



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Ivo Miguel Pereira Rodrigues

**Relatório de Estágio. Programa de intervenção  
em contexto escolar para a melhoria da força  
geral dos membros inferiores**

junho de 2015



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Ivo Miguel Pereira Rodrigues

**Relatório de Estágio. Programa de intervenção  
em contexto escolar para a melhoria da força  
geral dos membros inferiores**

Relatório de Estágio  
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico  
e Secundário

Trabalho realizado sob a orientação de:

Professor Supervisor:

**Doutora Carla Marisa Maia Moreira**  
**Doutora Rute Marina Roberto Santos**

Professor Orientador:

**Jorge Gabriel Costa e Silva**

junho de 2015

## Declaração

Endereço eletrónico: oed.eventos.desportivos@homail.com

Número do Cartão de Cidadão: 13354575

Nome: Ivo Miguel Pereira Rodrigues

Título do Relatório:

**Programa de intervenção em contexto escolar para a melhoria da força geral dos membros inferiores**

Supervisor:

Doutora Carla Marisa Maia Moreira

Doutora Rute Marina Roberto Santos

Orientador:

Professor Jorge Gabriel Costa e Silva

Ano de conclusão: 2015

Designação do Mestrado:

Mestrado Em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

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

Universidade do Minho, \_\_\_/ \_\_\_/ 2015

Assinatura:

---

## Agradecimentos

Em primeiro lugar aos meus lutadores, Pais, que por mim lutaram e sacrificaram para que este dia chega-se. Devo-lhes tudo aquilo que sou hoje. Se hoje estou aqui, em grande parte deve-se a eles. Obrigado por acreditarem em mim e por se sacrificarem durante estes anos.

Ao meu irmão Hélder pelos seus conselhos, por me guiar no melhor caminho e por me apoiar sempre nos momentos mais difíceis. Obrigado por estares sempre presente.

À minha mais que tudo, a minha namorada Beatriz, obrigado por estes magníficos 8 anos juntos, que caminhamos sempre juntos quer na Licenciatura, quer no Mestrado. Obrigado por me apoiares, por me ajudares atingir este objetivo. Sem ti nunca seria possível.

Aos meus avós aos meus tios e aos meus queridos primos, obrigado por estarem presentes sempre que necessitei. Obrigado pela força e por acreditarem em mim.

À professora Rute Santos, por me ajudar numa primeira fase deste trabalho, por me ajudar na escolha do tema. Obrigado.

À professora Carla Moreira pela disponibilidade, compreensão e pelo apoio sistemático na realização deste trabalho. Sem ela seria impossível.

Ao meu grande amigo Rodrigo Mata pela amizade, pelos conselhos e pelo apoio incansável. Estamos juntos amigo.

Aos meus amigos e professores Miguel Madureira e José Lopes. Obrigado por serem a minha inspiração ao longo de todo o meu percurso académico e sonhar que um dia poderia ser como vocês. Esse dia chegou! Obrigado.

E por fim agradecer à minha turma, obrigado pela colaboração, serão sempre os meus primeiros alunos. Obrigado malta.

A todos o meu muito obrigado!



## Resumo

Este relatório inseriu-se no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada, que culminou com a conclusão de mais uma etapa na minha formação académica.

Este encontra-se dividido em três áreas, sendo a primeira área direcionada para Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem, onde temos toda a conceção e planeamento e realização, segunda área refere-se à Participação na Escola e Relação com a Comunidade, e a terceira e última área que é referente à Formação e Investigação Educacional, onde foi abordada toda a investigação científica elaborada durante a Prática de Ensino Supervisionada.

No projeto de investigação foi aplicado um programa de intervenção em contexto escolar que visou melhorar a força geral dos membros inferiores de uma turma do 9.º ano de escolaridade. Para a realização deste estudo foram constituídos dois grupos: um grupo experimental e um grupo de controlo. O grupo experimental é constituído por 28 alunos, 18 rapazes e 10 raparigas com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos. A primeira recolha de dados aconteceu em janeiro e a segunda recolha ocorreu em março de 2015.

A força dos membros inferiores foi avaliada através do teste de Força Explosiva "*Long Jump*" do programa ALPHA. A recolha de dados antropométricos (peso e altura) e avaliação da força dos membros inferiores foram concretizadas nos grupos-controlo e de intervenção, antes e depois do programa de intervenção. Este ocorreu na parte final da aula de Educação Física (duas vezes/semana), contendo os seguintes exercícios: *Lunge* com as mãos atrás da cabeça, a avaliação da força dos membros inferiores *Lunge* de pernas paralelas, *Lunge* saltado e adução com bola.

Não foram obtidas diferenças estatisticamente significativas entre a 1.ª e 2.ª avaliação no que diz respeito à força dos membros inferiores ( $155 \pm 0.31$  cm vs  $150 \pm 0.27$  cm, respetivamente).

Os resultados obtidos mostraram que, para esta amostra, o programa de intervenção, não foi eficaz para o aumento da força nos membros inferiores.

**Palavras-chave:** Educação Física; Força; Força dos Membros Inferiores; Jovens; *Long Jump*.



## Abstract

This report forms part of the Supervised Teaching Practice that culminated with the conclusion of one more step in my academic graduation.

This report is divided in three areas, which the first one is related with Organizations and Teaching and Learning Management, where we have all about conception, planning and achievement.

The second one is about Participation in School and also about relationships with the community. The last area is related to Educational Formation and Investigation, where was approached all the scientific investigation as a work done during the Supervised Teaching Practice.

In the Investigation project was applied an intervention program within the school context that aimed to improve the general strength of the lower members in a class of the ninth school year. To realize this study, were created two groups: the first group was an experimental one and the second was a control group.

The first group has 28 students, 18 boys and 10 girls aged in between 14 and 16 years old. The first data gathering was in January and the second one was in March of 2015.

The strength of lower members was evaluated trough *Long Jump* who is a test of the ALPHA program. The anthropometric data-gathering (weight and high) and the evaluation of the strenght of the lower members was realized on the control and intervention groups, after and before of intervention program. This happened on the last part of the physical education class (twice a week), containing the follow exercises: *Lunge* with the hands behind the head, the evaluation of strength of lower members, *Lunge* with parallel legs, *Lunge* jumped adduction with a ball.

There wasn't obtained any statistically significant differences between the first and second evaluation relatively of strenght of lower members ( $155\pm 0.31$  cm vs  $150\pm 0.27$ cm, respectively).

With the final results, we realize that, for this sample, the intervention program wasn't efficient for the increase of the strenght in the lower members.

**Keywords:** Physical Education; Strenght; Strenght in the lower members; Young People; *Long Jump*.





## Índice

|   |     |
|---|-----|
| Agradecimentos.....   | iii |
| Resumo.....   | v   |
| Abstract.....   | vii |
| Índice de figuras.....  | x   |
| Índice de anexos.....   | x   |
| Introdução.....   | 1   |
| 1. Enquadramento Contextual da Prática de Ensino Supervisionada ..... | 3   |
| 1.1. Enquadramento Pessoal.....                                       | 3   |
| 1.2. Enquadramento Institucional .....                                | 5   |
| 1.3. Descrição da Turma .....   | 6   |
| 2. Realização da Prática de Ensino Supervisionada .....               | 7   |
| 2.1. Área 1: Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem .....      | 7   |
| 2.1.1. Conceção .....   | 7   |
| 2.1.2. Planeamento .....  | 8   |
| 2.1.3. Realização .....   | 10  |
| 2.1.4. Avaliação do Ensino.....                                       | 11  |
| 2.2. Área 2: Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....   | 12  |
| 2.2.1. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio .....            | 13  |
| 2.3. Área 3: Formação e Investigação Educacional.....                 | 15  |
| 2.3.1. Introdução.....  | 15  |
| 2.3.2. Objetivo do Estudo.....  | 19  |
| 2.3.3. Metodologia.....   | 20  |
| 2.3.4. Resultados.....  | 22  |
| 2.3.5. Discussão de Resultados .....                                  | 24  |
| 2.3.6. Conclusão .....  | 26  |
| 2.3.7. Limitações do Estudo.....                                      | 27  |
| Considerações Finais.....   | 28  |
| Referências Bibliográficas .....                                      | 29  |

## Índice de tabelas

|   |    |
|---|----|
| Tabela 1 – Características Gerais da Amostra. ....                  | 22 |
| Tabela 2 – Análise dos valores <i>do Long Jump</i> , por sexo. .... | 23 |

## Índice de figuras

|   |    |
|---|----|
| Figura 1 - Teste de Força Explosiva, <i>Long Jump</i> ..... | 21 |
|---|----|

## Índice de anexos

|   |    |
|---|----|
| Anexo I – Mapa de rotações.....                                 | 35 |
| Anexo II – Distribuição das matérias de ensino.....             | 36 |
| Anexo III – Distribuição das matérias por anos de ensino .....  | 37 |
| Anexo IV – Grelha de avaliação final.....                       | 38 |
| Anexo V – Grelha de avaliação da assiduidade .....              | 39 |
| Anexo VI – Grelha de avaliação individual das modalidades ..... | 40 |
| Anexo VII – Grelha de avaliação do teste escrito .....          | 41 |
| Anexo VIII – Grelha de avaliação das atitudes e valores .....   | 42 |
| Anexo IX – Planificação trimestral .....                        | 43 |
| Anexo X – Ficha de observação da aula .....                     | 44 |
| Anexo XI – Ficha de conhecimento.....                           | 45 |
| Anexo XII – Planificação de uma aula de futebol.....            | 46 |
| Anexo XIII – Descrição de exercícios.....                       | 48 |

## Introdução

A Prática de Ensino Supervisionada é segundo Bianchi (2005), uma experiência onde o aluno coloca em prática toda a sua criatividade, independência e caráter. É nesta etapa profissional, que o professor estagiário irá ter a oportunidade de pôr em prática todo o seu conhecimento, adquirido na Licenciatura e no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários.

Filho (2010) refere que, a Prática de Ensino Supervisionada é uma oportunidade pessoal e profissional, bem como um instrumento importante na integração ente a universidade, a escola e a comunidade.

Como tal, este relatório insere-se no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada (PES). Este encontra-se dividido em duas partes distintas, sendo a primeira direcionada para o Enquadramento Contextual da Prática de Ensino Supervisionada, onde é retratado o enquadramento pessoal e institucional.

No enquadramento pessoal é espelhado um pouco daquilo que foram as minhas vivências no desporto em geral, e no enquadramento institucional é dado a conhecer um pouco da escola e das suas condições.

A segunda parte é relativa à Realização da Prática de Ensino Supervisionada, onde esta se encontra dividida em 3 áreas: área 1, referente à Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem, onde temos a conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino.

A área 2 é Participação na Escola e Relação com a Comunidade, que conta com atividades organizadas pelo núcleo de estágio e outras atividades.

Na área 3 que é denominada de Formação e Investigação Educacional, é onde será descrita toda a intervenção realizada em contexto escolar numa turma do 9.º ano de escolaridade.

Nesta área serão descritos os objetivos do estudo, a amostra, os procedimentos, bem como os resultados e a discussão dos mesmos.



## 1. Enquadramento Contextual da Prática de Ensino Supervisionada

### 1.1. ENQUADRAMENTO PESSOAL

A minha ligação ao desporto começou com 8 anos, quando entrei para o Hóquei Clube de Riba D'Ave e onde comecei a jogar Hóquei em Patins por influência de dois amigos que estudavam comigo. O primeiro desafio que o Desporto me colocou foi aprender andar de patins. Joguei Hóquei em Patins durante 5 anos, mas o meu maior amor no que respeita ao Desporto era o Futebol e como tal, decidi abandonar o Hóquei e comecei a praticar Futebol no Moreirense FC por influência de um professor de Educação Física. Aos 16 anos e já inserido no Curso Tecnológico de Desporto da minha escola, surgiu a oportunidade de fazer um estágio de 6 meses no Boavista FC, na secção de Andebol Sénior na observação e filmagem dos jogos, pois o meu professor do Curso Tecnológico de Desporto era o treinador. Como já não tinha idade para chegar ao Futebol Profissional, optei por abandonar e dedicar-me à observação e à parte técnica.

Depois do Andebol veio a oportunidade de ingressar novamente no Futebol, desta feita no Grupo Desportivo de Joane equipa que militava na III Divisão Nacional, onde fiz parte da equipa técnica e era responsável pela observação dos adversários e acumulava funções de treinador dos Benjamins do clube.

A partir daqui o Futebol voltou a estar ligado a mim até aos dias de hoje, onde trabalhei de 2008 a 2012 no Departamento de *Scouting* do Futebol Clube do Porto, onde fui coordenador da zona de Guimarães, Fafe e Vizela e subcoordenador do Distrito de Braga. De 2012 até aos dias de hoje trabalho no Vitória Sport Clube, no Departamento de *Scouting*.

Aliado ao Desporto nunca descurei a parte escolar, pois ingressei no Curso Tecnológico de Desporto e fiz toda a minha formação Secundária no mesmo.

Em seguida veio a Universidade, Bragança acolheu-me durante a minha Licenciatura, foram anos duros e ao mesmo tempo felizes. Aprendi muito e a minha vontade de ingressar num Mestrado vocacionado para o Ensino, continuar com a minha formação Académica e aprofundar os meus conhecimentos, era enorme.

O tempo em que pratiquei Desporto foi a minha grande influência no que respeita ao Ensino, pois a vontade de ensinar e como ensinar tudo aquilo que aprendi foi uma grande influência para optar pelo Mestrado em Ensino da Educação Física.

A PES é o culminar de uma longa e árdua caminhada nestes anos no que se refere à vida estudantil. Pela primeira vez os meus conhecimentos/aprendizagens serão testados verdadeiramente.

Até ao momento a PES está a correr da melhor forma possível, pois a turma na qual leciono assim o permite.

## 1.2. ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

A minha PES decorreu numa Escola Cooperativa de Ensino pertencente ao concelho de Vila Nova de Famalicão.

A escola conta com diversos recursos tais como dois bares, um dos quais polivalente, duas cantinas, duas salas de professores, salas para apoio a alunos com necessidades educativas especiais, centro de reprografia e papelaria, biblioteca, autocarros, pavilhão gimnodesportivo, ginásio, campo de Futebol 11 sintético, campo exterior com pista de Atletismo. Estas infraestruturas estão à disposição de alunos e professores.

Relativamente às condições de aprendizagem da Educação Física, o pavilhão é composto também por uma bancada, onde algumas das vezes é utilizado para dar algumas aulas, 6 balneários, 3 masculinos e 3 femininos, uma sala de professores, uma lavandaria e uma sala de materiais. No tempo de aulas, lecionam normalmente três professores em simultâneo no pavilhão, onde este é dividido em três partes iguais. Cada espaço tem duas tabelas de Basquetebol, pode-se também usar uma rede de Voleibol, e ainda contém duas balizas de Futebol 5 móveis.

O Ginásio é direcionado somente para as aulas de Ginástica de solo ou de aparelhos, este é composto por uma sala de professores, 4 balneários, dois dos quais masculinos e dois femininos. O espaço de aula é composto por um praticável destinado somente à prática de Ginástica de solo, um corredor de saltos para o trampolim, uma barra fixa, umas paralelas, duas traves femininas (uma alta e outra baixa), existe também um *bock*, dois plintos, dois *reutures* e um cavalo.

No campo exterior a escola possui um campo de Futebol 5, uma pista de Atletismo com o comprimento de 126m, um corredor para saltos em comprimento e triplo salto, com uma caixa de areia. Existe também um campo de Basquetebol, mas que não possuiu as medidas oficiais e 3 cestos de Basquetebol para realizar jogos de *Street Basket*.

No campo de Futebol 11 sintético, é dividido num campo de Futebol 7 e em três campos de Futebol 5. Neste espaço podem-se lecionar as unidades didáticas de Futebol, Andebol e Atletismo.



### 1.3. DESCRIÇÃO DA TURMA

A turma que lectionei é uma turma do 9.º ano de escolaridade e era constituída por 28 alunos (10 raparigas e 18 rapazes), com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos que eram provenientes de freguesias vizinhas em relação à escola. É importante salientar que dos 28 alunos, 1 entrou a meio do 1.º período e outro entrou com o decorrer do 2.º período, provenientes de outras escolas.

Relativamente às dificuldades de aprendizagem a turma não apresentou grande nível de dificuldade, pois são alunos que possuem excelentes notas, com alguns deles a receberem um prémio de mérito relativamente às notas do ano anterior. Apenas encontrei na turma um aluno que contava com duas reprovações no *curriculum*.

A turma apresentou um nível de desempenho motor médio-baixo, com cerca de 13 alunos apresentarem um nível baixo de coordenação e pouca habilidade motora. Os restantes alunos apresentaram um desempenho motor aceitável, mostrando serem coordenados e com aptidão desportiva e motora, uma vez que estes alunos praticavam alguma modalidade desportiva extracurricular.

A maioria dos alunos mencionou, no início do ano letivo, através de uma ficha de conhecimento, o Futebol e o Andebol como desportos favoritos. O Futebol talvez por ser considerado o desporto rei e o Andebol devido ao facto de na escola haver vários escalões femininos que entram em campeonatos nacionais. No ano passado um dos escalões de formação foi vice-campeão nacional da modalidade.

Quanto às notas dos anos anteriores a Educação Física, a turma teve toda ela, aproveitamento à disciplina.

## **2. Realização da Prática de Ensino Supervisionada**

### **2.1. Área 1: Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem**

#### **2.1.1. Conceção**

A escola possui um documento baseado no Programa Nacional de Educação Física, onde se encontra especificado quais as Unidades Didáticas a lecionar e as metas atingir em cada período por parte de cada aluno.

Como tal, no 1.º período foi abordada a modalidade de Voleibol, como modalidade coletiva, a Ginástica de Solo, e a técnica de corrida e a corrida de resistência na modalidade de Atletismo, estas como modalidades individuais.

No 2.º período foi abordado o Basquetebol como modalidade coletiva, a Ginástica de Aparelhos e a Corrida de Barreiras no Atletismo como modalidade individual.

No 3.º período foram abordados o Futebol como modalidade coletiva, a Ginástica Acrobática, e o Triplo Salto no Atletismo como modalidade individual.

### 2.1.2. Planeamento

O planeamento anual e trimestral regeu-se por algumas regras, que são aplicadas pela escola para o bom funcionamento das aulas. A escola possui um documento que é o mapa de rotação dos espaços dos professores sobre os espaços a utilizarmos para lecionarmos as unidades didáticas. O mapa dividia os professores pelos espaços de aula, este era dividido em 5 semanas, com cada professor a passar por espaços diferentes de semana a semana.

No início do ano letivo, realizamos um teste para avaliar a capacidade condicional resistência dos alunos. O teste aplicado foi o teste Cooper, que tem como funcionalidade, percorrer o maior número de metros possível durante 12 minutos. O teste foi aplicado na pista de Atletismo exterior que dista 126m por volta.

Nos três espaços destinados ao pavilhão, denominados de P1, P2 e P3, são normalmente utilizados para lecionarmos as modalidades coletivas, como por exemplo o Voleibol. Nos espaços do ginásio, G1 e G2, são utilizados somente para a prática de Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática. No espaço exterior, que chamamos de E1 e E2, foram aproveitados para se lecionar o Atletismo o Futebol e também com a possibilidade de se lecionar o Andebol.

Mediante estas informações, podemos então fazer o nosso plano anual e trimestral e saber na totalidade quantas aulas de Educação Física iríamos lecionar e quantas aulas por Unidade Didática também.

Em relação ao planeamento de atividades extracurriculares, é de realçar que o Departamento de Educação Física e Desporto Escolar da minha escola tem um papel ativo na comunidade escolar e na sociedade em que está inserida e realiza todos os anos algumas atividades, como é o caso do Corta-Mato escolar que se realizou em novembro e é obrigatório para os alunos que frequentam o 3.º ciclo; realizou-se também um torneio de *Street Basket* em fevereiro e este foi destinado aos alunos do ensino secundário. Em junho realizou-se o sarau gímnico que encerrou o ano letivo.

Nestas atividades a colaboração de todos os professores foi essencial para que a realização das mesmas fosse um sucesso.

Como estava inserido no corpo docente, coube-me também ajudar na realização e no planeamento destas atividades.

No Corta-Mato escolar a minha função foi acompanhar os alunos até ao local onde se realizou o Corta-Mato e registar os dez primeiros classificados para que estes fossem selecionados para representar a escola no Corta-Mato Distrital.

No torneio de *Street Basket* a minha participação foi mais ativa, uma vez que a organização e planeamento da mesma pertenceu ao grupo de estágio que organizou a atividade com sucesso.

No sarau gímnico a minha intervenção inseriu-se essencialmente na organização e realização do mesmo que decorreu em junho.

### 2.1.3. Realização

Uma vez planeado o ano letivo 2014-2015, chegou a fase do realizar. Comecei por avaliar a condição física dos alunos. O Teste Cooper foi o teste escolhido pelo Departamento de Educação Física e Desporto Escolar para avaliar a resistência aeróbia dos alunos.

Dei início à lecionação da Unidade Didática de Voleibol, onde comecei por avaliar o nível da turma através de uma avaliação de diagnóstico das habilidades motoras específicas do Voleibol e de jogo.

Nas restantes aulas passei à transmissão e exercitação dos gestos técnicos abordado nos anos anteriores, bem como a introdução de outros gestos técnicos como o remate em suspensão.

Passado uma ou duas aulas, dividi a turma em níveis de realização ou níveis de ensino, onde considerei que o nível I era aquele onde os alunos tinham mais dificuldade com a modalidade e no nível II os alunos com maior qualidade e habilidade motora no que respeita à modalidade.

Está divisão permitiu-me ter a noção do grau de dificuldade de alguns alunos e permitiu-me também dar um maior apoio individualizado ou especializado aos alunos para os ajudar a progredir e a passar para um nível superior.

Com estas aulas consegui fazer a passagem de três alunos que se encontravam no nível I para o nível II. O objetivo era ter o maior número de alunos no nível II do que no nível I.

Nas aulas de Ginástica grande parte dos alunos estavam num nível semelhante sem grandes diferenças e é onde os alunos apresentaram maior dificuldade na realização das tarefas.

#### 2.1.4. Avaliação do Ensino

A avaliação “é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens” (Desp. Norm. n.º 1 / 2005).

Existem 3 tipos de avaliação, sendo todos eles importantes no processo de avaliação dos alunos ao longo do ano. Os tipos de avaliação que existem são: Avaliação Diagnóstica, Avaliação Sumativa e Avaliação Formativa.

A avaliação de diagnóstica destina-se a verificar se os alunos possuem conhecimentos, aptidões ou capacidades, correspondentes a cada Unidade Didática. Este tipo de avaliação é também ela, muito importante na escolha de um perfil de entrada em qualquer programa de formação e seleção de candidatos. Foi com este tipo de avaliação que iniciei, para avaliar o nível de aprendizagem em que os alunos se encontravam.

Esta foi efetuada no início de cada Unidade Didática, onde na parte fundamental das aulas, os alunos exercitaram o objetivo principal a atingir no final de cada Unidade Didática, por exemplo: no Basquetebol o objetivo final seria os alunos jogarem o jogo formal 5x5, então, na Avaliação de Diagnóstica, os alunos jogavam o 5x5 e eu como professor avaliava o nível de aptidão dos mesmos, e sem dar qualquer tipo de *feedback*.

A Avaliação Formativa tem como objetivo a retroalimentação de todo o processo de formação. Esta realiza-se ao longo de todo o processo, em todas as situações de aprendizagem, sobre cada objetivo atingir. Identificar situações de aprendizagens menos conseguidas e informar o professor sobre as medidas a tomar é outro dos objetivos desta avaliação.

Por fim segue-se a Avaliação Sumativa, esta procede de um balanço das aprendizagens e competências adquiridas pelos alunos no final de cada Unidade Didática. A Avaliação Sumativa tem como objetivo classificar os alunos numa escala numérica. Nesta avaliação são contabilizados os testes efetuados ao longo do ano, bem como as avaliações feitas no final de cada Unidade Didática.

Na Avaliação Sumativa utilizei uma folha de cálculo Excel que é utilizada pelo Departamento de Educação Física e Desporto Escolar, onde existem os parâmetros a avaliar. Era também onde se inseria as notas dos alunos para que no final obtivesse-mos as notas finais de cada aluno. Assim, 60% da avaliação destinou-se ao Psicomotor, mais concretamente ao Saber Fazer, 15% ao Cognitivo (Saber) e 25% às Atitudes e Valores (Saber Ser).

## 2.2. Área 2: Participação na Escola e Relação com a Comunidade

O grupo de estágio encontrou-se inserido no Departamento de Educação Física e Desporto Escolar, participando em todas as reuniões de departamento.

As reuniões serviam para tratar de assuntos discutidos em conselho pedagógico e serviram para planear as atividades a realizar pelo departamento durante o ano letivo 2014-2015.

Realizámos o Corta-Mato escolar, que é uma atividade que se realiza no 1.º período e que é obrigatória para os alunos do 3.º ciclo. Este corta-mato contou com a presença de 1600 alunos provenientes de 4 escolas.

Tivemos um papel ativo na realização do mesmo, onde desempenhamos diversas funções. As funções que desempenhei foram as seguintes: 1.º) Fiquei responsável por duas turmas, onde reuni os alunos numa sala, fiz a chamada dos alunos, distribuí as camisolas alusivas ao Corta-Mato e por final conduzi os alunos aos autocarros para que estes fossem conduzidos até ao local onde decorreu o Corta-Mato; 2.º) Estive na meta de chegada a registar os 10 primeiros classificados da escola, para que estes fossem selecionados para o Corta-Mato distrital; 3) Estive na organização da entrega dos prémios, onde preparei as medalhas a serem entregues aos três primeiros alunos vencedores por escalão.

Realizamos também o torneio de *Street Basket*, uma atividade que coincidiu com a semana intercultural da escola, e que teve como público-alvo, os alunos do Ensino Básico.

Participaram nesta atividade 81 alunos, em que 24 pertenciam ao sexo feminino e 57 ao sexo masculino.

O torneio decorreu sobre a forma de campeonato em que os femininos competiram entre si num campeonato, os alunos do sexo masculino competiram também eles num outro campeonato.

A nossa tarefa no torneio passou por organizar os jogos de cada campeonato, inserir os resultados no quadro competitivo e divulgar a classificação do torneio.

### 2.2.1. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio

O Departamento de Educação Física e Desporto Escolar da escola onde realizei a minha PES, era e continua a ser um Departamento ativo, que em todos os períodos realizou uma atividade desportiva direcionada para a comunidade escolar. Como tal o Núcleo de Estágio colaborou e participou de forma ativa no planeamento e realização das atividades propostas pelo Departamento durante o ano letivo 2014/2015, mas onde tivemos maior participação na total planificação e organização no torneio de *Street Basket* direcionado para o Ensino Básico.

O Núcleo de Estágio foi então responsável por toda a planificação e organização do torneio de *Street Basket*, que decorreu no mês de Fevereiro e coincidiu com a Semana Intercultural que a escola organiza todos os anos.

O Torneio contou com a presença de 81 alunos, 24 do sexo feminino e 57 do sexo masculino todos eles do Ensino Básico, que competiram entre si num torneio de *Street Basket*.

O torneio decorreu no pavilhão da escola, dividido por 6 campos de jogo, onde as equipas competiram entre si.

O torneio foi dividido em três campeonatos distintos, ou seja, um campeonato dedicado aos alunos do 7.º ano de escolaridade, um campeonato com os alunos do 8.º ano e 9.º ano de escolaridade e um campeonato que contou com alunos do 7.º, 8.º e 9.º do sexo feminino que competiram entre si.

Como referi anteriormente este torneio decorreu sobre a forma de campeonato, onde no final de todas as jornadas foi apurado os vencedores de cada ano de escolaridade. No campeonato do 7.º ano de escolaridade, competiram 7 equipas entre si, no campeonato do 8.º ano e 9.º ano, competiram 6 equipas e no campeonato feminino competiram o mesmo número de equipas, 6.

O vencedor do torneio no 7.º ano de escolaridade foi a equipa denominada de Estrondo, que obteve 6 vitórias em seis jogos possíveis e obtiveram 118 pontos marcados no total. No 8.º e 9.º ano de escolaridade a equipa vencedora foi a equipa PM que obteve 5 vitórias e tantas possíveis e teve um máximo de 34 pontos efetuados. Na competição feminina a equipa vencedora foi a equipa denominada de Líderes, que obteve 4 vitórias em 5 possíveis e teve um máximo 34 pontos marcados.

O sistema de competição determinava que a cada vitória eram atribuídos 3 pontos, no empate 1 ponto e na derrota 0 pontos. Aliado à atribuição de pontos, foi também determinado



pelo regulamento que o sistema de desempate em caso de empate pontual era o confronto direto, seguido do total dos pontos marcados e por final da diferença entre marcados e sofridos.

Para além de ajudar na organização e planificação de todo o torneio de *Street Basket*, as minhas tarefas durante o torneio, passaram por estar na mesa de controlo, onde atualizei os resultados obtidos por cada equipa nos finais de cada jogo.

No final de contas, o torneio foi um sucesso, onde o desportivismo pairou bem como o espírito de equipa assim como a competitividade entre ambos. Os *feedbacks* que tivemos no final do torneio foram que os alunos adoraram o mesmo e gostavam de o repetir no final do ano letivo 2014 - 2015.

## 2.3. Área 3: Formação e Investigação Educacional

### 2.3.1. Introdução

O desenvolvimento das capacidades motoras é parte integrante dos Programas Nacionais de Educação Física.

A escola, e em particular a Educação Física, poderá desempenhar um papel extremamente importante na otimização das capacidades motoras. A própria Organização Mundial de Saúde (O.M.S.), em 1997, já havia reconhecido a importância da Educação Física e Desporto na prevenção de muitas doenças não transmissíveis e na promoção de uma vida ativa.

Quinn (2005) refere que a American College of Sports Medicine (A.C.M.S), a American Academy of Pediatrics (A.A.P) e a National Strength and Conditioning Association (N.S.C.A) também apoiam o treino de força em crianças e jovens, desde que os programas de treino sejam apropriados.

O facto dos Programas Nacionais de Educação Física estarem mais direccionados para o desenvolvimento das habilidades técnicas através das modalidades desportivas, valorizando o jogo em demasia, pode estar na origem da não evolução das capacidades motoras. Rodrigues (2000) refere que existe uma maior evolução das capacidades motoras através de exercitação analítica.

A força, como capacidade condicional, é fundamental para a plena realização das tarefas diárias e um elemento preponderante para a evolução dos conteúdos próprios da atividade motora e desportiva, quer na aula de Educação Física, quer no desporto de rendimento, quer nas atividades de lazer.

A força muscular pode ser definida como a capacidade de exercer tensão muscular contra uma resistência, envolvendo fatores mecânicos e fisiológicos que o determinam num movimento particular (Molinari 2000).

Segundo Raposo (2005) a força pode ser a capacidade de vencer uma ou várias resistências através da atividade muscular.

Para Weineck (2005) a força pode manifestar-se de várias formas e classificada mediante a observação que se faz.

Antes de referirmos as vantagens que o treino de força em jovens podem trazer, há que referir que, todas as crianças têm uma idade maturacional diferente da idade cronológica

(Garganta & Afonso, 2007), o que faz com que duas crianças com as mesmas idades apresentem níveis de maturação biológica diferentes.

Para Massuça (2001) existe uma maior probabilidade disso acontecer nas idades pubertárias, compreendidos até aos 16 anos. Uma vez que a amostra deste estudo encontra-se dentro dessa faixa etária, torna-se importante então, não descurarmos esse fator.

Greco (2010) e Rodrigues (2000) afirmam que na infância e no início da adolescência, não existem diferenças significativas de força entre rapazes e raparigas, havendo apenas um aumento da força por parte dos rapazes a partir da fase pubertária. As alterações na síntese e na secreção hormonal podem explicar a diferença de desenvolvimento entre ambos os sexos, sendo visível esta alteração na hormona de crescimento e na testosterona, explicando então a diferença existente entre rapazes e raparigas.

No que respeita aos possíveis benefícios do treino de força houve quem pusesse em causa esses mesmos benefícios resultantes do treino de força em crianças e jovens, tendo sido apontadas várias desvantagens, pois como afirma Saraiva (2000), o treino de força em jovens poderia despoletar interferências negativas na flexibilidade e na performance motora.

Para Faigenbaum (2004), não há dúvida de que os programas de treino de força para os alunos são eficazes e seguros, quando adequadamente prescritos e supervisionados, facultando benefícios como: 1) aumento da força muscular (Força explosiva e Força de Resistência); 2) aumento da densidade óssea; 3) alterações positivas na composição corporal; 4) melhoria da velocidade na execução de habilidades motoras desportivas; 5) diminuição de riscos de lesões; 6) aumento da auto-estima e a autoconfiança; 7) melhoria da saúde e bem-estar.

Blinke (2005) refere, ainda, que o aumento de força em crianças e jovens traduz no benefício da melhoria da composição corporal, aumento da resistência muscular e melhoria do desempenho desportivo.

A juntar-se a esses benefícios, Dowshen (2001) refere ainda mais alguns, como a menor ocorrência de depressão e também o auxílio na reabilitação e prevenção das lesões mais comuns em alguns desportos.

Carvalho (2004) diz-nos que o treino de força traz-nos também benefícios para outras capacidades motoras. Esta pode contribuir com melhorias na flexibilidade, velocidade e na capacidade cardiorrespiratória.

Fleck (2000) refere que para além de haver um aumento da flexibilidade com o treino de força, esta não deve dispensar um trabalho complementar de alongamentos.

Relativamente ao treino cardiorrespiratório, o treino de força não é o mais adequado para que haja uma melhoria, contudo foi visível em alguns estudos, que existe um aumento do consumo de oxigénio a nível local, quando programas de treino de força são aplicados (Fleck & Steven, 2002).

O treino de força é também um meio importante para a prevenção e controlo da obesidade em crianças e jovens (Sung, 2002).

Roetert 2004 refere que, existem crianças e jovens que não praticam atividade física regularmente, pois passam a maior parte do tempo livre sentados, quer a ver televisão, quer nos videojogos, criando com isso, estilos de vida sedentários.

Carvalho (2004) refere que, mais do que qualquer outra faixa etária, estes jovens precisam de exercícios físicos em que estes possuem o treino específico da força, para que haja um fortalecimento muscular, ósseo, ao nível dos tendões, e dos ligamentos e também para que haja uma melhoria da atividade funcional e do sistema fisiológico.

Um estudo de Benetti (2004) refere que existem vantagens sobre o treino de força em jovens, que comparam as forças musculares isométrica e isocinética em diferentes graus de maturação em rapazes e raparigas que praticam Voleibol. Todos os participantes, dos vários graus de maturação treinavam entre 4,5 a 12 horas semanais, com pelo menos, um ano a seis anos de treino, além de todos realizarem as aulas de educação física na escola.

Um estudo de Rodrigues (2000) comprova a eficácia do treino de força em jovens. O estudo foi realizado com jovens adolescentes de ambos os sexos do 8.º ano da Escola EB 2,3/ S Dr. Daniel de Matos, em Vila Nova de Poiares, na aula de Educação Física, durante 8 semanas, com 2 sessões de treino semanais, e foi desenvolvido a partir do trabalho com cargas contínuas e cargas descontínuas, testando a eficácia de cada uma delas assim como a evolução dos ganhos de força no pós-teste. Após a análise verificou-se a existência de ganhos significativos de força em ambos os sexos. Neste mesmo estudo foi possível concluir que é exequível melhorar a capacidade condicional força, nas aulas de Educação Física com apenas duas sessões semanais de treino e durante 8 semana.

Benetti (2005) menciona que, o treino de força muscular é indicado como auxiliar do treino desportivo para jovens atletas, melhorando com isso a coordenação muscular e o desempenho motor nas atividades desportivas, diminuindo o risco de lesões.

O treino de força com crianças e jovens deve ser ajustado e integrado no respetivo processo geral de formação desportiva e realizado de forma consciente, através de um

desenvolvimento harmonioso e multilateral da força muscular geral, no sentido do aumento da condição física (Saraiva 2000).

Segundo Greco (2010) um programa de treino não precisa de ter mais do que três vezes por semana, com sessões entre 7 a 20 minutos. Os exercícios iniciais devem ser de baixa intensidade até que estes sejam assimilados de forma correta. O autor recomenda, também, que os exercícios sejam executados na amplitude máxima do movimento e que estes solicitem todos os grupos musculares.

Bergfeld (2005) diz-nos que não existe um consenso quanto à faixa etária em que deve ser iniciado o treino de força em crianças e jovens.

A idade mais correta para que se iniciem um programa de treino de força segundo Abitol (2005) é na fase em que a criança já se encontra mais madura psicologicamente, pois estes já são capazes de compreenderem e obedecerem as orientações dadas pelos professores.

Barroso (2003) afirma que a força desenvolve-se antes e durante a fase pubertária, sendo importante a sua exercitação nestas faixa etária, sem que esta seja acompanhada de hipertrofia.

Faigenbaum (2003) refere que as crianças e jovens que praticam atividade física desportiva de forma satisfatória possa ser considerado um fator para definir o momento ideal para se iniciar um programa de treino de força em crianças e jovens.

### **2.3.2. Objetivo do Estudo**

Esta intervenção em contexto escolar teve como objetivo principal melhorar a força geral dos membros inferiores, numa turma de 9.º ano de escolaridade, onde foi aplicado um plano de intervenção que visou a melhoria dessa capacidade condicional através de exercícios específicos de força.

### 2.3.3. Metodologia

#### a) Amostra

O grupo experimental foi constituído pela turma que lecionei durante o ano letivo 2014/2015, que teve um total de 28 alunos, 10 raparigas e 18 rapazes do 9.º ano de escolaridade. O grupo-controlo foi constituído por 24 alunos (9 raparigas e 15 rapazes).

#### b) Procedimentos

Este estudo engloba uma intervenção com o objetivo de melhorar a força dos membros inferiores numa turma de 9.º ano de escolaridade. Os alunos tiveram uma primeira avaliação no início a 5 de janeiro de 2015 e uma segunda avaliação a 19 de março do mesmo ano, ou seja, teve a duração de 11 semanas. A intervenção decorreu nos minutos finais de cada aula (5 minutos), foram postos em prática, 4 exercícios que visaram exercitar a força geral dos membros inferiores, a fim de melhorar esta capacidade condicional. Estes mesmos exercícios foram também levados para casa por parte dos alunos, para que estes pudessem exercitar a força dos membros inferiores em casa.

Foram criados 4 grupos de trabalho com 7 alunos cada, pois ao final de 2 semanas e meias os exercícios foram trocados e rodados por todos os grupos, para que todos os alunos pudessem executar os 4 exercícios em casa.

Os exercícios que foram aplicados no final das aulas e para trabalho de casa foram os seguintes: *Lunge* com as mãos atrás da cabeça, *Lunge* de pernas paralelas, *Lunge* saltado e adução com bola.

Tivemos também um grupo-controlo, este serviu-nos para comparar os resultados obtidos.

O grupo-controlo foi submetido ao mesmo tipo de avaliação que o grupo experimental, ou seja, os alunos foram avaliados no teste de Força Explosiva nos mesmos momentos de avaliação que o grupo experimental. Estes só não foram sujeitos à execução dos exercícios de força, quer na parte final das aulas, quer na execução dos exercícios em casa.

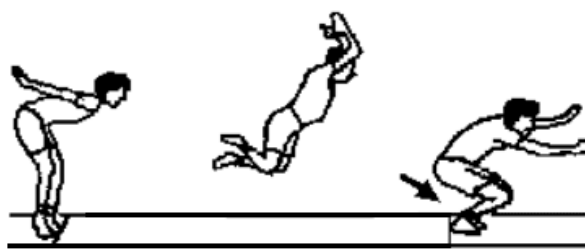


Figura 1 - Teste de Força Explosiva, *Long Jump*

### c) Variáveis

#### Peso

O peso foi medido através de balança electrónica. O mesmo foi registado com o participante descalço, com roupas leves, na posição antropométrica. O registo foi feito em kg com valores decimais.

#### Altura

A altura foi medida com estadiómetro. As medições foram realizadas na posição antropométrica. Após a colocação do aluno nesta posição, deslocou-se a barra plástica horizontal da craveira até se apoiar no vértex, registando-se o valor correspondente à altura em centímetros.

#### Long jump

Os alunos foram avaliados através do teste de Força Explosiva “Long Jump”, onde o objetivo era alcançar a maior distância possível através da força dos membros inferiores.

Durante a realização deste teste seguimos os seguintes *passos*: 1) cada aluno encontrou-se de pé com os apoios fixos e paralelamente colocados junto a uma marca (zero) de uma escala métrica fixada no chão; 2) em seguida cada aluno realizou o movimento de semi-flexão dos joelhos, auxiliando a este gesto com os braços para saltar o mais distante possível, procurando, na fase final, manter o equilíbrio e os apoios sempre paralelos; 3) mediu-se a distância da marca zero até ao ponto mais próximo alcançado pelo calcanhar do apoio durante a queda. Todos os participantes realizaram duas tentativas, registando a melhor marca.



### 2.3.4. Resultados

Na tabela 1 apresentamos as características gerais da amostra. Comparando os valores médios da Altura do grupo experimental, com o grupo-controlo, podemos verificar que o grupo experimental apresenta valores médios superiores no 1.º momento ( $1.66 \pm 0.06$  cm) e no 2.º momento ( $1.67 \pm 0.06$  cm) do que o grupo-controlo no 1.º momento ( $1.65 \pm 0.09$  cm) e no 2.º momento ( $1.66 \pm 0.09$  cm).

Quanto aos valores do Peso, o grupo experimental apresenta um valor superior no 1.º momento ( $60.21 \pm 11.48$  kg) do que o grupo-controlo no mesmo momento ( $59.01 \pm 9.93$  kg). No 2.º momento de avaliação o grupo experimental apresenta um valor inferior ( $58.21 \pm 14.61$  kg) comparativamente com o 2.º momento de avaliação do grupo-controlo ( $59.68 \pm 9.39$  kg).

Relativamente à análise do *Long Jump* podemos verificar que houve uma diminuição de 2,7 % dos valores médios obtidos do primeiro para o segundo momento.

Não obtivemos, também, um aumento significativo dos valores do *Long Jump* do grupo experimental, comparativamente com o grupo-controlo ( $p > 0,05$ ).

**Tabela 1 – Características Gerais da Amostra.**

| Variáveis                                   | 1.ª avaliação | 2.ª avaliação | % de alteração | p       |
|---|---------------|---------------|----------------|---------|
| <b>Grupo experimental (n=28)</b>            |               |               |                |         |
| Idade, anos                                 | 14.07±0.38    | 14.07±0.38    |                |         |
| Altura, cm                                  | 1.66±0.06     | 1.67±0.06     | 1.1            | <0.001* |
| Peso, kg                                    | 60.21±11.48   | 58.21±14.61   | -2.6           | 0.394   |
| Índice de Massa Corporal, kg/m <sup>2</sup> | 21.87±3.57    | 20.75±4.92    | -4.8           | 0.145   |
| Long Jump, cm                               | 155±0.31      | 150±0.27      | -2.7           | 0.061   |
| <b>Grupo-controlo (n=24)</b>                |               |               |                |         |
| Idade, anos                                 | 14.17±0.48    | 14.17±0.48    |                |         |
| Altura, cm                                  | 1.65±0.09     | 1.66±0.09     | 0.5            | 0.032*  |
| Peso, kg                                    | 59.01±9.93    | 59.68±9.39    | 1.3            | 0.056   |
| Índice de Massa Corporal, kg/m <sup>2</sup> | 21.41±3.08    | 21.42±2.81    | 0.3            | 0.950   |
| Long Jump, cm                               | 162±0.26      | 159±0.28      | -2             | 0.194   |

Resultados apresentados média  $\pm$  desvio-padrão, Teste *t* Student, para amostra emparelhadas para diferenças entre 1.º e 2.º momento de avaliação \* $p < 0,05$ .

Tabela 2 – Análise dos valores *do Long Jump*, por sexo.

|                  | Grupo experimental        |                           | Grupo-controlo            |                           |
|------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
|                  | 1. <sup>a</sup> avaliação | 2. <sup>a</sup> avaliação | 1. <sup>a</sup> avaliação | 2. <sup>a</sup> avaliação |
| <b>Feminino</b>  | 122,3±9,7                 | 122,4±13,6                | 139,1±19,9                | 131,6±20,9                |
| <b>Masculino</b> | 173,0±23,4*               | 165,5±18,6*               | 176,1±17,6*               | 175,3±17,1*               |

Resultados apresentados média ± desvio-padrão. Teste *t* Student, para amostra emparelhadas para diferenças entre 1.<sup>o</sup> e 2.<sup>o</sup> momento de avaliação \**p* < 0,05.

Na Tabela 2 estão apresentados os valores gerais obtidos por cada sexo, nos valores do *Long Jump* no 1.<sup>o</sup> momento de avaliação e no 2.<sup>o</sup> momento de avaliação, quer pelo grupo experimental, quer pelo grupo-controlo.

No grupo experimental, existiu uma diferença significativa entre os valores obtidos pelo sexo feminino (122,3 cm) e o valor obtido pelo sexo masculino (173 cm) no 1.<sup>o</sup> momento de avaliação (*p* < 0,05).

No 2.<sup>o</sup> momento de avaliação, o sexo feminino obteve o valor de 122,4 cm, por outro lado, o sexo masculino obteve 165,5 cm. Constatamos que houve uma diminuição significativa dos valores por parte do sexo masculino, enquanto o sexo feminino conseguiu manter os valores.

O facto do sexo masculino ter tido uma diminuição significativa dos valores médios no 2.<sup>o</sup> momento de avaliação, este pode ter tido influência no resultado final, obtido na avaliação da força geral dos membros inferiores.

Comparando os valores obtidos pelo sexo feminino do grupo experimental no 1.<sup>o</sup> momento de avaliação com o sexo feminino do grupo-controlo no mesmo momento de avaliação, confirmarmos que, os valores obtidos pelo grupo-controlo (139,1 cm) são superiores aos valores obtido pelo grupo experimental (122,3 cm).

No 2.<sup>o</sup> momento de avaliação, apesar do sexo feminino do grupo-controlo ter tido um valor inferior relativamente ao 1.<sup>o</sup> momento (131,6 cm), este ainda conseguiu ser superior ao 2.<sup>o</sup> momento de avaliação por parte do grupo experimental, que obteve o valor médio de 122,4 cm.

O valor médio obtido pelo sexo masculino do grupo experimental no 1.<sup>o</sup> momento de avaliação (173 cm), foi inferior ao valor obtido pelo sexo masculino do grupo-controlo (176,1 cm), e no 2.<sup>o</sup> momento de avaliação o sexo masculino do grupo experimental obteve o valor médio de 165,5 cm e o sexo masculino do grupo-controlo, o valor médio de 175,3 cm.

### 2.3.5. Discussão de Resultados

Quando nos propusemos à aplicação deste programa de intervenção, foi com o principal objetivo de melhorar a força geral dos membros inferiores da amostra. No entanto, os resultados deste estudo não mostram que a intervenção não surtiu efeito, uma vez que não houve melhorias do primeiro para o segundo momento de avaliação no *Long Jump*.

Analisando os valores médios do grupo experimental no *Long Jump* do primeiro momento de avaliação para o segundo momento, observamos, que não houve aumento significativo dos valores, a registar  $155 \pm 0.31$  cm, no primeiro momento e  $150 \pm 0.27$  cm no segundo momento de avaliação.

No primeiro momento de avaliação, verificámos que o grupo-controlo apresentava valores superiores no *Long Jump* relativamente ao grupo experimental.

No segundo momento de avaliação houve uma diminuição dos valores do *Long Jump*, tanto no grupo experimental como no grupo-controlo. O grupo experimental teve diferença negativa de 2.7 % de alteração do primeiro para o segundo momento, por outro lado o grupo-controlo teve uma diferença negativa de 2 % de alteração.

Contrariamente aos resultados do presente trabalho, Rodrigues (2000), obteve resultados estatisticamente significativos, no seu estudo, onde é evidente o treino de força em jovens adultos. O referido estudo desenvolveu-se nas aulas de Educação Física numa turma do 8.º ano de escolaridade, durante um período de 8 semanas, com duas unidades de treino semanais. O autor desenvolveu duas formas diferenciadas de treino, utilizando cargas contínuas e descontínuas, onde o autor testou a eficácia de cada um deles. O tipo de treino utilizado foi o treino em circuito, onde os alunos executavam os exercícios propostos pelo autor.

No que diz respeito à análise por sexo, podemos concluir que o sexo masculino apresenta valores superiores no *Long Jump* comparativamente ao sexo feminino. De acordo com Rodrigues (2010), durante a infância e a início da adolescência não existe diferença na força entre os rapazes e as raparigas. Porém, depois destas fases de desenvolvimento os rapazes apresentam um desenvolvimento da força muscular relativamente às raparigas. Esta diferença pode ser explicada pela produção hormonal diferenciada, isto é, os rapazes apresentam maiores níveis de produção de testosterona e da hormona de crescimento, o que lhes confere um maior potencial de força muscular Rodrigues (2010).

O facto de a intervenção não ter surtido efeito pode ser explicado pelos seguintes fatores:

- 1) o pouco tempo de intervenção;
- 2) o pouco tempo de execução dos exercícios;
- 3) a desmotivação dos alunos ao executarem a segunda avaliação do *Long Jump*;
- 4) a escolha dos exercícios e dos grupos musculares exercitados;
- 5) os alunos não executaram os exercícios propostos para casa.

### 2.3.6. Conclusão

Após análise dos resultados, podemos concluir que o plano de intervenção não surtiu efeito e por isso não obtivemos aumento significativo dos níveis médios dos valores da força geral dos membros inferiores da amostra.

Estes valores levam-nos a concluir que fatores como o pouco tempo de intervenção, a motivação dos alunos ao efetuarem o teste do *Long Jump*, a seleção dos grupos musculares exercitados e a não exercitação dos exercícios em casa por parte dos alunos, podem estar na origem para que não houvesse um aumento significativo dos valores médios do primeiro para o segundo momento.

### 2.3.7. Limitações do Estudo

O estudo desenvolvido, como qualquer outro estudo, apresenta algumas limitações. Estas limitações podem limitar a fiabilidade do estudo experimental apresentado havendo sempre uma discrepância nos resultados obtidos.

As limitações que podemos encontrar no estudo realizado sobre a melhoria da força geral dos membros inferiores são os seguintes:

- 1) A não avaliação do estágio maturacional dos alunos;
- 2) O tipo de teste utilizado para avaliação da Força Geral dos Membros Inferiores;
- 3) Avaliarmos só a Força Geral dos Membros Inferiores;
- 4) Tipo de exercícios aplicados;
- 5) Grupos musculares exercitados;

Estas limitações podem ter estado na origem dos resultados obtidos, ou seja, podem ter tido influência direta ou indireta para que não obtivéssemos resultados estatisticamente significativos no estudo experimental.

## Considerações Finais

A Prática de Ensino Supervisionada culminou com mais uma etapa de formação académica. Esta foi muito importante na aplicação de todo o conhecimento adquirido ao longo da minha formação académica, bem como na aquisição de novos conhecimentos e práticas.

Foram longos 9 meses de trabalho, com esforço, empenho e dedicação, que chegaram ao fim com o sentimento de dever cumprido.

Tentei sempre proporcionar aos alunos aulas diversificadas, criando novas experiências e vivências para os mesmos. Tentei, também, criar curiosidade aos alunos, obrigando-lhes a procurarem saber mais sobre o Desporto, sobre a Educação Física e sobre estilos de vida saudáveis a adotarem nas suas vidas.

Tentei sempre ser prático, dinâmico, cooperativo e social, de forma a poder cativar cada aluno, para que os alunos pudessem gostar as aulas de Educação Física e acima de tudo para que os alunos gostassem de Educação Física.

A minha relação com o Departamento de Educação Física e Desporto Escolar foi também ele, uma relação de cumplicidades, de prestação de serviços sempre que solicitado, de forma a poder crescer a cada experiência e a cada vivência.

Estes foram alguns aspetos que me fizeram crescer como professor e como homem, ao longo deste ano letivo de 2014 - 2015.

Ser professor é estar num desafio constante e exige de nós uma sempre uma atitude reflexiva sobre os alunos com que trabalhamos, os saberes constante transformação e as práticas fundamentadas. Para nós como futuros professores, implica que se entenda todas as especificidades de cada um desses níveis, promovendo uma articulação que respeite as diferenças e estabeleça pontos de encontro.

## Referências Bibliográficas

- Abitbol, J. (2005). Strength training for children. Disponível em: <<http://www.spineuniverse.com/displayarticle.php/article318.html>
- Barros, J. (2003). *Particularidades do Planeamento do Treino da Força com Jovens. Seminário Internacional Treino de Jovens - Comunicações 2002*, 15-25. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal
- Bergfeld, A. (2005). Strength training for young athletes. Readysset.go.org the sports website for families. Disponível em <<http://www.readyssetgo.org/ophea/ReadySetGo/article12.cfm?CFID=89501&CFTOKEN=33109994>.
- Bianchi, A. (2005). *Orientações para o Estágio em Licenciatura*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.
- Blimke, C. (2005). Strength training for youg athltes. Disponível em <<http://www.gssweb.com/reflib/refs/102/d00000020000003ª.cfm?pid=38>.
- Carvalho, C. (2004). Treino da força em crianças e jovens: Questões, controvérsias e orientações metodológicas. In: Gaya A, Marques A, Toni G (Ed)- *Desporto Para Crianças e Jovens: Razões e Finalidades*, p.353-412.
- Dowshen, S. (2001). Strength training for your children. 2001 January. Disponível em <<http://kidshealth.org/parent/nutrition-fit/fitness/strength-training-p4.html>.
- Faigenbaum, A. (2003). Youth Resistance Training. *Research Digest*. v.4, n. 3
- Faigenbaum, A. (2004). *Can resistance training reduce injuries youth sports?*, *Strength and conditioning Journal*, vol.16, n.3, p.16-24



- Filho, A. (2010). O Estágio Supervisionado e sua importância na formação docente. Revista Partes.
- Fleck, J. (2002), Treinamento de Força para Fitness e Saúde. São Paulo: Phorte, 2002.
- Garganta, R.; Afonso, J. (2007). Treino da força em crianças e jovens praticantes de jogos desportivos: um imperativo para o rendimento e para a saúde, Revista Digital EF Deportes. com. Buenos Aires, Ano 12, N.º 111, Agosto
- Greco, G. (2010). *Treino de força, crianças e adolescentes. Revista Digital EF Deportes. com.* Buenos Aires, Ano 15, N.º 149, Outubro de 2010. Acedido em 8 Dezembro de: <http://www.efdeportes.com/efd149/treino-de-forca-criancas-e-adolescentes.htm>
- Massuça, L. (2011). Capacidade Aerobia e Massa Gorda de Jovens em Idade Escola, Dissertação de Tese de Mestrado, ULHT- Lisboa
- Molinari, B. (2000). Avaliação Médica e Física para Atletas e Praticantes de Atividades Físicas. São Paulo
- O.M.S. (1997). *Promoting health through schools.* Geneva, World Health Organization.
- Quinn, E. (2005). Strength training for kids. Disponível em <<http://sportsmedicine.about.com/cs/kids/a/aa060500.htm>>.
- Raposo, A. (2005). *A Força no Treino com Jovens, na Escola e no Clube*, Edições Caminho
- Rodrigues, M. (2000). *O Treino da Força nas Condições da Aula de Educação Física: Estudo em Alunos em ambos dos sexos do 8.º ano de escolaridade*, Dissertação de Tese de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física do Porto

Roetert, P. (2004). The lack of childhood activity in the United States. *Strength Cond J.* v26, n. 2, p. 22-23.

Saraiva, L. (2000). *Efeitos Múltiplos e Multilaterais de um Programa de Treino de Força Geral no Desenvolvimento das Diferentes Expressões de Força. Um estudo em Voleibolistas Juvenis do sexo feminino.* Dissertação apresentada às provas de Mestrado. FCDEF-UP. Porto.

Sung, T. (2002). Effects of dietary intervention and strength training on blood lipid level in obese children [capturado em 2005] *Archives of Disease in Childhood.* v86, p.407-410, 2002. Disponível em <<http://adc.bmjournals.com./cgi/content/abstract/86/6/407>>.

Weineck, J. (2005). *Biologia do esporte.* 7.<sup>a</sup> ed. São Paulo: Manole



## Anexos



Anexo I – Mapa de rotações.

| Período |        | Manhã |      |     |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |      |      |      |  |
|---------|--------|-------|------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|--|
| T       | Semana | 1     |      |     |     |     | 2    |      |      |      |      | 3    |      |      |      |      | 4    |      |      |      |      | 5    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |     |      |      |      |  |
| 3P      |        | P3    | P1   | G1  | E1  | P2  | G2   | E2   | P3   | P1   | G1   | E1   | P2   | G2   | E2   | P3   | P1   | G1   | E1   | P2   | G2   | E2   | P3   | P1   | G1   | E1   | P2   | G2   | E2   | P3   | P1   | G1   | E1   | P2   | G2  | E2   |      |      |  |
| 2P      |        | P1    | G1   | E1  | P2  | G2  | E2   | P3   | P1   | G1   | E1   | P2   | G2   | E2   | P3   | P1   | G1   | E1   | P2   | G2   | E2   | P3   | P1   | G1   | E1   | P2   | G2   | E2   | P3   | P1   | G1   | E1   | P2   | G2   | E2  | P3   |      |      |  |
| 1P      |        | G1    | P1   | E1  | G2  | P2  | E2   | P3   | G1   | P1   | E1   | G2   | P2   | E2   | P3   | G1   | P1   | E1   | G2   | P2   | E2   | P3   | G1   | P1   | E1   | G2   | P2   | E2   | P3   | G1   | P1   | E1   | G2   | P2   | E2  | P3   |      |      |  |
|         | 1      | 10.5  | 7.7  | 9.1 |     |     |      |      | 6.6  | ITM  | 6.7  | 7.2  |      |      | 8.4  |      | 7.6  | ITHA | 7.8  | 8.1  |      |      |      | 5.2  |      |      | 6.1  | 9.6  | 8.7  | 12.2 | 7.3  | 9.3  | 6.3  | 10.1 | ITE | 9.8  |      |      |  |
| 2ª      | 2      |       |      |     | 7.7 | 9.1 |      |      | 8.4  | 6.6  | ITM  | 6.7  | 7.2  |      |      |      |      | 7.6  | ITHA | 7.8  | 8.1  |      |      | 12.2 | 5.2  |      |      | 6.1  | 9.6  | 8.7  | 9.8  | 7.3  |      | 9.9  | 6.3 | 10.1 | ITE  |      |  |
| F       | 3      |       |      |     |     |     |      |      |      | 8.4  | 6.6  | ITM  | 6.7  | 7.2  |      |      |      |      | 7.6  | ITHA | 7.8  | 8.1  |      | 8.7  | 12.2 | 5.2  |      |      | 6.1  | 9.6  | ITE  | 9.8  | 7.3  |      |     | 9.3  | 6.3  | 10.1 |  |
|         | 4      | 9.1   |      |     |     |     |      |      | 7.2  |      | 8.4  | 6.6  | ITM  | 6.7  |      | 8.1  |      |      |      | 7.6  | ITHA | 7.8  |      | 9.6  | 8.7  | 12.2 | 5.2  |      |      | 6.1  | 10.1 | ITE  | 9.8  | 7.3  |     |      | 9.3  | 6.3  |  |
|         | 5      | 7.7   | 9.1  |     |     |     |      |      | 6.7  | 7.2  |      | 8.4  | 6.6  | ITM  |      | 7.8  | 8.1  |      |      |      | 7.6  | ITHA |      | 6.1  | 9.6  | 8.7  | 12.2 | 5.2  |      |      | 6.3  | 10.1 | ITE  | 9.8  | 7.3 |      |      | 9.3  |  |
|         | 1      |       |      |     |     |     |      |      | 5.3  | 7.9  | 7.4  | 12.1 |      | STM  | ITI  | 6.2  |      | 9.3  | 10.4 | 11.3 |      |      |      |      | 8.6  | 8.5  | 2TE  |      | 2TM  | 12.3 |      |      | 9.7  | 10.3 |     |      |      | 9.2  |  |
| 3ª      | 2      |       |      |     |     |     |      |      | ITI  | 5.3  | 7.9  | 7.4  | 12.1 |      | STM  | 9.4  | 6.2  |      | 9.3  | 10.4 | 11.3 |      | 12.3 |      | 8.6  | 8.5  | 2TE  |      | 2TM  | 9.2  |      |      | 9.7  | 10.3 |     |      |      |      |  |
| F       | 3      |       |      |     |     |     |      |      | STM  | ITI  | 5.3  | 7.9  | 7.4  | 12.1 |      |      |      | 9.4  | 6.2  |      | 9.3  | 10.4 | 11.3 | 2TM  | 12.3 |      | 8.6  | 8.5  | 2TE  |      |      |      | 9.2  |      |     | 9.7  | 10.3 |      |  |
|         | 4      |       |      |     |     |     |      |      |      | STM  | ITI  | 5.3  | 7.9  | 7.4  | 12.1 | 11.3 |      | 9.4  | 6.2  |      | 9.3  | 10.4 |      |      | 2TM  | 12.3 |      | 8.6  | 8.5  | 2TE  |      |      |      | 9.2  |     |      | 9.7  | 10.3 |  |
|         | 5      |       |      |     |     |     |      |      | 12.1 |      | STM  | ITI  | 5.3  | 7.9  | 7.4  | 10.4 | 11.3 |      | 9.4  | 6.2  |      | 9.3  |      | 2TE  |      | 2TM  | 12.3 |      | 8.6  | 8.5  |      | 10.3 |      |      | 9.2 |      |      | 9.7  |  |
|         | 1      |       |      |     |     |     |      |      | 6.6  | 10.5 | 9.3  | 5.5  | ITM  | 8.9  |      | 6.4  |      |      |      |      | 3TI  | 8.8  |      | 6.5  | 7.3  | ITM  | 6.7  | 9.6  |      |      |      |      | 7.5  |      |     | 7.A  | 8.7  |      |  |
| 4ª      | 2      |       |      |     |     |     |      |      |      | 6.6  | 10.5 | 9.3  | 5.5  | ITM  | 8.9  |      | 6.4  |      |      |      |      | 3TI  | 8.8  |      | 6.5  | 7.3  | ITM  | 6.7  | 9.6  |      |      |      |      | 7.5  |     |      | 7.A  | 8.7  |  |
| F       | 3      |       |      |     |     |     |      |      | 8.9  |      | 6.6  | 10.5 | 9.3  | 5.5  | ITM  | 8.8  |      | 6.4  |      |      |      |      | 3TI  | 9.6  |      | 6.5  | 7.3  | ITM  | 6.7  | 9.6  | 8.7  |      |      | 7.5  |     |      | 7.A  |      |  |
|         | 4      |       |      |     |     |     |      |      | ITM  | 8.9  |      | 6.6  | 10.5 | 9.3  | 5.5  | 3TI  | 8.8  |      | 6.4  |      |      |      |      |      | 9.6  |      | 6.5  | 7.3  | ITM  | 6.7  | 9.6  | 7.A  | 8.7  |      |     | 7.5  |      |      |  |
|         | 5      |       |      |     |     |     |      |      | 5.5  | ITM  | 8.9  |      | 6.6  | 10.5 | 9.3  |      | 3TI  | 8.8  |      | 6.4  |      |      |      | 6.7  | 9.6  |      | 6.5  | 7.3  | ITM  | 6.7  | 9.6  |      |      | 7.A  | 8.7 |      |      | 7.5  |  |
|         | 1      | 7.8   |      |     |     |     | 11.1 | ITI  | 7.7  | ITM  | 9.5  |      | 9.1  |      | 10.5 | 8.4  | 7.6  | ITHA | 10.2 | 8.1  | ZTH  | 10.5 |      |      | 7.4  | 12.1 |      |      | 12.3 |      | 8.6  | 9.7  | 11.2 | 7.2  | ITE |      |      |      |  |
| 5ª      | 2      | ITI   | 7.8  |     |     |     | 11.1 |      | 10.5 | 7.7  | ITM  | 9.5  |      | 9.1  |      | 10.5 | 8.4  | 7.6  | ITHA | 10.2 | 8.1  | ZTH  | 12.3 |      |      | 7.4  | 12.1 |      |      |      | 8.6  | 9.7  | 11.2 | 7.2  | ITE |      |      |      |  |
| F       | 3      |       | ITI  | 7.8 |     |     |      | 11.1 |      | 10.5 | 7.7  | ITM  | 9.5  |      | 9.1  | ZTH  | 10.5 | 8.4  | 7.6  | ITHA | 10.2 | 8.1  |      |      |      | 7.4  | 12.1 |      |      | ITE  |      | 8.6  | 9.7  | 11.2 | 7.2 | ITE  |      |      |  |
|         | 4      | 11.1  |      | ITI | 7.8 |     |      |      | 9.1  |      | 10.5 | 7.7  | ITM  | 9.5  |      | 8.1  | ZTH  | 10.5 | 8.4  | 7.6  | ITHA | 10.2 | 8.1  |      |      |      |      | 7.4  | 12.1 |      | 7.2  | ITE  |      |      | 8.6 | 9.7  | 11.2 | 7.2  |  |
|         | 5      |       | 11.1 |     | ITI | 7.8 |      |      | 9.1  |      | 10.5 | 7.7  | ITM  | 9.5  |      | 10.2 | 8.1  | ZTH  | 10.5 | 8.4  | 7.6  | ITHA | 10.2 | 12.2 |      |      |      | 7.4  | 12.1 |      | 11.2 | 7.2  | ITE  |      |     | 8.6  | 9.7  |      |  |
|         | 1      |       |      |     |     |     |      |      | 5.4  | 10.4 | 8.3  |      | 10.5 | 8.9  | 9.4  | 6.2  | IMY  | 8.2  |      |      | ITHA | 12.2 | 5.2  |      | 7.5  | 6.3  | 11.3 | ITE  | 9.8  | 6.5  | 7.9  | 10.3 | 6.1  | 9.A  |     |      |      |      |  |
| 6ª      | 2      |       |      |     |     |     |      |      | 9.4  | 5.4  | 10.4 | 8.3  |      | 10.5 | 8.9  | 12.2 | 6.2  | IMY  | 8.2  |      | ITHA |      | 9.8  | 5.2  |      | 7.5  | 6.3  | 11.3 | ITE  |      | 6.5  | 7.9  | 10.3 | 6.1  | 9.A |      |      |      |  |
| F       | 3      |       |      |     |     |     |      |      | 8.9  | 9.4  | 5.4  | 10.4 | 8.3  |      | 10.5 | ZTHA | 12.2 | 6.2  | IMY  | 8.2  |      |      | ITE  | 9.8  | 5.2  |      | 7.5  | 6.3  | 11.3 |      |      | 6.5  | 7.9  | 10.3 | 6.1 | 9.A  |      |      |  |
|         | 4      |       |      |     |     |     |      |      | 10.5 | 8.9  | 9.4  | 5.4  | 10.4 | 8.3  |      |      | ZTHA | 12.2 | 6.2  | IMY  | 8.2  |      |      | 11.3 | ITE  | 9.8  | 5.2  |      | 7.5  | 6.3  | 9.A  |      |      | 6.5  | 7.9 | 10.3 | 6.1  |      |  |
|         | 5      |       |      |     |     |     |      |      |      | 10.5 | 8.9  | 9.4  | 5.4  | 10.4 | 8.3  |      |      | ZTHA | 12.2 | 6.2  | IMY  | 8.2  |      | 6.3  | 11.3 | ITE  | 9.8  | 5.2  |      | 7.5  | 6.1  | 9.A  |      |      | 6.5 | 7.9  | 10.3 | 6.1  |  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| M | A | C | A |
| F | B | V |   |
| P | A | G |   |

## Anexo II – Distribuição das matérias de ensino.

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR**  
**DISTRIBUIÇÃO DAS MATÉRIAS DE ENSINO**

**3º CICLO DO ENSINO BÁSICO**

**9º Ano**

|                     | <b><u>Basquetebol</u></b>   | <b><u>Ginástica de Solo</u></b>   | <b><u>Ginástica de Aparelhos</u></b>  | <b><u>Atletismo</u></b>  | <b><u>Futebol</u></b>  | <b><u>Voleibol</u></b>  | <b><u>Modalidades Alternativas</u></b>   |
|---------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| Capacidades motoras | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤Consolidação dos conteúdos abordados no 8º ano</li> <li>➤Jogos Reduzidos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤Consolidação dos Elementos Gímnicos</li> <li>➤Sequência Gímnica (solo)</li> <li>➤Rondada</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>Ginástica Acrobática</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤Noção de base e volante</li> <li>➤Noção de monte e desmonte</li> <li>➤Exercícios de duplas e triplas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Mini trampolim</u>:<br/>- Salto de vela<br/>-Salto engrupado<br/>Salto de carpa M.I.Af.<br/>- Salto em Extensão com ½ pirueta<br/>- Mortal Engrupado</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Técnica de corrida</li> <li>➤ Corrida de Resistência (10')</li> <li>➤ Corrida de Barreiras</li> <li>➤ Triplo Salto</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Formas jogadas com ataque em Superioridade Numérica</li> <li>➤ Estruturação do espaço</li> <li>➤ Jogo Formal 5X5</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Manchete</li> <li>➤ Serviço por cima</li> <li>➤ Passe em suspensão</li> <li>➤ Abordagem ao remate</li> <li>➤ Jogo 4x4</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Escalada</li> <li>➤ <u>Badminton</u></li> <li>➤ Bitoque Rugby</li> <li>➤ Basebol</li> <li>➤ Luta</li> </ul> |

Anexo III – Distribuição das matérias por anos de ensino

**Distribuição das matérias de ensino**

| <b>Ano</b> | <b>1º Período</b> | <b>2º Período</b> | <b>3º Período</b> |
|------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 5º ano     | Andebol           | Futebol           | Voleibol          |
| 6º ano     | Andebol           | Basquetebol       | Voleibol          |
| 7º ano     | Basquetebol       | Voleibol          | Andebol           |
| 8º ano     | Basquetebol       | Andebol           | Futebol           |
| 9º ano     | Voleibol          | Basquetebol       | Futebol           |
| 10º ano    | Futebol           | Andebol           | Voleibol          |
| 11º ano    | Voleibol          | Futebol           | Basquetebol       |
| 12º ano    | Futebol           | Voleibol          | Basquetebol       |





Anexo V – Grelha de avaliação da assiduidade

Departamento de Educação Física e Desporto Escolar

| Cód. | Mês<br>Dia | Classificação       |              |              |             |                | Ano: _____ Turma: _____ 1º Período |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   | Aulas | Faltas | Nota |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  |    |  |  |
|------|------------|---------------------|--------------|--------------|-------------|----------------|------------------------------------|---|---|----|----|----------|----|----|----|----|----------|---|-------|--------|------|----|----|----|---|---|---|----|----|--|--|----|--|--|
|      |            | 1- Mais de 3 faltas | 2 - 3 faltas | 3 - 2 faltas | 4 - 1 falta | 5 - Sem Faltas | Assiduidade                        |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  |    |  |  |
|      |            | Setembro            |              |              |             |                | Outubro                            |   |   |    |    | Novembro |    |    |    |    | Dezembro |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  |    |  |  |
|      |            | 12                  | 16           | 19           | 23          | 26             | 30                                 | 3 | 7 | 10 | 14 | 17       | 21 | 24 | 28 | 31 | 4        | 7 | 11    | 14     | 18   | 21 | 25 | 28 | 2 | 5 | 9 | 12 | 16 |  |  |    |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |
| 0    | 0          |                     |              |              |             |                |                                    |   |   |    |    |          |    |    |    |    |          |   |       |        |      |    |    |    |   |   |   |    |    |  |  | 28 |  |  |



Anexo VII – Grelha de avaliação do teste escrito

|          | Grelha de Avaliação |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  | FICHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA - Ano:    Turma:    1º Período |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   |   |   |
|----------|---------------------|----|----|----|----|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|-----|--|---|---|---|
|          | 1- Entre            | 2- | 3- | 4- | 5- | <b>Teste escrito</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   |   |   |
| Questões |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | % | Cib |  |   |   |   |
| Nome     |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   |   |   |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  | 0 | 1 |   |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |
| 0        |                     |    |    |    |    |                      |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |     |  |   | 0 | 1 |



Anexo IX – Planificação trimestral

| DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR |            |       |                   |  |             |           |  |
|--|------------|-------|-------------------|--|-------------|-----------|--|
| PLANEAMENTO  |            |       |                   |  |             |           |  |
| Ano  | 9º         | Turma | Período           | 1º   | Ano Lectivo | 2014-2015 |  |
| Aulas Previstas                                    |            | 26    | Professor         | Ivo Rodrigues                              | Aulas Dadas |           |  |
| Aula   | Data       | Local | Modalidades       | Conteúdos programáticos                    |             |           |  |
| 1  | 15-09-2014 | G.1.2 | Apresentação      | Breves considerações sobre a disciplina    |             |           |  |
| 2  | 18-09-2014 | G2    | Ginástica de Solo | Teste de Diagnóstico                       |             |           |  |
| 3  | 22-09-2014 | G2    | Ginástica de Solo | Os elementos gímnicos abordados nos a      |             |           |  |
| 4  | 25-09-2014 | E1    | Atletismo         | Teste Cooper                               |             |           |  |
| 5  | 29-09-2014 | P2    | Voleibol          | Teste de Diagnóstico                       |             |           |  |
| 6  | 02-10-2014 | P2    | Voleibol          | stos técnicos, toque de dedos, manchete    |             |           |  |
| 7  | 06-10-2014 | P2    | Voleibol          | stos técnicos, toque de dedos, manchete    |             |           |  |
| 8  | 09-10-2014 | E2    | Futebol           | Teste de Diagnóstico                       |             |           |  |
| 9  | 13-10-2014 | P3    | Voleibol          | edos, manchete. Introdução ao passe em     |             |           |  |
| 10   | 16-10-2014 | P3    | Voleibol          | dedos, manchete, passe em suspensão        |             |           |  |
| 11   | 20-10-2014 | P2    | Voleibol          | sse de dedos, manchete, passe em susp      |             |           |  |
| 12   | 23-10-2014 | P2    | Voleibol          | asse em suspensão e remate. Jogo 3x3,      |             |           |  |
| 13   | 27-10-2014 | E2    | Atletismo         | a Corrida de Resistência (10') e exercitac |             |           |  |
| 14   | 30-10-2014 | E2    | Atletismo         | rida de Resistência (10') e exercitação d  |             |           |  |
| 15   | 03-11-2014 | P3    | Voleibol          | passe em suspensão e remate. Jogo 2x2      |             |           |  |
| 16   | 06-11-2014 | P3    | Voleibol          | passe em suspensão e remate. Jogo 2x2      |             |           |  |
| 17   | 10-11-2014 | G1    | Ginástica de Solo | is, rolamento à frente e retaguarda, roda  |             |           |  |
| 18   | 13-11-2014 | G1    | Ginástica de Solo | vertido, roda, e exercitação da posição de |             |           |  |
| 19   | 17-11-2014 | P1    | Teste Escrito     | Teste escrito de avaliação                 |             |           |  |
| 20   | 20-11-2014 | P1    | Voleibol          | e remate. Jogo 3x3, Jogo 2x2. Exercitacã   |             |           |  |
| 21   | 24-11-2014 | P2    | Voleibol          | sse de dedos, manchete, passe em susp      |             |           |  |
| 22   | 27-11-2014 | P2    | Voleibol          | manchete, passe em suspensão e remat       |             |           |  |
| 23   | 01-12-2014 | E2    | Atletismo         | ação da Corrida de Resistência. Prepara    |             |           |  |
| 24   | 04-12-2014 | E2    | Atletismo         | Avaliação da corrida de resistência.       |             |           |  |
| 25   | 11-12-2014 | P3    | Voleibol          | Avaliação da prestação final dos alunos    |             |           |  |
| 26   | 15-12-2014 | G1    | Auto-Avaliação    | Auto e Heteroavaliação                     |             |           |  |

## Anexo X – Ficha de observação da aula



Universidade do Minho  
Instituto de Educação

UNIVERSIDADE DO MINHO – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO  
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

### FICHA DE OBSERVAÇÃO SISTEMÁTICA DE AULA

|               |             |                 |              |                    |                   |
|---------------|-------------|-----------------|--------------|--------------------|-------------------|
| <b>Turma:</b> | <b>U.D.</b> | <b>Aula n.º</b> | <b>Data:</b> | <b>Observador:</b> | <b>Observado:</b> |
|---------------|-------------|-----------------|--------------|--------------------|-------------------|

| 1. ORGANIZAÇÃO DAS ATIVIDADES               | P | OBSERVAÇÕES | 3. INTERAÇÃO PROFESSOR-ALUNO              | P | OBSERVAÇÕES |
|---|---|-------------|---|---|-------------|
| Aproveitamento do espaço disponível         | 5 |             | Posicionamento                            | 5 |             |
| Organização dos alunos                      | 4 |             | Explicação das tarefas                    | 3 |             |
| Material utilizado                          | 5 |             | Demonstração das tarefas                  | 3 |             |
| 2. SELEÇÃO DAS ATIVIDADES                   | P | OBSERVAÇÕES | Linguagem e clareza na transmissão        | 3 |             |
| Sequência lógica das atividades             | 5 |             | Qualidade dos feedbacks                   | 3 |             |
| Progressões metodológicas                   | 4 |             | Disciplina                                | 5 |             |
| Aprendizagens diferenciadas                 | 4 |             | Clima de aprendizagem/ relação com alunos | 5 |             |
| Coerência com o tema da aula                | 5 |             | 4. GESTÃO DA AULA                         | P | OBSERVAÇÕES |
| Tarefas adequadas aos objetivos específicos | 4 |             | Tempo de empenho motor                    | 5 |             |
| Seleção do método de ensino aprendizagem    | 4 |             | Tempo e qualidade na transição            | 5 |             |
|   |   |             | Tempo de instrução                        | 5 |             |

**P = Pontuação:**

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

**OBSERVAÇÕES:**

A aula começou efetivamente às 15.10;  
Explicação da aula mais breve;  
Falar com os alunos sobre chegar mais cedo à aula;  
Dar mais ênfase à parte técnica;



### Ficha de Conhecimento

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

Data Nascimento: \_\_\_\_\_

Freguesia: \_\_\_\_\_

Contacto: \_\_\_\_\_

Pratica algum desporto?

Não  Sim  Qual? \_\_\_\_\_

Já teve alguma lesão grave?


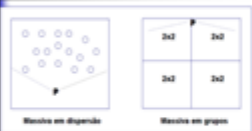

Não  Sim  Qual? \_\_\_\_\_

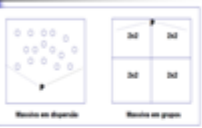



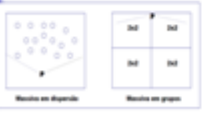

Desporto Favorito: \_\_\_\_\_



## Anexo XII – Planificação de uma aula de futebol

|  |  |                     |                         |                            |  |
|--|--|---------------------|-------------------------|----------------------------|--|
| <b>Unidade Didática:</b> Futebol   |  |                     |                         | <b>Aula nº 2/10</b>        |  |
| <b>Professor:</b> Ivo Rodrigues  |  |                     |                         |                            |  |
| <b>Ciclo:</b> 9º ano, Terceiro Ciclo   |  | <b>Turma:</b>       | <b>Nº de Alunos:</b> 28 | <b>Duração:</b> 60 minutos |  |
| <b>Data:</b> 09/04/2015  |  | <b>Hora:</b> 09:10h | <b>Local:</b> P2        |                            |  |
| <b>Material:</b> Bolas de Futebol, Balizas de Futebol; Sinalizadores; Coletes;             |  |                     |                         |                            |  |
| <b>Objetivos da aula:</b> Futebol. Transmissão da Estruturação do Espaço. Jogos reduzidos. |  |                     |                         |                            |  |

| Adaptação Córdio-Respiratório e Aquecimento Articulado   |                              |  |  |  |   |
|--|------------------------------|--|--|--|---|
| Objetivos  | Atividades/Exercícios        | CrITÉrios de êxito   | Formas de Organização  | Ilustração   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentar a frequência cardíaca;</li> <li>- Aumentar o fluxo da corrente sanguínea;</li> </ul> | - Caça rabos. Jogar apanhada | - Quem tem colete, tenta fugir dos restantes colegas, quem não tem, tenta apanhar um colete. | <p><b>ORGANIZAÇÃO MASSIVA</b></p>  |  | 10'   |

| Parte Fundamental   |  |   |   |   |     |
|---|--|---|---|---|-----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Transmissão e Exercitação da estruturação do espaço.</li> <li>- Ocupação racional do espaço.</li> <li>- Exercitação da força abdominal e força membros inferiores</li> </ul> | <p><b>1ª Estação:</b><br/>3 jogadores no meio, e os restantes a formar um círculo exterior. Estes tentam derrubar um cone que se encontra no meio do campo.</p> <p><b>2ª Estação:</b><br/>Jogo reduzinho 5x5 ou 4x4 com duas balizas, em que o objetivo é finalizar em qualquer das balizas.</p> <p><b>3ª Estação:</b><br/>Na bancada trabalho de força abdominal e força de membros inferiores.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passe com a parte de dentro do pé;</li> <li>- Cabeça levantada;</li> <li>- Concentração;</li> <li>- Desmarcação;</li> <li>- Receção com a parte de dentro o pé;</li> <li>- Pernas semi-fletidas para quem está a defender o quadrado.</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><b>ORGANIZAÇÃO MASSIVA</b></p>    |    | 20' |
| Retorno à calma e Alongamentos  |  |   |   |   |     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baixar a frequência cardíaca;</li> <li>- Baixar o fluxo na corrente sanguínea;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retorno à calma (Alongamentos)</li> </ul>   |   | <p style="text-align: center;"><b>ORGANIZAÇÃO MASSIVA</b></p>  |    | 10' |

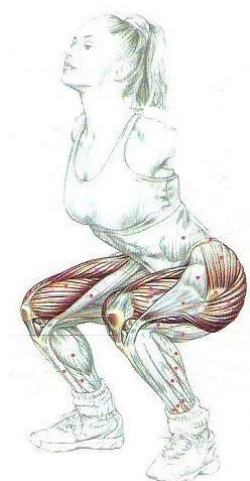
## Anexo XIII – Descrição de exercícios



### **Lunge com mãos atrás da cabeça:**

Com os pés paralelos, avançar uma perna e fletir o respectivo joelho de modo a que este se coloque ligeiramente à frente e sobre o tornozelo, e a coxa se encontre em posição horizontal. Com um movimento explosivo voltar à posição inicial.

O exercício é executado em duas séries de 10 repetições cada, em que estás distam um intervalo entre si de 5 segundos.



### **Lunge pernas paralelas:**

Com os pés paralelos, na fase descendente fletir os membros inferiores de modo a que o joelho não ultrapasse a linha do pé. Na fase ascendente realizar uma semi-extensão dos membros inferiores. Manter ao longo das duas fases, o tronco paralelo ao solo.

O exercício é executado em duas séries de 10 repetições cada, em que estás distam um intervalo entre elas de 5 segundos.



#### **Lunge saltado:**

Com os pés paralelos, na fase descendente, fletir os membros inferiores de modo a que o joelho não ultrapasse a linha do pé, na fase ascendente salta o mais possível como se quisesse tocar no teto. Quando entrar em contacto com o solo, baixe o corpo até à posição final do agachamento.

O exercício é executado em duas séries de 10 repetições cada, em que estás distam um intervalo entre elas de 5 segundos.



#### **Adução com bola:**

Aperte as duas pernas em direção uma da outra durante 10 segundo. Regresse à posição original e descanse 5 segundo. Repetir o exercício 3 vezes.