

Mês: Fevereiro

Planificação Mensal

N.º	Mês: Fevereiro	Dia da semana	
		Terça-Feira (45 minutos)	Quinta-Feira (60 minutos)
5	02 de Fevereiro		X
6	07 de Fevereiro	X	
7	09 de Fevereiro		X
8	14 de Fevereiro	X	
9	16 de Fevereiro		X
	21 de Fevereiro	Carnaval	
10	23 de Fevereiro		X
11	28 de Fevereiro	X	
TOTAL TREINOS		3	4
TOTAL HORAS		135 minutos (2h15min)	240 minutos (4horas)

Data: 02/02/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 5	Local: Exterior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Os treinos realizam-se no campo exterior e, neste dia, registaram-se temperaturas muito baixas o que pode influenciar de certo modo alguns resultados obtidos. De referenciar que já começam a notar-se melhores resultados em comparação com o primeiro treino realizado no dia 19 de Janeiro. Este é um dos benefícios do exercício após algum tempo de exercitação os resultados começam a aparecer, motivar os alunos pela determinação de objetivos coerentes e atingíveis é uma das metas que pretendo alcançar. De modo a obter um bom resultado neste estudo de investigação-ação, devo estabelecer metas não só para os alunos mas também enquanto professor/a. Assim comprometo-me a estabelecer metas alcançáveis em todos os domínios (motor/afetivo); criar um clima democrático, participativo e agradável; fomentar a cooperação em vez da competitividade, fazendo com que cada um se sinta responsável pelos resultados obtidos; atribuir responsabilidades nestes alunos, fazendo-os acreditar que são capazes e competentes; mostrar interesse por cada aluno (ouvindo-o com a devida atenção); usar o elogio e nunca a crítica; valorizar o seu esforço e todo o seu processo e dar oportunidades para que cada um mostre a sua valia.

Estas preparações são um pouco mais exigentes e como tal os alunos devem alimentar-se (lanchar) uma hora antes de exercitar, caso contrário podem trazer algumas complicações que foi o que aconteceu precisamente hoje com a Jéssica Sousa. Refiro mais uma vez que os resultados desta aluna não entram para o estudo devido ao seu problema de saúde. Esta aluna teve uma quebra de tensão no final do treino e obviamente tive de prestar-lhe auxílio e levá-la com o interior do pavilhão que estava mais quentinho e tudo acabou por resolver-se. De referir que a aluna toma cortisona e a falta de refeições proporcionam mais fraqueza. Comprometo-me igualmente a estar atenta às situações que poderão induzir efeitos negativos sobre a predisposição para prática desportiva, nomeadamente em atividades que vão para além da capacidade de esforço.

Data: 07/02/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 6	Local: Interior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

Neste treino verificou-se já uma pequena evolução no resultado dos alunos, o que me deixa de alguma forma bastante satisfeita. Noto que todos eles estão motivados e com bastante empenho durante os exercícios.

Estas aulas particulares ocorrem no interior do pavilhão gimnodesportivo e neste dia a foi possível colocar uma música para que estes pudessem ganhar mais motivação e, nesse sentido combater ou reduzir o primeiro cansaço, usar com mais eficiência a energia durante o exercício, apurar a concentração e foco, melhorar o humor com o objetivo de colocar-se mais rapidamente durante as próprias ações de referir que treinar com música eleva a performance em até 20%.

Torna-se mais fácil despertar no aluno o gosto pela prática de uma atividade física.

No final do treino foi-lhes entregue uma tabela com o objetivo de registarem todos os alimentos que irão ingerir ao longo da próxima semana e fim de semana, com início no dia 11 de Fevereiro (Sábado).

Este registo deve acompanhar o aluno durante sete dias (um fim-de-semana e cinco dias de escola). Destina-se a recolherem o máximo de informação respeitante à sua alimentação. É extremamente importante que ele não altere a alimentação nesses dias. O aluno deverá registar com a máxima precisão possível de tudo o que ingere: as quantidades (conchas de sopa, prato cheio); em relação ao pão, anotar o número exato de fatias (especificar se é *baguete*, pão salioio, entre outro); a natureza do alimento, no caso de ser bolacha identificar; quanto aos iogurtes, mencionar se é com açúcar, de frutos, aroma, pepitas de chocolate; o modo de cozedura e as bebidas (nome e tamanho dos copos, composição). De anotar ainda as petiscadas foras das refeições.

Data: 09/02/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 7	Local: Exterior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira; Jéssica Sousa)

No que diz respeito ao treino de quinta-feira, este é o quarto treino prático e já surge a necessidade de modificar os exercícios, isto para não causar monotonia em relação aos mesmos. Mas para que haja uma comparação irei necessitar da realização de mais dois treinos com este programa.

Neste dia o Fábio apresentou resultados mais baixos em relação ao último treino (de quinta-feira) e este motivo deveu-se ao facto de o aluno se apresentar com menos disposição neste dia. Tentei saber motivo ao conservar com ele mas preferiu não comentar.

No caso da Alice, em alguns exercícios registou valores um pouco acima dos valores registados anteriormente e em outros exercícios manteve o valor, o que não é nada mau. Esta aluna surpreendeu-me bastante nestes treinos, noto que apresenta uma predisposição para o desporto, fator bastante positivo que não apresentava durante as aulas de E.F.

A Jéssica faltou neste dia. Compareceu uma nova colega de turma, a Cláudia Cruz que acabou por realizar os exercícios com os colegas.

No final todos realizaram uma volta completa ao campo e notei mais velocidade comparativamente ao primeiro treino. Inicialmente realizam uma volta completa, na pista de atletismo, em 47 segundos, depois 38 segundos e hoje concretizaram menos 4 segundos, ou seja em apenas 34 segundos. Obviamente que tive de parabenizar os alunos pelo esforço alcançado.

Ainda no final deste treino pude entregar a cada aluno uma convocatória a anunciar uma reunião, a realizar amanhã dia 10 de Fevereiro, pelas 14h30, com os seus encarregados de educação que terá também a presença do professor cooperante Óscar Teixeira. Esta reunião destina-se a ajudar-me a conhecer melhor os hábitos alimentares dos alunos e também apresentar-lhes algumas sugestões sobre alimentação saudável.

Data: 14/02/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 8	Local: Interior	N.º alunos: 3 (Alice Santos, Fábio Pereira)

A Jéssica não compareceu aos treinos. Mais uma vez, a Cláudia Cruz acabou por fazer a contagem dos exercícios realizados pelos colegas.

O Fábio e a Alice revelaram mais cansaço físico durante este treino acabando por se evidenciar nos resultados dos alunos. No entanto a Alice conseguiu alcançar em alguns exercícios os mesmos valores que o treino da semana passada. Torna-se essencial alterar os programas de treinos e conto efetuar já na próxima semana.

Numa primeira fase surgiu a necessidade de realizarem treinos mais aeróbios com o objetivo de melhorarem um pouco a resistência contudo não podia apresentar períodos superiores a 2 minutos de corrida. Penso que no próximo programa já irei aumentar para o dobro e desenvolver igualmente outras capacidades condicionais (força, flexibilidade, velocidade).

Embora o conceito de capacidade, tanto condicional como coordenativa seja teórico, só tem expressão na realização de tarefas, ou seja, só pode ser avaliado quando determinada habilidade motora ou movimento está a ser executado. Se o objetivo é avaliar o sujeito, é necessário confrontá-lo com a realização de determinada tarefa. Só assim se pode avaliar de forma predominante determinada capacidade motora. É importante salientar que deve estar presente o facto de que o desempenho do indivíduo é específico para cada tarefa, sendo esta, muito provavelmente, uma das razões que justificam a existência de um grande número de testes para avaliar a aptidão física.

Nas pessoas com baixos níveis de preparação física, os exercícios para o desenvolvimento de uma capacidade específica terão efeitos nas demais.

É preciso considerar o facto de que o maior grau de desenvolvimento de uma capacidade motora específica (força, resistência, velocidade) pode somente ser alcançado se as outras forem também desenvolvidas a um certo nível. Por isso, o desenvolvimento de todas as capacidades motoras deve ser harmonioso.

O desenvolvimento das capacidades motoras não é linear, existem períodos mais ou menos propícios denominados fases sensíveis.

Fonte: Educação Física 10.º/11.º/12.ºanos - 1ª Parte. Porto Editora.

Data: 16/02/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 9	Local: Exterior	N.º alunos: 4 (Alice Santos, Fábio Pereira, Beatriz, Cláudia)

A Jéssica Sousa não compareceu novamente ao treino devido ao seu estado de saúde, no entanto é notório o interesse de outras alunas em comparecer e realizar estes treinos particulares juntamente com o Fábio e com a Alice, o que me deixa de alguma forma satisfeita e orgulhosa. O interesse em praticar desporto fora do horário letivo revela as necessidades particulares de aprendizagem o que proporciona o excelente desempenho desportivo dos nossos alunos. Na vida escolar de cada aluno, esta disciplina tem ou teve um significado diferente. Para alguns é um momento de lazer, diversão, descontração, para outros significa desporto, competição, prática física ou ainda caracteriza-se como um momento para treinar, enfim, cada um tem um conceito sobre Educação Física e sua aplicação na escola.

Devemos ter uma atenção especial no planeamento destes treinos, onde podemos utilizar o aspeto cultural para o planeamento das atividades que é um fator importantíssimo, pois, cada adolescente tem um estilo próprio e identifica-se com as modalidades que vão ao encontro dos seus interesses e características. Outro aspeto importante a ressaltar é a motivação, incentivo do professor e dos colegas durante as aulas de Educação Física, pois quando um aluno é elogiado, ocorre um aumento na sua motivação, ao mesmo tempo em que fortalece a aprendizagem da sua habilidade, isto é, vai haver um progresso na sua organização.

O professor deve ser o motivador e mediador da aprendizagem, se este não estiver motivado e não se esforçar para propor atividades que correspondam aos interesses dos alunos os objetivos não serão atingidos.

No que respeita ao treino de hoje, a Alice apenas realizou 3 provas infelizmente sofreu uma queda mas sem grandes ferimentos e tive de prestar logo os primeiros socorros a esta aluna. Contudo permaneceu até ao final do treino com a função de cronometrista.

Em relação aos resultados obtidos pelo Fábio, este apresenta uma pequena evolução em comparação com os resultados obtidos na última aula. Um dos objetivos deste estudo é também melhorar a condição física destes alunos e penso que estou a alcançar.

Os resultados das outras alunas foram registados mas não irão entrar para estudo.

De referir ainda que o exercício n.º 7 teve de ser alterado, a pedido dos alunos, devido ao seu grau de exigência.

Data: 23/02/2012	Hora: 17h00 -18h00	Turma: 9.º B
N.º: 10	Local: Exterior	N.º alunos: 4 (Alice Santos, Fábio Pereira, Cláudia, Jéssica)

Este será o penúltimo treino com esta estrutura, constituído por um encadeamento de 8 exercícios com duração máxima de 2 minutos.

No caso da Alice, os resultados de hoje apresentados foram menores em comparação com os resultados obtidos nos últimos treinos o que pode significar que a aluna apresentou uma menor predisposição para a atividade, o que não se verificou em treinos anteriores. Geralmente, esta aluna destacou-se pela positiva na maioria dos treinos.

O Fábio apenas apresentou melhorias em três exercícios que envolvem corridas, o que significa que está a tornar-se mais rápido. Os baixos níveis de aptidão cardiorespiratória estão associados com maior risco por morte prematura de todas as causas, principalmente cardiovascular.

A prática de exercício físico só é benéfica quando provoca adaptação. Para isso, o exercício tem de atingir um determinado nível de intensidade, designado por Limiar de Treino (é o nível mínimo de intensidade de exercício necessário para produzir alterações na aptidão física). É também necessário determinar o limite máximo de intensidade do exercício. Deste modo, a Zona Alvo de treino corresponde à intensidade de esforço situada entre o limiar de treino e o limite superior. Como é sabido, para avaliar a intensidade de esforço através da Frequência Cardíaca é ideal o uso de cardiofrequencímetros. Também é ideal uma escala de apreciação subjetiva composta por níveis, escala de perceção do esforço que está intimamente relacionada com a % do VO2 máx. e com o limiar anaeróbio, independentemente do tipo de exercício e do condicionamento do indivíduo. A escala de perceção do esforço é útil na medida em que o participante pode aprender a associar a faixa da frequência cardíaca alvo com certa perceção corporal do esforço.

A correta prescrição do exercício é caracterizada por um processo de preparação sistemática do organismo, donde resultam modificações morfológicas e funcionais, caracterizadoras do estado de condição física do indivíduo.

Os objetivos de um programa de prescrição de exercício dependem das características do indivíduo e das suas motivações. Na generalidade pretende-se: a promoção da saúde através da prevenção dos fatores de risco de doenças de causa hipocinética; melhoria da condição física;

ação pedagógica, informando sobre os benefícios da atividade física e sobre a forma correta e segura de realizar exercício.

Data: 28/02/2012	Hora: 13h30 -14h15	Turma: 9.º B
N.º: 11	Local: Interior	N.º alunos: 4 (Alice Santos, Fábio Pereira, Cláudia, Jéssica)

Este foi o último treino realizado neste mês, realizamos algumas filmagens e retiramos algumas fotos durante os exercícios. As próximas sessões serão apresentadas com novas propostas e refiro que os alunos encontram-se um pouco ansiosos e motivados para a apresentação dos mesmos.

A Jéssica não realizou a maior parte dos exercícios devido ao seu estado de maior fadiga.