de forma a partilharem e interagirem com os outros alunos da turma. Todos se mostraram recetivos, tanto os alunos como os respetivos professores envolvidos.

Através de um questionário elaborado pela escola, podemos perceber e conhecer melhor a nossa turma e alunos.

No que diz respeito à distância casa-escola, verifica-se que alguns alunos residem relativamente perto, demorando entre 15 a 30 minutos até chegar à escola, mas existem casos de demorarem entre 30 min a 1 hora.

O agregado familiar é composto em média por 4 pessoas e no que toca às profissões dos pais, temos uma predominância de trabalhadores do setor Secundário e do setor Terciário, tendo também 5 domésticas e 7 desempregados. Relativamente às habilitações literárias dos mesmos, uma grande parte finalizou o 1º e 2º Ciclo e outros o 3º ciclo, tendo apenas 4 pais finalizado um curso superior.

No que respeita à ocupação dos tempos livres, grande parte dos alunos passa-o a ver televisão, ouvir música, a jogar consola, nas redes sociais, a ler e praticar desporto. Excetuado três alunos, todos têm expetativas, de prosseguir com os estudos e ingressar num curso superior.

Em termos motores considero que os meus alunos estiveram aptos e ativos para a prática desportiva, a turma era relativamente homogénea tendo um ou outro que se evidenciou, existiram um ou outro com uma ligeira dificuldade, que foi entretanto melhorada com o passar das aulas, mas, no geral, todos demonstraram empenho e cumpriram com as tarefas exigidas. O comportamento foi, na minha opinião, bastante positivo mesmo sendo uma turma um pouco

faladora, mas sem situações graves a assinalar, consegui com facilidade controlar os comportamentos e atitudes desviantes, não tendo nada de grave para relatar.

Os alunos tiveram uma boa interação entre eles e, a meu ver, também existiu uma boa empatia entre aluno – professor. Estiveram sempre disponíveis para cooperar comigo tanto durante a aula como no final da mesma, ao arrumar o material.



## **Realização da prática de Ensino Supervisionada**

O estágio profissional desenvolveu-se a partir da articulação de várias áreas de desempenho, tais como, a “Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem” (área 1), a “Participação na Escola e as Relações com a comunidade” (área 2) e, por último, a “Investigação Científica” (área 3). A ordenação sequencial destas áreas proporciona a organização de um estágio profissional de um modo coerente com base nas características do sistema de ensino. O conhecimento do funcionamento de toda a organização, das infraestruturas, dos recursos humanos, dos projetos educativos e todas as atividades desenvolvidas durante o estágio são de extrema importância, pois permitem estruturar toda essa informação.

Tal como afirma Gori (2001) o estágio é um importante elemento na preparação profissional e formação de professores, ao articular a teoria e a prática sendo, por este motivo, uma referência para a prática docente após a conclusão da graduação.

### ***A profissão professor...***

Segundo Popkewitz (1992), o vocábulo “profissão” refere-se a um grupo altamente competente, especializado, dedicado e bem formado, que preconiza numa categoria, concedendo uma posição social (confiança) e privilégios a determinados grupos. Os conhecimentos aprendidos são transferidos para a prática profissional e social, satisfazendo uma procura social regulada por normas, códigos, prescrições de comportamento, que funcionam como mecanismos de controlo do grupo profissional e garantem a qualidade do serviço que se presta à comunidade (saber, saber fazer). Para ser desempenhada eficazmente, uma profissão requer formação contínua e atualização de conhecimentos e técnicas, que se vão produzindo no respetivo sector, conduzindo sempre a um espaço de liberdade, de solidariedade, de espírito crítico, de tolerância, de honestidade intelectual e de autonomia dos indivíduos que a constituem, sem cair em autoritarismo ou exclusão, mas antes na afirmação da diversidade e do pluralismo (Nóvoa, 1991).



Há situações imprevisíveis (invisíveis), que comportam exigências de adaptação superiores às da maioria das profissões. Tal acontece no que concerne à organização das atividades extracurriculares, à preparação das aulas, à participação em reuniões de professores, ao envolvimento nos problemas administrativos da escola. Para além de “dar aulas”, professores parecem “criados para todo o serviço”, encontrando-se a atravessar uma “crise de identidade profissional” devido à ambiguidade do seu papel (Nóvoa, 1991). A identidade e o processo de construção da identidade do professor seja uma dinâmica que se desenvolve ao longo da vida, em espaços diversificados, onde estão presentes conflitos mais ou menos intensos, que têm subjacente normas, funções, valores e códigos de comportamento, associados ao grupo profissional dos professores.

Alguns autores referem que hoje o professor já não é apenas encarado como um especialista nas matérias que ensina, mas também um técnico altamente qualificado, em áreas do saber tão diversificadas quanto: o domínio dos estilos de ensino; o conhecimento dos modelos de aprendizagem dos seus alunos; o conhecimento do desenvolvimento psicossociológico, condicionando as aprendizagens; o conhecimento das relações sociais que se estabelecem entre o aluno e a escola e entre esta e os diferentes agentes sociais que integram a comunidade; o domínio de técnicas e de processos de gestão de conflitos; o domínio de técnicas e de processos de gestão e administração escolar; o domínio de técnicas e de processos de avaliação dos produtos da aprendizagem e da eficácia das escolas; o conhecimento da gestão dos currículos e a busca de soluções inovadoras no desenvolvimento curricular, a perda das funções educativa e social dos resultados da aprendizagem e da instituição escolar.

Segundo Alarcão (2001) em resposta às transformações em problemas escolares dos problemas sociais, as funções dos professores têm sido alargadas em grande escala configurando-se cada vez mais a função de professor como a de um trabalhador social. Atualmente, ainda segundo a mesma autora a função dos docentes vai muito para além da transmissão de conhecimentos, expandindo a sua ação até às mais variadas questões sociais dos alunos. A sua ação neste campo assume-se como essencial numa sociedade que apresenta cada vez mais carências, onde a educação e o acompanhamento transmitido em casa se revela na generalidade insuficiente. O professor não é apenas um mero executor de currículos previamente definidos, mas sim um decisor, um gestor em situação real e um intérprete crítico de orientações globais.

Para Cunha (2008), um professor deve estimular os alunos a “aprender a aprender” e a “aprender a ser” porque formar não é formatar ou condicionar mas sim transmitir a herança recebida, contemplando saberes e valores, dando espaço à reflexão e interpretação individual a cada educando.

Aprender a ensinar resulta de um processo evolutivo, com fases e impactos diferenciados, o qual se inicia com a experiência adquirida na condição de aluno e termina com a experiência como professor, um gestor em situação (Farias et al. 2012).

Importa que a formação superior, além da aquisição de conhecimentos e competências, faça apologia da reflexão crítica, estimulando o estudante a questionar-se continuamente sobre os próprios conteúdos (Batista et al. 2013). Os mesmos autores acreditam que este processo de estímulo à reflexão seja central no processo formativo de consolidação dos requisitos da competência.

Farias et al. (2012) são de opinião que o processo de aprender a ensinar desenvolve-se durante toda a vida docente. Estes autores referem ser essencial na profissão docente, que o professor adeque todo o processo de ensino às contingências do meio envolvente, para deste modo conseguir potencializar a admissão de competências por parte dos seus alunos, tendo em conta as suas individualidades e contexto em que estão inseridos. Não existe nada mais gratificante do que o professor ver o seu trabalho reconhecido pelos próprios alunos marcando-os de forma positiva e ajudando-os a serem pessoas melhores e mais competentes no seu futuro. É impossível quantificar a influência de um professor na formação de novos seres, pois nunca se sabe onde cessa a sua influência.

### **1.1 Area 1 – Organização e Gestão de ensino de aprendizagem**

A área 1 do plano de desempenho tem como objetivo elaborar uma estratégia de intervenção, orientada por objetivos pedagógicos, que respeite o conhecimento válido no ensino da Educação Física e conduza, com eficácia pedagógica, o processo de educação e formação do aluno na aula de Educação Física (Matos, 2010). É constituída por 4 etapas distintas na extensão da organização e gestão do ensino e da aprendizagem sendo elas a conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino.

Um projeto pedagógico deve salientar nos alunos o respeito pelas regras e valores do dia-a-dia. Para que este seja produtivo e eficaz é necessário perceber a realidade dos alunos, ajustando os conteúdos aos mesmos.

E é a partir daqui que o ensino tem início, ou seja, não se inicia apenas na prática, lecionando aos alunos, mas sim, na sua planificação. Uma boa planificação é o primeiro dos passos, para que os alunos possam vivenciar as melhores experiências. E para isso é necessário ter conhecimentos do que se irá abordar/planificar, ou seja, ter conhecimentos pedagógicos e curricular. Assim, o conhecimento curricular compreende a entidade currículo como o conjunto de programas elaborados para o ensino de tópicos específicos e o conhecimento pedagógico, é o modo de formular e apresentar o conteúdo, de forma a torná-lo compreensível para os alunos.

Assim, a consulta e análise reflexiva do Programa publicado pelo Ministério da Educação relativo à disciplina de Educação Física torna-se fundamental, para que através do conhecimento curricular e da sua aplicação prática, isto é, a experiência em situação real de ensino, surja então o conhecimento pedagógico, um conhecimento reformulado tendo em conta as condições em que este será abordado. O projeto educativo e o regulamento interno da escola permitem compreender alguns princípios orientadores da escola.

Posto isto, é que antes de qualquer intervenção prática é necessário planear tudo de acordo com o meio, contexto e características dos alunos como se pode observar na tabela e cronograma em anexo.

Primeiramente importa referir que segundo Rink (2001) não há nenhum modelo que seja adequado a todos os envolvimento de aprendizagem.

O Modelo de Instrução Direta centra-se primordialmente na ação do professor, visto que este assume um papel central na tomada de decisão de todo o processo de ensino-aprendizagem. Este modelo foi o mais utilizado ao longo de todo o ano letivo. Como o professor monitoriza de forma sistemática a atividade dos alunos, colocando desafios realistas, materializados em critérios de êxito, a taxa de sucesso é incrementada, sendo este o indicador que orienta o professor na transição para uma nova tarefa (Rosado & Mesquita, 2011).

A operacionalização deste modelo tem por base a avaliação e correções sistemáticas em referência aos objetivos traçados. Como tal, é sequenciada a ação iniciando a mesma na

definição clara dos objetivos e dos conteúdos que se pretende lecionar passando para a administração de matérias sequenciadas e estruturadas. Todas as tarefas foram realizadas sobre a minha supervisão e a do professor cooperante com o respetivo feedback após a sua realização. A qualidade e o momento apropriado para os feedbacks administrados passou a ser uma das principais preocupações enquanto lecionava, pois o professor cooperante achava que estava por vezes a falhar neste campo. De início só me preocupava em transmitir informação organizacional e comportamental, descurando um pouco na execução correta das habilidades. Com o passar do tempo, o processo de instrução foi melhorado.

A demonstração foi uma arma fundamental utilizada para simplificar o processo de instrução, umas vezes por mim e outras vezes pelos alunos que melhor realizavam a tarefa. Em algumas situações aproveitei o erro de alguns alunos para corrigir e mostrar aos outros qual o erro, que por vezes era comum, e de que forma se corrigia e/ou melhorava. Na minha opinião, uma ferramenta que poderia ter funcionado em algumas unidade didáticas tais como ginástica e atletismo seria a utilização e visualização de alguns vídeos, retiro daqui que será um ponto a melhorar ao longo do meu processo ensino-aprendizagem.

### **1.1.1 Conceção**

Ao longo deste ponto serão apresentados e refletidos os temas essenciais constituintes da nossa atividade enquanto professor para tornar possível a obtenção de estratégias de atuação necessárias, baseadas na reflexão, para um ensino eficaz da educação física na escola.

Por definição “conceção” representa a capacidade, ato ou consequência de compreender, pressupõe pensamento e previsão, sendo o ponto de partida para a atuação prática do professor (Bento, 2003). Para que algo cresça é necessário uma preparação prévia que nos leve aos caminhos da abordagem sobre aquilo que será produzido.

Tendo em conta a lógica progressiva do ensino, o seguimento do seu carácter processual e desenvolvimento temporal e para o professor decidir adequadamente, no que se refere à aplicação dos objetivos, matérias e métodos, aparece a necessidade de definir três áreas de planeamento que possibilitam um planeamento adequado, sendo elas: plano anual da turma, planificação das unidades didáticas e planos de aula. A unidade didática pode estar sujeita a

alguma alteração, que pode resultar das análises críticas feitas após cada aula, onde refletimos sobre o que correu menos bem na aula, e os aspetos que se podem melhorar para que o processo ensino-aprendizagem seja cada vez melhor, e que motive os alunos, conseguindo assim que a aula tenha uma grande densidade motora, sem perder muito tempo nas transições e nas instruções.

### **1.1.2 Planeamento**

O planeamento sucede à conceção e após ter sido realizado o enquadramento adequado ao contexto escolar e a consequente consulta dos documentos anteriormente citados segue-se a planificação da nossa atuação. Todo o processo foi desenvolvido com um cuidado extremo baseado no Programa Nacional de Educação Física, no projeto educativo da escola, nas modalidades escolhidas para o 10º ano, na avaliação inicial dos alunos e nas condições da escola para a lecionação da Educação Física. Existe a crença de que são os programas que conferem qualidade ao ensino administrado pelo professor, contudo, segundo Mesquita & Graça (2011) a qualidade e quantidade de aprendizagem dos alunos é que reflete a qualidade dos programas.

No que diz respeito ao planeamento, foi aplicado o Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990).

O planeamento funcionou como o guião, foi através dele que estabelecemos os objetivos que pretendíamos alcançar e o caminho que deveríamos seguir para o conseguir. Planear uma aula requer que seja sobre aquilo que existe, sobre o que se quer alcançar e com que meios se pretende alcançar (Oliveira, 2007)

A organização da minha escola também foi uma ajuda importante à planificação anual da turma, pois no início do ano, foi-nos dado o “roulement” da utilização dos espaços desportivos, o que nos permite saber qual o local onde vamos lecionar em cada dia, podendo programar as modalidades para o local específico, cada espaço roda de quatro em quatro semanas, assim facilita a aprendizagem e permite lecionar de forma mais organizada as Unidades Didáticas. Existe um caso específico nas nossas instalações, que é o ginásio, onde não se podem lecionar modalidades que utilizem bolas, guardando assim esse espaço, para abordar a ginástica e luta. De acordo com o roulement tentei escolher da melhor forma os conteúdos a

abordar em cada período de maneira a que nenhum ficasse sobrecarregado, como se pode verificar nos anexos I,II,III e IV.

No plano anual definitivo (Anexos II e III) podemos constatar as modalidades a abordar, as horas disponíveis para lecionar cada uma delas e o período em que as mesmas se realizariam.

No 1º Período foram lecionadas modalidades de carácter individual tal com Atletismo- Estafetas e Badminton tendo sidas dedicadas 3 e 6 blocos de 90 minutos para cada modalidade, respetivamente. E foi lecionado um desporto coletivo, o Basquetebol dedicando 10 blocos de 90 minutos. Todas as unidades didáticas foram dadas sem interrupções. Devo salientar que a nível técnico as aulas de Atletismo foram mais exigentes e no basquetebol senti alguma dificuldade em transmitir algumas situações táticas aos alunos pois, na minha opinião foi onde eles sentiram maior dificuldade.

A respeito do 2º Período foram dedicados 8 blocos de 90 minutos para cada modalidade que são elas, ginástica, dança e andebol. Foram assim lecionadas 2 modalidades desportivas individuais e 1 coletiva.

Uma das dificuldades sentidas foi a gestão do tempo de aula, algo que foi melhorando ao longo das unidades didáticas e que superei rapidamente, logo no início do ano letivo, com ajuda do professor cooperante e com a análise das reflexões da aula.

As aulas de dança são lecionadas, a meu ver de forma interessante, pois todo o grupo de Educação Física prepara a unidade didática com as respetivas coreografias de forma a ser lecionada no mesmo período de tempo, assim, toda a escola está a “dançar” ao mesmo tempo. Este procedimento evita constrangimentos por parte dos alunos e de alguns professores que possam não estar tão à vontade com a modalidade. Pessoalmente, considero que é uma forma interessante para a motivação e desenvolvimento desta modalidade perante os adolescentes. Este período letivo foi finalizado com andebol, desporto coletivo mais desafiador e que mais me agradou lecionar, pois devido à limitação do espaço tive de lecionar e planejar sempre para 1/3 do pavilhão, mesmo assim consegui transmitir todos os conteúdos planeados e mantive sempre os alunos motivados para a prática desta modalidade.

Finalizando o ano letivo, o 3º Período contou com desportos individuais, luta e atletismo-salto em altura. Posso referir que o que mais me angustiou ao longo do ano foi o facto de saber que tinha de lecionar luta greco-romana, pois ao longo da minha formação nunca abordei esta modalidade. Foi com ajuda do Professor cooperante, algumas pesquisas feitas e muito estudo que ultrapassei este medo e superei este grande desafio. Considero que atingi os objetivos a que me propus e os alunos adquiriram assim novas competências, pois a maioria nunca tinha abordado a modalidade. É de salientar que foi sem dúvida a modalidade que mais me agradou lecionar ao longo deste ano letivo.

Por fim, e não menos importante, tenho de referir que foram dedicadas 2 aulas ao Fitnessgram® 1 no 1º Período e 1 no 3º Período.

Todo este planeamento foi elaborado por blocos, de forma, a que a metodologia se enquadrasse num seguimento lógico e progressivo. Outra das razões pela qual optamos por este planeamento deveu-se à gestão e organização dos espaços disponíveis para cada professor para que todos pudessem lecionar todas as suas modalidades previstas, sem interrupções.

Mas Siedentop (2002) refere, que é constatável o facto de que os alunos, por vezes, revelarem pouca satisfação com as modalidades abordadas, devido à duração de cada unidade didática, como por exemplo as de atletismo em que de facto foram poucas para pudermos transmitir, exercitar, consolidar e avaliar a matéria.

Relativamente à organização das aulas tive em conta o facto de serem modalidade coletivas e modalidade individuais, pois a forma como organizei as aulas foram diferentes. Nas modalidades desportivas coletivas os conteúdos técnicos e táticos, foram sempre abordados de forma progressiva, aula após aula, para que os alunos assimilem corretamente os conteúdos técnico-táticos, existindo uma lógica de aplicação consciente da habilidade técnica em questão, relativamente à sua utilidade numa situação de jogo. Para iniciar as aulas da modalidade, decidi começar com exercícios que facilitassem a relação aluno/bola (basquetebol e andebol), de modo a que os alunos se sentissem confiantes e com vontade de praticar a modalidade. Ao longo das primeiras aulas introduzi os gestos técnicos mais básicos e de mais fácil compreensão e assimilação pois sem estes conteúdos não se consegue desenvolver um jogo. Para a transmissão, exercitação e consolidação dos conteúdos, sempre que possível, foram realizadas formas jogadas, que representam a situação de jogo.

A cultura desportiva foi abordada ao longo das unidades conforme os conceitos e as regras que são solicitados pelas situações de aprendizagem. A história foi transmitida através do Documento de Apoio por mim disponibilizado.

Os conceitos psicossociais são os pilares para uma boa construção da aula em clima favorável à aprendizagem, e foram solicitados nas situações de aprendizagem, desde o empenho e motivação para as tarefas até ao espírito de grupo e fair-play nas formas jogadas.

Nas modalidades desportivas individuais tais com a luta, ginástica e atletismo optei pelo trabalho em estações, para que toda a turma estivesse em atividade física durante a aula para não correr o risco de haver quebras e falta de motivação por parte dos alunos de forma a tornar a aula mais dinâmica. Tentei planificar os conteúdos de forma progressiva, de forma a não se correr o risco de não alcançar os objetivos. Para além das progressões, considerei importante a implementação de regras de segurança principalmente na ginástica e na luta, salvaguardando a integridade física dos alunos. “ *As questões ligadas à segurança dos praticantes são, sem dúvida, importantes para quem ensina, e, por isso, o ajudante deve ter sempre em consideração que, se não for possível ajudar o aluno a fazer bem o exercício, o mais importante é impedir que se lesione ao fazê-lo. A integridade física e psíquica das crianças e jovens deve ser uma preocupação constante*” (Araújo, 2002). A introdução dos conteúdos foi feita aula a aula, tendo em conta a dificuldade de cada um, ou seja, do mais simples ao mais complexo. A exercitação de cada elemento/exercício técnico foi realizado em todas as aulas seguintes, possibilitando a correta aquisição dos conteúdos e objetivos propostos.

Ao longo das aulas desta U.D proporcionei aos alunos alguns exercícios da capacidade condicional – força e flexibilidade, pois com o treino desta capacidade criam-se “ *condições de proteção das articulações, da coluna vertebral e que se compensam possíveis desvios com origem em más posturas*”. (Raposo, 2005)

Finalmente, para que os objetivos propostos sejam cumpridos, é preciso tal como Albuquerque (1995) menciona, que o professor utilize uma linguagem breve e exata; colocando-se de forma que esteja no raio visual de toda a turma; motivar os alunos para a tarefa; fazer o ponto de situação com o alunos, mostrando as suas dificuldades e aconselhando-o.

Em relação às Unidades Didáticas, constam uma breve introdução e enquadramento teórico da matéria a lecionar, os objetivos gerais e específicos, os recursos necessários, a grelha



de Vickers com todos os conteúdos, habilidades a adquirir e uma breve justificação da mesma. Ver Anexo VII.

A elaboração do Modelo de Estrutura de Conhecimento, Vickers (1990) pretende mostrar como uma matéria é organizada, identificar essa estrutura e servir-se dela como guião para o ensino. Trata-se de um meio para simplificar informação, para gerar novas proposições e para aumentar a possibilidade de manipulação de um corpo de conhecimentos (Cachada, 2009). É um modelo que faz uma abordagem ao ensino de atividades específicas; apresenta princípios da instrução comuns a todos os desportos e atividades; parte de uma análise baseada no conhecimento (habilidades, estratégias, conceitos dispostos numa estrutura hierárquica de conhecimentos); as categorias do conhecimento derivam da análise de fontes especializadas e baseadas em fundamentos transdisciplinares e pretende ligar o conhecimento acerca de uma matéria com a metodologia e as estratégias para o ensino ou treino (Silva, 2012). O MEC é assim dividido em três fases: análise, decisão e aplicação.

Na primeira fase é analisada a modalidade ou a atividade física a desenvolver em estruturas do conhecimento, o seu envolvimento e os alunos. Na segunda fase é determinada a extensão e sequência da matéria, definem-se os objetivos, configura-se a avaliação e criam-se progressões de aprendizagem. Por fim, na terceira fase, elabora-se o plano da unidade temática, o plano de aula e o plano anual. E assim temos o desenho do processo de instrução (Silva, 2012).

Quando da elaboração de uma unidade didática teve em conta não só os objetivos a atingir mas também o nível da turma na modalidade em questão para deste modo poder adaptar da melhor forma os conteúdos a lecionar. Após esta adaptação procede-se à integração do número de aulas a lecionar e definem-se quais os conteúdos que correspondem a cada uma delas.

De forma a simplificar o processo de atuação e após reunião com o núcleo de estágio, o professor cooperante solicitou a realização dos MECs de uma forma mais simplificada das modalidades a abordar no período em questão e o respetivo documento de apoio para facultar aos alunos. Esta tarefa, apesar de árdua e trabalhosa, facilitou em grande escala todo o processo de organização das aulas.

### **1.1.3 Realização**

No que respeita à gestão da aula, é muito importante sequenciar metodologicamente a aula, de forma a promover o desenvolvimento progressivo dos alunos, ajustando sempre as matérias às suas capacidades. Com isto, pretende-se que os alunos estejam sempre motivados para a prática, desviando-os assim de comportamentos desviantes, que possam diminuir o tempo de densidade motora dos alunos, estando assim estes sempre disponíveis para a prática o que irá aumentar o seu potencial de aprendizagem. Para nos ajudar a gerir bem a aula, é também importante ter um bom sistema de instrução. A instrução surge como parte importante numa aula, pois a partir daqui podemos ganhar bastante tempo útil de aula. Uma boa instrução, com uma boa demonstração quando necessário, permite que os alunos percebam rapidamente a tarefa, não gastando tempo depois de iniciar o exercício com dúvidas que diminuam o ritmo da aula. Relativamente ao clima e disciplina é muito importante conseguir conjugar os dois fatores, tendo sempre a aula controlada, e com um bom ambiente, o que facilitará a aprendizagem dos alunos. (Bento, 1997) Daí a importância do plano de aula, onde se especifica os objetivos e conteúdos para a aula, com uma parte inicial, fundamental e final, descrevendo em cada uma delas a metodologia, estratégias de ensino e critérios de êxito. Ver anexo IX.

A utilização de um plano de aula flexível ao longo da minha atividade configurou-se como fundamental, pois através dele consegui agilizar diversas situações imprevistas sem nunca me desviar do objetivo principal reservado para cada aula.

### **1.1.4 Avaliação de Ensino**

A avaliação apresenta-se como um processo de extrema importância e o professor deve desde início estabelecer o que pretende avaliar e quais os critérios que vai usar. É essencial que os critérios utilizados sejam possíveis de serem cumpridos pelos alunos, ou seja, têm de ser previstas metas realistas e alcançáveis por parte dos discentes.

Tal como esperava, o processo de avaliação é uma das tarefas mais difíceis que um professor pode ter, o docente tem que avaliar cada individualidade. (Marques, 1983). No que toca a esta fase, ela divide-se em várias categorias, a Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

No início de cada unidade didática realiza-se a Avaliação Diagnóstica, esta ação é para mim de extrema importância. Esta serve para analisar os alunos a realizarem cada um dos elementos que pretendo abordar, obtendo informações mais precisas acerca do nível da turma, e em especial, de casos particulares.

Ao longo da unidade realiza-se Avaliação Formativa, é parte integrante do processo ensino-aprendizagem sendo-lhe conferido um papel imprescindível pelo seu carácter regulador. Este momento de avaliação aparece durante todo o processo. Pode-se dizer que se trata de uma contínua recolha de dados sobre a prestação dos alunos que vai auxiliar na regulação de todo o processo. Esta recolha é que nos vai mostrar claramente o estado de evolução na aprendizagem dos alunos e indicar a necessidade de modificar, ou não, as estratégias ou o planeamento. É neste contexto que a Avaliação Formativa tem a sua importância, já que nos permite acompanhar todo o processo ensino/aprendizagem, fazendo os ajustes necessários, quer ao nível dos conteúdos, quer ao nível dos objetivos.

E na última aula de cada Unidade é realizada a Avaliação Sumativa, esta avaliação tem como finalidade classificar os alunos no final da unidade temática. Através da sua realização o professor pode observar os comportamentos dos alunos nos conteúdos abordados, de forma a aferir a sua progressão na aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos. Por outro lado, é também um ponto de partida para a aquisição de um maior desempenho por parte do professor, já que, através de uma reflexão crítica, poderá aperceber-se dos aspetos positivos e negativos do processo de ensino- aprendizagem. A avaliação sumativa é realizada tendo por base os objetivos definidos bem como a evolução dos alunos durante a realização das aulas referentes à unidade temática em questão. Avaliar para mim não foi uma tarefa fácil, senti alguma dificuldade em algumas unidades didáticas pelo grau de exigência técnica que estas acarretavam, mas com a ajuda do professor cooperante consegui superar esta dificuldade.

Na escola onde realizei o meu estágio profissional, a Avaliação Sumativa no final de cada período divide-se em 70% para o domínio cognitivo (testes práticos 65% + aptidão física 5%) e 30% para o domínio dos comportamentos (assiduidade, pontualidade, etc).

O grupo de Educação Física da escola atribuiu as percentagens acima referidas, a cada domínio respetivamente, após várias “tentativas”, concluíram que o domínio cognitivo é de facto muito importante mas não desvalorizaram o domínio comportamental onde muitos alunos podem positivamente ou negativamente afetar a sua avaliação.

Sarmiento (2004) refere-se à observação como sendo um instrumento (inter)disciplinar que reflete as reações do professor na prestação do aluno, e que promove a capacidade de observar e avaliar o movimento do aluno. Após a observação, o professor deve traduzir em registos a maneira como os alunos executam os conteúdos administrados. Ver anexo VIII.

É necessário que o professor tenha sensibilidade na forma como aplica o processo de avaliação de modo a não criar situações desconfortáveis para os alunos e para que os mesmos não se afastem do desporto. A avaliação não deve ter a intenção de expor os alunos a situações de constrangimento, tomando-se cuidado para que não acabe por afastar os alunos da prática das atividades propostas (Bratfische, 2003).

No final de cada período, por norma da escola, os alunos preenchem uma ficha de autoavaliação. Este preenchimento permite aos alunos tomar consciência dos seus pontos “fortes” e “menos fortes”, pretendendo assim que procurem soluções de modo a ultrapassar as dificuldades. Considero esta tarefa de extrema importância, pois desta forma consigo ter uma melhor perceção das capacidades de cada aluno e sua opinião e assim comparar se corresponde ao que nós pensamos acerca de cada um deles.

Foram feitas observações das aulas das minhas colegas de estágio e do professor cooperante, preenchendo a ficha de observação fornecida pela coordenadora da Prática de Ensino Supervisionada, como se pode verificar no anexo V. Esta prática serve para observar e comparar um professor experiente com professores estagiários, podendo assim retirar pontos positivos e negativos de cada um assimilando e partilhando os conhecimentos para um melhor processo de ensino-aprendizagem como professores estagiários.

Todo este processo foi realizado com o apoio e orientação do professor cooperante. Considero que a planificação e a avaliação do ensino constituem os processos mais importantes para atingir, com sucesso, os objetivos.



## **1.2 Area 2 – Participação na escola e relação com a comunidade**

Esta área de desempenho surge com o propósito de reunir todas as atividades não letivas realizadas pelo núcleo de estágio e grupo de Educação Física, com o intuito de proporcionar a sua integração na comunidade escolar. O principal objetivo desta área é contribuir para a promoção do sucesso educativo, no reforço do papel do professor de Educação Física na escola e da disciplina, através de uma intervenção contextualizada, cooperativa, responsável e inovadora (Matos,2010).

Na minha opinião a atividade de um professor vai muito para além da tarefa de planejar, refletir e da partilha de conhecimentos. Muito do sucesso dos alunos passa pelas relações que estabelecem com os seus professores. Assim sendo, torna-se fundamental que os docentes façam parte destas atividades extra-curriculares.

Foram, ao longo do ano letivo, abordadas diferentes áreas, desde torneio de basquetebol, corta-mato, torneio de voleibol entre outros. Todos os alunos estagiários participaram, dando o seu apoio, no torneio de basquetebol organizado pela turma do 12º do profissional. Ambos os núcleos de estágio realizaram uma atividade em conjunto, destinada a todos os alunos com Necessidades Educativas Especiais, tendo como nome “lançando e dançando”. Foi ensaiada uma coreografia com os alunos ao longo de algumas sessões, e apresentada no dia 06 de março. Nesse mesmo dia os alunos participaram e experimentar o jogo do “Boccia”.

Relativamente ao meu núcleo de estágio, planeamos uma atividade, realizada no dia 4 de abril, intitulada “Challenge” (aula de zumba, teambuilding e paintball), tendo como principal objetivo, para além de promover a atividade física, proporcionar a toda a comunidade escolar momentos de convívio, diversão, alegria, satisfação, partilha e aprendizagem.

### **1.2.1 Atividades organizadas pelo núcleo de estágio**

A atividade “ Lançando e Dançando” foi realizada no dia 6 de Março de 2014 inserida na celebração do dia da Escola.

A atividade foi desenvolvida por todos os estagiários, e teve como objetivo proporcionar aos alunos de Educação Especial um dia dinâmico e interativo com a comunidade escolar. O intuito foi integrar estes alunos de uma forma mais interativa com a sua própria escola e colegas, promovendo a atividade física. Durante um mês estes alunos, juntamente com alguns alunos das nossas turmas, treinaram uma coreografia para apresentar no dia da atividade a toda a comunidade escolar.

Paralelamente a esta atividade foi desenvolvida uma ação de promoção e sensibilização à modalidade de Boccia, para o efeito foram convidados equipas oriundas de Melgaço, nomeadamente a APPACDM e de Braga, S.C. Braga onde se encontra o atual campeão Nacional e Vice-Campeão Mundial.

O nome dado ao projeto foi inspirado nas atividades propostas, assim temos “lançando” do Boccia e “ Dançando” da coreografia de grupo.

Relativamente à coreografia de dança, é importante salientar o entusiasmo, empenhamento e responsabilidade demonstrado pelos alunos. Quando ao Boccia, foi um privilégio ter connosco o campeão Nacional e importante a partilha de conhecimento e experiência profissional e também pessoal sensibilizando os alunos para o desporto adaptado.

A atividade decorreu como prevíamos, superando de alguma forma as nossas expectativas uma vez que o reconhecimento surgiu de parte do Diretor da escola que nos congratulou pela iniciativa.

A atividade “ Challenge ” foi realizada no dia 4 de Abril de 2014 em contexto de encerramento de período letivo.

Teve como objetivo proporcionar a toda a comunidade escolar um dia repleto de atividade física, dinâmico e interativo.

As atividades propostas para o nosso “Challenge” foram: exercícios de Teambuilding. Esta atividade consistiu no trabalho em equipa e cada uma delas era formada por 5 alunos e 1 professor. Uma aula de Zumba direcionada para toda a comunidade escolar e por fim uma atividade de Paintball.

No Teambuilding participaram 4 equipas, e todas participaram com entusiasmo, empenho e espírito de grupo. Considero que foi um momento divertido e de salutar competitividade entre as equipas.

A aula de zumba decorreu no polivalente, local que consideramos ideal uma vez que é onde existe maior aglomeração de alunos. No inicio havia mais espectadores do que participantes, mas com o decorrer da aula verificou-se que os alunos foram ultrapassando alguma inibição e vergonha e assim deram um maior colorido a toda atividade. Verificamos que alguns alunos demonstraram bastante empenho e talento para a dança.

Relativamente ao Paintball, infelizmente as condições climatéricas não permitiram a sua realização, ficando esta adiada para o 3 ° Período.



### **1.2.2 Outras atividades**

Relativamente às atividades realizadas na escola, estas foram definidas em conjunto com o professor cooperante e com o grupo de Educação Física, com a presença dos estagiários logo nas primeiras reuniões durante o arranque do ano letivo.

Paralelamente com estas atividades e de acordo com o professor cooperante, acompanhei os assuntos relacionados com a direção de turma do nosso orientador, de forma a tomar conhecimento das tarefas de um Diretor de Turma (DT).

A participação em tão vastas atividades, aumenta assim o leque de conhecimentos que podemos adquirir nesta nossa experiência, pois assim, temos a oportunidade de trabalhar com todos os professores do grupo de Educação Física, bem como, com um grande número de alunos, todos eles de anos diferentes, bem como vivenciar atividades que não fazem parte do dia-a-dia das nossas modalidades a lecionar.

Além disso, as atividades realizadas pelos núcleos de estágios foram um desafio interessante, pois foi necessário fomentar o trabalho em grupo e consequentemente a entreajuda entre os estagiários, simultaneamente com todo o grupo de Educação Física.

### **1.3 Area 3 – Investigação e Desenvolvimento Profissional**

#### **1.3.1 Introdução**

Uma grande parte da literatura suporta os benefícios que a atividade física acarreta na vida dos jovens. “A adoção antecipada de um estilo de vida ativo, incluindo a participação em programas desportivos, pode proporcionar benefícios para a saúde a longo prazo.” (Sirard, A.H 38 p.696-703, 2006)

Esta evidência foi concluída baseando-se em resultados de estudos observacionais em que os níveis mais altos de atividade física estavam associados a parâmetros de saúde favoráveis e em estudos experimentais, com intervenções a nível da atividade física, que proporcionaram benefícios em crianças e jovens. Os benefícios incluem o aumento da aptidão física (a aptidão cardiorrespiratória e força muscular), redução da gordura corporal, aparelho cardiovascular mais favorável, reforço na saúde dos ossos e redução dos sintomas de depressão. De facto existe uma relação entre a quantidade de atividade física e as melhorias a nível da saúde cardiorrespiratória e metabólica. A adoção de uma quantidade regular de atividade física, desde a infância e contínua na vida adulta, vai permitir às pessoas manter um perfil de risco favorável, irá assim reduzir a taxa de mortalidade por doenças cardiorrespiratórias e diabetes mais tarde na sua vida. (WHO 2010/CDC2008)

Segundo WHO 2010 e o CDC2008, as crianças e jovens com idades entre 5-17 devem acumular pelo menos 60 minutos de Atividade Física moderada a vigorosa por dia, praticar atividade física mais de 60 minutos por dia fornece benefícios adicionais para a saúde. A maior parte da atividade física diária deve ser aeróbia e as atividades de intensidade vigorosa também devem ser incorporadas pelo menos 3 vezes por semana.

Para as crianças e jovens não praticantes, deve ser feito um aumento progressivo da atividade física para atingir a meta recomendada. Deve-se começar com pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente a duração, frequência e intensidade. (WHO 2010/CDC2008)

De acordo com Sirard (2006), nos Estados Unidos, 80 % da atividade física de uma criança ocorre fora das aulas de educação física. A participação e a oferta de programas desportivos potenciam a obtenção de níveis de atividade física recomendados. Além disso, os

programas desportivos têm estado associados aos benefícios da saúde mental e à redução de comportamentos de risco para a saúde. No que respeita aos sexos, os rapazes estão mais disponíveis em participar nos programas desportivos, principalmente nas competições, já as raparigas têm tendência a relatar razões sociais para não praticar desporto tais como, não terem apoio dos pais, acharem que o desporto é só para rapazes entre outros. Mas ainda são muitas as crianças e jovens que não praticam desporto por razões tais como, falta de interesse e falta de tempo. (Sirard, A.H 38 p.696-703, 2006)

Dados recentes, obtidos por acelerometria, em amostras representativas dos Estados Unidos e da Suécia, indicam que só 8% dos adolescentes dos 12 aos 19 anos atingem o valor recomendado de atividade física moderada a vigorosa. (Baptista, MSSE 2012). Em Portugal, crianças e adolescentes dos 10 aos 17 anos, apenas 36% e 4%, respetivamente, cumprem as recomendações para AF (Baptista, MSSE 2012).

Estudos epidemiológicos têm identificado uma elevada prevalência de dor lombar nas crianças em idade escolar. Acredita-se que a dor lombar durante a infância representa um fator predisponente para o futuro, na idade adulta, além do seu impacto nas atividades diárias.

“A dor lombar em crianças e adolescentes tem uma etiologia multifatorial, que está associado a fatores pessoais e ao estilo de vida, tais como excesso de peso, flexibilidade, força muscular, hábitos alimentares, tabagismo, consumo de álcool, nível de atividade física, a participação em atividades desportivas e de trabalho.” (Moreira, Work 41 p.922-928, 2012)

Este problema, geralmente benigno, depende de uma multiplicidade de fatores de risco. Os adolescentes estão em fase de desenvolvimento, quer a nível fisiológico como psicológico, tornando-se por isso essencial a prevenção de problemas que podem surgir no futuro.

“O diagnóstico etiológico das lombalgias é difícil por estarem em causa múltiplos fatores e uma biomecânica complexa da coluna lombosagrada” (caillet 1077 citado por Moreira 2006 tese mestrado)

Os músculos abdominais pouco desenvolvidos e uma reduzida flexibilidade dos músculos permitem que a bacia se desloque anteriormente dando origem, na região lombar, a uma curvatura excessiva, hiperlordose. (Moreira 2006)

Após algumas pesquisas feitas e reforçado por Moreira (2006), confirma-se que a estabilidade lombar e flexibilidade dos isquiotibiais demonstram estar associada a ocorrência de dor lombar nesta população. Considerando-se que, “o exercício e programas de treino que se concentram

na estabilidade e mobilidade desta zona através da força e exercícios de alongamento seria uma possível intervenção estratégica para prevenir a dor lombar nos estudantes.” (Moreira, Work 41 p.922-928, 2012)

Os resultados positivos dos treinos realizados através da força e exercícios de alongamento, no estudo realizado por Moreira (2012), permitiram levar à implementação deste tipo de programa como estratégia na prevenção da dor lombar. Concluíram assim que o programa de intervenção mostrou resultados positivos em relação à flexibilidade dos isquiotibiais, desta forma entenderam que a inclusão de exercícios de alongamentos em crianças pode trazer benefícios, uma vez que apresentam uma reduzida flexibilidade devido ao rápido crescimento ósseo.

A flexibilidade é entendida como a qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, executado por uma ou mais articulações, dentro dos limites morfológicos, evitando-se o risco de provocar lesão (Dantas, 1998). Configura-se como uma das principais vertentes de estudos e pesquisas relativas ao crescimento e desenvolvimento (Farinatti e Monteiro, 1999).

A flexibilidade é unanimemente reconhecida como uma das mais importantes componentes da aptidão física e que alguns testes de flexibilidade estão inseridos nas principais baterias de avaliação da aptidão física, quer associada à *performance*, quer à saúde. (Silva et al., 2006)

Segundo o ACSM e como referido anteriormente, a flexibilidade define-se como “*a capacidade máxima para mover uma articulação em toda a amplitude de movimento*”. É importante mencionar que esta capacidade é específica para cada articulação, dependendo das suas características funcionais e do controlo de movimento vindo do sistema nervoso (Capdevila, 2005).

Vários estudos têm comprovado os benefícios que a amplitude de movimento proporciona para uma melhor condição física geral e para a *performance* desportiva, tal como é confirmado por Kamandulis (2013).

Alongamentos balísticos ou dinâmicos como o PNF (proprioceptive neuromuscular facilitation), e os alongamentos estáticos, têm sido propostos para aumentar e trabalhar a flexibilidade. Cada uma destas técnicas tem mostrado resultados no aumento da flexibilidade.

O alongamento estático, considerado o padrão ouro para melhorar a flexibilidade, é realizado levando a musculatura à sua tolerância máxima e sustentando-a posição por um determinado tempo (Nelson e Bandy, 2004).

Outras variáveis relacionadas à execução da técnica de alongamento são alvo de debate na literatura, tais como a duração e o número de séries do exercício e a duração e frequência do programa de treino. (Caldeira *et al.* 2012)

Outra forma eficaz para aumentar a flexibilidade é o treino excêntrico do músculo através da sua amplitude de movimento completa (Cyrino *et al.*, 2004; Nelson e Bandy, 2004). Caldeira *et al.* (2012) cita vários autores para explicar a importância da contração excêntrica, esta é importante para os movimentos de desaceleração, controlando os movimentos do corpo, principalmente durante as atividades dinâmicas. Durante a contração excêntrica o músculo alonga enquanto produz tensão.

“Os mecanismos responsáveis pelas alterações da flexibilidade são discutíveis, o aumento desta verifica-se pela diminuição da rigidez da unidade musculotendinosa, há assim uma maior tolerância ao “estiramento”. (Kamandulis J.S.M.P.F., 2013)

Kamandulis (2013) refere que o efeito das diferentes variáveis associadas ao alongamento tal como a força/intensidade, frequência, duração e repetições foram já estudadas, e geralmente um a três exercícios por dia até 4 repetições cada, durante 15 a 45 segundos, é recomendado e suficiente para a melhoria da flexibilidade.

No estudo do autor acima referido, a principal constatação foi a de que pequenas quantidades de exercícios de alongamento, como o teste de "sentar e alcançar" repetido em todas as aulas de educação física, é estímulo suficiente para aumentar a flexibilidade lombar e dos isquiotibiais nos alunos não treinados. No entanto, a regra de "mais é melhor" é confirmada dado que houve melhorias mais acentuadas nos alunos expostos a um maior volume de alongamento. Este mesmo estudo revela que os alunos são especialmente sensíveis a este tipo de intervenção, verificaram que só com a avaliação da amplitude de movimento, o teste de “sit & reach”, duas vezes por semana, durante cinco semanas foi suficiente para obter e manter a flexibilidade, pelo menos durante uma semana. Ou seja, um treino curto ou um simples exercício de alongamento após um treino ou aula de educação física é suficiente para aumentar os níveis de flexibilidade no entanto, e o maior problema desta competência é o facto de “ se dissipar no

prazo de 24 horas após a remoção do estiramento”, Marques et al. citado por Kamandulis (2013) também descobriram que duas repetições de exercícios de alongamento realizadas durante 30 seg. uma vez por semana durante quatro semanas, foram suficientes para melhorar a amplitude de movimento em jovens.

Furthermore, Folpp et al. citado por Kamandulis (2013) comprovou que 20 minutos de um programa de alongamento por dia, durante quatro semanas não causa mudanças duradouras na extensibilidade dos músculos isquiotibiais ou seja, com isto podemos concluir que não há diferença no tempo de manutenção da flexibilidade entre os treinos curtos e os treinos contínuos.

Segundo o ACSM é recomendado o treino da flexibilidade pelo menos 2 vezes por semana e é mais eficaz quando o músculo está quente.

Durante muitos anos no ensino escolar português, a prova de flexibilidade mais utilizada na avaliação da flexibilidade dos alunos tem sido o «sentar e alcançar». A bateria Fitnessgram, adoptada desde 2002 pelos novos programas portugueses de educação física, avalia a flexibilidade através das provas «*back-saver sit and reach*» e «*shoulder stretch*». Outras baterias existem que utilizam unicamente a tradicional prova de *sit-and-reach* como medida preditora da flexibilidade, por se pensar que esta prova avalia simultaneamente a flexibilidade dos músculos das regiões posterior da coxa e inferior das costas.

Ao falar de avaliação da flexibilidade é necessário deixar claro que existem dois métodos e vários instrumentos e protocolos. Quanto aos métodos, existem os diretos e indiretos, o primeiro visa à avaliação da amplitude alcançada em graus, durante um determinado movimento articular, via de regra através do goniómetro e do flexómetro de Leighton (testes angulares). Já o segundo, envolve as medidas lineares de distância entre os segmentos, através do teste de flexão do tronco à frente, conhecido internacionalmente como *sit-and-reach* ou "sentar-e-alcançar" (teste lineares), constituindo-se como a técnica mais frequentemente descrita na literatura e mais empregada em estudos populacionais, principalmente com crianças e adolescentes (Guedes e Guedes, 1997).

O teste de "sentar-e-alcançar" é bastante utilizado por ser necessário pouco espaço físico, pouco tempo para aplicação, custo económico reduzido na aquisição do equipamento, fácil aplicação, e por ser seguro e confiável, principalmente quando se quer aplicá-lo em grandes amostras populacionais, a exemplo de escolares, frequentadores de clubes e academias.

De acordo com vários autores a necessidade de movimentar-se nas diversas atividades do cotidiano faz da flexibilidade uma componente fundamental para facilitar os movimentos, principalmente quando estes requerem uma maior amplitude. O estilo de vida pouco ativo e a falta de exercícios específicos de alongamento vêm diminuindo drasticamente os níveis de flexibilidade das pessoas, principalmente com o passar dos anos. Portanto, a flexibilidade representa um importante componente da aptidão física, sendo fundamental para a eficiência dos movimentos simples e complexos, tanto no desempenho desportivo, quanto na preservação da saúde.

Neste sentido, verifica-se através da revisão da literatura que existe um grande aumento da amplitude muscular devido a intervenção/treino, isto demonstra que o sedentarismo e a falta de alongamentos principalmente nas aulas de educação física podem influenciar esta habilidade. Outro fator que pode influenciar a flexibilidade é o sexo, verifica-se, através da literatura, que existe uma diferença entre rapazes e raparigas, no artigo de Kamandulis (2013) verificaram que as raparigas tinham uma maior flexibilidade comparativamente aos rapazes, antes da intervenção. Uma série de fatores influenciam e contribuem para que isto aconteça, tal como a anatomia e as hormonas de cada um. Morse, citado por Kamandulis (2013), diz que existe uma maior rigidez muscular nos rapazes.

Quero com isto dizer, apoiando-me em artigos recentes, que o uso de exercícios de alongamentos pelos professores de educação física pode ser uma ferramenta poderosa para atingir metas nas aulas de educação física. Visto a flexibilidade fazer parte de uma das competências a adquirir na condição física do aluno. (Kamandulis, S. (2013); Moreira, R.,F.,C 2012; Sirard, A.H 38 p.696-703. 2006). Além disso, a melhoria das capacidades físicas nas aulas de educação física é benéfica por si só, o aumento da flexibilidade é um exemplo e está associada à prevenção de lesões e melhoria do desempenho atlético.

### **1.3.2 Objetivos do estudo**

Neste Projeto de investigação, foram avaliados os níveis de flexibilidade dos alunos de uma turma de 10º ano de escolaridade e foi elaborado um plano de intervenção/ação para a melhoria da mesma, em ambos os sexos.

Como instrumento de trabalho foi utilizado o teste Senta e Alcança do programa de Fitnessgram ®. A amostra foi de 22 alunos da turma do 10º E, 9 do sexo feminino e 13 do sexo masculino. Os primeiros dados foram obtidos em Outubro de 2013, logo no início do ano letivo, a segunda e última recolha de dados foi realizada em Maio de 2014, logo no início do 3º período letivo. Pretendeu-se avaliar a mobilidade da coluna vertebral e a capacidade de estiramento dos músculos isquio-tibiais e dorso-lombares, verificando os efeitos da intervenção.



### 1.3.3 Metodologia

#### ✓ **Procedimentos**

Este estudo consistiu numa intervenção com objetivo de aumentar o nível de flexibilidade numa turma de 10º ano de escolaridade.

#### ✓ **Variáveis**

Para avaliação da flexibilidade dos músculos isquio-tibiais e dorso-lombares utilizou-se o Senta e Alcança. Este teste é muito semelhante ao teste Senta e Alcança tradicional, exceto o facto de ser medido um lado de cada vez. Neste caso o aluno estende as pernas alternadamente, para que não haja hiperextensão muscular. A flexibilidade normal dos músculos posteriores da coxa permite a rotação da cintura pélvica em movimentos de flexão para a frente e posterior inclinação da cintura pélvica para se assuma uma posição correta estando sentado. Como se pode verificar na imagem do anexo X.

- O aluno descalçou-se e sentou-se junto à caixa.
- De seguida esticou completamente uma das pernas, ficando a planta do pé em contacto com a extremidade da caixa.
- O outro joelho ficou fletido com a planta do pé assente no chão e a uma distância de aproximadamente 5 a 8 cm do joelho da perna que estava em extensão.
- Os braços estavam estendidos para a frente e colocados por cima da fita métrica, com as mãos, uma sobre a outra.
- O aluno executa o movimento 4 vezes mantendo a posição pelo menos 1 segundo. Repete o processo para o outro lado.
- É permitida uma ligeira inclinação do joelho para o lado devido ao movimento do tronco para a frente.

A recolha dos resultados é registada em centímetros sendo o valor máximo de 30 cm.

(**Fitnessgram**®Manual de Aplicação de Testes,s/d.)

### ✓ **Programa de exercícios de flexibilidade**

O programa de treino para o aumento da flexibilidade realizou-se durante 13 semanas, em que os alunos tinham de cumprir um plano de exercícios específicos para aumentar a flexibilidade dos músculos isquio-tibiais e dorso-lombares quer em casa quer nas aulas de Educação Física.

Em todas as aulas de educação física, durante o 2º período letivo, foram dedicados cerca de 15 minutos ao treino de flexibilidade. Para além deste treino de 2 vezes por semana, os alunos levaram para casa um plano de treino semanal para realizarem 2 a 3 vezes por semana.

Os níveis de flexibilidade iniciais foram avaliados em Outubro de 2013, a quando da realização dos testes de *Fitnessgram®*, os mesmos foram re-avaliados em Maio de 2014.

O plano de treino contou com duas sequências de exercícios que foram alterando ao longo das semanas. Ver páginas do anexo VI.

Os alunos mantiveram-se 30 segundos em cada posição/exercício e executaram para ambos os lados.

### ✓ **Caracterização da amostra**

A amostra foi constituída por um total de 22 alunos de ambos os sexos (9 do sexo feminino e 13 do sexo masculino) de uma Escola Secundária do Distrito de Braga, com idade compreendidas entre os 15 e os 17 anos ( $15,45 \pm 0,6$ ).

### ✓ **Análise estatística**

Todas as variáveis foram tratadas estatisticamente, utilizando mas medidas descritivas média e desvio padrão.

Utilizou-se o T-teste não paramétrico de “Wilcoxon” para medidas repetidas para comparar os resultados do Senta e Alcança do lado direito e esquerdo no 1º e 2º momento de avaliação, respetivamente, e comparar a média dos dois lados entre os dois momentos.

O programa estatístico utilizado foi o S.P.S.S.® (*Statistical Package for the Social Sciences*) para o Windows® versão 22.0, e o nível de significância foi mantido em 5% ( $p=0,05$ ).

### 1.3.4 Resultados

#### Apresentação dos Resultados

Na tabela 1 apresentam-se as características descritivas da amostra. Podemos verificar um aumento dos valores médios do senta e alcança do primeiro para o segundo momento de avaliação.

**Tabela 1- Características descritivas da amostra (média ± desvio padrão)**

	<u>1º Momento</u>	<u>2º Momento</u>	<u>p*</u>
Idade (anos)	15,45 ± 0,60	15,45 ± 0,60	
Senta e Alcança Direita (Cm)	21,75 ± 5,22	23,59 ± 6,52	<b>0,05</b>
Senta e Alcança Esquerda (Cm)	20,91 ± 5,23	23,55 ± 6,96	<b>0,008</b>
Média de Senta e Alcança Direita e Esquerda (Cm)	21,33 ± 5,10	23,57 ± 6,68	<b>0,01</b>

\*compara valores médios com o teste de Wilcoxon (para medidas repetidas)

Na tabela 2 verifica-se que a percentagem de alunos na zona saudável do teste senta e alcança aumentou do primeiro para o segundo momento de avaliação num valor de dezoito pontos percentuais.

**Tabela 2 - Frequência e percentagem da amostra em relação à zona saudável do teste Senta e Alcança**

	<u>Percentagem de alunos na zona saudável</u>	
	<u>1º Momento de avaliação</u>	<u>2º Momento de avaliação</u>
Média do senta e alcança à direita e à esquerda	36,40%	<b>54,50%</b>

### **1.3.5 Discussão dos resultados**

#### **Discussão dos resultados**

Comparando os valores médios do teste senta e alcança para a direita, entre o primeiro e segundo momento de avaliação, podemos verificar que houve um aumento ligeiramente significativo do valor de  $p=0,05$  correspondendo a  $21,75 \pm 5,22$  para o primeiro momento e  $23,59 \pm 6,52$  para o segundo momento.

No teste senta e alcança para o lado esquerdo verifica-se resultados estatisticamente significativos para valor de  $p=0,008$ , em que no primeiro momento obteve-se um valor médio de  $20,91 \pm 5,23$  e  $23,55 \pm 6,96$  para o segundo momento.

Relativamente à média dos dois lados obteve-se igualmente resultados significativos de  $p=0,01$ ,  $21,33 \pm 5,10$  no primeiro momento e  $23,57 \pm 6,68$  no segundo momento.

Os resultados obtidos foram estatisticamente significativos e satisfatórios, os valores foram mais significativos para o lado esquerdo e média dos dois lados.

A intervenção foi eficaz com dose mínima de treino tal como foi verificado noutros estudos. Kamalulis (2013) refere que o efeito das diferentes variáveis associadas ao alongamento tal como a força/intensidade, frequência, duração e repetições interferem na melhoria da flexibilidade, e tal como já foi estudado, geralmente um a três exercícios por dia até quatro repetições cada, durante 15 a 45 segundos é recomendado e suficiente. E ainda segundo o mesmo autor, a simples avaliação do teste senta e alcança duas vezes por semana durante cinco semanas foi suficiente para obter e manter a flexibilidade.

No início da intervenção só 36,4 pontos percentuais dos alunos é que se encontravam na zona saudável (frequência=8). Subindo para mais de metade, 54,5 pontos percentuais dos alunos passaram a se encontrar na zona saudável, no segundo momento (frequência=12). Obteve-se assim um aumento de dezoito pontos percentuais do primeiro para o segundo momento.

Verifica-se através da revisão da literatura que existe um aumento da amplitude muscular devido à intervenção/treino, isto demonstra que o sedentarismo e falta de alongamentos podem influenciar esta habilidade.

Relativamente ao sexo, devido ao número reduzido da amostra (N=22), optamos por não comparar rapazes e raparigas consideramos assim que é uma das limitações deste estudo. Mas de acordo com o artigo de Santos,R. et. al. (2014) verifica-se que os rapazes apresentam resultados mais baixos do que as raparigas no teste do senta e alcança. Na adolescência verifica-se diferenças devido ao processo de maturação o que pode explicar parcialmente as diferenças no desempenho dos testes de aptidão física. Tal como se verificou no estudo de Catley e Tomkinson (2013) e Ortega et. Al. (2011). As raparigas tendem a ter uma maturação mais rápida e algumas evidências indicam que os adolescentes maduros mostram níveis mais altos de flexibilidade (Minatto, Petroski, e Silva 2013 citado por Santos,R. et. Al 2014). No estudo de Santos,R. et. Al, os valores médios para o lado direito das raparigas entre os 15 e 17 anos de idade encontram-se entre  $26,6 \pm 7$  e  $28,0 \pm 6,4$  e  $26,1 \pm 7,2$  e  $27,6 \pm 6,7$  para o lado esquerdo. Para os rapazes dos 15 aos 17 anos de idade obtiveram valores inferiores entre  $22,9 \pm 7,2$  e  $24,9 \pm 8$  para o lado direito e  $22,3 \pm 7,3$  e  $24,2 \pm 8,3$  para o lado esquerdo.



### **1.3.6 Conclusão**

Consideramos que o plano de intervenção resultou num aumento dos níveis médios de flexibilidade e com um número participantes a passar para a zona saudável do teste Senta e Alcança. A intervenção foi por isso considerada eficaz apenas com uma dose mínima de treino.

Estes dados indicam-nos que os alunos que têm resultados mais baixos, numa ou mais áreas de aptidão muscular, devem ser estimulados a fazer exercícios de fortalecimento muscular e alongamento que desenvolvam esta aptidão. Para um desenvolvimento harmonioso do sistema músculo-esquelético, deverá ser dada igual atenção ao trabalho de todos os músculos de todo o corpo e é importante desenvolver a força e a flexibilidade nos músculos de ambos os lados que cada articulação. Um desempenho fraco na avaliação da aptidão física de um aluno deverá merecer uma atenção especial. Aumentar a força e a flexibilidade nestas áreas poderá ajudar a prevenir o aparecimento de dores na zona lombar. (**Fitnessgram**®Manual de Aplicação de Testes,s/d.)

A aptidão física é considerada uma meta importante para o público. Pensa-se que realmente é mais importante a promoção do processo ou seja o comportamento em relação a atividade física do que a promoção do produto ou seja os resultados em si. Assim sendo a missão da Educação Física é “ promover nos jovens a adoção de um estilo de vida ativo que se mantenha na vida adulta” (**Fitnessgram**®Manual de Aplicação de Testes,s/d.)

Mas por vezes esta tarefa torna-se difícil pois devido à limitação de tempo, a promoção da atividade física deve estender-se para além da escola e do dia das aulas ao agregado familiar e à comunidade. Por isso, muitas das vezes, os professores de Educação Física estão ligados a projetos e planos de ação nas escolas integrando a família e a comunidade.





## **Considerações Finais**

O estágio profissional apresentou-se como a melhor forma para aplicar todos os conhecimentos adquiridos durante todo o processo de formação num contexto real.

Cada dia foi uma batalha incessante em busca de superar as dificuldades e ajustar-me aos imprevistos procurando sempre ter a melhor das intervenções. Toda esta ação sempre teve como base uma reflexão constante e reguladora. Todos os passos realizados e todas as atitudes tomadas foram realizados com base nas conceções pessoais e na reflexão exaustiva, sempre com o intuito de melhorar ao nível pessoal em busca da máxima competência e de conferir aos alunos um desenvolvimento adequado e sustentado.

Toda esta ação teve como principal objetivo proporcionar aos alunos um processo de ensino-aprendizagem de sucesso.

Não há dúvida que me sinto realizada, possuidora de mais competências e profissionalismo após a conclusão deste estágio profissional.

Mais desafios virão ao longo da minha carreira, mas este já foi superado!



## Referências Bibliográficas

- Albuquerque, A. (1995). *Ginástica desportiva. Como se joga?* Porto Editora. Porto.
- Araújo, C. (2002). *Manual de ajudas em ginástica*. Porto Editora. Porto.
- Baptista, F., D. A. Et. Al. (2012). Prevalence of the Portuguese Population Attaining Sufficient Physical Activity. *Med. Sci. Sports. Exerc.*, Vol. 44, No. 3, pp. 466–473.
- Barbeau, P. et. Al. (2007). Ten months of exercise improves general and visceral adiposity, Bone, and fitness in black girls. *Obesity* vol. 15 n. 8. 2077-2085.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa.
- Bianchi, A. C. M., et. Al. (2005). *Orientações para o Estágio em Licenciatura*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Capdevila O. (2005). LL. *Actividad física y estilo de vida saludable*. Girona: Documenta Universitaria.
- CDC, Physical Activity Guidelines for Americans. (2008).
- Cooper Institute for Aerobics Research. *FITNESSGRAM® Manual de Aplicação de Testes*. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, s/d.
- Cyrino, E. S. et Al. (2004). Flexibility behavior after 10 weeks of resistance training. *Rev. Bras. Med. Esporte*; 10(4):233-7.
- Dantas, E.H.M. (1998). *Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento*. 4 ed. Shape. Rio de Janeiro.
- Dorea, V.R. (1990). *Aptidão Física Relacionada à Saúde em Escolares de Jequié -Estado da Bahia*. Dissertação. USP. São Paulo.
- Farinatti, P.T.V. e Monteiro, W.D. (1999). *Fisiologia do Esforço*. In: Uma Introdução à Educação Física. Corpus. Niterói, pp. 47-97.

- Filho, A. P. (2010). O Estágio Supervisionado e sua importância na formação docente. *Revista Partes*.
- Freire, A. M.: (2001) Concepções orientadoras do processo de aprendizagem do ensino nos estágios pedagógicos. Lisboa.
- Freire, P. (1997). *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra.
- Guedes, D.P. e Guedes, J.E.R.P. (1997). Crescimento, Composição Corporal e Desempenho Motor de Crianças e Adolescentes. CLR Balieiro. São Paulo.
- Kamandulis, S. Et. Al. (2013). Stretching exercise volume for flexibility enhancement in secondary school children. *J Sports Med. Phys. Fitness* 53:687-92.
- Marque, A.T. e Gaya, A. (1999). Atividade Física, Aptidão Física e Educação Para a Saúde: Estudos na Área Pedagógica em Portugal e no Brasil. *Revista Paulista de Educação Física*. São Paulo. 13 (1) pp. 83-102.
- Marques R. (1983). *Mudar a Escola: Novas práticas de ensino*. Livros Horizonte.
- Moreira, C. (2006). Prevalência da lombalgia. Relação com a idade, a obesidade e nível de Actividade Física: estudo na população escolar adolescente. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Portugal.
- Moreira, R.F.C. et. Al. (2012). Effects of a school based exercise program on children's resistance and flexibility. Physical Therapy Department, Federal University of São Carlos, São Paulo Brazil. *Work* 41 922-928.
- Nahas, M.V. (2001). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida* Ed. Midiograf. Londrina.
- Nelson, T. R. & Bandy, W. D. (2004). Eccentric training and static stretching improve hamstring flexibility of high school males. *J. Athletic Training*, 39(3):254-8.
- Novoa, A. (1992). (Coord.) - Os professores e a sua formação. Publicações Dom Quixote - Instituto de Inovação Educacional. Lisboa.

Opkewitz, T. S. (1992). Social science and social movements in the USA: State policy, the university, and schooling. In D. Broady (Ed.), *Education in the late 20th century: Essays presented to Ulf P. Lundgren on the occasion of his fiftieth birthday* (pp. 45-79). Stockholm: Stockholm Institute of Education Press.

Projeto Educativo 2013/2016 da Escola Secundária/3 de Vila Verde. (2013)

Raposo, A. V. (2005). *A força no treino com jovens na escola e no clube*. Editorial Caminho, SA. Lisboa.

Santos, R. et Al. (2014). Physical fitness percentiles for Portuguese children and adolescents aged 10–18 years, *Journal of Sports Sciences*. Faculty of Sport, Research Centre in Physical Activity, Health and Leisure , University of Porto , Porto , Portugal

Sardinha et. Al. (2011). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese Youth: A study in a representative sample os 10-18- old children and adolescents. *International journal of Pediatric Obesity*, 6: e124-e128.

Silva, D. J. P. et al. (2006). A flexibilidade em adolescentes – um contributo para a avaliação global. *Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano*, v.8, n.1, p. 72-79.

Silva, D. J. P. et. Al. (2006). A flexibilidade em adolescentes – um contributo para a avaliação global. *Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano*, v.8, n.1, p. 72-79.

Sirard,J.R. et. Al.(2005). Motivational factors associed with sports program participation in middle school students. *Journal of adolescent Health*.Department of exercise science. University of South Carolina.

Weineck, J. (2000). *Biologia do Esporte*. Manole. São Paulo.

World Health Organization. Gblobal recommendations of Physical Activity for health. (2010).

### **Referências eletrônicas:**

American College of Sports Medicine - <http://acsm.org/about-acsm/media-room/news-releases/2011/08/01/acsm-issues-new-recommendations-on-quantity-and-quality-of-exercise>  
consultado a 14 de Maio 2014

## **Anexos**





ANEXO I

**Cronograma 2013-2014**

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho											
1		Ext.	P2						01-mai												
2									P2												
3				P1							P1										
4		Ext.					Dança		FIM2ºP												
5			P2																		
6				P1						P2	P1 **										
7						Ginásio*	Dança	Ext.													
8		Ext.	P2																		
9										P2											
10				P1 **		Ginásio					10-jun										
11		Ext.				Dança	Ginásio														
12			P2																		
13	inicio 1ºP			P1					P2	FIM3ºP											
14					Ginásio	Dança	Ext.														
15		Fitness	P2																		
16									P1												
17	Apresent.			FIM1ºP	Ginásio																
18		fitness				Dança	Ext.														
19			P2																		
20	Exterior									Fitness											
21						Ginásio	Dança	Ext.													
22		Ext.	P1						Ext.												
23																					
24						Ginásio				Fitness											
25		P2					Dança	Ext.	25-abr												
26			P1																		
27										P2											
28					Ginásio	Dança	Ext.**														
29		P2	P1					P2													
30									P2												
31					Ginásio																
<table border="1"> <tr> <td>Faltei/feriado</td> <td>Atletismo</td> <td>Basquet.</td> <td>Badmint.</td> <td>Ginástica</td> <td>Dança</td> <td>Fitness.</td> <td>Andeb.</td> <td>Luta</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>											Faltei/feriado	Atletismo	Basquet.	Badmint.	Ginástica	Dança	Fitness.	Andeb.	Luta		
Faltei/feriado	Atletismo	Basquet.	Badmint.	Ginástica	Dança	Fitness.	Andeb.	Luta													



**ANEXO II**

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**10º Ano**

(2013 - 2014)

ANO LETIVO 2013 / 2014	1º PERÍODO				TOTAL	2º PERÍODO			TOTAL	3º PERÍODO			TOTAL	Total anual
AULAS PREVISTAS	3	10	6	2	21	8	8	8	24	6	3	2	11	56
EDUCAÇÃO FÍSICA	Atletismo	Basquetebol	Badminton	Fitness Gram		Ginástica	Dança	Andebol		Luta	Atletismo	Fitness Gram		
Número total de aulas previstas	27 aulas					24 aulas				14 aulas				65



**ANEXO III**

**PLANEAMENTO ANUAL – SECUNDÁRIO** De acordo com o programa de EDUCAÇÃO FÍSICA em vigor

Categorias	DESPORTOS COLETIVOS				Aptidão Física	ATLETISMO				GINÁSTICA		Total	
	A					E	F	G		C	B		
	FUTSAL	ANDEBOL	BASQUETEBOLE	VOLEIBOL	DANÇA	Fitness Gram	RAQUETES	JOGOS TRADICIONAIS	LUTA	ORIENTAÇÃO	Corridas (velocidade, estafetas, barreiras, resistência), saltos (comprimento e altura)	Aparelhos, solo e acrobática	
<b>10º</b>		8	10		8	4	6		6		6	8	<b>56</b>
<b>11º</b>	<i>Escolhe 2</i>				<i>Obrig.</i>	<i>Obrig.</i>	<i>Escolhe 2</i>			<i>Escolhe 1 atletismo e 1 de ginástica</i>			
	Desportos Coletivos 20				8	4	6	Áreas F e G 6		Áreas C e B 12		<b>56</b>	
<b>12º</b>	<i>Escolhe 2</i>				<i>Obrig.</i>	<i>Obrig.</i>	<i>Escolhe 2</i>			<i>Escolhe 1 atletismo e 1 de ginástica</i>			
	Desportos Coletivos 20				8	4	6	Áreas F e G 6		Áreas C e B 12		<b>56</b>	
<b>10º ano</b>	Atletismo				Ginástica								
	Estafetas		Altura		Solo		Aparelhos						
	3		3		4		5						









- Sexta-feira

6ª		28-Ser	27-Ser	16-Out	11-Out	10-Out	25-Out	14-Nov	11-Nov	15-Nov	22-Nov	23-Nov	15-Dez	13-Dez	18-Jan	17-Jan	24-Jan	31-Jan	07-Fev	16-Fev	21-Fev	28-Fev	07-Mar	16-Mar	21-Mar	28-Mar	04-Abr	25-Abr	02-Mai	09-Mai	16-Mai	23-Mai	30-Mai	06-Jun			
8.25 9.10	P1	10*I	10*I	10*I	10*I		9*B	9*B	9*B	9*B	10*E	10*E	10*E	10*E	11*E	11*E	11*E	11*E					10*I	10*I	10*I	10*I	9*B	9*B	9*B	9*B	10*E			10*E	10*E		
	P2	10*I	10*I	10*I	10*I		9*B	9*B	9*B	9*B	10*E	10*E	10*E	10*E	11*E	11*E	11*E	11*E	10*I	10*I	10*I	10*I	9*B	9*B	9*B	9*B	10*E	10*E	10*E	10*E	11*E			10*E	10*E		
	Exterf	9*B	9*B	9*B	9*B		10*E	10*E	10*E	10*E	11*E	11*E	11*E	11*E	10*I	10*I	10*I	10*I	9*B	9*B	9*B	9*B	10*E	10*E	10*E	10*E	11*E	11*E	11*E	11*E	10*I			10*I	10*I		
	Ginô	10*E	10*E	10*E	10*E		11*E	11*E	11*E	11*E	10*I	10*I	10*I	10*I	9*B	9*B	9*B	9*B	10*E	10*E	10*E	10*E	11*E	11*E	11*E	11*E	10*I	10*I	10*I	10*I	9*B			10*I	10*I		
10.15 11.00	P1						11*C	11*C	11*C	11*C	10*D	10*D	10*D	10*D																							
	P2						11*C	11*C	11*C	11*C	10*D	10*D	10*D	10*D	9*CV	9*CV	9*CV	9*CV																			
	Exterf	11*C	11*C	11*C	11*C		10*D	10*D	10*D	10*D	9*CV	9*CV	9*CV	9*CV	11*C	11*C	11*C	11*C	10*D	10*D	10*D	10*D															
	Ginô	10*D	10*D	10*D	10*D		9*CV	9*CV	9*CV	9*CV					11*C	11*C	11*C	11*C	10*D	10*D	10*D	10*D	9*CV	9*CV	9*CV	9*CV											
11.55 12.40	P1														10*D	10*D	10*D	10*D																			
	P2														10*D	10*D	10*D	10*D																			
	Exterf	11*F	11*F	11*F	11*F		10*C	10*C	10*C	10*C	10*N	10*N	10*N	10*N	11*F	11*F	11*F	11*F	10*C	10*C	10*C	10*C															
	Ginô	10*N	10*N	10*N	10*N		11*F	11*F	11*F	11*F	10*C	10*C	10*C	10*C	10*N	10*N	10*N	10*N	11*F	11*F	11*F	11*F	10*C	10*C	10*C	10*C	10*N	10*N	10*N	10*N	11*F						
12.40	P1																																				
	P2																																				
	Exterf	10*C	10*C	10*C	10*C		10*N	10*N	10*N	10*N	11*F	11*F	11*F	11*F	10*C	10*C	10*C	10*C	10*N	10*N	10*N	10*N	11*F	11*F	11*F	11*F	10*C	10*C	10*C	10*C	10*N						
	Ginô	10*N	10*N	10*N	10*N		11*F	11*F	11*F	11*F	10*C	10*C	10*C	10*C	10*N	10*N	10*N	10*N	11*F	11*F	11*F	11*F	10*C	10*C	10*C	10*C	10*N	10*N	10*N	10*N	11*F						

DANÇA

FITNESSGRAM



## ANEXO V



Universidade do Minho  
Instituto de Educação

UNIVERSIDADE DO MINHO – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

### FICHA DE OBSERVAÇÃO SISTEMÁTICA DE AULA

° Ano	UT	Aula Nº	Data: / /	Observador:	Observado:
-------	----	---------	-----------	-------------	------------

(1ª Parte)

(2ª Parte)

1. ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES	PONTOS	OBSERVAÇÕES	3. INTERAÇÃO PROFESSOR-ALUNO	PONTOS	OBSERVAÇÕES
Aproveitamento do espaço disponível			Posicionamento		
Organização dos alunos			Explicação das tarefas		
Material utilizado			Demonstração das tarefas		
2. SELEÇÃO DAS ACTIVIDADES	PONTOS	OBSERVAÇÕES	Linguagem e clareza na transmissão		
Sequência lógica das atividades			Qualidade dos feedbacks		
Progressões metodológicas			Disciplina		
Aprendizagens diferenciadas			Clima de aprendizagem/ reação com alunos		
Coerência com o tema da aula			4. GESTÃO DA AULA	PONTOS	OBSERVAÇÕES
Tarefas adequadas aos objetivos específicos			Tempo de empenho motor		
Seleção do método de ensino aprendizagem			Tempo e qualidade na transição		
			Tempo de instrução		

**Pontuação:**

1. Não executa ou executa de forma rudimentar
2. Executa com grandes dificuldades
3. Executa com pequenas dificuldades
4. Executa com correção e pequenas imprecisões
5. Executa com grande correção

**OBSERVAÇÕES:**

**Aspetos fundamentais a observar em todas as aulas**

- Atividades adequadas aos objetivos gerais da UT
- Tarefas adequadas aos objetivos específicos
- Tempo de empenho motor
- Tempo nas tarefas de transição
- Material utilizado apropriado e segurança

*Prática de Ensino Supervisionada*



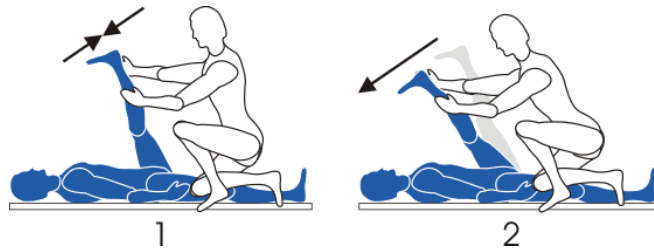
## ANEXO VI



1ª Sequência do projeto de intervenção - Flexibilidade



2ª Sequência do projeto de intervenção - Flexibilidade



		
<b>Tronco</b> segurar 40s cada perna, alternar 3x	<b>Tronco/perna</b> segurar 40s, descansar 15s. repetir 3x, e cada repetição forçar mais.	<b>Tronco/perna</b> segurar 40s cada lado, alternar 3x
		
<b>Coxa</b> segurar 40s cada lado, alternar 3x	<b>Quadril</b> segurar 40s cada perna, alternar 3x	<b>Perna</b> segurar 40s cada lado,

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários

Professora Estagiária: Isabel Correia



Universidade do Minho  
Instituto de Educação







		Drible	Não olha para a bola, de modo a ter o controlo visual dos restantes elementos do jogo; realizar progressão com a bola, empurrando-a através de batimentos sucessivos no solo. Dedos bem afastados e o pulso em permanente flexão e extensão. O batimento é realizado ao lado do corpo.		T/E	E	E	E	C	C	
		Remate	Em apoio	Segurar a bola na mão, armar o MS, puxar a bola atrás da cabeça, avançar o MI contrário ao MS que lança e realizar rotação do tronco, impulsionando a bola para a frente com força.			T/E	E	E	C	C
			Em suspensão	Executar três passos com a bola na mão, sendo o último passo realizado em salto. Fazer a chamada com o pé contrário ao MS que remata e quando saltar e elevar o joelho do lado do MS que remata. Rematar no ponto mais alto e cai sobre o pé de chamada.			T/E	E	E	C	C
		Finta	<b>Realizar mudanças de direção e de velocidade, para enganar/desequilibrar um adversário, criando condições de desmarcação, progressão e finalização, com e sem bola.</b>				T/E	E	E	C	
		Posição base	<b>Adotar uma posição com as pernas semi-flectidas e pés paralelos, afastados à largura dos ombros e com o peso do corpo distribuído; tronco ligeiramente inclinado à frente; MS elevados, semi-fletidos, palma das mãos viradas para a frente.</b>			T/E	E	E	E	C	
		Deslocamentos Ofensivos	<b>Procurar criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola.</b>			T/E	E	E	E	C	
		Deslocamentos Defensivos	<b>Utilizar diferentes formas de deslocamento para ocupar espaços frontais à sua baliza, impedindo a progressão do adversário.</b>			T/E	E	E	E	C	

	Táctica	Ofensiva	Ocupação Racional do Espaço	Procurar ocupar equilibradamente o espaço de jogo, em amplitude e profundidade.		T/E	E	E	E	E	C	
			Passe e Vai	Realizar um passe seguido de uma desmarcação rápida que provoque desequilíbrio na defesa adversária e permita à sua equipa aproximar-se com perigo da baliza adversária.		T/E	E	E	E	E	C	
			Cruzamento	Movimentação ofensiva, durante a qual um atacante sem bola passa por trás do colega de equipa com bola, o qual, no momento em que se cruzam, lhe passa a bola para conseguir uma situação de finalização.		T/E	E	E	E	E	C	
			Desmarcação	Procurara criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola.			T/E	E	E	E	C	
		Defensiva	Defesa Individual	Impedir ou dificultar a progressão, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola.		T/E	E	E	E	C	C	
	Jogo (campo reduzido)		Aplicar os conteúdos anteriormente desenvolvidos, respeitando as regras gerais da modalidade.	3x3 4x4		3x3	3x3 4x4	4x4	4x4	4x4	4x4	AS 4x4
Fisiologia e	Aquecimento	Activação Geral	Os alunos predisõem o organismo para a prática desportiva.	X	X	X	X	X	X	X	X	

	Activação Específica	<b>Os alunos ativam as estruturas musculares articulares específicas para a aula.</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Capacidades Condicionais	Força	A força será desenvolvida ao longo da UD, no decorrer das aulas, em jogo ou exercício critério, através da solicitação dos grupos musculares principais à modalidade. Pontualmente será dedicado um espaço da aula para o trabalho mais específico de condição física.	X	X	X	X	X	X	X	X
		Resistência	<b>A resistência será desenvolvida em situações de jogo ou durante a parte inicial, aquando ativação geral.</b>	X	X	X	X	X	X	X	X
		Flexibilidade	<b>A flexibilidade será trabalhada na parte final das aulas ou após a ativação geral em exercícios específicos.</b>	X	X	X	X	X	X	X	X
		Velocidade	<b>Desenvolver a velocidade de execução e reação nas diversas habilidades motoras específicas e nas situações de jogo.</b>	X	X	X	X	X	X	X	X
Capacidades Coordenativas	Capacidade de Reação	<b>Desenvolver a reação em contexto de jogo, ou em contextos variados, preparando e executando ações motoras corretas, no menor espaço de tempo possível.</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Orientação Espacial	<b>Movimentar-se no espaço de jogo e responder aos estímulos provocados pela situação a exercitar. Dotar o aluno da capacidade de se organizar e ter sucesso em qualquer posição ocupada em campo.</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	
Cultura	História	Fornecer informações sobre a história e desenvolvimento da modalidade.	X								

	Principais Regras	Fornecer informações sobre as principais regras da modalidade e, de segurança nas aulas, colocando-as em prática ao longo das aulas.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Terminologia	Dar conhecer aos alunos terminologias importantes para entendimento da modalidade e material.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Conceitos Psicosociais	Espírito de Equipa	Com os companheiros sempre que assim seja solicitado, trabalhando em grupo e emitindo sugestões, correções, sempre de uma forma construtiva, contribuindo para o sucesso da equipa.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Fair - Play	Mostrar respeito pelos companheiros e pelo professor, acatando todas as decisões e aceitando todos os resultados possíveis em cada situação.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Respeito	Os alunos assumem uma atitude responsável perante as tarefas propostas, material da aula e pelas decisões da arbitragem.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Empenho	Os alunos manifestam empenho nas tarefas propostas.	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Cooperação	Os alunos cooperam com os colegas e professora ao longo das aulas.	X	X	X	X	X	X	X	X	X

**AD** – Avaliação  
Diagnóstico

**T** – Transmissão

**C** – Consolidação

**AS** – Avaliação  
Sumativa



## ANEXO VIII

### Avaliação Sumativa – Andebol

Nº		NOME		Em situação de JOGO 3X3+GR executa os seguintes gestos técnicos com a sua equipa na posse da bola:				MÉDIA
				DESMA RCAÇÃ O (oferecen do linhas de passe):	REMATE (em apoio ou suspensão se receber a bola em condições favoráveis utilizando a finta ou mudança de direcção):	TRANSIÇ ÃO ATAQUÊ- DEFESA (tentando recuperar a posse da bola):	PASSE/ RECEPÇÃ O	
				20%	40%	30%	10%	100%
1				13	13	13	14	13,1
2				16	15	15	17	15,4
3				14	14	14	15	14,1
4				17	16	17	17	16,6
5				15	15	15	16	15,1
7				14	14	15	15	14,4
8				14	14	14	15	14,1
9				14	14	14	14	14,0
10				14	14	15	16	14,5
11				17	18	17	18	17,5
12				17	18	17	18	17,5
13				17	18	17	18	17,5
14				-	-	-	-	-
15				15	15	15	15	15,0
16				17	18	17	18	17,5
20				16	16	16	16	16,0
21				14	15	15	15	14,8
22				16	16	16	16	16,0
23				16	16	16	16	16,0
24				17	16	17	17	16,6
26				16	16	16	16	16,0
27				12	13	13	13	12,8
28				13	13	14	14	13,4




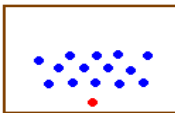



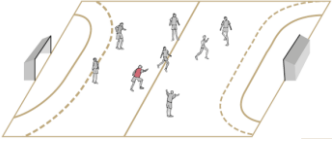
# ANEXO IX

## Plano de Aula

<b>Data:</b> 25/03/2014	<b>U. Didática:</b> Andebol	<b>Local:</b> Exterior	<b>Professor:</b> Isabel Correia
<b>Ano/Turma:</b> 10ºE	<b>Nº de alunos:</b> 23	<b>Hora Aula:</b> 8h25	
<b>Nº Aula nº</b> 87,88 <b>Sessão nº</b> 5 de 8		<b>Duração da Aula:</b> 90' <b>Tempo Útil:</b> 75'	<b>Função Didática:</b> Exercitação.
<b>Material:</b> bolas de andebol, cones, coletes, balizas.			

**Objetivos da Aula:** Exercitar o passe de ombro, passe picado, receção, drible, deslocamentos (frontal, lateral e recuo), posição base defensiva, finta/mudanças de direção e remate em apoio. Exercitar as capacidades condicionais – resistência e flexibilidade.

P.A.		Conteúdos/ Objetivos	Tarefas de Aprendizagem	Crítérios de Êxito
Inicial	20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apresentar e explicar os conteúdos e os objetivos da aula;</li> <li>- Predispor o organismo para a atividade física.</li> <li>- Exercitar a capacidade condicional - resistência</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dialogo com os alunos.</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>Em frente do professor</p> </div> <p><b>Alongamentos e mobilização mio-articular:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alonga tricípíte, quadricípíte, isquiotibiais, gémeos;</li> <li>- mobiliza tornozelos, joelhos, tronco, pulsos e pescoço.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos realizam 5 minutos de corrida continua à volta do espaço exterior (caso a aula seja no exterior).</li> </ul> <p><b>- Bola ao Capitão.</b></p> <p>A turma é dividida em 2 grupos e cada grupo faz 2 equipas e através do passe tentam passar a bola ao seu Capitão, que se encontra na outra extremidade do campo, dentro do arco. É permitido a cada jogador dar 3 passos com a bola na mão e não existe número mínimo nem máximo de passes entre a equipa. Ganha 1 ponto a equipa que conseguir passar a bola ao capitão.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos ouvem todas as explicações dadas pela professora.</li> <li>- Mobilizam as principais estruturas musculares articulares específicas, predispondo-se para a prática desportiva.</li> <li>- Os alunos realizam corrida contínua, ao seu ritmo sem parar.</li> <li>- Realizam corretamente os exercícios propostos.</li> </ul>

<b>Fundamental</b>	15'	<p>Passe de ombro e picado; Deslocamento; Drible</p>	<p><b>- Trabalho a pares</b></p> <p>2 a 2 os alunos realizam os seguintes exercícios em deslocamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe de ombro</li> <li>• Passe picado</li> <li>• Drible</li> </ul>	<p><b>Passe de ombro:</b> bola elevada (acima do ombro); avanço do corpo e da perna do mesmo lado que o MS realiza o passe; braço em extensão terminando com golpe de pulso.</p> <p><b>Passe picado:</b> armação do cotovelo; extensão do braço com flexão do pulso; trajetória da bola para o solo.</p> <p><b>Drible:</b> impulsiona a bola para a frente, pela flexão / extensão do antebraço, com o membro MS executante afastado do tronco; liberta o olhar da bola.</p> <p><b>Receção:</b> receção a duas mãos com polegares para dentro; cotovelos fletidos e afastados para a frente do tronco.</p> <p><b>Remate em apoio:</b> bola elevada (acima do ombro); avanço do corpo e da perna do mesmo lado que o MS realiza o remate; rotação do tronco e extensão total do MS.</p> <p><b>Remate em Suspensão:</b> Braço horizontal; antebraço vertical Perna da frente contrária ao braço passador; Trajetória descendente.</p> <p><b>Deslocamentos:</b> centro de gravidade baixo com joelhos semi-fletidos. Pés afastados à largura dos ombros.</p> <p><b>Finta/mud. de direção:</b> desequilibra o defensor para um dos lados. Observa a reação do defesa. Muda de direção e de velocidade para o lado contrário, mal o defesa se tenha desequilibrado para um dos lados.</p>
	10'		<p><b>- Os alunos formam grupos de 3 elementos</b></p> <p>Num espaço delimitado, os alunos passam a bola entre si, o 3º companheiro tenta roubar a bola.</p> <p>Variantes: só passe de ombro, picado, deslocamentos laterais, frontais e recuos.</p>	
	20'	<p>Remate</p> <p>Criar linhas de passe;</p> <p>Deslocamento para o espaço vazio;</p> <p>Defesa Individual;</p>	<p><b>- Situação 3 X 3 em campo reduzido e condicionado</b></p> <p>Os alunos mantêm-se nos mesmos grupos de 3, já formados no exercício anterior. Em 2 mini campos reduzidos realizam jogo condicionado. Jogam 3 minutos e de seguida trocam as equipas.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sem drible;</li> <li>- Quem tem a bola não pode dar passos;</li> <li>- Sem contato corporal.</li> </ul> <p>(com o desenrolar do jogo colocar o drible)</p>	<p><b>O aluno é capaz:</b></p> <p><b>Ataque:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desmarcar;</li> <li>- Ocupar o espaço vazio;</li> <li>- Criar linhas de passe;</li> <li>- Precisão no passe;</li> <li>- Finalizar com sucesso;</li> </ul> <p><b>Defesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intercetar a bola;</li> <li>- Fechar linhas de passe;</li> </ul>





## ANEXO X

### Teste do Senta & Alcança do *Fitnessgram*®

CHEGA COM AS DUAS MÃOS À FRENTE, O MAIS LONGE POSSÍVEL, SENTADO NO CHÃO (SEAT- AND-REACH), ALTERNADAMENTE COM UMA E OUTRA PERNA FLECTIDA, DEIXANDO A OUTRA ESTENDIDA, MANTENDO O ALONGAMENTO MÁXIMO DURANTE PELO MENOS 1", ALCANÇANDO OU ULTRAPASSANDO (À 4ª TENTATIVA) A DISTÂNCIA DEFINIDA (ZSAF)

