

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Diogo Miguel Saraiva Caramelo

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA MARQUÊS  
DE MARIALVA – CANTANHEDE, COM A TURMA C  
DO 9º ANO, NO ANO LETIVO 2022/2023**

COMPARAÇÃO DO TEMPO DE EMPENHAMENTO MOTOR  
ENTRE AULAS COM SITUAÇÃO DE JOGO E AULAS POR  
MULTITAREFA

Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pela Professora Doutora Elsa Ribeiro Silva e apresentado ao Conselho de Formação de Professores da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

julho de 2023



**Diogo Miguel Saraiva Caramelo**

**2018297270**



**UNIVERSIDADE D  
COIMBRA**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA – CANTANHEDE, COM  
A TURMA C DO 9º ANO NO ANO LETIVO 2022/2023  
ESTUDO DA INFLUÊNCIA DE AULAS POR MULTITAREFA NO TEMPO  
DE EMPENHAMENTO MOTOR DOS ALUNOS**

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

**Orientador:** Professor Doutor Paulo Simões

**COIMBRA  
2023**



**Esta obra deve ser citada como:**

Caramelo, D. (2023). *Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Básica Marquês de Marialva – Cantanhede, com a Turma C do 9º Ano, no ano letivo 2022/2023*. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Diogo Miguel Saraiva Caramelo, aluno nº 2018297270 do MEEFEBS da FCDEFUC, 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 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.

julho de 2023

Diogo Miguel Saraiva Caramelo

## **Agradecimentos**

O sentimento de gratidão é um dos mais valiosos da vida. Após o término de mais uma etapa, uma das mais importantes até então, é impossível não expressar, em algumas palavras, o meu sincero agradecimento a tudo e todos que me apoiaram durante todo este percurso, e que me fizeram crescer enquanto profissional, mas sobretudo como pessoa.

Os meus primeiros agradecimentos são direcionados para os meus pais e família, mas essencialmente à minha mãe e avó materna que sempre me ajudaram em situações mais difíceis, que me deram força para finalizar o meu percurso académico com sucesso. A todos eles, um enorme obrigado, pois sem o seu apoio era impensável ter atingido esta meta na minha vida.

Um agradecimento ao Professor Doutor Paulo Simões, pelas suas palavras sábias e por todos os conselhos que deu, sempre com o objetivo de me tornar cada vez melhor professor. Dar uma palavra de enorme apresso, e gratificar todo o trabalho, paciência e disponibilidade da Professora Clara Neves, minha orientadora da escola onde realizei o meu estágio pedagógico. Sem ela nada disto era possível, toda a sua ajuda, todos os seus ensinamentos, tornaram-me de facto melhor ser humano, consegui adquirir conhecimentos que levo para a vida, mas sobretudo, consegui ultrapassar barreiras que até então não tinha conseguido.

Aos meus amigos e colegas de estágio, que sem eles esta etapa não tinha sido tão bonita e gratificante. Ao Henrique Cunha, por todo o seu bom humor e companheirismo, que para além de tornar os dias de estágio mais felizes, sempre me apoiou em tudo. À Catarina Dimas, por toda a sua ajuda, pelo seu trabalho, mas essencialmente por nunca me virar as costas e estar ao meu lado durante todo o meu percurso académico. Se tudo fosse perfeito não era real, mas ao vosso lado essa designação nunca esteve tão perto de fazer sentido, ficarão para sempre marcados na minha vida por tudo o que fizeram por mim.

Ao Grupo disciplinar de Educação Física da Escola Básica Marquês de Marialva, um enorme obrigado pela forma incrível com que nos receberam, trataram e auxiliaram ao longo de todo o ano letivo.

A todas as pessoas que conheci ao longo dos cinco anos de faculdade, que hoje posso chamar de amigos. O espírito de entreaajuda será sempre lembrado como algo que faz parte entre estudantes de Ciências do Desporto e Educação Física.

À minha turma do 9ºC. Agradecer por toda a energia e boa disposição que mostraram ao longo das aulas, à colaboração que tiveram, mas essencialmente por me terem feito crescer como pessoa e profissional.





*“Com força de vontade e confiança, uma  
pedra pequena tem o mesmo tamanho de  
uma pedra grande.”*

Fábio Rinaldi



## **Resumo**

A realização do Estágio Pedagógico, que surge no âmbito 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, exercido na Escola Básica Marquês de Marialva em Cantanhede, em conjunto com a turma do 9ºC, ao longo do ano letivo de 2022/2023, termina com a elaboração do relatório de estágio pedagógico.

Ao longo de todo o percurso, conseguimos adquirir novos conhecimentos e encontrar diferentes estratégias que nos possibilitaram crescer como futuros professores de Educação Física. Desta forma, e sempre com a supervisão da nossa professora orientadora, foi possível identificar aprendizagens, dificuldades, e competências até então desconhecidas. Assim, este relatório, tem como objetivo expor todos estes pontos, realizando uma reflexão crítica acerca dos mesmos, mas principalmente de toda a prática pedagógica realizada durante todo este percurso.

O Relatório de Estágio é composto por três capítulos. No primeiro, é realizada uma caracterização do contexto, enumerando certos aspetos importantes, um segundo capítulo onde é apresentada uma reflexão sobre a investigação pedagógica, e por fim, no terceiro, será apresentado e desenvolvido o tema/problema. Posto isto, o primeiro capítulo é importante não só para contextualizar todo este estágio pedagógico, mas também para apresentar toda a informação necessária sobre o ambiente escolar. De seguida, no segundo capítulo, é apresentada uma análise crítica sobre toda a intervenção pedagógica realizada ao longo de todo o ano letivo, bem como as fases de planeamento, de avaliação, e de todas as atividades desenvolvidas, tanto do cargo de assessoria ao Diretor de Turma, como dos projetos e parcerias educativas desenvolvidas. Por fim, no terceiro e último capítulo, integra-se o aprofundamento do tema/problema desenvolvido durante toda esta experiência pedagógica. O mesmo tema, foi realizado através da aplicação prática de uma metodologia. Desta forma, o trabalho de investigação permitiu analisar de que modo as aulas por multitarefa e aulas lecionadas por grupo de nível, com incidência em situações de jogo, influenciam o tempo de empenhamento motor dos alunos.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico; Intervenção Pedagógica; Educação Física; Tempo de Empenhamento Motor; Estratégias de Ensino



## **Abstract**

*The completion of the Pedagogical Internship, which arises under the Master's in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, the Faculty of Sports Science and Physical Education, University of Coimbra, exercised in Escola Básica Marquês de Marialva in Cantanhede, together with the class of 9<sup>o</sup>C, throughout the school year 2022/2023, ends with the preparation of the teacher training report.*

*Along the entire route, we were able to acquire new knowledge and find different strategies that allow us to grow as future teachers of Physical Education. In this way, and always with the supervision of our supervising teacher, it was possible to identify learning, difficulties, and competences unknown until then. Thus, this report aims to expose all these points, making a critical reflection about them, but mainly about all the pedagogical practice carried out throughout this journey.*

*The Internship Report consists of three chapters. In the first, it is performed a characterization of the context, listing certain important aspects, a second chapter where a reflection on the pedagogical research is presented, and finally, in the third, the theme/problem will be presented and developed. Having said this, the first chapter is important not only to contextualize this whole pedagogical internship, but also to present all the necessary information about the school environment. Then, in the second chapter, a critical analysis is presented of all the pedagogical intervention carried out throughout the school year, as well as the stages of planning, evaluation, and all the activities developed, both the advisory position of the Class Director, as well as the projects and educational partnerships developed. Finally, the third and last chapter integrates the deepening of the theme/problem developed during this whole pedagogical experience. In this way, the research work made it possible to analyze how multitasking classes and classes taught by level group, with a focus on game situations, influence the students' motor engagement time.*

**Keywords:** *Pedagogical Training; Pedagogical Intervention; Physical Education; Motor Commitment Time; Teaching Strategies*



## **Lista de Siglas e Abreviaturas**

AEMM – Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva

AFI – Avaliação Formativa Inicial

AF – Avaliação Formativa

ALGN – Aula Lecionada por Grupo de Nível

ALMT – Aula Lecionada por Multitarefa

DT – Diretora de Turma

EBMM – Escola Básica Marquês de Marialva

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

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

IAMTEMA – Influência de Aulas por Multitarefa no Tempo de Empenhamento Motor dos Alunos

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

NEE – Necessidades Educativas Especiais

NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física

PFI – Plano de Formação Individual

TEM – Tempo de Empenhamento Motor

UC – Universidade de Coimbra

UD – Unidade Didática

## Índice

<b>Agradecimentos .....</b>	<b>VII</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>XI</b>
<b>Abstract .....</b>	<b>XIII</b>
<b>Lista de Siglas e Abreviaturas .....</b>	<b>XV</b>
<b>Capítulo I – Contextualização da Prática de Ensino .....</b>	<b>3</b>
1. História de Vida .....	3
1.1. Expectativas Iniciais .....	5
2. Caracterização do Contexto .....	6
2.1 A Escola.....	6
2.2 O Núcleo de Estágio .....	6
2.3 Grupo Disciplinar .....	7
2.4 A Turma.....	8
<b>Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica .....</b>	<b>9</b>
Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem.....	10
1. Planeamento .....	10
1.2. Unidades Didáticas .....	12
1.3. Plano de Aula.....	13
2. Realização .....	15
2.1. Instrução .....	15
2.2. Gestão .....	17
2.3. Clima e Disciplina .....	18
2.4. Decisões de Ajustamento.....	19
3. Avaliação.....	20
3.1. Avaliação Formativa Inicial .....	21
3.2. Avaliação Formativa.....	21
3.3. Avaliação Sumativa .....	22
3.4. Autoavaliação .....	23
3.5. Dificuldades no Processo de Avaliação.....	23
3.6. Coadjuvação no 2º Ciclo de Ensino.....	24
Área 2 – Organização e Gestão Escolar .....	25
Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas .....	26



1.1. Atividades do Grupo Disciplinar de EF e Desporto Escolar .....	27
1.2. Atividades e Projetos Desenvolvidos pelo NEEF .....	27
1.2.1. Torneio 3x3 e Skills de Basquetebol .....	27
1.2.2. Circuitos Gímnicos Cronometrados.....	30
Área 4 – Atitude Ético-Profissional.....	31
Questões Dilemáticas .....	33
<b>Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema.....</b>	<b>35</b>
Resumo .....	35
<i>Abstract</i> .....	37
Introdução.....	38
Enquadramento Teórico .....	38
Objetivos Específicos .....	40
Metodologia.....	40
Amostra .....	41
Instrumentos .....	41
Procedimentos .....	43
1ª Intervenção .....	43
2ª Intervenção .....	46
3ª Intervenção .....	49
Tratamento de Dados.....	51
Apresentação e Discussão de Resultados .....	52
Estratégias para Melhorar a Intervenção Pedagógica.....	61
Conclusão .....	63
Referências Bibliográficas.....	65
<b>Considerações Finais.....</b>	<b>67</b>
<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>69</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>72</b>

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Caracterização da Amostra .....	41
Tabela 2 - Organização das tarefas planeadas.....	42
Tabela 3 - Exemplo do código utilizado para a designação dos alunos .....	51
Tabela 4 – Resultados obtidos dos alunos ao longo da 1ª intervenção .....	52
Tabela 5 - Resultados obtidos dos alunos ao longo da 2ª intervenção.....	54
Tabela 6 - Resultados obtidos dos alunos ao longo da 3ª intervenção.....	56

## **Índice de Gráficos**

Gráfico 1 - Média do TEM geral da turma ao longo das ALGN .....	57
Gráfico 2 - Média do tempo de aproveitamento motor da turma em cada tarefa das ALGN ..	58
Gráfico 3 - TEM dos alunos em cada tarefa de ALMT .....	59
Gráfico 4 - Média do TEM geral da turma aos longo das três intervenções .....	60
Gráfico 5 - Média do aproveitamento motor da turma em cada tarefa de aula ao longo das três intervenções.....	61

## **Índice de Figuras**

Figura 1 - Planificação da 1ª Tarefa (1ª Intervenção) .....	44
Figura 2 - Planificação da 2ª Tarefa (1ª Intervenção) .....	45
Figura 3 - Planificação da 3ª Tarefa (1ª Intervenção) .....	46
Figura 4 - Planificação da 1ª Tarefa (2ª Intervenção) .....	47
Figura 5 - Planificação da 2ª Tarefa (2ª Intervenção) .....	48
Figura 6 - Planificação da 3ª Tarefa (2ª Intervenção) .....	49
Figura 7 - Planificação das Tarefas (3ª Intervenção) .....	51

## Índice de Anexos

Anexo I - Mapa de Rotação de Espaço .....	73
Anexo II - Cronograma Letivo .....	78
Anexo III - Extensão e Sequência de Conteúdos .....	81
Anexo IV - Plano de Aula .....	82
Anexo V - Grelha de Avaliação Formativa Inicial .....	83
Anexo VI - Teste de Avaliação .....	84
Anexo VII - Critérios de Avaliação .....	88
Anexo VIII - Critérios de Avaliação de Alunos com Atestado Médico .....	88
Anexo IX - Função Desempenhada pelo Professor Estagiário nas Reuniões de CT .....	89
Anexo X - Cartaz do Torneio de Voleibol Feminino .....	90
Anexo XI - Autorização do Torneio de Voleibol Feminino .....	91
Anexo XII - Cartaz do Torneio Misto de Futsal .....	92
Anexo XIII - Autorização do Torneio Misto de Futsal .....	93
Anexo XIV - Cartaz do Torneio de Basquetebol .....	94
Anexo XV - Autorizações do Torneio de Basquetebol.....	95
Anexo XVI - Pedido Modelo de Patrocínio .....	97
Anexo XVII - Tabela de Inscrição das Equipas no Torneio de Basquetebol.....	98
Anexo XVIII - Modelo de Identificação dos Espaços do Torneio de Basquetebol .....	99
Anexo XIX - Diplomas do Torneio de Basquetebol .....	102
Anexo XX - Cartaz dos Circuitos Gímnicos Cronometrados .....	104
Anexo XXI - Autorização dos Circuitos Gímnicos Cronometrados .....	105
Anexo XXII - Certificado de Participação nos Circuitos Gímnicos Cronometrados .....	106
Anexo XXIII - Diploma de Participação no XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física.....	107
Anexo XXIV - Certificado de Participação na Jornada de Encerramento do Projeto Olimpíada Sustentada - equidade não tem género .....	108

## **Introdução**

A elaboração deste documento, surge no âmbito da Unidade Curricular de Relatório de Estágio, inserida no plano de estudos do último semestre do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEEFEBES), relativo à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). A realização do Estágio Pedagógico (EP), possibilita o desenvolvimento de novos conhecimentos, estratégias de ensino, e principalmente a consolidação de todos os aspetos profissionais necessários para a formação de um docente de Educação Física.

Após uma reflexão crítica e detalhada, de todo o trabalho desenvolvido durante todo o ano letivo, sucede-se o Relatório de Estágio (RE). O mesmo tem em conta todas as atividades, projetos e parcerias devolvidas, bem como todas as aulas lecionadas na turma do 9ºC da Escola Básica Marquês de Marialva em Cantanhede, tendo como Professora Orientadora da Escola, a Professora Clara Neves, e como Orientador da Faculdade o Professor Doutor Paulo Simões. Desta forma, a realização deste Relatório de Estágio (RE), servirá de auxílio ao Professor Estagiário, na medida em que se consegue proceder a uma reflexão sobre todo o desempenho, conhecimentos adquiridos e tomadas de decisão ao longo de todo o Estágio Pedagógico (EP).

O presente documento está dividido em três capítulos. O primeiro é destinado à contextualização escolar, às expectativas iniciais, ao projeto formativo, ao grupo disciplinar de Educação Física (EF) e da turma do 9ºC destinada ao Professora Estagiário. No segundo capítulo, apresenta-se uma reflexão crítica de todos os projetos e parcerias desenvolvidas durante o ano. Por último, o terceiro capítulo é referente ao estudo desenvolvido com o objetivo de aprofundar o tema/problema, onde será estudado e analisado a Influência de Aulas por Multitarefa no Tempo de Empenhamento Motor dos Alunos (IAMTEMA).



## Capítulo I – Contextualização da Prática de Ensino

### 1. História de Vida

A minha história desportiva começou desde pequeno, desde os meus três anos de idade que comecei a frequentar aulas de natação, e desde esse momento pratiquei várias modalidades e a ter uma vida desportiva ativa. Comecei na natação, passei pelo *karaté*, pelo futsal, chegando por fim à modalidade que sempre quis seguir numa carreira desportiva que é o futebol. Ainda pratiquei basquetebol, voleibol e atletismo em competições escolares, tendo ganho várias competições. Todos os dias à saída da escola treinava, ou ia para a rua jogar futebol com amigos ou sozinho, de forma a treinar e ser melhor dia para dia.

Desde que entrei para a escola, a minha disciplina favorita foi sempre Educação Física, tendo obtido quase sempre a nota máxima no final de cada período. Depois de um dia cansativo de aulas e alta carga horária, eram o tipo de aulas que me faziam esquecer tudo e me faziam descontraír. Era durante as mesmas que no início de cada ano os alunos começavam a interagir mais e a criar ligações de amizade, devido aos jogos e a pequenas competições saudáveis que existiam durante os blocos de Educação Física (EF).

Ao longo dos anos tentei ser sempre um bom atleta, dar sempre o melhor de mim pelo desporto que mais gostava (futebol), e isso refletiu-se em pequenas conquistas que fui amealhando ao longo dos anos. Entre elas posso citar as seguintes:

- Campeão Distrital de Iniciados da Associação de Futebol de Viseu;
- Participação no Torneio Lopes da Silva Interassociações, pela Associação de Futebol de Viseu;
- Ficar sinalizado pelo Sporting Clube de Portugal para a realização de treinos na academia;
- Treinar 1 semana na Alemanha, no clube FC Bayern Munich;
- Ganhar o prémio de atleta do ano do escalão de Juvenis, do clube Académico de Viseu;
- Disputar a fase de acesso à primeira divisão nacional de Juniores pelo clube Académico de Viseu;
- Campeão pela primeira vez no escalão de Séniores ao serviço do clube Vouzelenses, tendo conquistado o primeiro lugar da Primeira Divisão Distrital da Associação de Futebol de Viseu.

Sempre me senti atraído pela prática desportiva, mas onde tudo começou foi quando realmente pedi aos meus pais para entrar no futebol, pois sempre foi o meu sonho. Quando era mais novo sonhava jogar pelo clube que ficava ao lado de minha casa que era o Lusitano Futebol Clube de Vildemoinhos em Viseu, e desde que entrei no clube que me senti outra pessoa, apenas queria ser jogador de futebol e divertir-me a fazer o que mais gostava. Desde cedo que sempre acompanhei os jogos do meu clube, Sporting Clube de Portugal, e todos os dias sonhava em um dia conseguir vestir essa camisola. O gosto pelo desporto partiu essencialmente por mim, sendo que os meus pais sempre me apoiaram e fizeram tudo para que conseguisse seguir uma vida física ativa.

Durante o meu percurso escolar foi notória a relação amigável que tive com os meus professores de Educação Física, era um aluno que entrava na aula e tentava ser o melhor em tudo, mesmo quando não se tratava da modalidade que mais gostava, eu tentava ser o melhor. Por este motivo, comecei a sentir que gostaria de seguir esta área no meu futuro.

O facto de gostar tanto de Desporto, de praticar futebol, fez com que me candidatasse à Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra, tendo realizado a minha candidatura apenas com duas opções, licenciatura em diurno e licenciatura em pós-laboral, ambas na FCDEF, pois sempre quis ir para Coimbra e frequentar este curso.

Dos momentos mais marcantes que tive durante a minha licenciatura foram as amizades e as relações que criei ao longo dos anos. Sem dúvida nenhuma que é o curso com maior espírito de entreajuda, é como se fosse uma família, quando alguém está mal ou precisa de algo todos ajudam, a união que se tem não se descreve, e a prova disso são os cortejos, onde de ano para ano quase sempre conseguimos obter uma classificação nos três primeiros lugares, mesmo tendo apenas um carro. Alunos da faculdade e ex-alunos juntavam-se para mostrar a todos o espírito que o nosso curso tem.

Optei por prosseguir para o Mestrado de Ensino porque sempre quis estudar até ter pelo menos um mestrado, e de entre todos os que existiam era o que mais se adequava a mim e aos meus objetivos de vida futuros. Tendo em casa uma mãe professora de Biologia/Geologia, impulsionou o meu gosto pelo ensino.

### **1.1. Expectativas Iniciais**

As expectativas iniciais para este estágio pedagógico (EP), passaram por tudo o que envolve ser um docente de Educação Física. Desta forma, foram levantadas várias questões relativamente a todo o contexto pedagógico, toda a parte organizacional, e todas as estratégias de ensino que podem ser adotadas na lecionação das aulas. Toda esta experiência é enriquecedora para quem aspira singrar no ramo do ensino, uma vez que se adquirem novos conhecimentos, novos valores, mas sobretudo é importante para o crescimento pessoal e profissional de cada um, deste modo, tanto para o professor como para os alunos, toda esta experiência é importante no que diz respeito às aprendizagens adquiridas. Durante o EP, adquirem-se novas responsabilidades e é necessário ultrapassar todas as dificuldades sentidas até então, com o objetivo de ser o profissional mais completo possível. As exigências existentes são mais elevadas, e é necessário ir encontrando estratégias pedagógicas que possibilitem ultrapassar as mesmas com sucesso.

O início desta etapa foi marcado por diferentes sentimentos e emoções, uma vez que foi a minha primeira experiência profissional no ramo do ensino. As imensas responsabilidades e a existência de diferentes personalidades dos alunos, fizeram crescer certas inseguranças e nervosismo, que numa fase inicial, é algo inevitável para um estudante que assume o papel de professor pela primeira vez.

Desta forma, o EP foi encarado como um dos maiores desafios, mas que é fundamental para a formação de cada um. Durante todo o percurso, os conhecimentos e aprendizagens adquiridas é algo fundamental e imprescindível para seguirmos um caminho sólido e seguro no ramo do ensino de Educação Física. Assim, é necessário a participação em todas as atividades desenvolvidas, e o máximo contacto com os alunos, com o objetivo de nos transcendermos e alcançarmos outros patamares.

Ao longo de todo o EP, destacamos a reflexão crítica que se realizou sempre entre o núcleo de estágio, o que de facto foi importante para o desenvolvimento de todas as estratégias pedagógicas adotadas enquanto professores estagiários. Um dos aspetos mais salientes, foi o desenvolvimento crítico e pessoal de cada um, uma vez que tivemos em conta todo o feedback transmitido por todos os elementos do núcleo de estágio, principalmente pela Professora Orientadora Clara Neves.

Esta etapa das nossas vidas, foi sem dúvida a mais trabalhosa, mas ao mesmo tempo a mais gratificante, algo que no futuro nos vamos lembrar e orgulhar.



## **2. Caracterização do Contexto**

### **2.1 A Escola**

A Escola Básica Marquês de Marialva, encontra-se situada em Cantanhede, num meio urbano, e encontra-se localizada perto de espaços destinados à prática desportiva, nomeadamente o Pavilhão Marialvas e o Parque Verde.

Ao longo de todo o ano letivo, os professores de Educação Física tiveram ao seu dispor apenas dois espaços: o pavilhão da escola e o espaço exterior que é referente ao parque verde, que se encontra fora do recinto escolar. Uma vez que a escola se encontrava em obras, os espaços destinados para as aulas de Educação Física (EF) foram muito limitados. O pavilhão escolar teve de ser dividido em três partes iguais, com o objetivo de colocar três turmas em simultâneo. O mesmo é constituído por um campo de futsal/andebol, seis tabelas de basquetebol, três campos de voleibol, sendo que para ginástica, apenas existe material adequado para a prática da modalidade, e não um espaço próprio para a mesma. A escola tem ainda ao seu dispor uma caixa de areia, que permite trabalhar e desenvolver certas disciplinas da modalidade de Atletismo, mas que devido às obras, se encontrou impraticável até meio do segundo período.

O grupo disciplinar de EF, opta por rodar os espaços destinados às aulas de forma alternada, permitindo que todas as turmas passem por todos os espaços existentes (Anexo I).

### **2.2 O Núcleo de Estágio**

O Núcleo de Estágio de Educação Física da EBMM, do ano letivo 2022/2023 é composto pelo Professor Doutor Paulo Simões (Professor Orientador da FCDEF – UC), Professora Orientadora Clara Neves e pelos três professores estagiários, Diogo Caramelo, Henrique Cunha e Catarina Dimas.

Os mesmos, realizaram a licenciatura e o mestrado na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Assim sendo, este ano letivo, estavam destinadas aos professores estagiários, três turmas do 9º ano, referentes ao 3º ciclo do ensino básico.

Toda a relação e envolvimento do Núcleo de Estágio foi bastante fácil uma vez que todos mantinham uma boa relação de amizade, cimentada principalmente no primeiro ano de mestrado, e desta forma, agrupando as diferentes personalidades de cada um. Todas as tarefas desenvolvidas em conjunto foram facilitadas, uma vez que se contruiu uma relação de união e companheirismo. Inicialmente, ocorreram emoções que foram complicadas de

lidar, como a pressão e certa ansiedade, por ser a primeira experiência profissional numa escola, onde cada um tinha a seu cargo uma turma, mas com o tempo, e com o apoio de todos os elementos do Núcleo de Estágio, tudo se tornou mais fácil e gratificante.

A Professora Orientadora Clara Neves, desde o início construiu uma relação de amizade, onde nos colocou desde cedo à vontade para tirarmos todas as dúvidas que nos fossem surgindo, e desta forma, auxiliar em todas as tarefas de trabalho que nos foram destinadas. A sua experiência profissional e a sua sabedoria, foi algo fundamental para o nosso crescimento e evolução ao longo de todo o ano letivo, já que todos nós conseguimos ultrapassar barreiras que até então não tínhamos feito, e ao mesmo tempo, enriquecemos os nossos conhecimentos e adquirimos novas estratégias de ensino, que serão de facto muito importantes para o nosso futuro enquanto professores de Educação Física.

### **2.3 Grupo Disciplinar**

O Grupo Disciplinar de Educação Física da EBMM, é classificado com o código (620), sendo que o mesmo é orientado por o Coordenador, José Morgado, que também exerce cargos de âmbito pedagógico e organizacional, exercendo-os com o auxílio dos restantes docentes, com o objetivo de solucionar problemas que vão ocorrendo ao longo do ano letivo.

Relativamente aos docentes da disciplina de Educação Física, os mesmos estão inseridos no grupo 260 e 620. Assim sendo, o grupo disciplinar, inicialmente era constituído por nove docentes, quatro do género feminino e cinco do género masculino, sendo que, após o final do primeiro período letivo, o mesmo passou a ser constituído por três docentes do género feminino e seis do género masculino. A este grupo, foi acrescentado o NEEF, composto por três professores estagiários, dois do género masculino e um do género feminino.

Durante o ano letivo de 2022/2023, o ambiente entre todos os docentes e professores estagiários da disciplina de educação física foi de grande entreaajuda, uma vez que todos se mostraram disponíveis a colaborar em todas as atividades realizadas e a auxiliar em todos os aspetos pedagógicos necessários. Relativamente às funções e tarefas que o núcleo de estágio teve de desempenhar, todos os docentes facilitaram o processo, uma vez que sempre que necessário, nos deram a possibilidade de observarmos as suas aulas com o intuito de aprendermos mais e ganharmos cada vez mais experiência profissional.

## **2.4 A Turma**

No início do ano letivo, foi atribuída uma turma do 9º ano, referente ao 3º ciclo de ensino básico, sendo que logo na primeira aula, foi realizada a apresentação da mesma, bem como de todos os alunos que a constituem, com o objetivo de obter o máximo de informação possível que permitisse realizar a sua caracterização. Desta forma, e durante a primeira reunião de Conselho de Turma, um dos pontos principais foi exatamente a caracterização da turma. Posto isto, em conjunto com os restantes professores e as informações transmitidas pela Diretora de Turma (DT), foi possível ficar a conhecer de forma mais pormenorizada, cada aluno da turma. A recolha destes dados, permitiu ajustar as estratégias de ensino à realidade da turma, e passar a conhecer um pouco melhor as suas capacidades e limitações no processo de aprendizagem.

A turma do 9ºC, era composta por vinte e dois alunos, nove do género masculino e treze do género feminino, existindo três alunos com necessidades educativas especiais (NEE).

No seguimento de medidas adotadas para alunos com necessidades educativas especiais (NEE), os alunos podem beneficiar de medidas Universais (diferenciação pedagógica, acomodações curriculares e enriquecimento curricular); medidas Seletivas (respostas que visam colmatar as necessidades de suporte à aprendizagem, não supridas pela aplicação das medidas Universais) e medidas Adicionais (adaptações curriculares significativas, desenvolvimento de metodologias e estratégias de ensino estruturado, e desenvolvimento de competências de autonomia pessoal e social). Todas estas medidas constam no Decreto-Lei 54/2018 (Decreto-Lei N.º 54/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação, 2018). Posto isto, e de acordo com o artigo 24º do Decreto-Lei anteriormente referido, todas as adaptações e estratégias curriculares são identificadas através do Programa Educativo Individual (Anexo I), que foi necessário implementar no ano de 2022/2023.

Após o primeiro contacto com a turma, foi perceptível que nomeadamente os rapazes tinham um contacto mais ativo com as modalidades desportivas, em contraste com os elementos do género feminino, que poucos se identificaram como praticantes de alguma modalidade. Desta forma, passou a ideia de que haveria muito trabalho pela frente, uma vez que o interesse pelo desporto estava num nível inferior do que se esperava. Em relação à prática desportiva, praticamente todos os alunos que se identificaram como atletas, frequentavam a modalidade de futebol federado.

Em relação a questões de saúde, cerca de três elementos transmitiram a informação que lhes foi diagnosticada asma, e por essa razão, sempre que necessitassem deveriam parar

para normalizar a respiração e, se necessário, utilizar a bomba de asma que cada um tinha na sua posse.

No início do ano letivo, foi um pouco complicado lidarmos com o comportamento e a personalidade de certos alunos, uma vez que, ao identificarem um professor estagiário com uma idade mais próxima à deles, mostraram atitudes negativas que tiveram de ser repreendidas em conversas individuais. Posto isto, depois de muito diálogo com os alunos em questão, e de lhes abrir os olhos no modo como o seu comportamento afetava o seu aproveitamento escolar, as atitudes foram melhorando de dia para dia, sendo que no último período letivo, notou-se uma evolução gigante em toda a turma. Se inicialmente, de uma forma geral, os alunos tiveram um comportamento repreensível, a partir do segundo período até ao final do ano letivo, a turma parecia completamente nova e irreconhecível pela positiva. Desta forma, as aulas de educação física (EF), foram subindo de rendimento, sendo que a maior parte dos alunos sempre se empenhou e deu o máximo de si, com o objetivo de melhorar as suas habilidades motoras de aula para aula.

É possível constatar que no decorrer do ano letivo, os alunos eram muito diferentes uns dos outros, tanto ao nível de personalidade, comportamento, atitudes e habilidades motoras. Posto isto, foi clara a evolução e o crescimento dos mesmos, principalmente no seu aproveitamento escolar, uma vez que as notas atribuídas foram melhores do que inicialmente se esperava.

Concluindo, apesar de ter sido necessário encontrar estratégias para melhorar o comportamento e atitudes de certos alunos, a turma colaborou sempre ao longo das aulas e esteve disposta a aprender e a melhorar todos os aspetos negativos identificados, com o objetivo de alcançarem os melhores resultados possíveis.

## **Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica**

De acordo com Júnior (2010), o olhar crítico e reflexivo para a realidade educacional torna-se essencial para desvelarmos situações que possam ser contornadas com maior segurança, efetividade e sem constrangimentos, com o objetivo de atingirmos um crescimento pessoal e profissional.

O planeamento é de facto importante, podendo constituir-se como um objeto de teorização, e desta forma, desenvolver-se a partir da ação do professor. Assim, é importante referir a prática pedagógica que envolve a tomada de decisão sobre objetivos que devem ser

alcançados pelos alunos, conteúdo programático adequado para o alcance de objetivos, estratégias e recursos, que no final serão adotados para facilitar a aprendizagem (Gil, 2010).

Deste modo, é de facto importante planejar todos os documentos, com o objetivo de tirar o melhor partido das aulas de Educação Física (EF), bem como dos resultados dos alunos. Organizar a processo de aprendizagem de forma consciente e completa, é necessário para que o professor atinja os resultados esperados no início de cada ano letivo.

### **Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem**

Neste capítulo, é realizada uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica desenvolvida ao longo do EP.

A área um, designada como Atividades de Ensino-Aprendizagem, é constituída pelos seguintes pontos: Planeamento Anual, Unidades Didáticas e Planos de Aula. Posteriormente a realização engloba as Dimensões da Intervenção Pedagógica, nomeadamente a Instrução, Gestão, Clima e Disciplina e as Decisões de Ajustamento. Por último, o ponto relativo à Avaliação é constituído em Avaliação Formativa Inicial, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa.

A área dois, designada como Organização e Gestão Escolar, é constituída pelo cargo de assessoria desenvolvido.

A área três, denominada como Projetos e Parcerias Educativas, abrange todas as atividades desenvolvidas pelo NEEF ao longo do ano letivo.

A área quatro, intitulada como Atitude Ético-Profissional, apresenta a atitude e relação que o estagiário manteve com o corpo docente e não docente durante todo o EP.

Para finalizar o capítulo dois, são exibidas as questões dilemáticas, com as quais o NEEF se deparou ao longo de tudo o seu percurso no EP.

#### **1. Planeamento**

O planeamento, é a previsão que o professor realiza para o decorrer de todo o ano letivo. Desta forma, todas as atividades, espaços de aula, aulas a serem lecionadas, entre outros pontos importantes devem constar no documento elaborado pelo professor.

De acordo com Bento (2003), o mesmo deve ser produzido de forma rigorosa e completa, com o objetivo de orientar o docente para as diretrizes essenciais, baseando-se nas indicações programáticas e na análise da turma e escola em que leciona.

### **1.1. Plano Anual**

Posto isto, o Plano Anual é o primeiro documento a ser realizado dentro do planeamento do ensino, sendo que a principal razão para a conceção do mesmo, é o facto de organizar todo o método de ensino que deverá ser implementado ao longo do ano. Assim, a estrutura passa por caracterizar a turma, realizar o cronograma da disciplina, identificando os dias das aulas a serem lecionadas, apresentar as datas iniciais e finais de cada período letivo, bem como das suas interrupções, elaborar o cronograma letivo (Anexo II), apresentando uma perspetiva dos conteúdos a serem abordados em cada aula, expor o inventário do material da disciplina de Educação Física, apresentar o mapa de rotações de espaços, com o objetivo de se ter uma noção das modalidades que poderão ser lecionadas em cada período, e de que modo esse espaço pode ou não afetar a dinâmica da aula planeada. Deve-se ainda apresentar os objetivos definidos pelas aprendizagens essenciais de cada modalidade, e realizar a extensão de sequência de conteúdos. Por fim, é necessário realizar uma reflexão sobre o planeamento anual, expondo o que correu bem e o que ficou por fazer, analisando de forma criteriosa todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo.

Todos os anexos foram realizados de acordo com os dias de aulas disponíveis bem como dos espaços livres para a realização das mesmas. Uma vez que a Escola Básica Marquês de Marialva (EBMM), se encontrou em obras todo o ano letivo, foi bastante complicado conjugar o processo de ensino com os espaços de aula destinados a cada professor, o que afetou consideravelmente o número de modalidades desportivas abordadas.

Inicialmente, e em conjunto com o grupo disciplinar de educação física, foram determinadas as modalidades obrigatórias, tendo em conta as obras que a escola estava a sofrer. Deste modo, optou-se por lecionar voleibol, ginástica de solo, ginástica de aparelhos, basquetebol, badminton e andebol. Assim, todo o processo de planeamento de cada uma das Unidades Didáticas (UD) é de facto importante, uma vez que facilita o processo de ensino-aprendizagem, visto que os alunos têm a possibilidade de desenvolver as habilidades motoras necessárias para cada UD de forma contínua, sem que haja qualquer quebra no processo de aprendizagem dos mesmos, e desta forma, conseguirem exercitar de forma sistemática as componentes críticas exigidas. Relativamente à rotação de espaços, este processo permite ao professor ir alterando a modalidade que leciona, uma vez que muitas vezes o espaço de aula atribuído não permite ao docente abordar a modalidade de ginástica, ou até mesmo certas modalidades coletivas, que requerem determinado tipo de material e dimensões, para que todo o processo de ensino-aprendizagem seja realizado com sucesso.

## **1.2. Unidades Didáticas**

De acordo com o ponto de vista de Bento (1987), as unidades didáticas são parte essencial do programa de qualquer disciplina, nomeadamente de Educação Física. São unidades indispensáveis no processo pedagógico, e apresentam todas as etapas bem como todos os níveis de ensino e aprendizagem aos professores e a todos os alunos.

As Unidades Didáticas (UD), são documentos orientadores essenciais para a orientação de qualquer docente. A estrutura das mesmas é pormenorizada e apresenta essencialmente todas as etapas de aprendizagem de cada aluno, de acordo com o seu nível de habilidade atual, bem como todas as suas progressões pedagógicas.

Desta forma, a elaboração do documento, passa inicialmente por recolher toda a informação e conhecimentos acerca da matéria em questão. Primeiramente, apresenta-se a história da modalidade, passando para as regras da mesma, habilidades necessárias bem como as suas componentes críticas.

Posto isto, e numa segunda fase, foram analisados os recursos materiais, espaciais, temporais e humanos, sendo que estes são aspetos fundamentais para a realização de uma UD de forma completa e rigorosa, uma vez que só assim o professor tem uma ideia dos conteúdos que pode abordar e que estratégia de ensino deve adotar durante todo o processo de ensino-aprendizagem. Desta forma, e devido às condições que a EBMM apresentou durante este ano letivo, foi impossível lecionar modalidades que estariam programadas, como Atletismo e Andebol. Sendo que a escola não tinha um espaço exterior com as condições necessárias, e por sua vez, ter apenas à sua disposição um terço do pavilhão desportivo para cada turma, foi completamente impossível lecionar as modalidades anteriormente referidas. Em concordância com todo o NEEF, decidiu-se não lecionar nenhuma aula de Atletismo, uma vez que os alunos não iriam adquirir os conhecimentos necessários e não teriam condições de exercitar as habilidades motoras necessárias. Por outro lado, na última aula de cem minutos do 3º Período, uma vez que certos professores ficaram encarregues de vigiar provas de aferição, o pavilhão da escola encontrou-se livre, e desta forma, foi possível abordar a modalidade de Andebol, transmitindo aos alunos os aspetos técnicos e táticos básicos, já que após a Avaliação Formativa Inicial (AFI), a turma apresentou resultados pouco favoráveis, nomeadamente no conhecimento das regras de jogo.

Na terceira fase, apresentou-se todos os resultados da AFI, onde foi realizada uma reflexão crítica acerca dos mesmos. Este momento de avaliação foi algo importante, uma vez que serviu de suporte ao professor no momento da realização de todas as Unidades Didáticas, e em que nível de habilidade motora os alunos se enquadravam, sendo este um

dos principais aspetos a ter em conta no processo de ensino-aprendizagem. A AFI, de acordo com Nobre (2015), permite recolher informações necessárias de modo a planear as aulas de uma forma mais lógica, sequencial e estruturada de acordo com a turma em causa. Permite detetar os pontos de partida em que os alunos se encontram, de acordo com os programas.

Assim, foi realizada a extensão e sequência de conteúdos (Anexo III), com o objetivo de o professor ter uma ideia dos conteúdos que deve abordar em cada aula bem como o seu nível de habilidade.

Numa quarta fase, foram selecionados os objetivos da modalidade com base no PNEF. Os mesmos devem estar de acordo com os conhecimentos prévios adquiridos pelo professor, com o objetivo de adotar a melhor estratégia de ensino para os seus alunos, e desta forma, obter os melhores resultados possíveis ao longo de todo ano letivo.

Concluindo para o documento de cada UD, realizámos uma reflexão final, onde foram apresentados os pontos fortes e fracos da modalidade respetiva, do desempenho dos alunos ao longo das aulas, e essencialmente, do aproveitamento dos mesmos.

### **1.3. Plano de Aula**

O plano de aula, é toda a planificação realizada antes de cada aula lecionada, adequando as tarefas às necessidades e competências físicas dos alunos, com o objetivo de promover o sucesso a todos os elementos da turma (Piéron, 1999).

Desta forma, é possível encontrar vários modelos de como estruturar uma aula de Educação Física, sendo que o mais comum é o modelo tripartido (Quina, 2009). O autor, considera que a aula deve ser composta por três momentos ajustados de forma coerente, sendo estes a parte inicial, parte intermédia e parte final, ficando este o modelo adotado pelo NEEF ao longo do ano letivo (Anexo IV). Analisando cada uma das partes do plano de aula da disciplina de EF, Quina (2009), relaciona a parte inicial com a preparação funcional do organismo, direcionando a mesma para o aquecimento dos alunos. De seguida, a parte intermédia (fundamental), engloba todas as matérias que o docente deseja lecionar, trabalhando e exercitando as mesmas com o objetivo de desenvolver as habilidades motoras dos alunos. Por fim, a parte final da aula, que é direcionada para o retorno do organismo às condições iniciais (retorno à calma), sendo que todas as tarefas desenvolvidas devem ser de pouca intensidade, focando as mesmas para jogos lúdicos, esclarecimento de dúvidas, balanço geral da aula e arrumação do material utilizado ao longo da mesma.



O planeamento de cada aula lecionada, foi sempre iniciado com o preenchimento do cabeçalho, onde constam os seguintes pontos:

- Nome do professor orientador da escola e do professor estagiário;
- Data, hora e duração da aula;
- Turma;
- Número de aula;
- UD a ser lecionada e número de aula da mesma;
- Período letivo;
- Número de alunos previstos e dispensados;
- Função Didática;
- Recursos materiais;
- Objetivos da aula.

De uma forma geral, a maioria das aulas deve seguir a mesma estrutura (Bento, 2003), pelo que independentemente das modalidades, o plano de aula foi sempre realizado com a preocupação de seguir praticamente a mesma estrutura das aulas anteriores, com o objetivo de seguir a mesma lógica e implementar rotinas de autonomia, responsabilidade e liderança nos alunos.

Terminado o planeamento das tarefas de aula, realizámos a fundamentação das mesmas, justificando os exercícios escolhidos bem como os objetivos que pretendíamos atingir. Desta forma, tentámos sempre fundamentar as nossas ideias da melhor forma possível, utilizando todos os conhecimentos adquiridos até então, para que o nosso plano de aula fosse o mais credível e completo possível.

Durante o primeiro período, os planos de aula foram realizados com o objetivo de trabalhar os diferentes níveis de habilidade dos alunos, sendo que, cada um exercitava os aspetos em que sentia maior dificuldade, para que em futuras aulas, pudesse ingressar no nível seguinte e desenvolver novas competências técnicas e táticas. Posto isto, ao longo do EP, existiu sempre a preocupação de melhorar as habilidades motoras de todos os elementos da turma, o que obrigou o professor estagiário a encontrar estratégias de ensino que lhe permitisse trabalhar três níveis (introdutório, intermédio, avançado) em simultâneo, e muitas vezes criar exercícios específicos para determinados alunos conseguirem melhorar os pontos fracos até então identificados. Assim, ao longo de algumas aulas, ocorreram ajustes aos planos de aula inicialmente realizados, uma vez que é impossível prever todos os fatores externos, e que nos são alheios, bem como certos constrangimentos que possam ocorrer. Todas as alterações foram feitas de forma consciente e de acordo com os conhecimentos

necessários, de forma a melhorar sempre a performance dos alunos e os tornar cada vez mais aptos para as modalidades que foram lecionadas.

A partir do segundo período e até ao final do ano letivo, foi adotada uma estratégia de ensino diferente, com o intuito de melhorar o tempo de empenhamento motor de cada aluno, e por sua vez, diminuir o tempo de espera entre cada tarefa de aula e os comportamentos de desvio que ocorriam devido a esse fator. Esta estratégia adotada, influenciou a estrutura do plano de aula até então escolhida, uma vez que o professor estagiário optou por lecionar a maior parte das aulas em multitarefas, organizando a turma em grupos de trabalho diferentes, colocando cada um em estações distintas. Este processo, mostrou-se ser bastante positivo uma vez que foi implementando estratégias de ensino diferentes, como ferramentas digitais que potencializaram a concentração, empenho, dinâmica e motivação da turma.

Em suma, é notória a evolução dos métodos e estratégias de ensino adotadas ao longo do ano letivo. Os conhecimentos adquiridos, a modificação da estrutura de aula e por sua vez do plano de aula, foram de facto relevantes para o crescimento pessoal e profissional do professor estagiário, uma vez que o obrigou a optar por ideias novas e sair da sua zona de conforto, para que melhorasse o rendimento dos seus alunos, e consequentemente, atingisse resultados cada vez mais positivos.

## **2. Realização**

Neste capítulo, será apresentada toda a prática pedagógica desenvolvida ao longo do EP. De acordo com Bento (2003), a aula tem como principal foco a intervenção do docente, e o encontro entre a ação e o que foi previamente planeado. Desta forma, será realizada uma análise de acordo com a dimensão de instrução, gestão, clima e disciplina.

Todo o processo foi desenvolvido de forma coerente e profissional, por outro lado, foi necessário ajustar o planeamento inicialmente realizado, uma vez que se verificaram fatores externos, como foi o caso da realização de obras na EBMM, que nos obrigaram a alterar o que estava previamente pensado e estipulado fazer.

### **2.1. Instrução**

Do ponto de vista de Rosado e Mesquita (2011, p.69), durante o ensino de todas as atividades físicas e modalidades desportivas, a capacidade de comunicação é um ponto

fulcral na eficácia pedagógica. Neste sentido, o professor deve adotar técnicas simples e precisas de modo a conseguir transmitir as suas ideias com sucesso.

Para Siedentop (1983), o docente deve conseguir comunicar com o aluno de forma verbal ou não verbal, sendo que poderá utilizar a demonstração (realizando ele próprio, ou utilizando um aluno que execute o que é pretendido), feedback preciso (individual ou geral), ou questionamento, com o objetivo de avaliar se os alunos captaram a informação pretendida.

Desta forma, ao longo das aulas de EF, foram adotadas várias formas de instrução, com o intuito de esclarecer ao máximo todos os elementos da turma. Devido ao elevado barulho que se sentia em praticamente todas as aulas, uma vez que num único pavilhão desportivo se encontravam três turmas em simultâneo, o professor estagiário foi obrigado a encontrar soluções que facilitassem a sua comunicação. A prelação inicial constituiu sempre uma parte essencial da instrução, uma vez que a turma era reunida logo no início da aula, para que lhes fosse transmitida toda a informação relativa aos conteúdos a abordar ao longo da mesma. Com o decorrer da aula, era utilizado feedback individual ou em grupo, com o intuito de corrigir os gestos técnicos que os alunos estavam a executar de forma errada. Outra estratégia necessária, foi a realização da demonstração de cada tarefa e dos gestos técnicos a serem trabalhados, uma vez que muitos alunos não se sentiam familiarizados com as modalidades abordadas, e conseqüentemente, sentiam mais dúvidas e dificuldades na realização das tarefas de aula.

Segundo Gould & Roberts (1982), a aprendizagem de valores, habilidades, atitudes em geral, e de padrões motores, ocorrem muitas vezes a partir de processos de modelagem e imitação. Assim sendo, sempre que possível, era selecionado um aluno de nível avançado para que realizasse a demonstração aos restantes colegas, premiando a sua prestação e empenho ao longo da aula e inculcando valores de responsabilidade. Foi adotado este processo, para que a turma tivesse um exemplo visual correto do que era pretendido, sendo que, em simultâneo, eram transmitidas todas as componentes críticas para que os alunos começassem a absorver conhecimentos específicos de cada modalidade desportiva.

Um dos métodos mais populares de comunicação e transmissão dos conteúdos, são as instruções verbais e a demonstração (Newell, 1981). Em aulas lecionadas por multitarefas, a instrução era realizada ao fim do aquecimento, sendo que o professor optou sempre por demonstrar cada estação de trabalho antes de iniciar as tarefas. Assim, toda a turma era reunida junto de cada estação para que fosse transmitido a todos, os objetivos da tarefa e a forma correta da sua realização. Este foi um método adotado que despendia um certo tempo

de aula, mas que durante a realização das tarefas esse mesmo tempo era compensado, e de certa parte repostado, uma vez que as dúvidas eram quase inexistentes, e apenas era necessário dar feedback individual a certos alunos para que estes corrigissem os seus gestos técnicos. Este aspeto vai de encontro à ideia transmitida pelo autor Carreiro da Costa (1984), defendendo que a melhor forma de conhecer, passa pela forma como os mesmos gerem o seu tempo de aula, da forma como o beneficiam no processo ensino/aprendizagem.

Em reflexão com o restante NEEF, considerámos de facto importante adotar um discurso fluido, simples, claro e preciso, de forma a combatermos o elevado ruído (pelo facto já referido anteriormente) que se fez sentir ao longo das aulas. Muitas vezes, foi necessário interromper e reunir a turma, para que a mesma conseguisse captar a mensagem pretendida, sendo que este foi um dos aspetos mais importantes para potencializar os conhecimentos de cada aluno, bem como melhorar as habilidades motoras dos mesmos.

No início do ano letivo, a principal dificuldade sentida foi a falta de capacidade de projeção de voz, uma vez que era necessário elevar o tom da mesma para que fosse audível, já que ocorria bastante ruído no pavilhão da escola. Deste modo, e em conjunto com a professora orientadora da EBMM, foram adotados processos simples para que este ponto fosse melhorado, nomeadamente ir dando a instrução mais próximo à turma, e posteriormente, realizar a mesma cada vez mais afastado.

## **2.2. Gestão**

Toda a gestão de aula feita pelo professor, engloba as ações realizadas para construir e conservar um ambiente de aprendizagem apropriado, que implica, a implementação de regras, concentração, motivação, disciplina, organização do espaço, controlo do tempo, domínio dos conteúdos lecionados, didática ajustada ao conteúdo transmitido, culminando com o interesse e empenho que o aluno coloca em cada tarefa realizada (Brophy, 2011).

De acordo com o autor Vasconcellos (2014), uma boa gestão de aula é indispensável para alcançar os resultados pretendidos, e todos os objetivos definidos no início do ano letivo, nomeadamente a aprendizagem afetiva, a alegria crítica e o desenvolvimento pessoal de todos os alunos.

Deste modo, existiu sempre uma preocupação da nossa parte no rendimento de cada elemento da turma, pelo que tentámos sempre potencializar o tempo de empenhamento motor (TEM) dos mesmos, e conseqüentemente diminuir o tempo de espera entre cada tarefa de aula. Posto isto, todas as habilidades motoras foram desenvolvidas no máximo limite de tempo uma vez que, cada modalidade foi trabalhada de acordo com os níveis de habilidade

de cada aluno. Na maior parte das aulas, os alunos foram organizados em grupos de trabalho, com o objetivo de impor mais dinâmica nas tarefas planeadas, e deste modo, tornar a aula de Educação Física mais fluída e com mais intensidade. Existiu sempre a preocupação de colocar um aluno de nível elementar/avançado a liderar o seu grupo, com o objetivo de o mesmo ajudar os colegas na realização das tarefas, e esclarecer pequenas dúvidas existentes. Este processo, facilitou o nosso trabalho, a dinâmica da aula e o seu tempo útil, uma vez que nos permitia focar em alunos com maiores dificuldades e em aspetos mais complexos, onde era necessária a nossa atenção.

Um bom docente, é igualmente um bom gestor de aula, pelo que, juntamente com todos os elementos do NEEF, fomos adotando estratégias de ensino diferentes, que incutissem vontade de trabalhar, motivação, responsabilidade e intensidade nos alunos.

Assim, foram implementadas regras e rotinas de trabalho que aumentassem o tempo de prática nas aulas de Educação Física, nomeadamente no aquecimento, onde em todas as aulas era escolhido um aluno de forma aleatória para liderar todo o processo. Desta forma, não só elevávamos o TEM como desenvolvíamos e trabalhávamos valores essenciais para o desenvolvimento pessoal de cada aluno. Uma vez que, todas as aulas foram lecionadas dentro do pavilhão escolar, foi sempre necessário a colaboração dos alunos no transporte do material, principalmente na modalidade de ginástica, já que o mesmo se encontrava disperso e não num local específico. Posto isto, o espírito de entreaajuda e colaboração com o professor foi algo muito positivo, refletindo assim, numa boa gestão de aula, e por sua vez, na melhoria do processo ensino-aprendizagem.

### **2.3. Clima e Disciplina**

Como já foi referido anteriormente, a intervenção pedagógica é dividida em quatro dimensões que estão todas ligadas entre si com o objetivo de levar a cabo a aula de EF (Siedentop, 1983). Desta forma, a dimensão clima e disciplina não é exceção, uma vez que é necessário manter um clima de aula favorável e um comportamento positivo por parte de todos os elementos da turma para que a aula seja rentável. Por outro lado, comportamentos inapropriados afetam negativamente a mesma, já que irá obrigar o professor a interromper as tarefas e com isto, intervir na dinâmica até então imposta.

Relativamente a esta dimensão e principalmente no início do ano letivo, foi complicado lidar com o comportamento de certos alunos, visto que estes olhavam para nós como pessoas com idades idênticas às deles, o que resultou em certos comportamentos inadequados e faltas de respeito. Fomos obrigados a intervir de forma estratégica,

repreendendo os mesmos em privado, tendo sido necessária uma conversa com cada um destes elementos da turma. Transmitimos as nossas ideias e as consequências que esse tipo de comportamento iria trazer, no modo como influenciaria a avaliação de cada um. Posto isto, a partir do segundo período letivo, o comportamento geral da turma melhorou consideravelmente, sendo que parecia uma turma totalmente diferente. O clima da aula foi melhorando cada vez mais, tornando a mesma mais dinâmica, intensa e “divertida” para os alunos. Para os autores Rosado e Mesquita (2011), a interação positiva e a boa relação criada com os alunos, contribuem de forma clara para o alcance dos resultados pretendidos pelo professor de EF. Por outro lado, Furlani (2000), refere que um professor demasiado autoritário e rígido, pode originar um clima instável e, deste modo, um comportamento negativo, pelo que é necessário equilibrar todas as ações, e dar a oportunidade de os alunos se expressarem. Assim, a relação que criámos com a turma, foi algo que influenciou essencialmente o crescimento pessoal dos alunos, e consequentemente permitiu desenvolver valores essenciais, como responsabilidade, cooperação, entreajuda e respeito entre outros.

Durante o EP, tivemos sempre a preocupação de criar uma boa ligação com a turma, colocando todos os elementos à vontade para nos abordarem sempre que necessitassem. Todas as ações desenvolvidas, foram sempre a pensar no bem de cada um e no quão poderiam melhorar enquanto alunos, mas essencialmente como seres humanos, e foi exatamente isso em que nos focámos. Olhar para um aluno nosso que inicialmente não consegue realizar determinados gestos técnicos de uma modalidade, ou um elemento gímnico, por não ter a habilidade motora necessária ou ter receio de não conseguir, e no final de todo o processo ensino-aprendizagem notarmos a sua evolução, e nos ser transmitida a sua gratidão por termos sido responsáveis por terem conseguido atingir os resultados esperados, é de facto o melhor sentimento que um professor de EF pode ter. Sentir que fomos importantes na vida de cada aluno, que o ajudámos a superar medos que inicialmente tinham, vê-los crescer no sentido de melhorarem cada vez mais, foi o que nos fez sentir realizados ao longo do ano letivo.

#### **2.4. Decisões de Ajustamento**

Para o professor, é completamente impossível prever imprevistos e situações que influenciem o normal funcionamento da aula, pelo que o docente não se deve focar apenas no que está inicialmente planeado, uma vez que o mesmo serve para se guiar e ser alterado sempre que necessitar (Bento, 2003).

Ao longo do ano letivo, tivemos de ajustar tarefas e principalmente planos de aula, com o objetivo de combater imprevistos e situações alheias à nossa atividade profissional, de modo a conseguirmos dar continuidade ao desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos, impedindo que o rendimento dos mesmos fosse afetado negativamente.

Desta forma, foi necessário alterar o plano anual, os momentos de avaliação, unidades didáticas (UD) e principalmente planos de aula. Assim, os planos de aula foram os documentos que mais alterações sofreram da nossa parte, uma vez que tínhamos de lidar com faltas de presença dos alunos, atrasos, material danificado e com a situação da escola, uma vez que a mesma esteve a realizar obras durante todo o ano. Posto isto, e de forma a combatermos estes aspetos, implementámos dinâmicas de aula que diminuíssem ao máximo os “constrangimentos” que advinham para os alunos. Optámos por realizar jogos lúdicos como forma de aquecimento, para dar tempo a todos os alunos de chegarem à aula, e deste modo, combater a falta de pontualidade de certos elementos da turma. Em certos casos, foi necessário implementar progressões pedagógicas mais simples, uma vez que certos elementos da turma ainda não dominavam as habilidades motoras necessárias da modalidade, e conseqüentemente, não poderiam passar para o nível seguinte sem antes dominarem os conceitos e a técnica básica.

Em suma, enquanto NEEF, todas as alterações realizadas ao longo do EP foram importantes para o nosso crescimento, no modo como tivemos de encontrar soluções rápidas para combater as adversidades, mas essencialmente no nosso desempenho, uma vez que todas as modificações tinham de ser direcionadas para potencializar o rendimento dos alunos.

### **3. Avaliação**

A avaliação tem como função analisar e interpretar de forma completa as aprendizagens obtidas pelos alunos ao longo dos períodos letivos. Para o autor Mendez (2001), a avaliação depende de vários fatores, como a interpretação dos conhecimentos adquiridos, do conceito de currículo e do ensino e da aprendizagem desenvolvida durante as aulas.

De acordo com Haydt (1988), a avaliação das aprendizagens apresenta três funções básicas: diagnosticar (investigar), controlar (acompanhar) e classificar (valorar). Relacionadas com estas funções, existem três modalidades de avaliação: diagnóstica (formativa inicial), formativa e sumativa.

Em conjunto com o grupo disciplinar de EF, todos os critérios de avaliação foram definidos previamente e, posteriormente, aplicados pelos professores, com o objetivo de classificar o aluno, atribuindo-lhe o nível justo e adequado ao desempenho que o mesmo teve ao longo de todos os momentos de avaliação.

### **3.1. Avaliação Formativa Inicial**

No início de cada ano letivo, é necessário perceber e enquadrar os alunos nos níveis de habilidade introdutório, intermédio/elementar ou avançado. Desta forma, e com o objetivo de concretizar um planeamento coerente, o professor deve realizar a AFI. Para Luckesi (2009), a AFI deve transmitir ao docente o estado em que o aluno se encontra, permitindo assim, que o professor adeque o seu método de ensino com o objetivo de promover progressões pedagógicas para a aprendizagem do educando, completando desta forma o processo pedagógico.

Posto isto, realizámos AFI antes de lecionarmos qualquer UD, sendo que tivemos sempre o cuidado de escolher os gestos técnicos principais de cada modalidade, para que nos facilitasse a atribuição dos níveis em que cada elemento da turma se enquadrava. Optámos por implementar um sistema de avaliação simples, onde a atribuição do nível um correspondia a “não faz”, nível dois “faz” e nível três “faz bem”. Posto isto, todos os dados foram inseridos no software Excel, dando a média de cada aluno na respetiva UD avaliada, sendo que neste caso, se a média do aluno fosse um, a mesma correspondia ao nível introdutório, dois correspondia ao nível intermédio/elementar e três correspondia ao nível avançado (Anexo V).

### **3.2. Avaliação Formativa**

A avaliação formativa é um método de avaliação que assegura ao professor se os processos de ensino-aprendizagem estão adequados aos seus alunos ou se têm de ser ajustados consoante as dificuldades dos mesmos. A avaliação realizada, incide principalmente nas competências e conhecimentos adquiridos pela turma face às tarefas realizadas na aula de EF. É um processo que é importante para o docente, uma vez que todo o sistema de ensino-aprendizagem é mais interessante do que os resultados obtidos, sendo que cada aluno se torna protagonista da sua aprendizagem.

A avaliação formativa, inicialmente possuía uma visão restritiva, centrada em objetivos comportamentais, sendo que atualmente é mais complexa e centra-se



essencialmente nos processos cognitivos dos alunos, que engloba o processo de feedback, regulação, autoavaliação e de autorregulação das aprendizagens (Fernandes, 2006, p.23).

Assim, para implementarmos este tipo de avaliação, utilizámos vários métodos, tais como: teste de avaliação formativa (Anexo VI); questionamento, realizando perguntas direcionadas para cada aluno, permitindo o desenvolvimento da oralidade em simultâneo com os conhecimentos lecionados; tarefas destinadas a situação de jogo e de exercitação dos gestos técnicos necessários para cada modalidade desportiva; referencial de avaliação e trabalhos de aula, para os alunos impossibilitados de a fazerem, como trabalho de arbitragem, cooperação com o docente na colocação do material e relatórios de aula.

Esta avaliação foi contínua, realizada ao longo de todo o ano letivo, com o objetivo de percebermos os conhecimentos e as habilidades motoras adquiridas por todos os elementos da turma ao longo de cada aula, de acordo com o Decreto-Lei nº55/2018, artigo 24º; Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho, e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória de acordo com o Despacho n.º 6478/2017 de 26 de julho. Desta forma, foi necessário irmos adaptando as tarefas, para que os alunos com mais dificuldades conseguissem atingir um nível de habilidade superior, e desta forma, atingissem resultados cada vez melhores.

### **3.3. Avaliação Sumativa**

De acordo com o Decreto-Lei nº55/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação e o Despacho Normativo nº 14/2011, do Ministério da Educação e da Ciência, após o término de cada período letivo, o docente deve realizar a avaliação sumativa relativa a todos os elementos da turma, com o objetivo de atribuir o nível de classificação adequado às aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, e desta forma apresentar o mesmo aos Encarregados de Educação.

Desta forma, e de acordo com os Critérios de Avaliação da Escola EBMM, classificámos os alunos com o nível de um a cinco, de acordo com as habilidades motoras desenvolvidas e os conhecimentos adquiridos ao longo do ano letivo. Ao longo dos três períodos letivos, a turma foi avaliada consoante o seu desempenho na bateria de testes FITEscola e nas modalidades abordadas, sendo que, apenas no primeiro período, foi realizado um teste de avaliação de conhecimentos, aliado a todos os processos avaliativos implementados pelo NEEF. De acordo com as condições de trabalho oferecidas pela EBMM, devido às obras sofridas, fomos obrigados a colocar mais peso na avaliação dos testes FITEscola no terceiro período, sendo que este momento avaliativo iria mostrar toda a

evolução ou decréscimo, das habilidades motoras da turma, se de facto as aulas de educação física foram benéficas para melhorar certas aptidões motoras identificadas no início do ano letivo.

No caso dos alunos impossibilitados de realizar atividade física, os mesmos tiveram de apresentar atestado médico e a informação dos Encarregados de Educação sobre a situação em si. Posto isto, a avaliação destes alunos foi realizada através de testes escritos sobre as unidades didáticas lecionadas, uma vez que necessitavam de uma avaliação distinta dos restantes colegas (Anexo VIII).

### **3.4. Autoavaliação**

De acordo com o autor Nobre (2015), a autoavaliação é a formulação do juízo por parte do aluno sobre todo o processo de aprendizagem desenvolvido durante cada período letivo. Desta forma, é possível que o docente identifique as dificuldades sentidas pelos elementos da turma, e desta forma, ajustar os seus métodos de ensino com o objetivo de melhorar os pontos fracos de cada aluno, e desta forma, os mesmos atingirem níveis classificativos mais altos.

Optámos sempre por realizar a autoavaliação de forma oral e individual a cada aluno da turma. Realizámos sempre questões sobre os aspetos a serem melhorados, dando a oportunidade de cada um se expressar e identificar os aspetos que devia trabalhar mais. Com o objetivo de os motivar, tentámos apresentar sempre os aspetos positivos de cada aluno, e encorajá-los a progredirem cada vez mais para que atingissem um nível de classificação superior, ou de forma a manterem o mesmo. Estes aspetos foram anotados e discutidos com todo o NEEF, para que conseguíssemos encontrar estratégias que combatessem todos os pontos negativos identificados durante este processo de avaliação do aluno.

### **3.5. Dificuldades no Processo de Avaliação**

Todo o processo de avaliação é complexo e rigoroso, sendo que qualquer erro cometido pelo professor pode provocar a atribuição de níveis incorretos, prejudicando o aluno no seu aproveitamento escolar.

Assim, no início do ano letivo, sentimos dificuldades em adotar um método de avaliação simples, que nos ajudasse a identificar de forma correta todos os pontos sujeitos a avaliação. O elevado número de componentes críticas muitas vezes impossibilitava ao professor analisar de forma correta todas as fases do gesto técnico em si, e

consequentemente, era necessário a repetição do mesmo para que fosse possível analisar todas as componentes críticas descritas no método avaliativo adotado.

À medida que as aulas foram passando, e o nível de experiência de todos ia aumentando, o olho clínico de cada um ficou mais aprimorado, facilitando assim a identificação dos erros cometidos e da atribuição dos níveis de classificação de forma mais precisa e rigorosa.

Durante a avaliação das componentes táticas da modalidade em si, foi complicado analisar todos os aspectos de todos os alunos da turma, uma vez que, o processo avaliativo era realizado em situações de jogo. Desta forma, em concordância com todo o NEEF, optamos por dividir a turma ao meio, e colocar uma metade a realizar a avaliação enquanto a outra ia realizando uma tarefa de aula distinta, com o objetivo de exercitarem os diferentes gestos técnicos e de dar tempo aos colegas de realizar a avaliação. Este método tornou-se mais simples, uma vez que o grupo de alunos era menor, o que facilitava a atribuição dos níveis de classificação, já que o docente analisava menos as ações de jogo e conseguia ter uma melhor percepção do que cada aluno fazia dentro de jogo.

A inexperiência no processo de avaliação também foi algo que pesou muito, principalmente no primeiro período, visto que tudo parecia novo para nós. Por sua vez, ao longo do EP conseguimos ultrapassar as dificuldades e as limitações sentidas, permitindo desta forma, realizar uma avaliação coerente e responsável do desempenho e aprendizagens adquiridas pelos alunos.

### **3.6. Coadjuvação no 2º Ciclo de Ensino**

Durante o EP, foi proposto a intervenção e lecionação de cinco aulas, num ciclo de ensino diferente do qual o NEEF estava inserido. Desta forma, a tarefa foi realizada na EBMM, na turma do 5ºG.

Ao longo das aulas, foi abordada a Unidade Didática de Ginástica e Jogos Pré-Desportivos. Na primeira aula foi abordada ginástica de solo, uma vez que a turma se encontrava no espaço número um do pavilhão, e sendo que nas aulas seguintes o espaço de aula iria ser alterado, optou-se pela lecionação da modalidade acima referida. Nas aulas seguintes, e até ao fim da intervenção em aulas do 2º ciclo, e visto que a turma já tinha aulas num espaço diferente, optou-se por abordar os jogos pré-desportivos.

Ao longo das aulas, os alunos mostraram-se bastante respeitadores e empenhados nas tarefas propostas, sendo que o fator negativo identificado, foi o comportamento de certos alunos. Sendo que se trata de uma turma com elementos com idades mais novas, é normal

existirem atitudes mais infantis ou comportamentos de desvio mais recorrentes, sendo que foi necessário adotar estratégias com o objetivo de combater este fator. Foi notório que a maior parte dos alunos gostava da disciplina de EF, eram competitivos e gostavam de estar constantemente a realizar atividade física, o que facilitou todo o processo de ensino-aprendizagem.

Toda a experiência foi importante para o desenvolvimento pessoal e profissional, uma vez que foram lecionadas aulas a alunos com idades mais novas, e com outro tipo de comportamento e atitudes. A necessidade de desenvolver novas capacidades também foi um ponto a ter em conta, visto que é importante controlar a turma de forma a aumentar o seu aproveitamento escolar e os conhecimentos adquiridos ao longo das aulas de EF.

Concluindo, toda a tarefa de trabalho desenvolvida foi essencial para o enriquecimento profissional. Uma vez que encontrámos diversos alunos com comportamentos, personalidades e atitudes diferentes, foi necessário ter cada vez mais experiência em lidar com este tipo de situações, tendo em vista os melhores resultados e aproveitamento dos alunos.

## **Área 2 – Organização e Gestão Escolar**

Ao longo do EP, tínhamos como objetivo desempenhar funções de assessoria a um cargo de gestão intermédia. Desta forma, em concordância com todo o NEEF, decidimos colaborar com o DT da turma do 8ºC, sendo que a mesma também tinha aulas com a nossa professora orientadora. Este é um cargo que necessita de experiência, uma vez que no futuro poderemos ter de assumir a função de DT, o que de facto pesou na nossa decisão, já que tínhamos como principal objetivo ter o máximo de experiência possível ao longo de todo o EP. Segundo Marques (2003), um DT não se pode limitar à transmissão de informações ou de gerir as faltas de cada aluno da turma, deve também proporcionar soluções inovadoras que facilitem o desenvolvimento cognitivo, e desta forma, promover o conhecimento e a absorção de valores e atitudes importantes para o crescimento pessoal de cada aluno. O principal objetivo da assessoria a este cargo, passa por compreender as funções desempenhadas pelo DT, bem como todas as tarefas que o mesmo tem de realizar. Posto isto, e de forma a realizarmos um acompanhamento sistemático ao cargo, reunimos todas as quintas-feiras das dez horas e trinta e cinco minutos às onze horas e vinte e cinco minutos. Não foi necessário estar presente nas reuniões com os EE's, uma vez que nas mesmas eram tratados assuntos privados e delicados, e de uma certa forma, a nossa presença poderia deixar

o EE desconfortável e pouco à vontade, o que poderia influenciar na informação que se pretendia transmitir.

Numa primeira fase, a DT colocou-nos à vontade para todas as perguntas e dúvidas que pudessem surgir ao longo do EP. Foram-nos transmitidas as tarefas que deveríamos realizar no início de cada ano letivo, pelo que começámos a organizar os processos individuais dos alunos e a realizar a caracterização da turma. Posteriormente, e ao longo de todo o EP, desempenhámos diferentes tarefas, em que as mesmas passaram por, gerir o dossiê da turma, justificação de faltas e elaboração de emails com o objetivo de informar os EE's sobre o aproveitamento escolar dos seus educandos.

Nas reuniões de Conselho de Turma, cada elemento do NEEF teve uma função distinta, de forma a auxiliar a DT ao longo das mesmas, e simplificar a ordem de trabalhos. Assim, estas funções passaram pela realização do OQP, MSAI, atualização da caracterização do aluno, e a confirmação dos níveis de classificação introduzidos por cada docente das diferentes disciplinas (Anexo X).

De uma forma geral, os EE's sempre se mostraram disponíveis a colaborar e a estarem presentes sempre que necessário, salvo certas exceções onde foi muito complicado comunicar e transmitir todas as informações necessárias dos seus educandos, o que inevitavelmente afetou a resolução rápida dos problemas identificados.

Uma vez que o DT, é o elemento de ligação entre alunos, professores e EE's, é necessário desenvolver competências profissionais, pedagógicas e humanas para a resolução dos diferentes problemas que vão surgindo. Posto isto, o NEEF desenvolveu competências nesse sentido, tentou compreender a situação familiar de cada aluno, pois é um fator importante aquando é necessário lidar com comportamentos e atitudes mais negativas por parte dos mesmos, e sendo esta uma turma onde o NEEF colaborava e auxiliava a professora orientadora nas aulas de EF, tentou-se sempre desenvolver uma relação de proximidade com todos os alunos.

### **Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas**

Com o objetivo de desenvolver competências ao nível da organização de projetos educativos, o NEEF, durante o ano letivo, realizou duas atividades educativas e integrou atividades realizadas pelo grupo disciplinar de Educação Física, no âmbito do desporto escolar.

### **1.1. Atividades do Grupo Disciplinar de EF e Desporto Escolar**

Ao longo de todo o EP, pudemos participar e colaborar com os restantes professores de EF em várias atividades e projetos desenvolvidos.

Primeiramente, o NEEF colaborou com o professor coordenador do desporto escolar na realização do torneio de voleibol feminino 4x4, que teve como objetivo a captação de alunas para integrarem a equipa feminina da modalidade em questão. Foram realizados trabalhos direcionados para a realização do cartaz da atividade (Anexo X), elaboração das autorizações (Anexo XI), entrega e recolha de autorizações a elementos de todas as turmas, montagem do material necessário e divisão dos campos de jogo no dia da atividade.

Numa outra atividade, colaborámos e auxiliámos no torneio de futsal misto realizado no primeiro período letivo. Desta forma, elaborámos o cartaz da atividade (Anexo XII), as autorizações a serem entregues aos alunos (Anexo XIII) e entregámos e recolhemos as mesmas. No dia da atividade, organizámos as equipas pela estrutura do torneio, sendo esta um sistema eliminatório em árvore e ficámos encarregues da arbitragem dos jogos.

Posteriormente, colaborámos com todos os professores de EF na organização das provas do mega sprint, mega salto, mega lançamento e mega quilómetro. Nesta atividade, cada elemento do NEEF, teve funções diferentes, sendo que o professor estagiário colaborou e auxiliou os professores responsáveis pela prova do mega quilómetro.

Por fim, e no final do terceiro período, colaborámos na atividade dos circuitos gímnicos cronometrados, competição gímnica integrada no desporto escolar. Cada elemento do NEEF desempenhou funções diferentes ao longo da atividade, sendo que o professor estagiário ficou responsável por apontar todas as notas atribuídas aos diferentes alunos em cada elemento gímnico realizado ao longo do circuito.

### **1.2. Atividades e Projetos Desenvolvidos pelo NEEF**

Durante o EP, desenvolvemos e realizámos duas atividades com o objetivo de desenvolvermos competências e obtermos experiência ao nível da organização e planeamento de atividades desportivas.

#### **1.2.1. Torneio 3x3 e Skills de Basquetebol**

Sendo esta a primeira atividade desenvolvida pelo NEEF, tínhamos como ideia desenvolver o melhor projeto possível. Desta forma, dividimos trabalhos por cada elemento, com o objetivo de facilitar todo o processo. Assim, os trabalhos desenvolvidos foram os seguintes:

- Elaboração do cartaz da atividade (Anexo XIV);

- Realização das autorizações dos alunos (Anexo XV);
- Elaboração de um pedido de patrocínio modelo (Anexo XVI);
- Conceção de tabelas destinadas à inscrição dos alunos (Anexo XVII);
- Elaboração da identificação dos espaços do torneio (balneários, campos e bancada) (Anexo XVIII);
- Realização dos diplomas referentes à equipa vencedora, aos alunos participantes e a todos os elementos da organização (Anexo XIX)
- Apresentação da atividade nas aulas de EF de todas as turmas, com o objetivo de selecionar alunos;
- Entrega e recolha de autorizações;
- Elaboração de camisolas para todos os elementos da organização;
- Planeamento dos horários dos jogos 3x3 e do início da prova das skills de cada equipa;
- Colocação do material necessário no espaço da atividade;
- Registo de todos os resultados na plataforma Excel;
- Entrega dos diferentes diplomas
- Recolha do material e colaboração na limpeza do espaço destinado à atividade.

Posto isto, no dia 8 de março de 2023, organizámos das catorze horas e trinta minutos às dezassete horas e trinta minutos, o torneio 3x3 de basquetebol e skills, na EBMM. A atividade contou com a presença de alunos do 5º ao 9º ano de escolaridade, sendo que as equipas se dividiram por género (masculino e feminino) e escalões, de acordo com o ano de nascimento dos alunos.

O NEEF, que esteve por trás de toda a organização, contou com o apoio dos alunos das suas turmas para auxiliarem em todo o processo. Foram desenvolvidas parcerias, nomeadamente com o Município de Cantanhede e a Equipa Basquetebol Columbofila Cantanhedense (A.S.S.S.C.C.), que esteve encarregue da arbitragem de todo o torneio. Assim, no dia da atividade, cada elemento do NEEF esteve encarregue de diferentes tarefas ao longo do torneio, sendo que a professora orientadora esteve sempre no apoio de toda a atividade. Desta forma, desenvolvemos as seguintes funções: coordenar o torneio de skills de basquetebol; coordenar o torneio de basquetebol 3x3; identificar se os boletins de jogo estavam bem completos, ajustar equipas, jogos e campos de jogo devido a faltas de comparência.

A atividade começou um pouco atrasada uma vez que os alunos demoraram a organizar-se no pavilhão, mesmo depois de tudo estar devidamente organizado. Este aspeto é comum, uma vez que se trata de alunos mais novos e que ainda estão a desenvolver valores de responsabilidade e organização. Foi necessário organizar todas as equipas com o auxílio a um microfone e coluna, com o objetivo de todos os elementos do torneio conseguirem perceber o que se pretendia e a forma correta de se colocarem no pavilhão, uma vez que o mesmo estava dividido por campos, em que os mesmos eram destinados a um escalão diferente, para que a atividade fosse realizada de forma mais rápida e dinâmica.

Inicialmente, sentiu-se alguma dificuldade na organização das equipas bem como na atribuição dos jogos pelos campos previamente designados, uma vez que equipas inscritas não compareceram na atividade e, desta forma, a mesma teve de ser reajustada. Cada escalão tinha um torneio distinto, pelo foi necessário criar vários grupos dentro de cada competição, e posteriormente, colocar os resultados devidamente corretos no software Excel, para que no final, se encontrassem as equipas que passariam à fase eliminatória, e no final, o justo vencedor.

Como referido anteriormente, certos alunos das turmas atribuídas aos professores estagiários, ajudaram e colaboraram com o NEEF em toda a atividade, e sendo que não tinham experiência no processo de organização, foi complicado atribuir os resultados corretos, uma vez que muitas vezes os boletins tinham erros na atribuição dos pontos. Este problema foi detetado e resolvido posteriormente, com o objetivo de não prejudicar as equipas envolvidas na atividade.

Após o decorrer da mesma, e depois de todos os elementos da organização estarem familiarizados com as suas funções, todo o processo se realizou com maior dinâmica, o que de facto afetou de forma positiva o desenrolar da atividade, uma vez que se encontravam inscritas muitas equipas e os horários tinham de ser cumpridos, já que a seguir, iria haver treinos desportivos no mesmo pavilhão.

De uma forma geral a atividade foi bem conseguida, mesmo que tivesse dado muito trabalho a organizar. Desde as autorizações, cartaz, software de resultados, lista de equipas, demonstração do percurso das skills de basquetebol, da recolha dos nomes dos alunos interessados, da recolha das autorizações, parcerias, certificados, entre outros trabalhos desenvolvidos pelo NEEF. No entanto, o mesmo sentiu-se realizado depois de finalizada a atividade, uma vez que conseguiram ultrapassar as dificuldades sentidas ao longo do torneio, nomeadamente na parte da organização de tarefas, uma vez que se encontravam inscritos



muitos alunos. Todos os elementos inseridos na organização cumpriram com os seus deveres e deram o seu melhor, mesmo não tendo qualquer experiência nas funções desempenhadas.

Concluindo, saímos mais enriquecidos ao nível de conhecimentos, mas principalmente no que diz respeito às competências necessárias para o desenvolvimento de projetos, uma vez que estiveram envolvidos com outros profissionais, diferentes parcerias e diversos alunos. Toda a atividade desenvolvida foi algo gratificante e valorizado por todo o grupo disciplinar de Educação Física, que reconheceu o esforço e dedicação de todo o NEEF ao longo de todo o período da atividade. No futuro, todos nós estaremos mais bem preparados e com outro tipo de capacidade para desenvolver atividades e projetos desportivos desta importância.

### **1.2.2. Circuitos Gímnicos Cronometrados**

Com o objetivo de realizarmos a segunda atividade, em conjunto com todos os elementos do NEEF, realizámos os circuitos gímnicos cronometrados, para alunos da escola EBMM. Assim, ao longo do terceiro período letivo, organizámos a atividade e desenvolvemos trabalhos no sentido de tornar a mesma mais completa. Desta forma, as tarefas realizadas foram as seguintes:

- Cartaz da atividade (Anexo XX);
- Autorizações dos alunos (Anexo XXI);
- Certificado de participação (Anexo XXII);
- Entrega e recolha das autorizações;
- Colocação do material necessário no espaço da atividade;
- Distribuição das equipas pelos espaços destinados à atividade;
- Registo das pontuações atribuídas a cada aluno e equipa;
- Entrega dos certificados;
- Entrega das medalhas às equipas colocadas nos três primeiros lugares da classificação;
- Recolha do material e colaboração na limpeza do espaço da atividade.

Assim sendo, no dia 10 de maio de 2023, realizámos a atividade referente aos circuitos gímnicos cronometrados, no âmbito do projeto Olimpíada Sustentada “Igualdade não tem Género”, no nomeado como “Brincar para o Futuro”.

Desta forma, o NEEF contou com a ajuda dos alunos que integram as turmas dos professores estagiários para auxiliar em todo o processo de organização da. Os mesmos,

foram divididos por postos de trabalho, onde cada grupo de alunos teve tarefas distintas, com o objetivo de dinamizarem o evento e diminuir os tempos de espera dos participantes. Assim, no dia da atividade, cada elemento do NEEF esteve encarregue de diferentes tarefas, sendo que a professora orientadora esteve focada em atribuir as notas de cada elemento gímico realizado pelos alunos. Desta forma, desenvolvemos as seguintes funções: registo da pontuação de cada aluno e equipa, atribuição da totalidade dos pontos e registo das mesmas no software Excel.

De uma forma geral, toda a atividade decorreu na forma prevista, foi dinâmica e com o empenho necessário. A mesma teve uma duração menor do que aquilo que se tinha planeado, uma vez que toda a organização trabalhou de forma exímia.

Por fim, e depois de todas as pontuações atribuídas, juntamente com a professora responsável pela modalidade de ginástica do desporto escolar, atribuímos as medalhas de primeiro, segundo e terceiro classificado.

No final da atividade, todo o material utilizado na atividade foi recolhido pelos professores envolventes, pelos professores estagiários e pelos alunos que auxiliaram na organização.

Em suma, a atividade desenvolvida foi importante para adquirirmos novos conhecimentos ao nível da modalidade de ginástica, uma vez que nunca tínhamos estado em contacto com este tipo de prova, e na medida em que, desenvolvemos mais estratégias e hábitos de trabalho, principalmente no trabalho realizado em grupo.

#### **Área 4 – Atitude Ético-Profissional**

De acordo com Nuland & Khandelwal (2006), cit Amorim (2022, p.65), no processo educativo, a carência de conduta ética é incompatível com todos os objetivos educacionais. Desta forma, um dos principais objetivos do professor, é controlar a turma da melhor maneira, para que todo o processo de ensino-aprendizagem seja realizado da melhor maneira possível. Este aspeto, envolve educar os alunos para que os mesmos desenvolvam capacidades de autonomia e valores eticamente corretos. Assim, o longo de todo o EP, tentámos implementar desde início uma relação de proximidade com os alunos, incutindo nos mesmos valores de respeito, responsabilidade, cooperação e entreajuda. Como referido anteriormente, no início do ano letivo, a tarefa foi um pouco mais complicada, uma vez que nunca tínhamos tido contacto com uma turma, e por a mesma, olhar para nós como pessoas com uma idade relativamente próxima à que cada elemento da turma tinha. Assim sendo, foi

necessária uma reflexão constante acerca do comportamento geral dos alunos, e deste modo, encontrar estratégias de ensino que possibilitasse melhorar certas atitudes incorretas identificadas ao longo das aulas.

A partir do segundo período letivo, foi evidente a melhoria de comportamento e das atitudes da turma, o que de certa forma demonstra que todo o trabalho desenvolvido pelo NEEF surtiu efeito. Deste modo, as aulas tornaram-se mais produtivas, dinâmicas, com menos paragens, o que influenciou o aproveitamento escolar de toda a turma de forma positiva.

Sendo a EF uma disciplina que promove o desenvolvimento de atitudes e valores, aliadas à exercitação de habilidades motoras, fomos estimulando comportamentos positivos e necessários para o crescimento pessoal de cada aluno. Valores de amizade e entreajuda foram os mais evidentes durante o ano letivo, uma vez que a turma continha alunos com NEE, e deste modo, era fundamental trabalhar certos comportamentos que unissem os alunos não só na disciplina de EF, como nas restantes disciplinas que constituem o ciclo de estudos.

Ao longo do ano letivo, participámos no seminário formativo da Aprendizagem, dinamizado pelo “Projeto para a Sociedade”, na sessão de apresentação do Programa de Educação Olímpica, no XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física (Anexo XXIII), onde cada professor estagiário realizou a apresentação do seu tema-problema, sendo que o mesmo deverá ser inserido no relatório de estágio. Participámos na Jornada de Encerramento Projeto Olimpíada Sustentada - a equidade não tem género (Anexo XXIV), onde realizámos a apresentação do projeto desenvolvido nas escolas do AEMM ao longo do ano letivo.

Enquanto NEEF, desenvolvemos estratégias de trabalho que facilitaram todo o decurso do EP, uma vez que cooperámos sempre uns com os outros, refletimos acerca de aspetos negativos a serem melhoradas e que estratégias devíamos implementar para que o aproveitamento dos alunos fosse o melhor possível, e por último, fortalecemos ainda mais a união que tínhamos inicialmente, já que tínhamos uma grande amizade antes de iniciarmos o EP, o que de facto foi importante para ultrapassarmos todas as dificuldades e fragilidades sentidas.

Todo o trabalho desenvolvido com todo o grupo disciplinar, foi outro marco importante no nosso EP, uma vez que nos relacionámos com outros docentes, o que nos proporcionou absorver mais conhecimentos e experiência, principalmente ao nível das atividades desenvolvidas. Todos os professores de EF nos proporcionaram o melhor

ambiente possível, sempre colaboraram connosco e estiveram dispostos a ajudar no que foi necessário.

Ao nível do pessoal não docente, desenvolvemos relações importantes que nos proporcionaram um ambiente favorável e amigável durante todo o nosso percurso no EP.

Em suma, toda a atitude adotada e os valores desenvolvidos pelo NEEF ao longo do ano letivo, foi de encontro ao comportamento exigido a um profissional de EF, sendo que o principal objetivo - inculcar valores e comportamentos positivos nos alunos - , foi concluído com sucesso.

### **Questões Dilemáticas**

Ao longo do EP, foram surgindo questões dilemáticas para as quais nos foi necessário procurar e encontrar soluções válidas para responder às mesmas.

Enquanto professores estagiários, as grandes questões dilemáticas que se levantaram foram como deveríamos organizar e planear todo o ano letivo, que estratégia de ensino deveríamos adotar nas aulas de EF para as tornar mais produtivas, que tipo de instrução e feedback deveríamos adotar, e como criar uma relação entre professor e aluno que fosse favorável para a aprendizagem. Devido ao facto de não termos experiência profissional enquanto professores, todos os documentos foram realizados pela primeira vez, e desta forma, proporcionaram dúvidas quanto ao seu conteúdo e realização. O planeamento anual e a criação das UD's foram os documentos que suscitaram mais dificuldades, por serem muito complexos e terem de ser feitos de raiz. Assim, tivemos de procurar a informação necessária e cooperar entre todos com o objetivo de ultrapassarmos as dificuldades sentidas, e conseqüentemente, conseguirmos produzir documentos credíveis e completos.

Relativamente à instrução, foi de facto exigido que adotássemos estratégias para termos sucesso na mesma, já que a EBMM se encontrou em obras durante todo o ano letivo, o que resultou na falta de espaços desportivos. Este fator, não só influenciou o nosso ensino, mas também a gestão de aula que fomos obrigados a fazer, já que o pavilhão da escola teve de ser dividido em três espaços para que fosse possível lecionar aulas de EF a todas as turmas da escola. O grande ruído que se fez sentir em todas as aulas, obrigou-nos a treinar cada vez mais a projeção de voz, e a encontrar alternativas eficazes que nos permitissem transmitir os conteúdos e tarefas com sucesso. Em simultâneo, a gestão de aula também teve de ser trabalhada até chegarmos a uma estratégia eficaz que aumentasse o tempo de empenhamento motor de cada elemento da turma.

Os métodos de avaliação também nos causaram dúvidas e dificuldades, uma vez que os mesmos têm de ser implementados de forma correta para não prejudicar qualquer aluno. A grande responsabilidade e o facto de nunca termos executado qualquer avaliação aos alunos durante o nosso percurso académico, causou-nos certas inseguranças. Com a ajuda de todos os elementos do NEEF e grupo disciplinar, conseguimos adotar estratégias e ferramentas cada vez mais simples e eficazes, aumentando o tempo de empenhamento motor da turma, e conseqüentemente, o nível de conhecimentos e habilidades adquiridas pelos alunos.

## **Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema**

Comparação do Tempo de Empenhamento Motor entre Aulas com Situação de  
Jogo e Aulas por Multitarefa

### **Comparison of Motor Engagement Time between Game Situation Classes and Multitasking Classes**

Diogo Miguel Saraiva Caramelo

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

Professor Doutor Paulo Simões

#### **Resumo:**

Este estudo, tem como objetivo analisar e identificar de que modo uma aula lecionada por multitarefa influencia o tempo de empenhamento motor (TEM) dos alunos ao longo das aulas de EF. O mesmo, foi aprofundado em relação ao estudo desenvolvido na unidade curricular de investigação-ação, onde se abordou a análise do TEM dos alunos em tarefas de nível introdutório e nível elementar em situações de jogo. O método utilizado ao longo de todo o processo de investigação, foi a contagem do tempo individual de prática de cada aluno da turma, sendo que, posteriormente, os resultados foram inseridos no software Excel com vista a serem analisados a partir de gráficos comparativos realizados.

Desta forma, os dados de ambos os estudos foram apresentados, com o intuito de identificar qual a estratégia de ensino que potencializa o tempo de prática dos alunos, sendo este um dos fatores mais importantes numa aula de EF, uma vez que quanto mais o aluno exercita as habilidades motoras, mais capacidades e conhecimentos adquire.

Os resultados obtidos demonstram que a implementação de várias estações de trabalho, promovem o TEM, promovendo desta forma, o tempo de atividade física e o desenvolvimento de aptidões motoras necessárias para o controlo saudável do corpo de cada aluno. Este fator tornou-se importante, uma vez que avaliados os alunos, os mesmos revelaram ter melhores resultados tanto ao nível das habilidades motoras como na condição física.

Ao longo de todo o procedimento, foram adquiridas competências no âmbito da gestão de aula, como a organização de grupos de trabalho e a capacidade de adotar estratégias de ensino que promovam ao máximo as aprendizagens dos alunos.

**Palavras-chave:** Educação Física; Tempo de Empenhamento Motor; Aula Lecionada por Multitarefa; Aula Lecionada por Grupo de Nível, Situação de Jogo

## ***Abstract***

*This study aims to analyse and identify how a multitask lesson influences the motor engagement time (MET) of students during PE lessons. The same, was deepened in relation to the study developed in the curricular unit of action-research, where the analysis of the students' MET in tasks of introductory and elementary level in game situations. The method used throughout the whole research process, was the counting of the individual practice time of each student of the class, being that, later, the results were inserted in Excel software in order to be analyzed from comparative graphs made.*

*In this way, the data of both studies were presented, with the purpose of identifying which teaching strategy enhances the practice time of the students, being this one of the most important factors in a PE class, since the more the student exercises motor skills, the more skills and knowledge he acquires.*

*The results obtained show that the implementation of several workstations, promotes the TEM, promoting this way, the time of physical activity and the development of motor skills necessary for the healthy control of each student's body.*

*Throughout the procedure, skills in class management were acquired, such as the organization of working groups and the ability to adopt teaching strategies that promote maximum student learning.*

***Keywords:*** *Physical Education; Motor Commitment Time; Lesson Taught by Multitasking; Lesson Taught by Level Group, Game Situation*



## **Introdução**

No âmbito da unidade curricular de Relatório de Estágio, foi proposto a realização de um estudo acerca de um tema que nos interesse, que seja oportuno, e que nos ajude a crescer enquanto futuros professores de Educação Física. Após o trabalho de investigação – ação ter incidido na forma como as tarefas por nível de habilidade e a divisão da turma em grupos com níveis de habilidade idênticos afetam o tempo de empenhamento motor, o presente estudo irá dar continuidade à primeira intervenção realizada. O objetivo do estudo é descobrir de que forma uma aula por multitarefas maximiza o TEM, quando comparada com uma aula lecionada por grupo de nível, onde o ensino é promovido através de situações de jogo, uma vez que é abordado mais do que uma Unidade Didática criando-se várias estações de trabalho. Com este estudo, tencionamos aumentar os resultados obtidos no primeiro estudo realizado no âmbito da unidade curricular de investigação - ação, intervindo de maneira diferente, uma vez que, chegámos à conclusão de que os alunos poderiam atingir TEM's mais altos se a aula fosse lecionada de maneira diferente.

De acordo com este estudo, poderemos descobrir se o empenho dos alunos é mais alto consoante a estratégia de ensino adotada, o que de certa forma influenciará as habilidades motoras adquiridas, uma vez que trabalham em grupos de poucos elementos, o que por sua vez, obriga a uma maior intensidade e dinâmica nas tarefas transmitidas. Por fim, e na conclusão deste trabalho, pretendemos que a comparação das diferentes estratégias de ensino adotadas ao longo do estudo, nos indique qual a que potencializa mais o TEM dos alunos.

## **Enquadramento Teórico**

O TEM é importante para a absorção das aprendizagens essenciais dos alunos, e para que os mesmos alcancem os objetivos definidos nas aulas de EF.

Muitos são os autores que defendem o aumento do empenhamento motor dos alunos, com o objetivo de colocar os mesmos no maior tempo de prática possível, possibilitando uma maior exercitação e evolução das habilidades motoras de cada elemento da turma. Segundo Charlot (1996), a participação tem um papel fundamental e insubstituível, uma vez que é pela educação do nível físico que o aluno se forma e evolui as suas capacidades motoras. Assim, esta autoprodução só é possível se existir cooperação e ajuda de todos os elementos da turma, ou seja, podemos educar o nosso corpo e adquirir novas competências físicas numa troca de interações com os outros.

De acordo com Mayer e Moreno (2003), cit. Junco (2012), existem três tipos de exigências cognitivas ao longo do processo de aprendizagem. A primeira, refere-se ao processamento essencial, que incide nos processos cognitivos básicos indispensáveis para dar sentido aos conhecimentos transmitidos. A segunda, refere-se ao processamento incidental que incide nos processos cognitivos que não são necessários para dar sentido às informações apresentadas. Por último, a terceira refere-se à retenção representacional, direcionada para os processos que mantêm representações mentais na memória de trabalho. Desta forma, os autores afirmam que o aluno deve ter a capacidade para manter a representação e o processamento essencial, com o objetivo de aprender os conteúdos lecionados. Ou seja, para que haja aprendizagem significativa, é necessário que o aprendiz possa relacionar o material da nova aprendizagem com a estrutura de conhecimentos que já dispõe e que a relação entre os dados transmitidos seja lógica e não casual. O vocabulário deverá ser claro, não muito difícil e adequado a cada nível etário. Haverá assim no final, um “sistema” de trocas de informações entre o docente e o aluno.

Podemos concluir, que o processo de aprendizagem difere de indivíduo para indivíduo, tendo em conta vários fatores circunstanciais que definem a forma com cada aluno aprende em cada momento. A aprendizagem depende dos esquemas cognitivos existentes nesse momento, da memória de trabalho, dos métodos de estudo adotados, da velocidade de aprendizagem, da motivação e de pré-requisitos / pilares necessários para essa aprendizagem. São também importantes fatores ambientais e circunstanciais, tais como condições socioeconómicas, estímulos que recebe do seu meio social, distância da residência à sala de aula, o horário das aulas, disponibilidade de tempo e local para o estudo pós letivo e da empatia que se estabelece entre o discente e o docente.

Por outro lado, existem autores que defendem que aulas por multitarefa são prejudiciais para a concentração dos alunos. Desta forma, segundo um estudo realizado por Jacobsen e Forste (2011), cit. Zhang (2014) descobriu-se que dois terços dos alunos entrevistados indicaram que aulas multitarefa provavelmente aumentam a distração, o que é prejudicial ao aproveitamento do aluno, sendo que os autores Levine, Waite e Bowman (2007), cit. Zhang (2014), defendem a mesma teoria.

Embora certos autores defendam que a lecionação de aulas por multitarefa seja inconveniente para a aprendizagem do aluno, Lui e Wong (2012), cit. Zhang (2014), concluíram que quanto maior for o grau de multitarefas, melhor integração multissensorial o aluno vai ter, ou seja, as mesmas irão criar estímulos apropriados para o desenvolvimento motor e cognitivo de todos os elementos da turma.

Carreiro da Costa (1984), é da opinião que o um ambiente leve e caloroso facilita a aprendizagem do aluno, e deste modo, favorece o aproveitamento escolar do mesmo. Desta forma, a estratégia de abordar diferentes Unidades Didáticas em simultâneo, dividindo a turma em grupos de trabalho, promovendo a motivação e o gosto pela disciplina, uma vez que o aluno não se limita a realizar uma tarefa, exercita várias habilidades motoras e pratica várias modalidades ao longo do tempo estipulado para a tarefa.

### **Objetivos Específicos**

O presente estudo tem como objetivo:

- Analisar o TEM de cada aluno, nas diferentes tarefas de aula planeadas;
- Comparar os TEM's dos alunos em aula lecionada por grupo de nível (ALGN) e em aula lecionada por multitarefa (ALMT);
- Definir que estratégia de ensino potencializa o tempo de prática de todos os elementos da turma, e consequentemente, reduzir ao máximo o tempo de espera entre as tarefas propostas;
- Perceber se a divisão da turma em grupos de trabalho favorece o seu rendimento e, desta forma, eleva o seu TEM;
- Identificar aspetos negativos que influenciem o processo de ensino-aprendizagem da turma, de acordo com a estratégia de ensino adotada.

### **Metodologia**

O presente estudo, será feito à base de uma análise quantitativa descritiva, onde os resultados dos tempos de empenhamento motor dos alunos serão colocados no programa Excel, onde a partir do mesmo, irei realizar gráficos comparativos, com o objetivo de demonstrar, e chegar à conclusão de que forma as estratégias de ensino utilizadas ao longo de todo o processo influenciam o tempo de empenhamento motor dos alunos. Desta forma, foram necessárias três aulas para o trabalho de investigação, onde foram utilizadas duas estratégias diferentes, sendo que a primeira irá incidir nos aspetos técnicos e táticos (situação de jogo) da modalidade de basquetebol ao longo de duas aulas, e posteriormente implementada uma outra estratégia pedagógica que passa em realizar uma aula por multitarefas onde serão abordadas tarefas de condição física e de componentes táticas da modalidade de andebol.

## **Amostra**

O estudo foi realizado à turma do 9ºC da Escola Básica Marquês de Marialva em Cantanhede (turma do professor estagiário). A mesma é constituída por 22 alunos, dos quais 13 são do sexo feminino e 9 são do sexo masculino. A média de idades é 14 anos.

*Tabela 1 - Caracterização da Amostra*

Género	Frequência	Porcentagem
Masculino	9	41%
Feminino	13	59%
Total	22	100%

## **Instrumentos**

Na realização desta investigação, as duas aulas foram gravadas em formato de vídeo, com o objetivo de contabilizar os TEM's de cada aluno nas diferentes tarefas de aula. O vídeo, apenas serviu exclusivamente para retirar informação pertinente e assim, avaliar o desempenho dos alunos de forma mais cuidado. No entanto, foi devidamente salvaguardada a identidade de todos os discentes uma vez que essa gravação inclui apenas um plano geral do espaço envolvente, e nunca direcionada para um aluno específico. Também nunca foram referidos os nomes dos elementos da turma, que por sua vez foi atribuído um código que identificasse cada aluno.

Desta forma, e de acordo com a Tabela 2, foram planeadas três tarefas para cada uma das três intervenções, cada uma com duração de 5 minutos para que os resultados obtidos fossem os mais credíveis possíveis e mais fáceis de comparar. Nas duas primeiras aulas foram planeadas tarefas referentes à UD de Basquetebol, trabalhando aspetos técnicos, mas essencialmente aspetos táticos, incidindo em situações de jogo, uma vez que foi uma modalidade onde de uma forma geral, os alunos se enquadraram num nível satisfatório. Posto isto, a turma foi organizada em grupos de nível, sendo que os alunos de nível introdutório trabalharam numa metade do campo, enquanto os alunos de nível elementar/avançado trabalharam na metade oposta. Assim, de uma aula para a outra, as tarefas foram reajustadas, tornando as mesmas um pouco mais complexas e com um maior número de alunos, com o objetivo de elevar o TEM geral da turma.

Como última intervenção, numa terceira aula, a mesma foi lecionada por multitarefa, dividindo a turma em três grupos de trabalho. Foram escolhidas tarefas com um grau de complexidade baixo, como o trabalho de força e condição física, e uma tarefa de com um grau de complexidade mais elevado, como a situação de jogo 2x1 sem guarda-redes dedicada à UD de Andebol. Uma vez que esta modalidade foi uma das que mais dificuldades que mais dificuldades implementou nos alunos, foi planeada uma tarefa com aspetos táticos com o objetivo de perceber o modo como o seu nível de conhecimentos iria afetar o TEM.

Ao longos de todas as intervenções, as tarefas foram ajustadas tornando-as mais complexas, a turma foi dividida em grupos de trabalho por nível de habilidade e posteriormente em grupos heterógenos (sem foco nas competências físicas dos alunos), com o objetivo de perceber que estratégia de ensino é mais favorável para o aumento do TEM geral da turma.

Em suma, pretendeu-se essencialmente comparar o TEM entre uma aula multitarefa e aulas onde o professor opta por abordar situações de jogo, um método de ensino muito adotado atualmente.

*Tabela 2 - Organização das tarefas planeadas*

Tarefa / Intervenção	1	2	3
<b>1</b> (Unidade Didática de Basquetebol (ALGN))	<b>Circuito Unidirecional</b> (Drible e Lançamento na Passada)	<b>Situação de Jogo 1x1</b> (Metade Defende e Metade Ataca)	<b>Situação de Jogo 1x1</b> (Troca de Posições)
<b>2</b> (Unidade Didática de Basquetebol (ALGN))	<b>Circuito Bidirecional</b> (Drible e Lançamento na Passada)	<b>Situação de Jogo 3x2</b> (Metade Defende e Metade Ataca)	<b>Situação de Jogo 3x2</b> (Troca de Posições)
<b>3</b> (Trabalho de Força, Unidade)	<b>Trabalho de Força</b>	<b>Situação de Jogo 2x1 sem guarda-</b>	<b>Trabalho de Condição Física</b>

Didática de Andebol e Trabalho de Condição Física (ALMT))	(Utilização da Ferramenta Digital Sowrkit)	<b>redes – UD Andebol</b>	(Preparação da Bateria de Testes FITEscola)
---	--	---------------------------	---

## **Procedimentos**

### **1ª Intervenção**

A aula teve incidência na Unidade Didática de Basquetebol, e foi lecionada de acordo com os níveis de habilidade dos alunos, ou seja, a turma foi dividida entre os elementos de nível introdutório e os elementos de nível elementar/avançado. Desta forma, foram realizadas três tarefas, uma de nível introdutório e duas de nível elementar/avançado, todas com duração de cinco minutos. O processo de investigação foi repetido, uma vez que no estudo de investigação-ação os alunos tinham realizado as tarefas com duração de três minutos, e de forma a colocar todas as tarefas com a mesma duração (cinco minutos), optou-se por realizar novamente os exercícios, para que os TEM's fossem os mais credíveis possíveis. Todos os tempos foram recolhidos através da filmagem da aula, e conseqüentemente, foi realizada a contagem do tempo de empenhamento motor de cada aluno nas diferentes tarefas.

### **1ª Tarefa: Circuito Unidirecional (Drible e Lançamento na Passada) – Nível Introdutório:**

Os alunos, de acordo com os grupos de nível de habilidade formados, devem executar a tarefa na sua vez. Primeiramente, os alunos de nível introdutório realizam a tarefa, e posteriormente, seguem-se os alunos de nível elementar/avançado. Posto isto, todos os alunos de nível introdutório devem colocar-se a postos para realizar a tarefa. Nesta tarefa, os grupos de trabalho formados, realizam a tarefa à vez e não em simultâneo, com o objetivo de perceber se o TEM na execução do circuito difere entre os alunos dos diferentes níveis de habilidade.

Cada aluno deverá realizar o mesmo circuito até que o tempo estipulado para a tarefa termine (cinco minutos), para que seja identificado o TEM de cada elemento da turma.

Assim que estiverem colocados atrás do cone de partida, devem começar o circuito um de cada vez. O primeiro elemento da fila deve driblar por entre os cones e no final realizar

o ataque ao cesto, realizando o lançamento na passada sem oposição, após o lançamento, o aluno seguinte poderá sair e realizar o mesmo percurso, e assim sucessivamente.

A tarefa tem a duração de cinco minutos corridos, com o objetivo de perceber o TEM que o aluno tem ao longo do tempo estipulado para o exercício. No final, os alunos do grupo introdutório, devem trocar de funções com os alunos de nível elementar/avançado que se encontram fora do exercício.



Figura 1 - Planificação da 1ª Tarefa (1ª Intervenção)

## 2ª Tarefa: Situação 1x1 (Metade Defende e Metade Ataca) - Nível Elementar/Avançado:

Nesta tarefa, cada aluno irá desempenhar a função de atacante e de defesa, pelo que se deve recolher o TEM em cada posição desempenhada pelo aluno.

A tarefa consiste numa situação de jogo 1vs1. Em um meio-campo encontram-se apenas alunos de nível introdutório, enquanto no meio-campo contrário encontram-se apenas alunos de nível elementar/avançado. O aluno que ataca o cesto deve tentar ultrapassar o defesa, e encestar a bola, realizando o lançamento em apoio ou na passada. O aluno que defende, deve tentar tirar a bola ao seu adversário, de forma a acabar com a jogada.

O objetivo da tarefa, é marcar ponto o mais rápido possível (atacante), e o defesa deve roubar a bola ao adversário o mais rápido possível.

Assim que for ponto, ou o defesa roubar a bola, entram novos alunos. De referir que cada aluno deverá desempenhar a mesma posição durante cinco minutos e de seguida, o

papel atacante por mais cinco minutos, dando um total de dez minutos de tarefa para cada grupo de trabalho. Após todos os elementos de nível introdutório passarem pela função de atacante e de defesa, devem trocar com os colegas que estavam de fora.



*Figura 2 - Planificação da 2ª Tarefa (1ª Intervenção)*

### **3ª Tarefa: Situação 1x1 (Troca de Posições) – Nível Elementar/Avançado:**

Nesta tarefa, o procedimento é exatamente o mesmo do que o anterior, alterando a disposição dos elementos de cada grupo de trabalho. Assim, os alunos devem apenas trocar de funções, quem estava a atacar passa a defender, sendo que quem esteve a defender passa a atacar.





*Figura 3 - Planificação da 3ª Tarefa (1ª Intervenção)*

## **2ª Intervenção**

Foi repetido o mesmo processo, ajustando as tarefas da 1ª Intervenção.

O processo de investigação foi repetido, uma vez que no estudo de investigação-ação os alunos tinham realizado as tarefas com duração de três minutos, e de forma a colocar todas as tarefas com a mesma duração (cinco minutos), optou-se por realizar novamente os exercícios, para que os TEM's fossem os mais credíveis possíveis.

### **1ª Tarefa: Circuito Bidirecional (Drible e Lançamento na Passada) – Nível Introdutório:**

Os alunos, de acordo com os grupos de nível de habilidade formados, devem executar a tarefa na sua vez. Primeiramente, os alunos de nível introdutório realizam a tarefa, e posteriormente, seguem-se os alunos de nível elementar/avançado. Posto isto, todos os alunos de nível introdutório devem colocar-se a postos para realizar a tarefa. Nesta tarefa, os grupos de trabalho formados, realizam a tarefa à vez e não em simultâneo, com o objetivo de perceber se o TEM na execução do circuito difere entre os alunos dos diferentes níveis de habilidade.

Cada aluno deverá realizar o circuito nos dois sentidos, para que o tempo seja identificado como “tempo médio que demora a realizar a tarefa”.

Assim que estiverem colocados atrás do cone de partida, devem começar o circuito um de cada vez. O primeiro elemento da fila deve driblar por entre os cones e no final realizar o ataque ao cesto, realizando o lançamento na passada sem oposição. Posto isto, deve apanhar a bola a realizar o mesmo circuito no sentido inverso.

O objetivo do exercício é realizar o drible com sucesso e encestar a bola, realizando o lançamento na passada de forma correta.

A tarefa tem a duração de cinco minutos corridos, com o objetivo de perceber o TEM que o aluno tem ao longo do tempo estipulado para o exercício. No final, os alunos do grupo introdutório, devem trocar de funções com os alunos de nível elementar/avançado que se encontram fora do exercício.



Figura 4 - Planificação da 1ª Tarefa (2ª Intervenção)

## 2ª Tarefa: Situação 3x2 (Metade Defende e Metade Ataca) - Nível Elementar/Avançado:

Nesta tarefa, e ao longo de cinco minutos corridos, cada aluno irá desempenhar a função de atacante e de defesa, pelo que sempre que acaba uma jogada devem rodar de posição.

A mesma consiste numa situação de jogo 3x2. Em um meio-campo encontram-se apenas alunos de nível introdutório, enquanto no meio-campo contrário encontram-se apenas alunos de nível elementar/avançado. Os alunos que atacam o cesto devem tentar ultrapassar

os defesas, e encestar a bola, realizando o lançamento em apoio ou na passada. Os alunos que defendem, devem tentar tirar a bola aos seus adversários, de forma a acabar com a jogada.

O objetivo do exercício, é marcar ponto o mais rápido possível (atacantes), e os defesas devem roubar a bola à equipa contrária o mais rápido possível.

Assim que for ponto, ou o defesa roubar a bola, entram novos alunos.



*Figura 5 - Planificação da 2ª Tarefa (2ª Intervenção)*

### **3ª Tarefa: Situação 3x2 (Troca de Posições) – Nível Elementar/Avançado:**

Nesta tarefa, o procedimento é exatamente o mesmo do que o anterior, alterando a disposição dos elementos de cada grupo de trabalho. Assim, os alunos devem apenas trocar de funções, quem estava a atacar passa a defender, sendo que quem esteve a defender passa a atacar.



*Figura 6 - Planificação da 3ª Tarefa (2ªIntervenção)*

### **3ª Intervenção**

A aula lecionada por multitarefas. A turma foi dividida em três grupos de trabalho, colocando aproximadamente o mesmo número de alunos em cada um. Cada tarefa teve a duração de cinco minutos, sendo que no final do tempo estipulado, os grupos de trabalho deveriam rodar no sentido dos ponteiros do relógio de forma a passarem por todas as tarefas estabelecidas. A aula foi novamente gravada em vídeo, com o objetivo de recolher os tempos de empenhamento motor de cada aluno.

#### **1ª Tarefa: Trabalho de Força (Utilizando a Ferramenta Digital Sowrkit):**

Nesta estação de trabalho, cada aluno deve colocar-se num colchão para dar início à tarefa. Durante o tempo estipulado (cinco minutos), todos os elementos devem realizar os exercícios demonstrados pela ferramenta digital sowrkit, sendo esta uma espécie de treino virtual.

O objetivo da tarefa, é desenvolver e trabalhar a força dos grupos musculares, e por sua vez, permitir que o professor se liberte e se foque mais em tarefas mais complexas.

## **2ª Tarefa: Situação de Jogo 2x1 sem guarda-redes (Unidade Didática de Andebol):**

Duas filas são formadas no exterior da área, com a direção virada para a baliza, sendo que as mesmas são destinadas aos jogadores atacantes. Posto isto, um aluno irá estar na posição defensiva, uma vez que a tarefa passa por uma situação de dois contra um sem a presença de guarda-redes. Foram colocados arcos em cada ângulo da baliza, com o objetivo de os alunos que atacam realizarem o remate de forma que bola passe entre os arcos. Esta estratégia é motivadora para os alunos, uma vez que sem a presença de um guarda-redes, são obrigados a acertar num alvo específico para que tenham sucesso na realização do exercício.

Posto isto, sempre que um jogador remata à baliza deve assumir a posição defensiva, sendo que o aluno que esteve a defender passa a atacar. Se não ocorrer nenhum remate, o aluno que perdeu a posse de bola deve trocar de funções com o elemento que estava a defender.

O objetivo da tarefa, é criar superioridade numérica no ataque, exercitar a troca de bola, promover desmarcações e desenvolver a técnica de remate.

A tarefa tem a duração de cinco minutos.

## **3ª Tarefa: Trabalho de Condição Física (Com objetivo de preparar os alunos para a Bateria de Testes FITEscola):**

A tarefa tem a duração de cinco minutos. A mesma consiste na exercitação de abdominais e flexões. Durante o tempo estipulado, os alunos devem distribuir-se pelos colchões de forma a terem espaço para realizar o exercício. Ao sinal do professor, devem realizar três séries de quinze abdominais, com dez segundos de paragem entre cada uma, sendo que no final devem trocar de posição, e realizar três séries de dez flexões com dez segundos de paragem entre cada um. O processo deve ser repetido até que o tempo de tarefa acabe.

O objetivo da tarefa é preparar os alunos para a bateria de testes FITEscola, e desta forma, desenvolver a condição física.



*Figura 7 - Planificação das Tarefas (3ª Intervenção)*

### Tratamento de Dados

O programa utilizado para o tratamento de dados obtidos foi o Excel. Desta forma, todos os dados recolhidos foram colocados nas respetivas tabelas de primeira, segunda e terceira intervenção, de forma a possibilitar a análise dos resultados.

No sentido de manter o anonimato dos alunos da turma, os mesmos foram designados por um código, sendo que a primeira letra será correspondente ao sexo do aluno, seguido do número de série do mesmo. De forma a facilitar a perceção, segue-se o exemplo do código utilizado:

*Tabela 3 - Exemplo do código utilizado para a designação dos alunos*

Nº do Aluno	Género	Código Utilizado
Nº1	Masculino	H1
Nº2	Feminino	M1
Nº3	Feminino	M2
Nº4	Masculino	H2

A estatística descritiva foi realizada recorrendo aos resultados individuais obtidos durante as três intervenções, à média e ao desvio padrão da turma.

Posteriormente, foram realizados gráficos dos resultados, com o objetivo de avaliar a evolução positiva ou negativa dos resultados recolhidos de cada aluno.

## Apresentação e Discussão de Resultados

De modo a iniciar a análise dos resultados obtidos, procedeu-se a uma análise quantitativa descritiva, foram realizadas tabelas que demonstram os TEM em cada tarefa ao longo de cada uma das intervenções, bem como gráficos comparativos que demonstram a diferença de resultados entre as mesmas.

Tabela 4 – Resultados obtidos dos alunos ao longo da 1ª intervenção

1ª Intervenção					
Número Aluno	Código	Tarefa de Nível Introdutório (Circuito Unidirecional)		Tarefa de Nível Elementar/Avançado (1vs1)	
		Tempo de Realização de 1 Circuito (em segundos)	Tempo de Empenhamento Motor em 5 minutos (em segundos)	Tempo que o Aluno Defendeu em 5 minutos	Tempo que o Aluno Atacou em 5 minutos
1	H1	7,09	29,43	30,39	28,98
2	M1	6,87	22,98	28,96	27,32
3	M2	6,73	31,77	37,80	42,53
4	H2	8,11	30,07	37,23	21,63
5	M3	6,75	21,09	30,17	31,56
6	H3	4,85	24,03	31,33	33,78
7	M4	7,50	27,43	35,62	32,10
8	M5	6,04	19,67	30,21	32,73
9	M6	5,88	20,36	22,29	29,41
10	M7	6,52	24,40	34,98	35,89
11	H4	7,79	34,46	41,67	38,91
12	M8	7,45	29,62	30,43	28,12
13	M9	6,62	32,20	31,59	29,68
14	M10	7,36	23,43	24,39	28,19
15	M11	6,80	29,59	18,85	36,62
16	H5	12,88	49,53	34,71	32,34
17	H6	5,38	25,60	31,53	25,88
18	H7	4,66	19,60	21,82	33,12
19	M12	6,80	23,07	27,76	29,33
20	M13	7,35	29,17	22,12	23,36
21	H8	6,99	23,13	32,74	34,19
22	H9	5,47	25,20	50,76	39,56
<b>Média</b>		6,90	27,08	31,24	31,60
<b>Desvio Padrão</b>		1,58	6,45	7,04	5,04

Analisando os resultados obtidos na primeira intervenção, é possível identificar que em média o TEM de certos alunos é mais alto. Este é um dos fatores recorrentes e que tem sido combatido ao longo do tempo, uma vez que o interesse pela disciplina de EF se reflete nos resultados obtidos. Os mesmos vão de encontro ao que acontece nas aulas, uma vez que vários elementos, de uma forma geral, gostam de estar constantemente em atividade física, o que difere muito dos restantes, onde salvo certas exceções, mostram um certo desinteresse e intensidade nas tarefas propostas.

Deste modo, foi realizado apenas um circuito de teste em cada aluno, com o objetivo de identificar a média do tempo que cada elemento da turma demora a realizar o mesmo. É possível perceber, que o tempo médio de realização de um circuito unilateral é baixo, o que demonstra a simplicidade da tarefa, sendo esta de nível introdutório, sendo que este se enquadra nos 6,90 segundos. Certos elementos, como H2 e H5, têm tempos mais elevados, uma vez que são alunos com certas dificuldades motoras principalmente na modalidade de basquetebol. O resultado do desvio padrão foi o mais baixo quando comparado com as restantes tarefas, enquadrando-se nos 1,58 segundos.

Relativamente ao TEM na realização do circuito unilateral durante cinco minutos corridos, existem alunos com tempos elevados, o que neste caso demonstra que ao longo da tarefa, demoraram mais a executar os gestos técnicos pretendidos, uma vez que, em média, existem muitas dificuldades motoras relativamente à UD de basquetebol. No caso dos elementos com TEM mais baixo, foram os que colocaram mais intensidade na tarefa, o que se refletiu nos baixos tempos obtidos. É possível identificar que os tempos mais elevados se destinam a alunos de nível introdutório, uma vez que demoram mais a executar a técnica necessária. A média do TEM da turma foi de 27,08 segundos, sendo que o desvio padrão de 6,45 segundos.

Passando para as tarefas de nível elementar/avançado, as mesmas demonstram resultados muito interessantes. De acordo com os resultados obtidos na posição defensiva desempenhada por cada aluno, é perceptível que ocorreram TEM's diferentes. Este fator deve-se à falta de confiança e receio de se lesionarem por parte de certos elementos, uma vez que realizaram o exercício juntamente com rapazes, e conseqüentemente, a sua motivação para desempenhar a posição defensiva não é tão alta. Quando as atividades propostas eram desenvolvidas com a participação de elementos dos dois sexos em separado, o grau de confiança das alunas aumentava e mostravam um maior TEM. Normalmente os elementos do sexo masculino, por apresentarem maior massa muscular, conseguem imprimir mais força e resistência, ao exercício solicitado. Penso que por isso, as várias modalidades desportivas são realizadas só com elementos do sexo masculino ou só com elementos do sexo feminino.

Nas aulas de Educação Física a realização das atividades em conjunto é importante, para que se estabeleçam relações equilibradas e construtivas, entre os dois géneros, reconhecendo e respeitando as características físicas e de desempenho uns dos outros. Não deverá haver distinção entre as modalidades desenvolvidas. É importante romper com estereótipos de género, para que não haja distinção na prática desportiva entre rapazes e raparigas.

É possível identificar que o elemento H9 teve um TEM muito elevado, quando comparado com os restantes colegas, enquadrando-se nos 50,76 segundos. O resultado é justificado pelo facto de este ser um aluno de praticamente nível cinco em todos os aspetos físicos e motores. De forma a não quebrar a dinâmica do exercício, o discente foi ocupando as posições em falta com o objetivo de equilibrar o número de elementos em cada posição, e posto isto, é perceptível que passou mais tempo na posição defensiva. Ao longo da tarefa, a média da turma enquadrou-se nos 31,24 segundos, tendo um desvio padrão de 7,04 segundos, o mais alto em comparação com as restantes tarefas.



Relativamente aos TEM da posição atacante desempenhada pelos alunos, os mesmos diferiram de aluno para aluno. Tal facto deve-se à intensidade imposta na tarefa, ou seja, ao longo da mesma foi notório que os elementos com tempos mais baixo atacavam o cesto mais rapidamente, e desta forma, eram mais objetivos que os restantes colegas. Por outro lado, os elementos H2 e H5, apresentaram os tempos mais baixos da turma, mas nestes casos, os mesmos refletem as dificuldades sentidas para ultrapassar o adversário e enquadrar-se com o cesto, o que resultou na perda rápida da posse de bola. Ao longo da tarefa, a média da turma foi próxima à atingida aquando foi necessário desempenhar a posição defensiva, dando um total de 31,60 segundos e um desvio padrão de 5,04 segundos.

*Tabela 5 - Resultados obtidos dos alunos ao longo da 2ª intervenção*

2ª Intervenção					
Número Aluno	Código	Tarefa de Nível Introdutório (Circuito Bidirecional)		Tarefa de Nível Elementar/Avançado (3vs2)	
		Tempo de Realização de 1 Circuito (em segundos)	Tempo de Empenhamento Motor em 5 minutos (em segundos)	Tempo que o Aluno Defendeu em 5 minutos	Tempo que o Aluno Atacou em 5 minutos
1	H1	12,55	68,40	71,87	78,35
2	M1	15,83	66,00	74,09	62,35
3	M2	17,95	73,20	78,80	82,78
4	H2	20,92	66,60	57,32	79,73
5	M3	16,85	60,60	80,23	71,06
6	H3	15,39	65,40	66,15	77,26
7	M4	19,58	79,80	79,30	84,17
8	M5	17,46	69,45	63,78	77,64
9	M6	13,13	60,60	82,51	89,73
10	M7	15,64	75,00	85,41	89,16
11	H4	17,69	64,20	92,44	81,93
12	M8	20,00	72,60	57,78	68,81
13	M9	17,40	69,35	62,96	78,71
14	M10	20,30	67,20	58,13	61,03
15	M11	21,74	69,60	57,19	61,53
16	H5	23,52	80,40	55,86	78,29
17	H6	12,41	66,60	85,61	98,50
18	H7	11,41	50,40	67,29	78,89
19	M12	23,09	84,60	60,71	65,03
20	M13	20,69	79,20	61,07	68,76
21	H8	15,15	67,20	59,19	63,96
22	H9	15,31	71,40	77,18	99,19
<b>Média</b>		17,46	69,45	69,77	77,13
<b>Desvio Padrão</b>		3,40	7,43	11,06	10,84

Relativamente à segunda intervenção do estudo realizado, é possível identificar que em média todos os TEM aumentaram. Uma vez que as tarefas foram reajustadas, com o objetivo de potencializar os tempos de atividade física dos alunos, a primeira tarefa foi alterada, e foi realizado um circuito bilateral. Desta forma, os alunos tiveram mais tempo a exercitar as habilidades motoras necessárias. A média da turma na realização de um circuito bilateral enquadrou-se nos 17,46 segundos, enquanto o desvio padrão foi o mais baixo durante toda a intervenção, dando um total de 3,40 segundos.

De acordo com o tempo médio de empenhamento motor que cada aluno teve durante 5 minutos de tarefa, na realização do circuito sempre que chegasse a sua vez, é notório que o mesmo se encontra nos 69,45 segundos, tendo um desvio padrão de 7,43 segundos. De

realçar que, os elementos da turma H5 e M12, são alunos com mais dificuldades, sendo que o elemento do género feminino (M12), transpareceu mais as suas dificuldades ao longo da segunda intervenção, o que se refletiu nos resultados obtidos acima da média anteriormente mencionada, sendo que o primeiro elemento se situa nos 80,40 segundos e o segundo nos 84,60.

Passando para a tarefa de nível elementar/avançado, é necessário referir que a situação de jogo se manteve, alterando apenas o número de participantes. Desta forma, foi realizada uma situação de jogo 3x2, sendo que os alunos de nível introdutório trabalharam entre si num meio-campo, e no lado oposto os alunos de nível elementar/avançado realizaram a mesma tarefa. Desta forma, podemos identificar que as médias não diferem muito uma da outra, sendo que relativamente à tarefa atacante a mesma se enquadra 77,13 segundos, um pouco mais alto do que a média relativa à tarefa defensiva, uma vez que a mesma tem um total de 69,77 segundos. Desta forma, é notório que de uma forma geral os TEM's foram um pouco mais altos na posição atacante desempenhada pelos elementos da turma, uma vez que a tarefa já se aproximava mais de uma situação de jogo real, e devido à superioridade numérica, os alunos passaram mais tempo a trocar a bola, realizando desmarcações de forma a atacarem o cesto com sucesso. O desvio padrão da tarefa defensiva foi o mais alto de todas as tarefas da segunda intervenção, dando um total de 11,06 segundos, sendo que o da tarefa atacante é de 10,84 segundos.

Concluindo as intervenções em ALGN, e desta forma incidindo principalmente em situações de jogo, podemos identificar que ao longo da análise dos resultados foi perceptível que vários alunos adquiriram TEM mais baixos em determinadas tarefas do que os restantes alunos, uma vez que colocaram mais intensidade e revelaram um empenho muito mais alto, pelo que certos resultados obtidos não devem ser considerados negativos.

Tabela 6 - Resultados obtidos dos alunos ao longo da 3ª intervenção

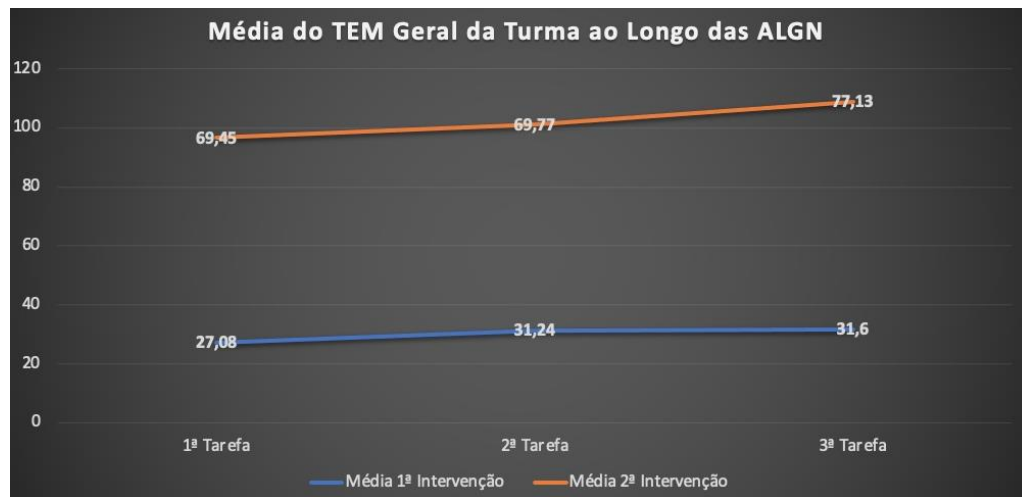
3ª Intervenção				
Tarefas de Aula (3 Estações de Trabalho - 5 minutos cada (300 segundos))				
Número Aluno	Código	Treino de Força (Ferramenta Digital Sworkit)	Situação 2x1 (Andebol)	Treino de Condição Física (FITEscola)
		Segundos	Segundos	Segundos
1	H1	262,8	100,0	172,3
2	M1	241,3	136,8	144,0
3	M2	234,0	106,0	180,0
4	H2	229,7	114,0	103,2
5	M3	227,3	112,3	138,2
6	H3	249,6	162,0	174,0
7	M4	220,0	110,0	132,0
8	M5	246,0	132,0	180,0
9	M6	251,2	121,3	180,0
10	M7	253,0	145,3	180,0
11	H4	242,4	100,0	174,0
12	M8	224,6	115,0	180,0
13	M9	232,6	121,2	171,0
14	M10	248,1	122,0	180,0
15	M11	250,3	116,4	180,0
16	H5	231,6	98,0	112,6
17	H6	238,3	107,2	172,0
18	H7	241,2	164,1	174,0
19	M12	221,9	113,7	170,3
20	M13	245,8	125,8	174,7
21	H8	231,4	90,0	109,3
22	H9	268,1	165,7	174,0
<b>Média</b>		240,5	121,8	161,6
<b>Desvio Padrão</b>		12,5	20,9	25,1

Analisando os resultados obtidos ao longo da terceira intervenção, é notório o aumento do TEM de cada aluno quando comparado com as intervenções anteriores. Foi adotada uma estratégia de ensino diferente, que passou por uma ALMT, organizando a turma em grupos de trabalho e realizando várias tarefas em simultâneo. Cada grupo de trabalho passou pelas diferentes estações, sendo que cada uma teve a duração de cinco minutos (300 segundos). Desta forma, a estação referente ao treino de força alcançou os melhores resultados, uma vez que, de forma individual, os elementos da turma realizaram todos os exercícios projetados de acordo com a ferramenta digital sworkit durante o tempo apresentado. Assim, foram realizando diferentes exercícios, de acordo com o exemplo visual que tinham. Esta estratégia de trabalho mostrou-se inovadora e bastante positiva uma vez que permitiu ao professor focar-se noutras tarefas mais complexas, uma vez que tinha um meio de ensino que de certa forma substituiu a sua instrução. Vários alunos estiveram perto de alcançar um TEM perfeito, já que o elemento H1, M6, M7, M11 e H9 estiveram a menos de 50 segundos de atingirem o máximo de 300 segundos de prática. A média da turma foi muito boa e a melhor entre todas as tarefas, enquadrando-se nos 240,5 segundos, tendo um desvio padrão de 12,5 segundos, o mais baixo de toda a intervenção.

Relativamente à tarefa destinada à situação de jogo 2x1 de andebol, os TEM's foram os mais baixos de todas as tarefas, uma vez que muitos alunos nunca tinham tido contacto com a modalidade. Foi necessário um constante feedback corretivo, realizar demonstração do que se pretendia, uma vez que existiram muitas dificuldades. Desta forma, foi possível identificar que o aluno H5 e H8 nem chegaram a atingir os 100 segundos de atividade física, muito abaixo da média atingida pela turma, situada nos 121,8 segundos. Tal facto deve-se às dificuldades que estes elementos têm na modalidade de andebol, bem como na perceção dos conteúdos transmitidos. O desvio padrão teve um total de 20,9 segundos.

Incidindo na tarefa de treino da condição física, os alunos tiveram um TEM acima de metade, atingindo uma média de 161,6 segundos. Foi notório que os alunos com TEM mais altos foram os que alcançaram as melhores notas na bateria de testes FITEscola, o que demonstra o empenho na tarefa proposta. Sendo que entre cada série de abdominais e flexões os alunos deviam descansar, é normal que os resultados não apresentem valores muito altos. O desvio padrão foi o mais alto relativamente a todas as tarefas realizadas, enquadrando-se nos 25,1 segundos.

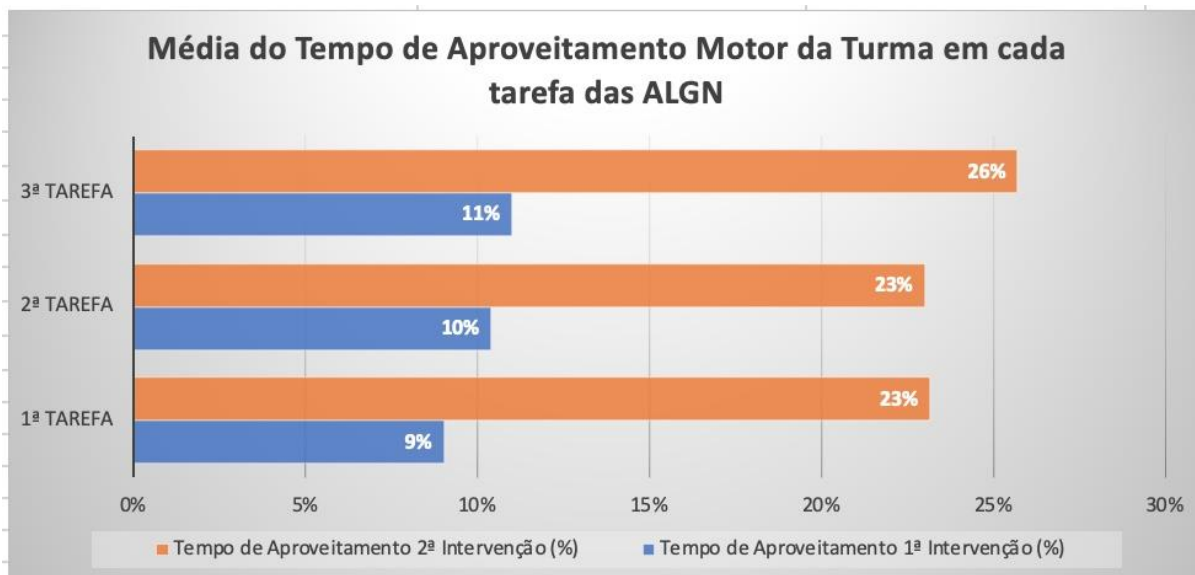
*Gráfico 1 - Média do TEM geral da turma ao longo das ALGN*



Relativamente ao gráfico acima construído, aplicado às tarefas de ALGN, é possível concluir que as médias do tempo de empenhamento motor da turma nas tarefas realizadas ao longo das duas intervenções pedagógicas aumentaram consideravelmente. A tarefa com maior aumento da média do TEM foi a realização do circuito bilateral, sendo que o mesmo aumento mais de o dobro relativamente à primeira intervenção.

Passando para as tarefas de nível elementar/avançado, onde inicialmente foi realizado uma situação de jogo 1x1 e, posteriormente, situação de jogo 3x2, os tempos de empenhamento motor tanto da tarefa defensiva como atacante, subiram mais que o dobro também.

*Gráfico 2 - Média do tempo de aproveitamento motor da turma em cada tarefa das ALGN*



Analisando os dados acima recolhidos, é necessário concluir que os mesmos são os mais interessantes deste estudo. Para chegar a estes resultados, foi realizada uma regra de três simples. De forma a ser mais perceptível, segue-se o exemplo da fórmula utilizada:

### **5 Minutos de Circuito**

5 Minutos = 300 segundos

300 segundos ----- 100%

27,08 segundos ---- x

$x = (27,08 \times 100) / 300$

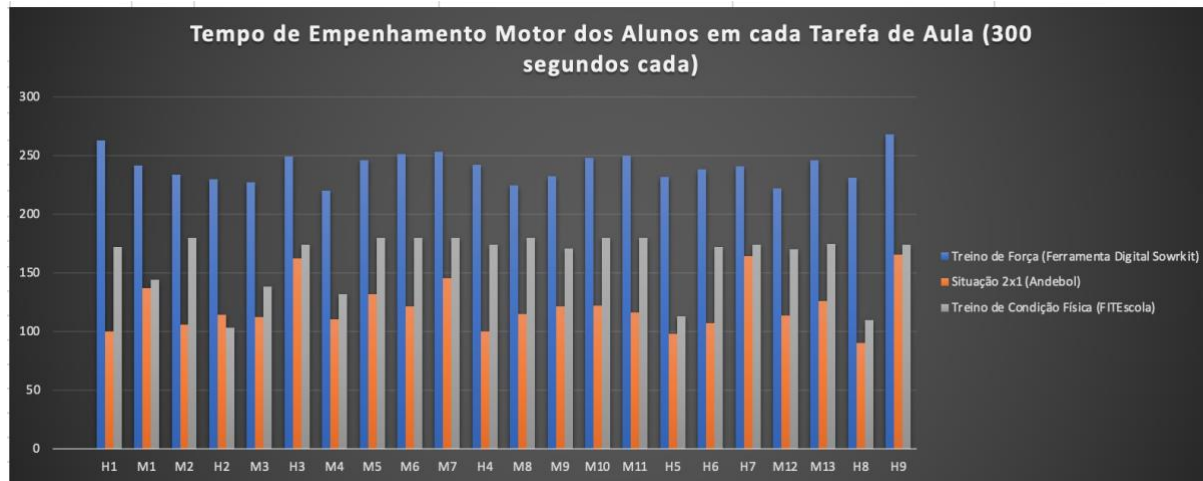
$x = 9,02\%$

Este processo foi adotado para a tarefa de 5 minutos de circuito, tarefa defensiva e tarefa atacante, nos respetivos exercícios da 1ª e 2ª intervenção. A tarefa de realização de 1 circuito não foi contabilizada, uma vez que esses dados apenas foram recolhidos com o objetivo de identificar o tempo médio que o aluno realizava o circuito.

Incidindo nos resultados obtidos, é possível identificar que na tarefa de nível introdutório, onde o objetivo era a realização do circuito durante 5 minutos de tarefa, na 1ª intervenção, os alunos estiveram em média, apenas 9% do tempo da tarefa em prática, sendo que este resultado foi melhorado de forma considerável na 2ª intervenção, passando para 23%, mais do dobro se compararmos os dois resultados.

Passando para as tarefas de nível elementar avançado, podemos identificar que nas tarefas defensivas da situação de jogo 1x1, durante 5 minutos de tarefa, os elementos da turma estiveram em média 10% do tempo em prática. Por outro lado, na segunda intervenção com a abordagem da situação de jogo 3x2, os resultados melhoraram, e cada aluno conseguiu atingir uma média de 23% do tempo de prática, subindo mais do dobro em relação à primeira intervenção. De acordo com as tarefas atacantes, na primeira intervenção, os elementos da turma obtiveram uma média de 11% do tempo de empenhamento motor, sendo que este resultado foi o que mais melhorou quando comparado com as outras tarefas. Após a segunda intervenção, os alunos atingiram uma média de 26% do TEM, sendo esta a maior subida durante as duas intervenções realizadas.

*Gráfico 3 - TEM dos alunos em cada tarefa de ALMT*

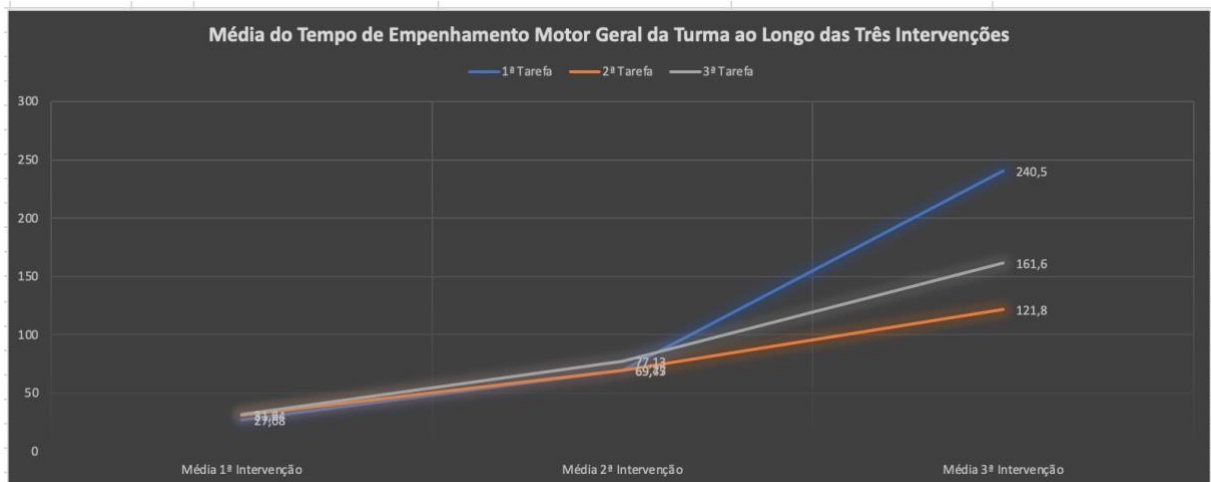


Podemos observar, a partir do gráfico apresentado, que na tarefa Treino de Força, os alunos mantiveram--se em atividade elevada, tendo-se mantido em atividade quase todo o tempo de duração da tarefa. Todos os alunos ultrapassaram os 225 segundos ou atingiram os 250 segundos.

Na tarefa Situação 2x1 (Andebol), foi aquela em que os alunos estiveram menos tempo em atividade, mantendo-se a realizar o exercício entre 100 e 160 segundos aproximadamente.

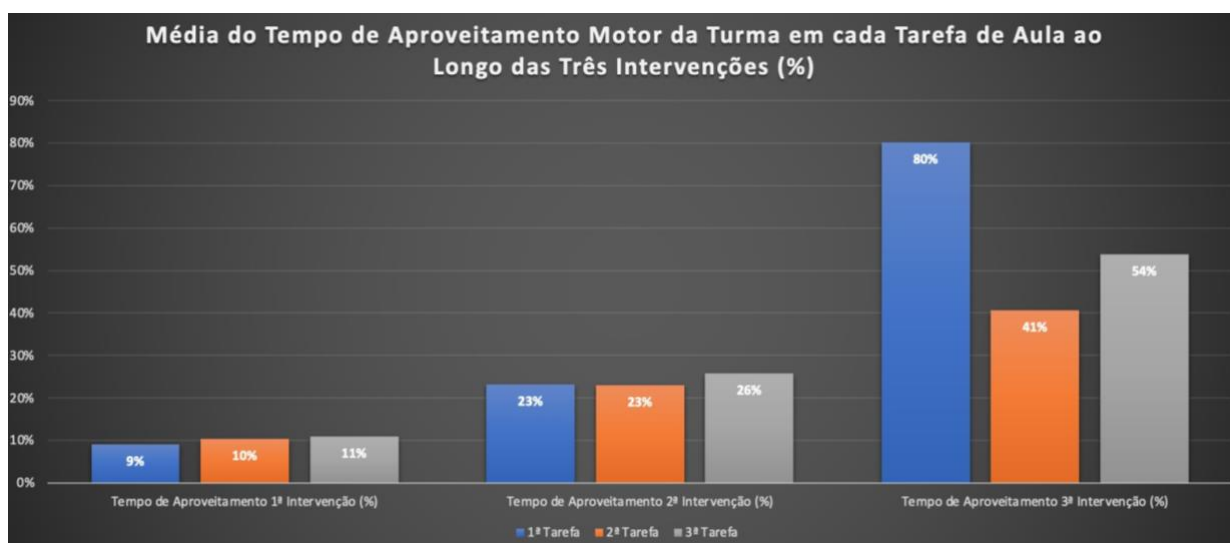
Na tarefa Treino de Condição Física (FITEscola), os alunos estiveram em movimento um tempo intermédio. A maioria situou-se entre os 150 e os 200 segundos, no entanto alguns apresentaram quebras, situando-se a sua atividade perto dos 110 segundos.

*Gráfico 4 - Média do TEM geral da turma ao longo das três intervenções*



No conjunto das tarefas realizadas pelos alunos, verificou-se que na primeira intervenção os alunos apresentaram menos TEM. Este foi aumentando progressivamente depois da segunda intervenção, tendo-se verificado que posteriormente à terceira intervenção, os discentes atingiram em média, TEM's mais altos, nas três tarefas realizadas. Podemos ainda verificar que foi na primeira tarefa da terceira intervenção, que os alunos atingiram a melhor média de tempo de empenhamento, tendo alcançado os 240,5 segundos, aproximando-se do máximo de 300 segundos.

Gráfico 5 - Média do aproveitamento motor da turma em cada tarefa de aula ao longo das três intervenções



Relativamente à média de tempo de aproveitamento motor da turma, em cada tarefa de aula, verifica-se de igual forma, que na primeira intervenção o tempo de aproveitamento motor não ultrapassou os 11%. Na segunda intervenção esse tempo melhorou progressivamente nas três tarefas realizadas, e após a terceira intervenção, o tempo de aproveitamento subiu de forma drástica na primeira tarefa, subindo também na segunda e terceira tarefa. Verifica-se que na segunda tarefa, os alunos obtiveram menos tempo de aproveitamento motor, uma vez que se abordou uma UD e era necessário o uso de uma demonstração e instrução mais completas, no entanto, em todas as tarefas houve um grande aumento desse aproveitamento, em relação à fase inicial.

É notório que a média do tempo de aproveitamento motor da turma aumentou consideravelmente em ALMT quando comparado com ALGN.

### **Estratégias para Melhorar a Intervenção Pedagógica**

Neste tema, serão abordadas estratégias delineadas para combater as dificuldades sentidas pelo Professor Estagiário ao longo da realização do presente estudo. As mesmas serão adaptadas à turma correspondente, pelo que, as estratégias mencionadas podem não se adequar a outros ambientes de ensino.



### **Dimensão, Planeamento e Organização**

Neste ponto serão apresentadas estratégias importantes para combater as dificuldades sentidas, e solucionar os aspetos negativos identificados ao longo do estudo:

- Necessário estudar e expandir os conhecimentos acerca da matéria e conteúdos abordados na aula de EF, com o objetivo de promover melhores resultados;

- Criar exercícios onde os alunos já estejam rotinados, e não abordar uma tarefa que lhes seja difícil de compreender. Uma vez que se tentou elevar o TEM com o recurso a ALMT, foi notório que a maior parte da turma não se sentia à vontade com a modalidade de andebol, pelo que, antes de se implementar esta estratégia de ensino, era necessário uma aula com maior informação e conteúdo, para que os alunos percebessem minimamente o que se pretende na modalidade.

### **Dimensão da Instrução**

- Realizar um questionamento sistemático no final das aulas, esclarecendo possíveis dúvidas acerca das tarefas realizadas durante a aula;

- Reforço do feedback;

- Realizar uma instrução mais clara e breve.

### **Dimensão Relação Pedagógica**

Esta dimensão é de facto muito importante nas aulas de EF, uma vez que permite que os alunos tenham um nível de empenho diferente, promovendo desta forma, atitudes e valores importantes para o crescimento interpessoal do aluno.

- Focar mais nos alunos com mais dificuldades motoras, e encontrar estratégias de ensino diversificadas que permitam a evolução das habilidades motoras;

- Criação de exercícios dinâmicos, que tenham pouco tempo de espera, de forma a evitar comportamentos de desvio e promover o empenho, tornando a aula mais fluida.

### **Dimensão Disciplina**

- Controlar a turma no momento da instrução, seja ela verbal ou visual, de forma a evitar possíveis dúvidas e paragens na tarefa para a realização de uma nova instrução;

- Ter atenção a atitudes incorretas, que influenciem negativamente a dinâmica da aula, e consequentemente, o TEM dos alunos.

## **Conclusão**

Através da análise quantitativa descritiva realizada aos resultados obtidos durante todo o processo de investigação, consideramos que a estratégia de ensino de uma ALMT aumenta de forma considerável o TEM dos alunos, quando comparado com uma ALGN, incidindo maioritariamente em situações de jogo. Por sua vez, e apesar de identificarmos que trabalhar por multitarefas aumenta de facto o tempo de prática da turma, foi perceptível de que o facto de introduzirmos uma tarefa da UD de Andebol, em que a turma não se sentia à vontade e familiarizada, afetou o TEM. Assim, é necessário abordar e introduzir a modalidade antes de se adotar este processo de ensino, com o objetivo de transmitir toda a informação e conhecimentos necessários, para que os discentes consigam praticar a modalidade com o mínimo de rigor possível.

Desta forma, defendemos que uma ALMT é de facto uma estratégia de ensino diversificada, que implementa a motivação dos alunos e o gosto pela disciplina de EF. Uma vez que realizou diferentes tarefas, torna a aula mais dinâmica e pouco monótona, permitindo que os alunos desenvolvam habilidades motoras diferentes. Consequentemente, os TEM's foram diferentes ao longo de cada tarefa de trabalho. Tarefas mais complexas tiveram resultados mais baixos quando comparadas com tarefas mais simples, onde os alunos se sentiam mais à vontade para as executar.

Foi notório que ao longo do estudo os alunos desenvolveram mais aprendizagens em ALGN, onde as mesmas incidiram maioritariamente em situações de jogo, uma vez que foram enquadrados em vários aspetos técnicos e táticos. Esta facto veio a provar-se nas seguintes aulas, onde foi possível colocar os alunos distribuídos pelas duas metades do campo formando equipas de três elementos para realizarem jogos 3x3, com o objetivo de os preparar para o torneio da escola respetivo à modalidade de Basquetebol. Conseguimos identificar que os alunos adquiriram conhecimentos teóricos sobre as regras de jogo, conseguindo ter sempre elementos a arbitrar cada jogo de forma satisfatória, e por outro lado, adquiriram competências motoras que anteriormente não eram as mais indicadas para a prática da modalidade de Basquetebol, o que se refletiu de forma bastante positiva na avaliação prática da modalidade em questão. O facto de existirem apenas dois grupos de trabalho durante estas aulas, facilitou o processo de ensino-aprendizagem bem como a utilização de feedback ao longo das tarefas.

Relativamente à organização da turma em grupos de trabalho, foi algo que também identificámos como uma estratégia positiva, uma vez que melhora o desempenho dos alunos, sendo esta ideia sustentada por Hastie (1994). Em cada grupo foi colocado um líder, que

auxiliava os colegas quando estes tinham dificuldades, o que permitiu desenvolver atitudes de responsabilidade e liderança, importantes para o crescimento interpessoal do discente.

Em suma, relativamente ao próximo passo a seguir neste tipo de estudo, o mesmo pode passar pela entrega de questionários aos alunos sobre o grau de conhecimento adquirido ao longo das aulas lecionadas, com o objetivo de perceber que estratégia de ensino é mais favorável para cada elemento da turma atingir os melhores resultados possíveis, tanto a nível teórico como prático. Outro fator que pode ser avaliado, é o grau de motivação de cada elemento da turma, em que tipo de aula se sente mais à vontade, com qual das estratégias adotadas se mais capaz e disposto a trabalhar.

## Referências Bibliográficas

- Carreiro da Costa, F. (1984). “*O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar?*”. Horizonte, I (1).
- Charlot, B. (1996). *Da relação com o saber e com a escola entre estudantes de periferia*. Cadernos de Pesquisa: São Paulo.
- Junco, R. (2012). *In-class multitasking and academic performance*. Computers in Human Behavior, 28(6), 2236–2243.
- Quina, J. (2009). *A Organização do Processo de Ensino em Educação Física* (Instituto Politécnico de Bragança, Ed.).
- Moreira, A., Faria, C., Silva, S., Costa, S., & Neves, R. (2009.). *A participação dos alunos nas aulas de educação física e nas sessões de atividade física e desportiva no 1º ciclo do ensino*. Lecturas: Educación Física E Deportes.
- Martínez-Hita, FJ, García-Cantó, E., Gómez-López, M. & Grane ro-Gallegos, A. (2021). *Revisão sistemática do tempo de comprometimento motor na educação física*. Cultura, Ciência e Esportes, 16(49), 365-378.
- Marques, H. (2016). *A influência dos estilos de ensino por comando e tarefa no tempo de empenhamento motor*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Juliano, A., Thiago, A., Ricardo, P. (2015.). *Aspetos motivacionais dos alunos nas aulas de educação física em turno inverso*. Lecturas: Educación Física E Deportes.
- Zhang, W. (2014). *Learning variables, in-class laptop multitasking and academic performance: A path analysis*. Computers & Education, 81, 82–88.



## **Considerações Finais**

Finalizado todo este processo, é importante e necessário realizar uma reflexão sobre todo o EP, bem como as tarefas e trabalho desenvolvido durante todo o ano letivo.

Toda a experiência vivida, promoveu aprendizagens que até então eram desconhecidas, não só por convivermos diretamente com alunos e termos realizado várias tarefas importantes para a nossa formação, mas por todas as relações que criámos com pessoal docente e não docente. O EP permitiu-nos aplicar os conhecimentos que adquirimos ao longo do nosso percurso académico, tanto a nível teórico como prático.

Apesar de ter sido a nossa primeira experiência profissional, concluímos esta etapa com o sentimento de dever cumprido, que tudo fizemos para alcançar os melhores resultados para os alunos.

Desta forma, acabamos esta etapa das nossas vidas como pessoas e profissionais mais completos, uma vez que desenvolvemos competências, atitudes e valores importantes para o nosso futuro. O facto de termos de nos adaptar às várias circunstâncias, e principalmente às diferentes personalidades dos alunos, fez de nós seres humanos mais completos, compreensíveis e tolerantes, dispostos a nunca desistir e encontrar soluções que combatam qualquer adversidade.

Toda alegria, dedicação e trabalho realizado nas aulas de EF, é algo que ficará sempre marcado, uma vez que houve sempre o cuidado de proporcionar as melhores condições aos discentes, promover uma boa relação entre professor-aluno, e de procurar responder da melhor forma possível aos desafios que nos foram aparecendo.

Em suma, todo o EP foi o culminar de todo o conhecimento adquirido até então, uma experiência fundamental para o desenvolvimento de um bom professor de EF, tanto ao nível pessoal, como profissional.



## Referências Bibliográficas

- Amorim, C. (2022). *A atitude ético-profissional como dimensão de avaliação na formação inicial dos professores*. Coimbra: Teaching (1), 65-71
- Bento, J. O. (1987). *Planeamento e avaliação em educação física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3a ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Brophy, J. (2011). *History of Classroom Management*. In: Evertson, C. M.; Weinstein, C. S. Handbook of classroom management: research, practice, and contemporary issues. New York/London: Routledge, p. 17-46, 2011.
- Carabetta Júnior, V. (2010). Rever, Pensar e (Re)significar: a importância da reflexão sobre a prática na profissão docente. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 34(4), 580–586.
- Carreiro da Costa, F. (1984). “O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar. Horizonte, I (1).
- Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação, Pub. L. No. Diário da República: I série, Nº 129, 2918 (2018).
- Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação, Pub. L. No. Diário da República: I série, No 129, 2928 (2018).
- Derosa, F. M., & Freire, P. d. S. (2017). *As funções da avaliação de aprendizagem das universidades corporativas: uma análise bibliométrica*. Florianópolis – SC – Brasil: 3º Simpósio Avaliação da Educação Superior
- Despacho normativo n.º 14/2011, do Ministério da Educação e Ciência, Pub. L. No. Diário da República n.º 222/2011, Série II de 2011-11-18 (2011).
- DGE. (2019). *Regulamento do Programa do Desporto Escolar - 2019/2020* (pp. 1–28).
- DGE. (2021). *O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho.



- Eugénio, J. F. C. (2018). *Importância da instrução e da demonstração na exploração das habilidades manipulativas de crianças em educação pré-escolar* [Dissertação de Mestrado]. Sapientia – Repositório da Universidade do Algarve.
- Fernandes, D. (2006). *Para uma teoria da avaliação formativa*. Revista Portuguesa de Educação, v. 19, n. 2, p. 21-50.
- Furlani, L. (2000). *Autoridade do professor: meta, mito ou nada disso?* 6a ed. São Paulo: Cortez.
- Gould, D.R.; Roberts, G.C. (1982). *Modeling and motor skill acquisition*. Quest, v.33, n.2, p.214-30, 1982.
- Haydt, R. C. C. (1988). *Avaliação do processo ensino-aprendizagem*. São Paulo: Ática.
- Leonardi, T. J., Galatti, L. R., Scaglia, A. J., De Marco, A., & Paes, R. R. (2017). *Pedagogia do esporte: Sinalização para a avaliação formativa da aprendizagem*. Pensar a Prática, 20(1).
- Luckesi, C. C. (2009). *Avaliação da aprendizagem escolar*. 20 Ed. São Paulo: Cortez.
- Marques, R. (2003). *O director de turma*. Lisboa: Plátano Editora
- Mendez, J. (2001). *Evaluar para conocer, examinar para excluir*. Madrid: MORATA.
- Newell, K.M. (1981). *Skill learning*. In: Holding, D.H. Human skills. Chichester, J.Wiley, p.203-26, 1981.
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário Conceções, Práticas e Usos* [Universidade de Coimbra].
- Nunes, C. A. d. S. (2015). *Relatório de estágio profissional - Aprender a ser professora de educação física na e pela prática* [Dissertação de Mestrado]. Repositório Aberto da Universidade do Porto.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE.
- Programa Nacional de Educação Física (2001), Ministério da Educação, Lisboa.

- Quina, J. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física* (Vol. 91). Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Reina, F. T., & Silva, W. G. F. d. (2020). A gestão da sala de aula de professores de Educação Física na Educação Básica. *Revista online de Política e Gestão Educacional*, 24 (esp. 2), 979–994.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Edições FMH.
- Santos, J. N. C. d. (2018). *O planeamento no ensino da educação física escolar: Desafios e limitações* [Dissertação de Mestrado]. Repositório Institucional da Universidade Fernando Pessoa.
- Siedentop, D. (1983). *Developing teaching skill in physical education* (2ª edição). Mountain View: Mayfield Publishing Company.
- Tonello, M. G. M., & Pellegrini, A. M. (1998). The use of modelling for motor skill learning in physical education classes. *Revista Paulista de Educação Física*, 12(2), 107.
- Vasconcellos, C. dos S. (2014). *Desafio da qualidade de educação: gestão da sala de aula*. São Paulo: Libertad.

# Anexos

## Anexo I - Mapa de Rotação de Espaço


### 1º Período

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA  
 ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE  
 1º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS  
 1º período (19 de setembro - 21 de outubro)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20	9°C	5°A	9°G		9°D	8°D	6°E		9°C	8°F	9°G		8°C	6°I	6°B		5°F	8°D	8°A	
9.25/10.15				7°B		6°F	6°D*		7°C					7°B		6°C				6°G
10.35/11.25		6°C	9°A		8°C	8°E				9°B	5°G			7°A	6°A					6°G
11.35/12.25	9°B			6°B	6°H	7°E	8°A		8°B	7°D			9°D		6°D	7°E		5°E	8°E	9°A
12.30/13.20			6°G		5°D	9°E									5°C				6°F	
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15	7°D	8°B			5°F	9°F			5°E		5°A									
15.25/16.15		8°F													9°F					
16.20/17.10	7°C	5°G	5°C		6°I	7°A	5°B	6°A						6°H	5°B	6°E		5°D	9°E	
17.15/18.05																				

Emerson Clara João Mário Morgado Teresa Nélia Pedro Vanda


Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E - \*Exterior ou espaço partilhado


**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA**  
**ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE**  
**1º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS**  
**1º período (19 de setembro - 21 de outubro)**

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20			9°G		9°D		6°E		9°C				8°C	6°I	6°B				8°D	8°A
9.25/10.15	9°C	5°A				8°D				8°F	9°G			7°B			5°F			
10.35/11.25		6°C	9°A	7°B	8°C	8°E	6°F	6°D*	7°C		9°B			7°A	6°A	6°C			6°G	
11.35/12.25					6°H	7°E					5°G				6°D		5°E	8°E		
12.30/13.20	9°B			6°B	5°D	9°E	8°A		8°B	7°D			9°D		5°C	7°E			6°F	9°A
13.25/14.15	<b>ALMOÇO</b>																			
14.25/15.15	7°D	8°B			5°F	9°F			5°E		5°A				9°F					
15.25/16.15		8°F																		
16.20/17.10	7°C	5°G		5°C	6°I	7°A	5°B	6°A					6°H	5°B		6°E	5°D	9°E		
17.15/18.05																				

Emerson
Clara
João
Mário
Morgado
Teresa
Nélia
Pedro
Vanda

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E - \*Exterior ou espaço partilhado


**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA**  
**ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE**  
**3º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS**  
**1º período (21 de novembro - 16 de dezembro)**

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20			9°G			6°E	9°D						6°I	6°B			8°D	8°A		
9.25/10.15	5°A		9°C					8°D*	8°F	9°G				7°B		8°C				5°F
10.35/11.25		6°C	9°A		7°B	6°F	6°D		8°C	8°E*	9°B			7°A	6°A	6°C			6°G	
11.35/12.25					7°E			6°H			5°G				6°D		8°E			5°E
12.30/13.20		6°G	9°B	6°B		9°E	8°A	5°D			7°D	8°B		5°C	9°D	7°E	6°F	9°A		
13.25/14.15	<b>ALMOÇO</b>																			
14.25/15.15	8°B		7°D		9°F		5°F			5°A	5°E				9°F					
15.25/16.15		8°F																		
16.20/17.10	5°G		7°C		7°A	5°B	6°I	6°A					5°B		6°E	6°H	9°E			5°D
17.15/18.05																				

Emerson
Clara
João
Mário
Morgado
Teresa
Nélia
Pedro
Vanda

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E - \*Exterior ou espaço partilhado

## 2º Período

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA  
 ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE  
 1º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS  
 2º período (3 de janeiro - 27 de janeiro)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20			9ºG		8ºD	9ºD	6ºE		9ºC	8ºF	9ºG			6ºI	6ºB				6ºD	8ºA
9.25/10.15	9ºC	5ºA				6ºF	6ºD					7ºC	6ºC	7ºB	8ºC		5ºF			6ºG
10.35/11.25	9ºA	6ºC	7ºB		8ºE			8ºC	9ºB		5ºG			7ºA	6ºA					
11.35/12.25	9ºB	6ºB			6ºH	7ºE	8ºA		8ºB			7ºD	9ºD	7ºE	6ºD		5ºE	8ºE		9ºA
12.30/13.20			6ºG		5ºD	9ºE									5ºC			6ºF		
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15	7ºD	8ºB			5ºF	9ºF			5ºE		5ºA			9ºF						
15.25/16.15	5ºG	8ºF			6ºA	7ºA	5ºB	6ºI							6ºE	6ºH	5ºD	9ºE		
16.20/17.10	7ºC		5ºC										5ºB							
17.15/18.05																				

Emerson Clara João Mário Morgado Paulo Nélia Pedro Vanda

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E - \*Exterior ou espaço partilhado

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA  
 ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE  
 2º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS  
 2º período (30 de janeiro - 3 de março)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20	9ºG					8ºD	9ºD		9ºG	9ºC	8ºF		6ºB		6ºI		8ºA	5ºF	8ºD	

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA  
 ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE  
 3º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS  
 2º período (6 de março - 31 de março)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20		9ºG			9ºD				8ºF	9ºG	9ºC		6ºI	6ºB			8ºD	8ºA		
9.25/10.15	5ºA		9ºC			8ºD						7ºC	7ºB	8ºC	6ºC					5ºF
10.35/11.25	6ºC	7ºB	9ºA		6ºD		6ºF*		9ºB					7ºA	6ºA					
11.35/12.25					8ºC			8ºC	5ºG						6ºD	9ºD	8ºE			5ºE
12.30/13.20	6ºB		9ºB		8ºA		6ºH	7ºE*		8ºB	7ºD		7ºE		6ºD	9ºD				
12.30/13.20		6ºG				5ºD	9ºE							5ºC			6ºF	9ºA		
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15	8ºB		7ºD		9ºF		5ºF		5ºA	5ºE			9ºF							
15.25/16.15	8ºF		5ºG			7ºA	5ºB	6ºA	6ºI						6ºE	6ºH	9ºE			5ºD
16.20/17.10		5ºC	7ºC										5ºB							
17.15/18.05																				

Emerson Clara João Mário Morgado Paulo Nélia Pedro Vanda

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E - \*Exterior ou espaço partilhado

### 3º Período



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA  
 ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE  
 1.º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS  
 3.º período (16 de abril - 5 de maio)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E*	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20	9°C	5ªA	9°C		8°C	9°C	6°C		9°C	8°F	9°C			6°C	6°C		5°C	8°C	8°C	
9.25/10.15			7°C					6 D 6 F	7°C				6°C	7°C	8°C					6°C
10.35/11.25	9°C	6°C			8°C		8°C		9°C	5°C			7°C	6°C			5°C	8°C		
11.35/12.25	9°C	6°C			7°C	8°C		6°C	8°C	7°C			9°C	7°C	6°C		5°C	8°C	9°C	
12.30/13.20			6°C		9°C			5°C	8°C	7°C			9°C	7°C	5°C			6°C		
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15	7°C	8°C			5°C	9°C			5°C	5°C										
15.25/16.15	5°C	8°C											9°C							
16.20/17.10	7°C				6°C	6°C	7°C						5°C	6°C	6°C		5°C	9°C		
17.15/18.05																				

Emerson Clara João Mário Bruno Morgado Paulo Nélia Pedro Vanda

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E - \*Exterior ou espaço partilhado



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA  
 ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE  
 2.º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS  
 3.º período (8 de maio - 26 de maio)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E*	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20	9°C	9°C	5ªA		6°C	8°C	9°C		9°C	9°C	8°F		6°C		6°C		8°C	5°C	8°C	
9.25/10.15			7°C					6 D 6 F	9°C				8°C	6°C	7°C					6°C
10.35/11.25	7°C	9°C	6°C			8°C		6 D 6 F 8 C	7°C	9°C			6°C	7°C						
11.35/12.25		9°C			6°C	7°C	8°C		5°C	8°C	7°C		6°C	9°C	7°C		9°C	5°C	8°C	
12.30/13.20	6°C	9°C	6°C		5°C	9°C	8°C		8°C	7°C			5°C	9°C	7°C			9°C		6°C
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15	7°C	8°C			5°C	9°C			5°C	5°C										
15.25/16.15		5°C	8°C										6°C	9°C						
16.20/17.10	5°C	7°C			5°C	6°C	7°C						6°C	5°C	6°C		5°C	9°C		
17.15/18.05																				

Emerson Clara João Mário Bruno Morgado Paulo Nélia Pedro Vanda

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E - \*Exterior ou espaço partilhado



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA  
 ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA - CANTANHEDE  
 3.º MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS  
 3.º período (29 de maio - 14 de junho)

TEMPOS	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	1	2	3	PM	1	2	3	PM E*	1	2	3	PM	1	2	3	PM	1	2	3	PM
8.30/9.20	5 <sup>º</sup> A	9 <sup>º</sup> G	9 <sup>º</sup> C		9 <sup>º</sup> D	6 <sup>º</sup> E	8 <sup>º</sup> D		8 <sup>º</sup> F	9 <sup>º</sup> G	9 <sup>º</sup> C		6 <sup>º</sup> I	6 <sup>º</sup> B			8 <sup>º</sup> D	8 <sup>º</sup> A		
9.25/10.15		7 <sup>º</sup> B					6 <sup>º</sup> D	6 <sup>º</sup> F			7 <sup>º</sup> C		7 <sup>º</sup> B	8 <sup>º</sup> C	6 <sup>º</sup> C				5 <sup>º</sup> F	6 <sup>º</sup> G
10.35/11.25	6 <sup>º</sup> C		9 <sup>º</sup> A		8 <sup>º</sup> C		8 <sup>º</sup> E		9 <sup>º</sup> B	5 <sup>º</sup> G			7 <sup>º</sup> A	6 <sup>º</sup> A			8 <sup>º</sup> E		5 <sup>º</sup> E	
11.35/12.25	6 <sup>º</sup> B		9 <sup>º</sup> B			6 <sup>º</sup> H	7 <sup>º</sup> E	8 <sup>º</sup> A*	7 <sup>º</sup> D		8 <sup>º</sup> B		7 <sup>º</sup> E	6 <sup>º</sup> D	9 <sup>º</sup> D			9 <sup>º</sup> A		
12.30/13.20		6 <sup>º</sup> G				5 <sup>º</sup> D	9 <sup>º</sup> E						5 <sup>º</sup> C				6 <sup>º</sup> F			
13.25/14.15	ALMOÇO																			
14.25/15.15	8 <sup>º</sup> B		7 <sup>º</sup> D		9 <sup>º</sup> F		5 <sup>º</sup> F			5 <sup>º</sup> A	5 <sup>º</sup> E			9 <sup>º</sup> F						
15.25/16.15	8 <sup>º</sup> F	5 <sup>º</sup> C	5 <sup>º</sup> G		6 <sup>º</sup> I	5 <sup>º</sup> B	6 <sup>º</sup> A	7 <sup>º</sup> A						6 <sup>º</sup> H		6 <sup>º</sup> E	9 <sup>º</sup> E		5 <sup>º</sup> D	
16.20/17.10			7 <sup>º</sup> C											5 <sup>º</sup> B						
17.15/18.05																				

Emerson   Clara   João   Mário   Bruno   Morgado   Paulo   Nélia   Pedro   Vanda

Legenda: 1 – Pavilhão lado do balneário feminino 2 – Pavilhão Meio 3 – Pavilhão lado do balneário masculino PM – Piscina Municipal E - \*Exterior ou espaço partilhado



**Anexo II - Cronograma Letivo**

**1º Período**

<b>1º Período</b>					
<b>Mês</b>	<b>Dia</b>	<b>Local</b>	<b>Aula</b>	<b>Aula UD</b>	<b>Unidade Didática</b>
Setembro	21	P1	1		Apresentação
	26	P1	2 e 3		Avaliação Diagnóstica Voleibol, Basquetebol e Badminton
	28	P1	4		Avaliação Diagnóstica Ginástica
Outubro	3	P1	5 e 6		Avaliação Diagnóstica Futsal, Andebol e Atletismo
	10	P1	7 e 8		Bateria de Testes FITescola
	12	P1	9		Bateria de Testes FITescola
	17	P1	10 e 11	1/8	Ginástica
	19	P1	12	1/8	Voleibol
	24	P2	13 e 14	2/8	Ginástica
	26	P2	15	2/8	Voleibol
	31	P2	16 e 17	3/8	Ginástica
Novembro	2	P2	18		Bateria de Testes FITescola
	7	P2	19 e 20	4/8	Ginástica
	9	P2	21	3/8	Voleibol
	14	P2	22 e 23	5/8	Ginástica
	16	P2	24	4/8	Voleibol
	21	P3	25 e 26	6/8	Ginástica (Avaliação dos Saltos no Minitrampolim)
	23	P3	27	5/8	Voleibol
	28	P3	28 e 29	7/8	Ginástica
	30	P3	30	6/8	Voleibol
Dezembro	5	P3	31 e 32	8/8	Ginástica
	7	P3	33	7/8	Voleibol (Avaliação)
	12	P3	34 e 35	8/8	Voleibol e Vaivém (Bateria de Testes FITescola)
	14	P3	36		Auto-Avaliação

## 2º Período

Mês	Dia	Local	Aula	Aula UD	Unidade Didática
Janeiro	4	P1	37		Reflexão das notas do 1º Período
	9	P1	38 e 39	1/13	Basquetebol
	11	P1	40	1/9	Ginástica de solo
	16	P1	41 e 42	2/13	Basquetebol
	18	P1	43	2/9	Ginástica de solo
	23	P1	44 e 45	3/9	Ginástica de Solo
	25	P1	46	3/13	Basquetebol
	30	P2	47 e 48	4/9	Ginástica de aparelhos
Fevereiro	1	P2	49	4/13	Basquetebol
	6	P2	50 e 51		Bateria de Testes FitEscola
	8	P2	52		Bateria de Testes FitEscola
	13	P2			Mega Sprint
	15	P2	53	5/13	Basquetebol
	27	P2	54 e 55	5/9 - 6/13	Ginástica de Aparelhos e Basquetebol
Março	1	P2	56	7/13	Basquetebol
	6	P3	57 e 58	6/9 - 8/13	Ginástica de Aparelhos e Basquetebol
	8	P3	59	9/13	Basquetebol
	13	P3	60 e 61	7/9 - 10/13	Ginástica de Aparelhos e Basquetebol
	15	P3	62		Ferramentas Digitais
	20	P3	63 e 64	8/9 – 11/13	Ginástica de Aparelhos (Avaliação) e Basquetebol
	22	P3	65	12/13	Basquetebol (Avaliação)
	27	P3	66 e 67	9/9 – 13/13	Ginástica e Basquetebol (Conclusão Avaliação)
	29	P3	68		Autoavaliação

### 3º Período

Mês	Dia	Local	Aula	Aula UD	Unidade Didática
Abril	17	P1	69 e 70		Reflexão Notas do 2º Período
	19	P1	71		Condição Física
	24	P1	72 e 73		Bateria Testes FitEscola
	26	P1	74		Bateria Testes FitEscola
Maio	3	P1	75		Provas de Aferição
	8	P2	76 e 77		Conclusão FitEscola
	10	P2	78		Provas de Aferição
	15	P2	79 e 80	1/5	Badminton
	17	P2	81	2/5	Badminton
	22	P2	82 e 83	3/5	Badminton
	24	P2	84	4/5	Badminton
	29	P3	85 e 86	5/5	Badminton
	31	P3	87		Autoavaliação

### Anexo III - Extensão e Sequência de Conteúdos

1º PERÍODO																								
Mês	Setembro						Outubro						Novembro						Dezembro					
Dia semana	4ª	2ª	4ª	2ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª			
DIA	21	26	28	3	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	14	16	21	23	28	30	5	7	12	14
AULA Nº	1	2 e 3	4	5 e 6	7 e 8	9	10 e 11	12	13 e 14	15	16 e 17	18	19 e 20	21	22 e 23	24	25 e 26	27	28 e 29	30	31 e 32	33	34 e 35	36
U.D.	Apres.	AV.Diagn.	AV.Diagn.	AV.Diagn.	FITEscola	FITEscola	Gin.	Voleibol	Gin.	Voleibol	Gin.	FITEscola	Gin.	Voleibol	Gin.	Voleibol	Gin.	Voleibol	Voleibol	Atividade	Voleibol	Av.Teor.	Voleibol	Auto AV

2º PERÍODO																						
Mês	Janeiro						Fevereiro						Março									
Dia semana	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª
DIA	4	9	11	16	18	23	25	30	1	6	8	15	27	2	6	8	13	15	20	22	27	29
AULA Nº	37	38 e 39	40	41 e 42	43	44 e 45	46	47 e 48	49	50 e 51	52	53	56 e 57	58	59 e 60	61	62 e 63	64	65 e 66	67	68 e 69	70
U.D.	Reflex.	Basquet.	Gin.	Basquet.	Gin.	Gin.	Basquet.	Gin.	Basquet.	FITEscola	FITEscola	Basquet.	Gin./Basquet.	Basquet.	Gin./Basquet.	Basquet.	Gin./Basquet.	Atividade	Gin./Basquet.	Basquet.	Gin./Basquet.	Auto AV

3º PERÍODO													
Mês	Abril												
Dia semana	2ª	4ª	2ª	4ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª	2ª	4ª
DIA	17	19	24	26	3	8	10	15	17	22	24	29	31
AULA Nº	71 e 72	73	74 e 75	76	77	78 e 79	80	81 e 82	83	84 e 85	86	87 e 88	89
U.D.	Reflex.	Cond.Fis	FITEscola	FITEscola	P.Aferiç.	FITEscola	P.Aferiç.	Badmint.	Badmint.	Badmint.	Badmint.	Badmint.	Auto Av.

Legenda					
Voleibol	Volebol	Gin.	Ginástica	Badm	Badminton
Basquet	Basquetebol	Badmint.	Badminton	FITEscola	FITEscola
		P.Aferiç.	Provas de Aferição	AV.Diagn	Avaliação Diagnostica
				Auto AV.	Autoavaliação


*Anexo IV - Plano de Aula*

Plano Aula			
Professora Orientadora:		Ano/Turma:	Nº de aula:
Professores Estagiários:		UD:	Nº de aula / U.D.:
Data:	Hora:	Local/Espaço:	
Período:	Duração:		
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:	
Função didática:			
Recursos materiais:			
Objetivos da aula:			

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas	Estratégias / Estilos / Modelos de Ensino
T	P				
<b>Parte Inicial da Aula</b>					
<b>Parte Fundamental da Aula</b>					
<b>Parte Final da Aula</b>					

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

**Anexo V - Grelha de Avaliação Formativa Inicial**

 Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva Escola Básica Marquês de Marialva - Cantanhede Ano letivo 2022/2023 Data: 03/10/2022      Turma: 9ºD							
<b>Instrumento de Avaliação Diagnóstica</b>							
<b>FUTSAL</b>							
Nº	Nome do Aluno	Condução de Bola	Passe	Receção	Remate		Média /Nível
					Esquerda	Direita	
1		3	3	3	2	3	3
2		2	3	3	2	1	2
3		2	2	2	2	3	2
4							0
5		1	3	3	1	2	2
6		3	3	3	3	3	3
7		2	2	2	1	1	2
8		2	2	2	1	2	2
9		2	3	3	2	2	2
10		3	3	3	3	3	3
11		3	3	3	2	3	3
12		2	2	2	1	2	2
13		1	2	2	1	2	2
14		2	3	3	2	2	2
15		2	3	3	1	2	2
16		1	1	1	1	1	1
17		3	3	3	2	3	3
18		3	2	3	3	3	3
19		1	2	2	2	1	2
20		1	2	2	1	2	2
21		2	2	3	1	2	2
22		3	3	3	2	3	3
		2	2	3	2	2	2
<b>Legenda:</b>							
	1	Não executa					
	2	Executa					
	3	Executa bem					

## Anexo VI - Teste de Avaliação



FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESPORTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



### Teste de Avaliação (1º Período)

Nome: _____	Nº: _____	Turma: _____	Data: _____
Professora: _____	Classificação: _____		
Professor Estagiário: _____			

#### Grupo I – Voleibol

1. Nos espaços em branco, coloca os termos adequados da modalidade, de forma a completar o texto corretamente.

No jogo de voleibol, cada equipa pode realizar no máximo \_\_\_\_ toques.

As principais técnicas da modalidade são: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

2. Nas seguintes perguntas, seleciona a opção correta.

2.1. Na realização do passe de dedos, o aluno deve:

- a) Manter os membros inferiores em extensão, realizar o gesto com a bola em cima da cabeça e colocar os braços fletidos.
- b) Colocar os membros inferiores fletidos, os dedos formam um triângulo acima da cabeça.
- c) Efetuar a extensão das pernas e dos braços em simultâneo.
- d) As opções (b) e (c) estão ambas corretas.

2.2. Na realização da manchete:

- a) As pernas devem estar em extensão.
- b) Os braços devem estar em extensão e a bola deve contactar no antebraço.
- c) As mãos não devem estar sobrepostas.
- d) As opções (a) e (c) estão ambas corretas.

2.3. Na realização do serviço por baixo:

- a) O aluno deve colocar a perna de apoio em extensão, o braço que segura a bola fletido, a bola no ar e de seguida bater com a mão contrária.
- b) O aluno deve estar estático e realizar a técnica.
- c) O aluno deve colocar a perna de apoio fletida, o braço da mão que segura a bola em extensão, a bola deve ser batida com a mão contrária à perna de apoio.
- d) A bola é batida de mão fechada.

2.4. Na realização do serviço por cima:

- a) O aluno deve colocar a perna de apoio à frente, lançar a bola ao ar e bater com a mão contrária.
- b) Os pés devem estar paralelos.
- c) A bola é batida ao nível da cintura.
- d) O aluno não pode saltar na realização do movimento.

**Grupo II – Ginástica (Saltos Minitrampolim)**

1. Nos espaços em branco, coloca os termos adequados à modalidade, de forma a completar o texto corretamente.

Na modalidade de Ginástica, nomeadamente nos saltos de minitrampolim, abordamos os saltos de \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ . Na corrida para o trampolim, os membros superiores têm de estar em \_\_\_\_\_, e a corrida é feita de forma \_\_\_\_\_.

2. Nas seguintes perguntas, seleciona a opção correta:

2.1. No salto em extensão no ponto mais alto do salto deves:

- a) Elevar os membros inferiores para junto do peito;
- b) Manter o corpo em total extensão;
- c) Colocar os membros superiores à largura dos ombros;
- d) Dirigir o olhar para os pés.

2.2. No salto engrupado os membros inferiores devem:

- a) Manter a sua extensão durante todo o salto;
- b) Estar afastados um do outro;
- c) Realizar uma flexão para junto do peito;
- d) Elevar estendendo ambos os membros.

2.3. No salto de carpa os membros inferiores devem:

- a) Elevar na amplitude máxima;
- b) Fletir e dobrar os joelhos;
- c) Estar afastados e na máxima extensão;
- d) As opções (a) e (c) estão ambas corretas.

2.4. Na corrida de aceleração, a mesma deve:

- a) Manter-se sempre contínua;
- b) Diminuir quando se aproxima do minitrampolim;
- c) Travar junto do minitrampolim;
- d) Aumentar com a proximidade ao minitrampolim;

2.5. A chamada no minitrampolim deve ser feita:

- a) Com os dois apoios ao mesmo tempo;
- b) Apenas com um apoio;
- c) Com os apoios alternados;
- d) Todas as opções estão erradas.

3. Nas seguintes afirmações, coloca verdadeiro (V) ou falso (F).

- 3.1. Em todos os saltos o olhar tem de estar dirigido para o chão. \_\_\_\_\_
- 3.2. Na receção no colchão existe uma ligeira flexão dos membros inferiores, no contacto com o colchão de queda. \_\_\_\_\_
- 3.3. No salto em extensão, no ponto mais alto os pés têm de estar em total extensão. \_\_\_\_\_
- 3.4. Na corrida de aceleração, os membros superiores, de forma alternada, encontram-se em extensão. \_\_\_\_\_



**2.5. Durante o jogo de voleibol:**

- a) A equipa pode dar 1 toque na bola, ou até 3 no total.
- b) Os jogadores não podem invadir o campo adversário.
- c) As opções (a) e (b) estão ambas corretas.
- d) As opções (a) e (b) estão ambas incorretas.

**3. Nas seguintes afirmações, coloque verdadeiro (V) ou falso (F).**

- 3.1. Na realização do passe de dedos, o aluno deve ficar parado e tocar a bola para a frente. \_\_\_\_\_
- 3.2. Na realização do serviço, é permitido pisar a linha final (linha de serviço). \_\_\_\_\_
- 3.3. A manchete é uma técnica de receção. \_\_\_\_\_
- 3.4. Em casos extremos, é possível tocar na bola com o pé. \_\_\_\_\_
- 3.5. O passador, é o jogador que se encontra junto da linha final (linha de serviço). \_\_\_\_\_

**4. Para cada um dos conceitos da coluna A, associe o número da resposta correta da coluna B.**

Coluna A	Coluna B
Passe de Dedos _____	1. Técnica realizada com os membros inferiores fletidos, braços em extensão e mãos sobrepostas. A bola deve bater no antebraço.
Manchete _____	2. Técnica em que o aluno, com o braço em extensão, lança a bola ao ar e bate com a mão contrária.
Serviço Baixo _____	3. Técnica realizada com os membros inferiores fletidos em que a bola é batida em cima da cabeça, com os dedos abertos e a formar um triângulo. Devem realizar o movimento de flexão e extensão sempre que tocam na bola.
Serviço Cima _____	4. Jogador que se encontra ao centro, perto da rede, que tem como função distribuir a bola para que os seus colegas possam atacar a equipa adversária com sucesso.
Passador _____	5. Técnica realizada com a perna de apoio fletida, tronco fletido, braço da mão que segura a bola em extensão, e o batimento deve ser executado com a mão contrária.

**5. Nas seguintes perguntas, responda de forma correta.**

- 5.1. A rotação dos elementos de cada equipa é realizada em que sentido?  
\_\_\_\_\_
- 5.2. Se um jogador pisar a linha final (linha de serviço), enquanto realiza o serviço, o que acontece? \_\_\_\_\_

- 3.5. No salto engrupado, os membros inferiores encontram-se totalmente estendidos na maior elevação possível. \_\_\_\_\_
4. Para cada um dos conceitos da coluna A, associe o número da resposta correta da coluna B.

Coluna A	Coluna B
Salto em Extensão _____	1. Tem de ser feita de forma gradual e com aumento de ritmo.
Salto Engrupado _____	2. Os membros inferiores encontram-se afastados e estendidos no ponto mais alto do salto.
Salto de Carpa _____	3. É feita com uma ligeira flexão dos membros inferiores.
Receção no Colchão _____	4. Os membros superiores e inferiores encontram-se em total extensão no ponto mais alto do salto.
Corrida de Aceleração _____	5. As mãos posicionam-se junto aos joelhos, quando existe uma flexão dos membros inferiores.

5. Nas seguintes perguntas, responde de forma correta.
- 5.1. Em todos os saltos para onde tem de estar dirigido o olhar? \_\_\_\_\_
- 5.2. Como se encontram os pés na execução dos diferentes saltos? \_\_\_\_\_

**Boa Sorte!!**

O núcleo de estágio

## Anexo VII - Critérios de Avaliação

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º CICLO – 9º ANO

Ano Letivo 2022/2023

Domínios	Ponderação por domínios	Aprendizagens específicas da disciplina	PASEO	Processos de recolha de informação (técnicas e instrumentos)
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	50%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolve, interpreta, compõe, analisa, coopera ou realiza as ações inerentes às várias subáreas das atividades físicas.</li> </ul>	B, C, D, E, F, G, H, I, J	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grelhas de observação/ registo.</li> <li>Avaliação prática.</li> <li>Bateria Fitescola.</li> <li>Participação oral.</li> <li>Fichas de avaliação/Trabalhos escritos/relatórios.</li> </ul>
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	20%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa Fitescola, para a sua idade e sexo.</li> </ul>	B, C, D, E, F, G, H, I, J	
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	5%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</li> <li>Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</li> <li>Conhece e aplica os regulamentos das várias modalidades/disciplina.</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	
Desenvolvimento pessoal/ Relacionamento Interpessoal	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa nas tarefas propostas (aula/casa), empenhando-se para ultrapassar dificuldades.</li> <li>Adequa comportamentos, cumprindo normas e regras da sala/ atividades da aula (pontualidade, material, organização e responsabilidade).</li> <li>Revela atitudes de cooperação, partilha e aceitação dos diferentes pontos de vista (trabalho de grupo/pares).</li> <li>Realiza as tarefas de forma autónoma.</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, I, J	

## Anexo VIII - Critérios de Avaliação de Alunos com Atestado Médico

Domínios	Ponderação por domínios	Aprendizagens específicas da disciplina	PASEO	Processos de recolha de informação (técnicas e instrumentos)
ÁREA DOS CONHECIMENTOS	75%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona aptidão física e saúde e identifica os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.</li> <li>Interpreta a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.</li> <li>Conhece e aplica os regulamentos das várias modalidades/disciplina.</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, H, I, J	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participação oral.</li> <li>Fichas de avaliação/Trabalhos escritos.</li> <li>Relatórios de aula.</li> <li>Grelhas de observação/ registo.</li> </ul>
Desenvolvimento pessoal/ Relacionamento Interpessoal	25%	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participa nas tarefas propostas (aula/casa), empenhando-se para ultrapassar dificuldades.</li> <li>Adequa comportamentos, cumprindo normas e regras da sala/ atividades da aula (pontualidade, material, organização e responsabilidade).</li> <li>Revela atitudes de cooperação, partilha e aceitação dos diferentes pontos de vista (trabalho de grupo/pares).</li> <li>Realiza as tarefas de forma autónoma.</li> </ul>	A, B, C, D, E, F, G, I, J	

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – 3º CICLO – 9º ANO (ATESTADO MÉDICO)

Ano letivo 2022/2023

## Anexo IX - Função Desempenhada pelo Professor Estagiário nas Reuniões de CT

Ano Letivo: 2022/2023	Tipo avaliação: Final 1.º Período	Turma: 8º C
1.º Período (16-09-2022 a 16-12-2022)		

### 1. Distribuição de avaliações por aluno

Quantitativa (1 a 5)

NT	NP	Nome	POR	ING	FRAN	HIST	CD	GEOG	MAT	CN	FQ	EV	TIC	EF	EMRC (Cáblica)	ECA	#M@T_3	OBE_3	ARA POR_3	APA_Por_3	DT_A (oc)	ARA ING_3	ARA MAT_3	APA_FQ_3	PSI	ARA EE_3	PETR_2	EAM_3	Média	Negativas	Faltas
1			TR	TR	TR	TR	TR	TR	TR	TR	TR	TR	TR	TR	-	TR	-	-	TR	TR	TR	-	TR	-	-	TR	TR	TR	1.00	1	55
2			3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	-	4	-	-	*	-	*	*	*	-	-	*	-	-	3.23		6
3			4	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	-	5	-	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	4.23		8	
4			2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	-	3	-	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	2.62	5	33	
5			3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	-	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	3.79		4	
6			4	4	4	2	4	4	5	5	4	4	4	4	-	4	-	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	4.00	1	36	
7			3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	5	3	3	-	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	2.93	3	16	
8			4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	-	4	-	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	3.92		2	
9			4	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	-	4	-	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	3.15	2	42	
10			3	3	4	2	4	4	2	3	2	3	3	4	-	3	*	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	3.08	3	20	
11			5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	-	5	-	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	4.92		0	
12			3	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	-	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	3.36	1	7	
13			4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	-	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	4.43		0	
14			3	4	3	3	4	3	3	3	3	5	3	4	-	4	-	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	3.46		1	
15			3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	-	3	-	-	*	-	*	*	*	-	-	*	-	2.85	3	41	
16			3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	*	*	-	*	*	-	-	*	*	*	-	2.93	3	21	
17			2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	*	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	2.79	4	6	
18			3	4	3	2	4	4	2	4	3	4	3	4	-	4	*	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	3.38	2	17	
19			3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	5	3	4	*	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	3.43		51	
20			4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	*	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	3.43	1	33	
21			4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	5	-	4	-	-	-	-	*	-	-	-	-	-	-	3.85		2	

Impresso em: 21/12/2022 12:58:55

MARET001.1 Página 3 de 16

Anexo X - Cartaz do Torneio de Voleibol Feminino

REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA | CANTANHEDE  
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA

Desporto Escolar

TORNEIO DE VOLEIBOL FEMININO 4X4

Alunas nascidas em 2010, 2011, 2012  
Dia 26 de outubro de 2022  
16h00 às 17h30  
Pavilhão Gimnodesportivo da EBMM

1 2 9 0 FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

## Anexo XI - Autorização do Torneio de Voleibol Feminino



### Autorização do(a) Encarregado(a) de Educação

Eu, (Encarregado de Educação) \_\_\_\_\_, declaro que autorizo a minha educanda \_\_\_\_\_, n.º Turma \_\_\_\_\_, nascida em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, portadora do CC n.º \_\_\_\_\_, da Escola Básica Marquês de Marialva – Cantanhede, a participar na atividade **Torneio de Voleibol Feminino (Infantis A e B)**, que se realiza no dia **26/10/2022**, entre as **16:00h e as 17:30h**, no Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Básica Marquês de Marialva.

#### Informações adicionais:

- Escalões: **Infantis A (2012); Infantis B (2010/2011)**
- Este torneio tem como objetivo a captação de talentos para a equipa do **Desporto Escolar de Voleibol** nos escalões infantis A e B, aproveitamos ainda para informar que os treinos irão decorrer:
  - **Terças-feiras das 16:45h as 18:05h**
  - **Quartas-feiras das 15:50h as 17:10h**
- Os alunos deverão trazer equipamento adequado à prática da modalidade e deverão aguardar pelo **professor responsável**, à saída da escola, nos horários de **15:50h e 16:15h**.

#### Nota importante:

- As atletas poderão optar pelo treino que esteja disponível no seu horário de acordo com a informação acima referida.

Caso seja necessário, poderei ser contactado para:

Telemóvel/Telefone: \_\_\_\_\_ Telefone do emprego: \_\_\_\_\_

**O (A) Encarregado(a) de Educação:**

**O (A) Aluno (a)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### O Professor responsável pela atividade

\_\_\_\_\_

(Professor José Morgado)



Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Voleibol Feminino (Escalões A e B)



# TORNEIO FUTSAL MISTO



Torneio Interturmas 8<sup>o</sup> e 9<sup>o</sup> anos

Dia 09 de novembro de 2022

14h30 às 17h00

Pavilhão Gimnodesportivo da EBMM

As equipas participantes deverão ter 1 ou mais elementos do sexo oposto



FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESPORTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos  
Básico e Secundário

## Anexo XIII - Autorização do Torneio Misto de Futsal



### Autorização do(a) Encarregado(a) de Educação

Eu, (Encarregado de Educação) \_\_\_\_\_, declaro que autorizo o/a meu/minha educando/a \_\_\_\_\_, n.º \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_, nascida em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, portadora do CC n.º \_\_\_\_\_, da Escola Básica Marquês de Marialva – Cantanhede, a participar na atividade **Torneio de Futsal Misto (8.º e 9.º ano)**, que se realiza no dia **09/11/2022**, entre as **14:30h e as 17:00h**, no Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Básica Marquês de Marialva.

#### Informações adicionais:

- Torneio ~~interturmas~~ para os 8.º e 9.º anos;
- Este torneio de **Futsal Misto** tem a particularidade de ser **obrigatória** a presença de **1 ou mais elementos do sexo oposto**, de acordo com a constituição de cada equipa.
- Os alunos deverão trazer equipamento adequado à prática da modalidade e deverão aguardar pelo **professor responsável**, à saída da escola, no horário de **14:20h**.

#### Nota Importante:

- Este torneio tem como objetivo a **captação e transmissão de conhecimento** relativamente ao **Desporto Escolar** para alunos nascidos em **2008 e 2009**.

Caso seja necessário, poderei ser contactado para:

Telemóvel/Telefone: \_\_\_\_\_ Telefone do emprego: \_\_\_\_\_

O (A) Encarregado(a) de Educação:

O (A) Aluno (a)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

O Professor responsável pela atividade

\_\_\_\_\_

(Professor Bruno Alexandre)



Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário



# TORNEIO BASQUETEBOL 3X3

(Equipas Masculinas e Femininas - 4 Elementos)

&

# SKILLS DE BASQUETEBOL

(Equipas Masculinas e Femininas - 5 Elementos)

Infantis A - 2012/2013/2014

Infantis B - 2010/2011

Iniciados - 2008/2009

8 DE MARÇO DE 2023

QUARTA-FEIRA

PAVILHÃO MARIALVAS

14h30 às 17h30

*Gostas de Basquetebol?*

*Informa-te com o Núcleo de Estágio de Educação Física*

Organização:

**VEM PRATICAR!**



Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

## Anexo XV - Autorizações do Torneio de Basquetebol



### Torneio Basquetebol 3x3

#### Autorização do(a) Encarregado(a) de Educação

Eu, \_\_\_\_\_, declaro que autorizo o(a) meu (minha) educando(a) \_\_\_\_\_, nº \_\_\_\_\_ do ano/turma \_\_\_\_\_, nascido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, portador do CC nº \_\_\_\_\_, da Escola Básica Marquês de Marialva – Cantanhede, a participar no **Torneio 3x3 de basquetebol** do Desporto Escolar, que se realizará no dia 08/03, **quarta-feira**, entre as **14:30h** e as **17:30h**. O torneio realizar-se-á no Pavilhão Marialvas e os alunos deverão trazer equipamento adequado à prática da modalidade.

Informações adicionais:

- **Escalões:** Infantis A (2012/2013/2014); Infantis B (2010/2011); Iniciados (2008/2009); Juvenis (2005/ 2006/2007) e Juniores (2001/2022/2003/2004);

- Cada equipa deverá ser composta por **3 ou 4 elementos**, podendo ser masculinas ou femininas;

- Cada equipa deverá eleger um **capitão** responsável pela mesma;

- Cada equipa poderá ter, no máximo, **2 alunos federados** na modalidade.

**A data limite para a entrega da autorização – 07/03/2023 (13h20) - Entregar ao Núcleo de Estágio**

*Vem praticar basquetebol connosco e informa-te com o Núcleo de Estágio de Educação Física para formares devidamente a tua equipa!*

O (A) Encarregado(a) de Educação

O (A) Aluno (a)

\_\_\_\_\_

Caso seja necessário, poderei ser contactado para: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_ Telefone do emprego: \_\_\_\_\_

A Orientadora de Estágio Pedagógico

O Núcleo de Estágio de Educação Física

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Clara Neves)

(Catarina Dimas, Diogo Caramelo, Henrique Cardoso)



Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

## Torneio Basquetebol 3x3

### Autorização do(a) Encarregado(a) de Educação

Eu, \_\_\_\_\_, declaro que autorizo o(a) meu (minha) educando(a) \_\_\_\_\_, nº \_\_\_\_\_ do ano/turma \_\_\_\_\_, nascido em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, portador do CC nº \_\_\_\_\_, da Escola Básica Marquês de Marialva – Cantanhede, a participar no **Skills do Basquetebol** do Desporto Escolar, que se realizará no dia 08/03, **quarta-feira**, entre as **14:30h** e as **17:30h**. O torneio realizar-se-á no Pavilhão Marialvas e os alunos deverão trazer equipamento adequado à prática da modalidade.

Informações adicionais:

- **Escalões:** Infantis A (2012/2013/2014); Infantis B (2010/2011); Iniciados (2008/2009); Juvenis (2005/ 2006/2007) e Juniores (2001/2002/2003/2004);

- Cada equipa deverá ser composta por **3 ou 4 elementos**, podendo ser masculinas ou femininas;

- Cada equipa deverá eleger um **capitão** responsável pela mesma;

- Cada equipa poderá ter, no máximo, **2 alunos federados** na modalidade.

**A data limite para a entrega da autorização – 07/03/2023 (13h20) – Entregar ao Núcleo de Estágio**

*Vem praticar basquetebol connosco e informa-te com o Núcleo de Estágio de Educação Física para formares devidamente a tua equipa!*

O (A) Encarregado(a) de Educação

O (A) Aluno (a)

Caso seja necessário, poderei ser contactado para: \_\_\_\_\_  
Telefone: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_ Telefone do emprego: \_\_\_\_\_

A Orientadora de Estágio Pedagógico

O Núcleo de Estágio de Educação Física

(Clara Neves)

(Catarina Dimas, Diogo Caramelo, Henrique Cardoso)

## Anexo XVI - Pedido Modelo de Patrocínio



De: Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Básica Marquês de Marialva

Assunto: Solicitação de apoio de \_\_\_\_\_

À \_\_\_\_\_,

O Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Básica Marquês de Marialva, vem por este meio solicitar o apoio de \_\_\_\_\_ para realização do Basquetebol 3x3, que ocorrerá no dia 8 de março de 2023, no Pavilhão Marialvas, evento este que tem como objetivo realizar uma atividade (torneio de basquetebol) para toda a escola com a participação dos alunos durante o período da tarde.

O público do evento contará com torneios de basquetebol 3x3, circuito das skills e diplomas/certificados de participação, assim como a premiação das equipas vencedoras.

Para a sua realização necessitamos do apoio \_\_\_\_\_

Dessa forma, no caso de ser aceite o pedido, solicitamos uma faixa publicitaria para expor no dia do evento.

Certos de sua colaboração, nós colocamos à disposição para sanar quaisquer dúvidas e fornecer maiores informações.

Cantanhede, 01 de março de 2023

Atenciosamente,

Núcleo de estágio

Professora Orientadora de Estágio

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Catarina Dimas, Diogo Caramelo, Henrique Cardoso)

(Prof. Clara Neves)



*Anexo XVII - Tabela de Inscrição das Equipas no Torneio de Basquetebol*

**EQUIPAS - TORNEIO 3X3 BASQUETEBOL**

**ESCALÃO INFANTIS A – Feminino**

Nº	Turma	Nome	Escalão	Capitão (X)	Nome da equipa
Nº	Turma	Nome	Escalão	Capitão (X)	Nome da equipa

**ESCALÃO INFANTIS A – Masculino**

Nº	Turma	Nome	Escalão	Capitão (X)	Nome da equipa
Nº	Turma	Nome	Escalão	Capitão (X)	Nome da equipa
Nº	Turma	Nome	Escalão	Capitão (X)	Nome da equipa
Nº	Turma	Nome	Escalão	Capitão (X)	Nome da equipa



**BANCADA 1**  
**FEMININA**  
INFANTIS A



**BANCADA 2**  
**MASCULINA**  
INFANTIS A



**BASQUETEBOL  
3X3**

**Campo 1**



**BALNEÁRIO 1**

**FEMININO**

**ESCALÃO:  
INFANTIS A**



# SKILLS DE BASQUETEBOL





## Anexo XIX - Diplomas do Torneio de Basquetebol



 REPÚBLICA PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO

 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
MARQUÊS DE MARIALVA/CANTANHEDE  
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA

 3x3

 **Diploma de 1º Lugar** 

O(A) Aluno(a): \_\_\_\_\_

da equipa \_\_\_\_\_  
do ano/turma \_\_\_\_\_ ganhou o Torneio de Basquetebol 3x3  
no dia 08/03/2023, no escalão de \_\_\_\_\_.

---

**Clara Neves**  
Orientadora de Estágio  
Pedagógico

**Catarina Dimas, Diogo Caramelo,  
Henrique Cardoso**  
Estagiários da Educação Física

 ASSSCC

 1 2 9 0 FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESENVOLVIMENTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



 REPÚBLICA PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO

 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
MARQUÊS DE MARIALVA/CANTANHEDE  
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA

 3x3

 **Diploma de 1º Lugar** 

O(A) Aluno(a): \_\_\_\_\_

da equipa \_\_\_\_\_  
do ano/turma \_\_\_\_\_ ganhou o Torneio de Skills de  
Basquetebol no dia 08/03/2023, no escalão de \_\_\_\_\_.

---

**Clara Neves**  
Orientadora de Estágio  
Pedagógico

**Catarina Dimas, Diogo Caramelo,  
Henrique Cardoso**  
Estagiários da Educação Física

 ASSSCC

 1 2 9 0 FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESENVOLVIMENTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA



## Certificado de Participação

O(A) Aluno(a):

da equipa \_\_\_\_\_  
do ano/turma \_\_\_\_ participou no Torneio de Basquetebol  
3x3 e/ou nas Skills de Basquetebol, no dia 08/03/2023, no  
escalão de \_\_\_\_\_.

Clara Neves  
Orientadora de Estágio  
Pedagógico

Catarina Dimas, Diogo Caramelo,  
Henrique Cardoso  
Estagiários da Educação Física



## Certificado de Colaboração

O(A) Aluno(a):

do ano/turma \_\_\_\_ colaborou na organização do Torneio  
de Basquetebol 3x3 e/ou nas Skills de Basquetebol, no dia  
08/03/2023.

Clara Neves  
Orientadora de Estágio  
Pedagógico

Catarina Dimas, Diogo Caramelo,  
Henrique Cardoso  
Estagiários da Educação Física



## Anexo XX - Cartaz dos Circuitos Gímnicos Cronometrados



# CIRCUITOS GÍMNICOS CRONOMETRADOS



**DIA:** 10 DE MAIO DE 2023

**LOCAL:** PAVILHÃO DA ESCOLA MARQUÊS DE MARIALVA

**HORÁRIO:** 14H ÀS 17H

**DESTINADO A ALUNOS DO 1º e 2ºCEB - 4º, 5º e 6º ANO**

**EQUIPAS DE 4 ELEMENTOS MISTOS (MÍNIMO DE 1  
ELEMENTO DO GÉNERO OPOSTO)**

### **ORGANIZAÇÃO:**

**Vanda Dias**(Desp. Escolar)

**João Costa** (AECs 1ºCEB)

**Clara Neves** (Or. Est. Ped. EF)

### **Estagiários de EF**

Catarina, Diogo, Henrique

**Grupo Disciplinar de EF**

**PATROCINIOS :**



## Anexo XXI - Autorização dos Circuitos Gímnicos Cronometrados



### Autorização do Encarregado de Educação

Eu, abaixo assinado(a) \_\_\_\_\_, declaro que autorizo a/o minha(meu) educanda(o) \_\_\_\_\_, nascida(o) no dia \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, portadora do CC nº \_\_\_\_\_, do \_\_\_\_º Ano, Turma \_\_\_\_\_, nº \_\_\_\_\_, a participar na **Atividade dos Circuitos Gímnicos Cronometrados**, que se realiza no **Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Básica Marquês de Marialva**, no dia **10 de Maio de 2023 (4ªf)**, entre as **14h** e as **17h**, aproximadamente.

O(A) encarregado(a) de educação: \_\_\_\_\_

Caso seja necessário, poderei ser contactado:

Morada: \_\_\_\_\_, nº \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ andar - Código Postal \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Telemóvel/Telf. \_\_\_\_\_ Telefone/Contacto do emprego \_\_\_\_\_

- Os alunos devem levar consigo um reforço alimentar + água.

Professora responsável pelo DE Ginástica:

Professor Orientadora de Estágio de EF:

Professores Estagiários de Educação Física:

\_\_\_\_\_  
(Vanda Dias)

\_\_\_\_\_  
(Clara Neves)

\_\_\_\_\_  
(Catarina Dimas, Diogo Caramelo, Henrique Cunha)

*Anexo XXII - Certificado de Participação nos Circuitos Gímnicos Cronometrados*



 REPÚBLICA PORTUGUESA  
EDUCAÇÃO

 Desporto Escolar

 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS  
MARQUÊS DE MARIALVA | CANTANHEDE  
ESCOLA BÁSICA MARQUÊS DE MARIALVA

# CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

O(A) ALUNO(A):

---

DA ANO/ TURMA/ ESCOLA \_\_\_\_\_ PARTICIPOU  
NA PROVA DE CIRCUITOS GÍMNIVOS CRONOMETRADOS,  
NO DIA 10 DE MAIO DE 2023.



---

<p><b>PROF. VANDA DIAS</b> PROFESSORA RESPONSÁVEL PELO DESPORTO ESCOLAR DE GINÁSTICA</p>	<p><b>PROF. CLARA NEVES</b> ORIENTADORA DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO</p>	<p><b>CATARINA, DIOGO, HENRIQUE</b> PROFESSORES ESTAGIÁRIOS DE EF</p>
--	---	---

 ACADEMIA  
CCG  
CANTANHEDEGYM

 1 2 1 9 0  
FACULDADE DE  
CIÊNCIAS DO DESPORTO  
E EDUCAÇÃO FÍSICA  
UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

**Anexo XXIII - Diploma de Participação no XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física**

 **Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física**  
**XII FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA** 1 2 1 9 0  
*Inovação e Tecnologias em Educação Física*  
28 de abril e 5 de maio 2023  
  
**UNIVERSIDADE D  
COIMBRA**

---

**DIPLOMA**


Diogo Miguel Saraiva Caramelo

apresentou a parte investigativa do respetivo Relatório de Estágio no XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sobre o tema *Inovação e Tecnologias em Educação Física*.

Coimbra, 28 de abril e 5 de maio de 2023

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: **ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA SILVA**  
Num. de Identificação: 05333351  
Data: 2023.06.13 10:45:12+01'00'

 **CHAVE MÓVEL**

(Prof.<sup>a</sup> Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

**Organização:** Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário

*Anexo XXIV - Certificado de Participação na Jornada de Encerramento do Projeto  
Olimpíada Sustentada - equidade não tem género*

## CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente  
Certificado a

**Diogo Caramelo**

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](http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt)