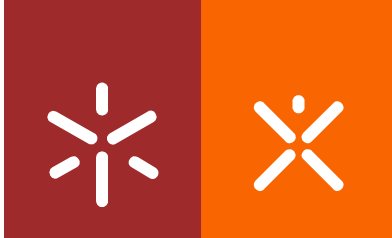




**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Sílvia Alexandra da Costa Marinho

**Relatório de Estágio. O nível de  
desempenho motor na ginástica dos  
estudantes do Ensino Profissional.  
Um estudo exploratório no 12º ano**



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Sílvia Alexandra da Costa Marinho

**Relatório de Estágio. O nível de  
desempenho motor na ginástica dos  
estudantes do Ensino Profissional.  
Um estudo exploratório no 12<sup>o</sup> ano**

Relatório de Estágio apresentado com vista à  
obtenção do grau de Mestre em Ensino de  
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário  
(Decreto-Lei n.º 74/2006 de 24 de Março e  
Decreto-Lei n.º 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Trabalho realizado sob a orientação do  
**Prof. Doutor César Augusto Meira de Sá**

janeiro de 2014

**Nome**

Sílvia Alexandra da Costa Marinho

**Bilhete de identidade**

13666209

**Correio eletrónico**

Silvia\_mar7@hotmail.com

**Título do relatório**

Relatório de Estágio. O nível de desempenho motor na ginástica dos estudantes do Ensino Profissional. Um estudo exploratório no 12º ano.

**Orientador**

Prof. Doutor César Augusto Meira de Sá

**Ano de Conclusão**

2014

**Designação do curso**

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES RELATÓRIOS APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

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

Assinatura:

---

## AGRADECIMENTOS

Aproveito este espaço para me dirigir a todos aqueles que de uma forma ou de outra influenciaram o desenvolvimento desta etapa académica, às quais dirijo este trecho como forma de agradecimento.

Ao meu supervisor Professor Doutor César Sá e à Professora Doutora Beatriz Pereira pelo sentido crítico e orientação que me prestaram.

Ao Professor Cooperante Alexandre Ribeiro, pelo apoio, disponibilidade e sentido crítico.

A todos os Professores do Grupo de Educação Física e da Escola, que me acolheram, enquadraram e ajudaram em tudo que necessitei.

Aos meus colegas de estágio Joana Alves, Ana Silva e Hugo Silva, com quem partilhei, construí e vivenciei aprendizagens muito significativas.

Aos alunos da escola, que me possibilitaram vivenciar momentos que para sempre vou recordar.

Aos meus pais, irmãos, restante família e à Ana, pela paciência e apoio que me prestaram ao longo de todo este percurso.

A todos aqueles que de alguma forma contribuíram para a realização deste trabalho.

A todos deixo o meu muito obrigado!

## Resumo

O presente documento procura descrever, analisar e refletir todo o percurso da prática de ensino supervisionada realizada ao longo do ano letivo 2012/2013, enquanto professora estagiária de Educação Física, numa Escola Secundária situada em Viana do Castelo. Ao longo deste trabalho enuncia-se detalhadamente o processo de ensino-aprendizagem, bem como o desenvolvimento pessoal, profissional e de investigação.

Sendo a Educação Física uma disciplina curricular obrigatória no sistema educativo português e a ginástica uma matéria nuclear presente nos vários anos e ciclos de estudo, julgamos importante uma atenção especial a esta modalidade, até pela sua especificidade, e às repercussões motoras que ela têm tido nos estudantes. O objetivo principal deste estudo foi verificar se os alunos que frequentam o 12º ano de escolaridade do Ensino Profissional possuíam as competências motoras adequadas ao referido ano e, por consequência, identificar o nível de desempenho motor dos estudantes ao nível da Ginástica de Solo e Aparelhos relativamente ao que seria suposto terem já consolidado ao nível do 10º e 11º ano. A amostra por conveniência foi constituída por 15 alunos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 16 e os 20 anos. Os resultados deste estudo permitem constatar que em sentido geral em todas as competências motoras observadas, 64% dos estudantes atingem um nível considerado de sucesso, enquanto 36% não atinge o referencial mínimo. Quando os resultados são observados mais pormenorizadamente verifica-se que a maioria obteve resultados negativos (abaixo de 2.5) em 3 das 8 competências motoras analisadas, ao passo que acima de 2.5 surgem em 5 das 8 das analisadas. Separando as duas modalidades da Ginástica observadas chega-se à conclusão que a amostra obteve uma média de resultados positivos em 4 dos 5 elementos observados na Ginástica de Aparelhos, ao passo que na Ginástica de solo só conseguiram obter uma média positiva em 1 dos 3 elementos observados, revelando uma “marca” muito clara de que as competências motoras na Ginástica de Solo não foram aprendidas nem consolidadas nos anos transatos.

**Palavras-Chave:** Educação Física; Prática de Ensino Supervisionada; Programa de Educação Física; Ensino Profissional.

## Abstract

The present document intends to describe, analyse and reflect on the whole supervised teaching process, during 2012/2013, as a trainee teacher in a secondary school in Viana do Castelo. This study entails, in detail, the complete learning-teaching process, as well as the personal, professional and research development.

As Physical Education is an obligatory curriculum subject in the Portuguese school system and gymnastics is part of the program in the various years and cycles of studies, we think special attention to this modality is important, even for its specificness and the motor repercussions it has had on students. The main objective of this study was to verify if the students that attend the twelfth year of the Professional Education had the required motor skills and consequently, identify the motor skills level of the students as to Floor and Apparel Gymnastics based on what they should have already consolidated in the tenth and eleventh year. The sample by convenience was made up of 15 male students, between 16 and 20. The results of this study allows us to assume that in a general sense in all the motor skills observed, 64% of the students reached the success level, while 36% didn't reach the minimum required. When the results are observed in detail we notice that most of the students had negative results (below 2.5) in 3 of 8 motored skills analysed, where as above 2.5 appear in 5 of 8 studied. Separating the two modalities of gymnastics observed, we reach the conclusion that the study had a positive average result in 4 of 5 elements observed Gymnastics Apparel whereas in Gymnastics Floor, they only reached a positive average of 1 in 3 elements observed, revealing a clear "mark" that the motor skills in Gymnastics Floor were not acquired in the previous years.

**Key words:** Physical Education; Supervised Teaching Process; Education Programme.

# Índice

<b>1) INTRODUÇÃO</b> .....	1
2) INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM.....	2
2.1) Enquadramento Pessoal .....	3
2.2) Enquadramento Institucional .....	5
2.3) Turmas de intervenção.....	7
3) ÁREA 1 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM.....	9
3.1) Conceção.....	10
3.2) Planeamento.....	11
3.3) Realização .....	13
3.4) Avaliação .....	17
4) ÁREA 2: PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE .....	21
4.1) Atividades Realizadas.....	22
4.2) Outras Atividades.....	23
5) FORMAÇÃO E INVESTIGAÇÃO EDUCACIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA.....	25
5.1) Introdução .....	26
5.2) Enquadramento Científico .....	28
5.3) Objetivos.....	34
Geral .....	34
Específicos.....	34
5.4) Metodologia .....	34
Opções de carácter metodológico .....	34
Caraterização do contexto escolar .....	34
Caraterização da amostra .....	35
Instrumentos de recolha de dados .....	35
Procedimentos estatísticos .....	41
Software utilizado para tratamento de dados.....	41
5.5) Apresentação e discussão de resultados.....	42
Dados obtidos através do questionário aplicado .....	42
Dados obtidos através da avaliação das competências motoras observadas .....	46
Análise dos níveis de execução realizados por exercício .....	47
Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim.....	47

Ginástica de Aparelhos – Boque .....	48
Análise das medidas de todas as competências motoras .....	50
Percepção da Amostra Vs Resultados Obtidos.....	51
Situações analíticas Vs Sequência.....	52
6) CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	56
7) BIBLIOGRAFIA.....	58
8) ANEXOS .....	60



## Índice de tabelas

Tabela 1 Habilidades motoras na ginástica de solo avaliadas de forma analítica.....	38
Tabela 2 Habilidades motoras na ginástica de solo avaliadas em sequência.....	38
Tabela 3 Habilidades motoras na ginástica de aparelhos no minitrampolim .....	40
Tabela 4 Habilidades motoras na ginástica de aparelhos no boque. ....	40
Tabela 5 Minitrampolim - Salto de Vela.....	47
Tabela 6 Minitrampolim - Meia Pirueta .....	47
Tabela 7 Minitrampolim - Salto Engrupado .....	48
Tabela 8 Aparelhos – Boque .....	48
Tabela 9 Boque - Salto Entre-mãos.....	48
Tabela 10 Sequência .....	49
Tabela 11 Médias de todas as competências motoras observadas .....	50
Tabela 12 Rolamento à frente Engrupado em situação de sequência .....	52
Tabela 13 Rolamento à frente Engrupado em situação analítica.....	52
Tabela 14 Rolamento à frente Engrupado em situação de sequência .....	53
Tabela 15 Roda em situação analítica .....	53

## Índice de Figuras

Figura 1- Normas de Referência .....	20
Figura 2-Distribuição em frequência das idades da amostra .....	35
Figura 3 - Diagrama da metodologia aplicada no estudo.....	36
Figura 4 - Percentagem de estudantes que gostam de EF .....	42
Fig. 5 -Percentagem de alunos que tiveram EF no 1º Ciclo .....	42
Fig.6 -Percentagem de alunos que tiveram EF no 2º e 3º Ciclo .....	42
Figura 7- Percepção do desempenho motor na disciplina de EF .....	43
Figura 8- Percentagem de frequência de aulas de Ginástica de Solo por anos .....	43
Figura 9- Percentagem de frequência de aulas de Ginástica de Aparelhos .....	44
Figura 10- Percepção do desempenho motor na Ginástica de Solo.....	45
Figura 11- Percepção do desempenho motor na Ginástica de Aparelhos .....	45
Figura 12 - Percentagem de sucesso e insucesso em todas as capacidades motoras observadas .....	46
Figura 13 - Percepção dos alunos na Ginástica de Solo.....	51
Figura 14 - Resultados obtidos na Ginástica de Solo.....	51
Fig 15 - Percepção dos alunos na Ginástica de Aparelhos .....	51
Fig 16 - Resultados obtidos na Ginástica de Aparelhos .....	51

## Índice de anexos

Anexo 1 - Planeamento anual.....	60
Anexo 2 - Planeamento Módulo de Ginástica de Aparelhos.....	62
Anexo 3 – Plano de aula Badminton.....	65
Anexo 4 – Cartaz de divulgação Seminário .....	69
Anexo 5 – Cartaz de divulgação Remo Indor.....	70
Anexo 6 – Cartaz de divulgação Tribol.....	71
Anexo 7 – Quadro competitivo do torneio Tribol.....	72
Anexo 8 – Pedido de autorização aos encarregados de educação .....	73
Anexo 9 – Questionário .....	74
Anexo 10 – Exemplo da Grelha de Observação Focada.....	77

## 1) INTRODUÇÃO

O documento aqui apresentado expõe o Relatório de Estágio que se insere na Prática de Ensino Supervisionado, pertencente ao Mestrado de Ensino de Educação Física para os Ensinos Básicos e Secundário da Universidade do Minho. A Prática de Ensino Supervisionada representa uma etapa de formação desenvolvida em regime de supervisão pedagógica que constitui o culminar de uma formação que habilita profissionalmente para o desempenho de todas as atividades inerentes à função profissional de um Professor de Educação Física do ensino Básico e Secundário.

Este relatório aborda vários parâmetros, nomeadamente, o Enquadramento Pessoal onde exponho as minhas expectativas pessoais e profissionais, o Enquadramento Institucional com a caracterização da escola e respetivas infraestruturas e a caracterização das turmas que me foram atribuídas e a Realização da Prática de Ensino Supervisionada que se divide por três distintas áreas, a saber: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem (Área 1) onde é descrita a organização e gestão do ensino e aprendizagem a nível da conceção, planeamento, realização e avaliação; Participação na Escola e Relação com a Comunidade (Área 2), com uma alusão à participação na escola e relação com a comunidade, onde relato as atividades organizadas pelo núcleo de estágio onde estive inserida e outras atividades que procurei desenvolver e colaborar; Trabalho de Investigação e Desenvolvimento Profissional (Área 3).

No final são ainda apresentadas as Considerações Finais, onde se reflete sobre o meu desenvolvimento pessoal, profissional e de investigação, seguido das Referências Bibliográficas e Anexos.

Este é o resultado visível de todo o trabalho educativo que realizei ao longo do ano letivo já referido, com duas turmas do 11º e 12º do Ensino Profissional entre o mês de Setembro de 2012 e o mês de Maio de 2013, perfazendo um total de mais de 13 horas semanais.

## 2) INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA NO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM

## 2.1) Enquadramento Pessoal

A prática de ensino supervisionada realizada ao longo do último ano letivo foi o espelho de todo um percurso académico, já há muito iniciado. Contudo tenho plena consciência que ainda existe um imenso caminho de constante formação a percorrer ao longo da minha vida.

O gosto pela atividade física e pelo Desporto esteve sempre presente ao longo de toda a minha vida. Enquanto criança aproveitava todos os tempos livres para brincar, principalmente no recreio da escola com os meus amigos, ou na rua e na praia com familiares, sempre de uma forma lúdica, onde jogava futebol, voleibol, andava de bicicleta, nadava e realizava outros jogos que envolviam movimento.

Ao longo de todo o meu percurso escolar procurei sempre estar envolvida em experiências desportivas quer em eventos de desporto escolar, quer em torneios de futebol, basquetebol e voleibol das quais muitas vezes para além de participante também estive envolvida na organização.

Mais recentemente, aos dezoito anos, ingressei no desporto federado, nomeadamente no futsal como guarda-redes, contando já com três convocatórias para representar a seleção de futsal feminino da Associação de Futebol de Viana do Castelo. Para além do papel de atleta fui também responsável pela formação da primeira equipa que representei.

No que diz respeito ao meu percurso académico, após ter terminado o Ensino Secundário ingressei na licenciatura de Desporto e Lazer onde vivenciei também muitas experiências desportivas. Todas estas vivências durante estes anos de formação levaram-me a perceber que o que realmente queria era seguir a vertente de ensino para assim poder transmitir todos os conhecimentos e valores que fui adquirindo até então. Como tal de forma a complementar a minha licenciatura e para poder realmente ser professora de Educação Física ingressei no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário.

Desde que me aventurei neste percurso, tive sempre a consciência da responsabilidade que me estava atribuída e da importância de desenvolver um trabalho sério e empenhado na escola secundária onde fui inserida, onde estive responsável pela lecionação de duas turmas do Ensino Profissional. Na minha atividade como professora estagiária estive sempre ciente do peso

que a escola e, em particular de cada professor tem no desenvolvimento pessoal, intelectual, social, afetivo e moral de cada aluno.

Durante todo o período de estágio tudo fiz para ser uma professora competente, reflexiva, inovadora e trabalhei sempre em prol das necessidades e dos interesses das minhas turmas. A partir de diferentes métodos pedagógicos procurei facultar situações didático-metodológicas significativas e realmente eficazes. Para isso contei com a coordenação do meu professor orientador, e cooperação importantíssima por parte do meu professor cooperante.

Fez parte das minhas aspirações, desenvolver todos os níveis de competências relativas ao saber ser, saber estar e, principalmente, saber ensinar como futura profissional. “No passado, no presente e no futuro, o professor assumiu, assume e assumirá grande responsabilidade na sua qualidade de ativista profissional do desenvolvimento geral e harmonioso das crianças e jovens” (Bento, 1989, pág 9).

## 2.2) Enquadramento Institucional

A Escola Secundária de Monserrate situa-se na freguesia de Monserrate, concelho e distrito de Viana do Castelo, escola esta que atravessa já três séculos de atividades ligadas à formação e à educação de jovens e adultos do Alto Minho.

Recentemente foi intervencionada pela empresa Parque Escolar, para a recuperação dos corpos existentes, destinados a salas de aula convencionais, de forma a otimizar a estética, térmica e acústica do edifício. Para além disso, a intervenção contemplou a edificação de três novos elementos independentes, interligados entre si, e com fortes ligações ao edifício já existente. O primeiro corpo é ocupado pelo refeitório e pelo bar. O piso superior foi reservado à instalação de gabinetes para professores e salas de reunião. O segundo volume constitui o edifício destinado aos serviços administrativos e, no andar superior, às instalações da gestão. Estes serviços são complementados pelo Centro de Novas Oportunidades e Formação de Professores. O espaço destinado à Biblioteca/Centro de Aprendizagem foi, pela sua importância, constituído como unidade autónoma, privilegiando a possibilidade de utilização por parte da comunidade.

A Escola em questão, suporta ótimas condições para a prática de Educação Física pois o antigo ginásio foi adaptado para auditório, tendo sido projetado, em sua substituição, um polivalente dotado de balneários próprios, este que no decorrer das aulas é dividido em dois espaços, um que ocupa 2/3 deste e outro ocupando 1/3, existindo ainda um campo de jogos exterior e um pequeno ginásio. A escola é também dotada de um vasto leque de material desportivo, a ser utilizado quer no decorrer das aulas quer no Desporto Escolar, abrangendo um grande número de modalidades desportivas. É de referir que todos estes espaços e materiais encontram-se em muito boas condições. Contudo, ao nível da Ginástica existem poucos materiais, essencialmente no que diz respeito à Ginástica de aparelhos. A Escola Secundária de Monserrate tem ainda uma parceria com as Piscinas do Atlântico podendo as suas instalações ser utilizadas no processo de ensino-aprendizagem.

As antigas oficinas foram reconvertidas e adaptadas a novos conceitos e a novas tecnologias. No mesmo sector foram colocados os laboratórios destinados às áreas de Biologia, Geologia, Física e Química. Os serviços facultados que a escola oferece à comunidade escolar



são os Serviços de apoio logístico que compreendem o bar, o refeitório e a reprografia, os Serviços administrativos e os Serviços de apoio psicológico, pedagógico e didático.

No que diz respeito à oferta educativa no Ensino Regular a escola leciona os cursos de Artes Visuais, Ciências e Tecnologias, Ciências Sócio Económicas e Línguas e Humanidades. Em relação ao Ensino Profissional apresenta uma vasta oferta de cursos, sendo eles Análise Laboratorial, Animação Sócio Cultural, Comércio, Desenho de Construção Civil, Design de Equipamento, Gestão, Gestão de Equipamentos Informáticos, Gestão Desportiva, Gestão do Ambiente, Instalações Elétricas, Eletromecânica, Mecatrónica, Multimédia e Turismo Ambiental. Esta oferece também CETs (Cursos de Especialização Tecnológica na área de Gestão de Turismo e Redes, tendo também Ensino Noturno e de Educação e Formação para Adultos.

### 2.3) Turmas de intervenção

Ao longo da minha prática de ensino supervisionada fiquei responsável por lecionar duas turmas do Secundário do Ensino Profissional.

Uma das turmas que me foi atribuída pertencia ao 11º ano do curso Técnico de Manutenção Industrial- Eletromecânica e era constituída por dezanove alunos, todos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os quinze e os dezoito anos.

Segundo os dados obtidos através do Inquérito Socio biográfico cedido no Conselho de Turma todos os alunos desta residem numa área relativamente próxima à escola, no máximo até 17 km. Estes são provenientes de famílias de condição média-baixa. No que respeita à ocupação dos tempos livres, grande parte dos alunos passa-o a ver televisão, ouvir música, a jogar consola, nas redes sociais, a sair com os amigos e a praticar desporto. Uma grande parte deles não revela grandes expectativas em relação ao prosseguimento de estudos. A grande maioria pensa em procurar um emprego na área após a conclusão do Ensino Secundário.

Ao longo do ano letivo a turma revelou ser um pouco problemática pois tinha cerca de 4 elementos desestabilizadores que por muitas vezes perturbam o bom funcionamento das aulas. Em todas as reuniões do grupo de professores pude constatar que nas outras disciplinas os alunos revelavam um comportamento igual ou pior que no decorrer das minhas aulas, como tal em todas as 4 reuniões ao longo do ano o comportamento da turma foi avaliado como “não satisfatório”. Segundo algumas informações dadas pela Diretora de Turma muitos destes alunos tinham problemas familiares, o que acabava por se revelar no seu comportamento. Como tal fui procurando estratégias para melhorar o ambiente na aula e conseqüentemente o desempenho e motivação da turma, o que penso que consegui fazer com algum sucesso. Para além das estratégias a serem utilizadas nas aulas procurei também conversar com os alunos mais problemáticos fora do contexto de aula o que acabou por ser muito importante e os resultados foram surgindo nas aulas.

Apesar do comportamento de alguns alunos a turma revelou ser bastante homogénea e com uma grande disponibilidade motora para as aulas de Educação Física, o nível da turma acabou por ser bom.

A segunda turma que me foi atribuída pertencia ao 12º ano do curso Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos e era constituída por dezasseis alunos, todos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os dezasseis e os vinte anos.

Segundo os dados obtidos através do Inquérito Socio biográfico cedido no Conselho de Turma todos os alunos desta residem numa área relativamente próxima à escola, no máximo até 11 km. Estes são provenientes de famílias de condição média-baixa. No que respeita à ocupação dos tempos livres, grande parte dos alunos passa-o a ver televisão, ouvir música, a jogar consola, nas redes sociais, a sair com os amigos e a praticar desporto. Uma grande parte deles não revela grandes expectativas em relação ao prosseguimento de estudos. A grande maioria pensa em procurar um emprego na área após a conclusão do Ensino Secundário. Apenas dois alunos mostram uma tendência para ingressar no Ensino Superior.

Ao longo do ano letivo foi-me possível perceber que toda a turma era muito homogénea e com uma grande disponibilidade motora para as aulas de Educação Física, o nível desta acabou por ser bom. Quanto ao comportamento penso que foi sempre bastante positivo, apesar de ter alguns alunos que poderiam destabilizar as aulas fui encontrando estratégias para solucionar esses casos.

### 3) ÁREA 1 – ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DO ENSINO E DA APRENDIZAGEM

É através do Processo Ensino Aprendizagem que o docente constrói uma identidade profissional, é a partir neste que surge o desenvolvimento do conhecimento e da ação como professor(a), ou seja, este processo é a base do exercício da profissão docente.

### **3.1) Conceção**

No processo ensino-aprendizagem há sempre um caminho a seguir entre um ponto de partida e um ponto de chegada, é assim natural que seja necessário verificar se o trajeto está a decorrer em direção à meta inicialmente pretendida, ou se porventura alguns alunos pararam por não saber qual o caminho ou por terem enveredado por um errado (Ribeiro, 1999). Neste sentido, o planeamento e respetivas alterações a este são tarefas imprescindíveis, no processo ensino-aprendizagem.

Apesar de na minha prática de ensino supervisionada ter lecionado duas turmas do Ensino Profissional e o programa apresentar algumas alterações em relação ao programa do Ensino Regular as orientações metodológicas gerais relativas à aplicação do presente programa são, necessariamente, coincidentes com as enunciadas nos restantes programas quanto à lógica e princípios do projeto curricular da Educação Física e da elaboração do plano de turma. Embora pese a sua especificidade decorrente, nomeadamente, ao nível da organização modular (que é idêntica à planificação das unidades didáticas do ensino regular). Estando ciente que um ensino sustentado e planeado é fundamental, o primeiro passo a tomar para lecionar com sucesso é conhecer na íntegra os Programas Nacionais de Educação Física.

### 3.2) Planeamento

Segundo Vasconcellos et al.(2002, p80) o planeamento:

*“ pode ser concebido como processo que envolve a prática docente no cotidiano escolar, durante todo o ano letivo, onde o trabalho de formação do aluno, através do currículo escolar, será priorizado. Assim, o planeamento envolve a fase anterior ao início das aulas, o durante e o depois, significando o exercício contínuo da ação-reflexão-ação, o que caracteriza o ser educador”*

No decorrer da minha prática pedagógica procurei recorrer a 3 níveis de planificação distintos, sendo eles a planificação anual, planificação modelar e planos de aula. Para poder planificar a estes níveis tentei ter sempre em atenção os objetivos do programa, os materiais e espaços disponíveis, as necessidades, interesses e nível de desenvolvimento motor das minhas turmas, diminuindo desta forma a improvisação e qualquer tipo de imprevisto.

Na fase de planeamento anual foi necessário adequar as diretrizes que regulam determinados aspetos da elaboração do Plano de Turma, particularmente, quanto à composição do currículo dos alunos, no quadro da carga horária prevista e à estruturação e duração dos módulos. Para tal a organização dos horários é uma condição de garantia de qualidade e eficácia no que diz respeito à Educação Física que não pode ser negligenciada, caso contrário pode condicionar e muito o desenvolvimento dos alunos, designadamente, ao nível da sua Aptidão Física e dos efeitos para a Saúde. A distribuição dos módulos deverá ser a mais equilibrada possível ao longo de todos os três anos do curso, garantindo desta forma que os alunos tenham uma prática continuada e sistemática ao longo da sua formação. O número de sessões semanais, em cada ano do curso e a forma como estas são distribuídas ao longo da semana são um dos aspetos críticos na organização dos recursos temporais. Para que a aplicação do programa fosse eficiente deveria haver a garantia de duas sessões de Educação Física por semana, com um tempo útil de 45 minutos, isto em dias não consecutivos. O que na verdade não aconteceu na escola onde me encontrei a lecionar, devido à organização dos horários e ao grande número de turmas existentes. Quanto a isso e como professora estagiária não pude fazer mais nada para além de transmitir ao grupo de Educação Física o que realmente deveria ter sido feito.

Para resolver este problema existiria a necessidade do grupo de Educação Física colaborar com os órgãos responsáveis da escola, de forma a encontrarem a melhor solução para

a organização dos horários de Educação Física, garantindo dessa forma as condições necessárias à plena realização da mesma. Neste contexto educativo é a meu ver estritamente necessário, que os alunos adquiram as competências essenciais que lhes permitam um estilo de vida ativo, que passa pela promoção da autonomia na realização de atividade física, de acordo com preceitos metodológicos mais corretos.

Quanto às decisões da composição curricular, e segundo as indicações presentes no programa, deveriam ser garantidas em conjunto, por mim e pelos meus alunos, selecionando assim no plano da turma as matérias que compõem o seu currículo (módulos relativos às atividades físicas), escolha essa que deve ser e foi condicionada de modo a garantir o desenvolvimento de competências diversificadas. Esta escolha deveria ocorrer após o período de avaliação inicial onde os alunos experimentam as atividades que a escola lhes pode oferecer segundo o programa. O que também não aconteceu na escola onde me encontrei a lecionar, os alunos escolheram sim, os módulos relativos às atividades físicas, porém não existiu um período de avaliação inicial devido ao número reduzido de aulas destinados ao Ensino Profissional. Relativamente aos restantes módulos, as competências foram trabalhadas essencialmente em contexto prático, dando especial destaque ao desenvolvimento da aptidão física e promoção de saúde.

A gestão temporal e responsabilidade de deliberação pedagógica dos diferentes módulos cabem também a nós professores, esta que depende das condições que a escola nos oferece, das características das turmas, da avaliação inicial que deveria ser realizada e das nossas opções pedagógicas. A lecionação de mais do que um módulo em simultâneo é naturalmente aconselhável, na linha dos princípios que orientam a disciplina de Educação Física, e também devido à rotação nos diferentes espaços disponíveis na escola, que neste caso eram 4. O nível de especificação de cada matéria é, apenas, uma referência para o professor, embora deva corresponder sempre à norma para a definição do sucesso dos alunos em cada módulo. Com efeito, se a avaliação inicial o permitisse, o professor podia selecionar desde logo níveis mais adequados, e porventura mais exigentes de objetivos de desenvolvimento dos alunos, no plano de turma, de acordo com as suas características (possibilidades) e a sua estratégia pedagógica. Porém isso só foi feito após a primeira aula de cada módulo, ao invés de uma primeira fase de avaliação inicial nas primeiras semanas de aulas.

A aula assume-se como o ponto de convergência do pensamento e da ação do docente, para uma melhor organização dessa é, a meu ver, fundamental a realização de um plano de aula (anexo 3), este foi o cerne do meu trabalho diário e da reflexão que segui após cada aula. Este foi trabalhado e discutido conjuntamente com os meus colegas de estágio, professor orientador e professor cooperante, para que fosse realmente útil e de fácil leitura e percepção.

### **3.3) Realização**

Após a fase de concepção e de planejamento, surge a fase da realização, onde a teoria adquirida se procura colocar em prática. As aprendizagens dos alunos estão muito dependentes da intervenção pedagógica, ou seja, da instrução, da gestão, da disciplina e do clima de aula, mas também das capacidades e competências que o professor demonstra para criar contextos de aprendizagem mais favoráveis.

No início do processo de ensino-aprendizagem e nomeadamente na primeira aula foi minha intenção criar e definir regras, rotinas e princípios que orientaram a prática, fazendo com que os alunos se sentissem parte integrante da organização da aula. No decorrer das aulas procurei criar um clima favorável à aprendizagem, sendo flexível e emanando, na grande maioria das vezes, capacidade de adaptação face ao imprevisto. Foi também minha intenção adequar os exercícios às reais capacidades dos alunos, selecionando as estratégias pedagógicas que achei mais pertinentes à promoção de melhores aprendizagens e elevado tempo de empenhamento motor. O mais importante do trabalho do professor é a meu ver o sucesso educativo e formativo dos seus alunos, e para atingir esse objetivo, fiz uso, sempre que possível, da demonstração e da diferenciação pedagógica, dividindo os alunos por níveis ou grupos homogêneos. Quanto à minha colocação estratégica no espaço de aula durante o decorrer da prática pedagógica a meu ver foi também muito importante, uma vez que me permitiu ter o total controlo visual da turma, e assim, incentivar os não executantes, e detetar execuções incorretas fazendo uso do feedback pedagógico. Procurando que esse fosse seletivo, pertinente, nunca indiscriminado, e direcionado consoante as características dos alunos.

No Ensino Profissional reforça-se também a ideia de que todas as situações didático-metodológicas deverão ser inclusivas, estas deverão também proporcionar muito tempo de



prática de atividade física com significado e qualidade, correspondendo às expectativas de aperfeiçoamento pessoal do aluno sem nunca deixarem de ser desafiantes. Estas devem ser agradáveis, variadas, e lecionadas num ambiente pedagógico que proporcione sobretudo a Educação para a Cidadania. No seu conjunto, a atividade do aluno deve ser de “moderada a intensa” constituindo-se como carga física que permita a elevação do nível funcional de todas as capacidades motoras. Nos cursos profissionais, esta característica assume uma grande importância, o que exigiu da minha parte uma atenção especial, de forma a minimizar os efeitos da redução da carga curricular da Educação Física.

Os Módulos que lecionei às turmas que me foram atribuídas ao longo deste estágio foram Andebol, Badminton, Ginástica, Futsal, Natação, Dança, Aptidão Física e um módulo de natureza teórica.

O Módulo de Andebol, lecionado à turma do 11º ano foi planificado para dez blocos de noventa minutos. O que está previsto no Programa para o 11º ano é o nível introdutório de uma modalidade coletiva, porém após uma primeira aula de transmissão de conhecimentos e avaliação diagnóstica cheguei à conclusão, em conjunto com o professor cooperante, que toda a turma já se encontrava num nível mais avançado. Como tal o planeamento passou a ser orientado para o nível elementar. Este módulo sofreu algumas alterações no decorrer do ano letivo devido à alteração do horário da turma, rotações dos espaços e condições climatéricas o que acabou por dificultar o meu planeamento inicial. Contudo penso que apesar das muitas dificuldades que percebi ter na leção da modalidade de andebol, uma vez que ao longo da minha formação académica nunca ter tido qualquer tipo de conteúdo direcionado para esta, consegui atingir os objetivos mínimos.

Para o Módulo de Badminton (nível introdutório), lecionado à turma do 11º ano, ficaram destinadas seis blocos de noventa minutos. Porém devido à semana da “ESM ao Vivo” teve de ser retirado um destes blocos. Ao longo deste módulo e uma vez que a turma era bastante problemática tive de planear as aulas de forma a que estas fossem realmente produtivas. Para tal, na fase inicial da aula, quando estes trabalhavam em pares, foi necessário retirar a raquete a um dos elementos quando estes se encontravam a exercitar situações jogadas, para que assim realizassem realmente aquilo que era pretendido, caso contrário estes partiam para jogo 1x1. Com esta estratégia proporcionei aos alunos exercícios em que exercitassem constantemente a posição base e as deslocações em passo cassado uma vez que não tinham a raquete, de forma

a receber o volante. Com esta e outras estratégias penso que consegui atingir os objetivos esperados e denotou-se na turma uma grande evolução, quer na prática da modalidade, quer no comportamento apesar das poucas aulas destinadas ao módulo.

No Módulo de Ginástica de Aparelhos (nível introdutório) lecionado ao 11º ano foram lecionados 6 blocos de 90 minutos. Porém ao longo do decorrer deste Módulo foram realizadas duas aulas de apoio aos alunos com maiores dificuldades. No planeamento deste e tendo em conta os espaços e os materiais disponíveis penso ter encontrado as melhores soluções de forma a proporcionar à turma uma boa transmissão e consolidação dos exercícios. Através de diversas progressões pedagógicas realmente significativas de certa forma motivadoras para a turma.

Já no Módulo de Ginástica Acrobática (nível introdutório) lecionado ao 12º ano foram lecionados sete blocos de noventa minutos. Contudo inicialmente estava previsto que seriam lecionadas apenas seis aulas, a decisão de aumentar o número de aulas para a realização do módulo deveu-se sobretudo às dificuldades evidenciadas por grande parte da turma. Este foi sem dúvida o módulo mais complicado de lecionar, penso que deveria ter sido bem mais exigente com a turma. Foram várias as aulas em que se notou falta de empenho por parte de diversos alunos. Como tal penso que deveria ter estabelecido objetivos atingíveis em cada uma das aulas, como por exemplo partes da coreografia final (ex: duas figuras de pares seguidas de um elemento de ligação e uma figura de trio). Na avaliação sumativa ficou provada a falta de empenho de alguns alunos e excesso de descontracção. Finalizado este módulo e com aquilo que já referi, como professora estagiária penso que deveria ter exigido mais da turma e de mim mesma em cada uma das aulas lecionadas.

O Módulo de Futebol (nível elementar) lecionado ao 12º ano foi planificado para doze aulas de noventa minutos. No final deste, foi notório o sucesso e uma grande evolução quer por parte dos alunos quer por minha parte. Quanto à planificação, penso que todos os objetivos definidos estavam de acordo com o ano e a turma. No que diz respeito à minha intervenção pedagógica neste módulo, penso que a turma correspondeu à minha dinâmica, o que facilitou imenso na organização e gestão das aulas. Esta modalidade foi tão motivadora para os alunos como para mim. A forma como planifiquei as aulas também foi fulcral para tal sucesso, pois procurei sempre que os exercícios estimulassem a competitividade e tivessem organizações semelhantes, alterando apenas as condicionantes e os objetivos.

No módulo de Natação (nível introdutório) lecionado à turma do 12º ano foram lecionados seis blocos de noventa minutos. Concluída a leção deste módulo senti-me realmente muito satisfeita uma vez que se notou uma grande evolução em todos os alunos. Nas primeiras aulas foi possível perceber que muitos destes tinham realmente imensas dificuldades neste meio, o que deixou de acontecer ao longo do Módulo, excluindo um aluno, aluno este que faltou a algumas das aulas. Como o nível da turma era muito baixo ao início do Módulo foram abordadas essencialmente as diferentes fases da adaptação ao meio aquático. No decorrer deste fui observando uma grande evolução sobretudo ao nível da propulsão. Quanto à única técnica abordada, a técnica de crol, foi também notória a evolução de muitos dos elementos da turma, embora os restantes não tivessem atingido o mínimo pretendido que fez com que a avaliação deste Módulo fosse essencialmente focada nas fases de adaptação ao meio aquático. É de referir que os intervalos entre as aulas foram muito grandes o que dificultou em muito a aprendizagem correta da técnica de nado e até mesmo da adaptação ao meio aquático, mas que apesar disso foi um Módulo muito positivo uma vez que proporcionou aos alunos uma vivência diferente das que estão habituados.

Para o módulo de Dança foram destinadas três aulas de noventa minutos para a turma do 12º ano e 4 aulas de noventa minutos para a turma do 11º ano.

Em conjunto com o professor cooperante ficou determinado que para este módulo seria abordada a modalidade de Zumba. Uma vez que tínhamos conhecimento das características das duas turmas achamos que seria a melhor solução. Neste módulo foram transmitidas aos alunos algumas noções básicas de ritmo, tempos musicais, e alguns passos básicos. O Zumba é uma atividade física aeróbica com movimentos de dança e coreografias que misturam uma série de ritmos latinos e internacionais. As coreografias por mim apresentadas foram uma mistura de salsa, electro merengue e reggaeton. Estas permitiram que os alunos mantivessem realmente uma grande concentração, participação e um alto nível de empenhamento motor ao longo de todas as aulas. De realçar que a turma do 11º ano teve mais dificuldades no decorrer deste módulo uma vez que alguns alunos mostraram-se muito reticentes nas duas primeiras aulas. Apesar disso os resultados obtidos em ambas as turmas foram muito positivos, existindo uma grande evolução em todos os alunos apesar das poucas aulas lecionadas no decorrer do Módulo.

O módulo de Aptidão Física esteve presente em quase todas as aulas de ambas as turmas. Foi minha intenção desenvolver um trabalho continuado ao longo do ano letivo. A prática de exercício físico só é benéfica quando provoca uma adaptação, para isso, o exercício tem de atingir um determinado nível de intensidade necessário para produzir alterações na aptidão física, como tal procurei determinar uma boa relação entre a intensidade e o volume dos exercícios propostos. Este módulo apenas foi avaliado na turma do 12º ano, tal como indica o programa. Comparando os resultados obtidos na bateria de testes do Fitnessgram no início e no final do ano letivo foi notória a evolução da grande maioria dos alunos.

Finalmente no que diz respeito à realização do Módulo Teórico, foi dinamizado um seminário sobre Atividade Física/Contextos de Saúde. Este foi pensado e organizado de forma a ir de encontro aos temas presentes no Programa do Ensino Profissional. A presença neste Seminário foi obrigatória e na aula seguinte de maneira a avaliar os alunos neste foi realizado um questionário/mini teste à cerca do que foi abordado na palestra com o tema referente ao ano em que os alunos estavam a frequentar.

### **3.4) Avaliação**

A avaliação vivenciada em grande parte das escolas constitui o principal instrumento de sustentação da organização e planeamento do trabalho escolar. Segundo Pacheco (1998) o conceito avaliar refere-se à “atribuição de um juízo de valor sobre a propriedade de um processo para a aferição da qualidade do seu resultado”. Contudo, a compreensão do processo de avaliação do processo ensino/aprendizagem tem sido pautada pela lógica da mensuração, isto é, associa-se o ato de avaliar ao de “medir” os conhecimentos adquiridos pelos alunos. Na instituição em que me encontrei a desenvolver a prática de ensino supervisionada, os critérios de avaliação (por módulo) do Ensino Profissional foram definidos da seguinte forma, Domínio Motor (70%) e Domínio Sócio afetivo (30%).

A minha intenção passava por recorrer às diferentes funções pedagógicas da avaliação sendo elas a diagnóstica, a formativa e a sumativa, contribuindo assim para a sua regulação e permitindo tomar medidas ainda em tempo útil para favorecer o progresso e a aprendizagem de todos os alunos. Porém como já referi anteriormente devido ao número reduzido de aulas o

processo de avaliação inicial teve de ser esquecido, mesmo contra a minha vontade, pois penso que esta é indispensável para poder elaborar da melhor forma o plano de turma. A avaliação inicial teria como objetivos fundamentais diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face as aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento. Uma avaliação com este propósito serviria para situar os alunos em relação aos programas de educação física. Nesta os alunos deveriam ser confrontados com todas as matérias de educação física selecionadas, tendo por referência o programa nacional de E.F e as adaptações que o departamento de E.F efetuar aquando da elaboração do seu projeto educativo da escola. Seria então destinado um período de quatro a cinco semanas para que eu pudesse recolher o máximo de dados sobre as turmas que me foram atribuídas. O contexto onde esta ocorreria deveria ser idêntico a aula de educação física dita normal, onde o ensino e aprendizagem são características fundamentais, num clima de permanente desafio e não apenas um período onde os alunos são examinados. O plano anual da turma só deveria ser realizado após o período da avaliação inicial e, a especificidade de cada um das suas etapas só deve ocorrer após avaliação da etapa de ensino-aprendizagem anterior.

No decorrer das aulas e dos diferentes módulos e na avaliação Formativa foram constantemente recolhidas as informações relativas a dificuldades e/ou progressos dos alunos, dessa forma adquiri referências, para assim diagnosticar os fatores que estavam na origem das dificuldades de aprendizagem dos alunos. Após a deteção dessas dificuldades procurei sempre, em conjunto com o professor cooperante, adaptar as metodologias de ensino e aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas.

No final de cada módulo recorri à avaliação sumativa, de forma a determinar se os objetivos previstos foram alcançados, medindo e classificando as aprendizagens de cada aluno. A avaliação Sumativa regeu-se pelos objetivos do ciclo formativo e pelos objetivos das matérias que estruturam os módulos os quais explicitam os aspetos em que deve incidir a apreciação dos alunos nas situações apropriadas. Os objetivos enunciaram também, as qualidades que me permitiram interpretar os resultados da observação e elaborar uma apreciação representativa das características evidenciadas pelos alunos. Assim, os objetivos do ciclo formativo constituíram as principais referências no processo de avaliação dos alunos, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidas e demonstradas atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e específicas de cada uma delas. Considera-se, pois, que o reconhecimento do sucesso é representado pelo domínio/demonstração de um conjunto de competências que decorrem dos

objetivos do ciclo de formação. O grau de sucesso ou desenvolvimento do aluno em Educação Física corresponde à qualidade revelada na interpretação prática dessas competências nas situações características (inscritas na própria definição dos objetivos, e.g. jogo 5x5, percurso, composição, etc.).

Os critérios de avaliação estabelecidos pela escola e pelo(s) professor(es) permitiram determinar, concretamente, esse grau de sucesso. Constituem, portanto, regras de qualificação da participação dos alunos nas atividades selecionadas para a realização dos objetivos e do seu desempenho nas situações de prova, expressamente organizadas pelo professor para a demonstração das qualidades visadas. Surgem também as Normas de Referência para o Sucesso na Educação Física, referenciados no Programa Nacional do Ensino Profissional que têm o propósito de tornar mais claras, visíveis e coerentes as condições genéricas de obtenção da classificação de 10 valores em cada módulo, as quais deverão ser consideradas nos critérios e parâmetros de avaliação a definir pelo(s) professor(es) a nível de escola. Os módulos a lecionar indicados são os seguintes:

ÁREAS	MÓDULOS	ESPECIFICAÇÃO
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	<i>JDC I</i>	O nível introdução de Voleibol ou Andebol ou Futebol ou Basquetebol
	<i>JDC II</i>	O nível introdução de outro jogo que não o seleccionado no módulo anterior
	<i>JDC III</i>	O nível Elementar de Voleibol ou Andebol ou Futebol ou Basquetebol
GINÁSTICA	<i>GINÁSTICA I</i>	O nível introdução da Ginástica de Solo e o nível introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos
	<i>GINÁSTICA II</i>	O nível Elementar da Ginástica de Solo e o nível de introdução de outro aparelho da Ginástica de Aparelhos
	<i>GINÁSTICA III</i>	O nível introdução da Ginástica Acrobática
OUTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS	<i>ATL RAQ/PAT I</i>	O nível introdução do Atletismo ou de um Desporto de Raquetas ou da Patinagem
	<i>ATL/RAQ/PAT II</i>	O nível introdução de outra matéria não seleccionada no módulo anterior
ACTIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA	<i>ACT.EXPL. NAT.</i>	O nível introdução de uma matéria das Actividades de Exploração da Natureza
DANÇA	<i>DANÇA I</i>	Uma dança do nível introdução das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas
	<i>DANÇA II</i>	Outra dança do nível introdução das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas
	<i>DANÇA III</i>	Uma dança do nível Elementar das Danças Sociais ou das Tradicionais Portuguesas
DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS	<i>APTIDÃO FÍSICA</i>	Resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral
CONHECIMENTOS SOBRE CONDIÇÃO FÍSICA E CONTEXTOS ONDE SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS	<i>ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE I</i>	Objectivos 1, 2 e 3 especificados na parte II do programa
	<i>ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE II</i>	Objectivos 4 e 5 especificados na parte II do programa
	<i>ACT.FIS/ CONTEXTOS E SAÚDE III</i>	Objectivos 6 e 7 especificados na parte II do programa

Figura 1- Normas de Referência

Para além de tudo isto, procurei como professora, esforçar-me por ser credível, reflexiva, exigente e imparcial em todos os processos de avaliação.

#### 4) ÁREA 2: PARTICIPAÇÃO NA ESCOLA E RELAÇÃO COM A COMUNIDADE



Este ponto retrata a minha relação como professora estagiária com a escola, com a comunidade escolar e com a comunidade local onde está inserida a escola.

Como vim a constatar ao longo deste estágio, o papel o professor não se resume somente a lecionar aulas, existem outras responsabilidades inerentes a esta profissão. Como professora estagiária, apoiada pelo Departamento de Educação Física e pela restante comunidade escolar, tive a responsabilidade de participar e dinamizar atividades que promovessem a atividade física associada a hábitos de vida saudável. Assim, tive a oportunidade de participar em inúmeras atividades, não só como cooperante mas também como organizadora, juntamente com os meus colegas de estágio, pelo que irei aqui dar destaque a algumas delas.

#### **4.1) Atividades Realizadas**

Para a semana da “ESM ao Vivo” conjuntamente com os restantes colegas do núcleo de estágio decidimos organizar três atividades. Ao longo do dia 3 de abril de 2013, na Aula Magna, foi dinamizado o seminário Atividade Física/Contextos de Saúde, organizado pelo Núcleo de Estágio de Educação Física. Para tal foram muitas as tarefas que tivemos de realizar com meses de antecedência, quer para contactar os oradores, arranjar o espaço para este, tratar do catering, organizar as turmas a assistir ao seminário, entre muitas outras tarefas.

Um dos principais objetivos deste seminário passava por sensibilizar a comunidade escolar para a relação entre a atividade física, a aptidão física e a saúde, e da importância da aptidão física no desenvolvimento das capacidades coordenativas. Mas o principal objetivo passava por proporcionar a realização do Módulo Teórico da disciplina de Educação Física no ensino profissional.

A primeira palestra, com o título *“Suporte Básico de Vida: uma necessidade de saúde”*, contou com a presença da Enfermeira Cristina Pereira (Hospital Privado de Viana), que transmitiu à numerosa assistência conhecimentos sobre suporte básico de vida como forma de prevenção de situações de emergência em que surja uma vítima em paragem cardiorrespiratória.

O orador da segunda palestra foi o Professor Mário Simões (docente no Instituto Politécnico de Viana de Castelo), que abordou a temática *“Intensidade do exercício vs efetividade e novas metodologias”*, salientando a importância da utilização de métodos de treino de alta intensidade (HIT, Força, Crossfit) para a melhoria da condição física e morfológica, em contraste com o treino clássico (aeróbio).

Por último, o Professor César Chaves (docente no Instituto Politécnico de Viana de Castelo) apresentou a conferência *“Ainda estás sentado? – Como o sedentarismo prejudica os jovens”*, apontando o sedentarismo como um importante fator de risco para a saúde e referindo algumas consequências da inatividade física, assim como formas de as prevenir.

Para essa mesma semana foi organizado um torneio “Tribol” (Torneio de Jogos Desportivos Coletivos, Futsal GR+3x3+GR; Voleibol 4x4, Basquetebol 3x3). Este que contou com a inscrição de 12 equipas de 10 elementos, envolvendo grande parte da comunidade escolar e que levou centenas de alunos às bancadas do pavilhão para assistir ao evento. Este decorreu sem qualquer tipo de incidentes e em simultâneo organizamos também atividades de Remo Indoor. Os objetivos desta atividade extra eram a divulgação e captação de alunos para a modalidade Remo e a participação da comunidade escolar numa atividade física alternativa.

Destaco que para estas três atividades apenas eu e a minha colega Joana Alves é que demonstramos interesse e trabalhamos realmente na sua organização, enquanto os restantes dois colegas praticamente apenas deram a cara no dia do evento.

#### **4.2) Outras Atividades**

Ao longo do estágio para além das atividades organizadas, fiz questão de colaborar em outras atividades organizadas pela escola, e no Desporto Escolar.

No dia 12 de Dezembro de 2012 realizou-se o Corta Mato Escolar, este que contou com a presença de centenas de participantes quer da escola organizadora quer de uma escola de Segundo e Terceiro Ciclo que também se aliou a esta. A minha participação na organização deste evento passou por no dia anterior à sua realização me deslocar até ao local e ajudar na definição do percurso onde passei horas a espetar estacas, colocar fitas e a tapar buracos para

que os alunos não se lesionassem. No dia da prova tive de me deslocar mais cedo para a escola pra proceder à distribuição de alguns dorsais e no decorrer desta estive responsável pela alteração de uma das fitas do percurso, fita essa por onde eram controladas as diferentes distâncias a percorrer nos diferentes escalões. Foi também da minha responsabilidade controlar se os participantes cometiam transgressões que os pudessem levar à desclassificação. Apesar dos aguaceiros que se faziam sentir a prova decorreu da melhor forma possível não existindo nenhum problema, de assinalar que não existiu nenhum tipo de atrasos terminando à hora prevista.

No que diz respeito ao Desporto Escolar eram várias as ofertas que a escola oferecia, sendo elas o Goalbal, a Natação, Badminton, Voleibol Feminino, Tiro com Arco, Basquetebol Feminino, Futsal Feminino e Masculino, Ténis de Mesa, Esgrima e Ténis.

A minha participação nestas atividades passou por cooperar semanalmente nos treinos de Ténis de Mesa, onde ajudei na realização destes e onde me responsabilizei pelo material utilizado. Porém a minha principal atividade passou por auxiliar nos treinos de Futsal Feminino e Masculino, onde fui a responsável pelo trabalho específico nos treinos dos guarda-redes. Para tal deslocava-me à escola duas vezes por semana propositadamente para treinar os 5 guarda-redes existentes, sendo três do sexo masculino e duas do sexo feminino. De referir que sempre que se realizaram competições procurei acompanhar as equipas. Nesta tarefa foram vários os elogios que fui recebendo por parte do professor responsável pelo Futsal no Desporto Escolar, segundo este o meu trabalho foi muito produtivo e a evolução dos 5 guarda-redes que treinei ao longo do ano escolar foi a prova clara disso.

5) FORMAÇÃO E INVESTIGAÇÃO EDUCACIONAL EM EDUCAÇÃO FÍSICA

*“O nível de desempenho motor na ginástica dos estudantes do Ensino Profissional. Um estudo exploratório no 12º ano.”*

## 5.1) Introdução

O presente documento pretende expor o trabalho de investigação que tem como título *“O nível de desempenho motor na ginástica dos estudantes do Ensino Profissional. Um estudo exploratório no 12º ano”*. A Educação Física é uma disciplina curricular obrigatória no sistema educativo português e possui uma vital importância no desenvolvimento integral das crianças e adolescentes. Dentro dos vários objetivos gerais que persegue e competências motoras que os estudantes deverão adquirir, a ginástica sendo uma matéria nuclear presente nos vários anos e ciclos de estudo, pela especificidade que encerra, deverá merecer uma atenção especial. Os programas de Educação Física apresentam uma estrutura vertical, compostos por objetivos por ciclo, tanto mais complexos quanto maior o ciclo de aprendizagem. É importante que os objetivos no final de cada um dos ciclos de cada etapa educativa sejam cumpridos para que o aluno possa passar ao ciclo seguinte com as aprendizagens adquiridas e, de certa forma, consolidadas, pois caso isso não aconteça pode pôr em causa as aprendizagens futuras dos alunos.

O objetivo principal deste estudo passa por verificar se os alunos que frequentam o 12º ano de escolaridade do Ensino Profissional atingiram as competências motoras essenciais ao nível da Ginástica de Solo e Aparelhos dos anos anteriores de escolaridade.

A amostra por conveniência é constituída por 15 alunos, de uma das turmas das quais me encontrava a lecionar. Este estudo está dividido em quatro partes, a saber: na primeira faz-se a revisão da literatura, de seguida explicitam-se os objetivos do estudo, para de seguida se apresentar as opções de caráter metodológico, a caracterização do contexto escolar, da amostra, os instrumentos de recolha de dados, os procedimentos estatísticos utilizados para o tratamento dos dados e por fim, analisa-se e discute-se os resultados encontrados, bem como se apresentam as conclusões finais.

Este estudo surgiu fundamentalmente da necessidade de esclarecer algumas dúvidas que foram surgindo ao longo da prática de ensino supervisionada, uma vez que no decorrer das

aulas de Ginástica de ambas as turmas lecionadas foram bastante notórias as dificuldades evidenciadas pelos alunos. Desta forma, os resultados encontrados neste estudo poderão servir de base e reflexão para, entre outros, os docentes desta escola para que, também entre outras coisas, possam desenvolver uma planificação plurianual (por ciclo) mais rigorosa e por consequência uma planificação anual mais eficaz e direcionada para o desenvolvimento integral dos alunos ao nível da Ginástica.

## 5.2) Enquadramento Científico

Uma das principais responsabilidades inerentes à escola passa pelo desenvolvimento social e formativo dos cidadãos “contribuindo para o desenvolvimento pessoal e coletivo no sentido físico, intelectual, afetivo e social, integrando o sujeito na comunidade como membro ativo e participativo” (Azevedo et al.,2011, 1). A Educação Física, como disciplina curricular, tem um papel fundamental no desenvolvimento dos indivíduos para que estes alcancem uma harmonia e vários níveis, principalmente ao que ao domínio motor diz respeito.

Os Programas Nacionais para a disciplina de Educação Física focam-se particularmente na atividade físico-motora pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno e nos seus valores educativos. Estes, tem na sua origem uma conceção eclética, com uma larga extensão de atividades (Físicas Desportivas, Rítmicas Expressivas, Exploração da Natureza e Jogos Tradicionais e Populares). A Ginástica surge nos Programas Nacionais de Educação Física como uma das suas atividades nucleares. Esta integra as Atividades Físicas Desportivas, tendo como subgrupos: Solo, Aparelhos, Acrobática, (PNEF, 1991, PNEF (Revisão), 2001). Dessa forma verifica-se na Ginástica um certo ecletismo, com os Programas a contemplarem um alargado leque de disciplinas o que a torna uma modalidade relevante e o seu alto valor formativo e educativo concedem-lhe um carácter de base, colaborando para a formação multilateral dos alunos.

Segundo Bom (1990), verifica-se que nos Programas de Educação Física surgem os seguintes princípios ou características:

- Prescritivos, apresentando o “padrão ou orientação principal do ensino”, admitindo ainda assim “várias possibilidades e alternativas”, permitindo dessa forma incluir entre outras “as diferenças individuais e a capacidade de decisão do professor”;
- Lentos, isto é, os programas progredem lentamente ao longo da escolaridade;
- Organizados verticalmente, ou seja, apresentam uma lógica vertical de progresso, de ano para ano de ensino e de um ciclo para outro ao longo da escolaridade (o que acaba por não acontecer no Ensino Secundário Profissional uma vez que o nível de dificuldade é substancialmente mais baixo que no Ensino Secundário Regular);

- Flexíveis, permitindo adaptar-se os objetivos do programa, avançando ou recuando em função das características dos alunos, dos recursos disponíveis e das opções do próprio professor.

O conteúdo de cada uma das matérias encontra-se especificado em três níveis:

- Introdução, que apresenta as bases e o modelo cultural de cada atividade física;
- Elementar, que se apresenta como um modelo formalizado de princípios e regras;
- Avançado, que corresponde “ao nível superior, que poderá ser atingido no quadro da disciplina de Educação Física” (PNEF, 1991, PNEF (Revisão), 2001).

Cada nível traduz assim a atividade representativa de um determinado grau de competência prática de interpretação dos conteúdos nas diferentes matérias do programa (Metas de aprendizagem, 2012).

Os autores dos Programas (Bom et al., 1990), consideram do 5º ao 9º ano o bloco “central” ou estratégico do desenvolvimento das matérias na sua forma característica. Segundo os mesmos autores, neste período deveriam consumir-se as conquistas alcançadas no I Ciclo.

O 9º ano, é dedicado à revisão das matérias, devendo completar-se o conjunto de objetivos do 3º Ciclo.

Quanto ao Ensino Secundário, o 10º ano, apresenta predominantemente um carácter de “revisões” e o 11º e 12º anos, funcionam com um regime de opções pelas matérias onde os alunos pretendam aperfeiçoar-se. Neste contexto, a Ginástica não é exceção.

O Ensino Profissional é um dos percursos do nível secundário de educação, caracterizado por uma forte ligação com o mundo profissional, onde a aprendizagem realizada valoriza o desenvolvimento de competências para o exercício de uma profissão, em articulação com o setor empresarial local. Estes cursos têm uma estrutura curricular organizada por módulos, o que permite maior flexibilidade e respeito pelos ritmos de aprendizagem dos alunos e o plano de estudos inclui três componentes de formação, sendo elas a Sociocultural, a Científica e a Técnica.



O Programa Nacional de Educação Física – Cursos Profissionais de Nível Secundário (2004), define como elenco modular para o 10º ano o nível Introdução da Ginástica de Solo e o nível Introdução de um aparelho da Ginástica de Aparelhos, para o 11º ano estabelece o nível Elementar da Ginástica de Solo e o nível de Introdução de outro aparelho da Ginástica de Aparelhos. Assim, segundo o Programa Nacional de Educação Física – Cursos Profissionais de Nível Secundário (2004) no final do 11º ano de escolaridade de na Ginástica de Solo os alunos do Ensino Profissional deverão ser capazes de cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colaborar na preparação, arrumação e preservação do material. Devem também elaborar, realizar e apreciar uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combinem, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: Cambalhota à frente, Cambalhota à frente saltada, Cambalhota à retaguarda, Pino de braços, Roda, Avião, Posições de flexibilidade à sua escolha, Saltos, voltas e afundos. No que diz respeito à Ginástica de Aparelhos é exigido aos alunos que cooperem com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborem na preparação, arrumação e preservação do material. Estes devem realizar, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (Reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: Salto de eixo no boque, Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal. No mini-trampolim, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realizam os seguintes saltos: Em extensão (vela), Engrupado, Meia pirueta vertical.

A grande influência e importância das Capacidades Físicas Condicionais e Coordenativas nas aprendizagens em Ginástica, são defendidas por diversos autores.

Martin (1999), diz-nos que o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas são um apoio na aprendizagem das técnicas e habilidades em qualquer modalidade desportiva. Segundo este autor o período dos 9 aos 12 anos é um ótimo período de aprendizagem, onde os jovens demonstram uma maior capacidade de aprendizagem motora. Na Ginástica, de acordo com o desenvolvimento intelectual, motor e sócio afetivo da criança a que acresce as características dos períodos sensitivos de desenvolvimento “inicia-se desde cedo,

recebendo uma carga mais significativa do 3º ao 7º ano”, mantendo-se, contudo como matéria de ensino durante toda a escolaridade (Bom et al., 1990).

Raposo (1999), reconhece que as Capacidades Motoras (Condicionais e Coordenativas) são condições essenciais para o desenvolvimento da técnica e da qualidade do gesto motor. Este diz-nos por exemplo que a força nas suas várias expressões é fator necessário a inúmeras aprendizagens e que no caso da flexibilidade, uma boa amplitude de segmentos é indispensável na realização de inúmeros exercícios em modalidades em que a constituinte técnica é o fator principal no rendimento desportivo, abrangendo neste caso a Ginástica.

Moreira & Araújo (2004), referenciam a relevância e a influência da preparação física, das capacidades motoras e de vivências antecedentes na aprendizagem dos saltos nos trampolins elásticos. Consideram também que a velocidade, a força e a flexibilidade são das mais importantes capacidades motoras para a prática de Ginástica.

Também a metodologia de ensino dos elementos técnicos em ginástica surge como um aspeto importantíssimo no ensino da modalidade. Contempla necessariamente vários aspetos e fatores os quais devem ser tidos em conta na abordagem das diferentes matérias no solo, Aparelhos e Acrobática.

Para Araújo (2002), o ensino da ginástica está ligado a dois problemas: a aprendizagem das técnicas da forma mais correta e a segurança dos alunos e professor. Nas questões de segurança, a ajuda material nas situações de aprendizagem e a intervenção do professor ou de um ajudante é destacada, sugerindo neste contexto, três tipos de ajudas: impulsão, manipulação e parada.

Os diversos aspetos referidos e desenvolvidos, permitem-nos enquadrar a Ginástica nos Planos Nacionais de Educação Física, percebendo a importância das Capacidades Condicionais e Coordenativas na perspetiva do seu contributo para as aprendizagens dos alunos e da determinação de uma metodologia de ensino que possa promover o sucesso na abordagem da Ginástica no âmbito das aulas de Educação Física na escola.

No que diz respeito aos resultados propriamente ditos a deliberação do que separa um aluno apto de um não apto na Educação Física tem de estabelecer pressupostos que conjeturem a grande multiplicidade de condições das escolas, as distintas capacidades dos alunos e a

própria filosofia do programa quanto à sua gestão e eventual disparidade das matérias que compõem o currículo. Na realidade, não sendo possível, nem desejável, garantir o “mesmo” currículo a todos os alunos é, porém desejável que se procure estabelecer um patamar no qual se possam inserir todos os alunos, que demonstrem possuir as competências essenciais promovidas por esta área disciplinar. Em 2001, introduziu-se uma componente no currículo de Educação Física muito relevante, que mais tarde foi generalizada para as outras áreas disciplinares, sendo ela as Normas de Referência para o Sucesso em Educação Física. No fundo, estas metas por ciclo vêm retificar uma falha que existia no Sistema Educativo Português.

Segundo o Programa Nacional de Educação Física – Cursos Profissionais de Nível Secundário, (2004) a desigualdade de condições de trabalho nas diferentes escolas é, seguramente, um dos fatores que mais tem contribuído para a dificuldade sentida pelos profissionais em conferir às questões da avaliação um carácter mais adequado às exigências que a disciplina lhes coloca. A continuada adaptação a essas condições de trabalho, através de uma gestão local dos programas, tem possibilitado encontrar as soluções mais adequadas e adaptadas a cada realidade. Todavia, tem também determinado uma imensa diversidade no currículo dos alunos, o que, não deixando de ter algumas vantagens, tem vindo também a complexificar a congruência no percurso de desenvolvimento dos alunos no decorrer de toda a sua escolaridade. Esta situação, tem vindo lentamente a atenuar-se, devido a uma melhoria progressiva das condições oferecidas aos alunos e aos professores. Surge então, cada vez mais um percurso que permite avaliar com uma maior confiança as questões diretamente relacionadas com a avaliação dos alunos e com a definição do que se considera um aluno com sucesso na disciplina de Educação Física.

O artigo 8º da Lei 48/86, de 14 de Outubro, ao estabelecer as bases do sistema educativo, estabelece, no seu número dois, que “a articulação entre ciclos obedece a uma sequencialidade progressiva, conferindo a cada ciclo a função de completar, aprofundar e alargar o ciclo anterior, numa perspetiva de unidade global do ensino básico”. A Ginástica introduz-se desde o 1.º ciclo, recebendo uma carga mais significativa do 3.º ao 8.º ano, pois esse é o período mais favorável (em termos de desenvolvimento motor e características morfológicas) para aceder a nível elevado de desempenho e de aprendizagem das habilidades mais complexas nesta área (Metas da aprendizagem, 2011, p. 29). Assim, desenha-se um bloco estratégico, do 5.º ao 9.º anos. É neste bloco que se estabelece o tratamento das matérias na

sua forma característica, na sequência das atividades e conquistas realizadas no 1.º ciclo. Além disso, é aqui que se garante o tratamento do conjunto de matérias de Educação Física (toda a «extensão»), antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário. O 9.º ano é dedicado à revisão das matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos, tendo por referência a realização equilibrada e completa do conjunto de competências previstas para o 3.º ciclo. O 5.º ano cumpre a mesma função em relação ao 1.º ciclo, além de assegurar as bases de desenvolvimento posterior. Anteriormente, no 1.º ciclo, estabelece-se a formação das competências fundamentais em cada área da Educação Físico-motora, quer através de formas típicas de infância (atividades lúdicas e expressivas infantis), quer em práticas que favoreçam não só o desenvolvimento nos domínios social e moral, mas também preparem as crianças para as atividades físicas características das etapas seguintes. No secundário, o 10.º ano (do Ensino Regular) tem, predominantemente, o caráter de revisões/reforço, no sentido de os alunos não só poderem avançar em determinadas matérias (ou experimentar atividades alternativas), mas também para compensar ou recuperar os alunos/turmas em áreas em que revelam mais dificuldades.

Com tudo isto parece-me importante analisar se os adolescentes no final do 11.º ano atingiram as metas presentes no Programa de Educação Física para o Ensino Profissional e assim perceber se o seu percurso escolar até então foi realmente eficaz.

### 5.3) Objetivos

#### Geral

- ✓ Verificar o nível de desempenho motor na ginástica dos alunos do Ensino Profissional do 12º ano de escolaridade.

#### Específicos

- ✓ Verificar as aprendizagens motoras dos alunos ao nível da Ginástica de Solo e Aparelhos e relaciona-las com as competências motoras essenciais definidas pelo currículo nacional para esta modalidade, procurando constatar se as competências essenciais foram atingidas.
- ✓ Comparar as competências motoras essenciais avaliadas em sequência com as avaliadas separadamente, isto é, por elemento gímico.
- ✓ Identificar as perceções dos alunos acerca das competências motoras que julgam possuir em relação à ginástica e procurar compará-las com os resultados obtidos.

### 5.4) Metodologia

#### Opções de carácter metodológico

Para este estudo optamos por utilizar uma estratégia metodológica de tipo quantitativa. Segundo Miranda (2008), a investigação quantitativa caracteriza-se pela atuação nos níveis de realidade e apresenta como objetivos a identificação e apresentação de dados, indicadores e tendências observáveis. Este tipo de investigação mostra-se geralmente apropriada quando existe a possibilidade de recolha de medidas quantificáveis de variáveis e inferências a partir de amostras de uma população.

#### Caraterização do contexto escolar

A escola onde se realizou o estudo localiza-se em Viana do Castelo. A maioria dos alunos provém de um meio urbano e semi-urbano, sendo a maioria pertencentes a famílias de nível

socioeconómico médio e médio-baixo. A escola possui condições favoráveis à realização do estudo, pois possui um ginásio equipado com colchões, plintos e minitrampolins. Estas condições foram fundamentais para a realização do estudo.

### Caraterização da amostra

A amostra por conveniência foi constituída por 15 alunos de nacionalidade Portuguesa, residentes no concelho de Viana do Castelo, sendo todos eles do sexo masculino, do 12º ano de escolaridade do Ensino Profissional, com idades compreendidas entre os 16 e os 20 anos.

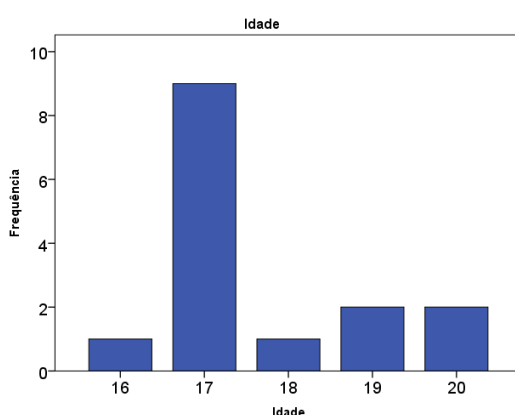


Figura 2-Distribuição em frequência das idades da amostra

### Instrumentos de recolha de dados

De forma a obter a melhor resposta aos objetivos estabelecidos os instrumentos utilizados passaram por um inquérito (anexo 9) através de um questionário e pela observação sistemática diferida, através de uma grelha de observação focada (anexo 10).

O questionário aplicado após validação estava dividido em três partes, sendo que a primeira parte era composta por perguntas de resposta aberta apenas para identificação do inquirido. Na segunda parte deste, as questões estavam direcionadas para a “relação com a disciplina de Educação Física” por fim as questões abordavam a “relação com a modalidade de Ginástica”. As questões presentes nas últimas duas partes do questionário eram do tipo fechado. Dessa forma os inquiridos apenas podiam assinalar resposta(s) mediante as várias opções que lhe foram apresentadas. Dentro dessa classe das respostas fechadas identificavam

três categorias, resposta única, resposta múltipla e por escala. Esta opção foi tomada para que o tratamento de dados fosse facilitado pela codificação e normalização da informação.

Na fase de observação foi realizado um conjunto de exercícios critério gímnicos, por elemento e em sequência. Para a realização posterior de uma análise cuidada foi criada uma grelha de observação focada composta por um conjunto de itens a ser avaliados através de uma escala de competências essenciais para o 10º e 11º ano na Ginástica de Solo e Aparelhos, para que assim verifica-se o nível em que se encontram os alunos, se as atingiram ou não.

Para se proceder às filmagens do conjunto de exercícios critério foram solicitadas autorizações à direção da escola e aos encarregados de educação dos alunos (anexo 8). A figura 3 representa o resumo da metodologia aplicada no estudo.

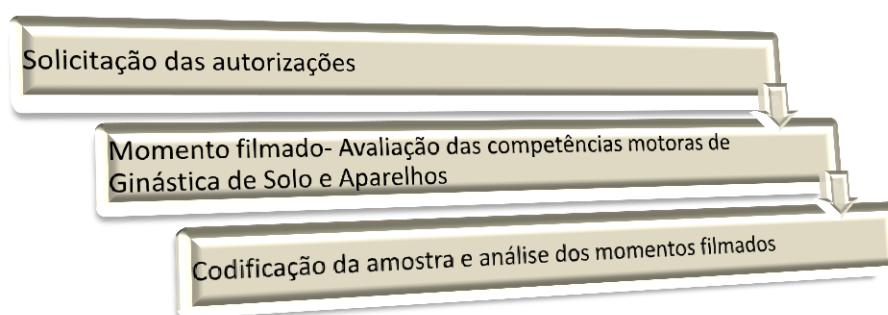


Figura 3 - Diagrama da metodologia aplicada no estudo

Os exercícios critério foram gravados com duas câmaras, colocadas em diferentes ângulos, de forma a obter imagens para a melhor análise dos resultados.

Os exercícios critério na ginástica de solo foram aplicados em dois momentos distintos sendo que no primeiro momento foram gravadas três destrezas na ginástica de solo separadamente, de forma analítica, mais precisamente o rolamento à frente engrupado, rolamento à frente saltado e a roda. No segundo momento foram gravadas sete destrezas através de uma sequência gímnica, sendo elas o rolamento à frente engrupado, avião, apoio facial invertido, meia pirueta, rolamento à retaguarda, ponte e roda.

Posteriormente procedeu-se à gravação dos exercícios critério na ginástica de aparelhos, onde se iniciou com mini trampolim com a seguinte ordem de exercícios: salto de vela; meia

pirueta; salto engrupado. No final foram gravados dois e exercícios no boque, sendo eles o salto ao eixo e o salto entre mãos.

Em cada momento de avaliação cada aluno teve duas tentativas para realizar o exercício critério, na análise dos resultados foi considerada apenas a melhor tentativa.

As gravações foram realizadas no ginásio da escola. De referir que antes de dar início ao teste, os alunos foram esclarecidos dos seus objetivos e a forma como este se deveriam realizar.



**Tabela 1 – Habilidades motoras na ginástica de solo avaliadas de forma analítica**

<p>1. ROLAMENTO À FRENTE ENGRUPADO</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apoiar bem as palmas das mãos no solo, à largura dos ombros, com os dedos bem afastados;</li><li>• Fletir a cabeça, juntando o queixo ao peito;</li><li>• Apoiar a nuca no solo;</li><li>• Fletir os membros inferiores, mantendo-os unidos;</li><li>• Terminar na posição vertical, com o corpo em extensão e em equilíbrio, mesma direção do ponto de partida.</li></ul>
<p>2. RODA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dar início ao movimento com um pé à frente do outro;</li><li>• Avanço de um dos MI e afundo lateral;</li><li>• Balanço enérgico do MI de trás que se encontra em extensão;</li><li>• Apoio alternado das mãos na linha do movimento;</li><li>• Impulsão da perna de chamada (perna da frente);</li><li>• MS e tronco alinhados na vertical dos apoios;</li><li>• Na trajetória aérea, os MI realizam o máximo afastamento possível e em extensão completa;</li><li>• No contacto ao solo o apoio dos pés é alternado na linha do movimento.</li></ul>

**Tabela 2 – Habilidades motoras na ginástica de solo avaliadas em sequência**

<p>1. ROLAMENTO À FRENTE ENGRUPADO</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apoiar bem as palmas das mãos no solo, à largura dos ombros, com os dedos bem afastados;</li><li>• Fletir a cabeça, juntando o queixo ao peito;</li><li>• Apoiar a nuca no solo;</li><li>• Fletir os membros inferiores, mantendo-os unidos;</li><li>• Terminar na posição vertical, com o corpo em extensão e em equilíbrio, mesma direção do ponto de partida.</li></ul>
<p>2. AVIÃO</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Membros inferiores em completa extensão;</li><li>• Grande afastamento dos membros inferiores;</li><li>• Ligeira inclinação do tronco à frente (mas sem flexão; “arredondamento” das costas);</li><li>• Cabeça levantada, olhar dirigido em frente, tonicidade geral elevada.</li></ul>
<p>3. APOIO FACIAL INVERTIDO</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Iniciar na posição de afundo frontal;</li><li>• Balanço do MI de trás em extensão e no prolongamento do tronco;</li><li>• Colocação das mãos à largura dos ombros, com dedos bem afastados e voltados para a frente;</li><li>• Olhar dirigido para as mãos;</li><li>• Hiperextensão e repulsão dos MS;</li><li>• Alinhamento vertical dos segmentos corporais com extensão máxima do corpo.</li></ul>

#### 4. MEIA PIRUETA

---

- Alinhamento vertical dos segmentos corporais com extensão máxima do corpo;
- Terminar voltado para o lado oposto.

#### 5. ROLAMENTO À RETAGUARDA

---

- Desequilíbrio à retaguarda;
- Queixo ao peito;
- Colocação das palmas das mãos no solo, ao lado da cabeça, cotovelos unidos, os dedos orientados para trás;
- Manutenção das pernas unidas à passagem da bacia pela vertical dos ombros;
- Repulsão de braços.

#### 6. PONTE

---

- Membros superiores e inferiores em extensão completa;
- Palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente;
- Elevação significativa da bacia;
- Empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas e, com isso, forçar a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo (ou atrás).

#### 7. RODA

---

- Dar início ao movimento com um pé à frente do outro;
- Avanço de um dos MI e afundo lateral;
- Balanço enérgico do MI de trás que se encontra em extensão;
- Apoio alternado das mãos na linha do movimento;
- Impulsão da perna de chamada (perna da frente);
- MS e tronco alinhados na vertical dos apoios;
- Na trajetória aérea, os MI realizam o máximo afastamento possível e em extensão completa;
- No contacto ao solo o apoio dos pés é alternado na linha do movimento.

**Tabela 3 – Habilidades motoras na ginástica de aparelhos no minitrampolim**

1. SALTO DE VELA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de balanço, pré-chamada a um pé e chamada a dois pés;</li><li>• Elevar o corpo verticalmente em completa extensão;</li><li>• MI unidos em extensão e MS em elevação superior;</li><li>• Bacia em retroversão durante a fase aérea;</li><li>• Terminar em equilíbrio e com o olhar dirigido em frente.</li></ul>
2. MEIA PIRUETA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de balanço, pré-chamada a um pé e chamada a dois pés;</li><li>• Iniciar a rotação no ponto mais alto da trajetória aérea;</li><li>• Manter os MS em cima e em extensão;</li><li>• Manter os MI em extensão e unidos;</li><li>• Terminar em equilíbrio e voltado no sentido contrário ao da chamada.</li></ul>
3. SALTO ENGRUPADO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de balanço, pré-chamada a um pé e chamada a dois pés;</li><li>• No ponto mais alto do voo, flexão dos MI, levando os joelhos ao peito;</li><li>• Manter o tronco na posição vertical com o olhar dirigido para a frente;</li><li>• Extensão do corpo antes da recepção;</li><li>• Terminar em equilíbrio e com o olhar dirigido em frente.</li></ul>

**Tabela 4 – Habilidades motoras na ginástica de aparelhos no boque.**

1. SALTO AO EIXO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de balanço, pré-chamada a um pé e chamada a dois pés no reuther;</li><li>• Subida da bacia elevada em retroversão e colocação das mãos no centro do aparelho;</li><li>• Repulsão do aparelho (M.S.) seguida do afastamento dos M.I., com o tronco ligeiramente inclinado à frente;</li><li>• Terminar em equilíbrio e com o olhar dirigido em frente.</li></ul>
2. SALTO ENTRE MÃOS
<ul style="list-style-type: none"><li>• Corrida de balanço, pré-chamada a um pé e chamada a dois pés no reuther;</li><li>• Elevação da bacia acima do nível dos ombros;</li><li>• Repulsão dos M.S no momento em que apoia as mãos no plinto, projetando os ombros e o peito para cima;</li><li>• Flexão dos M.I;</li><li>• Terminar em equilíbrio e com o olhar dirigido em frente.</li></ul>

Para uma melhor avaliação dos exercícios como já referido anteriormente foi utilizada uma grelha de observação focada que contém as habilidades motoras atrás apresentadas nas tabelas 1,2,3e 4. A sua avaliação foi dividida em quatro níveis:

- 1 – Não executa;
- 2 – Executa com muita dificuldade;
- 3 – Executa com algumas imperfeições;
- 4 – Executa perfeitamente;

Considerou-se portanto que os alunos alcançaram o sucesso quando atingiram o nível 3 ou 4 e por sua vez o insucesso quando os resultados obtidos não passaram do nível 1 ou 2.

### **Procedimentos estatísticos**

Dos dados obtidos através do questionário e da observação, procedeu-se ao seu tratamento estatístico por frequência simples, percentual e médias sendo organizados em gráficos e tabelas de acordo com os objetivos específicos traçados que facilitaram a sua visualização. Posteriormente realizou-se a análise e discussão dos resultados.

### **Software utilizado para tratamento de dados**

Na recolha de imagens foram utilizadas duas câmaras digitais Fugifilm A230, posteriormente de forma a editar os vídeos para a sua observação foi utilizado o programa Windows Movie Maker, versão 2012. No tratamento de dados o programa utilizado foi o IBM SPSS Statistics, versão 21.

## 5.5) Apresentação e discussão de resultados

Neste ponto serão apresentados e discutidos os resultados.

### Dados obtidos através do questionário aplicado

De forma a obter informações sobre a amostra quanto à sua relação com a disciplina de Educação Física foi possível constatar o seguinte:

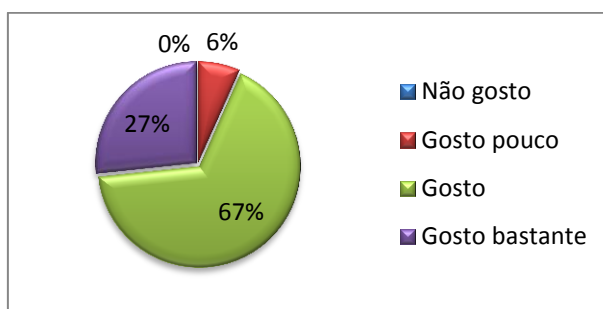


Figura 4 - Percentagem de estudantes que gostam de EF

À questão "Gostas de Educação Física?" nenhum dos inquiridos respondeu "não gosto" e apenas 6% referiu "gosto pouco". Por outro lado responderam positivamente a esta questão 94% dos inquiridos, sendo que 67% indicou "gosto" e 27% "gosto bastante". Estes dados revelam que a grande maioria dos estudantes em análise percebe a disciplina de Educação Física como uma disciplina agradável e positiva.

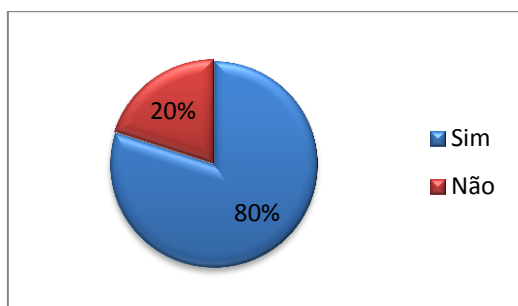


Fig. 5 - Percentagem de alunos que tiveram EF no 1º Ciclo

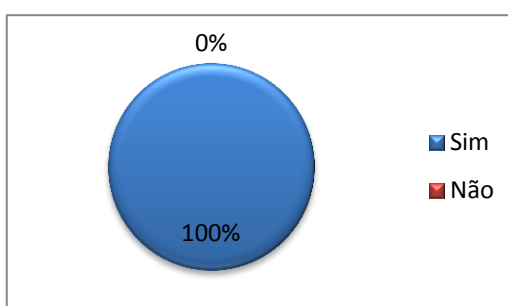


Fig.6 - Percentagem de alunos que tiveram EF no 2º e 3º Ciclo

Quando questionados se tiveram Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico 80% dos estudantes em análise respondeu positivamente sendo que os restantes 20% indicaram que não tiveram aulas desta disciplina. Por sua vez no que diz respeito ao 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico 100% indicou que teve aulas de Educação Física. Com isto podemos aferir que a grande maioria

dos estudantes em análise, ou seja, 80% teve aulas de Educação Física ao longo dos nove anos de escolaridade obrigatória.

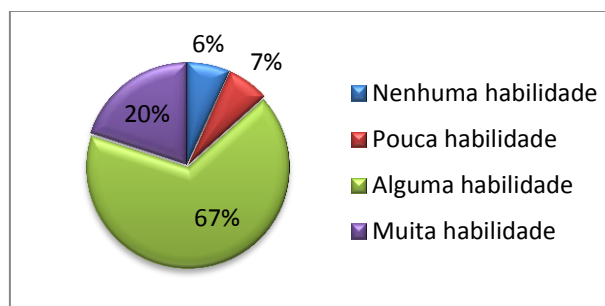


Figura 7- Percepção do desempenho motor na disciplina de EF

Por fim no que diz respeito à percepção que tem em relação ao seu "desempenho motor" na disciplina de Educação Física 13% respondeu de forma negativa enquanto 87% considera que possui níveis de habilidades motoras elevadas. Contudo, dos 87% que consideram ter habilidade motora na E.F., apenas 20% é de opinião que possui muita habilidade. Assim, é possível constatar que a grande maioria dos estudantes considera que possui alguma habilidade motora, ou seja, que o desempenho motor na disciplina é razoável.

De forma a obter informações sobre a amostra quanto à sua relação com a modalidade de Ginástica foi possível constatar o seguinte:

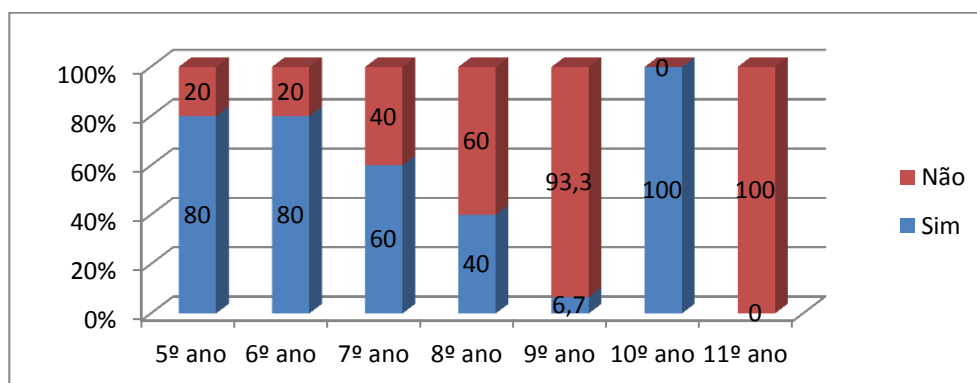


Figura 8- Percentagem de frequência de aulas de Ginástica de Solo por anos

Quando questionados em que anos ao longo do 2º, 3º Ciclo e Ensino Secundário tiveram a modalidade de Ginástica de Solo no respeito ao 5º e 6º ano 80% dos estudantes em análise indicam ter tido ginástica de solo no decorrer das aulas de Educação Física. No 7º ano 60% afirmam ter tido ginástica de solo no decorrer das aulas de Educação Física ao passo que no 8º ano verifica-se o oposto, pois 60% dos inquiridos dizem não ter tido ginástica de solo no decorrer

das aulas de Educação Física. No que diz respeito ao 9º ano apenas 6,7% dos inquiridos respondeu que teve ginástica de solo no decorrer das aulas de Educação Física ao contrário dos restantes 93,3%. Quando verificamos os dados obtidos sobre o Ensino Secundário verifica-se que 100% dos inquiridos responderam que tiveram ginástica de solo no decorrer das aulas de Educação Física no 10º ano e no 11º ano 100% afirmam não ter tido.

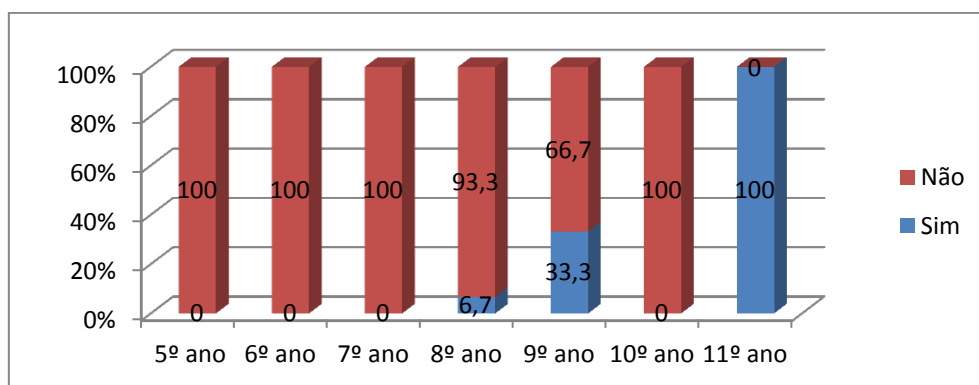


Figura 9- Percentagem de frequência de aulas de Ginástica de Aparelhos

Quando questionados em que anos ao longo do 2º, 3º Ciclo e Ensino Secundário tiveram a modalidade de Ginástica de Aparelhos os resultados são os seguintes:

No decorrer do 5º, 6º e 7º ano, 100% dos inquiridos afirmam não ter tido ginástica de aparelhos ao longo das aulas de Educação Física.

Dever-se-á contudo realçar que apenas 6.7% afirma ter tido esta modalidade de ginástica no 8º ano, sendo que a restante esmagadora maioria dos colegas não a tiveram. No 9º ano a percentagem de alunos que afirmam ter tido ginástica de aparelhos sobe para os 33.3%, mantendo-se a larga maioria a referir o contrário.

Quando verificamos os resultados obtidos sobre o Ensino Secundário verifica-se que 100% responderam que não tiveram ginástica de aparelhos no decorrer das aulas de Educação Física no 10º ano ao passo que no ano seguinte verificou-se precisamente o contrário.

Em suma, estes dados parecem mostrar-nos claramente que os estudantes durante o seu percurso escolar não tiveram vivências ao nível da ginástica de aparelhos. Neste sentido, seria importante perceber quais as razões que levaram à ausência desta modalidade gímnica no currículo escolar destes alunos, se, por exemplo, foram motivos de escassez de material desportivo próprio na escola, ou, então, a falta de indicação por parte do departamento de Educação Física para a abordar, ou, eventualmente, apenas uma opção dos professores.

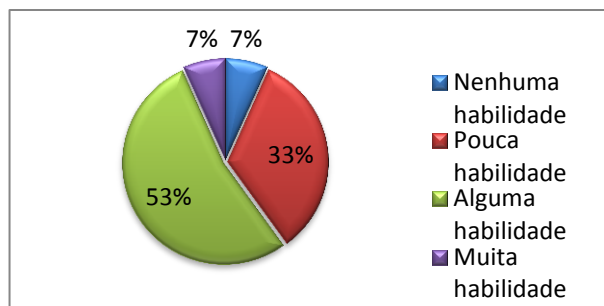


Figura 10- Percepção do desempenho motor na Ginástica de Solo

À questão “Como consideras o teu “desempenho motor” na Ginástica de Solo?” 7% dos inquiridos consideram não ter “nenhuma habilidade”, 33% “pouca habilidade”, 53% “alguma habilidade” e 7% “muita habilidade”. Em sentido geral, estes resultados revelam-nos uma certa divisão nos estudantes quanto às suas percepções dos desempenhos motores nesta área gímnica, atendendo aos 40% e 60% dos que afirmam ter uma percepção negativa e positiva, respetivamente.

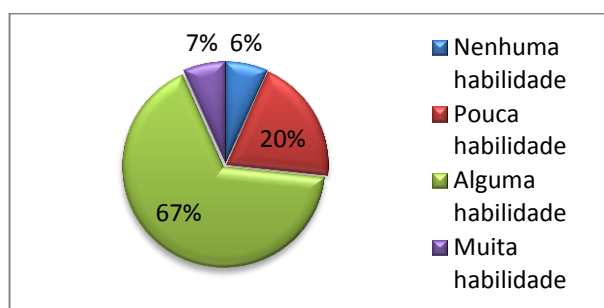


Figura 11- Percepção do desempenho motor na Ginástica de Aparelhos

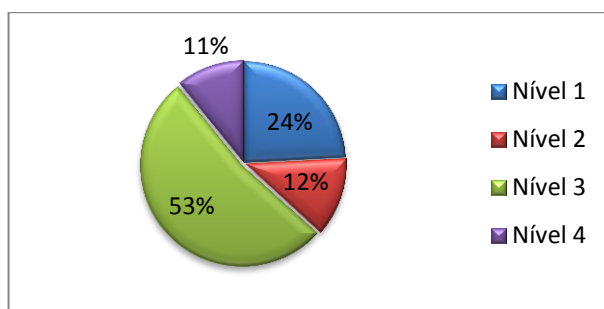
À questão “Como consideras o teu “desempenho motor” na Ginástica de Aparelhos?” 6% pensam não ter “nenhuma habilidade”, 20% “pouca habilidade”, 67% “alguma habilidade” e 7% “muita habilidade”. Em sentido geral, estes resultados mostram-nos que 26% acha que tem um domínio e uma prestação motora negativa nesta modalidade, enquanto 74% é de opinião contrária.

Estes resultados não deixam de ser um pouco estranhos, na medida em que a grande maioria dos estudantes não teve ginástica de aparelhos durante o seu percurso escolar e, mesmo assim, considera possuir alguma ou muita habilidade motora neste domínio. Talvez o fato que terem tido no 11º ano, isto é, no ano transato, esta modalidade e, por conseguinte, estar ainda muito recente nas suas memórias, justifique esta percepção.



### Dados obtidos através da avaliação das competências motoras observadas

Na figura seguinte estão representados os valores de percentagem do nível de sucesso e insucesso na realização de todos os elementos gímnicos quer analiticamente quer em sequência na Ginástica de Solo e Aparelhos.



**Figura 12 - Percentagem de sucesso e insucesso em todas as capacidades motoras observadas**

O objetivo principal deste estudo passava por identificar as aprendizagens dos estudantes ao nível da Ginástica de Solo e Aparelhos e relacioná-las com as competências motoras essenciais definidas pelo currículo nacional para esta modalidade, procurando constatar se as competências essenciais foram atingidas. Com estes dados podemos constatar que o sucesso, ou seja, competências motoras avaliadas no nível 3 e 4, surge em 64% das competências motoras observadas, e que dentro desta percentagem 53% situaram-se no nível 3. Estes resultados demonstram uma percentagem considerável de alunos que frequentam o 12º ano do Ensino Profissional conseguem realizar aquilo que seria suposto dominar e estar consolidado no final do 11º ano. Porém, estes dados são muito gerais e englobam mais competências motoras na ginástica de aparelhos do que na ginástica de solo, por isso sentimos a necessidade de aprofundar mais o estudo, para tal será feita uma análise cuidada a cada exercício observado, quer na Ginástica de Aparelhos, quer na Ginástica de Solo.

## Análise dos níveis de execução realizados por exercício

### Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim

Ginástica de Aparelhos - Minitrampolim - Salto de Vela				
	Frequência	Percentual	Percentagem válida	Percentagem acumulada
	Nível 2	1	6,7	6,7
Válido	Nível 3	12	80,0	86,7
	Nível 4	2	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0

Tabela 5 Minitrampolim - Salto de Vela

Analisando a tabela 5 constatamos que nenhum dos estudantes em análise se encontra no nível 1, 6,7% se encontra-se no nível 2, 80% no nível 3 e 13,3% no nível 4. Verifica-se assim que apenas 6,7% da amostra, obteve insucesso por sua vez 93,3% obteve sucesso na execução do Salto de Vela no Minitrampolim. Ao analisar a tabela verificamos também que a grande maioria da amostra se encontra no nível 3 o que corresponde a 80%.

Ginástica de Aparelhos - Minitrampolim - Meia Pirueta				
	Frequência	Percentual	Percentagem válida	Percentagem acumulada
	Nível 2	4	26,7	26,7
Válido	Nível 3	11	73,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0

Tabela 6 Minitrampolim - Meia Pirueta

Analisando a tabela 6 constatamos que 26,7% dos estudantes analisados encontra-se no nível 2, 73,3% no nível 3 e nenhum se encontra no nível 1 ou 4. Verifica-se assim que 26,7% da amostra obteve insucesso contrariamente aos restantes 73,3% na execução da Meia Pirueta no Minitrampolim.

**Ginástica de Aparelhos - Minitrampolim - Salto Engrupado**

	Frequência	Percentual	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Nível 3	14	93,3	93,3	93,3
Válido Nível 4	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

**Tabela 7 Minitrampolim - Salto Engrupado**

Analisando a tabela 7 constatamos que nenhum dos indivíduos em estudo se encontra no nível 1 ou 2, 93% no nível 3 e 6,7% no nível 4. Verifica-se assim que 100% da amostra obteve sucesso na execução do Salto de Engrupado no Minitrampolim.

**Ginástica de Aparelhos – Boque****Ginástica de Aparelhos - Boque - Salto ao Eixo**

	Frequência	Percentual	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Nível 1	4	26,7	26,7	26,7
Válido Nível 3	7	46,7	46,7	73,3
Nível 4	4	26,7	26,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

**Tabela 8 Aparelhos – Boque**

Analisando a tabela 8 constatamos que 26,7% dos estudantes em análise se encontra no nível 1, nenhum no nível 2, 46,7% no nível 3 e 26,7% no nível 4. Verifica-se assim que 73,3% da amostra obteve sucesso na execução do Salto ao Eixo no Boque.

**Ginástica de Aparelhos - Boque - Salto Entre-mãos**

	Frequência	Percentual	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Nível 1	10	66,7	66,7	66,7
Válido Nível 3	2	13,3	13,3	80,0
Nível 4	3	20,0	20,0	100,0
Total	15	100,0	100,0	

**Tabela 9 Boque - Salto Entre-mãos**

Analisando a tabela 9 constatamos que 66,7% dos estudantes em estudo se encontram no nível 1, nenhum se encontra no nível 2, 13,3% no nível 3 e 20% no nível 4. Verifica-se dessa forma que 66,7% da amostra obteve insucesso na execução do Salto entre Mãos no Boque. Ao

analisar a tabela verificamos também que a maioria da amostra se encontra no nível 1 o que corresponde a 66,7%, ou seja, “não executa”.

Os resultados obtidos na ginástica de aparelhos demonstram que uma percentagem muito significativa de alunos que frequenta o 12º ano do ensino profissional consegue realizar aquilo que seria suposto dominar e estar consolidado, excetuando o salto entre mãos no boque. De uma forma geral a maioria da amostra apresenta as competências mínimas exigíveis para a etapa educativa que se encontra a frequentar. Estes resultados levam-nos a pensar que a forma como estas competências foram abordadas nos anos transatos foram realmente significativas e eficazes.

### Ginástica de Solo – Sequência

Ginástica de Solo - Sequência (Rolamento Engrupado à Frente, Avião, Apoio facial invertido, Meia Pirueta, Rolamento à retaguarda, Ponte, Roda)

	Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Nível 1	6	40,0	40,0	40,0
Nível 2	5	33,3	33,3	73,3
Nível 3	4	26,7	26,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tabela 10 Sequência

Analisando a tabela 10 constatamos que 40% dos estudantes em análise se encontra no nível 1, 33,3% no nível 2 o que caracteriza 73,3% de insucesso. Como tal apenas 26,7% dos indivíduos encontram-se num nível de sucesso na execução da sequência gímnica. De realçar que nenhum deles conseguiu atingir o nível 4 nas 7 competências motoras que compunham a sequência.

Os resultados obtidos na ginástica de solo demonstram claramente que uma percentagem considerável de alunos que frequenta o 12º ano do ensino profissional não consegue realizar nada daquilo que seria suposto dominar e estar consolidado. Cerca de aproximadamente  $\frac{3}{4}$  da amostra não apresenta as competências mínimas exigíveis para a etapa educativa que se encontra a frequentar. Estes resultados levam-nos a questionar de que forma estas competências foram ou não abordados nos anos transatos e quanto tempo lhes foi dedicado. Na verdade, estas questões parecem pertinentes se atendermos aos resultados que acabamos de referir.

## Análise das medidas de todas as competências motoras

	Ginástica de Solo - Sequência	Ginástica de Solo - Rolamento à frente Engrupado	Ginástica de Solo - Roda	Boque - Salto ao Eixo	Boque - Salto Entre-mãos	Minitrampolim - Salto de Vela	Minitrampolim - Salto Engrupado	Minitrampolim - Meia Pirueta
Média	1,87	2,93	1,73	2,73	1,87	3,07	3,07	2,73
Desvio padrão	,834	,884	,799	1,163	1,302	,458	,258	,458

Tabela 11 Médias de todas as competências motoras observadas

Analisando a tabela 11, verifica-se que a maior média apresentada entre todas as competências motoras surge em dois dos elementos de aparelhos sendo eles o salto de Vela e o salto Engrupado ambos no minitrampolim, com uma média de 3,07. Já a menor média surge num dos elementos de solo, a Roda, com uma média de 1,73.

Ao discriminar por cada competência essencial avaliada, chega-se à constatação que a amostra analisada na sua generalidade obteve resultados negativos (a baixo de 2,5) em 3 das 8 competências motoras analisadas, na Ginástica de Aparelhos surgem resultados negativos apenas no salto Entre-mãos no Boque, já na Ginástica de Solo verificam-se na Roda e na Sequencia Gimnica. Quanto às competências motoras com resultados positivos (a cima de 2,5) surgem 5 em 8 das analisadas, na Ginástica de Aparelhos surgem resultados positivos em todos os elementos do Minitrampolim, ou seja, na Meia Pirueta no salto de Vela e no salto Engrupado, e no Salto ao Eixo no Boque, já na Ginástica de Solo apenas se verificam resultados positivos no Rolamento à frente Engrupado quando observado analiticamente. Com isto podemos chegar à conclusão que a amostra analisada obteve uma média de resultados positivos em 4 dos 5 elementos observados na Ginástica de Aparelhos, já na Ginástica de solo só conseguiram obter uma média positiva em 1 dos 3 elementos observados.

## Percepção da Amostra Vs Resultados Obtidos

Um dos objetivos deste estudo passava por comparar a percepção dos alunos com os resultados realmente obtidos, como tal no questionário entregue a estes foi pedido que nos indicassem a percepção que tinha em relação às suas competências motoras nesta área.

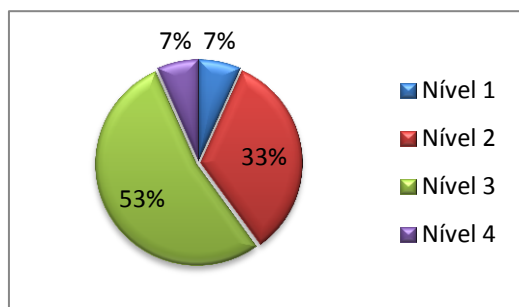


Figura 13 - Percepção dos alunos na Ginástica de Solo

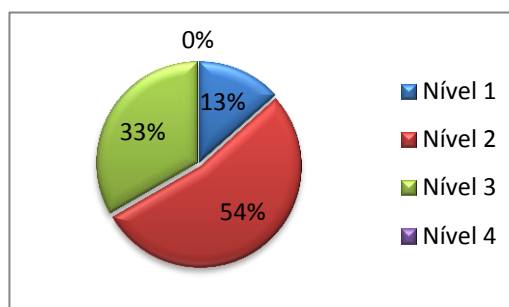


Figura 14 - Resultados obtidos na Ginástica de Solo

Analisando os dois gráficos podemos constatar que a percepção dos alunos em relação às suas competências motoras para a ginástica de solo são mais otimistas que a média dos resultados obtidos nos exercícios critério, uma vez que apenas 33% destes conseguiram alcançar um nível positivo o que fica muito à quem dos 60% esperados.

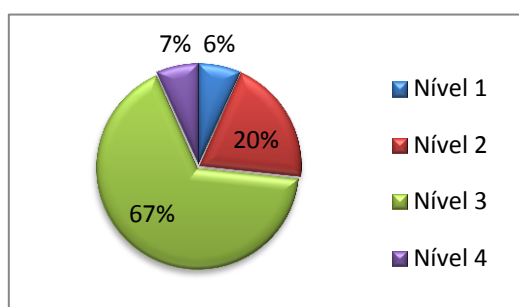


Fig 15 - Percepção dos alunos na Ginástica de Aparelhos

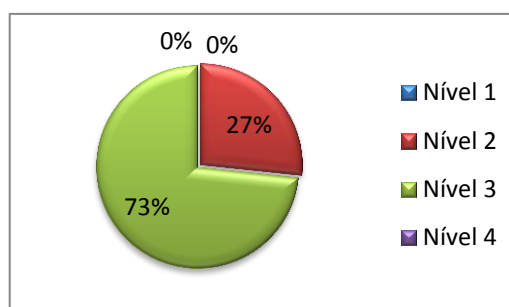


Fig 16 - Resultados obtidos na Ginástica de Aparelhos

Ao analisar os dois gráficos podemos observar que a percepção dos alunos em relação às suas competências motoras para a ginástica de aparelhos, onde 73% pensa que se encontra num nível positivo, é muito semelhante à média dos resultados observados nos testes efetuados, onde a percentagem de resultados positivos é de 74%. No que diz respeito aos 27% de resultados negativos todos os estudantes se encontram no nível 2. Como tal os resultados observados na ginástica de aparelhos são ligeiramente superiores ao que era esperado pelos estudantes.

## Situações analíticas Vs Sequência

Neste ponto será feita a comparação entre as competências realizadas em situação analítica e em sequência. Para tal comparação iremos analisar os resultados obtidos em ambas as situações em duas componentes motoras, sendo elas o rolamento à frente engrupado e a roda.

**Ginástica de Solo - Sequência – Rolamento à Frente Engrupado**

	Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Nível 1	8	53,3	53,3	53,3
Válido Nível 3	7	46,7	46,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

**Tabela 12 Rolamento à frente Engrupado em situação de sequência**

**Ginástica de Solo - Rolamento à Frente Engrupado**

	Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulada
Nível 1	2	13,3	13,3	13,3
Válido Nível 3	10	66,7	66,7	80,0
Nível 4	3	20,0	20,0	100,0
Total	15	100,0	100,0	

**Tabela 13 Rolamento à frente Engrupado em situação analítica**

Analisando as tabelas 11 e 12 constatamos que a percentagem de indivíduos em estudo que alcançou níveis de sucesso na situação analítica é de 86,7%, esta que é muito superior face aos resultados observados na sequência onde apenas 46,7% obteve sucesso na execução do Rolamento Engrupado à Frente. Verifica-se também que apenas em situação analítica foi atingido o nível 4.

**Ginástica de Solo- Sequência - Roda**

	Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Nível 1	7	46,7	46,7
	Nível 2	5	33,3	80,0
	Nível 3	3	20,0	100,0
	Total	15	100,0	

**Tabela 14 Rolamento à frente Engrupado em situação de sequência**

**Ginástica de Solo - Roda**

	Frequência	Porcentual	Porcentagem válida	Porcentagem acumulada
Válido	Nível 1	7	46,7	46,7
	Nível 2	5	33,3	80,0
	Nível 3	3	20,0	100,0
	Total	15	100,0	

**Tabela 15 Roda em situação analítica**

Analisando as tabelas 13 e 14 verifica-se exatamente os mesmos resultados nas diferentes situações. Observa-se que 80% dos estudantes em análise se encontra no nível 1 e 2 na execução da Roda e apenas os restantes 20% obtiveram resultados positivos sendo que nenhum atingiu o nível 4.

Com isto constatamos que a amostra estudada conseguiu obter melhores resultados na realização dos exercícios de forma analítica que na sequência, o que vai de encontro a alguns estudos já realizados por alguns autores que defendem que existe uma tendência para as competências avaliadas de forma analítica apresentarem melhores resultados que as avaliadas em modo de sequência. Para Rose (1997, p. 255) citado por Caçola e Ladewig (2006),

“a prática em partes é eficiente quando se trata de aprender movimentos que são combinados para formar uma sequência, mas não conectados entre si, como uma sequência de dança ou ginástica. Este tipo de prática, apesar de simplificar o ambiente de aprendizagem para o aprendiz, impossibilita o mesmo de adquirir uma fluência na coordenação do movimento, o que pode ser adquirido na prática como um todo.”

O autor refere que analiticamente os resultados das aprendizagens podem ser melhores do que em sequência, pois uma sequência implica coordenação entre as competências motoras, diminuindo a correção com que as mesmas são realizadas. Estes factos apresentados vão de encontro ao que se verificou neste estudo.



## 5.6) Conclusões

Tendo em conta o principal objetivo deste estudo, que passava por analisar as aprendizagens dos alunos ao nível da Ginástica de Solo e Aparelhos relacionando-as com as competências motoras definidas pelo Programa de Educação Física para o Ensino Profissional para o 10º e 11º ano, procurando assim verificar se as competências motoras eram atingidas ou não, podemos retirar as seguintes conclusões.

Após uma análise geral a todos os dados obtidos nas 120 tentativas tidas em conta é possível constatar que o sucesso caracteriza a maior parte da amostra (64%), ou seja, cerca de aproximadamente 2/3 dos estudantes observados. Dentro dessa percentagem a esmagadora maioria situa-se no nível 3, ou seja, executa a competência motora com algumas imperfeições. Contudo foi necessário observar os dados mais detalhadamente de forma a perceber quais os resultados obtidos nas diferentes modalidades de ginástica e em particular em cada uma das competências motoras observadas.

No que diz respeito à ginástica de aparelhos uma percentagem muito significativa de alunos que frequenta o 12º ano do ensino profissional consegue realizar aquilo que seria suposto dominar e estar consolidado, com uma média de resultados positivos em 4 dos 5 elementos observados na Ginástica de Aparelhos. Por outro lado na Ginástica de Solo, os resultados demonstram claramente que uma percentagem muito alta de alunos que frequentam o 12º ano do ensino profissional não consegue realizar nada daquilo que seria suposto dominar e estar consolidado quando observados em sequência. Cerca de aproximadamente  $\frac{3}{4}$  da amostra não apresenta as competências mínimas exigíveis para a etapa educativa que se encontra a frequentar.

Um dos objetivos mais específicos passava por comparar a perceção dos alunos com os resultados realmente obtidos, e como tal, foi possível constatar que as expectativas e as perceções dos estudantes do que diz respeito à ginástica de solo eram em muito superiores ao que realmente foi observado. Isto demonstra que os estudantes não têm, provavelmente, uma consciência muito apurada das dificuldades que possuem na execução das habilidades motoras na ginástica de solo. Por outro lado no que diz respeito à ginástica de aparelhos a perceção destes é bastante semelhante à média dos resultados observados nos testes efetuados.

O último objetivo apontado a este estudo passava por perceber onde é que os estudantes observados conseguiam obter melhores resultados no que diz respeito à ginástica de solo, se na realização dos exercícios de forma analítica ou em sequência. Os dados observados nas duas competências motoras comparadas, dizem-nos que numa destas os resultados foram realmente bastante superiores, indo de encontro à opinião de alguns investigadores que referem existir tendência para as competências avaliadas de forma analítica apresentarem melhores resultados que as avaliadas em modo de sequência.

Concluído este estudo pode afirmar-se que de uma forma geral, e no que diz respeito particularmente à Ginástica de Aparelhos, verifica-se que a amostra estudada conseguiu na sua grande maioria atingir as competências motoras definidas pelo Programa de Educação Física para o Ensino Profissional para o 10 e 11º ano. Na verdade, sabe-se que os níveis de exigência para o ensino profissional são, tendencialmente, mais baixos dos que são exigidos no ensino regular, o que provavelmente, pode ter tido algum tipo de influência nestes resultados globais positivos. Porém, na Ginástica de Solo os resultados mostram-nos que essas competências motoras não foram atingidas, o que não deixa de ser um sinal preocupante, tendo em atenção que esta área gímnica começa a ser trabalhada (ou deveria começar) no sistema educativo formal desde muito cedo, mais precisamente integra os programas curriculares do 1º ciclo do ensino básico, e está presente nos conteúdos da Educação Física até, pelo menos, ao nono ano de escolaridade. Para colmatar estes resultados no futuro deve dar-se realmente uma grande importância ao desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas nos períodos corretos, na perspectiva do seu contributo para as aprendizagens dos alunos e procurar determinar metodologias de ensino que possam promover o sucesso na abordagem da Ginástica no âmbito das aulas de Educação Física na escola. Estes resultados levam-nos a questionar de que forma estas competências foram ou não abordados nos anos transatos e quanto tempo lhes foi dedicado. Na verdade, estas questões parecem pertinentes se atendermos aos resultados que acabamos de referir. Deve-se também refletir sobre a avaliação inicial de cada ciclo para que assim se desenvolva uma planificação plurianual (por ciclo) mais rigorosa e por consequência uma planificação anual mais eficaz e direcionada para o desenvolvimento integral de toda turma.

## 6) CONSIDERAÇÕES FINAIS

Finalizado o estágio desenvolvido ao longo do último ano, chega o momento de tecer algumas considerações como balanço final relativas ao desenvolvimento do estágio, dificuldades e estratégias utilizadas para a sua superação, entre outras.

Em primeiro lugar, no que diz respeito às aprendizagens realizadas como professora estagiária, devo dizer que inicialmente levava expectativas de aprender bastante durante este ano, o que penso que veio a acontecer a vários níveis, tanto a nível do planeamento de aulas, da leção dessas, do verdadeiro papel e da responsabilidade inerente a um professor e quais os seus contributos para escola. Todas estas aprendizagens surgiram por parte do meu trabalho de investigação, da observação que fui realizando, e no fundo por parte de todos os que se cruzaram comigo neste ano, desde professores a alunos e até funcionários da escola.

Ao nível da leção das minhas turmas a responsabilidade que me foi atribuída era bastante elevada, para isso contei com a ajuda proporcionada pelo meu professor cooperante e pelo professor orientador da universidade que me acompanharam ao longo do ano. Estes através do seu sentido crítico auxiliaram-me de forma a orientar melhor as minhas estratégias, fazendo-me refletir sobre alguns erros e algumas atitudes a tomar, permitindo dessa forma que evoluísse e que as aprendizagens dos alunos tivessem sido atingidas com sucesso.

Ao longo da prática de ensino supervisionada foram várias as dificuldades que senti, desde logo quando me atribuíram apenas no dia antes de iniciar as aulas duas turmas do Ensino Profissional, uma vez que só conhecia a realidade do Ensino Regular. No início do estágio foi-me sugerido pelo professor cooperante que organiza-se as aulas de forma a todas as situações didático-metodológicas serem inclusivas, e que proporcionassem muito tempo de prática de atividade física com significado. Procurei sempre que estas fossem agradáveis, variadas, e lecionadas num ambiente pedagógico que proporcione sobretudo a Educação para a Cidadania visto que tinha duas turmas do Ensino Profissional compostas só por elementos do sexo masculino que geralmente são bastante problemáticas. Como me foi pedido e segundo o Programa pensei as aulas para que todos os alunos praticassem uma atividade física significativa “moderada a intensa” constituindo-se como carga física que permita a elevação do nível funcional de todas as capacidades motoras.

Onde senti mais dificuldades foi na planificação do Módulo de Ginástica Acrobática, pois os alunos apareceram desde início a não gostar desta modalidade, estes não mostravam qualquer empenho o que acabou por se refletir nas notas do Módulo. Procurei encontrar estratégias em conjunto com o professor cooperante porém quando as encontramos já era relativamente tarde. Apesar disso sei que no futuro isto não voltará a repetir-se pois já sei como solucionar essa situação.

Ao longo de todo este percurso como professora estagiária penso que cumpro com todos os compromissos que assumi. No que diz respeito aos alunos e perante estes dei sempre o melhor exemplo, fui sempre assídua e pontual, e tive sempre uma conduta exemplar a todos os níveis. Foi minha intenção, ao longo deste ano letivo, manter uma relação saudável com toda a comunidade escolar nas diversas horas que passava na escola semanalmente, desde funcionários, a alunos e professores.

No que diz respeito ao grupo de estágio, pautei-me sempre por participar com empenho, dedicação e esforço em todas as atividades organizadas tanto pelo núcleo de estágio como também nas organizadas pelo grupo de Educação Física.

Como forma de conclusão, posso afirmar que este estágio foi uma experiência inesquecível, onde procurei aplicar todos os conhecimentos adquiridos até então e onde tive o privilégio de aumentar esses conhecimentos. Tendo consciência que o caminho a percorrer ainda é longo e que tenho muito para aprender e melhorar. Como tal procurarei sempre tirar formações e investigar de forma a colmatar as adversidades que me surjam pela frente pois estou ciente que um professor tem de estar sempre aberto a novos conhecimentos e aprendizagens.

## 7) BIBLIOGRAFIA

Araújo, C. (2002). Manual de ajudas em ginástica. Editor. Carlos Araújo.

Azevedo, E., Pereira, B., Sá, C. (2011). Percepções docentes acerca da formação inicial na atuação pedagógica: estudo de caso dos professores de Educação Física [Versão eletrónica]. Revista Ibero-Americana de Educação, 56. Disponível em: [http://www.rieoei.org/rie\\_revista.php?numero=rie56a09&titulo=Edson%20Souza%20de%20Azevedo,%20Beatriz%20Oliveira%20Pereira%20e%20C%20E9sar%20Augusto%20S%20E1,%20%26%23171%3BPercep%26%23245%3Bes%20docentes%20acerca%20da%20forma%26%23227%3Bo%20inicial%20na%20atua%26%23227%3Bo%20pedag%26%23227%3Bo%20F%26%23187%3B](http://www.rieoei.org/rie_revista.php?numero=rie56a09&titulo=Edson%20Souza%20de%20Azevedo,%20Beatriz%20Oliveira%20Pereira%20e%20C%20E9sar%20Augusto%20S%20E1,%20%26%23171%3BPercep%26%23245%3Bes%20docentes%20acerca%20da%20forma%26%23227%3Bo%20inicial%20na%20atua%26%23227%3Bo%20pedag%26%23227%3Bo%20F%26%23187%3B) (acedido a 30/11/2012).

Bom, L., Pedreira, M., Mira, J., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, João, Rocha, L. & Carreiro da Costa, F. (1990). A elaboração do Projecto de Programas de Educação Física. Revista Horizonte. Dossier. Vol VI – Nº 35 Janeiro/Fevereiro.

Caçola, P., Ladewig, I. (2006). Avaliação da retenção de uma habilidade de salto da ginástica rítmica ensinada através da prática em partes e da prática como um todo. Revista Digital-Buenos Aires- Año11-Nº100. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd100/gr.htm> (acedido a 26/06/2013)

Lei nº 48/86, de 14 de Outubro – Lei de Bases do Sistema Educativo.

Martin, D. (1999). Capacidade de Performance e Desenvolvimento no Desporto de Jovens. Seminário Internacional. Treino de Jovens. Comunicações apresentadas (pp. 37-59). Edição. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Lisboa, Portugal.

Metas da aprendizagem (2011). Documento de apoio à organização curricular e programas de Educação Física.

Mitra, G. & Mogos, A. (1990). O desenvolvimento das qualidades motoras no jovem atleta. Livros Horizonte.

Moreira, J. & Araújo, C. (2004). Manual técnico e pedagógico de Trampolins. Porto: Porto Editora.

Programa Nacional de Educação Física (1991). Ensino Básico – 2º Ciclo. Volume II. Ministério da Educação. DGEBS.

Programa Nacional de Educação Física (1991). Ensino Básico – 3º Ciclo. Volume II. Ministério da Educação. DGEBS.

Programa Nacional de Educação Física (1991). Ensino Secundário. Ministério da Educação. DGEBS.

Programa Nacional de Educação Física (2001). Revisão. Ensino Básico - 3º Ciclo. Ministério da Educação.

Programa Nacional de Educação Física (2001). Revisão. 10, 11º e 12º anos. Ministério da Educação.

Programa Nacional de Educação Física (2004) – Cursos Profissionais de Nível Secundário.

Raposo, A. V. (1999). O Desenvolvimento das Capacidades Motoras. Seminário Internacional. Treino de Jovens. Comunicações apresentadas (pp. 79-110). Edição. Centro de Estudos e Formação Desportiva. Lisboa, Portugal.

Ribeiro, L. (1999). Avaliação da Aprendizagem, disponível em: <http://www.educacao.te.pt/professores/index.jsp?p=167&idDossier=15&idDossierCapitulo=32&idDossierPagina=66> (consultado a 30/11/2012)

Vasconcellos, S. (2002). Planejamento: projeto de ensino-aprendizagem e projeto político-pedagógico. 10ª edição. São Paulo: Libertad.

## 8) ANEXOS

### Anexo 1 - Planeamento anual

Módulos			JDC	Ginástica Aparelhos	Raquetes	Módulo Teórico	Dança	Apt . Fis
11°S		Horas	15	9	7,5	3	4,5	6
45 Horas		4ªfeira Tempos	20,0	12,0	10,0	4,0	6,0	8,0
		Dias sem aulas:	Previstas	Previstas	Previstas	Previstas	Previstas	Previstas
1º Período	17/set		PAV1/3	2				
	24-set		PAV1/3	2				
	1-out	6ªf	PAV2/3					2
	8-out		PAV2/3		2			
	15-out		GIN		2			
	22-out		GIN		2			
	29-out	5ªf	PAV1/3	2				
	5-nov		PAV1/3	2				
	12-nov		PAV2/3	2				
	19-nov		PAV2/3	2				
	26-nov		GIN		2			
	3-dez		GIN		2			
10-dez		GIN		2				
Férias	17-dez	Natal						
	24-dez	Natal						
2º Período	31-dez	2ª, 3ª, 4ª	GIN					
	7-jan		GIN					2
	14-jan		PAV1/3		2			
	21-jan		PAV1/3		2			
	28-jan		EXT	2				
	4-fev		EXT	2				
	11-fev	2ª, 3ª, 4ªf	PAV2/3					
	18-fev		PAV2/3		2			
	25-fev		GIN					2
	4-mar		GIN					2
11-mar		PAV1/3			2		Fim	
Férias	18-mar	Páscoa						
	25-mar	Páscoa						
3º Período	1-abr	2ªf	PAV1/3			4		
	8-abr		EXT	2		Fim		
	15-abr		EXT	2				
	22-abr	5ªf	PAV2/3	Fim		2		
	29-abr	4ªf	PAV2/3			Fim		
	6-mai		GIN				2	
	13-mai		GIN				2	
	20-mai		PAV1/3				2	
27-mai		PAV1/3				Fim		
Tempos			20	12	10	4	6	8

Módulos			JDC	Ginást. Acrobática	Actividade Expl.Nat/ Natação	Módulo Teórico	Dança	Apt . Fís
12°N		Horas	16,5	9	9	3	4,5	3
45 horas	6ªf	Tempos	22,0	12,0	12,0	4,0	6,0	4,0
	Dias sem aulas:		Previstas	Previstas	Previstas	Previstas	Previstas	Previstas
1º Período	17/set		GIN					2
	24-set		GIN		2			
	1-out	6ªf	PAV1/3					
	8-out		PAV1/3		2			
	15-out		EXT	2				
	22-out		EXT			2		
	29-out	5ªf	PAV2/3	2				
	5-nov		PAV2/3	2				
	12-nov		GIN			2		
	19-nov		GIN			2		
	26-nov		PAV1/3		2			
	3-dez		PAV1/3		2			
10-dez		EXT	2					
Férias	17-dez	Natal						
	24-dez	Natal						
2º Período	31-dez	2ª, 3ª, 4ª	EXT	2				
	7-jan		EXT	2				
	14-jan		PAV2/3	2				
	21-jan		PAV2/3	2				
	28-jan		GIN			2		
	4-fev		GIN			2		
	11-fev	2ª, 3ª, 4ªf	PAV1/3		2	Fim		
	18-fev		PAV1/3		2			
	25-fev		EXT	2				
	4-mar		EXT	2				
11-mar		PAV2/3		2				
Férias	18-mar	Páscoa						
	25-mar	Páscoa						
3º Período	1-abr	2ªf	PAV2/3			2		
	8-abr		GIN		1	1		
	15-abr		GIN		Fim	Fim	2	
	22-abr	5ªf	PAV1/3				2	
	29-abr	4ªf	PAV1/3				2	
	6-mai		EXT				Fim	2
	13-mai		EXT	2				Fim
20-mai			Fim					
		Tempos	22	13	12	3	6	4



## Anexo 2 - Planeamento Módulo de Ginástica de Aparelhos



### Ficha de Planificação Modular

**Ano Letivo: 2012/ 2013**  
**Curso:** Técnico de Manutenção Industrial - Eletromecânica **Ano:** 11º **Turma:** S  
**Disciplina:** Educação Física  
**Nº módulo: 7 Designação do módulo:** Ginástica II  
**Nº de horas:** 9 **Nº de tempos:** 12  
**Data de início:** 10-10-2012 **Data de conclusão:** 12-12-2012

#### I - Conteúdos:

- Salto ao eixo no boque;
- Salto entre mãos no boque;
- Salto em extensão no minitrampolim;
- Salto engrupado no minitrampolim;
- ½ Pirueta no minitrampolim.

#### II – Objetivos / Competências:

- ✓ O aluno coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
- ✓ Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (Reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:
  - ✓ Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).
  - ✓ Salto entre mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
  - ✓ No minitrampolim, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
    - ✓ Em extensão (vela), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
    - ✓ Engrupado, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.
    - ✓ Meia pirueta vertical (quer para a direita quer para a esquerda), mantendo o controlo do salto.

### III – Estratégias de aprendizagem:

Orientação pelo professor.

Cooperação entre professor e aluno:

- Ensino centrado na tarefa;
- Feedback recíproco;
- Exercícios individuais;
- Exercícios em grupos;
- Estações com diferentes progressões;
- Circuitos técnicos simples, com estações.

De orientação pelo aluno:

- Situações problema e/ou resolução de problemas.

### IV – Recursos:

- Fichas de observação;
- Recursos materiais existentes na escola, constantes no inventário da disciplina.

### V – Avaliação (critérios e instrumentos):

- Avaliação de diagnóstico;
- Avaliação formativa;
- Auto e hetero-avaliação;
- Grelhas de avaliação prática;
- Fichas de avaliação das atitudes e comportamentos.

#### Parâmetros de Avaliação a observar

- Domínio Psicomotor e Cognitivo: 70%
- Domínio Sócio afectivo: 30%

Data: 8/10/2012

O/A Professor/a:

Sílvia Marinho



GOVERNO DE  
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIA




QUADRO DE REFERÊNCIA  
ESTRATÉGICO  
NACIONAL  
2010-2020



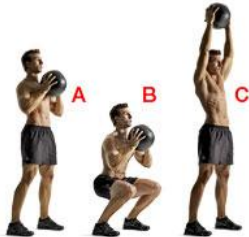

UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

Módulo Ginástica de Aparelhos- Nível Elementar	N.º de Aulas 12 aulas divididas em 6 blocos de 90'						Turma 11ºS
	1ª e 2ª 90'	3ª e 4ª 90'	5ª e 6ª 90'	7ª e 8ª 90'	9ª e 10ª 90'	11ª e 12ª 90'	
CONTEÚDOS							
Salto ao Eixo no Boque	T/E	E	E	E	E	C	
Salto Ente Mãos no Boque		T/E	E	E	E	C	
Salto em Extensão no Minitrampolim			T/E	E	E	C	A.F.
Salto Engrupado no Minitrampolim				T/E	E	C	
½ Pirueta no Minitrampolim					T/E	C	

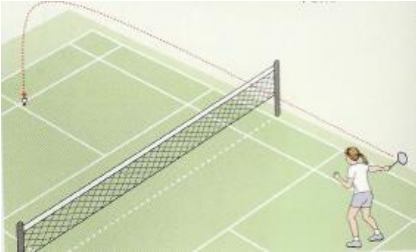
Anexo 3 – Plano de aula Badminton

	<b>Local:</b> Escola Secundária de Monserrate <b>Espaço:</b> Pavilhão 2	<b>Módulo:</b> Badminton  <b>Aula nº:</b> 3 de 6	<b>Material:</b> 19 raquetes, 10 volantes, duas fitas, 5 cordas, cones, varas, sinalizadores e 5 bolas medicinais.		
	<b>Docente:</b> Sílvia Marinho		<b>Data:</b> 20/02/2013	Aula de 90 minutos	
	<b>Ano/Turma:</b> 11º S		<b>Hora:</b> 15:10h	<b>Nº de alunos:</b> 19	
	<b>Objetivo Geral:</b> Exercitar o serviço, clear, lob, amorti e o drive. Trabalhar a aptidão física.				

Parte	Tempo de aula	Objetivos Específicos	Organização Didático Metodológica		Critérios de Êxito
			Atividades	Organização/Material	
INICIAL 20'	20'	- Aumentar a temperatura corporal e exercitar a aptidão física em geral.	<p>Após uma corrida pelo espaço disponível os alunos são divididos em quatro grupos que se distribuem pelas 4 estações.</p> <p><b>Estação1: “Multissaltos”</b>            Trabalho pliométrico (60 a 80% da força máxima), transpondo cones, barreiras e arcos. Variantes: M.I. alternados e em simultâneo.</p>		-Movimento de flexão extensão deve ser ativo e rápido;

		<p><b>Estação2:</b> Os alunos dois a dois após tracionarem um colega num determinado percurso devem realizar 15 saltos à corda. No final destes saltos trocam rapidamente as funções e realizam a tração para o lado inverso.</p> <p><b>Estação3:</b> Durante um minuto e meio o aluno segura a bola com ambas as mãos perto do peito e posiciona os seus pés ligeiramente para além da largura dos ombros [A]. Flete os joelhos até as coxas ficarem paralelas à linha do chão sem levantar os calcanhares e sem que os joelhos ultrapassem a linha dos pés. [B]. Realiza força nos calcanhares enquanto volta à posição inicial elevando a bola acima da cabeça [C].</p>  <p>No tempo restante, “<b>Medicine-Ball Situp</b>”, segura a bola medicinal com ambas as mãos contra o peito. Fletindo os joelhos num ângulo de 90 graus, colocando os pés no chão [A] executando abdominais clássicos, elevando o tronco até uma posição sentada [B].</p> 	<p>Com a turma dividida em 3 grupos de 5 e um grupo de 4 elementos.</p> <p>3 minutos em cada estação aplicando o máximo de intensidade com 2 minutos de descanso entre estações</p>	<p>- O aluno que é tracionado facilita ligeiramente a ação do colega que deve ser rápida e explosiva;</p> <p>- Manter uma postura correta; -A linha dos joelhos não ultrapassa a linha dos pés.</p> <p>- Os pés mantem-se em contacto com o solo; - Não fletir as costas.</p>
--	--	---	---	---

			<b>Estação4:</b> Corrida de velocidade em “Slalom”. Partem dois a dois em sentidos opostos.		-O aluno imprime a sua velocidade máxima na corrida tendo em conta as constantes mudanças de direção.
FUNDAMENTAL 50'	10'	-Exercitar o serviço longo e o clear;	Dois alunos frente a frente, um destes realiza o serviço longo e o colega devolve em clear para este deslocar-se em passe cassado e apanhar o volante com a mão livre.	Dois a dois dispersos pela rede.	- Serviço longo e cruzado;  - No clear imprimir ao volante uma trajetória alta e longa de modo que este caia perto da linha final do campo adversário.
	10'	-Exercitar o serviço longo e o lob;	Dois alunos frente a frente, um destes realiza o serviço longo e o colega devolve em lob para este deslocar-se em passe cassado e apanhar o volante com a mão livre.	Dois a dois dispersos pela rede.	- Serviço curto e cruzado;  - No lob imprimir ao volante uma trajetória ascendente, alta e profunda, para que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário.
	10'	-Exercitar o serviço e o amorti;	Dois alunos frente a frente, um destes realiza o serviço e o colega devolve em amorti para este deslocar-se em passe cassado e apanhar o volante com a mão livre.	Dois a dois dispersos pela rede.	-Serviço curto ou longo mas sempre cruzado;  - No amorti bater o volante por cima e à frente da cabeça, de modo que caia próximo da rede do campo adversário.

	10'		Dois alunos frente a frente, realizam drives consecutivos tentando manter o volante sempre em jogo.		Dois a dois dispersos pela rede.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bater num movimento explosivo ao lado do corpo, colocando a cabeça da raqueta paralela à rede;</li> <li>- Imprimir ao volante uma trajetória tensa e rápida dirigindo-o para o corpo do adversário.</li> </ul>
	10'	Exercitar o Serviço, clear, lob, amorti e o drive;	Realizar jogo 1x1 iniciando com serviço curto ou longo e aplicando o clear, o lob, o amorti e o drive no decorrer do jogo.		Dois a dois dispersos pela rede.	-Aplicar todas as técnicas exercitadas ao longo da aula segundo os critérios de êxito indicados.
FINAL 5'	5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar o relaxamento muscular.</li> <li>-Tempo para higiene pessoal (banho).</li> </ul>	<p><b>Alongamentos:</b> Realizar os movimentos propostos pelo professor, com vista a promover o relaxamento muscular M.I. e M.S.</p> <p>O professor efetua uma breve reflexão sobre a aula lecionada.</p>		Os alunos estão dispersos pelo espaço disponível de frente para o professor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alongar os músculos mantendo uma postura correta;</li> <li>- Executar corretamente os exercícios propostos pelo professor.</li> </ul>



# Seminário

## Atividade Física/Contextos de Saúde

**09h30 - Suporte Básico de Vida - uma necessidade de saúde**  
Enfermeira Cristina Pereira (Hospital Privado de Viana)

**10h30 - Intensidade do exercício vs Efetividade e novas metodologias**  
Mestre Mário Simões (ESDL-IPVC)

**11h30 - “Ainda estás sentado?!” - Como o sedentarismo prejudica os jovens**  
Mestre César Chaves (ESDL-IPVC)

**ESM ao Vivo**  
**3 de abril de 2013**  
**Aula Magna**

Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física da ESM 2012/2013







# Remo Indoor

5ªfeira - 4 abril 2013 ESM ao Vivo



**Demonstração e Torneio de Remo Indoor**

**Remo Lazer**



**Remo Indoor**



**Vídeo de Divulgação da Modalidade**

**Remo Competição**



**Vem experimentar!!!**

Organização: Núcleo de Estágio de Educação Física 2012/2013 em parceria com o clube Viana Remadores do Lima.

# TORNEIO TRIBOL


*Futsal*  
*Voleibol*  
*Basquetebol*

**4x4**



**5ªfeira - 4 abril 2013**  
**ESM ao Vivo**

**Inscrições limitadas**  
**Dia 12 de março no Pavilhão**  
das 10h às 17h  
**Equipas de 12 elementos**  
(mistas)



**Organização:** Núcleo de Estágio de Educação Física da ESM 2012/2013



## Anexo 7 – Quadro competitivo do torneio Tribol



### Fase de Grupos

Horas	Basquetebol	Voleibol	Futsal
9:00	Pedro +11 x Sungalhada Mix	Pedro +11 x Triboleiros	Sungalhada Mix x Triboleiros
9:20	Win's x 11°B	Win's x Elektrokonami	11°B x Elektrokonami
9:40	A tua prima de pé x Os piores	A tua prima de pé x 11°J	Os piores x 11°J
10:00	Os revolucionários x Artistas do 12°H	Os revolucionários x Navalheiras	Artistas do 12°H x Navalheiras
10:20	Pedro +11 x Triboleiros	Sungalhada Mix x Triboleiros	Pedro +11 X Sungalhada Mix
10:40	Win's x Elektrokonami	11°B x Elektrokonami	Win's x 11°B
11:00	A tua prima de pé x 11°J	Os piores x 11°J	A tua prima de pé x Os piores
11:20	Os revolucionários x Navalheiras	Artistas do 12°H x Navalheiras	Os revolucionários x Artistas do 12°H
11:40	Sungalhada Mix x Triboleiros	Pedro +11 x Sungalhada Mix	Pedro +11 x Triboleiros
12:00	11° B x Elektrokonami	Win's x 11°B	Win's x Elektrokonami
12:20	Os piores x 11°J	A tua prima de pé x Os piores	A tua prima de pé x 11°J
12:40	Artistas do 12°H x Navalheiras	Os revolucionários x Artistas do 12°H	Os revolucionários x Navalheiras



### Quartos-de-final

Horas	Basquetebol	Voleibol	Futsal
14:30	Os Navalheiras x A tua prima de pé	Sungalhada Mix x 11°B	A tua prima de pé x Os Revolucionários
14:45	Triboleiros x 11°B	Os Revolucionários x A tua prima de pé	Navalheiras x Os piores
15:00	Os Piores x Os Revolucionários	Triboleiros x Pedro +11	Pedro +11 x Sungalhada Mix
15:15	Sungalhada Mix x Pedro +11	Os Piores x Navalheiras	Triboleiros x 11°B

### Meias-finais

Horas	Basquetebol	Voleibol	Futsal
15:40	Navalheiras x Os piores	Sungalhada Mix x Triboleiros	Os revolucionários x Pedro + 11
15:55	Triboleiros x Sungalhada Mix	A tua prima de pé x Os Piores	Navalheiras x Triboleiros

### Finais

Horas	Basquetebol	Voleibol	Futsal
16:15	Os Piores x Sungalhada Mix	Sungalhda Mix x Os Piores	Pedro +11 x Navalheiras

**ESCOLA SECUNDÁRIA DE MONSERRATE**



**Núcleo de Estágio de Educação Física**

Exmo. (a) Sr. (a) Encarregado (a) de Educação,

A professora estagiária Sílvia Marinho vem por este meio solicitar que o vosso educando possa ser filmado no decorrer das aulas de Educação Física, no âmbito de um estudo de investigação do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade do Minho, cujo tema é *“O nível de desempenho motor na ginástica dos alunos do Ensino Profissional. Um estudo exploratório no 12º ano.”* Os alunos irão abordar aspetos técnicos de Ginástica de Solo e Aparelhos para verificar se as competências motoras relativas ao término do 10º e 11º ano, conforme os programas nacionais de Educação Física, foram alcançadas.

Atenciosamente,

Sílvia Marinho

\_\_\_\_\_

-----

Eu, \_\_\_\_\_, Encarregado de Educação do aluno(a) \_\_\_\_\_, nº \_\_\_ da turma N do 12º ano, autorizo/ não autorizo que o meu educando seja filmado no decorrer das aulas de Educação Física.

Encarregado de Educação

\_\_\_\_\_

## Anexo 9 – Questionário

# Questionário

O Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Secundária de Monserrate pretende realizar um estudo referente às competências motoras adquiridas pelos alunos do Ensino Secundário relativamente à Modalidade Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática). Os dados recolhidos são confidenciais e serão utilizados apenas no trabalho de investigação, pelo que pedimos que responda a este questionário de forma sincera.

### 1. Identificação

1.1 Nome: \_\_\_\_\_

1.2 N.º: \_\_\_\_

1.4 Ano: \_\_\_\_

1.6 Turma: \_\_\_\_

1.3 Idade: \_\_\_\_

1.5 Sexo: \_\_\_\_

1.7 Data de nascimento: \_\_/\_\_/\_\_

1.8 Naturalidade: \_\_\_\_\_

1.9 Nacionalidade: \_\_\_\_\_

1.10 Morada: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_ - \_\_\_\_ Localidade: \_\_\_\_\_

### 2. Relação com a disciplina de Educação Física

2.1 Gostas de Educação Física?

a) Não gosto

b) Gosto pouco

c) Gosto

d) Gosto bastante

2.2 Tiveste Educação Física no 1º Ciclo?

a) Sim

b) Não

2.3 Tiveste Educação Física no 2º e 3º Ciclo?

- a) Sim
- b) Não

2.4 Como te consideras em termos de “desempenho motor” na disciplina de Educação Física?

- a) Nenhuma habilidade
- b) Pouca habilidade
- c) Alguma habilidade
- d) Muita habilidade

### 3. Relação com a Modalidade Desportiva de Ginástica

3.1 Na Disciplina de Educação Física, tiveste Ginástica em todos os anos letivos?

- a) Sim  (Caso tenhas respondido “Sim”, passa para a pergunta 3.2)
- b) Não  (Caso tenhas respondido “Não”, passa para a pergunta 3.3)

3.2 Assinala quais as variantes da modalidade que tiveste e em que anos:

Ginástica de Solo						
5ºano	6º ano	7ºano	8º ano	9º ano	10ºano	11ºano
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ginástica de Aparelhos						
5ºano	6º ano	7ºano	8º ano	9º ano	10ºano	11ºano
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.3 Nunca tiveste a modalidade de Ginástica na disciplina de Educação Física?

- a) Nunca tive  (passa para a pergunta 3.5)
- b) Apenas em alguns anos letivos  (passa para a pergunta 3.4)

3.4 Assinala quais as variantes da modalidade que tiveste e em que anos:

<b>Ginástica de Solo</b>						
5ºano	6º ano	7ºano	8º ano	9º ano	10ºano	11ºano
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Ginástica de Aparelhos</b>						
5ºano	6º ano	7ºano	8º ano	9º ano	10ºano	11ºano
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.5 Como consideras o teu “desempenho motor” na **Ginástica de Solo**?

- a) Nenhuma habilidade
- b) Pouca habilidade
- c) Alguma habilidade
- d) Muita habilidade

3.6 Como consideras o teu “desempenho motor” na **Ginástica de Aparelhos**?

- a) Nenhuma habilidade
- b) Pouca habilidade
- c) Alguma habilidade
- d) Muita habilidade

Obrigada pela colaboração!

## Anexo 10 – Exemplo da Grelha de Observação Focada

		ELEMENTOS GÍMICOS APARELHOS														
		Salto de vela				Minitrampolim Meia Pirueta				Salto Engrupado						
		1ª Avaliação				1ª Avaliação				1ª Avaliação						
		Média				Média				Média						
		Corrida de balanço, pré-chamada a um pé e chamada a dois pés;	Elevar o corpo verticalmente em completa extensão;	MI unidos em extensão e MS em elevação superior;	Bacia em retroversão durante a fase aérea;	Terminar em equilíbrio e com o olhar dirigido em frente.	Corrida de balanço, pré-chamada a um pé e chamada a dois pés;	Iniciar a rotação no ponto mais alto da trajetória aérea;	Manter os MS em cima e em extensão;	Manter os MI em extensão e unidos;	Terminar em equilíbrio e voltado no sentido contrário ao da chamada.	Corrida de balanço, pré-chamada a um pé e chamada a dois pés;	No ponto mais alto do voo, flexão dos MI, levando os joelhos ao peito;	Manter o tronco na posição vertical com o olhar dirigido para a frente;	Estender o corpo antes da receção.	Terminar em equilíbrio e com o olhar dirigido em frente.
Nº1	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº2	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº3	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº4	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº5	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº6	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº7	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº8	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº9	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº10	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº11	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº12	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº13	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº14	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															
Nº15	1ª Tentativa															
	2ª Tentativa															