

Relatório de Estágio Pedagógico
Agrupamento de Escolas Amato Lusitano
A importância do desenvolvimento e da avaliação da
força nas aulas de educação física
Versão Definitiva Após Defesa

João Pedro Gamas Bispo

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Daniel Almeida Marinho

Janeiro de 2023

Declaração de Integridade

Eu, João Pedro Gamas Bispo, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição de M10320, de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o Código de Integridades da Universidade da Beira Interior.

Mais concretamente afirmo não ter ocorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 03.01.2023

João Pedro Gamas Bispo.

Dedicatória

Dedico este percurso ao meu agregado familiar pelas condições que me têm proporcionado ao longo destes 2 anos, aos meus avós e aos meus amigos mais próximos que sempre me motivaram.

Agradecimentos

Quero agradecer a todos os professores que me lecionaram na Universidade da Beira Interior por me terem preparado da melhor maneira para este estágio. Deixo também uma palavra a todo o departamento de Educação Física do agrupamento de escolas Amato Lusitano pela forma como me receberam e me ajudaram ao longo do ano, em especial à professora cooperante Paula Espírito Santo por todo o apoio e ensinamentos dados ao longo do estágio.

Agradeço também ao meu colega de estágio Marco Antunes pela cooperação que tivemos ao longo do estágio e por nos termos ajudado mutuamente.

Por fim agradecer também ao professor Dr. Daniel Marinho por toda a ajuda, orientações e recomendações dadas neste percurso que foram muito importantes e úteis no meu crescimento como pedagogo.

Resumo

Este relatório visa apresentar todo o trabalho desenvolvido ao longo do estágio pedagógico no ano letivo 20/21 referente ao mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Este estágio foi realizado na escola Amato Lusitano e na escola João Roiz pertencentes ao Agrupamento de Escolas Amato Lusitano. As turmas que lecionei neste ano letivo foram o 5º ano, o 9º ano e o 11º Programação, em que explico neste relatório todos os procedimentos, abordagens e matérias que foram aplicadas ao longo dos 3 períodos. Ao longo deste relatório vou notificar a contextualização da escola e do grupo de educação física e as intervenções que desempenhei acerca da área 1, 2 e 3. Nestes pontos irei também abordar todas as dificuldades que sucederam derivado às complicações que o vírus COVID-19 trouxe às escolas e todas as decisões que o agrupamento em que estive inserido considerou e aplicou.

No segundo capítulo irei abordar o trabalho de investigação que executei que era “verificar a importância do desenvolvimento e da avaliação da força nas aulas de educação física”, os procedimentos, os participantes, a análise dos dados, os resultados e as conclusões a que cheguei, de referir que apliquei a bateria de testes a uma turma de 9ºano em que a avaliação inicial e final foram medidas através do FITESCOLA e que mesmo com o confinamento notaram-se melhorias na aptidão cardiorrespiratória e na força.

Palavras Chave

Estágio, Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, COVID-19, Educação Física.

Abstract

This report aims to present all the work developed throughout the pedagogical internship in the 20/21 school year referring to the Master's Degree Teaching physical education in basic and secondary education.

This internship was held at the Amato Lusitano school and the João Roiz school belonging to the Amato Lusitano school grouping. The classes I taught in this school year were the 5th year, the 9th year and the 11th Programming, in which I explain in this report all the procedures, approaches and subjects that were used throughout the 3 periods. Throughout this report I will notify the contextualization of the school and the physical education group and the interventions I have carried out on area 1, 2 and 3. In these points I will also address all the difficulties that followed derived from the complications that the COVID-19 virus brought to schools and all the decisions that the grouping in which I was inserted considered.

In the second chapter I will address the research work I have done that was "to verify the importance of the development and evaluation of strength in physical education classes", the procedures, the participants, the analysis of the data, the results and conclusions I reached, to mention that I applied the battery of tests to a class of 9th year in which the initial and final evaluation were measured through FITESCOLA and that even with the improvements in cardiorespiratory fitness and strength were noted.

Keywords

Internship, Amato Lusitano School Grouping, COVID-19, Physical Education.

Índice

| | |
|--|----|
| CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA | 1 |
| 1. Introdução..... | 1 |
| 2. Contextualização..... | 2 |
| 2.1. Escola..... | 2 |
| 2.2. Grupo Educação Física..... | 3 |
| 2.3. Professor Estagiário..... | 3 |
| 3. Intervenção..... | 5 |
| 3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem..... | 5 |
| 3.2. Área II – Participação na Escola..... | 22 |
| 3.3. Área III – Relação com a Comunidade..... | 24 |
| 4. Reflexão Final | 27 |
| 5. Referências..... | 29 |
| CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA..... | 30 |
| 1. Introdução..... | 30 |
| 2. Metodologia..... | 32 |
| 2.1 Participantes..... | 32 |
| 2.2 Procedimentos..... | 33 |
| 2.3 Análise e Tratamento de Dados..... | 35 |
| 3. Resultados..... | 36 |
| 4. Discussão..... | 40 |
| 5. Conclusão | 42 |
| 6. Referências | 43 |
| Anexos | 45 |
| Anexo 1 – Alunos do AEAL | 46 |
| Anexo 2 – Material escola Amato Lusitano..... | 47 |
| Anexo 3 – Critérios de Avaliação AEAL 3º Ciclo | 48 |
| Anexo 4 – Avaliação 1º Período 9ºC | 49 |
| Anexo 5 – Exemplo de Avaliação de trabalho 2º Período 9ºC..... | 52 |
| Anexo 6 – Avaliação Badminton 3º Período 9ºC..... | 53 |
| Anexo 7 – Critérios de avaliação para cada módulo, 11º Programação | 54 |

| | |
|--|----|
| Anexo 8 – Avaliação Cidadania exemplo, 11º Programação..... | 55 |
| Anexo 9 – Cartaz Desporto Escolar Boccia..... | 56 |
| Anexo 10 – Exemplo de Plano de Treino Desporto Escolar Boccia..... | 57 |

Lista de tabelas

| | |
|---|----|
| Tabela 1 - Planeamento semana 6 à semana 9 Atletismo 9 ^o C | 11 |
| Tabela 2 - Características dos alunos avaliados (média ± desvio-padrão)..... | 33 |
| Tabela 3 - Comparação entre os valores médios (± desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória para toda a amostra (n = 16). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados..... | 36 |
| Tabela 4 - Comparação entre os valores médios (± desvio-padrão) das variáveis de força muscular para toda a amostra (n = 16). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados. | 37 |
| Tabela 5 - Comparação entre os valores médios (± desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória por sexo. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados. | 38 |
| Tabela 6 - Comparação entre os valores médios (± desvio-padrão) das variáveis de força muscular por sexo. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados..... | 39 |

Lista de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 - Espaços desportivos escola Amato Lusitano..... | 9 |
| Figura 2 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), no número de percursos (Vaivém) e consumo máximo de oxigénio (VO ₂ max), n = 16. | 36 |
| Figura 3 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), nos abdominais, flexões dos membros superiores (MS) e no salto horizontal, n = 16. | 37 |

Lista de Acrónimos

COVID-19 – Coronavírus Disease 2019

EB – Escola Básica

EB1 – Escola Básica do 1º ciclo

EBI – Escola Básica e Integrada

UBI – Universidade da Beira Interior

EDF – Educação Física

UD – Unidade Didática

DGS – Direção Geral de Saúde

AEAL – Agrupamento de Escolas Amato Lusitano

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1.Introdução.....

O presente relatório corresponde há unidade curricular “Estágio Pedagógico” que está presente no segundo ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino de educação física nos ensinos básicos e secundários.

O estágio iniciou-se no dia 8 de setembro no Agrupamento de Escolas Amato Lusitano e começou com uma reunião convocada pelo diretor da escola devido à pandemia, sobre os cuidados a ter e as implicações no meio escolar.

O meu grupo de estágio era constituído por 2 pessoas eu e o meu colega Marco Antunes, em que em conjunto lecionámos uma turma de 9º ano e individualmente lecionei a uma turma de 11º ano de Programação. A nossa orientação interina ficou a cargo da professora Paula Espírito Santo que foi muito importante no decorrer do estágio.

Durante todo o estágio tivemos a oportunidade de experienciar como é lecionar aulas, com uma grande contrapartida e desafio, derivado ao facto de estarmos a viver uma situação completamente atípica, como a que nos encontramos ainda nos dias de hoje devido ao COVID-19. Com tantos constrangimentos e adaptações foi difícil por vezes trabalhar, mas também ganhámos uma bagagem diferente para o futuro.

Envolvei-me com o meio escolar de uma maneira menos preponderante do que a que gostaria derivado à pandemia e às situações de segurança que esta acarretou.

Fui supervisionado pelo professor Daniel Marinho por parte da UBI e pela professora Paula Espírito Santo por parte do AEAL que foram sempre dando orientações e ensinamentos que me fizeram melhorar ao longo do ano letivo 20/21.

2.Contextualização.....

2.1.Escola.....

O Agrupamento de Escolas Amato Lusitano foi criado em julho de 2013 e fazem parte deste a Escola Secundária de Amato Lusitano, a EBI João Roiz, a EB1 – Quinta da Granja, o Jardim-de-infância/ EB1 do Valongo, e as EB1 Cebolais de Cima e Retaxo.O AEAL tem um total de 1739 alunos, sendo que 453 alunos pertencem ao ensino pré-escolar e 1º ciclo, 605 alunos pertencem ao 2º e 3º Ciclos e 681 pertencem ao ensino Secundário (anexo 1).

História

O Agrupamento está sediado na Escola secundária de Amato Lusitano, antiga escola técnica - Escola Comercial e Industrial de Castelo Branco. A partir de 1974, quando a distinção entre os diferentes tipos de escola desapareceu e o ensino passou a ser unificado, a escola ficou a designar-se Escola Secundária de Castelo Branco com turmas desde o 7.º ao 11.º ano, tendo, posteriormente, sido acrescentado o 12.º ano ao Sistema Educativo português. A partir de 1987, adotou-se a designação de Escola Secundária de Amato Lusitano. O ensino técnico-profissional, criado em 1983, teve grande sucesso na altura, continuando a distinguir-se na atualidade com o alargamento a novas áreas. A EBI João Roiz entrou em funcionamento em 2001/2002 e em 2003/2004, agregou 4 escolas do ensino básico – a EB1 Quinta da Granja, o Jardim-de-infância/ EB1 do Valongo, a EB1 Cebolais de Cima e a EB1 Retaxo -, formando o Agrupamento de Escolas João Roiz de Castelo Branco.

Com esta agregação pretendeu-se:

- a) A uniformização de projetos educativos;
- b) A construção de percursos educativos integrados;
- c) O desenvolvimento da Educação Pré-Escolar como primeira etapa da Educação Básica;
- d) A articulação curricular entre os vários níveis e ciclos de ensino.

Em julho de 2013, este Agrupamento foi integrado no Agrupamento de Escolas Amato Lusitano, com a sede na Escola Amato Lusitano.

O Patrono, João Rodrigues de Castelo Branco nasceu nesta cidade em 1511, foi um médico erudito do século XVI, foi um dos mais destacados representantes do humanismo renascentista. Foi professor universitário em Ferrara e investigador ilustre, o seu nome ficou especialmente ligado à descoberta da circulação do sangue. Escreveu inúmeras obras onde expôs as suas doutrinas sobre Medicina, passando a ser conhecido pelo cognome de “Amato Lusitano”. A perseguição movida pela Inquisição fá-lo deslocar-se para Itália onde, atendendo à sua fama crescente, é procurado quer pelos humildes, quer pelos grandes senhores. A ele se atribui a seguinte afirmação: “Sempre tratei os meus doentes com igual cuidado, quer fossem pobres ou nascidos em nobreza, sem procurar saber se eram hebreus, cristãos ou sequazes da lei Maometana.” O espírito presente nesta afirmação serviu de mote a este agrupamento.

2.2. Grupo Educação Física.....

O grupo disciplinar de Educação Física tem como código o número 620 e na escola Amato Lusitano foi constituído por 23 professores, 7 professoras e 16 professores em que dois eram estagiários, eu e o meu colega Marco Antunes.

2.3. Professor Estagiário.....

Este relatório tem como autor o aluno João Pedro Gamas Bispo, número M10320 do 2º ano de Mestrado de Ensino de Educação Física no Ensino Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior que estagiou este ano letivo 2020/2021, no Agrupamento de Escolas Amato Lusitano sobre orientação do Professor Daniel Marinho.

Este estágio é muito importante para o professor estagiário de forma a colocar em prática toda a pedagogia aprendida ao longo dos anos e aplicá-la em contexto real.

De acordo com artigo nº3 do regulamento de estágio pedagógico do 2º Ciclo de Estudo em Ensino de educação física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior os objetivos deste estágio são os seguintes:

- a) Desenvolver competências científicas da área de docência;

- b) Desenvolver conhecimentos de metodologias e estratégias do processo de ensino e aprendizagem;
- c) Desenvolver a capacidade de adquirir novos conhecimentos sobre a organização e o funcionamento da disciplina de educação física, da Escola e do Sistema Educativo;
- d) A inclusão na comunidade escolar como docente e nas atividades da escola.

3. Intervenção.....

3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....

Em relação à organização e gestão do ensino e da aprendizagem no início tive algumas dificuldades pelo que o departamento de Educação Física limitou. Não pudemos dar nenhuma modalidade ao longo do ano letivo, no início apenas exercícios analíticos o que dificultou a interação dos alunos e com os alunos, mas ao longo do tempo fui melhorando e tendo ideias melhores para as minhas aulas. Tentei demonstrar aos alunos sempre a importância da EF para a mente e para a saúde e os benefícios da prática de atividade física.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....

3.1.1.1. Princípios Base.....

A minha experiência no segundo ciclo decorreu durante 5 semanas com uma turma de 5º ano da escola João Roiz pertencente ao Agrupamento de Escolas Amato Lusitano. Durante estas 5 semanas foi lecionada a UD de Badminton. De referir que a professora orientadora do estágio não estava responsável por nenhuma turma do 2º ciclo e assim eu e o meu colega de estágio ficámos com outro professor. As aulas que presenciei foram de 14 de abril a 15 de maio durante o 3º período, segunda-feira das 8h55 às 9h40 e quarta-feira das 08h10 às 8h55.

3.1.1.2. Planeamento.....

O planeamento é um processo através do qual os professores põem em prática e aplicam os programas escolares, cumprindo sempre a importante função de os desenvolver e adaptar às condições do cenário de ensino tais como, as características da turma, dos espaços da escola e do material, Januário (2004).

Como citei em cima no planeamento devemos fazer a caracterização da turma, esta turma do 5ºA era constituída por 24 alunos, 15 raparigas e 9 rapazes em que 20 eram de nacionalidade portuguesa e 4 eram de nacionalidade brasileira, a média de idades dos

alunos era de ± 9.7 . Esta turma não apresentava nenhum aluno repetente e havia uma rapariga com necessidades educativas especiais.

Em relação ao espaço utilizado para a leção desta UD era o pavilhão com um campo 40 x 20, e dava perfeitamente para todos os alunos aprenderem e praticarem a modalidade, em relação ao material a escola tinha boas condições, com raquetes para todos os 24 alunos e redes suficientes para que todos conseguissem jogar 1 vs 1 treinando os batimentos, não sendo obviamente com as medidas oficiais de um campo de badminton, mas sim em campos reduzidos.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem.....

Os exercícios utilizados para o ensino desta UD de badminton foram de acordo com o Programa Nacional de EF do 5º ano. A experiência da grande parte destes alunos com esta modalidade era pouca, mas foram tendo uma melhoria significativa de aula para aula na relação com a pena e com a raquete.

Nestes alunos notei uma forma de lecionar completamente diferente das outras experiências que obtive com o 9º ano e com o 11º, pois tem de se ter um controlo muito maior da turma e muito mais cuidadoso com o posicionamento do professor. O professor não dava qualquer liberdade aos alunos em termos de comportamento, de forma a manter a conduta da aula.

O professor com quem ficámos tinha métodos criados para as aulas e alguns de distância derivado ao COVID-19, pois as aulas a que assistimos foram no 3º período. Os alunos dispunham-se pelas duas linhas laterais do campo de futsal por números e o professor na entrega e recolha do material chamava sempre um intervalo de números, ex: 1 ao 5. Os pares ficavam sempre os mesmos em todas as aulas, não havia trocas, apenas se algum dos alunos faltasse.

Neste espaço de tempo aprendi muito com a observação a este professor e com os seus métodos de trabalho, vi a diferença em lecionar a crianças e a adolescentes que é completamente diferente e requer outro controlo da aula devido à postura dos alunos, em que qualquer liberdade dada pode ser fatal para o controlo da sessão.

3.1.1.4. Avaliação.....

Devido ao facto de termos estado apenas 5 semanas com esta turma quem realizou a avaliação foi o professor desta turma.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....

3.1.2.1. Princípios Base.....

As turmas em que lecionei no ano letivo 2020/2021 foram bastante diferentes tanto em termos de género, como em termos interpessoais. Lecionei uma turma do ensino secundário profissional, o 11º Programação, uma turma em que poucos alunos praticavam desporto fora do tempo letivo e que o gosto pelo desporto não era muito, a juntar às dificuldades resultantes na lecionação deste ano letivo derivado ao vírus. Também lecionei a uma turma do 3º ciclo do ensino básico, o 9ºC, em conjunto com o meu colega de estágio Marco Antunes em que os alunos eram muito abertos e empenhados na educação física mesmo com todas as restrições que tivemos este ano e sem os desportos coletivos que os alunos mais costumam gostar e nos pediram imensas vezes ao longo do ano.

3.1.2.2. Planeamento.....

O planeamento é um processo através do qual os professores põem em prática e aplicam os programas escolares, cumprindo sempre a importante função de os desenvolver e adaptar às condições do cenário de ensino tais como, as características da turma, dos espaços da escola e do material, Januário (2004).

Como citei em cima no planeamento devemos começar por fazer a caracterização das turmas, a turma de 11º Programação era constituída por 21 alunos, 19 rapazes e 2 raparigas, ou seja, bastante heterogénea em termos de género, todos de nacionalidade portuguesa, a média de idades era de $\pm 17,57$ e dos 21 alunos, 11 são repetentes, ou seja, uma turma com bastantes alunos que repetiram anos. Nesta turma havia 3 alunos com necessidades educativas especiais, 1 aluno autista e 2 com défice cognitivo. Estes alunos ao longo do ano não revelaram necessidade de fazer mudanças especiais em relação aos

outros alunos nas aulas práticas de Educação Física, o mesmo não se revelou nas teóricas em que fiz testes adaptados por conselho da professora de educação especial. Lecionava nesta turma 90m por semana repartidos por 2 dias e as 3 últimas semanas 180m repartidos por 3 dias, este aumento da carga horária aconteceu devido ao facto de os alunos começarem o estágio, e há medida que acabavam os módulos de umas disciplinas as outras ocupavam essa vaga no horário para finalizarem também os seus módulos.

A turma do 9ºC era constituída por 22 alunos, 12 rapazes e 10 raparigas, todos de nacionalidade portuguesa, a média de idades é de $\pm 14,05$ e dos 22 alunos apenas 1 é repetente. Nesta turma havia um aluno com necessidades educativas especiais e uma aluna em ensino doméstico. O aluno com necessidades educativas especiais não tinha problemas motores, foi aconselhado a ter alterações no ensino apenas às disciplinas de Matemática, Português e Físico Química. Com esta turma lecionávamos 135h semanais repartidas por uma aula de 90m e uma aula de 45m.

O planeamento deste ano foi muito complicado tanto para o 11ºano como para o 9ºano, no agrupamento em que lecionamos o grupo de educação física decidiu ir à risca com todas as regras da DGS como por exemplo, não haver contacto, os alunos não poderem estar a menos de 3m sem máscara, não haver troca de material e a não utilização de espaços fechados na prática como o ginásio, o que dificultou bastante o planeamento. Com estas imposições ficou logo definido que o uso de material e os desportos coletivos estavam completamente excluídos.

Neste ano letivo os espaços de prática que eu como estagiário usei na lecionação (9º e 11º, Amato) das aulas da disciplina de Educação Física foram, os espaços desportivos da Escola Secundária Amato Lusitano.

Na minha opinião a escola tem boas condições para a lecionação de EDF e material (Anexo 2) para a obtenção das aprendizagens essenciais dos diversos anos envolventes. Este ano devido à COVID-19 não foram usados dois espaços desportivos que também são utilizados pela escola, o Albi Sport Clube e o pavilhão municipal que estava a ser usado como hospital de campanha numa fase inicial e posteriormente como centro de vacinação contra o Vírus SARS-COV2.

Espaços desportivos escola Amato Lusitano:

- 2 campos sintéticos vedados 40x20, número 2 na figura 1.
- 2 pistas de atletismo, uma coberta, número 6 na figura 1.
- 1 campo vedado de asfalto 40x20, número 3 na figura 1.
- 1 Ginásio, número 1 na figura 1.
- 1 Campo de Basquetebol, número 5 na figura 1.



Figura 1 - Espaços desportivos escola Amato Lusitano

1º Período

Em relação aos conteúdos lecionados no 1º Período foi definido numa reunião do departamento de Educação Física, fazer trabalho de condição física e orientação nas primeiras 5 semanas, esperando haver melhorias e novas diretrizes da DGS para a diminuição das normas, o que não se confirmou posteriormente com o aumento de casos.

Nestas 5 semanas fomos tendo várias reuniões de departamento e ficou decidido nas restantes 8 semanas (até ao final do período), lecionar 6 semanas da UD de atletismo, 1 semana para avaliação da condição física (FITESCOLO) e 1 semana para avaliar os conhecimentos que foram lecionados nas aulas que choveu.

Ficou definido em uma reunião com a professora orientadora planear aulas para quando estivesse a chover, com powerpoint seguido de teste sobre o powerpoint na mesma aula, tanto para as de 90m como para as de 45m.

Em relação ao atletismo foi feita velocidade 40m, estafetas sem transmissão (só com entrada na zona de transmissão), transposição de obstáculos/Barreiras, (com especial atenção para nenhum aluno levantar alguma barreira ou obstáculo caso este caia), salto em comprimento (sem utilizar a caixa de areia, ou seja, os alunos realizavam a chamada e faziam o salto, mas sem a queda) e resistência.

Foi feita uma rotação que foi definida na reunião de departamento para todas as turmas com espaços montados para cada uma modalidade do atletismo como apresento na imagem a baixo o exemplo da turma do 9ºC da semana 6 à semana 9.

| Planeamento 8 semanas 9º C Atletismo | | |
|---|----------------|--|
| Semana 6 | 27 de outubro | Espaço 1 (campo de <u>Basket</u>) Resistência e Estafetas (sem transmissão) |
| | 30 de outubro | Espaço 2 (corredor marcado com pista) Velocidade (40 ou 60m) |
| Semana 7 | 3 de novembro | Espaço 3 (Pátio superior vedado) Transposição de Obstáculos e Barreiras |
| | 6 de novembro | Espaço 4 (Sintéticos) Salto em Comprimento e Triplo Salto |
| Semana 8 | 10 de novembro | Espaço 1 (campo de <u>Basket</u>) Resistência e Estafetas (sem transmissão) |
| | 13 de novembro | Espaço 2 (corredor marcado com pista) Velocidade (40 ou 60m) |
| Semana 9 | 17 de novembro | Espaço 3 (Pátio superior vedado) Transposição de Obstáculos e Barreiras |
| | 20 de novembro | Espaço 4 (Sintéticos) Salto em Comprimento e Triplo Salto |

Tabela 1 - Planeamento semana 6 à semana 9 Atletismo 9ºC

As UD´s foram as mesmas para o 3º ciclo e para o secundário no 1º Período, mudando os níveis de ensino e as aprendizagens essenciais.

2º Período

Este período começou com reuniões junto com o departamento de EF e com o aumentar dos casos decidiu-se continuar com o Atletismo, assim continuamos a lecionar a UD de atletismo e decidiu-se também fazer coreografias de dança de grupo pois era possível manter o distanciamento. Esta fase apenas durou de 4 de janeiro a 22 de janeiro visto que depois os casos de COVID-19 aumentaram bastante e entrámos em confinamento. Com isto os alunos tiveram férias de 22 de janeiro a 5 de fevereiro, o que foi retirar 1 semana às férias da Páscoa, que intercalam o segundo e o terceiro período. Devido a estes fatores foi decidido pelo Ministério de Educação começar com o ensino à distância dia 8 de fevereiro. Neste 2º período comecei por fazer a avaliação inicial para o projeto de investigação através do FITescola ea realizar a sua bateria de testes nas duas turmas. Esta ocupava 10m de cada aula depois do aquecimento. A bateria de testes foi desempenhada três vezes em regime presencial e treze em ensino à distância.

Em relação à dança decidimos começar com a coreografia da música Jerusalema do Master KG e a turma posteriormente sugeriu fazer também a coreografia da música Smile da Katy Perry.

Na primeira aula de ensino à distância, apresentei um powerpoint delineador das Normas e Condutas a ter, em que no 9º ano a aula de 45 m era assíncrona e a de 90 síncrona, e no 11º ano a aula de segunda era assíncrona e a de quarta era síncrona.

Nas aulas síncronas recomeçamos os exercícios do programa de treino, fazíamos exercícios aeróbios, força e alongamentos, sempre com música de fundo. As aulas assíncronas serviam para a realização de tarefas sobre os conteúdos teóricos do programa e sobre a modalidade que iríamos lecionar no 3º período que era badminton, de modo a que os alunos aprendessem as componentes críticas dos gestos técnicos, as pegas, os deslocamentos e as regras do jogo de badminton.

Nas aulas teóricas em que se apresentou powerpoint foram também realizados testes, em que na primeira parte da aula era apresentado o teste sobre a modalidade de badminton e na segunda parte um teste na plataforma Socrative a partir dos telemóveis dos alunos (procuramos saber antecedentemente se todos tinham meios para realizar os testes).

3º Período

O 3º Período começou dia 5 de abril e foi decidido pelo departamento de EF lecionar a UD de badminton, por unanimidade decidiu-se propor aos alunos e encarregados de educação comprarem as suas raquetes de badminton de forma a diminuir os riscos de utilização destas derivado ao COVID-19, garantindo material para aqueles que não quisessem comprar ou não tivessem possibilidades de comprar a raquete. Nestes casos a raquete era emprestada aos alunos e estes assinavam um termo de responsabilidade, caso perdessem a raquete ou não a entregassem no final do período.

Em relação aos espaços foram colocadas redes na rua e nos campos para haver campos para todas as turmas e neste período foi utilizado também o ginásio, que estava restrito pelo diretor até ao 3º período.

Nas duas turmas, nas primeiras aulas comecei por fazer a avaliação final do projeto de investigação através do FITescola e o restante período lecionei a modalidade de badminton.

Os gestos técnicos abordados no badminton foram o serviço, o clear, o lob, a posição base e recuperação da posição. No fim de lecionar separadamente os gestos técnicos elaborei um quadro competitivo por níveis em que os alunos jogavam uns contra os outros em que anotava os resultados para avaliação. Houve um pouco de dificuldade em lecionar a UD de badminton na rua por causa do vento, havia possibilidade de utilizar o ginásio apenas uma vez em duas semanas, em que optei por fazer aí a competição.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....

Segundo Assmann (2007), a escola deve ser pensada como um ambiente atrativo para professores e alunos para que todos se possam sentir bem em participar numa atmosfera de conhecimentos que dia a dia é construída, aproveitando o conhecimento de todos. É preciso reinventar a educação tendo como foco o ensinamento, usando o que já existe e produzir novas experiências no processo de ensino-aprendizagem.

Em relação ao processo de ensino aprendizagem foi bastante complicado ao início planear as atividades, os professores não sabiam que exercícios fazer e o que lecionar devido ao COVID-19 e às condições impostas pela DGS.

Na escola foi-nos dada uma plataforma chamada “Classroom” em que usávamos para falar com os alunos, comunicar o espaço da aula, algum material que podíamos precisar e a submissão de trabalhos.

No início do ano letivo foram abordadas as regras a impor nas aulas de educação física (entradas e saídas no recinto; equipamento, distanciamento e higienização). Relativamente aos alunos atrasados, com atestados médicos ou que por outro motivo não realizavam a aula, ficou definido que teriam de elaborar um relatório descritivo que era entregue no final da aula ao professor. Ficou definido que nas primeiras aulas de apresentação fossem abordadas as normas gerais sobre o COVID-19 na AEAL e as normas específicas para educação física COVID-19. Foi definida uma hora semanalmente para reunir com a professora orientadora para falarmos sobre as nossas aulas e o que poderíamos melhorar.

Em relação ao 9^oC era uma turma partilhada com o meu colega Marco Antunes e lecionamos em conjunto as aulas práticas, as aulas teóricas foram lecionadas à vez. A primeira aula que dei na minha vida foi com esta turma dia 18 de setembro e senti que tive algumas dificuldades no início em me organizar e em dizer o que tinha planeado por estar um pouco nervoso e esse sentimento ao longo do ano foi melhorando. Esta turma era bastante recetiva e conseguiam aprender as matérias práticas de forma bastante rápida. É uma turma em que não se podia dar muito espaço porque existia muito boa relação entre os alunos e estavam sempre prontos para conversar. Conseguir que os alunos mantivessem a distância de segurança entre eles foi um pouco difícil, à mínima distração nossa eles aproveitavam para se juntar.

Com o 11^o Programação foi diferente do 9^oC pois nunca tinha tido contacto com uma turma de um curso profissional e não sabia que era lecionada por módulos. Nesta turma lecionei diferentes módulos dando aulas teóricas e práticas. A minha primeira aula foi dia 21 de setembro em que me apresentei e pedi que os alunos se apresentassem e depois falámos um pouco sobre as regras das aulas em situação de pandemia. Foi uma turma que ao longo deste ano teve muitos problemas de pontualidade em que com a indicação da orientadora Paula Espírito Santo comecei a ser mais rígido nesse aspeto e quem chegasse passado os 5m tinha falta, o que melhorou a pontualidade na turma. Sendo uma turma de programação, a maior parte dos alunos não tinha gosto pelo desporto, pelo que era mais difícil cativá-los para a prática. Senti que no início das aulas eles estavam empenhados,

mas quando estava próxima do fim, a maior parte começava a perder a motivação. Na reunião de turma eu referi o que se passava e também foi dito por diversos professores que este comportamento também se sucedia por parte de alguns alunos. Na reunião de conselho de turma do final do 1º Período foi proposto a cada professor orientar um grupo no trabalho de cidadania ao que me propus a ficar com o grupo 3 em que o tema do trabalho era “Igualdade de Género – Desigualdades”. Acompanhei e avaliei o grupo ao longo do segundo e terceiro período. Nesta tutoria criámos um jamboard por indicação da professora Paula Espírito Santos para colocar as tarefas e o trabalho realizado durante as semanas, que era uma ferramenta de trabalho que eu desconhecia. Correu bastante bem e foi uma boa experiência para mim.

Refiro também que fui a duas ações de formação das aplicações Socrative e Kahoot que foi bastante útil ao longo do ano, principalmente o Socrative que era onde realizava os testes teóricos para as duas turmas.

No ensino à distância a plataforma utilizada foi o google meet e foi imposta uma norma em que nas sessões síncronas devia ser ativada a câmara para identificação dos alunos e participação dos mesmos em todas as atividades solicitadas pelo professor e que caso o encarregado de educação não autorizasse a ativação da câmara, embora tivesse conhecimento da importância deste princípio de atuação, devia comunicá-lo por escrito, via email, ao Diretor de Turma (nas duas turmas não houve nenhum encarregado de educação que rejeita-se a ativação da câmara).

Também informamos os alunos dos seus deveres nas aulas síncronas que eram:

- Ser assíduo e pontual, tendo o cuidado de atempadamente verificar e preparar o material necessário para a aula, indicado pelo professor;
- Procurar um local sossegado, sem ruídos ou fatores de distração;
- Usar auscultadores, sempre que possível;
- Manter a câmara sempre ligada;
- Manter o microfone desligado, ligando-o apenas se o professor o solicitar;
- Não usar o chat, a menos que queira esclarecer alguma dúvida e aguardar a autorização do professor para falar;
- Não partilhar qualquer conteúdo que não seja pedido pelo professor;

- Não usar o telemóvel, a não ser no caso de ser o dispositivo usado para assistir à aula;
- Não captar sons ou imagens, durante as sessões síncronas, sem autorização prévia dos professores.

3.1.2.4. Avaliação.....

Segundo Luckesi, (2011) a avaliação é um processo de recolha e análise de dados procurando verificar se os objetivos propostos são atingidos, entendendo as características individuais e o ambiente em que o aluno vive. A avaliação deve ser integral considerando o aluno como um todo e não de forma fragmentada, este só aprende quando ultrapassa conflitos.

9ºC

Para avaliarmos temos de ter em conta os critérios de avaliação usados pela escola, que no 9ºano são os que apresento no Anexo 3, 10% para os conhecimentos, 55% para as Atividades Físicas, 15% para a Aptidão Física e 20% para os valores. De referir que a professora cooperante concedeu-me a tarefa de elaborar todas as avaliações dos 3 períodos com a sua supervisão.

No primeiro período foi avaliado o Atletismo (55%), FITescola 15%, foram elaborados 3 testes que ao todo valeram 10% e 20% para os valores, Anexo 4.

Este ano devido às complicações impostas pelo COVID-19 tive de elaborar todas as tabelas de avaliação pois nem todas as componentes críticas do atletismo foram avaliadas, o mesmo aconteceu com o FITescola em que não foi realizada a resistência e a flexibilidade dos membros inferiores devido ao risco de contágio e assim as tabelas sem esses valores ficavam desconfiguradas.

No atletismo foram avaliados a velocidade 40 metros, as Estafetas 4 x 50 metros (sem transmissão, só com entrada na zona de transmissão), a transposição de Obstáculos (nível Introdução) e Barreiras (nível Elementar), e o salto em Comprimento (nível Introdução e nível Elementar - sem utilizar a caixa de saltos).

As aprendizagens essenciais eram as seguintes:

1. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.
2. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, em que o recetor iguala a velocidade do transmissor na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.
3. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.
4. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada. Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão; eleva energicamente a coxa da perna livre projetando-a para a frente, mantendo-a em elevação durante o voo (conservando a perna de impulsão atrasada); queda a pés juntos na caixa de saltos.

A classificação foi definida da seguinte forma:

- Nível 1 - Não realizar as tarefas/ações motoras propostas ou realizar outras - (4 valores);
- Nível 2 – Tentar realizar as tarefas/ações motoras propostas, revelando muitas dificuldades ou não cumprindo a execução técnica - (9 valores);
- Nível 3 - Realizar as tarefas/ações motoras propostas, mas sem a adequada correção técnica e fluidez - (13 valores);
- Nível 4 – Realizar as tarefas/ações motoras propostas com adequada correção técnica e fluidez - (17 valores);
- Nível 5 – Realizar as tarefas/ações motoras propostas com elevada correção técnica e fluidez - (20 valores).

No segundo período foi avaliado as aulas aeróbias (55%), FITescola 15%, foram elaborados 3 trabalhos (por cada dia útil de atraso era descontado 5% à nota do trabalho), 2 testes que ao todo valeram 10% e os valores 20%.A avaliação das aulas aeróbias foi de acordo com a

participação dos alunos, os trabalhos foram avaliados conforme os objetivos que descrevia nos modelos entregue aos alunos, Anexo 5.

Em relação ao terceiro período foi avaliado a modalidade de Badminton (55%), FITescola 15%, foram elaborados 3 trabalhos (por cada dia útil de atraso era descontado 5% à nota do trabalho) e 2 testes que ao todo valeram 10% e os valores 20%.

No badminton foram avaliados os gestos técnicos da seguinte forma, serviço 10%, clear 10%, lob 10%, posição base e recuperação da posição 10% e competição 20%, Anexo 6.

11º Programação

A avaliação do 11º Programação foi uma novidade para mim pois nunca tinha frequentado o ensino profissional como aluno e não tinha nenhuma ideia como se processava. Esta turma era avaliada por módulos e não por primeiro, segundo e terceiro período, ou seja, assim que acabava um módulo essa nota era lançada. Todos os módulos tinham tempos predefinidos, eram os seguintes:

- Módulo 2 – Jogos Desportivos Coletivos II – 15 tempos
- Módulo 5 – Ginástica II – 14 tempos
- Módulo 8 – Atletismo II – 14 tempos
- Módulo 11 – Dança - 15 tempos
- Módulo 14 – Atividades Físicas, Contextos e Saúde II – 9 tempos

Os módulos de atividades físicas que são os casos dos módulos 2, 5, 8 e 11 são avaliados com a ponderação de 70% nos Conhecimentos e Capacidades e de 30% nos Valores O módulo 14, Atividades Físicas, Contextos e Saúde II que foi teórico foi avaliado com a ponderação de 100% dos conhecimentos e capacidades, de acordo com os critérios de avaliação da AEAL para os cursos profissionais, Anexo 7.

Relativamente ao módulo 2 e 5 não foi possível ir de encontro do programa na parte prática devido às condições impostas pela DGS. No planeamento destes em cooperação com a professora Paula Espírito Santo, decidimos no módulo 2 na parte prática avaliar o badminton e no módulo 5 avaliar os testes de condição física (FITESCOLA) elaborados nos 3 períodos.

Também avaliei um grupo em que dei tutoria como já referi no planeamento em que os parâmetros avaliados no “trabalho desenvolvido” valeram 30% e os parâmetros avaliados na “apresentação do trabalho” valeram 70% como apresento no anexo 8.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....

A chegada à escola tanto minha como do meu colega Marco Antunes, foi no dia 8 de setembro em que começamos com imensas reuniões por causa das medidas que tínhamos de enfrentar devido ao coronavírus.

De início senti-me um pouco perdido por ter de dar aulas com tantas restrições decididas por parte do diretor e do grupo de educação física.

De seguida participámos em várias reuniões com o grupo de educação física para planear que modalidades seriam dadas no primeiro período pelo que ficou definido começar as primeiras 4 semanas pelo FITescola sem a parte da resistência aeróbia, trabalhar a condição física e orientação, em que ficou decidido pelo grupo que não usaríamos material por causa do covid-19 e pelo diretor que não poderíamos utilizar o ginásio da escola por ser um espaço fechado.

Começamos a lecionar dia 18 de setembro com a turma de 9^oC.

Depois destas 4 semanas o grupo reuniu e decidiu nas últimas 8 semanas realizar a modalidade de Atletismo em que lecionamos a velocidade de 40 metros, as estafetas 4x 50m (sem testemunho), barreiras, o salto em comprimento e o triplo salto sem a queda para a caixa de areia. No segundo período foi maioritariamente ensino à distância em que foi abordado principalmente dança aeróbia no 11^oProg e no 9^oC e um pouco de coreografia no 9^oC. No 3^o Período lecionamos a modalidade de Badminton no 11^o Programação e Badminton e Dança no 9^oC.

A nível pessoal nas aulas teóricas tenho de ter mais atenção à linguagem como a orientadora Paula Espírito Santo me avisou várias vezes e melhorar mais a interação com os alunos, o que na minha opinião melhorei bastante desde o início até ao final do estágio.

Nas aulas práticas tenho de melhorar a dinâmica das aulas que para mim foi complicado devido às restrições do grupo, em que é muito complicado fazer por exemplo jogos interativos sem que haja contacto, também devo delinear melhor o início e o fim do exercício e circular mais entre os alunos.

Faço um balanço positivo do estágio penso que consegui tanto eu como o meu colega melhorar a performance dos alunos nas matérias lecionadas e melhorar também a minha performance como professor ao longo do ano e espero continuar a melhorar.

Devido ao COVID-19 os critérios de êxito das matérias lecionadas baixaram em relação aos anos ditos normais o que fez com que alguns alunos do 9º ano que normalmente teriam 3 terem 4 e alguns alunos que teriam 4 a terem 5.

Gostei do grupo de educação física da escola e na minha opinião tomámos sempre as melhores opções em prol dos alunos e da saúde pública, mas dificultamos muito o nosso trabalho como professores.

Na parte da avaliação que também era nova para nós, tivemos de estar a fazer as tabelas tudo de novo, por as matérias lecionadas serem diferentes às dos outros anos, devido a todas as restrições que foram impostas pelo grupo de educação física em consequência do vírus COVID-19.

Acabámos o ano no dia 18 de junho com uma aula de autoavaliação e a interagir com os alunos sobre a opinião deles sobre o ano letivo ao que tivemos um feedback positivo, em que alguns alunos queixaram-se da monotonia das matérias lecionadas.

9º C

Esta turma foi partilhada com o meu colega Marco Antunes e lecionamos em conjunto as aulas práticas, as aulas teóricas foram lecionadas à vez.

A primeira aula que dei na minha vida foi com esta turma dia 18 de setembro e senti que tive algumas dificuldades no início em me organizar e em dizer o que tinha planeado por estar um pouco nervoso e esse sentimento ao longo do ano foi melhorando. Esta turma é bastante receptiva e conseguem aprender as matérias práticas de forma bastante rápida.

É uma turma que não se pode dar muito espaço porque existe muito boa relação entre os alunos e estão sempre prontos para a conversa. Conseguir que os alunos mantivessem a distância de segurança entre eles foi um pouco difícil, à mínima distração nossa eles aproveitavam para se juntar.

11º Programação

Nunca tinha tido contacto com uma turma de um curso profissional como aluno, e não sabia que era lecionada por módulos. Nesta turma lecionei diferentes módulos dando aulas teóricas e práticas. A minha primeira aula foi dia 21 de setembro em que me apresentei e pedi que os alunos se apresentassem e depois falámos um pouco sobre as regras das aulas por causa da pandemia.

Foi uma turma que ao longo deste ano teve muitos problemas de pontualidade em que com a indicação da orientadora Paula Espírito Santo comecei a ser mais rígido nesse aspeto e quem chegasse passado os 5m tinha falta o que melhorou a pontualidade na turma.

Sendo uma turma de programação, muitos alunos não têm gosto pelo desporto, pelo que era mais difícil cativá-los para a prática, ainda mais expressiva com todas as dificuldades deste ano. Senti que no início das aulas eles iam se concentrando nos primeiros exercícios, mas quando estava próxima do fim, muitos faziam os exercícios sem motivação. Na reunião de turma também foi referido por diversos professores este comportamento de alguns alunos que se desinteressavam pela aula.

Nesta turma fiz tutoria a um grupo de 4 elementos sobre “Igualdade de Género – Desigualdades” em que os acompanhei e avaliei ao longo do segundo e terceiro período em conjunto com a professora Paula Espírito Santo.

Concluindo, gostei muito de fazer este estágio na escola Amato Lusitano porque foi aqui que fiz o meu secundário e já tinha uma ligação à escola e a alguns professores. Agradeço à professora Paula Espírito Santo por nos ter recebido e pelos ensinamentos dados ao longo do ano. Faço um balanço positivo deste ano porque tenho a certeza que saí muito mais capaz de ser professor do que entrei.

3.2. Área II – Participação na Escola.....

3.2.1. Desporto Escolar.....

Segundo Mota et al (2003), a escola é o espaço onde se deve inculcar nas crianças, não só a vontade de aprender, mas também da sua integração na sociedade. Neste sentido é relevante que o desporto escolar tanto os desportos coletivos como individuais devam estar incluídos nas atividades curriculares e extracurriculares como fator de desenvolvimento das crianças e jovens. Também tem o dever de transformar a escola enquanto contexto global numa escola mais viva, mais solidária, mais democrática e mais racional contrapondo-se à escola tradicional em que não havia relação com a comunidade.

O desporto escolar na minha opinião é muito importante para a comunidade escolar, é através dele que muitos alunos têm acesso a competição que é um elemento muito importante pois acrescenta uma finalidade e um objetivo ao desporto e que dá a muitos jovens esta possibilidade que nem todos têm.

Este ano foi um ano completamente atípico a nível do desporto escolar devido ao COVID-19, no início do ano tivemos uma reunião com a professora cooperante em que ficou decidido que ia acompanhar a equipa de boccia no desporto escolar. A professora orientadora deu uma tarefa em conjunto com o meu colega Marco Antunes, para fazermos um cartaz de divulgação da modalidade (anexo 9) e um macrociclo com 35 planos de treino (anexo 10), além de lermos o “Regulamento Específico de Boccia no Desporto Escolar” para ficarmos a conhecer a modalidade e as suas regras.

Com o avançar do ano letivo ficou definido que este ano não iria haver desporto escolar pelo risco de contágio que havia.

3.2.2. Intervenção na Escola.....

Esta ano com as dificuldades causadas pela pandemia a intervenção na escola que devia ter tido não foi preponderante, no 1º período a professora cooperante propôs-me em conjunto com o meu colega de estágio a realização dos megas e do corta mato em situação de COVID-19. Decidimos que eu ficava com a tarefa de organizar os megas e o meu colega o corta mato.

Na organização dos megas, propus fazer uma qualificação em que ficavam classificados para a prova final os melhores rapazes e raparigas de cada modalidade em cada turma

para evitar o máximo de ajuntamentos na prova final. Além disto fiz um cartaz, um croqui, um planeamento das provas, os escalões participantes, a ficha de inscrição, a requisição do material necessário, o horário de cada prova no dia dos megas, uma tabela de classificação dos resultados da prova, uma requisição de espaço para o presidente da câmara e um questionário de satisfação.

Os Megas foram programados para o dia 17 de fevereiro de 2021, mas com o avançar da pandemia não foi possível a sua realização.

Também foi-me proposto pela professora orientadora ao longo do ano a apresentação de dois trabalhos a uma turma de 12^o ano do curso profissional de desporto. Nestas apresentações um trabalho foi sobre a “formação no futebol, problemas e virtudes” que é uma área em que estou inserido e que tenho alguma experiência e a outra apresentação foi sobre metodologia do treino, mais concretamente sobre a programação, periodização e planificação do treino.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....

Acerca desta área é impossível não falar da pandemia, a escola em que estive inserido todos os anos faz muitas atividades para todos os intervenientes da escola o que não se proporcionou este ano devido à falta de condições de segurança na realização destas atividades.

Em relação ao desporto escolar gostaria de ter posto em prática o macrociclo de planos de treino que elaborei e ter treinado com este tipo de alunos, teria sido uma excelente experiência e tinha enriquecido bastante o meu estágio. Positivamente tiro o facto de ter aprendido mais sobre esta modalidade e espero um dia vir a aplicar os planos de treino que realizei, pois fiquei curioso acerca da modalidade e do treino de boccia.

No que diz respeito à intervenção na escola fiz todo o planeamento necessário à execução dos megas, mesmo não sendo possível a realização, aprendi a sua planificação. Na minha opinião não tive dificuldade no planeamento, com a ajuda da professora que me facultou a planificação de anos anteriores. A parte mais difícil foi pensar no modo de qualificação para evitar ajuntamentos.

Também fiz duas apresentações à turma do 12º ano do curso profissional de desporto em duas áreas que me são familiares, que foram a metodologia do treino (planificação, programação e periodização) e sobre a formação no futebol, problemas e virtudes. Tive um feedback muito positivo por parte da professora e dos alunos nestas apresentações principalmente na segunda em que interagiram bastante comigo e fizeram bastante perguntas.

Concluo que apesar das dificuldades que houve em desempenhar funções nesta “área 2”, conseguimos desempenhar algum trabalho tanto para o desporto escolar como para a intervenção na escola, mas fica a sensação de que em outros anos esta experiência poderia ser mais enriquecedora.

3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....

3.3.1. Direção de Turma.....

Segundo Roldão (1995), o diretor de turma é o responsável por toda a coordenação da turma e assegura a eficácia das medidas educativas que são implementadas para orientar o ensino. Na gestão curricular o diretor de turma enquadra-se no desenvolvimento e na relação funcional entre a turma e os docentes, em que a sua ação é fundamental pois articula os processos de desenvolvimento curricular de cada professor.

Segundo Favinha, (2010), o diretor de turma tem de possuir vários estilos de liderança como a cultura de grupo, o ciclo de desenvolvimento, as dinâmicas interpessoais e a emergência de conflitualidade.

Na minha opinião a direção de turma não deve ser dada a qualquer pessoa pois é um cargo muito importante no meio escolar e nem todas as pessoas têm capacidade para ser diretores de turma e também convém ter alguma experiência na área da docência, não se deve ser diretor de turma nos primeiros anos.

Neste estágio no acompanhamento à direção de turma foi realizado através da presença em reuniões de conselho de turma onde foram discutidos vários assuntos como por exemplo faltas, comportamentos dos alunos, classificações e aulas de apoio. De referir que houve alguns problemas de alguns alunos com professores, e também em termos de faltas,

em que o diretor de turma obteve por falar com os alunos pessoalmente e com os seus encarregados de educação para tentar resolver os problemas da forma mais acertada.

3.3.2. Integração com o Meio.....

Desde que entrei na AEAL, um pouco antes do ano letivo 20/21 ter começado, posso mencionar que fui muito bem recebido por todos os professores do departamento de educação física. Refiro que fui a todas as reuniões de conselho de turma e de departamento de EDF. As primeiras reuniões que estive inserido foi nas de departamento em que eram bastante longas pelo facto de ninguém saber o que fazer em relação às aulas de Educação Física com COVID-19. Houve professores que não quiseram facilitar em nada a propagação do vírus nas nossas aulas o que levou a uma grande dificuldade no planeamento das primeiras semanas. O grupo decidiu seguir o plano da DGS à risca e manter sempre a distância de 3 metros entre cada aluno. Nestas reuniões havia sempre muitas opiniões e raramente se chegava a uma conclusão. Gostei muito do grupo de educação física sempre me ajudaram quando precisei, mas senti que deviam ser mais diretos e claros nas decisões a ser tomadas nas reuniões ao longo do ano.

Acerca das reuniões de conselho de turma penso que foram bem orientadas principalmente as do 11º Programação em que eram discutidas as informações e problemas de forma clara, a de 9º também com a ajuda dos professores envolventes. Nestas reuniões, falava sobre a disciplina de Educação Física, alguns comportamentos certos ou errados que se passavam nas aulas, o empenho dos alunos e as avaliações, com a ajuda da professora Paula Espírito Santo.

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III.....

Nesta área III senti que tive oportunidades diversas, mas também muitas condicionantes. Em relação à direção de turma, onde tive mais contacto com esta responsabilidade foi nas reuniões de conselho de turma.

O diretor de turma tinha a função de orientar os conselhos de turma e tirar algumas notas e apontamentos que os professores das diversas disciplinas fizeram para tirar conclusões de cada aluno nos diversos períodos, mas também no sentido de dar conhecimento aos encarregados de educação. Em uma parte da reunião estava sempre presente o

representante dos encarregados de educação, que também era avisado de alguns comportamentos que as turmas tinham ou que precisassem de melhorar para transmitir aos encarregados de educação, de todos os alunos. Nas duas turmas havia também nas reuniões de conselho de turma um psicólogo e uma professora do ensino específico. A professora do ensino de necessidades educativas específicas falava sobre os métodos de ensino mais fáceis para os alunos com necessidades educativas específicas e a psicóloga falava sobre alguns alunos que tinham problemas no seio familiar.

Foi muito importante na minha perspetiva ter estas interações durante as reuniões de conselho de turma.

Nas reuniões eu falei sobre as notas, os comportamentos e as faltas e agradeço à professora Paula por me ter dado a oportunidade de ser eu a expor todas as situações nas reuniões de conselho de turma. Fiquei com a noção do trabalho de diretor de turma e também com os problemas que existem em algumas turmas derivado aos maus comportamentos, justificação de faltas e mesmo encarregados de educação que muitas vezes protegem os filhos quando não deviam proteger contra alguns professores.

No que se refere à integração com o meio, sinto que interagi com o meio escolar de forma muito positiva, desde o primeiro momento senti que fui muito bem recebido na escola tanto pelos alunos, como pelos professores. Nas reuniões de departamento fui sempre bem integrado, mas ao início tinha um pouco de relutância em dar a minha opinião e foquei-me mais a ouvir a opinião dos outros na resolução dos problemas iniciais. Muitos professores já me conheciam não só de Educação Física, mas também das outras disciplinas devido a ter feito o secundário nesta escola, e puseram -se logo à disposição se necessitasse de alguma ajuda. Gostei muito das relações interpessoais que criei e que tive durante este ano letivo.

Houve muitas barreiras na interação devido à pandemia, principalmente no ensino à distância, e se fosse noutras condições penso que a integração iria ser de outra forma pois não houve nem proximidade, nem atividades que promovessem interações sociais.

Gostei muito de ver como funcionava a direção de turma e a escola e aprendi muito com estes professores, gostava de ter interagido mais com o meio escolar com atividades, mas este ano letivo não foi possível.

4. Reflexão Final

Segundo Pimenta (1997), o estágio supervisionado é imprescindível no processo de formação do docente porque oferece experiências nunca antes vividas com uma relação próxima como o ambiente que envolve o dia a dia dos professores e começarão a formar e a aprender a ser professor pela primeira vez.

É facto que nunca tinha vivido a experiência de estar a lecionar numa escola, nos primeiros dias é tudo novo e muita informação para encaixar.

O ano letivo foi um conjunto de muitas aprendizagens, em que consegui colocar em prática algumas competências que adquiri na formação académica e também do que aprendi no AEAL. Foi uma etapa dura, mas que compensou pelas aprendizagens e pelo espírito de todo o meio escolar. Melhorou muito a minha capacidade de resolver problemas e dar respostas mais eficazes aos problemas que me iam surgindo. As expectativas foram superadas, mas gostava de me envolver mais com o meio ambiente que não foi possível muito por culpa da pandemia. A escola Amato Lusitano tem boas condições e materiais para pôr em prática a leção das aulas de educação física de acordo com os programas de cada ano.

Os pontos fortes deste estágio foram a integração no grupo de educação física, que fui bem recebido por todos os professores, participação em todas as reuniões do grupo de educação física o que fez com que percebesse as problemáticas e como eram resolvidas, ter contacto com turmas com alunos com necessidades educativas específicas e participar na leção ao 2º ciclo, 3º ciclo e ao secundário.

Os pontos fracos foram a não existência de atividades para todo o meio escolar em que a AEAL é uma escola que costuma fazer muitas atividades, mas este ano não foi possível devido à pandemia, a não abertura do desporto escolar e a dificuldade em motivar alguns alunos da turma de 11º ano de programação que se interessavam pouco pela prática desportiva.

Foi sem dúvida um ano atípico em que os primeiros dias foram muito intensos por todas as dificuldades impostas pela pandemia em que o grupo de educação física estava muito perdido e procurou sempre respeitar as diretrizes da DGS o que dificultou muito o planeamento e a solução a encontrar para lecionar as aulas neste ano letivo.

Sinto que ganhei uma bagagem diferente pela imprevisibilidade de todo o ano e por toda a resolução de conflitos que teve que haver, mas por outro lado gostaria também de ter lecionado modalidades desportivas, como futebol, voleibol, ginástica, basquetebol.

No final deste estágio, considero-me preparado para desempenhar o cargo de professor e acredito que adquiri diferentes estratégias e ultrapassei diversas dificuldades que me permitiram ser melhor docente e pessoa.

Este estágio foi um excelente acréscimo às aprendizagens adquiridas no mestrado que permitiu aproximar da realidade das escolas, foi uma experiência muito enriquecedora em que ganhei muitas ferramentas para o futuro e espero que num futuro próximo consiga estar no meio escolar para aplicar todos os conhecimentos e experiências que obtive neste estágio.

5. Referências.....

1. ASSMANN, Hugo. *Reencantar a educação: rumo à sociedade aprendente*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007
2. JANUÁRIO, C. (1992). O Pensamento do professor. Relação entre as decisões pré interativas e os comportamentos interativos de ensino em educação física. Dissertação de Doutorado. FMH-UTL.
3. LUCKESI, C. A avaliação da aprendizagem escolar: estudos e proposições 22. ed. São Paulo: Cortez, 2011.
4. Mota, J., Santos, P., Guerra, S., Ribeiro, J. C., & Duarte, J. A. (2003). Patterns of daily physical activity during schooldays in children and adolescents. *Am J Hum Biol*, 15(4).
5. PIMENTA, Selma Garrido. O estágio na formação de professores: unidade, teoria e prática 3. ed. São Paulo: Cortez, 1997.
6. Roldão, M. C. (1995). "O diretor de turma e a gestão curricular". Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
7. Favinha, Marília (2010). Gestão intermédia nas escolas portuguesas – o caso do diretor de turma e a mediação da coordenação curricular no conselho de turma. *EnsinoEm-Revista, Uberlândia*, n.º 17, pp. 177-201

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

A importância do desenvolvimento e da avaliação da força nas aulas de educação física

1.Introdução.....

Segundo Ferreira (1999) as crianças e adolescentes hoje em dia passam muito tempo em atividades sedentárias tais como ver televisão, jogar computador ou jogar consola fruto do avanço tecnológico. Situação esta que era distinta há algumas décadas em que as crianças e adolescentes juntavam-se quase diariamente com os amigos na rua para jogar à bola, jogar jogos tradicionais, fazer corridas etc.

Para Rodrigues (2000), devido ao facto de principalmente os jogos de computador e consolas serem bastante apelativos está cada vez mais a causar que as crianças se fechem em casa horas, ficando presas em casa fazendo com que a população infantil faça cada vez menos desporto, prejudicando a sua saúde no presente e no futuro. Para este autor os professores de Educação Física, têm de estabelecer formas e meios de desenvolvimento das capacidades condicionais, uma vez que detêm uma grande vantagem relativamente a outros (pessoas e instituições), visto que pelas suas aulas passará a totalidade dos jovens em idade escolar, idades essas que correspondem ao período mais favorável de desenvolvimento de todas as capacidades motoras e, em particular, das capacidades condicionais.

Para desenvolver a força em crianças e jovens é necessário ter em consideração, o crescimento do organismo, o desenvolvimento dos tecidos ósseos, musculares e articulares. As cargas têm de ser dadas conforme os indivíduos e a sua idade por exemplo o sistema ósseo comparado com o dos adultos, o das crianças é mais elástico, mas menos resistente à flexão e à pressão. Assim na aplicação de treinos de força deve ter se em atenção vários fatores para evitar lesões a nível do esqueleto. (Melo, 1997).

Segundo Greco (2010) e Rodrigues (2000), durante a infância e o início da adolescência, não há diferença significativa na força entre os rapazes e as raparigas. Após estes períodos, entretanto, os rapazes tornam-se progressivamente mais fortes, ao passo que as raparigas não aumentam significativamente a força muscular. As alterações substanciais na síntese e

na secreção de hormonas, com a proximidade do período pubertário, explicam provavelmente esta diferença no desenvolvimento

Segundo Greco (2010), um programa básico para crianças e para adolescentes não precisa de mais do que 7 a 20 minutos por sessão, três vezes por semana. O treino deve iniciar com exercícios de baixa intensidade até que a técnica correta seja aprendida. Este autor diz nos também que os exercícios devem ser realizados na amplitude total do movimento e exercícios que utilizem todos os grupos musculares.

Segundo Tiago Vargas (2011), um programa de desenvolvimento de força, deve seguir uma sequência metodológica tendo início num tipo de treino orientado para o desenvolvimento da força geral, em que serão trabalhados todos os grupos musculares. Assim, direcionando o trabalho de força para as idades dos 12 aos 15 anos, os objetivos devem focar-se, no desenvolvimento geral de todos os grupos musculares em consonância com o desenvolvimento das outras capacidades motoras (velocidade, resistência e flexibilidade).

A amostra deste estudo é uma turma de 9^o ano de 22 alunos em que foram selecionados 16 derivado aos outros 6 não completarem a bateria de testes totalmente. A amostra são alunos (11 rapazes e 5 raparigas) do 9^o ano de escolaridade, pertencentes ao Agrupamento de Escolas Amato Lusitano (AEAL).

Foram realizadas duas medições aos alunos uma inicial e outra final sobre a forma quantitativa em que foram utilizados os testes do FITescola nomeadamente os testes dos abdominais, o teste das flexões de braço, o teste do salto horizontal e o teste do vaivém.

Para a realização do estudo foi selecionada uma bateria de testes para o desenvolvimento da força superior, média e inferior e VO₂ máximo com base nas características e necessidades dos alunos participantes. O estudo foi realizado durante 2^o Período e 3^o Período derivado às contrariedades impostas pelo Covid-19.

As crianças e jovens estão cada vez mais a sofrer problemas nas regiões lombar e abdominal, ou seja, na musculatura de sustentação devido às erradas posturas e ao elevado tempo sedentário que passam. Este problema tem implicações a nível muscular e inerente a isso problemas na força, Almeida (2012). Segundo Rodrigues (2000) existem maus resultados na aplicação dos testes de força e é fundamental os professores incidirem nesta capacidade para fortalecerem as zonas musculares principalmente as referidas em cima e melhorar o rendimento nas aulas.

Dado isto o objetivo deste estudo é avaliar a força superior, média e inferior e VO₂ máximo e verificar o efeito do ensino à distância nas aulas de educação física durante o período de confinamento nos alunos de 9º ano.

2. Metodologia.....

Para responder ao objetivo do estudo, foram realizadas duas medições aos alunos pertencentes a uma turma do ensino básico, 9º ano de escolaridade, uma inicial e outra final sobre a forma quantitativa em que foram utilizados os testes do FITescola nomeadamente os testes dos abdominais, o teste das flexões de braço, o teste do salto horizontal e o teste do vaivém. Para a realização do estudo foi selecionada uma bateria de testes em que as variáveis de aptidão física avaliadas foram a aptidão cardiorrespiratória (teste de vaivém), a força superior (flexões dos membros superiores), força média (abdominais), e a força inferior (salto horizontal).

2.1 Participantes.....

No presente estudo participaram 16 estudantes do 9º ano de escolaridade, 11 alunos do sexo masculino e 5 do sexo feminino, pertencentes a uma turma do 9º ano do Agrupamento de Escolas Amato Lusitano (AEAL). As características antropométricas podem ser consultadas na Tabela 2. Os alunos participavam nas aulas de Educação Física e estavam familiarizados com os exercícios de avaliação utilizados. Os participantes foram informados dos procedimentos e os que concordaram assinaram o termo de consentimento informado, assim como os encarregados de educação responsáveis. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com a declaração de Helsínquia.

Tabela 2 - Características dos alunos avaliados (média ± desvio-padrão).

| Variáveis | n = 16 |
|---|---------------|
| Idade (anos) | 13.75 ± 0.45 |
| Altura (m) | 1.68 ± 0.06 |
| Massa corporal (kg) | 57.93 ± 13.18 |
| Índice de massa corporal (kg/m ²) | 20.34 3.71 |

2.2 Procedimentos.....

O estudo foi realizado durante 2º Período e 3º Período derivado às contrariedades impostas pelo Covid-19 em que fiz a avaliação inicial dia 5 e 8 de janeiro e a avaliação final, dia 13 e 16 de abril. A bateria de testes foi executada 16 vezes com início dia 12 de janeiro e término a 9 de abril, nas variáveis abaixo descritas.

Este estudo teve algumas contrariedades pois foi executado praticamente todo via zoom em que os alunos tinham a câmera ligada, apenas os 3 primeiros treinos foram presenciais.

Avaliação antropométrica

Foram avaliadas as medidas antropométricas para caracterização da amostra. Todas as medidas foram avaliadas de acordo com padrões internacionais para avaliação antropométrica e foram obtidas antes de qualquer teste de desempenho físico. A altura foi medida com uma fita métrica no poste da baliza de andebol, a massa corporal através de uma balança e o IMC foi calculado pelo sistema operacional Microsoft Excel através da fórmula.

Avaliação da aptidão cardiorrespiratória

Para a avaliação da aptidão cardiorrespiratória foi utilizado o teste do FITescola vaivém.

O teste de Vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

- Materiais: Coluna, faixa do som dos bips e campo de 40x20m.
- Promove menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, durante todo o ciclo de vida.

Foram analisados os resultados e foi determinado o VO₂max individual com base na equação definida por “Estimation of Aerobic Fitness from 20-m Multi stage Shuttle Run Test Performance”.

Avaliação da força

Para a avaliação da força foram realizados 3 testes, o teste dos abdominais para avaliar a força média, o teste das flexões para avaliar a força superior e o teste da impulsão horizontal para avaliação da força inferior como descrevo em baixo.

1.O teste de abdominais que consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

- Campo sintético, rádio com leitor de CDs ou coluna, ficheiro áudio do teste com a cadência para a realização dos abdominais e cada aluno trouxe uma toalha (na impossibilidade de utilizar colchões devido ao COVID-19).
- Promove melhorias na aptidão muscular e na transição da infância para a adolescência, está associada a alterações positivas na densidade mineral óssea. Um fortalecimento da zona abdominal promove uma postura mais correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar.

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

- Campo sintético em que cada aluno tem de trazer uma toalha (na impossibilidade de utilizar colchões devido ao COVID-19), rádio com leitor de CDs ou coluna e ficheiro áudio do teste com a cadência para a realização das flexões de braço.
- Promove melhorias na aptidão muscular e na transição da infância para a adolescência, está associada a alterações positivas na densidade mineral óssea.

3.O teste de impulsão horizontal que consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

- Materiais: Superfície horizontal não escorregadia, fita-cola, fita métrica e cones.
- Promove melhorias na força explosiva na transição da infância para a adolescência está associada a alterações positivas na densidade mineral óssea.

2.3 Análise e Tratamento de Dados.....

Para a análise dos dados foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2007 e o programa de análise estatística Statistical Package of Social Science (SPSS) 27.0, ambos para Windows. O cálculo de médias, desvios-padrão e 95% de intervalo de confiança (IC95%) foram realizados por métodos estatísticos padronizados. A normalidade da distribuição foi examinada através do teste de Teste Shapiro-wilk e foram adotados testes paramétricos para a análise dos dados. Para realizar a comparação entre momentos, pré e pós intervenção para cada grupo, foi utilizado o paired t-test. Foram calculadas as alterações percentuais entre a avaliação inicial (pré) e a avaliação após o período letivo (pós) $(\text{Pós-Pré}) / \text{Pré} \times 100$). As magnitudes dos efeitos foram calculadas para estimar a variância entre os momentos, através do Cohen's d. Foram considerados pequenos os valores entre 0.20 e 0.60, moderados entre 0.6 e 1.20 e grandes entre 1.20 e 2.00 e muito grandes se ≥ 2.00 . O nível de significância estatístico foi considerado para $p \leq 0.05$.

3.Resultados.....

Analisando os dados obtidos relativamente às variáveis de aptidão cardiorrespiratória, podemos verificar a existência de diferenças significativas entre o momento de avaliação inicial e final no número de percursos realizados no teste de vaivém e no consumo máximo de oxigénio (Tabela 3). Os dados são confirmados pela Figura 2, em que se verifica uma melhoria substancial das variáveis analisadas no que se refere à aptidão cardiorrespiratória.

Tabela 3 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória para toda a amostra ($n = 16$). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

| Variáveis | Pré | Pós | Valor de p | Tamanho do efeito (d) |
|--|-------------------|-------------------|--------------|---------------------------|
| Vaivém (percursos) | 44.07 \pm 22.04 | 56.53 \pm 24.76 | < 0.01** | 0.85 |
| Consumo máximo de oxigénio (mL/kg/min) | 47.27 \pm 7.25 | 49.43 \pm 6.87 | < 0.01** | 0.94 |

** $p < 0.01$

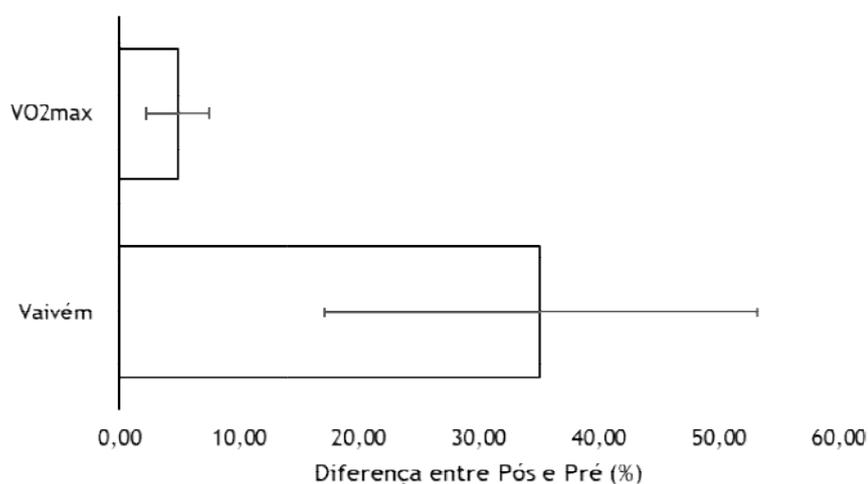


Figura 2 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), no número de percursos (Vaivém) e consumo máximo de oxigénio (VO2max), $n = 16$.

Na Tabela 4 e na Figura 3 podemos observar os dados relativamente às variáveis de força analisadas e percentagem de alteração provocada durante as aulas à distância. Verificamos que os alunos do 9º ano melhoraram significativamente o salto horizontal e as flexões dos membros superiores, sendo que as alterações não foram significativas no que se refere à força abdominal.

Tabela 4 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular para toda a amostra ($n = 16$). Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

| | Pré | Pós | Valor de p | Tamanho do efeito (d) |
|----------------------------------|-------------------|-------------------|--------------|---------------------------|
| Salto horizontal (m) | 1.84 \pm 0.32 | 1.97 \pm 0.35 | <0.01** | 1.41 |
| Flexões de membros superiores(n) | 14.38 \pm 11.73 | 18.87 \pm 11.74 | <0.01** | 0.77 |
| Abdominais (n) | 42.81 \pm 20.62 | 43.25 \pm 20.46 | 0.93 | 0.02 |

** $p < 0.01$

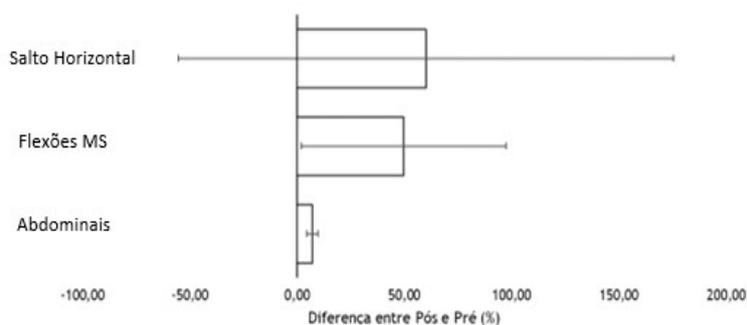


Figura 3 - Representação gráfica das percentagens de alteração (média \pm 95% intervalo de confiança) entre o início (pré) e o final (pós), nos abdominais, flexões dos membros superiores (MS) e no salto horizontal, $n = 16$.

Quando analisamos as alterações provocadas pelo período de aulas em confinamento separadas por sexo feminino e masculino, podemos verificar que a aptidão cardiorrespiratória demonstrou melhorias significativas nos rapazes, muito embora o efeito também seja moderado nas raparigas (Tabela 5).

Tabela 5 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de aptidão cardiorrespiratória por sexo. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

| Variáveis | Sexo | Pré | Pós | Valor de p | Tamanho do efeito (d) |
|--|--------------------|-------------------|----------------|--------------|---------------------------|
| Vaivém (percursos) | Masculino (n = 11) | 55.10 \pm 18.37 | 67.10 19.20 | \pm 0.02* | 0.83 |
| | Feminino (n = 5) | 22.00 \pm 5.29 | 31.40 11.48 | \pm 0.09 | 0.99 |
| Consumo máximo de oxigénio (mL/kg/min) | Masculino (n = 11) | 51.22 \pm 5.01 | 52.99 4.70 | \pm 0.03* | 0.80 |
| | Feminino (n = 5) | 39.39 \pm 3.30 | 42.33 4.57 | \pm 0.06 | 1.15 |

* $p < 0.05$

No que se refere à força muscular, as raparigas não sofreram alterações significativas com o período de aulas à distância entre o pré e os pós nas diferentes variáveis, sendo que os rapazes demonstraram melhorias no salto horizontal e nas flexões de membros superiores (Tabela 6).

Tabela 6 - Comparação entre os valores médios (\pm desvio-padrão) das variáveis de força muscular por sexo. Os valores de significância são também apresentados e tamanho do efeito são também apresentados.

| Variáveis | Sexo | Pré | Pós | Valor de p | Tamanho do efeito (d) |
|-------------------------------|--------------------|-------------------|---------------------|------------------|---------------------------|
| Salto horizontal (n) | Masculino (n = 11) | 1.97 ± 0.28 | 2.13 ± 0.29 | $<0.01^{**}$ | 1.83 |
| | Feminino (n = 5) | 1.55 ± 0.19 | 1.62 ± 0.18 | 0.14 | 0.74 |
| Flexões membros superiores(n) | Masculino (n = 11) | 16.55 ± 8.10 | 23.36 11.24 | $\pm <0.01^{**}$ | 1.28 |
| | Feminino (n = 5) | 9.60 ± 6.84 | 9.00 ± 4.79 | 0.69 | 0.19 |
| Abdominais (n) | Masculino (n = 11) | 43.55 ± 21.73 | 50.45 20.68 | ± 0.16 | 0.46 |
| | Feminino (n = 5) | 41.20 20.23 | ± 27.70 6.58 | ± 0.22 | 0.58 |

$^{**}p < 0.01$

4. Discussão.....

Em concordância com os resultados obtidos é possível verificar que a implementação desta bateria de testes é benéfica para os ganhos de força nos alunos de 9º ano pelo motivo de atingirmos estatisticamente melhorias entre o pré e o pós nas diferentes variáveis.

Com os resultados obtidos podemos afirmar que houve melhorias significativas nos alunos no vaivém no salto horizontal e nas flexões.

O mesmo foi observado por Vargas (2011) que usando o Fitescola, avaliou que aplicando exercícios de força nas aulas durante 10 semanas haverá ganhos de força média superior e inferior nos alunos.

Em comparação entre os testes vê-se uma maior melhoria ao nível da força explosiva no salto horizontal em comparação com a força superior e houve pouca melhoria em termos de força média (abdominais). Comparando com o estudo de Vargas (2011), analisa-se que a maior melhoria é também ao nível da força explosiva, e os piores resultados são ao nível da força superior na extensão de braços.

Os resultados desta prova indicam-nos que o programa de 8 a 10 semanas de treino de força geral estruturado, aplicando cargas progressivas, é suficiente para induzir aumentos significativos de força.

Contrariamente ao que se considerava no passado de que as crianças e jovens eram incapazes de aumentar a força alguns autores (Sewall e Michelli, 1986 e Carvalho, 1996), evidenciaram ganhos significativos de força em jovens, em resposta a diversos tipos de programas de treino de força e sustentam o indício de que os jovens quando submetidos a um processo de treino corretamente dirigido e de magnitude suficiente podem aumentar a força.

Comparando os ganhos entre géneros comprovou-se que os rapazes tiveram maiores ganhos que as raparigas, o mesmo aconteceu no estudo de Vargas (2011)

Num estudo realizado por Silva & Dias (2003) também numa escola, os resultados foram semelhantes, isto é, existem diferenças entre os géneros, sendo que os rapazes apresentam melhores resultados nos testes de força e resistência

Kemper e Verschuur (1985) concluíram, no seu estudo, que a força se incrementa mais rapidamente dos 12 aos 17 anos e nos meninos aumenta mais que nas meninas o que comprova que os rapazes têm tendência a ter ganhos mais significativos.

Marques et al (1992) nas provas de força máxima e de salto em distância (força explosiva) encontraram resultados médios que evoluem com o avanço da idade em ambos os sexos e salientam que eles são melhores no sexo masculino.

De acordo com os resultados obtidos, é possível de verificar que a implementação de esta bateria de testes é benéfica porque encontramos melhorias estatisticamente significativas entre o teste controlo e o pós-teste.

5. Conclusão

Com este estudo pretendia verificar o efeito que a bateria de testes selecionada teve nos alunos de 9ºano na aptidão cardiorrespiratória, força superior, média e inferior num momento em que estes estavam restritos ao ensino à distância derivado ao covid-19. Pode concluir-se que mesmo com o ensino à distância, esta bateria de testes aplicada 1x por semana durante 16 semanas, apenas com trabalho cinestésico, comprova-se que promove aumentos nas capacidades gerais. Na aptidão cardiorrespiratória houve um ligeiro aumento entre a avaliação inicial e final. Em relação à força notou-se um aumento significativo em relação à força superior e inferior e as alterações não foram significativas no que se refere à força média. Em comparação do sexo masculino com o feminino nota-se uma maior melhoria nos rapazes em comparação com as raparigas tanto na força muscular como na aptidão respiratória, em que pode concluir-se que a bateria de testes se enquadrou melhor no sexo masculino que no feminino. Conclui -se também que mesmo com o confinamento e sem os alunos poderem sair de casa houve melhorias significativas em relação à aptidão cardiorrespiratória e à força muscular.

Concluo que aplicando esta bateria de testes em 10m de cada aula nas turmas de 9ºano, a maior parte dos alunos terá melhorias na aptidão cardiorrespiratória, na força superior e na força inferior.

6. Referências

Almeida, A. (2012). A eficácia do Treino em Circuito na melhoria da Força em Educação Física. Estudo em alunos de ambos os sexos do 7º e 8º anos de escolaridade, na Escola Secundária Braamcamp Freire. Seminário/Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestrado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto.

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

FITescola. (2017). Visitado a 17 de outubro de 2020, from <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

Greco, G. (2010). Treino de força, crianças e adolescentes, Revista Digital EF Deportes. com. Buenos Aires, Ano 15, Nº 149, outubro de 2010

.

KEMPER, H. C. G.; VERSCHUUR R. (1985). Motor performance fitness tests. In: H. C. G. Kemper (ed.). Growth, health and fitness of teenagers. Longitudinal research in international perspective. Karger. Basel.

Marques, A. (1995). O desenvolvimento das capacidades motoras na escola - Os métodos de treino e a teoria das fases sensíveis em questão... Revista Horizonte XI66

Sewall, L; Micheli, L.J. (1986). Strength training for children. Journal of Pediatric Orthopedic

Silva, C. & Dias, A. (2003). Aptidão Física e Desempenho Motor no 1º CEB. Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física.

Ferreira, J. (1999). Aptidão física, atividade física e saúde da população escolar do centro da área educativa de Viseu. Estudo em crianças e jovens de ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de idade. Dissertação de Mestrado da Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Proença. (2001). Das Fases Sensíveis às Insensíveis Fases no Treino de Força, Perspetivas XXI – Ciências do Desporto e Educação Física: Treino e Avaliação da capacidade motora-força.

Vargas, T. (2011). A importância do treino de força nas aulas de Educação Física. Estudo em alunos de ambos os sexos do 7º ano de escolaridade. Dissertação de Mestrado da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto.

Ramos, V. (2011). Relação das atividades desportivas não letivas e a aptidão física nos alunos do ensino secundário

Rodrigues, M. (2000). O treino da força nas condições da aula de educação física. Estudo em alunos de ambos os sexos do 8º ano de escolaridade. Dissertação de Mestrado da Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Anexos

Anexo 1 – Alunos do AEAL



Agrupamento de Escolas Amato Lusitano

Ano letivo 2020 / 2021

03/12/2020

| Pré-Escolar e 1º Ciclo | | | | 2º e 3º Ciclo | | | | Secundário | | | | | | |
|------------------------|-------|-----|-------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------|-----------------------------|----------------------------------|-------------|--------|-----|-----------|----|
| ESCOLA | IDADE | Nº | Total | ESCOLA | TURMA | Nº | Total | ESCOLA | ANO | Nº | Total | | | |
| Pré Cebolais | 3 | 7 | 21 | EBI João Roiz | 5ªA | 24 | 139 | ES Amato Lusitano (regular) | 10 CT1 | 26 | 131 | | | |
| | 4 | 3 | | | 5ªB | 26 | | | 10 CT2 | 25 | | | | |
| | 5 | 11 | | | 5ªC | 22 | | | 10 CT3 | 26 | | | | |
| Pré Valongo Grupo A | 3 | 5 | 24 | | 5ªD | 22 | | | 112 | 10 AVIS | | 28 | | |
| | 4 | 7 | | | 5ªE | 25 | | | | 10 CSE | | 26 | | |
| | 5 | 12 | | | 5ªF | 20 | 11 CT1 | | | 26 | | | | |
| Pré Valongo Grupo B | 3 | 9 | 23 | | 6ªA | 20 | 119 | | | 11 CT2 | 28 | | | |
| | 4 | 4 | | | 6ªB | 25 | | | | 11CT3 | 29 | | | |
| | 5 | 10 | | | 6ªC | 19 | | | 11 AVIS | 26 | | | | |
| EB1 Granja | JURMA | 1ªA | 20 | | ES Amato Lusitano (regular) | 6ªD | | | 23 | 100 | 11 CSE | 29 | | |
| | | 1ªB | 22 | | | 6ªE | | | 25 | | 12 CT1 | 25 | | |
| | | 1ªC | 24 | | | 7ªA | 24 | | 12 CT2 | | 25 | | | |
| | | 2ªA | 24 | | | 7ªB | 27 | | 12 CT3 | | 26 | | | |
| | | 2ªB | 24 | | | 7ªC | 23 | | 12 CSE | | 21 | | | |
| | | 2ªC | 23 | | | 7ªD | 22 | | 12 AVIS | 19 | | | | |
| EB1 Valongo | TURMA | 1ªD | 21 | ES Amato Lusitano (regular) | | 7ªE | 23 | 115 | ES Amato Lusitano (Profissional) | 10 DESP1 | 22 | 106 | | |
| | | 2ªD | 24 | | | 8ªA | 24 | | | 10 DESP2 | 26 | | | |
| EB1 Cebolais / Retaxo | TURMA | 1º | 6 | | | ES Amato Lusitano (CEF) | 8ªB | | | 19 | 19 | | 10 CSD-MI | 30 |
| | | 2º | 6 | | | | 8ªC | | | 20 | | | 10 PROG | 28 |
| | | 3º | 7 | | | | 8ªD | | | 19 | | | 11 DESP1 | 29 |
| | | 4º | 7 | 8ªE | | | 18 | 11 DESP2 | | 27 | | | | |
| EB1 João Roiz | TURMA | 3ªA | 19 | 9ªA | | | 23 | 115 | | 11 CSD + MI | | 26 | | |
| | | 3ªB | 20 | 9ªB | | 24 | 11 PROG | | | 21 | | | | |
| | | 3ªC | 20 | 9ªC | | 22 | 12DESP | | | 29 | | | | |
| | | 3ªD | 19 | 9ªD | 24 | 12 PROG + MI | 32 | | | | | | | |
| | | 4ªA | 28 | 9ªE | 22 | 12 CSD | 20 | | | | | | | |
| | | 4ªB | 26 | ES Amato Lusitano (CEF) | CEF 1 OSTA | 10 | 19 | | | | | | | |
| | | 4ªC | 26 | | CEF2AMM | 9 | | | | | | | | |
| | | 4ªD | 26 | | | | | | | | | | | |
| TOTAL DE ALUNOS | | | 1739 | | | | | | | | | | | |

Anexo 2 – Material escola Amato Lusitano

|  | | Data: 11-01-2021 | | | |
|---|-------------------------------|------------------|---------------|--------------|------------|
| Código | Item | Quant. | Estado | Outra Carac. | Data |
| Ar001 | Alisadores Caixa de Saltos | 2 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar002 | Andas de Madeira | 2 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar003 | Armários | 5 | Bom/Médio | | 11/01/2021 |
| Ar004 | Balizas de Futebol | 8 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar005 | Bancos Suecos | 3 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar006 | Barbatanas | 11 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar007 | Barra olímpica | 1 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar008 | Barreiras de Ferro | 14 | Bom/Mau | | 11/01/2021 |
| Ar009 | Barreiras de Plástico | 14 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar010 | ases de sinalizadores com var | 2 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar011 | Bastões | 10 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar012 | Bolachas (sinalizadores) | 50 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar013 | Bolas Andebol | 27 | Bom/Médio/Mau | | 11/01/2021 |
| Ar014 | Bolas Basket | 53 | Bom/Médio/Mau | | 11/01/2021 |
| Ar015 | Bolas de Floorball | 29 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar016 | Bolas de Futebol | 68 | Bom/Médio/Mau | | 11/01/2021 |
| Ar017 | Bolas de Ténis | 78 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar018 | Bolas de Volei | 60 | Bom/Médio/Mau | | 11/01/2021 |
| Ar019 | Bolas Esponja | 61 | Bom/Médio/Mau | | 11/01/2021 |
| Ar020 | Bolas Medicinais | 3 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar021 | Bolas Ping Pong | 62 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar022 | Bolas Raguebi | 12 | Bom/Médio | | 11/01/2021 |
| Ar023 | Cabides | 23 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar024 | Cacifos | 5 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar025 | Cadeiras | 5 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar026 | Carrinhos de bola | 4 | Bom/Mau | | 11/01/2021 |
| Ar027 | Cavalos (ginástica) | 3 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar028 | Cestos Basket | 9 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar029 | Cestos de Corfebol | 2 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar030 | Colchões | 9 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar031 | Colchões de queda | 3 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar032 | Coletes | 52 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar033 | Coluna CD System | 1 | ??? | | 11/01/2021 |
| Ar034 | Cones | 132 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar035 | Cordas | 10 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar036 | Discos Atletismo | 10 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar037 | Discos Frisbee | 2 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar038 | Espaldares | 17 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar039 | Fatos de Treino | 10 | Bom | Saill EB | 11/01/2021 |
| Ar040 | Ferros | 29 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar041 | Fita Métrica | 6 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar042 | Máquina de Musculação | 1 | ???? | | 11/01/2021 |
| Ar043 | Marcadores de resultados | 5 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar044 | Mini Balizas | 2 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar045 | Mini steps | 4 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar046 | Mini trampolins | 2 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar047 | Paralela Assimétrica | 1 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar048 | Paralela Simétrica | 1 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar049 | Partida atletismo | 4 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar050 | Patins em linha grandes | 28 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar051 | Patins em linha pequenos | 106 | Bom/Médio/Mau | | 11/01/2021 |
| Ar052 | Penas de Badminton | 42 | Bom/Médio/Mau | | 11/01/2021 |
| Ar053 | Pesos 4kg | 17 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar054 | Plintos | 3 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar055 | Poste de Volei | 2 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar056 | Poster De Publicidade | 1 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar057 | Postes de badminton | 9 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar058 | Postes de Corfebol | 2 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar059 | Praticáveis | 8 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar060 | Raquetes de Badminton | 48 | Bom/Médio/Mau | | 11/01/2021 |
| Ar061 | Raquetes Ping Ping | 17 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar062 | Raquetes Ténis | 3 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar063 | Rede de volei | 4 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar064 | Redes Badminton | 15 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar065 | Redes Baliza | 3 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar066 | Redes para cestos de Basket | 2 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar067 | Reuters | 5 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar068 | Sacho | 1 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar069 | Sinalizadores grandes | 18 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar070 | Skate | 1 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar071 | Steps | 33 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar072 | Sticks Floorball | 53 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar073 | Testemunho ferro | 12 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar074 | Testemunho Plástico | 8 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar075 | Trave | 1 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar076 | Vara do Salto à vara | 1 | Bom | | 11/01/2021 |
| Ar077 | Vassouras | 3 | Bom | | 11/01/2021 |

Inventário feito pelos professores estagiários João Bispo e Marco Antunes; Prof. Paula Espírito Santo

Anexo 3 – Critérios de Avaliação AEAL 3º Ciclo

| ÁREAS / DOMÍNIOS | | APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS | VALORAÇÃO | INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES |
|-----------------------------|---|--|----------------------------|---|
| CONHECIMENTOS E CAPACIDADES | CONHECIMENTO | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física; ✚ Conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas. | 10% | Expressão: Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão: <ul style="list-style-type: none"> ✚ Oral e /ou ✚ Escrita |
| | ATIVIDADES FÍSICAS | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Jogos Desportivos Coletivos (Basq.,Futebol, Andebol, Voleibol) ✚ Ginástica (Solo, Aparelhos, Rítmica); ✚ Atletismo (Saltos, Corridas, Lançamentos, Marcha); ✚ Patinagem; ✚ Atividades Rítmicas Expressivas (Dança, Danças Sociais, Tradic.); ✚ Raquetas (Badminton, Ténis, Ténis de Mesa); ✚ Outras (Natação, Orientação, Atividade de Combate, Jogos Tradicionais Populares). | Total de 80% 55% | Regras/Leis de jogo 18,2% (2 valores) Como é a execução: Eficácia (Qualidade, Quantidade), Estética (Dimensão Expressiva) <ul style="list-style-type: none"> ✚ Questões orais ou escritas; ✚ Exercícios critério; ✚ Circuitos; ✚ Percursos; ✚ Provas combinadas; ✚ Jogo reduzido e/ou formal. |
| | APTIDÃO FÍSICA | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia; ✚ Programa FITescola para a sua idade e género. | | 15% Apt. Aeróbia 20% Abdomi.-20% Ext. Braç.-20% Flexibilid.-20% Imp. Hor.-20% |
| VALORES | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Responsabilidade e Integridade ✚ Excelência e Exigência ✚ Curiosidade, Reflexão e Inovação ✚ Cidadania e Participação ✚ Liberdade | 20% | ✚ Grelhas de Observação. | |

Anexo 4 – Avaliação 1º Período 9ºC

Atletismo

| Turma: 9ºC | | 40m | | | | | | Estafetas | Obstáculos | Barreiras | | | | | | Salto em comprimento | | | | Nota Final (0-5) | Nota final 55% | | | |
|------------|--------------------|-------------------------------------|----------------------------|----------------|----------------------|--------|---------|--|-----------------------|-------------|--------------|----------------|---------------------|----------------|---------|----------------------|--------------------|-------------------------------|-------|------------------|----------------|---------|---------|----|
| Nº | Nome | Apóio ativo da parte anterior do pé | Extensão Perna de impulsão | Não desacelera | Inclinação tronco(E) | Tempos | Média | Sem acentuada desaceleração na zona de transmissão | Transpões com fluidez | Ataca longe | Eleva joelho | Mi em extensão | Rasante na barreira | Não desacelera | Média | Eleva a coxa | Queda a pés juntos | Extensão da perna de impulsão | Média | | | | | |
| 1 | Afonso Marujo | 5 | 5 | 5 | 5 | 6,14 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 |
| 2 | Afonso Dias | 5 | 5 | 5 | 5 | 6,04 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 |
| 3 | Ariana Salavessa | 1 | 5 | 5 | 1 | 7,53 | 3 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3,4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4,28 | 47,08 | |
| 4 | Dinis Castro | 1 | 5 | 5 | 1 | 7,49 | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3,4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3,48 | 38,28 | |
| 5 | Fábio Pereira | 1 | 5 | 5 | 1 | | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3,4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3,48 | 38,28 | |
| 6 | Flávia Gomes | | | | | | #DIV/0! | | | | | | | | | | | | | | | #DIV/0! | | |
| 7 | Francisco Martinho | 5 | 5 | 1 | 5 | 8,04 | 4 | 1 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3,4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3,68 | 40,48 | |
| 8 | Gonçalo Caetano | 5 | 5 | 1 | 1 | | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3,4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3,48 | 38,28 | |
| 9 | Guilherme Grou | 5 | 5 | 5 | 5 | 6,27 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 4,2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4,84 | 53,24 | |
| 10 | Henrique Lourenço | 5 | 5 | 5 | 1 | 6,45 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 4,2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4,64 | 51,04 | |
| 11 | Inês Fernandes | 1 | 5 | 5 | 1 | 6,91 | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3,4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3,48 | 38,28 | |
| 12 | Lara Marques | 1 | 5 | 5 | 5 | 6,94 | 4 | 1 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3,4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3,68 | 40,48 | |
| 13 | Leonardo Nunes | 5 | 5 | 5 | 1 | 6,85 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4,8 | 52,8 | |
| 14 | Leonor Andriça | 5 | 5 | 5 | 5 | 6,19 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 | |
| 15 | Liane Lourinho | | | | | | #DIV/0! | | | | | | | | #DIV/0! | | | | | | #DIV/0! | #DIV/0! | #DIV/0! | |
| 16 | Márcia Rodrigues | 5 | 5 | 1 | 5 | 6,89 | 4 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3,4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4,48 | 49,28 | |
| 17 | Mariana Jorge | 5 | 5 | 5 | 1 | 7,88 | 4 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3,4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4,48 | 49,28 | |
| 18 | Mário Serrano | 5 | 5 | 5 | 5 | 6,66 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 | |
| 19 | Matilde Aguiar | 5 | 5 | 5 | 1 | 6,98 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4,8 | 52,8 | |
| 20 | Rita Torres | | | | | | #DIV/0! | | | | | | | | #DIV/0! | | | | | | #DIV/0! | #DIV/0! | #DIV/0! | |
| 21 | Rodrigo Silva | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 55 | |
| 22 | Guilherme Fradique | 5 | 5 | 5 | 5 | 6,55 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3,4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4,68 | 51,48 | |

Turma: 9ºC

| Nº | Nome | Teste 1 (100%) | Teste 2 (100%) | Teste 3 (100%) | Média Testes | Média dos testes | Média Final |
|----|--------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|------------------|-------------|
| 1 | Afonso Marujo | 84 | 80 | 90 | 84,7 | 4,23 | 8,47 |
| 2 | Afonso Dias | 84 | 65 | 95 | 81,3 | 4,07 | 8,13 |
| 3 | Ariana Salavessa | 88 | 70 | 95 | 84,3 | 4,22 | 8,43 |
| 4 | Dinis Castro | 88 | 60 | 95 | 81,0 | 4,05 | 8,10 |
| 5 | Fábio Pereira | 84 | 60 | 90 | 78,0 | 3,90 | 7,80 |
| 6 | Flávia Gomes | | | | | | |
| 7 | Francisco Martinho | 92 | 70 | 90 | 84,0 | 4,20 | 8,40 |
| 8 | Gonçalo Caetano | 92 | 85 | 90 | 89,0 | 4,45 | 8,90 |
| 9 | Guilherme Grou | 84 | 65 | 75 | 74,7 | 3,73 | 7,47 |
| 10 | Henrique Lourenço | 84 | 65 | 85 | 78,0 | 3,90 | 7,80 |
| 11 | Inês Fernandes | 69 | 90 | 90 | 83,0 | 4,15 | 8,30 |
| 12 | Lara Marques | 73 | 65 | 95 | 77,7 | 3,88 | 7,77 |
| 13 | Leonardo Nunes | 92 | 75 | 90 | 85,7 | 4,28 | 8,57 |
| 14 | Leonor Andriça | 92 | 70 | 95 | 85,7 | 4,28 | 8,57 |
| 15 | Liane Lourinho | 80 | 85 | 90 | 85,0 | 4,25 | 8,50 |
| 16 | Márcia Rodrigues | 84 | 50 | 80 | 71,3 | 3,57 | 7,13 |
| 17 | Mariana Jorge | 80 | 75 | 90 | 81,7 | 4,08 | 8,17 |
| 18 | Mário Serrano | 88 | 80 | 100 | 89,3 | 4,47 | 8,93 |
| 19 | Matilde Aguiar | 84 | 45 | 60 | 63,0 | 3,15 | 6,30 |
| 20 | Rita Torres | 84 | 60 | 90 | 78,0 | 3,90 | 7,80 |
| 21 | Rodrigo Silva | 74 | 50 | 75 | 66,3 | 3,32 | 6,63 |
| 22 | Guilherme Fradique | 92 | 65 | | 78,5 | 3,93 | 7,85 |

| 9º C | Idade | Estatuta | Peso | IMC | Abdominais | Flexões de braços | Impulsão horizontal | Flexibilidade de ombros | | Abdominais | Flexões | Impulsão horizontal | Flexibilidade dos ombros | soma dos 4 | /4 | Nota final FITESCOLA | |
|------|--------------------|----------|------|-------|------------|-------------------|---------------------|-------------------------|----------|------------|---------|---------------------|--------------------------|------------|-----|----------------------|---------|
| | | (m) | (Kg) | | | | | Direito | Esquerdo | | | | | | | | |
| 1 | Afonso Marujo | 14 | 1,74 | 57,00 | 19,72 | 42 | 20 | 2,15 | S | S | 95 | 75 | 95 | 100 | 365 | 91,25 | 13,6875 |
| 2 | Afonso Dias | 14 | 1,78 | 72,00 | 22,72 | 75 | 31 | 2,35 | S | S | 100 | 100 | 100 | 100 | 400 | 100 | 15 |
| 3 | Ariana Salavessa | 13 | 1,68 | 67,00 | 23,73 | 14 | 8 | 1,7 | S | S | 30 | 55 | 90 | 100 | 275 | 68,75 | 10,3125 |
| 4 | Dinis Castro | 13 | 1,68 | 60,00 | 21,00 | 65 | 3 | 1,6 | S | S | 100 | 25 | 75 | 100 | 300 | 75 | 11,25 |
| 5 | Fábio Pereira | 15 | 1,78 | 82,00 | 25,88 | 23 | 13 | 1,73 | S | S | 45 | 34 | 55 | 100 | 234 | 58,5 | 8,775 |
| 6 | Flávia Gomes | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Francisco Martinho | 14 | 1,75 | 89,00 | 29,06 | 29 | 9 | 1,47 | N | N | 60 | 25 | 45 | 0 | 130 | 32,5 | 4,875 |
| 8 | Gonçalo Caetano | 14 | 1,73 | 82,00 | 27,39 | 57 | 10 | 1,42 | S | S | 100 | 30 | 40 | 100 | 270 | 67,5 | 10,125 |
| 9 | Guilherme Grou | 14 | 1,74 | 53,00 | 17,50 | 40 | 22 | 1,7 | S | S | 90 | 80 | 65 | 100 | 335 | 83,75 | 12,5625 |
| 10 | Henrique Lourenço | 14 | 1,65 | 52,00 | 19,10 | 20 | 15 | 1,95 | N | S | 40 | 55 | 85 | 50 | 230 | 57,5 | 8,625 |
| 11 | Inês Fernandes | 14 | 1,61 | 45,00 | 17,91 | 31 | 11 | 1,19 | S | S | 95 | 70 | 45 | 100 | 310 | 77,5 | 11,625 |
| 12 | Lara Marques | 16 | 1,60 | 60,00 | 23,43 | 13 | 9 | 1,28 | S | S | 30 | 60 | 50 | 100 | 240 | 60 | 9 |
| 13 | Leonardo Nunes | 13 | 1,60 | 45,00 | 17,57 | 38 | 37 | 2,18 | S | S | 85 | 100 | 100 | 100 | 385 | 96,25 | 14,4375 |
| 14 | Leonor Andriça | 14 | 1,72 | 53,00 | 17,91 | 61 | 20 | 1,72 | S | S | 100 | 100 | 90 | 100 | 390 | 97,5 | 14,625 |
| 15 | Liane Lourinho | 14 | 1,55 | 59,00 | 14,55 | | | | S | S | | | | 100 | 100 | 25 | 3,75 |
| 16 | Márcia Rodrigues | 14 | 1,57 | 46,50 | 19,06 | 12 | 1 | 1,32 | S | S | 25 | 25 | 60 | 100 | 210 | 52,5 | 7,875 |
| 17 | Mariana Jorge | 14 | 1,64 | 53,00 | 19,70 | 44 | 1 | 1,24 | S | S | 100 | 25 | 50 | 100 | 275 | 68,75 | 10,3125 |
| 18 | Mário Serrano | 13 | 1,56 | 50,80 | 20,95 | 90 | 53 | 2,15 | N | N | 100 | 100 | 100 | 0 | 300 | 75 | 11,25 |
| 19 | Matilde Aguiar | 14 | 1,61 | 43,00 | 16,58 | 20 | 5 | 1,53 | S | S | 60 | 40 | 80 | 100 | 280 | 70 | 10,5 |
| 20 | Rita Torres | 13 | 1,62 | 50,00 | 19,05 | 75 | 15 | 1,8 | S | S | 100 | 100 | 95 | 100 | 395 | 98,75 | 14,8125 |
| 21 | Rodrigo Silva | 14 | 1,74 | 52,00 | 17,17 | 75 | 23 | 2,06 | S | S | 100 | 80 | 90 | 100 | 370 | 92,5 | 13,875 |
| 22 | Guilherme (Gui) | 14 | 1,69 | 53,00 | 18,55 | 75 | 30 | 2,05 | S | S | 100 | 100 | 90 | 100 | 390 | 97,5 | 14,625 |

Turma: 9º C

| Nº | Nome | Responsabilidade e Integridad | Excelência e Exigência | Curiosidade, Reflexão e Inovação | Cidadania e Participaçã | Liberdade | Total |
|----|--------------------|-------------------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------|-----------|-------|
| 1 | Afonso Marujo | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 2 | Afonso Dias | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 3 | Ariana Salavessa | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 4 | Dinis Castro | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 18 |
| 5 | Fábio Pereira | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 |
| 6 | Flávia Gomes | | | | | | |
| 7 | Francisco Martinho | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 18 |
| 8 | Gonçalo Caetano | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 18 |
| 9 | Guilherme Grou | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 10 | Henrique Lourenço | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 11 | Inês Fernandes | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 12 | Lara Marques | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 13 | Leonardo Nunes | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 14 | Leonor Andriça | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 15 | Liane Lourinho | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 18 |
| 16 | Márcia Rodrigues | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 17 | Mariana Jorge | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 18 | Mário Serrano | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 19 | Matilde Aguiar | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 20 | Rita Torres | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 21 | Rodrigo Silva | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 19 |
| 22 | Guilherme Fradique | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 18 |

| Nº | Nome | Atividades física 55 % | TESTE 10% | FIT escola 15 % | Valores 20 % | Nota | Nota 0-5 | | Nota | | Auto Avaliação |
|----|--------------------|------------------------|-----------|-----------------|--------------|-------|----------|--|------|--|----------------|
| 1 | Afonso Marujo | 55,00 | 8,47 | 13,69 | 19 | 96,15 | 4,81 | | 5 | | 5 |
| 2 | Afonso Dias | 55,00 | 8,13 | 15,00 | 19 | 97,13 | 4,86 | | 5 | | 5 |
| 3 | Ariana Salavessa | 47,08 | 8,43 | 10,31 | 19 | 84,83 | 4,24 | | 4 | | 4 |
| 4 | Dinis Castro | 38,28 | 8,10 | 11,25 | 18 | 75,63 | 3,78 | | 4 | | 4 |
| 5 | Fábio Pereira | 38,28 | 7,80 | 8,78 | 20 | 74,86 | 3,74 | | 4 | | 3 |
| 6 | Flávia Gomes | | | | | | | | | | |
| 7 | Francisco Martinho | 40,48 | 8,40 | 4,88 | 18 | 71,76 | 3,59 | | 4 | | 3 |
| 8 | Gonçalo Caetano | 38,28 | 8,90 | 10,13 | 18 | 75,31 | 3,77 | | 4 | | 3 |
| 9 | Guilherme Grou | 53,24 | 7,47 | 12,56 | 19 | 92,27 | 4,61 | | 5 | | 4 |
| 10 | Henrique Lourenço | 51,04 | 7,80 | 8,63 | 19 | 86,47 | 4,32 | | 4 | | 4 |
| 11 | Inês Fernandes | 38,28 | 8,30 | 11,63 | 19 | 77,21 | 3,86 | | 4 | | 3 |
| 12 | Lara Marques | 40,48 | 7,77 | 9,00 | 19 | 76,25 | 3,81 | | 4 | | 3 |
| 13 | Leonardo Nunes | 52,80 | 8,57 | 14,44 | 19 | 94,80 | 4,74 | | 5 | | 5 |
| 14 | Leonor Andriça | 55,00 | 8,57 | 14,63 | 19 | 97,19 | 4,86 | | 5 | | 5 |
| 15 | Liane Lourinho | 34,00 | 8,50 | 9,27 | 18 | 69,77 | 3,49 | | 4 | | 3 |
| 16 | Márcia Rodrigues | 49,28 | 7,13 | 7,88 | 19 | 83,29 | 4,16 | | 4 | | 3 |
| 17 | Mariana Jorge | 49,28 | 8,17 | 10,31 | 19 | 86,76 | 4,34 | | 4 | | 3 |
| 18 | Mário Serrano | 55,00 | 8,93 | 11,25 | 19 | 94,18 | 4,71 | | 5 | | 5 |
| 19 | Matilde Aguiar | 52,80 | 6,30 | 10,50 | 19 | 88,60 | 4,43 | | 4 | | 4 |
| 20 | Rita Torres | 28,00 | 7,80 | 14,81 | 19 | 69,61 | 3,48 | | 4 | | 3 |
| 21 | Rodrigo Silva | 55,00 | 6,63 | 13,88 | 19 | 94,51 | 4,73 | | 5 | | 5 |
| 22 | Guilherme Fradique | 51,48 | 7,85 | 14,63 | 18 | 91,96 | 4,60 | | 5 | | 4 |

Anexo 5 – Exemplo de Avaliação de trabalho 2º Período 9ºC

Tarefa 1

| | | 10% | 20% | 20% | 20% | 20% | 10% | Desconto | 100% |
|----|--------------------|------|--|--|-----------------------------|---|-------|----------|------|
| Nº | Nome | Capa | História da dança tradicional portuguesa | O que é uma dança tradicional portuguesa | História da dança escolhida | Definição da dança tradicional portuguesa escolhida | Vídeo | | Nota |
| 1 | Afonso Marujo | 10% | 20% | 20% | 20% | 20% | 8% | | 98% |
| 2 | Afonso Dias | 10% | 17% | 17% | 17% | 17% | 8% | | 86% |
| 3 | Ariana Salavessa | 7% | 14% | 12% | 15% | 18% | 7% | | 73% |
| 4 | Dinis Castro | 2% | 12% | 12% | 4% | 4% | 6% | | 40% |
| 5 | Fábio Pereira | 8% | 10% | 17% | 17% | 12% | 7% | | 71% |
| 6 | Flávia Gomes | | | | | | | | |
| 7 | Francisco Martinho | 9% | 0% | 16% | 3% | 16% | 8% | | 52% |
| 8 | Gonçalo Caetano | 10% | 18% | 19% | 0% | 19% | 6% | | 72% |
| 9 | Guilherme Grou | 9% | 10% | 19% | 20% | 18% | 8% | | 84% |
| 10 | Henrique Lourenço | 9% | 5% | 18% | 19% | 19% | 7% | | 77% |
| 11 | Inês Fernandes | 10% | 18% | 18% | 19% | 18% | 7% | | 90% |
| 12 | Lara Marques | | | | | | | | |
| 13 | Leonardo Nunes | 8% | 2% | 17% | 18% | 18% | 7% | | 70% |
| 14 | Leonor Andriça | 9% | 19% | 20% | 19% | 19% | 7% | | 93% |
| 15 | Liane Lourinho | 9% | 20% | 19% | 20% | 18% | 8% | | 94% |
| 16 | Márcia Rodrigues | 10% | 8% | 12% | 18% | 16% | 8% | | 72% |
| 17 | Mariana Jorge | 10% | 15% | 20% | 20% | 16% | 7% | | 88% |
| 18 | Mário Serrano | 10% | 10% | 12% | 13% | 14% | 6% | -5% | 60% |
| 19 | Matilde Aguiar | 9% | 15% | 18% | 19% | 19% | 7% | | 87% |
| 20 | Rita Torres | 10% | 2% | 14% | 15% | 16% | 7% | | 64% |
| 21 | Rodrigo Silva | 9% | 16% | 17% | 19% | 18% | 7% | | 86% |
| 22 | Guilherme Fradique | 1% | 10% | 10% | 0% | 0% | 0% | | 21% |

Anexo 6 – Avaliação Badminton 3º Período 9º C

| Nº | Nome | Serviço 10% | Clear 10% | Lob 5% | Posição Base e Recuperação da Posição 10% | Competição 20% | Relatórios 55% | Total 55% |
|----|--------------------|-------------|-----------|--------|---|----------------|----------------|-----------|
| 1 | Afonso Marujo | 9 | 10 | 4 | 9 | 17 | | 49 |
| 2 | Afonso Dias | 10 | 10 | 5 | 9 | 19 | | 53 |
| 3 | Ariana Salavessa | 6 | 7 | 3 | 6 | 12 | | 34 |
| 4 | Dinis Castro | 8 | 9 | 4 | 7 | 15 | | 43 |
| 5 | Fábio Pereira | 6 | 6 | 3 | 5 | 12 | | 32 |
| 6 | Flávia Gomes | | | | | | | |
| 7 | Francisco Martinho | 10 | 10 | 5 | 8 | 19 | | 52 |
| 8 | Gonçalo Caetano | 8 | 8 | 4 | 7 | 15 | | 42 |
| 9 | Guilherme Grou | 8 | 9 | 4 | 8 | 16 | | 45 |
| 10 | Henrique Lourenço | 6 | 6 | 3 | 5 | 13 | | 33 |
| 11 | Inês Fernandes | 6 | 6 | 3 | 5 | 11 | | 31 |
| 12 | Lara Marques | 6 | 6 | 3 | 5 | 11 | | 31 |
| 13 | Leonardo Nunes | 7 | 8 | 4 | 7 | 15 | | 41 |
| 14 | Leonor Andriça | 8 | 9 | 4 | 7 | 16 | | 44 |
| 15 | Liane Lourinho | 6 | 7 | 3 | 6 | 12 | | 34 |
| 16 | Márcia Rodrigues | | | | | | 37 | 37 |
| 17 | Mariana Jorge | 6 | 7 | 3 | 6 | 12 | | 34 |
| 18 | Mário Serrano | 9 | 10 | 5 | 9 | 18 | | 51 |
| 19 | Matilde Aguiar | 6 | 6 | 3 | 6 | 12 | | 33 |
| 20 | Rita Torres | 7 | 8 | 4 | 7 | 15 | | 41 |
| 21 | Rodrigo Silva | 9 | 10 | 4 | 8 | 18 | | 49 |
| 22 | Guilherme Fradique | 10 | 10 | 5 | 10 | 20 | | 55 |

Anexo 7 – Critérios de avaliação para cada módulo, 11º Programação



DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES - GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - CURSOS PROFISSIONAIS

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nota: Os Módulos de Atividades Físicas são avaliados com a ponderação de 70% nos Conhecimentos e Capacidades e de 30% nos Valores. Os Módulos de Atividades Físicas, Contextos e Saúde I, II e III (nº 13, 14, 15) e de Aptidão Física (nº 16) são avaliados com 100% dos Conhecimentos e Capacidades.

| ÁREAS / DOMÍNIOS | APRENDIZAGENS ESPECÍFICAS | VALORAÇÃO | | INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO DOMINANTES |
|---|--|-------------|---|---|
| Conhecimentos sobre Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Desenvolvimento da Condição Física e Contextos onde se realizam as Atividades Físicas; ✚ Atividades Físicas, Contextos e Saúde I, II e III. | 100% | | Expressão: Conhecimentos assimilados e capacidade de transmissão: <ul style="list-style-type: none"> ✚ Oral <li style="text-align: center;">e /ou ✚ Escrita |
| ATIVIDADES FÍSICAS Dança, Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Outras Atividades Físicas Desportivas, Atividades de Exploração da Natureza | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Jogos Desportivos Coletivos (Basq., Futebol, Andebol, Voleibol) ✚ Ginástica (Solo, Aparelhos, Acrobática); ✚ Outras Atividades Físicas Desportivas: Atletismo (Saltos, Corridas, Lançamentos), Raquetas (Badminton, Ténis, Ténis de Mesa), Patinagem; ✚ Atividades Rítmicas Expressivas (Danças Sociais, Danças Tradicionais); ✚ Atividades de Exploração da Natureza: Natação, Orientação, Canoagem, etc. | 100% | 70% | Como é a execução: Eficácia (Qualidade, Quantidade), Estética (Dimensão Expressiva) <ul style="list-style-type: none"> ✚ Exercícios critério; ✚ Circuitos; ✚ Percursos; ✚ Provas combinadas; ✚ Jogo reduzido e/ou formal. |
| | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Responsabilidade e Integridade ✚ Excelência e Exigência ✚ Curiosidade, Reflexão e Inovação ✚ Cidadania e Participação ✚ Liberdade | | 30% | <ul style="list-style-type: none"> ✚ Grelhas de Observação. |
| Desenvolvimento Capacidades Motoras Condicionais e Coordenativas | APTIDÃO FÍSICA <ul style="list-style-type: none"> ✚ Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia; ✚ Programa FITescola para a sua idade e género. | 100% | Apt. Aeróbia 20% Abdomi.-20% Ext. Braç.-20% Flexibilidad.-20% Imp. Hor.-20% | “Quanto” de: <ul style="list-style-type: none"> ✚ Aptidão muscular; ✚ Aptidão aeróbia. Confrontação com os valores tabelados |

Anexo 8 – Avaliação Cidadania exemplo, 11º Programação

CIDADANIA

METODOLOGIA DE AVALIAÇÃO

| Dimensões | Valor Percentual |
|--------------------------|------------------|
| Trabalho Desenvolvido | 30% |
| Apresentação do Trabalho | 70% |

INSTRUMENTOS PROPOSTOS

TRABALHO/ RELATÓRIO ESCRITO DESENVOLVIDO

Identificação do Aluno Tomas Galante, nº 21

| PARÂMETROS A AVALIAR (30%) | Mau (1) | Med. (2) | Suf. (3) | Bom (4) | MB (5) |
|--|-------------|-------------|-------------|------------|-----------|
| 1 - Obediência ao Tema | | | | | x |
| 2 - Recolha e Pesquisa de Informação | | | x | | |
| 3 - Diversidade/Qualidade das Fontes | | | x | | |
| 4 - Apreciação Crítica da Informação Recolhida | | | | x | |
| 5 - Articulação e Organização da Informação | | | | | x |
| 6 - Organização e Estrutura do Trabalho | | | | x | |
| 7 - Clareza na Exposição dos Conteúdos | | | x | | |
| 8 - Correção no Registo Escrito | | | | x | |
| 9 - Referência às Fontes de Informação | | | x | | |
| 10 - Utilização de Linguagem Científica Apropriada | x | | | | |
| 11 - Correção Científica do Trabalho | x | | | | |
| 12 - Cumprimento do Prazo | | | x | | |
| Total Parcial | 2 | | 15 | 12 | 10 |
| <i>Classificação do trabalho</i> | 3,25 | | | | |

APRESENTAÇÃO DO TRABALHO DESENVOLVIDO

AVALIAÇÃO DO ALUNO Tomas Galante, nº 21

| PARÂMETROS AVALIADOS NO GRUPO (70%) | Mau (1) | Med. (2) | Suf. (3) | Bom (4) | MB (5) |
|---|-------------|-------------|-------------|------------|-----------|
| 1 - Faz exposição clara e ordenada do assunto | | | | x | |
| 2 - Exprime-se corretamente | | | | x | |
| 3 - Sublinha os pontos principais | | | x | | |
| 4 - Evita expressões de apoio ("prontos"; "é assim"; ...) | | | | x | |
| 5 - Usa volume de voz apropriado | | | | x | |
| 6 - Faz pausas adequadas | | | x | | |
| 7 - Originalidade e criatividade | | x | | | |
| 8 - Correção científica da apresentação | | | x | | |
| 9 - Coerência e articulação entre as intervenções | | | | x | |
| 10 - Gestão do tempo | | | | x | |
| Total Parcial | | 2 | 9 | 24 | |
| <i>Classificação Apresentação</i> | 3,5 | | | | |
| <i>Classificação Final</i> | 3,43 | | | | |

Anexo 9 – Cartaz Desporto Escolar Boccia

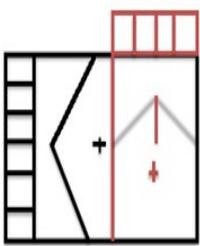


Anexo 10– Exemplo de Plano de Treino Desporto Escolar Boccia



| | | |
|-------------------------------------|--|--------------|
| Modalidade: Boccia | Treino nº2 | Duração: 90 |
| Data: | Alunos previstos:10 | Alunos Reais |
| Unidade Temática: Boccia | | |
| Objetivos Gerais: | Objetivos Específicos: | |
| Recriar situação de competição | Aperfeiçoa as habilidades técnico-técnicas; Solidifica os princípios da modalidade; Cria competitividade; Cria espírito de equipa; Obriga à tomada de decisões em vários contextos; Desenvolve a autonomia das tarefas; Melhora da noção do jogo, a nível pontual. | |
| Solidificar as regras de arbitragem | Desenvolve da arbitragem em vários contextos possíveis em competição; consolidar as regras de jogo; Aperfeiçoa a função de anotador; melhorar a atenção a cenários menos previsíveis. | |

Material: 2 kits de boccia (12 bolas azuis, 12 bolas vermelhas, 2 bolas alvo); material de arbitragem (1 raquete, 1 cronómetro, 1 fita métrica, 2 compassos, 1 moeda, 1 apalpa folgas)

| Descrição | Organização | T.P. | T.T. |
|---|---|------|------|
| <p>Atividade Introdutória</p> <p>Diálogo entre os alunos e "professores" (estagiários) com o intuito de desenvolver o estímulo social e de organizar o material para a parte fundamental da sessão, a simulação do torneio individual.</p> <p>Desenvolvimento</p> <p><i>Torneio Individual e de pares:</i> A turma é dividida pelos dois campos presentes no pavilhão. Sendo que no campo de seis casas, competem entre si dois atletas e no campo menor constituído por quatro casas, competem duas duplas. Terminada a competição referida anteriormente, faz-se a troca de jogadores com base na organização de quem vence no campo 1, joga com quem vence no campo 2 e obriga assim os dois perdedores a jogarem entre si, para que nenhum dos atletas deixe de praticar independentemente do resultado.</p> <p><i>Variante:</i> O número de parciais é definido consoante o tipo de competição e o tempo disponível da sessão.</p> <p><i>Variante:</i> Na impossibilidade do atleta de</p> |  | 10' | 10' |
| | | 60 | 70' |

| | | | |
|---|--|-----|----|
| calha realizar jogo a pares, devido ao número de atletas, só joga com ele um dos atletas da dupla que perdeu ou venceu, consoante o resultado do primeiro atleta referido. | | | |
| Final da Sessão | | | |
| Retorno à calma: reflexão com os atletas sobre a sessão e arrumação do material. | | 10' | 80 |
| <p>Referências Bibliográficas:</p> <p>Carvalho, F., Carvalho, J., Parreira, J., & Januário, N. (2016). <i>Desporto com Sentido- Boccia</i>. Seixal: APACAS- Associação de Paralisia Cerebral de Almada e Seixal.</p> | | | |

