



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Jorge Manuel Novais Carvalho Magalhães Martins

**Relatório de Estágio. Programa de intervenção
em contexto escolar para melhoria da
flexibilidade**



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Jorge Manuel Novais Carvalho Magalhães Martins

**Relatório de Estágio. Programa de intervenção
em contexto escolar para melhoria da
flexibilidade**

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

Trabalho efetuado sob a supervisão da
Doutora Carla Marisa Maia Moreira
e da
Doutora Rute Marina Roberto Santos

e sob orientação do
Professor Jorge Gabriel Costa e Silva

Declaração

Nome: Jorge Manuel Novais Carvalho Magalhães Martins

Endereço eletrónico: work.jorge.martins@gmail.com

Bilhete de Identidade: 13665821

Título do Relatório

Relatório de Estágio. Programa de intervenção em contexto escolar para melhoria da flexibilidade.

Supervisor

Doutora Carla Marisa Maia Moreira

Doutora Rute Marina Roberto Santos

Orientador

Professor Jorge Gabriel Costa e Silva

Ano de Conclusão

2015

Designação do curso

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundária

DE ACORDO COM A LEGISLAÇÃO EM VIGOR, NÃO É PERMITIDA
NENHUMA REPRODUÇÃO DE QUALQUER PARTE DESTA TRABALHO

Universidade do Minho,

Assinatura: _____

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer aos meus Pais, os meus heróis, pois eles nunca deixaram de acreditar em mim e sempre se sacrificaram em prol de mim e do meu irmão, e por terem tornado tudo mas mesmo tudo na minha vida possível, sem a sua incrível força e espírito de união nada seria alcançável, todos juntos fazemos a força no bom no mau, no difícil e no extremamente difícil, isto é acima de tudo e de todos para eles, amo-vos e sou-vos eternamente grato.

Ao meu querido irmão Francisco que mesmo não tendo notado foi fundamental na força anímica, no companheirismo e no amor que tanto depositamos um no outro

Aos meus amigos que tantas vezes serviram como um ombro para um desabafo não só neste trabalho mas em todos os obstáculos que surgem na vida, noites de descontração, amizade e treta sem parar nunca serão esquecidas.

Às professoras Rute Santos e Carla Moreira pela ajuda e insistência que tiveram comigo sem elas nada estaria concluído, o meu muito obrigado.

Ao professor Jorge Gabriel dirijo uma enorme palavra de apressamento pelas críticas e pelo auxílio dado na minha evolução.

Ao meu bom amigo Professor José Vaz que está a 10 anos a ensinar-me e ajudar-me a trilhar o meu caminho, a ele um muito obrigado e espero que coisas positivas possam continuar a aparecer em conjunto, o meu muito obrigado.

Uma enorme palavra de gratidão há escola que me acolheu quando ainda era uma criança e voltou a acolher-me como um homem, sempre fui da casa e sempre serei, a nossa história e longa e será, cresci enquanto homem e indivíduo dentro dessas 4 paredes, irei sempre dar tudo pelo Laranja e Azul. Obrigadíssimo pelos valores que sempre me transmitiram.

Gostaria também de agradecer a minha turma, pela colaboração, dinamismo, empenho e alegria, foi um prazer aprender convosco.

Por fim gostaria de agradecer a mim mesmo Jorge Martins por nunca ter desistido nem saído do rumo que escolhi, várias foram as vezes que pensei em não prosseguir, mas a voz mais forte foi a do coração e essa não me permite parar, o meu muito obrigado a minha força de vontade.

“ Não há derrotas quando e firme o passo, ninguém fala em perder, ninguém recua”
André Villas Boas.

Resumo

Este relatório marca a conclusão da minha formação académica, inserindo-se no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada que me proporcionou ensinamentos, vivências e experiência no mundo profissional e da docência.

Este encontra-se dividido em diversas áreas sendo que a primeira consiste na Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem, a segunda área aborda a Participação na Escola e Relação com a Comunidade, a terceira e última pormenoriza toda a investigação científica elaborada durante a Prática de Ensino Supervisionada, sendo esta área denominada de Formação e Investigação Educacional.

Na área investigacional foi aplicado um programa de intervenção em contexto escolar que tinha como principal objetivo aumentar a flexibilidade numa turma de 11º ano de escolaridade.

Para a execução e implementação deste estudo foram utilizados 2 turmas homogenias, sendo uma delas o grupo experimental e a outra o grupo controlo. O grupo experimental era constituído por 25 alunos, 18 do género feminino e 7 do género masculino com uma média de idades de 16.4. A recolha de informação começou em janeiro e terminou em março de 2015; a intervenção ocorreu durante todo o 2º Período, no final de todas as aulas de educação física; os exercícios aplicados na intervenção foram também sugeridos como trabalho de casa.

Para a avaliação da flexibilidade foi utilizado o teste Senta e Alcança pertencente à bateria de testes do Fitnessgram, os dados antropométricos (peso e altura) foram apenas apurados na avaliação final ao contrário dos dados relativos ao Senta e Alcança que foram recolhidos antes e após o plano de intervenção.

Foram obtidos resultados positivos mas não muito significativos da primeira para a segunda avaliação do Senta e Alcança relativamente à flexibilidade (31.6 ± 8.4 cm vs 32.8 ± 8.5 cm, respetivamente).

Os resultados comprovam que a intervenção é eficaz, mas os valores seriam muito mais significativos com um maior tempo de intervenção.

Palavras-chave: Educação Física; Desporto Escolar; Flexibilidade; Prática de Ensino Supervisionado; Planeamento; Foco; Trabalho; Seat & Reach; Senta e Alcança; Compromisso

Abstract

This report marks the conclusion of my degree's training, in the scope of The Practise of a Supervised School, which provided knowledge, lessons and professional/teaching experiences.

My approach is divided in various areas, as the first consists on the Organization and Management of School and Learning; the second approach mentions the School Participation and its Relation with the Community; the third and last introduces with detail, all the Scientific Investigation, prepared during the Practise of a Supervised School, as this area is named as Learning and Educational Investigation.

On the investigation area, it has been applied an interventional program, due to the scholar context as the main objective is to increase the flexibility of a class on the 2nd year of high school.

For the execution and implementation of this study, two homogenous classes were crucial as our source, as one of them was the experimental group and the other, the control group.

The experimental group was constituted by twenty five students, eighteen female genre and seven male genre, with age's average between the 16.4. The information research has started in January and finished in March 2015; the intervention occurred during the all 2nd Period, in the end of the Physical Education class; the exercises used in the intervention were also suggested as homework.

To evaluate the flexibility, it was used the test Seat and Reach, that belongs to the Fitnessgram test's battery, the anthropometric data (weight and height) was mainly accurate on the final evaluation, in opposite to the data related to Seat and Reach results that were collected before and after the intervention plan.

Positive results were gained but not so significant from the first to the second evaluation of the Seat and Reach method, relativity to the flexibility (31.6 ± 8.4 cm vs 32.8 ± 8.5 cm, respectively).

The results justify that the intervention is definitely efficient, but the values would be slightly more significant if the intervention time was longer.

Key Words: Physical Education; Scholar Sports; Flexibility, Practise of Supervised School; Seat & Reach; Seat and Reach; Appointment

Índice

Resumo	IV
Abstarct	V
Introdução	8
Capítulo I - ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	9
1.1 Enquadramento Pessoal	9
1.2 Enquadramento Institucional	11
1.3 Descrição da Turma	12
Capítulo II - REALIZAÇÃO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA	13
2.1 Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem	13
2.1.1 Conceção	13
2.1.2 Planeamento	13
2.1.3 Realização	15
2.1.4 Avaliação do Ensino	16
2.2 Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	17
2.3 Área 3 – Formação e Investigação Inicial	19
2.3.1 Introdução	19
2.3.2 Objetivo do Estudo	20
2.3.3 Material e Métodos	21
a) Amostra	21
b) Procedimentos	21
c) Resultados	23
d) Discussão de Resultados	25
e) Limitações do estudo	26
f) Conclusões	26
Considerações Finais	27
Referências Bibliográficas	28
Anexos	29

Índice Anexos

1- Anexos	29
1. Distribuição matérias – 11º ano	30
2. Distribuição matérias – todos os anos escolares	31
3. Planificação trimestral	32
4. Grelha de avaliação Atitudes e Valores	33
5. Grelha de avaliação Teste Escrito	34
6. Grelha de avaliação de Assiduidade	35
7. Grelha de avaliação Individual Modalidades	36
8. Grelha de avaliação Final	37
9. Mapa Rotações	38
10. Ficha de observação da aula	39
11. Plano de Aula nº1	40
12. Plano de Aula nº2	42
13. Trabalho de casa nº1	43
14. Trabalho de casa nº2	44

Introdução

Este projeto de intervenção individual pedagógica insere-se no âmbito da Prática de Ensino Supervisionada (PES) no mestrado de educação física da Universidade do Minho, e tem como objetivo a exposição e reflexão acerca da prática de ensino e análise feita no decorrer do ano letivo prévio.

Estando dividido em 2 partes, a primeira expondo o Enquadramento Contextual da PES, onde se expõe o enquadramento pessoal e institucional. Na segunda parte encontra-se a realização da PES que se encontra dividida em 3 áreas, sendo que a primeira área é relativa á Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem onde se analisa a conceção, planeamento, realização e avaliação.

Na área 2 esmiuçamos a Participação na Escola e Relação com a Comunidade, falando portanto das atividades organizadas pela escola e pelo grupo de estágio.

Na área 3 falamos da parte investigacional da PES denominada de Formação e Investigação Educacional, onde estará exposta a intervenção realizada na turma de 11º ano, atribuída no início do ano letivo.

O programa de educação física (2001), fomenta a melhoria da motivação do aluno para com a disciplina de educação física encarando com rigor e empenho a participação na mesma. O papel do professor através da educação física é trabalhar a qualidade de participação do aluno na aula para que, quer na escola quer no dia-a-dia essas representações sejam positivas e duradouras.~

1- Enquadramento contextual da Prática de Ensino Supervisionada

1.1 Enquadramento Pessoal

A minha ligação ao desporto vem desde muito cedo, toda a minha vida estive ligado a prática desportiva, mas quando ingressei no basquetebol federado e pude lidar com a complexidade da atividade, educação e treino físico, foi então que o interesse pela ciência desportiva surgiu.

Ingressei posteriormente o curso tecnológico de desporto no ensino secundário para uma maior compreensão da área e dos conteúdos relacionados com a mesma, bem como as variadas áreas de intervenção do desporto.

Terminando o secundário, matriculei-me no Instituto Superior da Maia no curso de Educação Física e Desporto, onde durante 4 anos adquiri conhecimento acerca de como educar o corpo através do exercício físico, as áreas que se assumiram como preferenciais foram as que tinham como área de intervenção o treino desporto, análise e observação e as modalidades desportivas de teor prático.

Outro fator que foi determinante na minha licenciatura foi o facto de interagir com vários colegas das mais variadas áreas o que levou e despertou interesse por áreas de intervenção que desconhecia. A minha formação não consistiu apenas na licenciatura pois durante estes quatro anos de licenciatura, participei como monitor nas férias desportivas da páscoa na Maia durante dois anos e no festival Panda no estádio municipal da Maia.

De momento estou neste mestrado para obter não só o grau de mestre, pois no panorama nacional a licenciatura por si só não é suficiente, e também para conseguir lecionar a todo o ensino básico bem como o secundário.

Revela-se também importante devido ao conhecimento e formação que adquiri nas mais variadas vertentes do ensino.

Como creio que um bom professor nunca deve deixar de estudar e como ambiciono ser um bom profissional este mestrado dá-me todas as ferramentas necessárias para que tal possa acontecer.

A PES é a reta final numa maratona longa e cheia de sacrifícios que é a vida estudantil. Pois pela primeira vez vou pôr a prova tudo aquilo que adquiri ao longo da minha formação. Até ao momento a PES está a ser verdadeiramente enriquecedora a

todos os níveis, pois identifico-me perfeitamente com a turma que me foi atribuída e com isso é muito possível que consiga atingir uma ótima taxa de sucesso no final do ano em termos práticos.

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, quatro 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 126 m, 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 Basquete*.

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 leciono é uma turma do 11ºano de escolaridade e é constituída por 25 alunos (18 raparigas e 7 rapazes) com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos e são provenientes de freguesias vizinhas em relação à escola com estatutos sociais de classe média, e com uma taxa de aproveitamento exemplar, pois não existem casos de reprovações na turma, apenas referindo o caso de um aluno que ultrapassa a idade média da turma pois veio do estrangeiro bastante jovem e inseriu-se no ano abaixo durante o ensino primário de maneira a ter uma formação sustentada bem como o enquadramento linguístico.

Esta turma revela um comportamento exemplar quer a nível de aula devido a ser uma turma que está junta desde o ensino primário nesta mesma escola, quer quanto ao comportamento na escola e interação com a comunidade escolar é de facto de realçar o seu bom comportamento e empenho, recebendo várias distinções nas mais variadas áreas como Política, Música, Inglês, Desporto e Matemática.

A maioria dos alunos tem como desportos favoritos o Futebol e o Voleibol. O Futebol talvez por ser considerado o desporto rei e o Voleibol devido ao facto da turma ser constituída maioritariamente por alunos do género feminino e sendo uma modalidade que é mais apreciada pelo mesmo. Outra das modalidades bastante apreciada é o Andebol mas a nível geral da escola, pois a escola tem vários escalões de andebol federado feminino na escola. O ano passado um dos escalões de formação foi vice-campeão Nacional da modalidade.

Quanto às notas dos anos anteriores a Educação Física, a maioria dos alunos da turma tiveram bom aproveitamento a esta disciplina, revelando que a turma maioritariamente revela um bom nível de aptidão física.

2- Realização da Prática de Ensino Supervisionada

2.1 – Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem

2.1.1 Conceção

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.

Em relação às matérias e às unidades curriculares a abordar, é de referir que a escola possuiu um documento baseado no programa nacional de educação física, onde específica o que teremos de lecionar e as metas atingir. Como tal, no 1º período abordei o Voleibol, em relação às modalidades coletivas, a Ginástica de Solo, como modalidade individual e a técnica de corrida e a corrida de resistência no que respeita ao atletismo.

No 2º período abordei o Basquetebol como modalidade coletiva, a Ginástica de Aparelhos como modalidade individual e a corrida de resistência e a corrida de barreiras no que respeita ao atletismo.

No 3º período foram abordados o Futebol, no que respeita à modalidade coletiva, a Ginástica Acrobática, modalidade individual, e corrida de resistência e no que concerne ao atletismo.

2.1.2 Planeamento

Todo o planeamento é controlado por regras impostas pela escola para o bom funcionamento das aulas. Através do mapa de rotações dos espaços permite ao professor ter conhecimento de quais unidades didáticas deve lecionar.

Esse mapa é dividido em 5 semanas, em que cada semana o espaço a utilizar muda.

Tendo três espaços no pavilhão denominados de P1, P2 e P3 que são utilizados na prática de modalidades coletivas, e no caso do P1 na Escalada.

Nos espaços G1 e G2 denominação dada aos espaços do ginásio, que serve para a prática da Ginástica de solo, aparelhos e acrobática.

Quanto aos recintos exteriores temos o E1 e o E2, sendo que o E1 referente a pista de Atletismo, campo de Futebol e Andebol e três tabelas de Basquetebol, e o E2 consiste num campo sintético que é utilizado na prática de Futebol e Atletismo.

Tendo estas ferramentas torna-se possível uma melhor planificação quer semanal, quer trimestral, criando uma relação de quantas aulas iremos dar por unidade didática.

O Departamento de Educação Física e Desporto Escolar tem um papel importantíssimo na realização de atividades extracurriculares quer na comunidade escolar bem como na comunidade local, tendo algumas atividades como referência a nível municipal, como é o caso do Corta-Mato que se realiza no 1º Período, sendo obrigatório a todos os alunos do 3ºciclo.

No 2º período coube aos estagiários organizar e dinamizar a atividade para o 3º ciclo que era o torneio de *streetbasket*. O referido torneio correu da melhor maneira dado o tempo que nos foi dado para organizar, de uma maneira geral todos os alunos estiveram com uma postura ativa visto que a atividade decorreu dentro do tempo esperado e tendo 90% das equipas inscritas estado presente.

Eu tive um papel particularmente específico pois acompanho o desporto escolar como treinador de futebol e de ginástica desportiva, auxiliando o professor responsável.

No caso do futebol não terá grande impacto nas atividades extracurriculares ao nível das atividades, mas no caso da ginástica desportiva, passa por esse campo a maioria da organização do sarau de final de ano, logo estive presente desde de uma plataforma inicial na concretização do mesmo.

Como estou inserido no corpo docente e na comunidade escolar em geral, cabe-me também ajudar na realização e no planeamento de todas as atividades quer seja do departamento de desporto mas como em todos os outros.

2.1.3 Realização

Uma vez planeado o ano letivo 2014-2015, devido a atribuição das turmas ter sido alterada na segunda semana, já a minha turma tinha realizado o Teste Cooper.

Logo a partir do momento em que me foi atribuída a turma, prossegui para as aulas da Unidade Didática de Voleibol em que apliquei um teste diagnóstico de maneira a ter considerações iniciais do nível da turma e a partir daí prosseguir para as aulas e para a transmissão e exercitação dos gestos base da modalidade, e cimentando o bloco, remate e condicionantes do jogo com rotação, serviço e disposição em campo.

Sendo uma turma que privilegia sempre o jogo devido ao seu alto espírito competitivo essa era uma parte da aula que não podia ser descurada, servindo também para solidificar tudo que tinha sido exercitado durante a aula, pois é aplicado no jogo através de condicionantes que os alunos tem que cumprir. Com a evolução das aulas fui agrupando os alunos mais evoluídos e os menos evoluídos separadamente, criando uma distinção para um acompanhamento mais detalhado e intenso nos alunos menos evoluídos.

Nas aulas de Ginástica executei mais uma vez o teste diagnóstico e isso serviu para esclarecer mais uma vez o nível da turma para uma melhor análise e planeamento no 2º período, o nível da turma nesta modalidade é bastante diferente pois temos cerca de 70% da turma com nível baixo nos elementos de solo.

As dificuldades com que me deparei foram sensivelmente ao nível da distinção e diferenciação dos alunos por níveis de forma a trabalhar as competências de forma lógica e sempre competitiva para os alunos, de forma a incutirem em si próprios a vontade de autossuperação.

Outra das dificuldades foi o tempo de empenhamento motor, pois cada aula era no geral de 60 minutos, sendo que 10 minutos serviam para equipar e 15 para tomar banho, restava-me portanto apenas 35 minutos de aula o que na minha opinião não é suficiente para a devida transmissão e exercitação pois existe pouco tempo para um alto empenhamento motor, a situação tornou-se ainda mais complicada no 2º Período pois tive que reservar 10 minutos do 35 minutos disponíveis para a exercitação da flexibilidade para a melhoria dos resultados no plano de intervenção.

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” (Disp. Norm. n.º 1 / 2005).

O Departamento de Educação Física e Desporto Escolar possuiu uma folha em Excel, onde existem os parâmetros a avaliar e onde é inserido as notas dos alunos e no final obtemos a nota final de cada aluno. Assim, 60% da avaliação destina-se ao Psicomotor, mais concretamente ao Saber Fazer, 15% ao Cognitivo (Saber) e 25% às Atitudes e Valores (Saber Ser).

Através dos 3 tipos de Avaliação, neste caso a Avaliação Diagnostica, Sumativa e Formativa, foi-nos possível em distintas alturas da avaliação reunir a informação necessária para avaliação propriamente dita.

A avaliação diagnostica foi sempre realizada na primeira aula da Unidade Didática de maneira a analisar as competências dos alunos para seguidamente haver um noção do caminho a traçar, dos temas a abordar e principalmente conseguir distinguir os alunos de maneira igual formando grupos mais dinâmicos e equilibrados.

Através da Avaliação Formativa e constante análise foi simples realizar a Avaliação Sumativa.

Tendo que classificar os alunos numa escala de 0 a 200, sendo contabilizado os testes realizados e as avaliações práticas.

2.2 – Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Tendo uma participação ativa em todas as reuniões do Departamento de Educação Física e Desporto Escolar, reuniões essas que serviam para debater temáticas pedagógicas e para análise e planeamento de atividades a realizar no ano letivo transato 2014/2015.

O núcleo de estágio teve um papel relevante no planeamento e dinamização do Corta-Mato, atividade essa que se realizou no 1º Período, atividade obrigatória para alunos do 3º ciclo com proveniência de 4 escolas que compareceram com bastante acerto visto que o Corta-Mato teve cerca de 1600 participante.

Incluindo núcleo de estágio, o Departamento de Educação Física e Desporto Escolar contou também com o auxílio das turmas do Curso Profissional de Desporto, Técnicos de Programação e Informática presentes no terreno assumindo tarefas na zona de chegada e o registo dos alunos, e os alunos do Curso de Turismo Ambiental e Rural que se disponibilizaram a ajudar no transporte dos alunos participantes.

A minha função durante o Corta-Mato foi de organização da colocação dos alunos nas diversas salas existentes para o efeito, de maneira aos alunos guardarem os valores e colocarem os dorsais no equipamento desportivo que iriam utilizar durante a prova, e depois fazer a chamada de saída das salas em direção aos autocarros de forma sequencial e ordenada.

Já no decorrer da atividade propriamente dita estava a auxiliar, em zonas fulcrais como distribuições dos lanches e auxílio nos alunos que se lesionavam, acompanhando-os para a zona de tratamentos montada pelo Bombeiros Voluntários, no final da prova estive no palco para organizar as medalhas e prémios a ser atribuídos aos vencedores, controlando também a entrada dos alunos no palco.

Outra atividade que estive bastante envolvido, juntamente com os meus colegas de estágio, foi na organização e dinamização do torneio de *Streetbasket* destinado aos alunos do Ensino Básico, atividade essa que fazia parte do cartaz da semana Intercultural. Nessa atividade participaram 81 alunos, 24 dos quais do género feminino e 57 do género masculino.

O torneio decorreu no sistema de campeonato em ambos os géneros.

A nossa tarefa consistiu na gestão dos resultados, tempo de jogo, animação no tempo de transições, e na divulgação dos jogos e das pontuações, bem como na arbitragem de vários jogos. É de realçar o papel de vários professores do Departamento

de Educação Física e Desporto Escolar que se dispuseram a arbitrar alguns jogos e assim auxiliar na execução da atividade.

2.3 Área 3 – Formação e Investigação Educacional

2.3.1 Introdução

Ao nível escolar, o desenvolvimento das capacidades motoras, é parte integrante dos Programas Nacionais de Educação Física.

A disciplina Educação Física, poderá desempenhar um papel importante na otimização das capacidades motoras.

A flexibilidade, considerada uma capacidade condicional, é essencial na nossa vida, já que está diretamente relacionada com a realização das simples tarefas do dia-a-dia.

Segundo Vale (2007) A flexibilidade caracteriza-se pela capacidade de movimentar as articulações em grandes amplitudes, o que exige necessariamente um melhor desempenho muscular quer na sua capacidade de contração, quer na sua capacidade de alongamento.

A flexibilidade proporciona o aumento da qualidade dos movimentos, melhora a postura corporal, previne cardiopatias e outras doenças, confere uma sensação de rejuvenescimento, reduz o risco de lesões, melhora as funções respiratórias e retarda o surgimento da fadiga, ajudando numa recuperação mais rápida.

Barbanti (2001) citando Wiemann (1986) afirma que a aptidão física é um estado dinâmico, que possibilita que as vicissitudes diárias sejam ultrapassadas sem fadiga excessiva, bem como na prevenção de doenças e transmitindo uma sensação de alegria no dia-a-dia.

Moreira (2006) citando Lima reforça que não só sendo benéfico na saúde, transporta também uma compensação social criando uma valorização do seu ego, afirmando assim a sua personalidade bem como uma aceitação corporal. Moreira (2006) complementa que o desporto realça os valores da cidadania e do trabalho em equipa, e ao mesmo tempo inibe áreas problemáticas na sociedade atual, criando a ideia de que qualquer individuo pode alcançar algo positivo e enriquecedor com a sua vida, acima de tudo o desporto estimula a saúde e o bem-estar mental.

A atividade física e desportiva depende especialmente da flexibilidade pois Klee e Wiemann (2010) referem que quanto maior a mobilidade e flexibilidade, melhor será a fluidez, harmonia e expressão do movimento.

Quando não existe amplitude máxima numa articulação ou sistema articular, o organismo opta por adaptar-se a função mínima, conseqüentemente perdendo essa mesma capacidade nomeadamente a flexibilidade (Klee e Wiemann, 2010).

2.3.2. Objetivo do estudo

Esta intervenção foi realizada num contexto escolar e teve como abordagem principal a melhoria da flexibilidade geral, numa turma de 11º ano de escolaridade, onde foi aplicado um plano de intervenção que consistia numa bateria de exercícios que eram exercitados no final de todas as aulas de educação física, exercícios esses que também eram enviados como trabalho de casa.

2.3.3 Material e Métodos

a) Amostra

A turma de intervenção era constituída pela turma que me foi atribuída no início do ano letivo transato que tinha um total de 25 alunos, 18 alunos do género feminino e 7 alunos do género masculino, com uma média de idade de 16 anos. O grupo controlo era constituído por 6 alunas do género feminino e 13 alunos do género masculino.

b) Procedimentos

Este estudo engloba uma intervenção com o intuito de melhorar a flexibilidade geral dos alunos inseridos na turma de 11º ano que me foi atribuída no início do ano letivo.

Os alunos foram avaliados através de um teste de Flexibilidade nomeadamente o Senta e Alcança, pertencente à bateria de testes do Fitnessgram onde o objetivo é realizar uma flexão do tronco à frente alcançar a maior distância possível com as mãos.

De seguida apresento a descrição do teste realizado. Os alunos realizam este teste sem calçado. Sentam-se de frente para a base da caixa, com os membros inferiores em extensão e unidos. Colocam uma das mãos sobre a outra e elevam os membros superiores até a vertical. Inclina o tronco à frente e procuram alcançar, com a ponta dos dedos das mãos, a maior distância possível. Os membros inferiores devem estar sempre em extensão e unidos. Não sendo permitido utilizar movimentos de balanço (insistências). Cada aluno tem duas tentativas. O ajudante ou o professor deve estar colocado ao lado do executante, mantendo-lhe os membros inferiores estendidos. O resultado será o melhor das duas tentativas com anotação até uma casa decimal.

Os alunos foram, durante 10 semanas do 2º Período, sujeitos a uma intervenção neste mesmo contexto, para uma melhor interiorização dos exercícios nos últimos 10 minutos de cada aula. Os exercícios eram transmitidos por mim para que houvesse uma ênfase maior no pormenor inerente especificamente a cada exercício. Os exercícios eram levados como trabalho de casa para serem potencializados individualmente por cada aluno, esta ação visa também um perceção de autonomia e responsabilidade por parte dos alunos.

Foram criadas duas baterias de exercícios com o intuito de aumentar a flexibilidade geral contendo nessas mesmas os seguintes exercícios.

- Extensão Posterior da Coxa;
- Extensão Frontal da Coxa;
- Extensão Exterior da Coxa;
- Extensão Interior da Coxa;
- Extensão da Lombar;
- Rotação do Torso;
- Extensão do Deltoide;
- Extensão do Tríceps;
- Extensão dos Gêmeos;
- Extensão do Peitoral;
- Extensão Oblíqua do Torso.

As articulações e músculos trabalhados estão envolvidos diretamente na execução do teste Senta e Alcança esses mesmo exercícios foram trabalhados com uma temporização distinta visto tratar-se de grupos articulares e musculares com uma amplitude diferente.

No caso do grupo de controle foi realizada a mesma avaliação, exatamente na mesma altura que a turma alvo, diferenciando apenas a própria intervenção quer no trabalho de casa, bem como na ênfase dado a essa temática no final das aulas.

c) Resultados

Primeiramente passamos a apresentar a Tabela 1 relativa aos resultados obtidos na última avaliação da flexibilidade, esta tabela representa os valores relativos à idade, altura e peso dos alunos envolvidos quer do grupo experimental e do grupo controlo.

Na Tabela 1 é possível constatar que, no grupo experimental, os valores médios do peso e altura são significativamente mais elevados entre os indivíduos do género masculino ($p < 0,05$).

No caso do grupo experimental os resultados vão no mesmo sentido, isto é, os rapazes apresentam valores médios do peso e altura significativamente superiores aos valores das raparigas ($p < 0,05$).

Na análise dos valores da altura entre o grupo experimental e o de controlo os resultados apurados foram os seguintes (1.65 ± 0.09 cm), e no caso do grupo controlo foram (1.72 ± 0.09 cm) que revelou serem superiores ao do grupo experimental.

Relativamente ao peso o grupo experimental mostra os seguintes valores (60.9 ± 9.7) revelando estar abaixo dos níveis apresentados pelo grupo controlo que foram os seguintes (67.4 ± 12.2).

	Amostra total	Raparigas	Rapazes	<i>p</i>
Grupo experimental (n=25)				
Idade, anos	16.4±0.49	16.3±0.49	16.4±0.53	
Altura, m	1.65±0.09	1.61±0.06	1.76±0.07	0.001*
Peso, kg	60.9±9.7	57.8±7.7	68.8±10.7	0.008*
Grupo controlo (n=19)				
Idade, anos	16.4±0.50	16.0±0.01	16.5±0.51	0.003*
Altura, cm	1.72±0.09	1.66±0.08	1.75±0.08	0.021*
Peso, kg	67.4±12.2	60.3±9.7	70.7±12.3	0.088

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

Na Tabela 2 estão representados os valores do teste Senta e Alcança (*Seat & Reach*) nomeadamente no primeiro e segundo momentos de avaliação, por ambos os grupos o experimental e o de controlo.

No grupo experimental denotamos uma subida do primeiro momento (31.6±8.4 cm) para o segundo momento (32.8±8.5 cm), sendo essa diferença estatisticamente significativa ($p < 0.05$), o que representa um aumento de 4.6%.

Relativamente ao grupo controlo, os resultados obtidos no primeiro momento de avaliação (31.7±6.6 cm) e no segundo momento (31.7±6.0 cm) não apresentam uma diferença significativa ao nível da flexibilidade ($p > 0.05$).

Tabela 2 – Valores do teste Senta e Alcança.

Senta e Alcança	1ª avaliação	2ª avaliação	% de alteração	p
Grupo experimental (n=25)				
Senta e alcança, cm	31.6±8.4	32.8±8.5	4.6	0.028*
Grupo controlo (n=19)				
Senta e alcança, cm	31.6±6.6	31.7±6.0	1.09	0.725

Teste t Student, para amostras emparelhadas para diferenças entre 1º e 2º momento de avaliação * $p < 0.05$.

Através da análise da tabela 3, no grupo experimental verifica-se que, quer na 1ª e 2ª avaliação os rapazes, na sua maioria apresentam uma percentagem mais elevada de sujeitos na zona saudável relativamente às raparigas. O mesmo acontece no grupo controlo.

Tabela 3 - Percentagem da amostra em relação á zona saudável do teste Senta e Alcança

Variáveis	1ª avaliação		2ª avaliação	
	Raparigas	Rapazes	Raparigas	Rapazes
Grupo experimental (n=25)				
Senta e alcança, cm	72.2%	85.7%	66.7%	85.7%
Grupo controlo (n=19)				
Senta e alcança, cm	33.3%	92.3%	33.3%	92.3%

d) Discussão de resultados

Este estudo teve como principal objetivo a melhoria da flexibilidade geral, numa turma de 11º ano de escolaridade.

Após análise dos resultados obtidos pelo grupo experimental relativamente à melhoria da flexibilidade geral, podemos concluir que a intervenção surtiu efeito, uma vez que houve melhorias do primeiro para o segundo momento de avaliação da flexibilidade.

No que diz respeito à zona saudável, o género masculino é o que apresenta maior percentagem nesta categoria. Neste âmbito, um estudo representativo da população adolescente Portuguesa revela que 37,9% das raparigas e 71% dos rapazes situam-se pelo menos na zona saudável de flexibilidade (Batista et al.; 2011). Os valores do nosso estudo são ligeiramente superiores ao estudo de Batista et., (2011).

Relativamente à comparação entre os dois grupos concluímos que o grupo experimental possui sempre índices mais elevados de flexibilidade quer no primeiro momento de avaliação quer no segundo momento.

Na minha análise creio que devido ao pouco tempo de intervenção e a uma exercitação inconstante dos trabalhos de casa, levou a que os resultados não sejam tão notórios quanto esperava que fossem, mas de facto apresenta-se evolução o que levanta a temática de que se despendesse mais tempo para a exercitação da flexibilidade seria possível atingir resultados mais substanciais.

e) Limitações do estudo

As limitações que podemos extrair deste estudo acerca da melhoria da flexibilidade recaem sobre cinco pontos que consideramos cruciais para o sucesso maior e mais significativo.

1. Tempo de Intervenção;
2. Fiabilidade na execução dos trabalhos de casa;
3. Tipo de exercícios aplicados;
4. Aula com pouco tempo para um bom empenhamento motor e eventualmente pouco ou nenhum tempo para executar o retorno à calma.

Estas limitações na nossa perspetiva podem ter funcionado de forma negativa há obtenção de melhores resultados de forma direta ou indireta.

f) Conclusões

Com o presente trabalho podemos concluir que o plano de intervenção surtiu efeito e por isso obtivemos aumento significativo dos níveis médios dos valores da flexibilidade. Apesar do pouco tempo dispensado para o treino da flexibilidade, é possível que os alunos consigam evoluir, numa das capacidades condicionais, bastante exigente quer do ponto de vista físico, como psicológico.

Considerações Finais

Esta etapa simbolizou a concretização de um sonho antigo, o de lecionar Educação Física, mesmo que tenha sido no âmbito da PES.

A PES foi extremamente importante visto que me possibilitou aplicar todos os conhecimentos acumulados ao longo da minha formação acadêmica, conhecimentos pedagógicos e ideias pessoais num ambiente controlado e supervisionado por excelentes profissionais e com uma experiência de terreno tremenda, através de todas estas experiências foi também possível crescer e enriquecer-me a nível profissional pois sinto que evolui bastante, pessoalmente e profissionalmente.

Através do meu cunho pessoal tentei sempre proporcionar o melhor e mais rico possível aos meus alunos para que eles pudessem evoluir não só na inteligência corporal e do movimento, bem como intelectualmente de forma a ganharem gosto pelo Desporto e pela disciplina de Educação Física.

Existe também uma culpa enorme do Departamento de Educação Física e Desporto Escolar por ter evoluído de tal maneira, desde o dia em que a ligação profissional e pessoal foi de grande cumplicidade, sinto que eles devido à sua vasta experiência, ensinamentos e críticas auxiliaram e potencializaram a minha formação e evolução.

Para mim lecionar representa tudo o que aconteceu este ano, um crescimento constante e em conjunto, tenho em mim todas as vivências pois desde Professores, colegas e amigos Estagiários, Funcionários e Alunos, todos eles tiveram um papel determinante na minha evolução e mostrando-me mais do que lecionar, ensinaram-me que aprendemos a cada momento e nunca somos um professor completo, existe sempre mais um ensinamento e algo que nos faz evoluir e enriquecer e essa é a beleza do Ensino.

Referências Bibliográficas

Wiemann, K & Klee, A. (2010). *Movilidad y Flexibilidad: Método Prático de Estiramientos*. Badalona. Editorial Paidotribo

Moreira, S (2006). *As actividades lúdico-desportivas nas práticas de lazer em crianças do 1º ciclo*. Universidade do Minho. Braga. Portugal.

Barbanti, V. J. (2001). *Treinamento físico*. 3 ed. São Paulo: CLR Balieiro.

Vale, R.G. de S. (2007). *Exercícios de flexibilidade para idosos*. In Abreu, F. *Fisioterapia geriátrica*. Rio de Janeiro: ed Shape.

Anexos

1 – Distribuição das matérias de ensino - 11º Ano.

<p>Capacidades motoras, Coordenativas e Condicionais</p>	<p><u>Atletismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Corrida de Resistência ➤ Técnica de corrida ➤ Corrida de Barreiras 	<p><u>Ginástica de Solo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Consolidação dos elementos gímnicos ➤ Sequência de elementos gímnicos 	<p><u>Ginástica de Aparelhos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercitação dos elementos fundamentais: ➤ Barra Fixa ➤ Paralelas ➤ Trave Olímpica 	<p><u>Voleibol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercitação dos gestos técnicos: ➤ Remate em suspensão ➤ Jogos reduzidos 	<p><u>Futebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogos reduzidos ➤ Jogo formal 	<p><u>Basquetebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jogos reduzidos ➤ Jogo formal 	<p><u>Corfebol</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Exercitação dos gestos técnicos ➤ Jogos reduzidos ➤ Jogo formal
<p><u>Ginástica Acrobática</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Consolidação dos exercícios de Duplas, Triplas e Grupo 		<p><u>Natação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Adaptação ao meio aquático ➤ Iniciação aos gestos técnicos ➤ Exercitação dos gestos técnicos fundamentais 			<p><u>Modalidades Alternativas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Escalada; Bitoque Râguebi; Beisebol; Luta; <u>Speedminton</u>; <u>Badminton</u>, Orientação e Salto em Altura. 		

2 – Distribuição de matérias por todos os anos escolares.

Ano	1º Período	2º Período	3º Período
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

3- Planificação Trimestral

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO ESCOLAR							
Ano	11º	Turma		Período	1º	Ano Lectivo	2014/2015
Aulas Previstas		27	Professor	Jorge Martins		Aulas Dadas	
Aula	Data	Local	Conteúdo Programático				
1.	16-09-2014	P3	Apresentação				
2.	18-09-2014	E1	Testes de Condição Física				
3.	23-09-2014	P1	Voleibol				
4.	25-09-2014	P2	Voleibol				
5.	30-09-2014	P2	Voleibol				
6.	02-10-2014	P2	Voleibol				
7.	07-10-2014	E2	Voleibol				
8.	09-10-2014	P1	Voleibol				
9.	14-10-2014	E1	Voleibol				
10.	16-10-2014	E2	Voleibol				
11.	21-10-2014	P2	Voleibol				
12.	23-10-2014	P2	Voleibol				
13.	28-10-2014	E2 -- G1	Ginastica				
14.	30-10-2014	E2	Voleibol				
15.	04-11-2014	P3	Voleibol				
16.	06-11-2014	P3	Voleibol				
17.	11-11-2014	G1	Ginastica				
18.	13-11-2014	G1	Ginastica				
19.	18-11-2014	P1	Voleibol				
20.	20-11-2014	P1	Teste Sumativo				
21.	25-11-2014	P2	Voleibol				
22.	27-11-2014	P2	Voleibol				
23.	02-12-2014	E2	Voleibol				
24.	04-12-2014	E2 -- P1	Ginastica				
25.	09-12-2014	P3	Voleibol				
26.	11-12-2014	P3 -- G1	Ginastica				
27.	16-12-2014	G1	Autoavaliação				

7- Grelha de avaliação Individual de Modalidades.

	Grelha de Avaliação						FICHA DE AVALIAÇÃO SUMATIVA - Ano: Turma:																						
	1 - Não executa o movimento 2 - Executa com muita dificuldade 3 - Executa razoavelmente 4 - Executa com facilidade 5 - Executa sem qualquer dificuldade						Atletismo / Basquetebol / Ginástica																						
Conteudos Nome	Atletismo						Basquetebol						Ginástica de Solo																
						T						T						T											
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##						##											##
0						##						##</																	

8- Grelha de avaliação Final.

Nome	1.º Período					2.º Período					3.º Período					Média Período	Nota Final
	Secundário		Atitudes			Secundário		Atitudes			Secundário		Atitudes				
	A:	T:	Psicomot.	Cognitiva	Valores	N. FINAL	Psicomot.	Cognitiva	Valores	N. FINAL	Psicomot.	Cognitiva	Valores	N. FINAL			
	Saber Fazer	Saber	Saber Ser	AVAL. CONTINUO	Nota Final	Saber Fazer	Saber	Saber Ser	AVAL. CONTINUO	Média Período	Nota Final	Saber Fazer	Saber	Saber Ser	AVAL. CONTINUO		
65%	15%	20%	100%		65%	15%	20%	100%			65%	15%	20%	100%			
1	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
2	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
3	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
4	#DIV/0!	1	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
5	#DIV/0!	1	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
6	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
7	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
8	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
9	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
10	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
11	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
12	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
13	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
14	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
15	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
16	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
17	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
18	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
19	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
20	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
21	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
22	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
23	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
24	#DIV/0!	5	#DIV/0!	#DIV/0!		#DIV/0!	1	#DIV/0!	####	####		#DIV/0!	1	#####	#DIV/0!	#####	
25																	

10- Ficha de observação 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

Turma:	U.D.	Aula n.º	Data:	Observador:	Observado:
---------------	-------------	-----------------	--------------	--------------------	-------------------

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


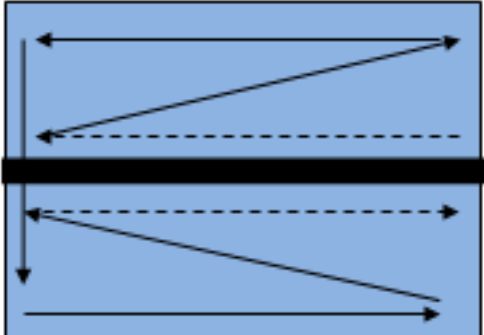
OBSERVAÇÕES:

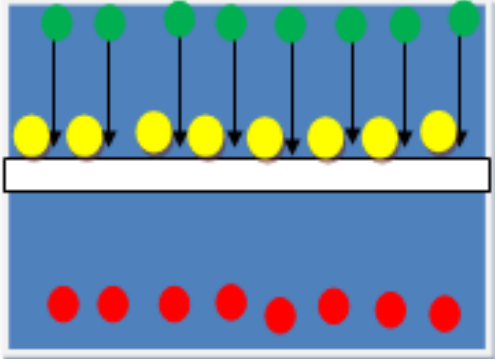
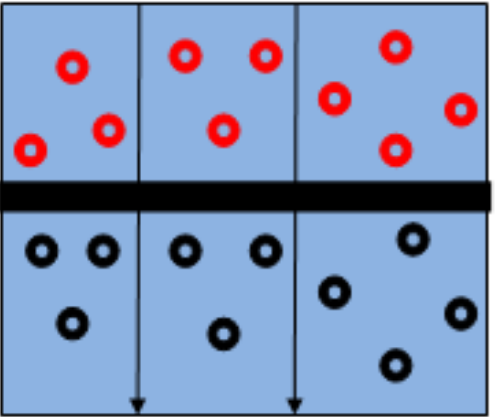
A aula começou efetivamente às 15.10;
Explicação da aula mais breve;
Falar com os alunos sobre chegar mais cedo à aula;
Dar mais ênfase à parte técnica;

11- Plano de Aula nº 1.

Unidade Didática: Voleibol Professor: Jorge Martins	Aula nº 8
Ciclo: 11º ano, Secundário Turma: ° Nº de Alunos: 25 Duração: 60 minutos Data: 23/10/2014 Hora: 8:00h Local: Pavilhão 1	
Material: Coletes, Bolas de Voleibol, Cones, Folha de Registo; Objetivos da aula: Voleibol. Exercitação do Remate. Jogo 3x3 e 4x4.	




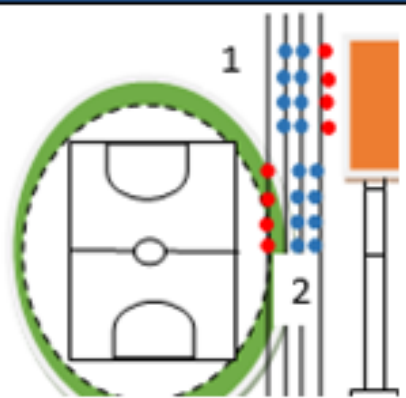
Adaptação Cardiorrespiratório e Aquecimento Articulado					
Objetivos	Atividades/Exercícios	CrITÉRIOS de êxito	Formas de Organização	Ilustração	
- Aumentar a frequência cardíaca; - Aumentar o fluxo da corrente sanguínea;	Ativação geral Deslocamento frontal; Deslocamento para trás; Abdominais; Flexões; Bloco.	Os alunos correm pela linha final do campo e seguidamente na diagonal até a rede fazendo depois deslocamento lateral até ao final da rede, passando para o outro lado da rede executam o mesmo trajeto.	- Massiva		5'

	<p>Exercitação do remate</p>	<p>Os alunos devem agrupar-se 3 a 3, com 1 bola de seguida devem colocar-se na rede esperando pela corrida e chamada do colega, elevando a bola acima da rede de maneira controlada para que o colega não sofra de uma trajetória irregular para o remate, o colega que esta colocado no lado contrário da rede deve tentar defender o remate com manchete.</p>		 <p>Diagrama de uma rede de voleibol. Acima da rede, há uma fileira de sete jogadores verdes. Abaixo da rede, há uma fileira de sete jogadores amarelos. Abaixo da rede, há uma fileira de sete bolas vermelhas. Arrows apontam para cima das bolas amarelas para os jogadores verdes, e para baixo das bolas vermelhas para os jogadores amarelos.</p>	<p>10</p>
Parte Fundamental					
<ul style="list-style-type: none"> - Observar o nível de capacidade motora dos alunos; - Dividir os alunos por níveis - Gestos técnicos; 	<p>Toque de Dedos Bloco Remate Manchete Recepção Corrida orientada</p>	<p>Jogo 3x3 e 4x4</p> <p>Os alunos devem realizar jogo 3 para 3 e de 4 para 4, em que devem executar 3 toque obrigatórios antes de enviar a bola para o outro campo, de maneira a aperfeiçoar a qualidade de deslocamento, recepção, orientação de espaço, e passe.</p>		 <p>Diagrama de um jogo de voleibol 3x3. A quadra é dividida em seis áreas retangulares por uma rede central e duas linhas de ataque. As áreas superiores contêm bolas vermelhas, e as áreas inferiores contêm bolas pretas. Arrows apontam para cima das bolas pretas para as bolas vermelhas.</p>	<p>20'</p>

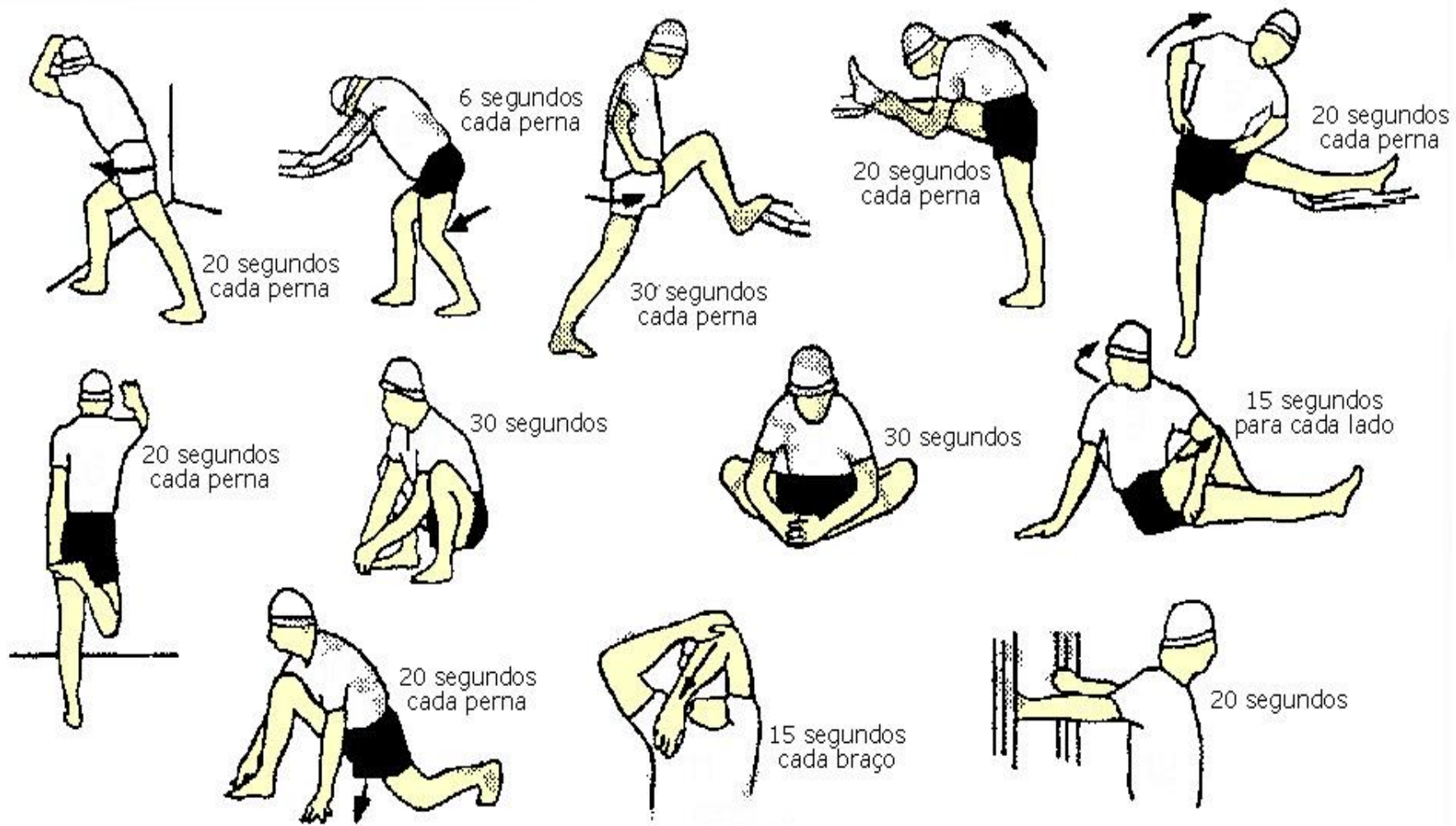
12- Plano de Aula nº2.



Unidade Didática: Atletismo	Aula nº 3
Professor: Jorge Martins	
Ciclo: 11º ano, Secundário	Turma: 0
Data: 26/05/2015	Hora: 16.00h
Nº de Alunos: 25	Duração: 80 minutos
Local: Exterior 1	
Material: Sinalizadores, Fita métrica, cronometro.	
Objetivos da aula: <u>exercitação triplo salto</u> , Triplo Salto. Preparação para a Avaliação.	

Objetivos	Critérios de êxito	Ilustração	
Parte Fundamental			
<ul style="list-style-type: none"> - Exercitação inicial - Conjugação de todos elementos. - triplo salto - Gestos técnicos; 	<p><u>3 estações.</u></p> <p>1 Executar triplo salto para a caixa de areia sem corrida pré chamada, para coordenação dos apoios apos chamada e avaliação de uma distância inicial.</p> <p>2 Jogo do estica, em que vão esticando os sinalizadores para terem noção da amplitude máxima das suas passadas.</p> <p>3º Exercitação real do triplo salto para noções de distância de corrida velocidade, ensaios gerais, e noção de aterragem na caixa de areia.</p>	<p style="text-align: center;">- V a g a s</p> 	25

13- Trabalho de casa nº 1.



14- Trabalho de casa nº2.

Trabalho de Casa nº 2

Realizar os alongamentos :

- Durante 30 segundos após atingir o maximo de extensão.
- Respiração controlada.
- Baixar Ritmo Cardíaco
- Movimentos Lentos e Controlados para evitar lesões

