

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Óscar Costa Carvalho

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA N.º2 DA
Mealhada, Com A TURMA D2 DO 8.º ANO, NO
ANO LETIVO 2022-2023**

DIFERENÇAS NA APTIDÃO AERÓBIA ENTRE PRATICANTES
DE DESPORTO FEDERADO E NÃO PRATICANTES DE UM
DESPORTO FEDERADO E RELAÇÃO ENTRE APTIDÃO
AERÓBIA E DESEMPENHO ACADÉMICO EM ALUNOS DO 8º
ANO

VOLUME 1

Relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Prof. Doutor Artur Romão e
apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da
Universidade de Coimbra.

Julho de 2023

Óscar Costa Carvalho

2018229753

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA N.º 2 DA MEALHADA, JUNTO DA TURMA D2 DO 8.º ANO, NO ANO LETIVO 2022-2023

DIFERENÇAS NA APTIDÃO AERÓBIA ENTRE PRATICANTES DE DESPORTO FEDERADO E NÃO PRATICANTES DE UM DESPORTO FEDERADO E
RELAÇÃO ENTRE APTIDÃO AERÓBIA E DESEMPENHO ACADÉMICO EM
ALUNOS DO 8º ANO

Relatório de Estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

Orientador: Professor Doutor Artur Romão

COIMBRA
2023

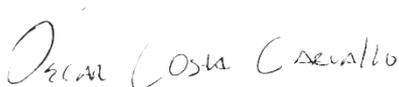
Esta obra deve ser citada como:

Carvalho, O. (2023). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica N° 2 da Mealhada, com a turma do 8° D2, no ano letivo 2022/2023. Diferenças na aptidão aeróbia entre praticantes de desporto federado e não praticantes de um desporto federado e relação entre aptidão aeróbia e desempenho académico de alunos do 8° ano. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO

Óscar Costa Carvalho, aluno nº 2018229753 do MEEFEBS da FCDEF-UC, *vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo no 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC - Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento no 400/2019, de 6 de maio.*

Coimbra, 15 de julho de 2023,



(Óscar Costa Carvalho)

Agradecimentos

Este momento marca o fim de uma das etapas mais marcantes e desafiantes da minha vida acadêmica e pessoal. Foi uma maratona marcada por momentos de incerteza e dúvida, mas o sentimento de superação e satisfação sobressaem.

É altura de destacar as pessoas que, em muito, contribuíram para ultrapassar esta jornada única. A eles, deixo o meu profundo agradecimento.

À minha família, nomeadamente à minha mãe, que sempre me incentivou a seguir o meu caminho garantindo que nada me faltava em circunstância alguma. Obrigado pela tua força, pela resiliência e foco que me inculciste.

À minha namorada Rute, obrigado pela paciência e compreensão durante este período. O teu apoio inabalável, mesmo estando grávida do nosso primeiro filho, foi fundamental. Permitiste que dedicasse o tempo e esforço necessários para concluir esta etapa enquanto, ao mesmo tempo, trabalhava.

Ao meu filho Isaac agradeço-te por seres a fonte da minha determinação e sentido de missão. Apesar de não ter podido acompanhar o teu crescimento lado-a-lado com a mãe, estiveste sempre no meu pensamento.

À FCDEF e aos seus docentes, o meu agradecimento por me disponibilizarem todos os recursos que necessitava. O vosso compromisso com a aprendizagem dos alunos, em muito, contribuiu para o meu sucesso.

Aos meus professores orientadores, agradeço por todos os ensinamentos e conselhos que me ofereceram, um muito obrigado.

Aos meus colegas de estágio Samuel Rosa e João Melo com quem dividi angústias e medos e com quem aprendi e cresci. O ambiente de companheirismo e partilha que criámos no nosso seio, contribuiu para o nosso sucesso. Obrigado pela experiência.

Por fim, um agradecimento especial à Escola Básica N°2 da Mealhada e à turma do 8º D2 por me ter acolhido carinhosamente. Um obrigado por permitirem que reunisse todas condições para desempenhar o meu papel.

Resumo

O presente Relatório de Estágio Pedagógico surge no âmbito da Unidade Curricular Relatório de Estágio, integrante do 2.º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. É uma produção escrita dividida em duas partes: a primeira com carácter reflexivo sobre aspetos relacionados com o Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica Nº2 da Mealhada, no letivo de 2022/2023 e outra, relacionada com o desenvolvimento do Tema-Problema.

Desta forma, este relatório será sobretudo uma reflexão orientada à realidade vivenciada durante o Estágio Pedagógico, tendo como base as orientações oferecidas no Guia de Estágio 2022/2023. O trabalho está dividido em três capítulos – Capítulo I: incide na contextualização da prática desenvolvida e análise reflexiva sobre a prática pedagógica. São apresentadas e descritas as expectativas iniciais, contextualização do meio, caracterização da escola, do grupo disciplinar e da turma; Capítulo II que incide na análise reflexiva da prática pedagógica e engloba quatro áreas - Atividades de Ensino-Aprendizagem (Área 1), Atividades de Organização e Gestão Escolar (Área 2), Projetos e Parcerias Educativas (Área 3) e Atitude Ético-Profissional (Área 4). Em todas está incorporada uma reflexão profunda acerca das dificuldades sentidas e as estratégias utilizadas para superá-las; o Capítulo III incide no aprofundamento do Tema-Problema, no qual se averigua se existem diferenças na aptidão aeróbia entre alunos praticantes de uma modalidade federada e alunos não praticantes de uma modalidade federada e, também, se pretende verificar que tipo de relação existe entre a aptidão física e o desempenho académico.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Aprendizagem

Abstract

This Report refers to the Teacher Training is part of the Curricular Unit Internship Report, part of the 2nd year of the master's degree in teaching physical education in Basic and Secondary Education, at the Faculty of Sport Sciences and Physical Education at the University of Coimbra. It is a written production divided into two parts, the first with a reflective character about aspects related to the Teacher Training developed at Escola Básica N°2 da Mealhada, in the 2022/2023 school year, and the other related to the development of the problem-theme.

In this way, this report will be mainly a reflection oriented to the reality experienced during the the Teacher Training, based on the guidelines offered in the the Teacher Training Guide 2022/2023. The work is divided into three chapters – Chapter I: focuses on the contextualization of the developed practice and reflective analysis on the pedagogical practice. Initial expectations, context of the environment, characterization of the school, the disciplinary group and the class are presented and described; Chapter II focuses on the reflective analysis of pedagogical practice and encompasses four areas - Teaching-Learning Activities (Area 1), School Organization and Management Activities (Area 2), Educational Projects and Partnerships (Area 3) and Ethical-Professional Attitude (Area 4), a profound reflection on the difficulties experienced and the strategies used to overcome them is embodied in all of them, Chapter II focuses on the deepening of the Theme-Problem, in which it is verified whether there are differences in aerobic fitness between Practitioners of a federated sport and non-practitioners of a federated sport, and it is also intended to verify what kind of relationship exists between physical fitness and academic performance.

Keywords: *Teacher training; Physical education; Learning*

Índice

Agradecimentos	VII
Resumo	IX
Abstract.....	XI
Índice de anexos	XV
Lista de tabelas	XVI
Lista de Siglas e Abreviaturas	XVII
Introdução.....	18
Capítulo I – Contextualização da Prática Desenvolvida	19
1.1. História de vida	19
1.2 Projeto Formativo	20
1.3 Caracterização do meio Escolar.....	21
1.4. Caracterização do Agrupamento.....	22
1.5. Recursos Humanos	23
1.7. Recursos Espaciais e Materiais.....	24
1.8. Grupo Disciplinar de Educação Física	24
1.8. Núcleo de Estágio	25
1.9. Turma D2 8º ano	25
Capítulo II – Análise Reflexiva da Prática Pedagógica.....	27
Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem SS.....	27
1. Planeamento	27
1.1. Plano Anual	28
1.2. Unidades Didáticas.....	29
1.3. Plano de Aula	30
2. Realização	32
2.1. Instrução	33
2.2. Gestão.....	35
2.3. Clima e Disciplina.....	36
3. Avaliação.....	37
3.1. Avaliação Formativa Inicial	38
3.2. Avaliação Formativa	39
3.3. Avaliação Sumativa.....	39
3.4. Autoavaliação.....	40
Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar	41

Área 3 – Projetos e Parcerias	42
Área 4 – Atitude Ética-Profissional	45
Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema	47
1. Introdução	49
2. Enquadramento teórico.....	50
3. Metodologia.....	53
3.1. Amostra:.....	53
3.2. Procedimentos:.....	53
3.3. Instrumentos:.....	54
3.4. Análise estatística:.....	54
4. Apresentação e Discussão de resultados	56
4.1 Discussão:.....	59
5. Conclusões.....	60
6. Considerações finais	60
Referências Bibliográficas.....	62
Reflexão final	65
Referências Bibliográficas.....	66
Anexos.....	69

Índice de anexos

Anexo I – Mapa de Rotações.....	Erro! Marcador não definido.
Anexo II – Plano Anual	71
Anexo III – Plano de Aula.....	72
Anexo IV – Modelo de Reflexão Crítica Pós-Aula.....	73
Anexo V – Referencial de Avaliação Formativa Inicial.....	74
Anexo VI – Grelha de Avaliação Sumativa	75
Anexo VII – Grelha de Autoavaliação	76
Anexo VIII – Certificado 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física...	77
Anexo IX – Certificado “Olimpíada Sustentada – a equidade não tem género”	78
Anexo X - XIX Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa	79

Lista de tabelas

Tabela 1 - Pessoal Docente e não Docente.....	24
Tabela 2 - Estatística descritiva	55
Tabela 3- Teste de Normalidade.....	55
Tabela 4- Teste Mann-Whitney	56
Tabela 5- Teste correlação de Pearson	58
Tabela 6 - Teste de Kruskal-wallis	59

Lista de Siglas e Abreviaturas

AA – Autoavaliação

AE - Aprendizagens Essenciais

AEM – Agrupamento de Escolas da Mealhada

AFI – Avaliação Formativa Inicial

AS – Avaliação Sumativa

DL(s) - Decretos-Lei

DT – Diretor de Turma

E-A – Ensino-Aprendizagem

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

FB – Feedback

FCDEF-UC – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NE – Núcleo de Estágio

NEE – Necessidade Educativas Especiais

PA – Plano Anual

PAA – Plano Anual de Atividades do Agrupamento

PASEO - Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PC – Professor Cooperante

PIF – Plano Individual de Formação

PFI – Projeto de Formação Individual

PNEF - Programas Nacionais de Educação Física

UD(s) – Unidade(s) Didática(s)

Introdução

A presente produção escrita insere-se na Unidade Curricular Relatório de Estágio (RE) inserida no plano de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), sob orientação do Professor Doutor Artur Romão e Professor cooperante Luís Nogueira no presente ano letivo 2022/2023. Onde, com uma abordagem crítica e sobretudo reflexiva, se analisa o Estágio Pedagógico (EP) desenvolvido na Escola Básica N° 2 da Mealhada com a turma D2 do 8º ano.

O EP marca o momento final dos dois de formação académica específica na área da Educação Física (EF). É neste período que é possível fazer convergir o conteúdo teórico aprendido durante a formação académica com a aplicação de todo o conhecimento adquirido num contexto real de prática. Para além da oportunidade de aplicar conhecimentos em contexto de prática corrente, o EP permite também conhecer o funcionamento das instituições escolares e das suas dinâmicas particulares.

Em 2004, Carvalhinho e Rodrigues dizem-nos que a realização e concretização de um EP é momento extremamente importante, na medida em que através das experiências vividas ao longo desse processo são determinantes para a obtenção de conhecimentos pedagógicos variados.

Desta forma, pretende-se relatar e refletir sobre as experiências obtidas ao longo da prática pedagógica não ignorando nenhuma das tarefas realizadas para além da lecionação das aulas de EF.

Assim, este relatório está dividido em três capítulos: Capítulo I - Contextualização da prática desenvolvida; Capítulo II - Análise reflexiva sobre a prática pedagógica; Capítulo III - Aprofundamento do Tema- Problema.

Capítulo I – Contextualização da Prática Desenvolvida

Neste capítulo é pretendido realizar uma reflexão aprofundada sobre o contexto de vida pessoal e profissional que culminou com a realização do EP. As características particulares que o EP apresenta, enquanto processo dinâmico e contínuo, demonstram a importância do capítulo que se segue.

1.1. História de vida

Desde muito novo revelei bastante interesse pelo desporto e atividade física. Apesar de não ter nenhum familiar próximo que estivesse ligado ao desporto ou até que revelasse interesse pela atividade física, sempre me senti atraído pelo desporto e atividade física.

As primeiras memórias relativas ao desporto ou à atividade física que me ocorrem são, mais precisamente, as atividades realizadas nas Atividades de Tempos Livres, quando ainda frequentava o Primeiro Ciclo do Ensino Básico. Foram todos aqueles jogos com carácter mais lúdico que me despertaram interesse. Mais tarde, experimentei vários desportos como: ténis, futebol, natação, mas aquele por que optei foi o hóquei em patins. As experiências que vivi quando praticava esta modalidade foram fundamentais para fazer crescer, em mim, o interesse pelo desporto e sua envolvente.

Durante o período em que pratiquei hóquei em patins tive a sorte de ser treinado por excelentes profissionais e, todos eles, formados em Ciências do Desporto e Educação Física. Quando estive incluído no escalão de iniciados tive uma experiência determinante que acompanhou o meu crescimento e me fez sentir uma vontade enorme de seguir este caminho. Nesse período fui treinado pelo Professor Doutor João Valente (ex-aluno desta faculdade) e a experiência foi tão enriquecedora que é difícil expor por palavras o impacto que teve em mim e nos meus colegas. Este foi o momento em que disse para mim mesmo: “eu quero ser como o João”. Assim, aos 15 anos decidi o que queria seguir nos estudos.

Muito rapidamente percebi a relevância do ensino e o gosto pelo mesmo foi crescendo através das vivências que fui tendo no clube com os referidos treinadores/professores, bem como devido à minha mãe que estando, também, ligada ao ensino sempre me mostrou a sua importância para o meu crescimento pessoal e social.

Depois de decidir seguir o caminho da Educação Física e do Desporto, decidi ingressar no curso de Ciências do Desporto na FCDEF-UC, pois percebi que essa área de

estudo me permitiria combinar a minha paixão pelo desporto com o meu desejo de ensinar e compartilhar os meus conhecimentos com os outros.

Durante a minha licenciatura em Ciências do Desporto, tive a oportunidade de vivenciar momentos e experiências relevantes. Destaco, por exemplo, o acesso a projetos de pesquisa relacionados à fisiologia do exercício e à análise biomecânica do movimento. Essas experiências permitiram-me aprofundar conhecimentos teóricos e práticos e compreender a importância da pesquisa científica no campo da Educação Física e do Desporto.

Durante este período, também tive a oportunidade de treinar várias equipas de hóquei em patins e, tal, contribuiu para que desse valor ao ensino e como ele poderia impactar a vida das pessoas de forma significativa. Pois pude vivenciar de perto a evolução dos atletas, não só ao nível do desempenho físico, mas principalmente ao nível do seu desenvolvimento cognitivo, mental, bem como ao nível da autonomia na execução de tarefas. Esta experiência foi marcante, pelo que decidi prosseguir para o Mestrado de Ensino com o objetivo de aprimorar as minhas habilidades pedagógicas e me tornar um professor de Educação Física, qualificado.

Ao longo do Mestrado de Ensino, tive a oportunidade de aprofundar o meu conhecimento em metodologias de ensino, psicologia da educação e avaliação educacional. Os momentos mais marcantes dessa etapa foram as práticas de ensino realizadas no âmbito do EP, onde pude aplicar as teorias aprendidas em sala de aula e vivenciar o dia a dia de um professor de Educação Física.

O meu gosto pela área do ensino foi sendo alimentado por professores mentores, colegas de curso e, principalmente, pelos alunos com quem tive a oportunidade de trabalhar. Ver o impacto positivo que a Educação Física e o desporto podem ter na vida das pessoas, desde a melhoria da saúde, da aptidão física até ao desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, fortaleceu ainda mais a minha determinação de seguir a carreira de professor de Educação Física.

1.2 Projeto Formativo

A construção do Plano Individual de Formação (PIF) e do Projeto de Formação Individual (PFI), instrui-nos a refletir sobre as nossas convicções, principais dificuldades e aprendizagens a desenvolver relacionadas com a prática docente.

O PFI permite identificar e compreender as dificuldades sentidas para, posteriormente, em conjunto com o Professor Cooperante (PC) e com o Núcleo de Estágio (NE), desenvolver estratégias para aperfeiçoar os pontos identificados.

A reflexão acerca dos pontos fracos e pontos fortes desenha-se como uma ferramenta de extrema importância, na medida em que a formação do docente é contínua e necessita de constantes reajustes e aprimoramentos.

1.3 Caracterização do meio Escolar

A caracterização do meio envolvente da escola é um procedimento indispensável para que possamos conhecer o contexto que nos rodeia. Deste modo, é necessário conhecer as principais características demográficas, físicas e organizacionais em que o do Agrupamento de Escolas se insere para que seja possível tomar todas as decisões relativas ao planeamento e à prática pedagógica de forma sustentada e otimizada.

A Escola Básica N° 2 da Mealhada (EB2M) situa-se no concelho da Mealhada que se inserem na porção mais a Sul do distrito de Aveiro. O concelho da Mealhada faz fronteira com o concelho de Anadia, Mortágua, Penacova, Coimbra e Cantanhede.

No concelho, a nível cultural, existe um grande património com destaque para os seguintes locais: Cineteatro Municipal Messias, Biblioteca Municipal da Mealhada, Biblioteca da Junta de Freguesia da Pampilhosa, BiblioMealhada, Arquivo Municipal da Mealhada, Espaço Internet Mealhad@, Espaço Internet Luso, Museu Militar do Buçaco, Museu Etnográfico da Pampilhosa, Museu Agrícola da Vacariça e o Espaço Comendador Melo Pimenta.

A oferta desportiva no concelho é sustentada através dos variados clubes e modalidades oferecidas e ainda, através das infraestruturas que possui. Dessas, destaca-se a existência de pavilhões gimnodesportivos bem equipados e capazes de permitir a prática de várias modalidades em todas as freguesias. Pela existência de tais infraestruturas, o concelho é regularmente escolhido para realizar competições nacionais e internacionais com especial utilização do Pavilhão Municipal do Luso que durante

quase todo o ano tem o seu espaço ocupado, quer por competições, quer por estágios de seleção ou clubes nas mais variadas modalidades.

A lista completa de infraestruturas é a seguinte: Complexo Desportivo do Parque da Cidade; Campos de Ténis Municipais de Mealhada; Estádio Dr. Américo Couto (Mealhada); Parque Radical da Mealhada; Piscinas Municipais de Mealhada; Pavilhão Gimnodesportivo Municipal de Mealhada; Campo de Futebol Municipal de Barcouço; Campos de Ténis de Luso; Pavilhão Gimnodesportivo Municipal de Luso; Piscina Municipal de Luso; Centro de Estágios de Luso; Pavilhão Gimnodesportivo Municipal da Pampilhosa; Pavilhão Gimnodesportivo Municipal de Casal Comba; Pavilhão Gimnodesportivo de Ventosa do Bairro e Pavilhão Polivalente da Associação Recreativa de Barrô-Luso.

No que concerne à atividade física, existem locais para o efeito como o Parque da Cidade na Mealhada, Parque Radical da Mealhada, entre outros.

Relativamente ao apoio social, a população tem acesso a uma Rede alargada, disponível a todo o território, no qual o Agrupamento de Escolas da Mealhada se insere ativamente e que envolve todos os agentes sociais do Concelho nos diferentes setores de atuação (autarquia, ensino, apoio social, saúde, segurança, etc.)

1.4. Caracterização do Agrupamento

Através de um despacho do Sr. Secretário de Estado da Educação João Trocado da Mata, foi formado o Agrupamento de Escolas da Mealhada em julho de 2010, na prossecução da Resolução de Ministros n.º44/2010 de 14 de junho. Este agrupamento juntou os anteriores Agrupamentos de Escolas da Mealhada, da Pampilhosa e a Escola Secundária da Mealhada (sede). Desde então, constitui-se como uma unidade orgânica do Ministério da Educação para oferta pública de ensino no concelho da Mealhada. O protocolo de delegação de competências do Ministério da Educação para a Autarquia (Contrato n.º 556/2015, de 1 de julho), definiu que o Agrupamento reparte com a Câmara Municipal competências quer em matéria de pessoal não docente, quer em matéria de equipamentos.

Aos dias de hoje constituem o Agrupamento de Escolas da Mealhada os seguintes estabelecimentos de ensino: Jardim de Infância de Antes, Jardim de Infância de Canedo, Jardim de Infância de Carqueijo, Jardim de Infância de Casal Comba, Jardim de Infância

de Luso, Jardim de Infância de Mealhada, Jardim de Infância de Pampilhosa, Jardim de Infância de Quinta do Valongo, Escola Básica de Antes, Escola Básica de Barcouço, Escola Básica de Casal Comba, Centro Escolar de Luso (integra a Escola Básica de Luso e o Jardim de Infância de Luso), Centro Escolar de Mealhada (integra a Escola Básica n.º1 de Mealhada e o Jardim de Infância de Mealhada), Escola Básica n.º 1 de Pampilhosa, Escola Básica n.º 2 da Mealhada, Escola Básica n.º 2 de Pampilhosa, Escola Secundária c/ 3ºCEB da Mealhada (sede).

O lema do Agrupamento assenta em quatro palavras-chave que resumem os valores de uma escola inclusiva: Instruir, Ensinar, Educar e Formar. A sua oferta curricular abrange a Educação Pré-escolar; 1º Ciclo do Ensino Básico; 2º Ciclo do Ensino Básico; 3º Ciclo do Ensino Básico; Cursos Científico-Humanísticos; Ensino Secundário: Curso Profissional e Educação especial.

No desenvolvimento da sua atividade e consecução do seu compromisso com o Concelho, o Agrupamento tem assumido uma atitude inequivocamente proativa, protocolando parcerias para o desenvolvimento de atividades letivas (como sejam, por exemplo, os estágios profissionais e os planos de transição para a vida ativa dos alunos com Necessidades Educativas Especiais) com as mais diversas entidades locais e regionais, desde instituições a casas comerciais e industriais.

1.5. Recursos Humanos

A força motriz de tudo o que envolve o Ensino são aqueles que o tornam possível a todos os níveis: os recursos humanos. Este ano letivo, o Agrupamento integra 222 professores e 105 assistentes (pessoal não docente). O número de alunos por escola encontra-se na tabela infra.

O núcleo de Estágio Orientado pelo Professor Luís Nogueira encarrega-se de quatro turmas: 8ºB2; 8ºC2; 8ºD2 e 10ºD1.

Escola	Masculino	Feminino	Total
Jardim de Infância de Antes, Mealhada	9	8	17
Jardim de Infância de Casal Comba, Mealhada	18	21	39
Jardim de Infância de Canedo, Mealhada	9	6	15
Jardim de Infância de Carqueijo, Mealhada	5	9	14
Escola Básica de Luso, Mealhada (inclui dados do Jardim de Infância)	59	73	132
Escola Básica n.º 1 de Mealhada (inclui dados do Jardim de Infância)	151	147	298
Jardim de Infância de Pampilhosa, Mealhada	24	19	43
Jardim de Infância de Quinta do Valongo, Mealhada	5	3	8
Escola Básica n.º 1 de Pampilhosa, Mealhada	81	55	136
Escola Básica de Barcouço, Mealhada	22	45	67
Escola Básica de Casal Comba, Mealhada	16	23	39
Escola Básica de Antes, Mealhada	10	10	20
Escola Básica n.º 2 de Pampilhosa, Mealhada	145	163	308
Escola Básica n.º 2 de Mealhada	221	180	401
Escola Secundária de Mealhada	179	178	357
	954	940	1894

Tabela 1 - Pessoal Docente e não Docente

1.7. Recursos Espaciais e Materiais

O espaço da EB2M é constituído por 4 blocos onde se encontram as salas de aulas, biblioteca, reprografia, cantina, bar e secretaria. Relativamente aos espaços de aulas de EF, a escola dispõe de dois pavilhões (um pavilhão na EB2M da Mealhada e outro na Escola Secundária da Mealhada) e um espaço exterior onde existe uma pista de atletismo e caixa de areia. Apesar de existirem mais dois espaços exteriores, estes não reúnem as condições de segurança para a prática. A rotatividade de espaços ficou estabelecida pelo departamento de Educação Física da Escola (anexo I).

1.8. Grupo Disciplinar de Educação Física

Segundo o Decreto-Lei n.º 75/2008, de 22 de abril, o Regulamento Interno é o documento que define o regime de funcionamento do Agrupamento de Escolas. A

articulação e gestão curricular são asseguradas por departamentos curriculares, onde estão representados os grupos disciplinares e áreas disciplinares.

O Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) insere-se no Departamento de Expressões e, no ano letivo de 2022/2023, era constituído por 13 elementos (6 do sexo feminino e 7 do sexo masculino) e três professores estagiários de EF.

O GDEF acolheu e incluiu o grupo de estagiários muito bem, desde o primeiro momento. O ambiente era bastante positivo e percebia-se que era um local de cooperação e entreajuda onde se abordavam assuntos de ordem administrativa, de gestão escolar, de planeamento de atividades internas e extracurriculares. Todos os professores do grupo se disponibilizaram a ajudar os professores estagiários o que tornou o processo de adaptação bastante mais célere.

Importa referir que a experiência adquirida com GDEF constituiu um importante contributo para a nossa formação que ficou evidenciado através importância da reflexão crítica e do trabalho conjunto na resolução de problemas.

1.8. Núcleo de Estágio

O NE foi constituído por 3 professores estagiários com idades compreendidas entre 23 e os 29 anos. O facto de todos os elementos se conhecerem facilitou o trabalho do dia a dia e foi possível criar um ambiente saudável de entreajuda e cooperação perante os desafios que nos surgiam. Em virtude de o clima ser positivo entre os três elementos, foi possível debater sobre assuntos inerentes à prática pedagógica, esclarecer dúvidas, criticar construtivamente e, acima de tudo, foi possível desenvolver um método de trabalho conjunto e equitativo para responder às nossas incumbências relativamente ao EP.

Desta forma, é evidente que um bom clima no local de trabalho é um fator fundamental para se desenvolverem trabalhos com qualidade.

1.9. Turma D2 8º ano

Com o objetivo de realizar uma caracterização mais específica da turma foi aplicado um questionário na primeira aula de EF. Com base nas informações recolhidas

através desse questionário e das informações providenciadas pela Diretora de Turma, foi possível elaborar uma caracterização mais aprofundada sobre cada elemento.

A turma era constituída por 19 alunos, dos quais 8 eram do sexo masculino e 11 do sexo feminino. Dois elementos da turma enquadravam-se como alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE), no entanto, no que diz respeito à educação física não apresentavam nenhuma limitação física, apenas alguma dificuldade de compreensão oral. A maioria dos elementos da turma já fazia parte da mesma turma desde o 5º ano de escolaridade, pelo que se conheciam e relacionavam bastante bem.

Fruto deste levantamento de dados, verificou-se que a maioria dos elementos da turma tinham tido boas classificações a EF no ano letivo transato. Apesar de apenas 5 elementos praticarem desporto de forma federada, a grande maioria dos alunos afirmou que praticava atividade física de forma regular e recreativa. As modalidades que os alunos destacaram como preferidas, foram o futebol e a dança.

Relativamente ao aproveitamento e ao comportamento da turma foi de “Bom” em ambos os parâmetros. No entanto, em todos os Concelhos de Turma foi mencionado que a turma não se comportava devidamente, situação que não se verificava de forma alguma nas aulas de EF.

No sentido de compreender o nível inicial dos alunos nas várias matérias a abordar durante o ano, era objetivo do NE fazer um levantamento das Unidades Didáticas (UD) prioritárias, uma vez que em virtude da pandemia algumas modalidades não foram lecionadas ou a sua forma de lecionar foi redesenhada. Tal não foi possível realizar já que porque as matérias dadas seguiam a disponibilidade de espaços de semana a semana. Assim, a Avaliação Formativa Inicial (AFI) das UD’s decorreu aquando da primeira aula de leção de cada modalidade.

Com o decorrer do EP foi-se evidenciando que a turma apresentava um nível médio de proficiência motora e alguma motivação para a prática de EF, contudo é importante destacar que o grupo dos rapazes mostrou uma motivação superior.

A presença de alunos com NEE evidenciou o espírito cooperante dos colegas que respeitaram e ajudaram, sempre, esses alunos, a realizar as tarefas pretendidas.

Capítulo II – Análise Reflexiva da Prática Pedagógica

A capacidade de reflexão sobre a prática pedagógica é essencial para o desenvolvimento profissional do professor, permitindo uma análise crítica do trabalho realizado e o progresso formativo atingido em diferentes áreas de atuação. Conforme destacado por Siedentop e Tannehill (2000), a análise reflexiva possibilita ao professor lidar com situações de incerteza e imprevisibilidade, agindo de forma correta, flexível e otimizada na resolução dos problemas que surgem no decorrer da sua prática pedagógica.

Este capítulo tem como objetivo apresentar uma análise reflexiva da prática pedagógica, abrangendo as áreas de atividades de ensino-aprendizagem, organização e gestão escolar, projetos e parcerias educativas, assim como a atitude ético-profissional. Através dessa análise, pretende-se identificar pontos fortes e áreas de melhoria, considerando o contexto específico em que a prática ocorre e os impactos na aprendizagem dos alunos.

Ao refletir sobre a prática pedagógica, é possível aprimorar estratégias de ensino, promover a participação ativa dos alunos, adotar abordagens inovadoras e desenvolver uma postura ética e profissional adequadas. A análise reflexiva da prática pedagógica contribui, assim, para o crescimento profissional contínuo do docente e para a melhoria do processo educativo como um todo.

Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem SS

Segundo Bento (1999), as atividades de Ensino - Aprendizagem (E-A) são organizadas em três subáreas: planejamento, realização e avaliação. A primeira está relacionada com a definição de objetivos, métodos de ensino e instrumentos de avaliação a serem utilizados no decorrer do ano letivo. A segunda é a aplicação na prática que deve ser acompanhada por reflexões constantes sobre a ação, reformulando sempre que necessário. A terceira centra-se na avaliação de todo o processo.

1. Planejamento

Planear consiste na seleção e ordenamento dos objetivos e dos conteúdos programáticos, tendo em consideração as condições locais (pessoas, espaços e materiais) e temporais (número de horas) (Bento, 1987). Assim, é evidente a necessidade de planear a estrutura de todo o processo E-A, adequadamente e de forma justificada, com vista a uma otimização da intervenção pedagógica por parte do docente.

Seguindo esta lógica, estão disponíveis um conjunto de documentos definidos que pautam a ação docente: Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO); Aprendizagens Essenciais (AE); Programas Nacionais de Educação Física (PNEF); Decretos-Lei (DL) e despachos normativos. Apesar da existência independentemente destas ferramentas relativas ao planeamento, tudo depende do contexto em que estamos inseridos. Assim, o planeamento deve assumir-se como flexível, contínuo e dinâmico procurando responder de forma otimizada às necessidades dos alunos.

Após a averiguação do contexto escolar (turma, espaços disponíveis, material disponível, rotação de espaços e número de aulas) procedemos à elaboração do plano anual (PA). A sua realização tinha como objetivo mitigar as situações de “improviso” e contribuir mesma maneira que contribuiu para a construção de uma sequência lógica e estruturada de conteúdos a abordar, o que aconteceu.

Seguindo uma sequência lógica, abaixo, serão apresentados os três níveis do planeamento – PA (longo prazo); UD’s (médio prazo) e Planos de Aula (Pa) (curto prazo).

1.1. Plano Anual

O plano anual de turma é um plano de perspetiva global que procura situar e concretizar o programa no local e nas pessoas envolvidas (Bento, 1987).

Deste modo, no início do ano letivo, construímos um plano que fosse tão rigoroso quanto flexível para responder às necessidades de cada turma. Todo esse planeamento foi suportado elaborado com base no enquadramento legal, programa de EF e na realidade da turma e da Escola.

Para a construção desse PA o GEDF e o PC foram importantes, na medida em que nos elucidaram sobre as dinâmicas específicas da disciplina de EF, sobre os espaços a que devemos utilizar para lecionar cada UD, sobre os objetivos específicos anuais, sobre o Plano Anual de Atividades (PAA) e, ainda, sobre os referenciais de avaliação utilizados na Escola.

Em reunião do GDEF foi decidida a nova organização dos conteúdos a lecionar por ano de escolaridade uma vez que tinha sido alterada, anteriormente, em virtude da situação pandémica no nosso país. O PA (Anexo II) foi concebido tendo em conta a possível necessidade de recuperar aprendizagens, os espaços de leção disponíveis e todas as atividades extra disciplina EF com data definida.

Segundo Teixeira e Onofre (2009) a concretização do PA é onde os estagiários de EF revelam uma das maiores dificuldades durante o ano de EP. E, de facto, esse foi um dos primeiros grandes obstáculos. O carácter precoce da sua realização, acarreta algumas dificuldades com destaque para a falta de experiência por parte dos professores estagiários que deverão, sem experiência anterior, elaborar algo tão fundamental como o PA. Ainda assim, a vertente flexível do PA permitiu realizar ajustes mediante as necessidades que surgiram. Neste processo recorremos a ajuda de professores mais experientes que, prontamente, se disponibilizaram para ajudar.

1.2. Unidades Didáticas

Segundo Bossle (2002) a UD é o nível intermédio do planeamento, que contribui como processo orientador da ação docente, conferindo direção e coerência aos objetivos propostos.

A UD surge como um elemento integrante do PA. Representa um processo de reflexão e procura pelas melhores práticas em cada UD e segundo Ribeiro-Silva, Fachada, Nobre (2019) deve conter informações claras sobre o relacionamento de cada matéria com o bloco anterior e com a caracterização da turma.

Para Pais (2012) elaborar e desenvolver uma UD é processo refletivo relativo ao que ensinar, quando ensinar; como ensinar; e como avaliar. Tudo isto implica entender quais os objetivos gerais e específicos envolvidos para determinar estilos e estratégias de ensino que se adequem ao contexto. Da mesma forma que o PA é flexível tanto quanto necessário, as UD's também o deverão ser para fazer face ao contexto variável do nível dos alunos ao longo ano.

Estruturámos as UD's para que cumprissem o seu papel de documento orientador das aprendizagens dos alunos e, como tal, a sua estrutura dividia-se em: valor formativo, história e características da modalidade, principais regras, gestos técnicos que seriam abordados nas aulas, extensão e sequenciação de conteúdos, noções táticas, análise do

envolvimento, avaliações da turma, definição de objetivos e estratégias de ensino. Na UD ficaram descritos e definidos os conteúdos a abordar em cada matéria, subdividindo-se em três Domínios – Cognitivo, Psicomotor e Socio-Afetivo.

Todo este processo serviu para revelar algumas dificuldades sentidas, nomeadamente, ao nível da capacidade de conceber um documento claro, conciso e objetivo; na seleção de informação relevante para que, realmente, fosse uma ferramenta útil e de fácil acesso; na definição do número de aulas necessários para abordar um qualquer conteúdo. Estas dificuldades trouxeram consigo a excelente oportunidade de refletir sobre o modo como poderíamos melhorar e procurar soluções para problemas concretos. Deste modo, conseguimos que as UD's fossem uma ferramenta ativa para oferecer um processo E-A adequado e de qualidade.

1.3. Plano de Aula

Os Pa's representam a menor unidade de planeamento (curto-prazo), segundo Siedentop (1998) a aula representa o ponto de convergência entre o pensamento e a ação do professor. De acordo com Rink (1993) todos os Pa's são suportados por uma UD realizada em prol de um acontecimento lógico e metodológico e é um processo que tem tanto de tedioso como de indispensável para que possamos oferecer um processo E-A ajustado com objetivos e que promova o desenvolvimento otimizado dos alunos.

O primeiro passo dado pelo NE foi escolher um modelo de Pa que se ajustasse ao que pretendíamos e que cumprisse com os requisitos que o Guia de Estágio preconiza. (Anexo III).

No modelo escolhido consta o cabeçalho que expõe informação relativa ao contexto da aula – Nome do docente; data/hora; local; ano; turma e número de alunos; UD tratada e respetiva função Didática e objetivos; número de aula e da UD, material necessário e estilos de ensino a privilegiar. De acordo com o objetivo do Pa, para que este pudesse ser aplicado por qualquer professor de forma fácil e clara, definimos em conjunto com o PC o que seria fundamental estar descrito no Pa. Assim, decidimos colocar as componentes críticas e os critérios de êxito logo após o cabeçalho para que fossem, de imediato, entendidos os objetivos específicos da aula. Definimos que, na categoria das componentes críticas, era importante expor o que pretendíamos enfatizar em cada tarefa.

Os critérios de êxito serviram para definir, inequivocamente, o conjunto de indicadores para alcançar o objetivo pretendido.

A informação seguinte estava relacionada com o tempo total e tempo parcial de cada tarefa; objetivos específicos que estavam em concordância com PA e a UD realizada à *priori*; objetivo e função didática; descrição da tarefa e estratégias de organização tendo em conta o espaço e o número de alunos.

De acordo com o que sugere Bento (2003) utilizamos uma estrutura tripartida em: parte inicial; parte fundamental e parte final da aula. A parte inicial era composta por uma preleção inicial onde seria realizada uma breve revisão e sequência dos conteúdos abordados nas aulas anteriores seguida pela apresentação dos objetivos pretendidos para a aula corrente. Durante este momento, optámos por utilizar o questionamento de modo induzir os alunos a participar e a relembrar conteúdos importantes lecionados. Este período da aula servia também para verificar a existência de acessórios ou adereços proibidos nas aulas de EF. Para encerrar a parte inicial da aula, surge o momento de ativação fisiológica de acordo com a matéria a lecionar, que deverá, sempre que possível, ser a mais específica de forma a rentabilizar o tempo efetivo de prática.

A parte fundamental da aula corresponde ao período mais longo da aula que se destina à concretização dos objetivos específicos da mesma, de acordo com o que planeado na extensão e sequenciação de conteúdos. As tarefas propostas devem seguir uma ordem lógica e sequencial de complexidade crescente, direcionada para o nível de proficiência da turma. É importante destacar que, em matérias como os jogos desportivos coletivos, foi nosso objetivo limitar a utilização de exercícios analíticos, preferindo recorrer a jogos reduzidos e situações jogadas por considerarmos ser a melhor metodologia para este tipo de matéria.

A parte final da aula tinha como objetivo o retorno à calma, baixando a frequência cardíaca e a temperatura corporal. Para isso, tentámos utilizar alguns jogos lúdicos com baixa intensidade. No período final da aula, era realizado um questionamento e uma revisão sobre a mesma, assim como era feito um *transfer* para os conteúdos ou matérias a desenvolver nas aulas seguintes.

O Pa findava com uma secção direcionada para a fundamentação das opções metodológicas utilizadas, sustentada por bibliografia.

Imediatamente após a conclusão da aula, era realizado um *debriefing* por parte do NE onde a aula era revista e eram apontados os pontos mais positivos e os pontos a melhorar.

Com base nessas reflexões conjuntas, no final de cada aula, era realizado um relatório de aula (Anexo IV – Modelo de Reflexão Crítica Pós-Aula), cujo objetivo era refletir acerca das várias dimensões da aula – Planejamento; Instrução; Gestão; Disciplina; Decisões de ajustamento e ainda aspetos positivos mais salientes e oportunidades de melhoria. Sob sugestão do PC, na construção de cada aula era nosso dever consultar o relatório anterior de forma a aprimorar todos os aspetos da nossa intervenção no processo E-A.

Os principais desafios com que nos deparamos na construção do Pa foi a escolha e o número de tarefas adequadas e direcionadas aos objetivos específicos de cada função didática e, ainda, o tempo parcial de cada tarefa. O receio de criar situações demasiado repetitivas foi um fator que contribuiu para que este processo fosse lento e moroso, no entanto, com o tempo e com a observação de aulas de colegas do NE e do PC, este processo foi-se tornando mais fácil e perceptível de realizar.

Deste modo, a observação é um processo indispensável para os Professores estagiários, pois permite observar e refletir em simultâneo sobre o decorrer de uma aula. As observações das aulas do PC são determinantes por nos ajudarem a entender de forma lógica o decorrer de uma aula, evitando, assim, cometer erros desnecessários.

2. Realização

Após findado o planeamento, surge o momento da realização onde o professor coloca em prática todo aquilo que foi planeado com vista à concretização dos objetivos definidos. Tal como Bento (1987, p.15) afirmou, “o ensino é criado duas vezes: primeiro na conceção e depois na realidade”. Este é o momento em que se verifica a eficácia do nosso Pa e se averigua a necessidade de ajustamentos.

Neste seguimento surge, segundo Siedentop (1983), a noção de professor eficaz que divide o processo E-A em quatro dimensões de intervenção pedagógica: Instrução; Gestão; Clima; Indisciplina.

2.1. Instrução

A dimensão de intervenção pedagógica – instrução, refere-se ao leque de estratégias de comunicação com os alunos que o docente possui. Siedentop (1998) refere que os professores de EF empregam entre 10% a 15% do tempo de aula em instruções. Portanto, esse momento revela-se fundamental para reduzir o desperdício de tempo. Rink (2001) afirma que não existe nenhum modelo de instrução que se adeque a todos os contextos, desta forma, é responsabilidade do docente recorrer a vários estilos ou estratégias de modo a encontrar o modelo que melhor se adequa ao contexto em que está inserido.

Tendo em conta a importância da intervenção e o impacto que tem numa aula, Siedentop (1998) refere que podemos destacar quatro técnicas de intervenção: a preleção, a demonstração, o questionamento e o *Feedback* (FB).

No início de cada aula o NE estabeleceu um conjunto de princípios a cumprir durante a preleção inicial: disposição dos alunos de forma a que todos observem o professor e que seja possível o professor observar todos os alunos (semicírculo); discurso claro, sucinto e objetivo, orientado para os aspetos fundamentais da aula; questionamento recordatório sobre conteúdos lecionados anteriormente e regras de segurança específicas relativas à matéria a abordar.

Um dos receios iniciais estava relacionado com o controlo da turma e a capacidade de captar a atenção dos alunos. Perante este cenário o PC estabeleceu com o NE um conjunto de estratégias para tornar a comunicação mais eficiente e eficaz: variar o tom de voz; se necessário, mudar de lugar algum aluno mais conversador; sentar a turma no chão e recorrer ao questionamento. No entanto, todos os professores estagiários já revelavam alguma experiência com crianças noutras áreas, o que facilitou todo este processo.

A demonstração e a instrução não podem ser encaradas como processos independentes, pelo contrário, a demonstração revela-se fundamental e, de acordo com Barreiro (2016), os seus benefícios ultrapassam os da instrução, uma vez que a informação percebida a nível visual é mais poderosa e mais detalhada. Assim, a instrução de uma determinada tarefa era sempre seguida de uma demonstração que, segundo Rosado e Mesquita (2011), teria de ser realizada por um modelo eficiente que garantisse a sua correta execução e que as componentes críticas fossem facilmente perceptíveis, para isso é necessário que todos os alunos observem a demonstração com o

melhor ângulo possível e deverá ser repetida tantas vezes quantas as necessárias. Assim, cada que vez era introduzido um gesto técnico novo, o professor ficaria encarregue de demonstrar até que algum aluno cumprisse os requisitos para o fazer. De notar que foram diversificados os meios utilizados, incluindo os meios audiovisuais como método de demonstração.

No que concerne ao questionamento, Quina (2009) refere que antes da ordem para os alunos iniciarem a exercitação de uma determinada tarefa, é conveniente verificar o nível de compreensão da informação oferecida.

A utilização do questionamento foi sendo aprimorada ao longo do EP uma vez que no início não utilizávamos consistentemente o questionamento. Assim, respeitando as sugestões dos Professores Orientadores, fomos implementando esta ferramenta de forma mais consistente. Definimos utilizar o questionamento por defeito no início de cada aula e no fim, cujo objetivo era relembrar aspetos importantes lecionados anteriormente e relembrar conteúdos lecionados na própria aula, respetivamente. Não obstante, com as indicações que nos foram dadas, acabamos por recorrer ao questionamento quase em todas instruções relacionadas a alguma tarefa de aula por considerarmos que aumentava os níveis de concentração dos alunos e permitia averiguar o seu nível de conhecimento e atenção. Assim, vamos ao encontro do que Rosado e Ferreira (2009) defendem: dizem-nos que o questionamento permite otimizar a instrução, aferindo os níveis de atenção apresentados pelos alunos. O facto de termos criado estas rotinas em determinados momentos da aula induziu os alunos a estarem autonomamente mais atentos durante as aulas.

O *feedback* foi, indiscutivelmente, o parâmetro que mais necessitou de ajustes. A sua capital importância é impossível de ignorar, pelo que a nossa capacidade de o fornecer foi sempre revista e aprimorada.

O uso de FB por parte do professor tem o intuito de acompanhar e analisar o processo E-A dos alunos, reagindo à sua prestação cognitiva e motora, mantendo-os informados sobre o seu desempenho e prescrevendo ações e estratégias de superação das dificuldades, mantendo-os ativos e direcionados para atingir os objetivos prescritos (Siedentop & Tannehill, 2000). Para tal acontecer é imperativo que o professor domine os conteúdos de forma que consiga fornecer o FB indicado a cada momento. O FB é um mecanismo de resposta do professor à ação do aluno e serve para modificar ou reforçar

um determinado comportamento/ação. É um processo que permite desenvolver as competências motoras dos alunos, a sua autonomia e sua responsabilidade.

No momento inicial do EP, a nossa preocupação prendia-se com o controlo da turma e gestão do tempo, pelo que o capítulo do FB ia resvalando para segundo plano. Esta situação foi detetada pelo PC, que rapidamente nos reforçou a ideia da importância do FB. Assim que os receios iniciais desvaneceram, procurámos aprimorar a nossa prescrição de FB. Nas reuniões semanais com NEE discutimos estratégias para fornecer FB de forma correta com especial ênfase para fecharmos o ciclo do FB, lembrando os vários tipos de FB em relação à sua direção (individual, grupo; turma); em relação à sua forma (auditivo, visual, cinestésico e misto) e ao seu objetivo (prescritivo; descritivo; avaliativo; interrogativo).

Outra opção tomada pelo NE, prende-se com o facto de privilegiarmos os FB's positivos, uma vez que era notório que o seu nível de motivação aumentava contribuindo para um desenvolvimento mais rápido. Outra estratégia sugerida pelo PC foi o fornecimento de FB para alunos que se encontrassem mais longe do nosso raio de ação, uma vez que para além dos benefícios do FB em si, “marcávamos” a nossa presença na aula, passando a ideia de que, mesmo longe dos alunos, os mesmos estão a ser observados.

Em suma, foi notório que houve uma evolução crescente na nossa capacidade de intervenção pedagógica. A instrução tornou-se um momento curto, objetivo e conciso suportado pelo questionamento que permitiu conferir fluidez às aulas. Aulas essas que se tornaram mais proveitosas a partir do momento que utilizamos o FB com mais rigor.

2.2. Gestão

A dimensão da intervenção pedagógica – Gestão refere-se à capacidade de o professor gerir os tempos de tarefa, transições, circulação dos alunos no espaço, posicionamento do material, momentos de interrupção e início de atividade e formação de grupos, tal como defende Quina (2009). Assim, de acordo com Catunda e Marques (2017), a aula deverá iniciar à hora marcada e o tempo de instrução e organização deverá ser o mínimo possível para maximizar o tempo disponível para a prática, o tempo de empenhamento motor e o tempo potencial de aprendizagem. Da mesma forma, Piéron (1996) afirma que a gestão da aula é um processo essencial no ensino eficaz da EF, sendo determinante que o tempo de empenhamento motor seja elevado.

Tal como referido anteriormente, esta foi uma das nossas primeiras preocupações com que nos deparamos e, muitas vezes, ficávamos sem tempo para cumprir com as tarefas planeadas no Pa. Assim, surgiu a necessidade de entendermos o porquê de tal acontecer. Então, questionámo-nos acerca do motivo pelo qual as aulas não decorriam como planeado, nomeadamente ao nível da gestão do tempo e chegamos à conclusão que era necessário adotar estratégias que permitissem oferecer fluidez às aulas. Dessas estratégias destacamos as seguintes: preparar o espaço de aula atempadamente; recolha do material necessário atempadamente; automatização de rotinas, nomeadamente, ao nível da chegada dos alunos à aula (5 minutos depois do toque de entrada e todos devem permanecer sentados num local determinado para facilitar a contabilização das presenças); formação atempada de grupos de trabalho; realização de uma instrução mais curta e concisa de maneira a maximizar o tempo de empenhamento motor; recolha e arrumação do material por parte dos alunos e organização do espaço de aula de forma a não ser necessário reconfigurar demasiadas vezes os cenários de aula.

Tendo em conta o que foi acima referido, o PC sugeriu que organizássemos a aula em função de uma estrutura base, que iria sendo complexificada no decorrer da aula e isso permitia reduzir o tempo de transição de tarefa em tarefa evitando assim desperdiçar tempo.

Reconhecendo este parâmetro como essencial para um bom funcionamento da aula, com o decorrer do EP, o parâmetro foi sendo otimizado e, para isso, contribuiu também a nossa capacidade de antecipar problemas e a nossa capacidade de adaptação. Outra ideia que nos foi passada pelo PC foi a de que o tempo parcial dos exercícios não é estanque, pelo que é necessário ter a capacidade para ajustar mediante o contexto.

Desta forma, a nosso nível de competência nesta dimensão pedagógica foi evoluindo com o decorrer do EP e foi resultado da experiência adquirida ao longo das aulas. A reflexão pós aula também se revelou determinante para a otimização do processo de gestão da aula.

2.3. Clima e Disciplina

O clima e a disciplina são duas dimensões interligadas e indissociáveis. O clima da sala de aula, segundo Machado (2021), é a dimensão que retrata as relações professor-

aluno, aluno-aluno e aluno-meio. Assim o clima refere-se ao ambiente psicossocial entre todos os intervenientes da aula, às normas e às expectativas. Por outro lado, a disciplina é a capacidade do professor em contrariar ou evitar comportamentos de desvio e, desta forma, conduzir os alunos na direção pretendida.

Estas dimensões estão intimamente conectadas, na medida em que um clima positivo de aula contribui para a promoção de comportamentos adequados. Quando os alunos percebem o ambiente como positivo é muito provável que estejam mais motivados e interessados no processo E-A. Se as regras forem claras e aplicadas de forma consistente, os alunos têm uma compreensão clara das expectativas em relação ao seu comportamento. Tudo isto promove um ambiente positivo e seguro baseado no respeito mútuo que, em última análise, poderá ser um fator determinante para almejar os nossos objetivos enquanto docentes.

A nossa estratégia no início do ano letivo tinha o objetivo claro de na primeira aula transparecermos uma atitude calma, ponderada e, simultaneamente, *disciplinante*. Para isso estabelecemos de imediato um conjunto de regras assentes no respeito interpessoal e no respeito pelo ambiente que nos rodeia. Com o decorrer do EP fomos conhecendo os alunos melhor o que nos permitiu estabelecer uma relação harmoniosa entre disciplina aplicada e a conduta dos alunos.

Para contribuirmos para a construção de um ambiente positivo, foi nossa preocupação questionar os alunos sobre o que mais gostavam de fazer de forma a ir de encontro aos seus gostos, na medida do possível.

Todo este cuidado nas primeiras abordagens com a turma veio a verificar-se fundamental para um bom funcionamento das aulas até ao final do ano letivo.

3. Avaliação

A avaliação define-se como um processo de recolha de informação sistemático, que respeita um conjunto de requisitos e envolve a formulação de juízos de valor de acordo com um referencial, com o intuito de auxiliar a tomada de decisões de melhoria do objeto avaliado (Nobre, 2009). A avaliação também se afigura, segundo Abrantes (2002), como elemento integrante e regulador das práticas pedagógicas, mas assume, também, uma função de certificação das aprendizagens realizadas e das competências

desenvolvidas. Assim, o processo avaliativo foi um dos grandes objetivos e desafios do EP.

A nossa primeira missão relativa ao processo de avaliação centrou-se no levantamento de informação importante e relevante sobre o assunto, nomeadamente, Decretos-Lei (Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho), o PASEO e o Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho a nível macro e a nível micro procurámos entender como o GDEF realizava o processo de avaliação.

Após este levantamento, decidimos estruturar a avaliação em três momentos: AFI, Avaliação Formativa (AF), Avaliação Sumativa (AS) e Autoavaliação (AA).

3.1. Avaliação Formativa Inicial

Segundo Nobre (2021) a AFI recolhe informações sobre o nível de desempenho do aluno relativo a aprendizagens anteriores e a sua posição perante novas aprendizagens. Assim, a AFI tem como objetivo aferir o nível de conhecimento, aptidão e competência dos alunos em determinada matéria, no sentido de estruturar o processo E-A em concordância com a informação recolhida e os objetivos que se pretendem atingir, seguindo uma lógica coerente com o quadro com que nos deparamos.

A AFI foi realizada na primeira aula de cada matéria através de um referencial construído em concordância com o DL n.º 139/2012, de 5 de julho (Anexo V) em que através de observação direta e utilizando uma escala de 1 a 5, onde 1- apresenta grandes dificuldades; 2- possui dificuldades; 3- executa razoavelmente; 4- executa bem e 5 – executa muito bem, classificámos o desempenho de cada aluno.

Após a recolha de dados, procedemos à sua análise e interpretação de forma a conseguir enquadrar os alunos nos níveis previstos no documento das Aprendizagens Essenciais (não introdutório; introdutório, elementar e avançado) e delinear as aulas e os seus respetivos objetivos em função dessa avaliação. Com estes dados, estruturamos a UD para ir ao encontro das necessidades dos alunos.

A recolha de dados relativa a aptidão física foi recolhida através dos testes FITEscola, dados esses que permitiram estruturar a vertente da aptidão física em cada aula.

Para além de alguma dificuldade em construir tarefas que nos permitissem averiguar os parâmetros a avaliar, o maior desafio centrava-se na conjugação da observação e do fornecimento de FB, pelo que a nossa intervenção pedagógica esteve comprometida durante os primeiros tempos. Com o decorrer do EP fomos mitigando essa dificuldade através da acumulação de experiência e da vontade de lecionar.

3.2. Avaliação Formativa

A AF representa um processo contínuo e sistemático ao serviço das aprendizagens, assumindo uma função diagnóstica que possibilita a adaptação de estratégias de ensino mediante as características dos alunos. Carvalho (2017) advoga que a AF permite tomar decisões pedagógicas mais fundamentadas e suportadas em informações provenientes das aprendizagens dos alunos. AF é um processo importante na medida em que permite ao professor reunir informações sobre o desempenho dos alunos no momento posterior à introdução de conteúdos, por esse motivo, o professor sente-se na obrigação de refletir quanto à metodologia e estratégias empregadas e pode proceder a alterações ou reforçar essas mesmas estratégias e metodologias.

Procedemos a este tipo de avaliação ao longo das aulas, contudo, não utilizámos nenhum referencial e utilizamos a observação sistemática do desempenho acompanhado por um registo dos aspetos a melhorar em cada conteúdo. Utilizamos também o questionamento como forma de direcionar a atenção do aluno para determinados aspetos de algum gesto técnico (ex: consideras que executas bem o lob de direita? consideras que estás a executar um afundo aquando do batimento do lob?). O questionamento relacionado com os critérios de êxito de cada tarefa revelou-se um fator preponderante para orientar a prática dos alunos e ainda permitiu conferir-lhes alguma autonomia e controlo na execução correta das tarefas. Este processo permitiu proceder a ajustamentos nas funções didáticas ou nas estratégias utilizadas sempre que considerámos necessário.

3.3. Avaliação Sumativa

A AS serve o propósito da formulação de um juízo final e global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos sob a forma de uma classificação. É uma apreciação do desempenho individual do aluno relativo aos vários domínios avaliativos. Segundo o Decreto-Lei nº55/2018 a AS traduz -se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação.

Durante o EP realizamos a AS no final de cada UD, no entanto, não ignorámos o facto de a avaliação ser um processo contínuo, reforçando a ideia que nenhum aluno seria penalizado se no dia da avaliação não executasse determinado gesto técnico da forma que normalmente executa.

O domínio socio-afetivo foi avaliado diariamente durante as aulas pelo que não existiu nenhum momento específico para a sua avaliação.

O domínio cognitivo seguiu a mesma linha do anterior, sendo que os alunos foram avaliados através de questionamento direto no decorrer das aulas e, pontualmente, através de questões de aula. Os relatórios de aula também contribuíram para a avaliação do domínio cognitivo.

Relativamente ao domínio psicomotor, este foi avaliado através de observação e registo, recorrendo a situações jogadas ou a exercícios critério, dependendo dos conteúdos a avaliar. Deste modo, criámos uma grelha de avaliação (Anexo VI) com uma escala de 1 a 5, onde, 1 – Muito Fraco; 2- Insuficiente; 3- Suficiente; 4- Bom e 5- Muito Bom. Importa referir que os alunos foram esclarecidos em relação ao que significa cada classificação para que estivessem corretamente conscientes do processo de avaliação.

As dificuldades sentidas na AS centravam-se na quantidade de conteúdos a avaliar e no número de alunos. A estratégia que utilizamos foi, tal como descrito anteriormente, ir registando e avaliando o desempenho de cada um ao longo das aulas para que no momento da AS não houvesse lugar a hesitações e já tivéssemos uma ideia da situação geral de cada um.

3.4. Autoavaliação

A AA é um processo em que os alunos refletem sobre o seu próprio desempenho, comportamento, conhecimentos e habilidades. É uma forma de avaliação interna em que

analisam seus pontos fortes, áreas de melhoria, metas alcançadas e metas a serem definidas. A AA envolve a análise crítica e objetiva de si mesmo, procurando uma compreensão honesta e realista do seu progresso e do seu desenvolvimento pessoal. É uma oportunidade de avaliar seu próprio trabalho, identificar áreas que precisam de aprimoramento e reconhecer conquistas. A autoavaliação é uma habilidade importante para os estudantes, pois promove a autorreflexão, a responsabilidade pessoal e a consciência do processo de aprendizagem. Segundo Nobre (2021) para uma AA ser realizada corretamente é necessário que o docente estabeleça de forma clara os elementos de referência para permitir mitigar os efeitos da subjetividade inerente à avaliação do desempenho feita pelos próprios alunos.

A AA foi realizada sempre na última aula de cada período letivo e foi utilizado o modelo construído pelo GDEF (Anexo VII).

Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar

Esta área do EP destina-se ao processo de reflexão sobre o trabalho desenvolvido e pretende integrar os conhecimentos adquiridos durante a nossa formação académica, nomeadamente, na assessoria ao cargo de Diretor de Turma (DT) que se caracteriza por ser um cargo de gestão escolar intermédia cujas tarefas desenvolvidas tiveram como objetivo melhorar a compreensão da complexidade do contexto educativo, o trabalho colaborativo com os colegas professores e a relação DT-Encarregado de Educação. Desta forma, o DT assume responsabilidades específicas na coordenação do conselho de turma, promovendo o desenvolvimento pessoal e social dos alunos e a sua integração no ambiente escolar, de acordo com Martins (2005).

O perfil funcional do cargo de DT está definido através dos Decretos-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho e Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, no entanto, cada instituição escolar tem autonomia para criar o seu próprio projeto educativo.

Assessorámos o PC no cargo de DT que, apesar já ter alguma experiência no cargo, já não desempenhava esta função desde 2008. Por esse motivo, houve necessidade de, em conjunto, iniciar uma revisão ao enquadramento legal do cargo, recorrendo aos documentos atrás mencionados. Após essa recolha de informação inicial procedemos à

recolha de informação sobre a turma recorrendo aos dossiers de anteriores DT's, dessa mesma turma, para reunir informações relevantes acerca dos alunos.

O trabalho teórico que NE desenvolveu centrou-se na elaboração de um projeto de assessoria inicial que englobava o perfil funcional do cargo e expectativas iniciais de cada um; elaboração de um relatório intermédio centrado no processo de reflexão sobre o decorrido até ao momento e a elaboração de um relatório final que consistia numa reflexão aprofundada sobre o trabalho desenvolvido, dificuldades sentidas e estratégias para superar as dificuldades.

No campo operacional, colaboramos com o DT na elaboração dos questionários iniciais para aprofundar o conhecimento sobre os alunos, contribuímos para preparação das reuniões de pais e assistimos a todas as aulas de DT que foram bastantes proveitosas na medida em que presenciámos algumas questões importantes como a mediação e a resolução de conflitos internos.

Esta assessoria permitiu desenvolver competências para o futuro com destaque para as seguintes: participação nos concelhos de turma e reuniões de pais que nos permitiu entender o funcionamento no ponto de vista do DT; identificação das características da turma que permitiu elaborar estratégias adequadas à mesma; desenvolvemos competências de trabalho colaborativo na mesma medida em que compreendemos a dificuldade do trabalho colaborativo e desenvolvemos competências ao nível da compreensão das funções do cargo de DT.

Importa referir que ficou claro que o trabalho de DT não se cinge apenas às horas atribuídas no horário e, isso, representa um problema a ser resolvido.

Através desta assessoria consideramos que estamos mais próximos de desempenhar este cargo com a qualidade que a exigência do cargo requer. Através da observação das dificuldades sentidas pelo DT, é nossa responsabilidade utilizar essa informação a nosso favor aquando da “nossa vez”.

Área 3 – Projetos e Parcerias

De acordo com o Guia de Estágio, nesta dimensão era pretendido desenvolver competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de

projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar.

Ao longo do EP desenvolvemos e operacionalizamos vários projetos com o apoio do PC que, em muito, contribuiu para que pensássemos “fora da caixa”. De seguida, apresentamos os projetos realizados.

Para celebrar o Dia Europeu do Desporto o NE desenvolveu um projeto no dia 3 de outubro de 2022, que consistia num conjunto de atividades físicas, orientadas para a implementação do incentivo à aquisição de hábitos saudáveis no meio escolar. A atividade esteve aberta a todos os alunos bem como a toda comunidade escolar e consistia em 5 atividades : (1) jogos coletivos; (2) jogos lúdicos; (3) atividades de exploração da natureza; (4) jogos tradicionais e (5) atividades rítmicas, realizadas em regime rotativo.

Devido à atividade se realizar durante o período de aulas, tivemos apenas participação de 58 alunos que aquando do fim da atividade responderam a um questionário para averiguar o grau de satisfação através do *google forms*. Os resultados foram muito positivos com destaque para a questão: “gostavas que houvesse mais atividades deste género na escola?”, a que 93% dos inquiridos respondeu “Sim”.

O projeto que se segue intitula-se “Da escola ao alto Rendimento” e consistiu na realização de uma palestra sobre estilos de vida saudáveis conjugados com o desporto de alto rendimento realizada no 24 de outubro de 2022. A palestra contou com a presença de dois atletas internacionais pela seleção portuguesa de Hóquei em Patins – Rafael Costa e Henrique Magalhães que partilharam a sua visão sobre tema. A título de curiosidade ambos são licenciados em Ciências do Desporto e são atletas profissionais de alto rendimento. A atividade inseriu-se nos subtemas “Saúde e Qualidade” e “Educação e Qualidade” do Plano Anual de Atividades da escola. Seguindo a mesma linha de atuação do projeto anterior, aplicamos um questionário em que destacamos as respostas à seguinte questão: “Consideras que foi importante ouvir estes testemunhos?”, que obteve uma taxa de 100% para a resposta “Sim”.

Na semana de 23 a 27 de janeiro participamos num projeto em conjunto com o programa Eco-Escolas, Oficina de Música, Biblioteca Escolar e Centro de Interpretação Ambiental da Mealhada, intitulado “Mercado de Trocas / Cores, Sons e Sabores de Inverno”. A semana caracterizou-se pela procura de dar uma nova vida ao material que já não é usado pelos alunos e professores da Escola Básica nº2 da Mealhada, desde livros a peças de roupa. Juntamente, houve um espaço dedicado a confeccionar alimentos

tipicamente franceses e, ainda, momentos de música nos intervalos e no momento do hastear da Bandeira Eco-Escolas. A feira esteve aberta a toda a comunidade escolar e, cada dia, estava destinado a um grupo previamente definido. Esta divisão foi feita da seguinte forma: Segunda-Feira, dia 23 de janeiro – Feira dos Livros Usados; Terça-Feira, dia 24 de janeiro – Fit Feira; Quarta-Feira, dia 25 de janeiro – Marché aux Puces; Quinta-Feira, dia 26 de janeiro – Dia da Educação Ambiental – Hastear da Bandeira Eco-Escolas; Sexta-Feira, dia 27 de janeiro – Cores, Sons e Sabores de Inverno. Ao NE competia organizar a “fit feira” cujo objetivo era trocar peças ou artigos desportivos usados. No questionário de satisfação as respostas revelaram que houve bastante interesse no projeto.

No final do 2º período desenvolvemos o projeto “Olimpíada Sustentada: a equidade não tem género” que consistia em promover a equidade através da prática desportiva. Para esse efeito, o projeto consistia na realização de torneios em diferentes modalidades ao nível das turmas dos professores estagiários. A constituição das equipas teria de respeitar um conjunto de critérios pré-definidos relacionados com o tema principal “A equidade não tem Género”: Raça, Género, condição física, nível de proficiência, motor, etc. na modalidade em questão. Assim, no final de cada Unidade Didática do 2º período foi realizado um torneio e as respetivas equipas foram formadas pelo professor mediante o critério escolhido. Exemplo: Modalidade de basquetebol – Cada equipa teve de integrar um elemento menos proficiente nesta modalidade (critério da proficiência).

No momento do encerramento do projeto foram entregues certificados de participação aos alunos em conjunto com um questionário de satisfação cujas respostas foram bastante positivas.

Por último, desenvolvemos o projeto “Padel para uma vida saudável” que decorreu no espaço FBOX – FITNESS & PADEL CLUB na manhã do dia 19 de abril. Este projeto procurou aproximar os alunos de uma modalidade em ascensão por todo o país e mundo, aliado à intenção de promover hábitos de vida saudáveis e desenvolver competências de socialização. Deste modo, numa fase inicial, procedemos a uma breve introdução sobre a modalidade e as principais regras. Após esse momento, cada um dos professores estagiários ficaram responsáveis por realizar tarefas de iniciação ao padel até chegar a uma forma jogada. Este projeto permitiu também aproximar um negócio que se enquadra dentro do espectro da atividade física à escola. Foi tão proveitoso que rapidamente se procedeu à averiguação da possibilidade de criar uma equipa de padel no

desporto escolar do Agrupamento. No final da atividade, procedemos ao habitual questionário de satisfação que, nem precisava ter sido feito, visto que a satisfação estava estampada no rosto dos alunos. Missão cumprida!

Área 4 – Atitude Ética-Profissional

A atitude ética-profissional é uma das dimensões fulcrais da profissionalidade docente e afigura-se como extremamente relevante na nossa formação, preparando-nos para os desafios que o contexto nos apresenta. Ela assume uma importância capital no contexto educativo, na medida em que engloba a conduta moral e os princípios éticos orientadores do trabalho do professor. Uma atitude ética-profissional requer uma atenção especial com um conjunto de atributos essenciais como o respeito, a integridade, a responsabilidade, a honestidade intelectual, a imparcialidade e a confidencialidade. É imperativo que o professor tome as suas decisões baseadas nestes atributos. É dever do professor ser transparente nas suas ações e cumpridor das regras estabelecidas. A atitude ética-profissional também se manifesta através da forma como o professor lida com a diversidade e as particularidades de cada aluno.

O professor deve exercer a sua função tendo em conta que deverá ser um exemplo a seguir, transmitindo a importância do cumprimento de regras para um bom funcionamento da aula e um desenvolvimento pleno do aluno.

Partindo deste pressuposto o NE definiu um leque de aspetos a serem promovidos tais como a pontualidade, a assiduidade, o respeito pela diferença, a predisposição a ajudar o próximo, entre outros. Todos estes aspetos permitiram formar uma excelente relação com turma, contribuindo assim para um clima favorável à aprendizagem, motivador e justo.

Esta área também engloba o relacionamento entre colegas professores que no nosso caso foi bastante positivo, não sentimos resistência nem menosprezo por parte de nenhum elemento, pelo contrário, acolheram-nos e ajudaram-nos na medida do possível. Nas reuniões do GDEF os professores mostraram-se sempre disponíveis e, muitas vezes, incluíram-nos no processo de decisão de vários assuntos.

Outro aspeto importante desta área é a procura por mais conhecimento, seja através de conversas informais com colegas ou professores, ou através de formações.

Nesse sentido marcamos presença no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (Anexo VIII); no projeto “Olimpíada Sustentada – a equidade não tem gênero” (Anexo IX); no congresso no XIX Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa (Anexo X)

Em resumo, podemos afirmar que esta área é fundamental e assume um papel fundamental durante o EP. As atividades realizadas neste âmbito proporcionaram um desenvolvimento importante a nível pessoal e ao nível da profissão docente. A procura por ser melhor e mais competente na nossa área de intervenção trará frutos, não apenas a nível pessoal, mas principalmente ao nível daquilo que podemos oferecer aos alunos enquanto professores.

Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema

DIFERENÇAS NA APTIDÃO AERÓBIA ENTRE PRATICANTES DE DESPORTO FEDERADO E NÃO PRATICANTES DE UM DESPORTO FEDERADO E RELAÇÃO ENTRE APTIDÃO AERÓBIA E DESEMPENHO ACADÉMICO EM ALUNOS DO 8º ANO

Óscar Costa Carvalho

Professor Doutor Artur Romão

Universidade de Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Resumo: Este trabalho de investigação tem como objetivo comparar a aptidão aeróbia entre praticantes de desporto federado e não praticantes, relacionando-a com o desempenho académico de alunos do 8º ano. A aptidão aeróbia é um indicador relevante da saúde e condição física, sendo utilizada para medir a capacidade cardiovascular. A prática regular de atividade física é fundamental para o desenvolvimento físico e saúde, especialmente na adolescência. A amostra do estudo é composta por 62 alunos do 8º ano, sendo 27 do género feminino e 35 do género masculino. A aptidão aeróbia foi avaliada através do teste de aptidão aeróbia do programa FitEscolas, enquanto as classificações académicas foram obtidas dos registos escolares. Os dados foram analisados estatisticamente utilizando o SPSS. Os resultados mostraram diferenças significativas na aptidão aeróbia entre praticantes de desporto federado e não praticantes. Além disso, foi encontrada uma correlação positiva entre aptidão aeróbia e desempenho académico, indicando que uma maior aptidão aeróbia está associada a melhores resultados escolares. Esses resultados estão alinhados com estudos anteriores que destacam os benefícios da atividade física e da aptidão aeróbia para a saúde cardiovascular e desempenho académico. Recomenda-se a promoção da prática de desporto federado entre os alunos, pois além de melhorar a aptidão aeróbia, pode desenvolver habilidades importantes na vida pessoal e profissional. Este estudo contribui para a compreensão da relação entre aptidão aeróbia e desempenho académico, fornecendo informações valiosas para a área da Educação Física. No entanto, são necessárias investigações adicionais considerando as limitações do estudo, como a representatividade da amostra e a influência de outros fatores além da atividade física.

Palavras-Chave: Aptidão aeróbia; Desporto Federado, Desempenho Académico

Abstract: *This research work aims to compare the aerobic fitness between Practitioners of a federated sport and non-practitioners of a federated sport, relating it to the academic performance of 8th grade students. Aerobic fitness is a relevant indicator of health and physical condition, it's being used to measure cardiovascular capacity. The regular practice of physical activity is essential for physical development and health, especially in adolescence. The study sample is composed of 62 8th grade students, 27 female and 35 male. Aerobic fitness was assessed using the FitEscolas aerobic fitness test, while academic grades were obtained from school records. Data were statistically analyzed using SPSS. The results showed significant differences in aerobic fitness between practitioners of federated sports and non-practitioners.*

Furthermore, a positive correlation was found between aerobic fitness and academic performance, indicating that greater aerobic fitness is associated with better school results. These results are in line with previous studies that highlight the benefits of physical activity and aerobic fitness for cardiovascular health and academic performance. It is recommended to promote the practice of federated sports among students, as in addition to improving aerobic fitness, it can develop important skills in personal and professional life. This study contributes to the understanding of the relationship between aerobic fitness and academic performance, providing valuable information for the field of Physical Education. However, further investigations are needed considering the limitations of the study, such as the representativeness of the sample and the influence of factors other than physical activity.

Keywords: *Aerobic fitness; Federated Sport, Academic Performance*

1. Introdução

A presente investigação surge no âmbito da Unidade Curricular Relatório de Estágio inserida no plano Curricular do Mestrado Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Coimbra. O objetivo geral do estudo é comparar a aptidão aeróbia entre praticantes de desporto federado e não praticantes de um desporto federado e relacionar essa aptidão aeróbia com o desempenho académico de alunos do 8º ano.

A pertinência deste estudo reside no facto de que a prática regular de atividade física e desporto é capital para o desenvolvimento físico e saúde dos indivíduos, especialmente durante a adolescência. A aptidão aeróbia é considerada um indicador importante da saúde e condição física e a sua avaliação é, frequentemente, utilizada como uma forma de medir a capacidade cardiovascular. Além disso, a relação entre a prática de atividade física e o desempenho académico ainda é um tema de debate na literatura científica e este estudo pode contribuir para o esclarecimento desta relação.

Os objetivos específicos desta investigação são: 1) comparar a aptidão aeróbia entre praticantes de desporto federado e não praticantes de desporto federado; 2) analisar a relação entre a aptidão aeróbia e o desempenho académico por alunos do 8º ano.

Para alcançar estes objetivos, foi realizado um estudo com uma amostra de alunos do 8º ano, composta por praticantes de desporto federado e não praticantes de desporto federado. A aptidão aeróbia será avaliada através do teste de aptidão aeróbia incluído na plataforma FitEscolas (vaivém), enquanto as informações sobre o desempenho serão obtidas através da consulta dos registos académicos dos alunos na plataforma INOVAR.

Os resultados obtidos serão analisados estatisticamente e serão comparados entre os diferentes grupos de alunos (praticantes de desporto federado e não praticantes de desporto federado). Será também realizada uma análise de relação entre a aptidão aeróbia e as notas obtidas em Educação Física.

Este trabalho de investigação será composto por cinco capítulos: Introdução, Enquadramento Teórico ou Revisão de Literatura, Metodologia ou Aspetos Metodológicos, Apresentação e Discussão dos Resultados e Conclusões.

O primeiro capítulo, Introdução, apresenta o contexto, objetivos e pertinência da investigação.

O segundo capítulo, Revisão de Literatura, aborda a literatura existente sobre o assunto, incluindo a relação entre a prática de atividade física e desporto, aptidão aeróbia e desempenho académico. Este, apresenta e define os conceitos fundamentais do tema em estudo, indicando as definições de autores de referência na área e apresenta o "Estado de Arte" (o que já foi estudado acerca do tema, por quem, quando e quais foram os resultados obtidos).

O terceiro capítulo, Metodologia, descreve as técnicas e procedimentos utilizados para coletar e analisar os dados. Este, inclui informações sobre os procedimentos de recolha de dados, os instrumentos utilizados, a produção e qualidade do instrumento, a amostra e a análise de dados. Este capítulo inclui informações detalhadas sobre o tipo de instrumentos usados para a recolha de dados, como os procedimentos de recolha de dados foram conduzidos, como o instrumento foi produzido, incluindo suas partes e como foi testada a sua qualidade e, ainda, como a amostra foi selecionada e descrita. Além disso, também compreende informações sobre como os dados foram analisados, incluindo o programa utilizado, o design da investigação, os procedimentos estatísticos/testes efetuados e as razões para essa escolha.

O quarto capítulo, Apresentação e Discussão dos Resultados, apresenta e discute os resultados obtidos e suas implicações, incluindo uma breve descrição dos resultados, apresentando tabelas e gráficos para ilustrar os dados. Os principais resultados são destacados e discutidos com base na literatura existente e na análise reflexiva do investigador.

O último capítulo, Conclusões, apresenta as conclusões e recomendações do estudo. Responde às questões levantadas na introdução e discute as implicações dos resultados para a prática pedagógica e para futuras investigações.

2. Enquadramento teórico

Neste estudo importa, em primeiro lugar, diferenciar e conceptualizar duas noções muitas vezes confundidas ou mal interpretadas: atividade física e aptidão física. Desta forma, a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em gasto energético acima do repouso (American College of Sports Medicine, 2018; World Health Organization, 2010). Isso inclui uma ampla variedade de tipos de exercícios, como caminhada, corrida, ciclismo, natação,

musculação, entre outros. A atividade física pode ser classificada como moderada ou vigorosa, dependendo do nível de intensidade (American College of Sports Medicine, 2018). A atividade física também pode ser classificada de acordo com seu objetivo, como Atividade Física para Saúde (AFS), Atividade Física para Performance (AFP) e Atividade Física para Lazer (AFL) (Garber et al., 2011). AFS tem como objetivo principal prevenir doenças e promover saúde, enquanto a AFP tem como objetivo principal o desempenho em atividades específicas, como desportos ou competições. Por fim, AFL tem como objetivo principal o bem-estar psicológico e social.

Por sua vez, a aptidão física é um conceito amplo que abrange diversos aspectos relacionados com a saúde e com desempenho físico. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2020), a aptidão física pode ser definida como "a capacidade do organismo para realizar atividades diárias com eficiência e sem fadiga excessiva". De acordo com a literatura, a aptidão aeróbica é considerada como um dos principais indicadores da saúde e do desempenho físico. Estudos têm demonstrado que uma boa capacidade aeróbica está relacionada a menor risco de doenças cardíacas e diabetes (Guazzi, & Arena, 2018), bem como a melhor qualidade de vida (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). Também, a aptidão aeróbica está relacionada com melhores desempenhos em atividades diárias e desportivas (Santos, Minderico, & Teixeira, 2013). Para avaliar a aptidão física, existem diversos testes (diretos ou indiretos) e medidas, tais como a capacidade aeróbica, força muscular, flexibilidade e composição corporal. Estes testes podem ser realizados em laboratório ou em ambiente de campo e são amplamente utilizados tanto em estudos científicos como em programas de avaliação física. Outro aspecto importante da aptidão física é a força muscular. Estudos têm mostrado que a força muscular está relacionada a menor risco de lesões (Bryant, Clark, & Ross, 2015) e melhor qualidade de vida (Chen, Liu, & Kuo, 2016). É amplamente aceite pela comunidade científica que a força muscular também está relacionada com melhores desempenhos em atividades físicas diárias. A flexibilidade é outra vertente importante da aptidão física. Várias investigações têm mostrado que a flexibilidade está relacionada a menor risco de lesões (McHugh, & Cosgrave, 2010) e melhor qualidade de vida (Tsai, & Wang, 2015), assim como está relacionada a melhores desempenhos em atividades diárias. Por fim, a composição corporal também é um indicador importante da aptidão física. Segundo Katzmarzyk, & Church (2011), a composição corporal está relacionada com menor risco de doenças crónicas.

Afunilando os conceitos para aquele que será tema desta investigação, segundo Katch et al (2016) a aptidão aeróbia é a capacidade de o organismo fornecer energia suficiente para atividades de longa duração e intensidade moderada, através do uso de oxigênio. É uma medida da capacidade do sistema cardiovascular, respiratório e muscular para fornecer oxigênio suficiente para os músculos durante a realização de atividades físicas prolongadas. A aptidão aeróbia é medida com base em testes como o de corrida de doze minutos e o de caminhada de seis minutos (ACSM, 2013). Aumentar a aptidão aeróbia requer a prática de atividades físicas aeróbias regulares, como caminhar, correr, andar de bicicleta e nadar (ACSM, 2013).

Uma revisão de literatura publicada por Faigenbaum et al. (2018) examinou os efeitos da atividade física aeróbia sobre a saúde cardiovascular na adolescência. Os resultados mostraram que a atividade física aeróbia tem efeitos positivos sobre a pressão arterial, a função endotelial e a massa muscular em adolescentes e os autores concluíram, ainda, que a atividade física aeróbia tem um papel importante na prevenção de doenças cardiovasculares nessa fase. Um estudo recente, publicado por Kim et al. (2021), examinou a relação entre a aptidão aeróbia e a saúde mental em jovens adultos. Os resultados mostraram que os jovens adultos com maior aptidão aeróbia apresentaram menor risco de depressão e ansiedade, bem como melhores resultados de qualidade de vida. Os autores concluíram que a aptidão aeróbia pode desempenhar um papel importante na promoção da saúde mental em jovens adultos. Outro estudo, publicado por Chomitz et al. (2016), investigou a relação entre a aptidão aeróbia e o rendimento acadêmico em adolescentes. Os resultados mostraram que os adolescentes com maior aptidão aeróbia apresentaram melhores resultados acadêmicos em comparação com aqueles com menor aptidão aeróbia. Os autores concluíram que a aptidão aeróbia pode ser um fator importante na promoção do sucesso acadêmico em adolescentes. Ntoumanis et al. (2015), investigou a relação entre a participação em desportos escolares e o rendimento acadêmico em estudantes do ensino médio. Os resultados mostraram que os estudantes que participavam em desportos escolares apresentavam melhores resultados acadêmicos do que os estudantes que não participavam em desportos escolares. Além disso, os estudantes que participavam de desportos escolares tinham melhores resultados acadêmicos do que os estudantes que participavam de atividades extracurriculares não-desportivas.

A literatura sugere-nos que os jovens que praticam atividade física regular obtêm inúmeros benefícios em várias áreas como a psicologia, cognição, comportamento e skills sociais. Uma das medidas que o Ministério da Educação tomou foi a implementação do programa FITescola que tem como finalidade avaliar a aptidão física dos alunos através de uma variedade de testes. Para além de obter dados importantes sobre o estado geral da aptidão física dos alunos em Portugal para poder atuar através políticas adequadas aos resultados obtidos, consegue sensibilizar os alunos que não correspondem à zona saudável, incentivando-os à mudança de comportamentos e hábitos de atividade física.

3. Metodologia

3.1. Amostra:

A amostra é constituída por 62 sujeitos, 27 do género feminino e 35 do género masculino de uma turma do 8º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre 13 e os 16 anos ($13,71 \pm 0,818$).

3.2. Procedimentos:

A recolha de dados para este estudo ocorreu em diferentes momentos temporais. Os dados relativos à aptidão aeróbia foram recolhidos através da realização do teste do vaivém, realizado no final 2º período. O teste foi controlado pelos elementos do Núcleo de Estágio do Agrupamento de Escolas da Mealhada que garantiram que o teste decorreu como protocolado. Os dados relativos à participação, ou não, num desporto federado e em caso de resposta afirmativa qual o desporto, foram recolhidos no último mês do 1º Período. Estes dados foram recolhidos através de um questionário.

Todos os sujeitos participantes no estudo foram informados sobre o objetivo do estudo, sendo conhecedores de que os dados recolhidos apenas servem para fins académicos e de investigação.

3.3. Instrumentos:

Para estimar a aptidão aeróbia dos sujeitos foi realizado o teste de Vaivém da bateria de testes FITescola®. O Vaivém é um teste que consiste na execução do número máximo de percursos com uma distância de 20 metros a uma cadência pré-determinada. Mediante o número de percursos e o peso do sujeito é possível obter, de forma indireta, o valor estimado do Vo_{2max} (ml/kg/min). O peso foi obtido através da pesagem dos sujeitos numa balança digital. Para obter a altura dos alunos foi utilizada uma fita métrica. Importa referir que as medições foram obtidas no mesmo dia. O Índice de Massa Corporal (IMC, em kg/m²) é uma medida que relaciona a razão entre peso (em quilogramas) e altura ao quadrado (em metros), e tende a se correlacionar com indicadores de composição corporal. O IMC é um teste utilizado para determinar se o peso do sujeito se adequa à sua estatura.

Os dados do desempenho académico foram obtidos através da média das notas finais 2º período relativo a todas as disciplinas.

3.4. Análise estatística:

A análise estatística é uma componente importante da pesquisa científica porque permite que os pesquisadores testem hipóteses e avaliem a força das evidências. A análise estatística é frequentemente usada para determinar se há associações significativas entre as variáveis e se os resultados são estatisticamente significativos, sendo também importante para controlar o viés e a incerteza em estudos experimentais. É importante que os pesquisadores sejam rigorosos na seleção e aplicação de métodos estatísticos para garantir que os resultados sejam confiáveis e válidos.

Desta forma, o tratamento estatístico iniciou-se com a recolha e interpretação dos dados de modo a planificar a estratégia de investigação a seguir. A primeira fase incidiu sobre o tratamento dos dados de forma a obter um quadro descritivo das variáveis observadas através das seguintes medidas: média aritmética, desvio padrão, mínimo e máximo (Tabela 1).

Estadísticas Descriptivas

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Sujeito	62	1	63	32,27	18,349
Idade	62	13	16	13,71	,818
Vo2max estimado	62	33,0	64,9	44,345	7,7773
Sexo	62	0	1	,44	,500
Desempenho académico	62	2,182	4,900	3,46529	,570705
N válido (de lista)	62				

Tabela 2 - Estatística descritiva

Antes de escolher qualquer teste estatístico procedi ao teste de normalidade das variáveis que serão objeto de testes estatísticos (Desempenho académico, VO2max, ser praticante de desporto federado e não ser praticante de desporto federado). Recorri ao teste Kolmogorov-Smirnov para amostras superiores a 30 sujeitos (Tabela 2). A partir deste teste é possível determinar que não temos uma distribuição normal ($p < 0.05$) pelo que teremos de utilizar testes não paramétricos.

Testes de Normalidade

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
Vo2max estimado	,133	28	,200*	,955	28	,259
Desporto Federado	,539	28	<,001	,188	28	<,001
Desempenho académico	,087	28	,200*	,970	28	,590
Modalidade	,257	28	<,001	,781	28	<,001

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Tabela 3- Teste de Normalidade

Para responder à primeira questão (existem diferenças na aptidão aeróbia entre praticantes federados de uma modalidade e praticantes não federados?) o teste escolhido é o teste *Mann-Whitney* (Tabela 3) uma vez que a distribuição dos dados não é normal. Este teste permite-nos comparar as duas médias (VO2max de praticantes federados VS VO2max de praticantes não federados).

Para responder à segunda pergunta (a aptidão aeróbia influencia o desempenho acadêmico?), o teste utilizado foi o teste de correlação de Pearson, uma vez que se trata de relacionar duas variáveis quantitativas com distribuição normal.

O tratamento estatístico dos dados foi realizado recorrendo ao programa SPSS Statistics 28© e o Microsoft® Excel® para Microsoft 365 MSO. O grau de significância adotado para os resultados foi de $p < 0,05$.

4. Apresentação e Discussão de resultados

No sentido de responder à primeira questão realizámos o teste *Mann-Whitney* (Tabela 3) uma vez que a distribuição dos dados não é normal. Este teste permite-nos comparar valores do VO2max estimado de praticantes federados VS VO2max estimado de praticantes não federados. É possível verificar que existem diferenças estatisticamente significativas em VO2max dos dois grupos ($p < 0,05$).

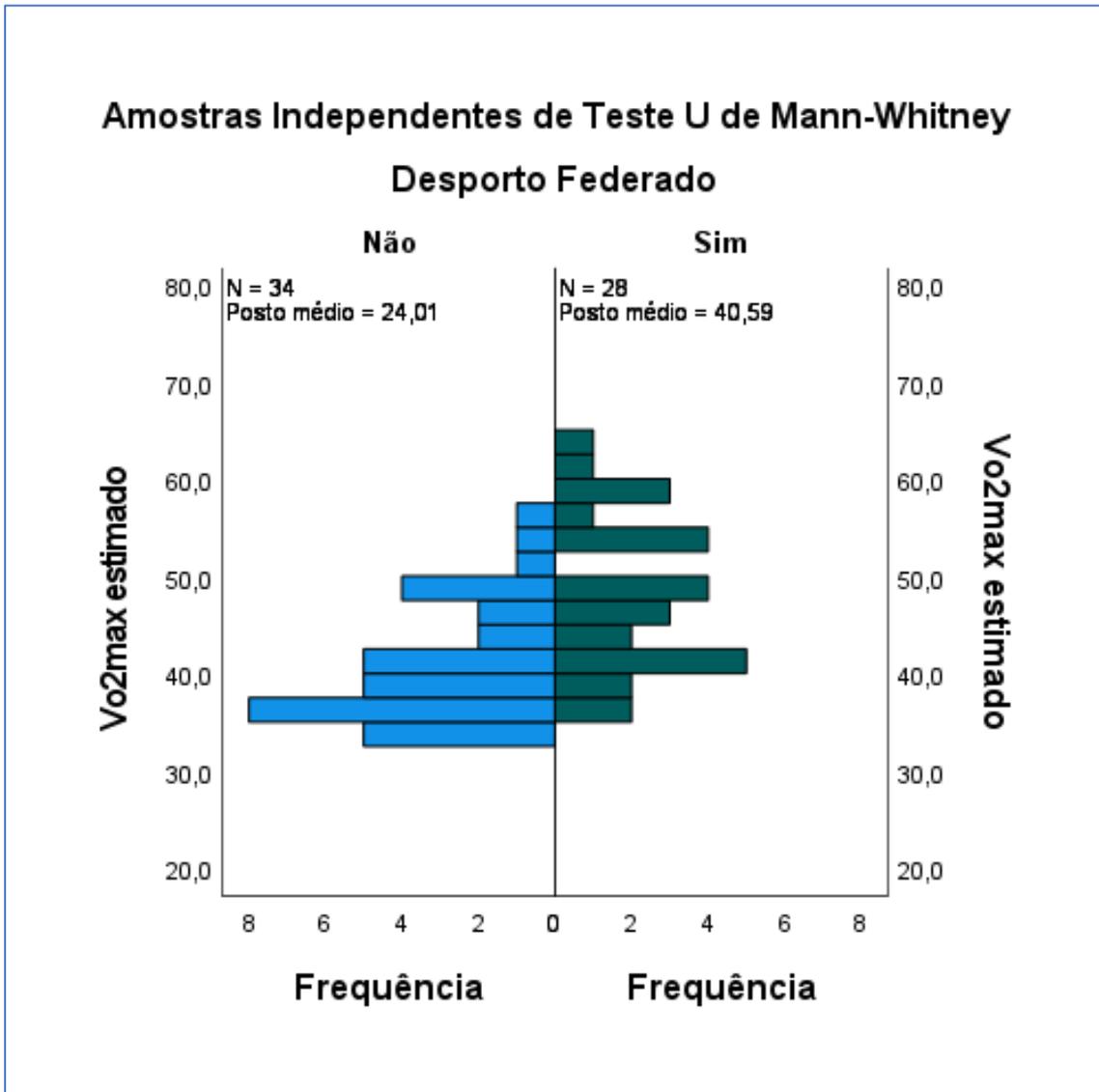
Estatísticas de teste^a

	Vo2max estimado
U de Mann-Whitney	221,500
Wilcoxon W	816,500
Z	-3,601
Significância Sig. (2 extremidades)	<,001
Sig exata (2 extremidades)	<,001
Sig exata (1 extremidade)	<,001
Probabilidade de ponto	,000

a. Variável de Agrupamento: Desporto Federado

Tabela 4- Teste Mann-Whitney

Analisando a tabela 3, é possível verificar que o valor de $U=221,500$ e com uma significância associada de $<0,001$. Perante este valor de significância podemos afirmar que as diferenças são estatisticamente significativas ($p < 0,05$) e, assim, rejeitar a hipótese H_0 . No quadro 1 é possível verificar que valor médio do VO2max estimado do grupo dos alunos federados é superior ao do grupo dos não federados.



Quadro 1- Diferenças entre Grupos

Para verificar se a aptidão aeróbia influencia o desempenho académico, recorri ao teste de Coeficiente de correlação de Pearson (Tabela 4).

Correlações

		Vo2max estimado	Desempenho acadêmico
Vo2max estimado	Correlação de Pearson	1	,271 [*]
	Sig. (2 extremidades)		,033
	N	62	62
Desempenho acadêmico	Correlação de Pearson	,271 [*]	1
	Sig. (2 extremidades)	,033	
	N	62	62

*. A correlação é significativa no nível 0,05 (2 extremidades).

Tabela 5- Teste correlação de Pearson

Os resultados indicam que existe uma correlação positiva ($r=.271$) entre o desempenho acadêmico e a aptidão aeróbia e verifica-se uma significância associada de 0,033 uma vez que o valor da significância é inferior ao ponto de corte ($p<0,05$). Deste modo, rejeitamos a hipótese H_0 : não há associação entre desempenho acadêmico e aptidão aeróbica.

No sentido de aprofundar mais o tema, realizei o teste de Kruskal-Wallis para verificar se existiam diferenças estatisticamente significativas no VO2MAX estimado entre as várias modalidades. O resultado do teste, diz-nos que não existem diferenças estatisticamente significativas uma vez que o valor $p>0.05$ (Tabela 5).

Postos			
	Modalidade	N	Posto médio
Vo2max estimado	Futebol	13	15,62
	Hóquei Patins	5	18,60
	Dança	3	4,33
	Basquetebol	1	19,50
	Ténis	4	16,63
	Desportos de combate	2	5,50
	Total	28	

Estatísticas de teste^{a,b}

	Vo2max estimado
H de Kruskal-Wallis	9,102
df	5
Significância Sig.	,105

a. Teste Kruskal Wallis

b. Variável de Agrupamento:
Modalidade

Tabela 6 - Teste de Kruskal-wallis

4.1 Discussão:

Neste estudo pretendeu-se verificar se existiam diferenças na aptidão aeróbia entre alunos do 8º ano que praticam uma modalidade federada e aqueles que não praticam nenhuma modalidade federada e verificar se o desempenho académico é influenciado pela aptidão aeróbia.

Os resultados indicam-nos que existem diferenças estatisticamente significativas na aptidão aeróbia entre dois grupos. Quando se investigou a associação entre o desempenho académico e aptidão aeróbia também se verificou uma associação estatisticamente significativa, o que nos leva concluir que há uma associação positiva entre as duas variáveis. De acordo com a literatura mobilizada acima, existem estudos (Chomitz et al, 2016 e Ntoumanis et al 2015) que indicam que a aptidão aeróbia se associa positivamente ao desempenho académico pelo que podemos afirmar que os nossos resultados vão ao encontro da literatura mobilizada. A variável escolhida para avaliar o desempenho académico (média das classificações do 2º período numa escala de 0 a 5) é fator que pode ter influência nos resultados obtidos. Este argumento é facilmente entendido com o seguinte exemplo: partindo do pressuposto que antes de atribuir a

classificação final do período os professores utilizam uma escala de 0 a 100 e, só depois, traduzem esse valor para uma escala de 0 a 5, é perfeitamente possível existir um aluno que tenha uma classificação final numa disciplina de 71 e outro aluno de 80 e no final, ambos, equivalem a 4 (numa escala de 0 a 5).

Deste modo, é possível concluir que a existência de uma associação. No entanto, em futuros estudos é necessário garantir que os dados que recolhemos são os mais precisos possíveis para que nos seja possível aferir com um grau de certeza mais elevado a consistência dos nossos resultados.

5. Conclusões

De acordo com a investigação realizada foi possível concluir que existem diferenças na aptidão física entre os dois grupos estudados. Perante este cenário, seria indicado estimular os alunos a praticarem uma modalidade federada para além da atividade física que realizam sobre alçada da escola e de forma autónoma e recreativa. Esse estímulo pode partir da escola enquanto instituição, através de iniciativas de articulação com os clubes e associações locais para estimular à prática desportiva federada. A prática desportiva federada poderá trazer outros benefícios, além da melhoria da aptidão física, nomeadamente, a implementação da disciplina, do esforço, da dedicação e até da organização do tempo pessoal, também, podem ser fatores importantes na vida futura dos alunos tanto a nível pessoal como profissional.

Acreditando que a aptidão aeróbia também influencia o desempenho académico, as razões para motivar os alunos a realizar mais atividade física tornam-se ainda mais fortes e impossíveis de ignorar.

6. Considerações finais

Tal como todos os estudos, este apresenta algumas limitações. A amostra utilizada pode não ser representativa da população geral; outros fatores para além da prática de atividade física podem ter influenciado os resultados como a alimentação, sono, stress, temperatura; o método utilizado para medir a aptidão aeróbia não é o mais preciso e o desempenho académico foi medido apenas através de uma média aritmética. Mesmo

assim, os resultados obtidos neste estudo ainda fornecem informações valiosas sobre as diferenças na aptidão aeróbia e sobre a relação entre a aptidão aeróbia e o desempenho acadêmico. É importante continuar a investigar este assunto, considerando essas limitações e procurando novas formas de aprimorar os métodos utilizados para recolher e analisar os dados.

Referências Bibliográficas

- American College of Sports Medicine. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins.
- Bryant, C., Clark, B., & Ross, A. (2015). *The effects of resistance training on health-related quality of life in older adults: a systematic review*. Journal of aging and physical activity, 23(4), 573-585.
- Chen, C. Y., Liu, C. C., & Kuo, C. H. (2016). *The effects of resistance training on health-related quality of life in older adults: a systematic review and meta-analysis*. Journal of aging and physical activity, 24(2), 195-208.
- Chomitz, V. R., Slining, M. M., McGowan, R. J., Mitchell, S. E., Dawson, G., & Hacker, K. (2016). *Aerobic fitness and academic performance in children and adolescents: a systematic review of the literature*. Preventive medicine, 94, 18-27.
- Faigenbaum, A. D., McFarland, J. E., Berry, D. C., & Davidson, R. J. (2018). *Cardiovascular health in youth: the role of aerobic fitness*. Progress in cardiovascular diseases, 61(3), 201-208.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). *American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise*. Medicine and science in sports and exercise, 43(7), 1334-1359.
- Guazzi, M., & Arena, R. (2018). *Cardiorespiratory fitness and cardiovascular disease: From epidemiology to clinical practice*. Progress in Cardiovascular Diseases, 61(1), 3-12.

- Katch, F. I., McArdle, W. D., & Katch, V. L. (2016). *Essentials of exercise physiology*. Lippincott Williams & Wilkins. Pag 188-192 4 edição
- Katzmarzyk, P. T., & Church, T. S. (2011). *The impact of physical activity and fitness on health and longevity*. *The Lancet*, 378(9798), 1212-1213.
- Kim, J., Kim, H., & Lee, Y. (2021). *The relationship between aerobic fitness and mental health in young adults: a systematic review*. *Journal of exercise rehabilitation*, 17(1), 1-9.
- Leal, M. C. (2019). *A metodologia de pesquisa-ação como estratégia para a intervenção social*. *Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências*, 19(3), 35-45.
- McHugh, M. P., & Cosgrave, C. H. (2010). *The role of stretching in injury prevention and performance*. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 169-181.
- Ntoumanis, N., Barkoukis, V., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2015). *Differential effects of self-determined motivation in school physical education and academic performance: A longitudinal study*. *Journal of Educational Psychology*, 107(1), 1-13.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2020). Aptidão física. Acedido em: <https://www.who.int/pt/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Santos, R., Minderico, C. S., & Teixeira, P. J. (2013). *The impact of physical fitness on mental health and well-being*. *Journal of Sports Science*, 31(13), 1435-1445.
- Tsai, C. L., & Wang, C. J. (2015). *The effects of stretching on flexibility and physical function: a systematic review*. *Journal of physical therapy science*, 27(9), 2817-2822.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). *Health benefits of physical activity: the evidence*. Canadian Medical Association Journal, 174(6), 801-809.

Reflexão final

Terminada a incrível jornada do EP, é inevitável refletir sobre todo o percurso acadêmico e a trajetória que nos levou a aspirar à profissão de professor de Educação Física. Foi uma corrida repleta de percalços, mas, principalmente, foi algo que nos provocou uma enorme transformação a nível pessoal. Este mergulho intenso no universo da educação, permitiu-nos vivenciar na prática, o que antes eram apenas conceitos abstratos.

Durante este período, fomos confrontados com situações complexas, que exigiram uma análise cuidadosa e reflexiva. Cada desafio enfrentado foi uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional, revelando novas facetas da nossa identidade profissional e pessoal. A cada obstáculo superado, em nós próprios, descobrimos uma força interior e uma resiliência que nem julgávamos existir.

O EP colocou-nos perante realidades diferentes, com turmas heterogêneas e com dinâmicas próprias. Essa diversidade enriqueceu o nosso repertório enquanto professores, uma vez que tivemos de adaptar estratégias, desenvolver abordagens diferenciadas e compreender as singularidades de cada aluno.

Uma das grandes *lições* que o estágio nos proporcionou foi a importância do planeamento e da organização. A preparação cuidadosa das aulas, a definição de objetivos claros e a seleção de recursos adequados foram fundamentais para o sucesso das atividades pedagógicas. Através desse processo, garantimos uma educação de qualidade e maximizamos a aprendizagem potencial dos alunos.

Além disso, a relação estabelecida com os alunos e a construção de vínculos afetivos foram elementos-chave nesta jornada. Através do diálogo, da empatia e do respeito mútuo, conseguimos criar um ambiente acolhedor e seguro, propício ao desenvolvimento integral dos alunos. A atenção dedicada às necessidades individuais de cada aluno e o estímulo ao seu crescimento pessoal foram aspetos que marcaram profundamente a nossa prática pedagógica.

Chegamos à meta com a sensação de dever cumprido, tudo fizemos para cruzá-la com distinção, ultrapassando e aprendendo com os obstáculos que foram surgindo. Terminamos uma etapa da nossa vida e, imediatamente, iniciamos outra com a certeza de que estamos mais preparados para os desafios vindouros.

Referências Bibliográficas

- Abrantes, P. (2002). Introdução: A avaliação das aprendizagens no ensino básico. In P. Abrantes, L. Alonso, M. H. Peralta, L. Cortesão, C. Leite, J. A. Pacheco, M. Fernandes & L. Santos (Eds.), *Reorganização curricular do ensino básico: Avaliação das aprendizagens: Das concepções às práticas*. Lisboa: Ministério da Educação -Departamento da Educação Básica.
- Barreiros, J. (2016). *Plano Nacional de formação de treinadores*. Instituto português do desporto e juventude. Lisboa.
- Bento, J. (1987). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte, LDA.
- Bossle, F. (2002). *Planejamento de ensino na educação física: Uma contribuição ao coletivo docente*. Movimento, 8(1), 31-39
- Carvalho, L. (2017). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física.
- Carvalhinho, L. & Rodrigues, J. (2004). *Formação Desportiva. Perspectivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo*. Lisboa: Edições FMH.
- Catunda, R., & Marques, A. (2017). *Educação física escolar: Referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte, Casa da Educação Física.
- Machado, D. (2021), *Perceção de estagiários e respetivos alunos e orientadores, sobre a intervenção pedagógica no contexto da aula de educação física*. Relatório de Estágio Pedagógico. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra.

- Martins, J. (2005). *Das Competências Legais às Práticas Organizacionais do Diretor de Turma – Estudo de Caso (volume 1)*. Tese de mestrado não-publicada, Universidade Aberta, Lisboa
- Nobre, P. (2009). Contributos para uma avaliação curricular da escola: a avaliação do PCE. In H. Ferreira, S. Bergano, G. Santos & C. Lima (Org.s). *Investigar, Avaliar, Descentralizar*. Actas do X Congresso da SPCE (CdRom). Comunicação 295. Bragança: SPCE e ESE/IPB
- Nobre, P. (2021). *Currículo e Avaliação em Educação Física: um manual pedagógico*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. ISBN: 978-989-54639-9-2 (e-book:978-989-53189-0-2).
- Pais, A. (2012). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. In AZEVEDO, Fernando, Coord. - *Didática e práticas: a língua e a educação literária*. ISBN: 978-989-8309-47-1. Guimarães: Ópera Omnia. p. 66-86.
- Piéron, M. (1996). *Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Supervisão Pedagógicas*. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em educação física*. Instituto Politécnico de Bragança. Bragança.
- Ribeiro-Silva, E., Fachada, M., & Nobre, P. (2019). *Prática Pedagógica Supervisionada II, Edição FCDEFUC*, Coimbra. pp-50.
- Rosado, A., & Ferreira, V. (2009). *Promoção de ambientes positivos de aprendizagem*. Pedagogia do Desporto (Edições FMH).

- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 69-130). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Rink, J. (2001). *Investigating the assumptions of pedagogy*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20, 112-128
- Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. (2nd ed.). Palo Alto: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (1998). Las técnicas y las estrategias de disciplina. in *Aprender a enseñar la educación física*. Barcelona: INDE (pp 227-250).
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Teixeira, M., & Onofre. (2009). *Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico*. X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitaria, 1159-1170.

Anexos

Anexo I – Mapa de Rotações

		ROTAÇÕES 2022/2023																			
		Segunda-Feira				Terça-Feira				Quarta-Feira				Quinta-Feira				Sexta-Feira			
		Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4	Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4	Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4	Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4	Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4
08:30	1ª	MF 7E			LN 8B	EA 5A	LG 12B	LL 8AOC	LN 8D	MF 8A											
	2ª	LN 8B	MF 7E			LN 8D	EA 5A	LG 12B	LL 8AOC	AM8BOC	MF 8A			LL 10B	AM8BOC	EA 5D		LN 8C	EA 5D		
	3ª		LN 8B	MF 7E		LL 8AOC	LN 8D	EA 5A	LG 12B	LL 10B	AM8BOC	MF 8A			LN 8C	EA 5D			LN 8C	EA 5D	
	4ª			LN 8B	MF 7E	LG 12B	LL 8AOC	LN 8D	EA 5A		LL 10B	AM8BOC	MF 8A			LN 8C	EA 5D	AM 9E	LL 10A	LG 12B	EA 5A
09:30	1ª	MF 7E		LL 10A	LN 8C	EA 6B	LG 12 A		LN 8D					CB 12D	LL 10C	AM8COE	EA 5D	CB 9D	RF 6E	LG 11C	EA 5A
	2ª	LN 8C	MF 7E		LL 10A	LN 8D	EA 6B	LG 12 A		AM8COE				CB 12D	LL 10C	LG 11C	EA 5D	CB 9D	RF 6E	LG 12B	EA 5A
	3ª	LL 10A	LN 8C	MF 7E			LN 8D	EA 6B	LG 12 A	LL 10C	AM8COE				CB 12D	RF 6E	LG 11C	EA 5D	CB 9D	LL 10A	LG 12B
	4ª		LL 10A	LN 8C	MF 7E	LG 12 A		LN 8D	EA 6B	CB 12D	LL 10C	AM8COE				CB 9D	RF 6E	LG 11C	EA 5D	AM 9E	LL 10A
10:30	1ª	JMF 7B	CB 12D		LN 8C	EA 5B								LL 10C		MF 7E	LG 12C	RF 6E	LN 8D	JMF 7A	RF 6D
	2ª	LN 8C	JMF 7B	CB 12D			EA 5B							LL 10C		LN 8D	MF 7E	LG 12C	RF 6E	LG 12A	JMF 7A
	3ª		LN 8C	JMF 7B	CB 12D			EA 5B		LL 10C						RF 6E	LN 8D	MF 7E	LG 12C	LL 11D	LG 12A
	4ª	CB 12D		LN 8C	JMF 7B			EA 5B			LL 10C					LG 12C	RF 6E	LN 8D	MF 7E	RF 6D	LL 11D
11:30	1ª	MF 7D	CB 12D			JMF 7A	RF 6C	LN 10D		EA 5C	CB 9A	LL 11D			EA 6B	CB 9B	MF 7C	LG 12C	JMF 7A	AM 9C	
	2ª		MF 7D	CB 12D			JMF 7A	RF 6C	LN 10D		EA 5C	CB 9A	LL 11D		EA 6B	CB 9B	MF 7C	LG 12A	JMF 7A	AM 9C	
	3ª			MF 7D	CB 12D	LN 10D		JMF 7A	RF 6C	LL 11D		EA 5C	CB 9A	MF 7C	LG 12C	EA 6B	CB 9B		LG 12A	JMF 7A	AM 9C
	4ª	CB 12D			MF 7D	RF 6C	LN 10D	JMF 7A	CB 9A	LL 11D		EA 5C	CB 9B	MF 7C	LG 12C	EA 6B	AM 9C		LG 12A	JMF 7A	AM 9C
12:30	1ª	MF 7D	CB 9B	LL 11B		EA 5D	RF 6C	LN 10D	LG 12C	EA 5C	CB 9A	LL 11D	AM 9E	EA 6B	CB 9B	LN 10D	LG 11A	EA 6B	CB 9B	LN 10D	
	2ª		MF 7D	CB 9B	LL 11B	LG 12C	EA 5D	RF 6C	LN 10D	AM 9E	EA 5C	CB 9A	LL 11D	LG 11A	EA 6B	CB 9B	LN 10D	LL 10C		AM 9C	RF 6C
	3ª	LL 11B		MF 7D	CB 9B	LN 10D	LG 12C	EA 5D	RF 6C	LL 11D	AM 9E	EA 5C	CB 9A	LN 10D	LG 11A	EA 6B	CB 9B	RF 6C	LL 10C		AM 9C
	4ª	CB 9B	LL 11B		MF 7D	RF 6C	LN 10D	LG 12C	EA 5D	CB 9A	LL 11D	AM 9E	EA 5C	CB 9B	LN 10D	LG 11A	EA 6B	CB 9B	AM 9C	RF 6C	LL 10C
13:30	1ª	JS 8EOC				EA 6A	AM8DOC	RF 6D								EA 5B					
	2ª		JS 8EOC				EA 6A	AM8DOC	RF 6D							EA 5B					
	3ª			JS 8EOC		RF 6D		EA 6A	AM8DOC							EA 5B					
	4ª				JS 8EOC	AM8DOC	RF 6D		EA 6A							EA 5B					
15:30	1ª	MF 8A	JS 8E	LL 10B	LG 11A	EA 6A	CB 9D	RF 6D	LG 11C					EA 5B	JS 8E		LN 8B	JMF 7B	EA 5C	LL 11B	
	2ª	LG 11A	MF 8A	JS 8E	LL 10B	LG 11C	EA 6A	CB 9D	RF 6D					LN 8B	EA 5B	JS 8E		JMF 7B	EA 5C	LL 11B	
	3ª	LL 10B	LG 11A	MF 8A	JS 8E	RF 6D	LG 11C	EA 6A	CB 9D						LN 8B	EA 5B	JS 8E	LL 11B		JMF 7B	EA 5C
	4ª	JS 8E	LL 10B	LG 11A	MF 8A	CB 9D	RF 6D	LG 11C	EA 6A					JS 8E		LN 8B	EA 5B	EA 5C	LL 11B		JMF 7B
16:30	1ª	MF 8A	CB 9A	LL 10B	LG 11A	AM 9C	CB 9D	RF 6E	LG 11C						JS 8E		LN 8B	JMF 7B	EA 6A	LL 11B	
	2ª	LG 11A	MF 8A	CB 9A	LL 10B	LG 11C	AM 9C	CB 9D	RF 6E						LN 8B		JS 8E	JMF 7B	EA 6A	LL 11B	
	3ª	LL 10B	LG 11A	MF 8A	CB 9A	CB 9A	RF 6E	LG 11C	AM 9C	CB 9D					LN 8B		JS 8E	LL 11B	JMF 7B	EA 6A	
	4ª	CB 9A	LL 10B	LG 11A	MF 8A	CB 9D	RF 6E	LG 11C	AM 9C					JS 8E		LN 8B		EA 6A	LL 11B		JMF 7B
17:30	1ª					MF 7C															
	2ª						MF 7C														
	3ª							MF 7C													
	4ª								MF 7C												

ROTAÇÃO DE 2 EM 2 SEMANAS, COM INÍCIO A 26 DE SETEMBRO

1º Período	1ª volta		2ª volta		Nº Semanas					
	Início	Final	Início	Final						
1ª Rotação	26/set	14/out			3					
2ª Rotação	17/out	4/nov			3					
3ª Rotação	7/nov	25/nov			3					Interrupção de 31 a 2 novembro
4ª Rotação	28/nov	16/dez			3					Interrupção Natal 16/12 a 02/01
2º Período	1ª volta		2ª volta		Nº Semanas					
	Início	Final	Início	Final						
1ª Rotação	3/jan	20/jan			3					
2ª Rotação	23/jan	10/fev			3					Carnaval (20 de fevereiro a 22 de Fevereiro)
3ª Rotação	13/fev	10/mar			3 1/2					Interrupção Páscoa 03/04 a 12/04
4ª Rotação	13/mar	31/mar			3					
3º Período	1ª volta		2ª volta		Nº Semanas					
	Início	Final	Início	Final						
1ª Rotação	13/abr	5/mai			3					Feriado municipal 18 de maio
2ª Rotação	8/mai	26/mai			3					9º, 11º e 12º até 7 de junho
3ª Rotação	29/mai	FINAL			2 1/2					5º, 6, 7º, 8º e 10º até 14 de junho
4ª Rotação										

- ESP 1 2/3 PAVILHÃO EBM voleibol; basquetebol; badminton;
- ESP 2 EXTERIOR ESM Atletismo; andebol; futebol; basquetebol
- ESP 3 1/3 PAVILHÃO EBM Patinagem; Barreiras; lançamento peso; salto em altura; basquetebol;
- ESP 4 GINÁSIO ESM Sala de Dança Ginástica; *** até apetrechamento do ginásio

Anexo II – Plano Anual

Cronograma Educação Física - Ano: 8º Turma:D2

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
2022	Setembro																				1 e 2		3					4 e 5		6			
	Outubro			1*	7 e 8	F	9					10 e 11		12					13 e 14		15					16 e 17		18					
	Novembro				19				20 e 21		22					23 e 24		25						26 e 27	2*	28					29 e 30		
2023	Dezembro	F					31 e 32		F					33 e 34		35											F						
	Janeiro			36 e 37		38	3*				39 e 40		41					42 e 43		44					4*	45 e 46	4*	47	4*			48 e 49	
	Fevereiro		50						51 e 52		53				54 e 55		56									57							
	Março	F	58						59 e 60		61				62 e 63		64								65 e 66		67				68 e 69	6*	70
	Abril																			71 e 72	7*	73					F		74				
	Maio	F	75 e 76		77						78 e 79		80					81 e 82								83 e 84		85					86 e 87
Junho		88					89 e 90		91					92 e 93																			

Legenda: Fim-de-semana Interrupções Letivas Feriados

1º Período	
1*	Dia Europeu do Desporto
2*	Corta-Mato Escolar

2º Período	
3*	Destritais Corta-Mato Escolar
4*	Atividade EcoEscolas
5*	Mega Sprinter
6*	Mega Sprinter Distrital

3º Período	
7*	"Padel para um vida Saudável"
8*	Atividade de Encerramento

1º Período			
Mês	Semana	Local	Unidade Didática
Setembro	1	Sala	Apresentação
	2	Sala	Apresentação
Outubro	3	Ginásio	FITEscola
	4	Ginásio	FITEscola + Ginástica de solo
	5	Ginásio	Ginástica de solo
	6	Ginásio	Ginástica de solo
	7	Pavilhão	Atletismo
	8	Pavilhão	Atletismo
Novembro	9	Pavilhão	Atletismo
	10	Pavilhão	Voleibol
Dezembro	11	Pavilhão	Voleibol
	12	Pavilhão	Voleibol
	13	Pavilhão	Voleibol

2º Período			
Mês	Semana	Local	Unidade Didática
Janeiro	14	Ginásio	Ginástica Acrobática
	15	Ginásio	Ginástica Acrobática
	16	Ginásio	Ginástica Acrobática
	17	Pavilhão	Basquetebol
Fevereiro	18	Pavilhão	Basquetebol
	19	Pavilhão	Basquetebol
	20	Exterior	Andebol
	21	Exterior	Carnaval
	22	Exterior	Andebol
Março	23	Pavilhão	Andebol + FITEscolas
	24	Pavilhão	Ginástica Acrobática
	25	Pavilhão	Ginástica Acrobática + FITEscolas
	26	Pavilhão	FITEscolas

3º Período			
Mês	Semana	Local	Unidade Didática
Abril	27	Ginásio	Badminton
	28	Ginásio	Badminton
	29	Ginásio	Badminton
Maio	30	Pavilhão	Patinação
	31	Pavilhão	Patinação
	32	Pavilhão	Patinação
	33	Exterior	FITEscolas
	34	Exterior	FITEscolas

Anexo III – Plano de Aula



Plano de Aula		
Docente:	Data:	Hora/Duração:
Ano/Turma:	Nº de Alunos: 19	Local:
Unidade Didática:	Aula Nº:	Nº Aula da U.D.:
Objetivos da Aula:		Recursos:
Estilos de Ensino:		

Objetivos Específicos do Exercício: 1.
CrITÉrios de Êxito /Componentes CrÍticas: 1.

Tempo		Descrição da Tarefa	Estratégias/Organização
P	T		
Parte Inicial			
Parte Fundamental			
Parte Final			
Total: **			

* Está previsto a aula iniciar pelas ??? em resultado do tempo necessário para equipar por parte dos alunos.

** A aula está projetada para ??' de tempo útil com vista a permitir a saída antecipada para os balneários para desequipar, perto das 10h00.

Fundamentação/Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência):

Anexo IV – Modelo de Reflexão Crítica Pós-Aula



Relatório de Aula N°	
Professor Estagiário:	
UD:	Data:
Planeamento da aula:	
Instrução:	
Gestão:	
Disciplina:	
Decisões de ajustamento:	
Aspetos positivos mais salientes:	
Oportunidades de melhoria:	
Referências Bibliográficas:	

Anexo V – Referencial de Avaliação Formativa Inicial

Área das Atividades Físicas														
Avaliação Formativa Inicial		Ano:		Turma:		Matéria:		Período: 1º				Data:		
N.º	NOME	Conteúdos ou Competências a avaliar											Nível de desempenho da AFI	Nível
		Velocidade				Estafetas			Salto em comprimento					
		Partida	Aceleração	Vel max	Chegada	Preparação	Aceleração	Transmissão	Corrida de balanço	Chamada	Voo	Recepção		
Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível			
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														

Legenda: **Nível 1** - Grandes Dificuldades. **Nível 2** - Possui Dificuldades. **Nível 3** - Executa razoavelmente. **Nível 4** - Executa Bem. **Nível 5** - Executa muito bem.
NI - Não atinge o nível introdutório- **I** - Nível Introdutório. **E** - Nível Elementar. **A** - Nível Avançado.

Anexo VI – Grelha de Avaliação Sumativa

Área das Atividades Físicas														
Avaliação Sumativa		Ano:	Turma:	Matéria:			Período:			Data:				
N.º	NOME	Conteúdos ou Competências a avaliar											Nível de desempenho da AFI	Nível
		Velocidade				Estafetas			Salto em comprimento					
		Partida	Aceleração	Vel max	Chegada	Preparação	Aceleração	Transmissão	Corrida de balanço	Chamada	Voo	Receção		
Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível	Nível			
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														

Legenda: **Nível 1** - Muito Fraco. **Nível 2** - Insuficiente **Nível 3** - Suficiente. **Nível 4** - Bom. **Nível 5** - Muito Bom
NI - Não atinge o nível introdutório- **I** - Nível Introdutório. **E** - Nível Elementar. **A** - Nível Avançado.

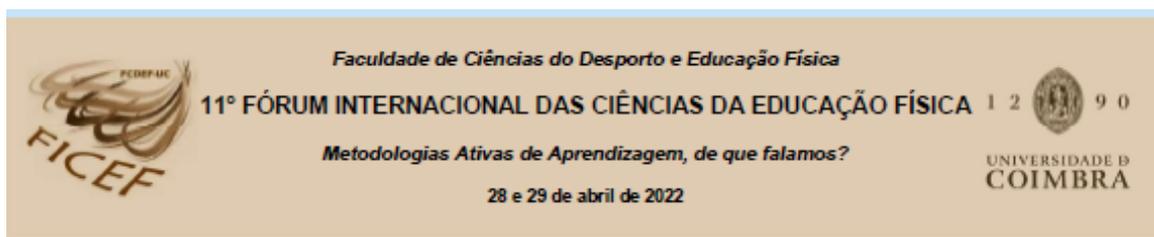
Anexo VII – Grelha de Autoavaliação

Ficha de Autoavaliação do Aluno – Educação Física

Nome:		Ano/Turma:										Nº				
Competências e Conhecimentos (70%) Atividades Físicas (65%)	1º PERÍODO					2º PERÍODO					3º PERÍODO					
	MF	I	S	B	MB	MF	I	S	B	MB	MF	I	S	B	MB	
Conheço as regras e as características das matérias que abordei																
Relaciono aptidão física e saúde, e identifico os benefícios do exercício físico para a saúde																
Basquetebol																
Conheço o objetivo do jogo																
Conheço as principais regras do jogo																
Desmarco-me, oferecendo linhas de primeiro passe																
Recebo a bola e progido em drible em direção ao cesto																
Exploro situações de superioridade numérica, progredindo em drible ou passando a um colega que garanta uma linha de passe mais ofensiva																
Se tenho oportunidade, finalizo a ação utilizando o lançamento adequado																
Desmarco-me em corte para o cesto																
Após lançamento, coloco-me para recuperar novamente a bola através do ressaltado ofensivo																
Quando a minha equipa perde a posse de bola, marco individualmente o meu adversário direto																
Atletismo																
Identifico diferentes tipos de provas, como, por exemplo, as corridas de velocidade, de estafetas e de barreiras.																
Cumpro as diferentes fases da corrida (partida, aceleração, manutenção da velocidade máxima, perda de velocidade e chegada)																
Transporto, na mão e sem deixar cair, o testemunho durante certa distância e no menor tempo possível.																
Identifico a zona de transmissão do testemunho.																
Realizo corretamente a transmissão do testemunho, utilizando a técnica descendente ou ascendente.																
Realizo corretamente a chamada e a impulsão para a frente e para cima no salto em comprimento.																
Realizo a extensão das pernas, seguida de flexão e recepção, na caixa de areia, a pés juntos																
Realizo corretamente a pega da bola no lançamento do peso																
Aptidão Física (25%)																
Desenvolvi as minhas capacidades motoras																
Nível de prestação nos Testes <i>FITE</i> Escola																
Conhecimentos (10%)																
Participo nas aulas corretamente (questionamento)																
Teste / Mini – teste / Questão-aula / Trabalhos...																
Atitudes e Valores (30%)																
Atitudes (50%)																
Relaciono-me interpessoalmente																
Sou autónomo na realização das atividades																
Sou assíduo																
Sou pontual																
Empenho-me em todas as aulas																
Trouxe sempre o material necessário para a aula																
Estou atento e cumpro com as tarefas nas aulas																
Valores (50%)																
Demonstro sentido de responsabilidade																
Respeito a opinião dos outros																
Respeito as regras de funcionamento das aulas																
Respeito os professores e funcionários																
Procuro o sucesso																
PELO TRABALHO QUE REALIZEI MEREÇO...																
Ensino Básico (1 a 5) / Nível Secundário (0 a 20)																

MF- Muito Fraco I- Insuficiente / S- Suficiente / B- Bom / MB- Muito Bom

Assinatura do Aluno: _____



DIPLOMA

Assistiu ao 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

A coordenadora do MEEFEBs

Assinado por: ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA SILVA
Num. de Identificação: 05333351
Data: 2022.06.26 18:34:34+01'00'



(Prof.^a Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização - Elsa Silva - Catarina Amorim - Duarte Messias - Josué Vieira - Mariana Sousa

CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente
Certificado a

Óscar Carvalho

pelo trabalho desenvolvido na promoção da Educação
Olímpica através da implementação do projeto
Olimpíada Sustentada – a equidade não tem género

Lisboa, 2 de junho de 2023



José Manuel Constantino
Presidente do
Comité Olímpico de Portugal



www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt

Anexo X - XIX Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa

