

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Paulo Miguel Mesquita da Silva Estrela dos Santos

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO  
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA Nº2 DA  
PAMPILHOSA JUNTO DA TURMA DO 7ºA NO  
ANO LETIVO 2021/2022

TEMPO DE PRÁTICA NA PARTE FUNDAMENTAL EM  
AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos  
Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Raul Agostinho Simões Martins  
e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de  
Coimbra.

julho de 2022



PAULO MIGUEL MESQUITA DA SILVA ESTRELA DOS SANTOS

2020182037



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA  
ESCOLA BÁSICA Nº2 DA PAMPILHOSA, JUNTO DA TURMA DO  
7ºA NO ANO LETIVO 2021/2022

TEMPO DE PRÁTICA NA PARTE FUNDAMENTAL EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

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

**Orientador:** Prof. Doutor Raul A. Martins

COIMBRA, 2022

III



Santos, P. (2022). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica Nº2 da Pampilhosa, junto da turma do 7ºA, no ano letivo 2021/2022*. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

## **Compromisso de Originalidade do Documento**

Paulo Miguel Mesquita Da Silva Estrela Dos Santos, aluno nº 2020182037 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto artigo nº 27-A, da secção V, do Regulamento pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, 22 de julho de 2022

*Paulo Miguel Santos*

---

(Paulo Miguel Mesquita Da Silva Estrela Dos Santos)

## **Agradecimentos**

Aos meus pais, Mafalda e Paulo, pela sempre presença, por terem feito de mim a pessoa que sou hoje e pelo amor incondicional que dão todos os dias. Obrigada por terem tornado possível a concretização deste sonho.

As minhas irmãzinhas, Margarida (Mizinha) e Mariana (Marianinha), por tudo o que representam para mim, por serem as minhas caras “metade” (e por vezes até “gémeos”) e por toda a estupidez natural que temos juntos.

Um agradecimento especial também à restante família por todo o apoio e consideração nas minhas conquistas.

Aos grandes amigos que a cidade dos estudantes me trouxe, por estarem sempre presentes, acompanharem as minhas conquistas, amizade e carinho que me dão. Tornaram sem dúvida este percurso especial e repleto de recordações. Obrigada por tudo o que trouxeram e por toda a alegria contagiante! Espero que seja para a vida!

Às minhas colegas de Estágio Pedagógico, Luísa e Ema, pelo ano incrível que tivemos, pela amizade, conversas, por todos os nossos almoços, viagens e momentos que passámos juntos.

Ao Professor Luís Nogueira, pela grande disponibilidade e pelo facultar de ferramentas essenciais.

Ao Professor Doutor Raul Martins, pela disponibilidade em ajudar-nos e pela partilha de sabedoria e experiências.

À Escola Básica nº2 da Pampilhosa, por nos acolher tão bem, às funcionárias do Pavilhão pela simpatia, carinho e preocupação que sempre demonstraram.

A todos os alunos que participaram neste estudo, tornando-o assim possível.

Por fim, um agradecimento especial a todos os alunos da turma na qual efetuei o Estágio Pedagógico, 7ªA, por ter sido a minha primeira turma, pelos ensinamentos que me deram e pelo carinho demonstrado. Confiaram sempre na minha dedicação e conhecimento afim de lhes transmitir o mesmo.

**A todos vós, o meu mais sincero Obrigado!**



## **Resumo**

O presente Relatório de Estágio Pedagógico surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. O presente documento é o resultado da nossa intervenção e do nosso conhecimento em termos práticos e teóricos desenvolvidos no Estágio Pedagógico na Escola Básica nº2 da Pampilhosa, pertencente ao Agrupamento de Escolas da Mealhada, junto da turma do 7ºA ao longo do ano letivo 2021/2022.

Neste seguimento, pretende-se especificar toda a prática desenvolvida, as experiências vivenciadas, as estratégias utilizadas, os pontos fortes bem como as maiores dificuldades, os conhecimentos e aprendizagens adquiridos e exemplos práticos daquilo que foi a nossa intervenção e do que foi vivido, ao longo de todo o ano letivo.

Deste modo, este documento está organizado em três capítulos. O Capítulo I- Contextualização da Prática Desenvolvida, que engloba o contexto em que foi realizada a intervenção, caracterização dos meios e uma narrativa de vida. O Capítulo II- Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica, o qual traduz uma análise acerca das atividades de ensino-aprendizagem, sustentada cientificamente, da organização e gestão escolar, projetos e parcerias educativas e a atitude ético-profissional. O Capítulo III é destinado ao aprofundamento do tema-problema, e este surge com o objetivo de desenvolver um estudo denominado “Tempo de prática na parte fundamental de uma aula de Educação Física”, com o objetivo de averiguar as diferenças entre sexos, e diferenças entre aulas de 50 minutos e de 100 minutos em modalidades coletivas, no sentido de otimizar um ensino de qualidade e eficaz. O estudo demonstra que o sexo masculino apresenta um maior tempo de prática motora comparativamente ao sexo feminino, tanto em aulas de 50 minutos como em aulas de 100 minutos. Foi demonstrado ainda que os alunos apresentam maior tempo de prática em aulas de 50min quando comparado com as de 100 min.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico, Educação Física, Intervenção Pedagógica, Processo Ensino-Aprendizagem, Tempo de Prática.



## **Abstract**

The present Pedagogical Internship Report is part of the Pedagogical Internship Course Unit, included in the study plan of the 2nd year of the master's degree in Physical Education Teaching in Primary and Secondary Schools of the Faculty of Sports Science and Physical Education, of the University of Coimbra. This document is the result of our intervention and our knowledge in practical and theoretical terms developed in the Pedagogical Internship at Elementary School N°2 of Pampilhosa, belonging to the School Grouping of Mealhada, with the class of 7thA throughout the school year 2021/2022.

In this follow-up, we intend to specify all the practice developed, the experiences and strategies used, the strengths and the major difficulties experienced, the knowledge and learning acquired and practical examples of what was our intervention and what was experienced throughout the school year.

Thus, this document is organized into three chapters. Chapter I - Contextualization of the Practice Developed, describes the context in which way the intervention was made, the characterization of the means and a life narrative. Chapter II - Reflective Analysis on the Pedagogical Practice, concerns an analysis about the teaching-learning activities, scientifically supported, school organization and management, educational projects and partnerships and the ethical-professional attitude. Chapter III is destined to deepen the theme-problem, and it emerges with the objective of developing a study called "Time of practice in the fundamental part of a class of Physical Education", with the objective of investigating the differences between both genders, and the differences between classes of 50-minute and 100-minute in collective sports, to optimize a quality and efficient teaching. The study tells us that the male gender presents a longer time of motor practice than the female gender, both in 50-minute classes and in 100-minute classes and demonstrated that students have more practice time in 50-minute classes.

**Keywords:** *Pedagogical Internship, Physical Education, Pedagogical Intervention, Teaching-Learning Process, Practice Time*





## **Lista de Abreviaturas**

**AF** – Avaliação Formativa

**AI** – Avaliação Inicial

**AS** – Avaliação Sumativa

**CEB** – Ciclo do Ensino Básico

**EF** – Educação Física

**EP** – Estágio Pedagógico

**ESC** – Extensão e Sequência de Conteúdos

**GD-EF** – Grupo Disciplinar de Educação Física

**JDC** – Jogos Desportivos Coletivos

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

**NE** – Núcleo de Estágio

**P. E-A** – Processo Ensino-Aprendizagem

**PIF** – Plano Individual de Formação

**PASEO** – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

**PFI** – Projeto de Formação Individual

**UD** – Unidade Didática



## Índice

Capítulo I – Contextualização da Prática Desenvolvida .....	2
1.1. Narrativa de Vida.....	2
1.2. Expectativas Iniciais .....	3
1.3. Projeto Formativo .....	4
1.4. Caracterização do Contexto .....	5
1.4.1 Caracterização da Escola e do Meio .....	5
1.4.2. Caracterização da Turma.....	6
1.4.3. Caracterização do Departamento de Expressões: Educação Física .....	7
1.4.4. Caracterização do Núcleo de Estágio.....	7
1.4.5. Orientadores .....	8
Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica.....	9
Área 1 – Atividades de Ensino-aprendizagem.....	9
2.1. Planeamento .....	9
2.1.1. Plano Anual .....	9
2.1.2. Unidades Didáticas.....	11
2.1.3. Planos de Aula.....	12
2.1.4. Reflexão Final ao Nível do Planeamento.....	14
2.2. Intervenção Pedagógica.....	14
2.2.1. Dimensão Instrução.....	14
2.2.2. Dimensão Gestão.....	15
2.2.3. Clima e Disciplina.....	16
2.2.4. Decisões de Ajustamento .....	17
2.3. Avaliação.....	18
2.3.1. Avaliação Formativa Inicial .....	19
Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar.....	27
Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas.....	28
Área 4 – Atitude Ético-Profissional.....	32
Capítulo III – Aprofundamento do Tema Problema.....	34
1. Introdução.....	36
2. Metodologia .....	38
3. Apresentação e Discussão dos Resultados .....	40
3.1. Apresentação dos resultados face ao 1º período .....	40

3.2. Apresentação dos resultados face ao 2º período .....	41
3.3. Apresentação dos resultados face ao 3º período .....	42
4. Conclusões .....	45
Referências Bibliográficas.....	47
Reflexão Final .....	48
Referências Bibliográficas.....	49
ANEXOS .....	51



## Índice de Anexos

<i>Anexo I - Ficha de Caracterização Individual do Aluno</i> .....	52
<i>Anexo II - Cronograma de Educação Física</i> .....	55
<i>Anexo III - Extensão e Sequência de Conteúdos</i> .....	57
<i>Anexo IV - Cronograma de Rotação de Espaços</i> .....	58
<i>Anexo V - Modelo de Plano de Aula</i> .....	59
<i>Anexo VI - Modelo de Reflexão Crítica</i> .....	60
<i>Anexo VII - Avaliação Formativa Inicial</i> .....	61
<i>Anexo VIII - Avaliação Sumativa</i> .....	62
<i>Anexo IX - Ficha de Autoavaliação</i> .....	63
<i>Anexo X - Questionário de Satisfação - Dia Europeu do Desporto</i> .....	64
<i>Anexo XI - Cartaz- Caminhada do Coração</i> .....	65
<i>Anexo XII - Questionário - Caminhada do Coração</i> .....	66
<i>Anexo XIII - Certificado - 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física</i>	67
<i>Anexo XIV - Certificado - Projeto Olimpíada Sustentada- ninguém deve ser deixado para trás</i> .....	68
<i>Anexo XV - Póster - Olimpíada Sustentada - Um Passo para a Inclusão</i> .....	69

## **Índice de Figuras**

<i>Figura 1 - Pârametros e Critérios de Avaliação</i> .....	23
---	----

## **Introdução**

O Estágio Pedagógico (EP) é uma etapa muito importante no que concerne à formação inicial como docente. É no EP que se coloca em prática todos os conhecimentos alcançados ao longo do ciclo de estudos, contribuindo para a construção e desenvolvimento de uma Identidade Profissional.

Em sequência, o presente relatório de estágio, desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular “Relatório de Estágio Pedagógico”, integrado no plano de estudos do 2º semestre do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra, surge com o principal objetivo de expor as experiências vividas em contexto de estágio, através de uma análise reflexiva.

O presente documento resulta do trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo com a turma do 7ºA da Escola Básica Nº2 da Pampilhosa, na Pampilhosa do Botão, no ano letivo 2021/2022, sob a orientação do Professor Luís Nogueira, professor cooperante, e o Professor Doutor Raul Martins, professor orientador.

O presente documento está dividido em três principais capítulos, sendo eles “Contextualização da Prática”, “Análise Reflexiva da Prática” e “Aprofundamento do Tema-Problema”, nos quais será feita uma caracterização do contexto, exposição das atividades desenvolvidas nas quatro áreas pedagógicas e respetivos domínios e uma apresentação do estudo realizado no âmbito do tempo útil de prática dos alunos numa aula de educação física (EF), intitulada “Tempo de prática dos alunos na fase fundamental de uma aula de educação física”.

## **Capítulo I – Contextualização da Prática Desenvolvida**

O ciclo de estudos no qual estamos inseridos, tem como principal objetivo desenvolver saberes relativos à atividade docente, tendo como exemplo o planeamento. Contudo, é importante saber realizar um *transfer* das aprendizagens teóricas para um plano prático. É neste momento que aplicamos os nossos saberes, adequando-os aos momentos, ao meio, contextos e até aos intervenientes.

É deste modo que o EP surge com o intuito de dar aos professores estagiários ferramentas e conhecimentos mais aprofundados, através de um contexto real, orientado e supervisionado.

Esta fase caracteriza-se como sendo o primeiro contacto com a área docente, onde iniciamos a construção da nossa identidade profissional, na qual vamos interiorizando normas e valores inerentes à profissão que serão úteis para o nosso futuro.

### **1.1. Narrativa de Vida**

Nascido a 18 de setembro de 1999, com apenas 22 anos de idade, guardo memórias de uma vida. Porque guardamos o que realmente vale a pena e o que merece ser recordado.

Toda a minha história começou na cidade do Porto, e posteriormente em Santo Tirso, onde vivi até entrar no ensino superior.

Foi através da escola, que descobri o que viria a ser a minha grande paixão, o desporto. Desde cedo comecei a desenvolver a minha coordenação e capacidade motora, tendo a ajuda das minhas irmãs mais velhas que sempre me desafiaram ao máximo desde muito novo. Aliado a isto surgiu o desporto escolar que me levou para uma componente mais seria.

Iniciei o meu percurso pela natação, onde estive 2 anos. Após o término desta iniciei o desporto escolar onde passei por várias modalidades, entre elas:

- Xadrez
- Badminton

- Voleibol

Nunca foi possível federar-me num clube devido à impossibilidade horária dos meus pais e à localidade onde vivia.

No entanto, o gosto pelo desporto continuou a crescer de dia para dia, ano após ano e foi desde o final do meu oitavo ano que percebi que queria prolongar os meus estudos na área do desporto. Continuei pelo desporto escolar tentando levar sempre a melhor em tudo em que participava, por exemplo o corta-mato. Posteriormente ao desporto escolar ingressei no futsal o qual joguei durante 4 anos.

Após o secundário consegui entrar no que realmente me dava felicidade, a área do desporto, realizando a licenciatura na Escola Superior de Educação de Coimbra em Desporto e Lazer. Foram anos cheios de descobertas e aprendizagens na área de paixão, conseguindo nos três anos de licenciatura direcionar a minha atenção para a vertente do ensino. Sempre foi a minha vontade desde novo levar o desporto aos outros de uma maneira correta e saudável, e assim está a ser feito o meu percurso, em prol dos meus sonhos e ambições.

Durante este período de Universidade fui fazendo desporto por vontade própria, não estando vinculado a clubes nem competições. Consequindo juntar onde tudo começou, a natação, com uma grande paixão, o ciclismo e por último e muito recente o *padel*. No momento presente preparo o próximo ano para entrar em provas de ciclismo, o qual pretendo elevar e passar a uma próxima fase.

Embora ambicione prosseguir na área do ensino, gostaria também de manter contacto com populações com limitações físicas e/ou cognitivas. Este segundo ano do mestrado irá permitir colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo dos ciclos de aprendizagem.

## **1.2. Expectativas Iniciais**

Realizar um estágio é a etapa mais importante da vida de um profissional, é a oportunidade de colocar em prática tudo o que foi aprendido em sala de aula.

A escola tem um contributo fundamental no desenvolvimento dos jovens. Deste

modo, a minha primeira expectativa prende-se com o facto de perceber o enquadramento a nível do meio escolar, tanto dos espaços físicos como dos recursos humanos, para que seja possível planear antecipadamente todas as tarefas e proporcionar a melhor qualidade em tudo o que será realizado.

Sendo o EP o primeiro momento de formação como docente após toda a aprendizagem teórica, é normal que existam dúvidas e dificuldades relativamente à intervenção pedagógica. A segunda expectativa, prendeu-se com a perceção relativamente à adaptação ao Núcleo de Estágio (NE), pois para haver sucesso também é fundamental que haja entreajuda e cooperação entre os membros do NE.

Nesse sentido, a terceira expectativa, era perceber se estávamos realmente preparados para desenvolvermos as nossas competências enquanto docentes, uma vez que cada aluno é um aluno e tem um ritmo diferente de aprendizagem e perceção dos conteúdos. Foi de extrema importância trabalhar em cooperação com o NE, incluído o professor orientador, para que encontrássemos maneira de transmitirmos o nosso conhecimento acerca das diferentes modalidades de uma forma correta, clara e segura.

### **1.3. Projeto Formativo**

A realização do Plano Individual de Formação (PIF), antes do Projeto de Formação Individual (PFI), realizado no início do EP, foram documentos propostos de modo a existir uma reflexão sobre a nossa prática ao nível da docência.

O PIF é um documento que conta com uma análise SWOT através das nossas competências de partida, com o objetivo de identificar os nossos pontos mais fortes, os mais fracos, as oportunidades de melhoria e as ameaças. O PFI resulta de uma reflexão conjunta entre os membros do NE e o professor orientador cooperante, acerca das nossas fragilidades encontradas até ao momento e dos objetivos de aperfeiçoamento. Deste modo o documento serve para definirmos estratégias para combater as fragilidades, como para termos o controlo acerca dos objetivos a cumprir e se estão a ser cumpridos de acordo com o planeado.

## **1.4. Caracterização do Contexto**

Para a caracterização do contexto foram considerados documentos disponibilizados pela Escola Básica Nº2 da Pampilhosa e pelos respetivos diretores de turma. Estes documentos foram importantes no sentido em que possibilitaram a nossa perceção relativamente ao contexto em que iríamos estar inseridos.

### **1.4.1 Caracterização da Escola e do Meio**

O atual Agrupamento de Escolas da Mealhada foi criado em julho de 2010 por despacho do Sr. Secretário de Estado da Educação João Trocado da Mata, na sequência da Resolução do Conselho de Ministros nº 44/2010, de 14 de junho, agrupando o então conhecido Agrupamento de Escolas da Mealhada, o Agrupamento de Escolas da Pampilhosa e a Escola Secundária c/ 3º CEB da Mealhada, na qual ficou instalada a sede do novo Agrupamento. Passou assim a constituir-se como única unidade orgânica do Ministério da Educação para oferta pública de ensino no Concelho da Mealhada. Reparte com a Câmara Municipal da Mealhada competências em matéria de pessoal não docente e equipamentos, nos termos do protocolo de delegação de competências do Ministério da Educação para a Autarquia (Contrato nº 556/2015, de 1 de julho), partilha que, para além de institucional no âmbito da afetação de recursos, é também um trabalho de equipa com objetivos comuns. Atualmente, constituem o Agrupamento: Jardim de Infância de Antes, Jardim de Infância de Canedo, Jardim de Infância de Carqueijo, Jardim de Infância de Casal Comba, Jardim de Infância de Luso, Jardim de Infância de Mealhada, Jardim de Infância de Pampilhosa, Jardim de Infância de Quinta do Valongo, Escola Básica de Antes, Escola Básica de Barcouço, Escola Básica de Casal Comba, Centro Escolar de Luso (integra a Escola Básica de Luso e o Jardim de Infância de Luso), Centro Escolar de Mealhada (integra a Escola Básica n.º1 de Mealhada e o Jardim de Infância de Mealhada), Escola Básica n.º 1 de Pampilhosa, Escola Básica n.º 2 da Mealhada, Escola Básica n.º 2 de Pampilhosa, Escola Secundária c/ 3ºCEB da Mealhada (sede).

Em relação ao espaço da Escola Básica Nº 2 da Pampilhosa, esta é constituída por 25 salas de aula e tem à disposição de toda a comunidade escolar um auditório, biblioteca, reprografia, cantina, bar (atualmente sem funcionar em virtude da atual situação

pandémica que vivemos) e secretarias. A Escola Básica Nº2 da Pampilhosa possui condições para a prática e ensino de várias modalidades desportivas. As instalações desportivas disponíveis nesta escola englobam 1 pavilhão gimnodesportivo com 2 balizas de andebol/futsal; 6 balneários; 1 arrecadação com material necessário para a lecionação da disciplina de Educação Física; 1 gabinete para os professores de E.F. e outro para as funcionárias responsáveis pelo pavilhão; 2 campos exteriores com 2 balizas cada (na longitudinal) e 4 tabelas de basquetebol num dos campos (na transversal) e 2 caixas de areia (para saltos) numa das extremidades dos respetivos campos. A rotatividade nos espaços faz-se de acordo com um “regulamento” estabelecido pelo grupo de Educação Física. As aulas de Educação Física funcionam com dois/três professores a trabalhar em simultâneo. Cada professor tem direito ao pavilhão ou ao campo exterior, sendo que as condições climatéricas podem influenciar este esquema de rotação. No Anexo 2 apresentamos o esquema de rotação de espaços e os respetivos horários para a lecionação da E.F para o presente ano letivo.

#### **1.4.2. Caracterização da Turma**

No início do ano letivo, cada docente teve a atribuição de turmas, tendo o nosso professor cooperante ficado responsável por seis turmas, das quais três eram do sétimo ano. A turma A do 7º ano, turma que me foi atribuída para a realização do EP, tinha uma pasta na qual foram fornecidas, através da diretora de turma, informações como: constituição da turma, com quatorze rapazes e treze raparigas, todos com nacionalidade portuguesa e uma média de idades de doze anos, áreas de residência, alunos subsidiados, alunos inscritos em EMRC e também as notas individualizadas do ano anterior com respetivas informações à cerca de cada aluno. No primeiro dia de aulas de EF os Professores Estagiários entregaram uma Ficha de Caracterização Individual a cada um dos alunos (Anexo I).

Na primeira reunião de conselho de turma foram referidos os alunos que necessitavam de acompanhamento, por apresentarem dificuldades tendo sido propostos a tutoria no ano anterior. Ainda em reunião foram identificadas duas alunas com necessidades educativas especiais. A primeira aluna com medidas adicionais, tendo necessidade de adaptações curriculares significativas. Proveniente da Escola Básica Poeta

Manuel Silva Gaio- Coimbra, é uma aluna com paralisia cerebral e microcefalia, faz alimentação por Gastronomia Endoscópica Percutânea, tem epilepsia, atraso global no desenvolvimento psicomotor, com graves dificuldades ao nível de motricidade global e ovo-facial. Não tem controlo da cabeça e não apresenta movimentos funcionais dos membros e desloca-se em cadeira de rodas com plano inclinado. A segunda aluna com necessidade de Programa Educativo Individual (PEI) e Adaptações Curriculares Significativas. Apresenta um atraso global no desenvolvimento, sendo acompanhada pelo serviço de pediatria do Hospital Pediátrico de Coimbra e referenciada pelo mesmo. Apresenta necessidades educativas especiais de carácter permanente.

No decorrer das aulas, a turma manteve um bom nível de motivação e empenho para as aulas de EF, facilitando o processo de ensino-aprendizagem.

### **1.4.3. Caracterização do Departamento de Expressões: Educação Física**

O Grupo Disciplinar de Educação Física (GD-EF) do Agrupamento de Escolas da Mealhada é constituído por 13 docentes, dos quais um em fim de carreira. A Escola Básica nº2 da Pampilhosa dispõe de 5 professores de EF, aos quais se juntaram 3 professores estagiários, orientados pelo professor Luís Nogueira.

Relativamente às reuniões, foi possível trabalhar a dimensão profissional e ética, devido a todo o processo cooperativo e toda a partilha de saberes entre todos os elementos do grupo, sempre em busca do melhor ensino-aprendizagem para os alunos de cada turma. As reuniões sempre foram realizadas em formato online, via TEAMS, devido as restrições inicialmente impostas devido à pandemia.

O Professor Luís Nogueira teve sempre a preocupação de nos disponibilizar todos os mecanismos que vão ao encontro do nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

### **1.4.4. Caracterização do Núcleo de Estágio**

O Núcleo de Estágio (NE) do agrupamento de escolas da mealhada foi constituído por três professores estagiários e um professor cooperante.

Embora os estagiários se conhecessem do primeiro ano de mestrado, não existia grande ligação entre eles no método de trabalho, desta forma foi importante criar novos laços, pois no decorrer do EP é essencial a entreaajuda de maneira a resolverem problemas encontrados e refletirem acerca dos mesmos, de modo a exporem os seus pontos de vista e sugestões de melhoria, com um objetivo de convergir para um processo de ensino aprendizagem de melhor qualidade. Este aspeto possibilitou um planeamento e uma intervenção mais adequada aos alunos das turmas, devido ao ajuste feito com a reflexão feita pelo NE.

É de realçar o papel do professor cooperante, que desde o início se esforçou para impor ritmo de trabalho, disponibilizando sempre todo o material necessário para a realização das tarefas, tanto individuais como de grupo. Este ainda realizava reflexões relativamente às prestações de cada um e desta forma pudemos resolver e encontrar as melhores soluções e estratégias para o ensino e prática pedagógica.

#### **1.4.5. Orientadores**

A par do estabelecido no Guia de Estágio, o NE foi acompanhado por dois professores orientadores, um da escola (cooperante), o Professor Luís Nogueira, e outro da faculdade, o Professor Doutor Raul Martins.

Relativamente ao nível interventivo, o professor cooperante esteve sempre presente durante o nosso desempenho em todas as aulas e atividades, realizando sempre um diálogo no final de cada aula e com todo o NE, de modo a fornecer informações e feedbacks sobre aspetos observados e as dificuldades sentidas, com o objetivo de realizarmos individualmente os respetivos reajustes necessários para a lecionação de uma aula mais eficaz, alcançando os objetivos previstos. Para além destes momentos no final de cada atividade educativa, reuniu-se todas as semanas com o NE, de forma a refletirmos mais aprofundadamente sobre as intervenções e planeamentos, dando a possibilidade a cada um de fornecer o seu feedback e opinião aos colegas.

O professor orientador da faculdade observou algumas das nossas aulas, emitindo sobre cada uma um parecer fundamentado e reuniu-se com o NE quando necessário, de forma a dar resposta às necessidades.

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

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

#### **2.1. Planejamento**

O processo de planejamento segundo Matos (2010), permite orientar o processo de ensino de forma a permitir a otimização de aprendizagens significativas a todos os alunos. O planejamento deve ser um documento aberto, pois devemos ser recetivos a todos os estímulos que nos são chegados, permitindo desta forma criar os ajustes necessários para tornar este documento um instrumento eficaz para o processo de ensino-aprendizagem (P. E-A).

Foi essencial elaborar um planejamento coerente, durante todo o EP, de acordo com as capacidades e características da turma e dos alunos, seguindo uma perspectiva evolutiva para que os alunos fossem colocados em situações de maior complexidade. Para tal, foram seguidas as indicações do documento das aprendizagens essenciais para que todos os objetivos fossem bem traçados de acordo com o pretendido relativamente ao ano de escolaridade que nos foi atribuído.

Por último, é importante indicar os três níveis do planejamento, Plano Anual (Plano a longo prazo), Unidades Didáticas (Plano a médio prazo) e Planos de Aula (Plano a curto prazo) que serão apresentados de seguida de uma forma mais específica e individualizada.

##### **2.1.1. Plano Anual**

O Plano Anual (PA) é um documento pertencente ao planejamento, o qual se encontra em constante desenvolvimento e no qual são definidos, em função do Projeto Educativo, os objetivos, as formas de organização e de programação das atividades e são identificados os recursos necessários à sua execução. Segundo Bento (2003), o PA deve apresentar uma visão geral daquilo que é pretendido executar ao longo do ano, e não aspetos muito detalhados.

Este é um documento flexível, podendo verificar-se a necessidade da sua reformulação ao longo do ano letivo, permitindo a integração de iniciativas que surjam e que sejam consideradas pertinentes. O documento deve ser produzido no início do ano letivo e deve servir como guião de todas as ações a serem preparadas e trabalhadas.

Para o desenvolvimento do documento foi então necessária uma análise pormenorizada de vários documentos, tais como, projeto educativo, regulamento interno da escola, os critérios de avaliação para o ensino básico e o documento das aprendizagens essenciais.

Para a escolha e alinhamento de matérias, foi tido em conta o calendário escolar, o respetivo roulement e as questões climatéricas consoante a altura do ano.

De forma a não comprometer a integridade física dos alunos, possibilitar a experiência igualitária de cada uma das matérias lecionadas, planificando-as, enquanto promove a máxima exploração das capacidades oferecidas pelos espaços, o roulement, apresentava as zonas destinadas a cada turma ao longo do ano (Anexo IV).

Através do Regulamento Interno definido pela Escola Básica Nº2 da Pampilhosa, foi possível perceber as regras e normas tanto da escola como da disciplina de EF, e deste modo foi possível estabelecer e orientar estratégias que permitissem o bom desenvolvimento das aulas e o comportamento dos alunos, educando-os da forma mais correta tendo sempre em conta os seus direitos e deveres.

Os critérios de avaliação respetivos à disciplina de EF, foram facultados na primeira reunião do NE. Este documento deverá ser obrigatório e deve ser transmitido aos alunos para que estes tomem consciência da forma como são avaliados. Deste modo planeámos todo o processo de ensino-aprendizagem consoante os critérios apresentados.

Posto isso, o NE estabeleceu que no Primeiro Período seria abordado o FIT Escola, Atletismo, Basquetebol; no Segundo, FIT Escola, o Andebol e o Badminton; no Terceiro, FIT Escola, Futebol e Voleibol. Após a seleção das matérias, foi realizado o cronograma (Anexo II) de acordo com a rotação de espaços, a extensão e sequência de conteúdos (Anexo III), os objetivos gerais e os específicos.

Relativamente ao Plano Anual de Atividades, este foi falado e produzido na primeira reunião do grupo disciplinar de EF, no qual foram descritas todas as atividades a serem realizadas pelo grupo durante o ano letivo e também as atividades a serem realizadas pelo NE.

Como referido anteriormente, a construção do Plano Anual teve sempre presente uma estrutura aberta, que permitisse alterações e adaptações ao longo do ano, devido a decisões de ajustamento, avaliações, necessidades sentidas pelos alunos, articulações curriculares com outras disciplinas, ou qualquer outro fator pertinente a essa alteração. (Decreto-Lei n.º 55/2018, 2019; Bento, 2003).

### **2.1.2. Unidades Didáticas**

As Unidades Didáticas (UD's) fazem parte do nível meso do planeamento. Estas são estruturadas após a elaboração e estruturação do Plano Anual.

Segundo Bento (1998) as UD's, por serem um documento orientador para a tomada de decisão dos professores, através de linhas diretivas do P. E-A, constituem-se fundamentais para o processo pedagógico.

Segundo Siedentop (1983), é essencial selecionarmos os objetivos das UD's, porque é através destes que conseguimos elaborar o planeamento, através do nível inicial dos alunos.

A preparação das UD's deve ser realizada depois da realização da Avaliação Inicial de cada modalidade. É possível definir objetivos e conteúdos a abordar após serem verificadas as capacidades dos alunos, através desta primeira avaliação. Posto isto, cada UD foi elaborada pela ordem de lecionação definida ao longo do ano e teve em consideração para a sua estruturação os objetivos apresentados pelas Aprendizagens Essenciais, definidas para o 7º ano de escolaridade.

Para que os objetivos fossem alcançados, foi necessária a construção do documento da extensão e sequência de conteúdos. Neste documento, como indica o nome, são sequenciados todos os conteúdos que serão abordados ao longo da UD's. Foram ainda adotadas estratégias gerais e específicas para cada UD, para ajudar na organização. Deste modo foi possível separar e colocar os conteúdos a abordar para cada aula e nos momentos que queríamos que fossem abordados.

Para tornar a UD sequencial e lógica, através da extensão e sequência de conteúdos foi possível preparar progressões pedagógicas de todos os conteúdos a serem

abordados, iniciando sempre do que era mais simples para tarefas mais complexas, permitindo uma melhor aprendizagem.

Esses instrumentos devem ser de fácil leitura e observação.

Por último, foi realizada um balanço final sobre a construção de cada UD, com o objetivo de entender os nossos pontos fortes e os pontos, fragilidades, justificação das alterações realizadas de modo a existir uma evolução da nossa parte a nível futuro, nesses aspetos.

### **2.1.3. Planos de Aula**

Os planos de aula, foram os últimos documentos a serem realizados ao nível do planeamento, sendo referentes ao nível micro.

A elaboração destes foi feita ao longo de todo o EP, para cada aula a ser lecionada, sendo obrigatório a apresentação dos mesmo para todas as leccionações feita.

Inicialmente o NE optou por utilizar o plano de aula estruturado no primeiro ano do mestrado, sendo que após algumas reflexões o professor cooperante forneceu um modelo que continha todos os conteúdos de uma forma mais simplificada que nos permitiu ter mais facilidade na elaboração do mesmo (Anexo V).

Os planos eram constituídos por um cabeçalho com o nome do docente, data, hora e duração da aula, ano e turma, nº de alunos, local, nº da aula e nº da UD, a função didática, objetivos da aula, recursos materiais e estilos de ensino. Posteriormente eram definidos os objetivos específicos, as componentes críticas dos gestos a abordar e os critérios de êxito do exercício. De seguida tínhamos o tempo total e parcial de cada momento e exercício, descrição da tarefa e organização do espaço. Por último era feita a fundamentação.

É essencial que o plano tenha uma estruturação simples e lógica para facilitar outro docente na sua utilização se assim for necessário, exprimindo com clareza todos os conteúdos a serem ensinados durante a aula.

Para o corpo do plano foi utilizado um esquema tripartido, onde tínhamos a parte inicial, parte fundamental e parte final.

A parte inicial era constituída pela preleção inicial e pela ativação geral ou específica. A preleção inicial era o momento onde fazíamos a chamada e marcação das presenças dos alunos, e onde posteriormente eram revistos os conteúdos lecionados nas aulas anteriores, dando seguimento para os conteúdos objetivos e respetivas tarefas da aula.

O segundo momento era destinado à respetiva ativação, a qual poderia ser geral ou específica. Este momento tinha como principal objetivo, aumentando a frequência cardíaca, diminuir a incidência de lesões e melhorar o desempenho desportivo.

Segundo Quina (2009), a parte fundamental é utilizada para introduzir, exercitar e consolidar matérias e conteúdos, e é a fase na qual despendemos mais tempo na realização.

Este momento foi sempre pensado com o objetivo de realizar tarefas com nível de complexidade crescente, para possibilitar a evolução dos alunos, terminado sempre com situação de jogo onde os alunos colocavam em prática os conteúdos abordados.

A parte final das aulas eram constituídas pelo retorno à calma, onde eram feitos alongamento de acordo com os grupos musculares solicitados e por vezes exercícios de respiração e relaxamento. Enquanto era feita uma reflexão da aula e um questionário aos alunos dos conteúdos abordados. Por último era exposto aos alunos os conteúdos a abordar na aula seguinte.

A fundamentação era o último momento do plano de aula. Tinha como objetivo realizar uma justificação de todas as opções tomadas em cada momento para que qualquer leitor pudesse entender tanto os objetivos como a razão e sequência de cada tarefa.

Posto isto, era essencial realizar uma reflexão posterior à aula, onde fossem apresentados os pontos fortes e fracos da intervenção do professor, diferentes dimensões pedagógicas, as decisões de ajuste realizadas ao longo da aula, os aspetos positivos mais salientes e as oportunidades de melhoria. Esta reflexão era realizada após sugestões e críticas realizadas pelos colegas do NE e pelo professor cooperante do EP, tornando-se essenciais para podermos alcançar melhorias nas nossas atuações enquanto docentes.

#### **2.1.4. Reflexão Final ao Nível do Planejamento**

É importante o professor procurar métodos para atender às necessidades dos seus alunos. O planejamento é um documento de apoio, que guia o professor ao longo do ano.

Devemos adotar estratégias que permitam a melhor aprendizagem dos nossos alunos, definindo sempre objetivos gerais e específicos, realizando ajustes se assim for necessário. Deste modo é importante termos em atenção alguns pontos que podem influenciar todo o nosso planejamento, como os recursos disponíveis e as características dos alunos, por exemplo.

### **2.2. Intervenção Pedagógica**

Após a primeira parte, este é o momento em que o docente coloca o seu planejamento em prática, através do lecionar. É nesta fase que o professor cria laços e interage com os seus alunos, dando a oportunidade de perceber se todo o seu planejamento foi bem estruturado e se necessita de adaptações.

Os métodos de intervenção pedagógica, dividem-se nas seguintes dimensões: Instrução, Organização, Clima e Disciplina (Siedentop, 1998).

De seguida, apresentamos as dimensões mais pormenorizadas, analisando-as e refletindo sobre as mesmas.

#### **2.2.1. Dimensão Instrução**

A instrução vem da palavra instruir, e para instruir necessitamos de comunicar. Deste modo é essencial que haja eficácia e clareza na passagem de informação para que consigamos ter um processo de ensino-aprendizagem de excelência. Segundo Barreiros (2016) a instrução deve seguir três princípios gerais: ser curta, clara e precisa. De acordo com o mesmo, a informação transmitida deve ser a estritamente necessária e a mesma também deve ser ajustada às características da turma e dos alunos.

Todo o processo de comunicação, com o intuito de instrução, deve dispor de formas variadas, tais como por exemplo: questionar, demonstração e feedback.

Barreiros (2016) diz-nos que a demonstração nos traz mais benefícios que a instrução, devido à capacidade que o nosso cérebro tem de estruturado melhor a informação com base na informação visual e pode captar uma imensa quantidade de informação em instantes.

Durante as nossas aulas, sempre utilizamos o questionamento como método de percepção dos conhecimentos adquiridos pelos alunos. Na preleção inicial eram introduzidos os conteúdos a serem abordados e era feita uma breve revisão dos conteúdos já trabalhados até então. Na preleção final aplicávamos questões acerca de conteúdos técnicos, nomeadamente das componentes críticas e critérios de êxito, a fim de captar a máxima atenção dos alunos em todos os momentos teóricos ao longo da aula. As questões foram sempre de acordo com os conteúdos única e exclusivamente abordados em aula.

Ao longo do ano, foi notada uma melhoria no que toca à nossa capacidade de Instrução, com melhoria dos métodos, por parte de todos, de forma a tornar a instrução mais curta, clara e precisa para facilitar a aprendizagem dos nossos alunos. A Instrução passou a ser complementada sempre pela demonstração e ao longo da aula os feedbacks utilizados eram sempre conteúdos a ser abordado no questionamento final.

Em conclusão, achamos que de forma a transmitir os conteúdos de uma forma correta, poupando o máximo de tempo, o domínio da dimensão instrução é essencial, sendo este um dos momentos de maior importância.

### **2.2.2. Dimensão Gestão**

A gestão é um ponto importante para o bom funcionamento da aula. Deste modo foram definidas algumas rotinas e estratégias, tanto individualmente como com os alunos, para que a aula fornecesse aos alunos a oportunidade de terem o máximo de tempo de prática.

Ao nível das estratégias gerais:

- Existiu uma adequação das tarefas aos espaços de aula.
- O aquecimento nas aulas de cinquenta minutos era mais específico com vista na redução dos tempos de transição.

- Foi estipulado no início do ano que os alunos tinham no máximo dez minutos para se equipar e se apresentar no espaço de aula.
- As preleções inicial e final eram dadas de forma a incluírem todos os alunos, mesmo aqueles com atestado, onde procurámos sempre o melhor posicionamento.

Segundo Quina (2009), para que exista um processo de ensino-aprendizagem a favor dos alunos, é necessária uma correta organização.

A transição entre exercício foi desde logo incutida pelo som do apito. Assim que o professor apitava os alunos iam ao encontro do mesmo, ouvindo a sua instrução clara, curta e precisa, para o exercício seguinte que já estava previamente preparado, perdendo o menor tempo possível.

A recolha do material por parte dos alunos na transição de exercícios, sempre foi muito útil para ajudar na gestão da aula, permitindo deste modo a redução de tempos mortos. Os alunos eram todos solicitados, sendo pedido que assim que viessem ao encontro do professor, trouxessem o material do exercício anterior. Quanto aos desportos em que o material era individual, cada aluno era responsável pelo seu material e no final da aula o mesmo tinha de estar devidamente arrumado e desinfetado.

A maior dificuldade sentida nesta dimensão, foi gerir o tempo de cada exercício. Por vezes os exercícios demoravam mais ou menos do que o estipulado e existia necessidade de ajuste para que a aula decorresse dentro do tempo definido para os conteúdos previsto para essa aula. O à-vontade com a matéria ser lecionada também nos permitiu uma maior facilidade no que toca a essas decisões de ajustamento.

### **2.2.3. Clima e Disciplina**

Segundo Siedentop (1998), existem alguns entendimentos cruciais para o bom funcionamento e para um bom clima dentro da aula, nomeadamente ligações humanas, e interações pessoais entre os principais intervenientes da mesma, alunos e professores e devendo esta ser uma relação bidirecional, ou seja, de empatia, compreensão e respeito.

De forma a estabelecer esta boa relação com os alunos e tendo em vista uma turma motivada e participativa como um todo, foi fundamental que desde o início do ano letivo houvesse uma preocupação e interesse nas características individuais de cada aluno, tendo

em conta as suas necessidades e motivações.

Neste seguimento, é importante olhar para a questão da motivação, tendo em consideração que é um aspeto primordial no empenho e na dedicação dos alunos. Como tal é importante ter os seguintes pontos em atenção: definição de objetivos credíveis e atingíveis, metas ajustadas às capacidades de todos os alunos e escolha voluntária de atividades. A evolução e a perceção de progresso, a materialização do sucesso e a concretização dos níveis de expectativa são essenciais para manter os alunos empenhados nas tarefas de aprendizagem. (Barreiros, 2016).

Outro fator a ter em conta para o sucesso da aula, diz respeito à disciplina, sendo que consiste num elemento basilar para um bom funcionamento da mesma. Este é um aspeto de extrema importância e que requer uma maior atenção por parte do professor, que tem então como objetivo manter a ordem na aula, sem a existência de qualquer incidente ou comportamento mais problemático. Siedentop (1983), refere que é categórico instigar um comportamento adequado na aula estimulando assim um ambiente harmonioso e ordeiro.

Assim, foi possível manter ao longo de todo o ano letivo um ambiente calmo, metódico e organizado, em parte devido a uma turma sempre disciplinada, bem-comportada, educada e com espírito trabalhador onde a personalidade de cada um não excedia o espaço do outro ou do professor e vice-versa.

#### **2.2.4. Decisões de Ajustamento**

Ao longo do EP, vimo-nos obrigados a tomar decisões de ajustamento tanto a nível de planeamento do plano anual, das UD's e dos planos de aula, bem como da própria intervenção e gestão da aula.

Relativamente ao Plano Anual foi necessário um ajuste devido às regras impostas no agrupamento por causa da pandemia SARS-CoV2 (COVID-19). Devido às regras implementadas foi necessário retirar do nosso PA a UD de Ginástica e optámos por outra que não pusesse em risco a saúde dos alunos.

De acordo com o definido na elaboração das Unidades Didáticas, os conteúdos estipulados e descritos foram cumpridos, não havendo decisões de ajustamento nem

reajustamentos necessários para as mesmas.

Relativamente aos Planos de Aula, foi sempre importante realizar documentos bem estruturados sempre com a opção de alterações de última hora, como aconteceu algumas vezes. Deste modo foi necessário realizar reajustes aos mesmos, devido a condições meteorológicas, número de aulas em prática, entre outros. Foi necessário ainda adaptar os planos com o intuito de melhor o tempo de prática dos alunos durante a aula.

Um elevado tempo de prática permite ao aluno maior repetição dos objetivos do exercício levando deste modo a um maior sucesso das suas habilidades. O papel do professor é importante para reforçar tanto os objetivos como os respetivos critérios de êxito, através de *feedbacks*.

### **2.3. Avaliação**

A avaliação constitui um “processo regulador do ensino, é orientadora do percurso escolar e tem por objetivo a melhoria da qualidade do ensino através da aferição do grau de cumprimento das metas curriculares globalmente fixadas para os níveis de ensino básico. Esta verificação deve ser utilizada por professores e alunos para, em conjunto, suprir as dificuldades de aprendizagem. A avaliação tem ainda por objetivo conhecer o estado geral do ensino, retificar procedimentos e reajustar o ensino das diversas disciplinas em função dos objetivos curriculares fixados.” [Decreto de Lei nº 139/2012 (despacho normativo nº 24-A/2012), de 5 de julho; Cap. III]

A forma de avaliação tem como objetivo informações importantes que permitam verificar o nível de aprendizagem dos alunos e também, a qualidade o processo de ensino e, conseqüentemente, o sucesso do trabalho do docente. Segundo Nobre (2015), a avaliação do processo ensino-aprendizagem, está entendida em três parâmetros de avaliação: Inicial (analítica), Formativa (controladora) e Final (classificatória).

Os documentos devem adotar uma boa estrutura e elaboração para que consigamos estipular resultados referentes às habilidades motoras dos alunos, para que estes atinjam um maior sucesso, através do nosso apoio enquanto docentes.

A elaboração do processo de avaliação constou com três fases:

- Avaliação Formativa Inicial/ Avaliação Diagnóstica
- Avaliação Formativa
- Avaliação Sumativa

Para além destes 3 pontos, foi ainda realizado um momento de autoavaliação.

### **2.3.1. Avaliação Formativa Inicial**

A avaliação é iniciada no primeiro momento de todas as UD's, com a Avaliação Formativa Inicial. Segundo Carvalho (1994), tem um papel fundamental na descoberta das dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e sinalizar o seu desenvolvimento.

A realização do planeamento e sequencia de conteúdos, surge através da observação e análise feita na avaliação inicial, dando oportunidade a todos os alunos de evolução. Neste seguimento, é importante identificar as dificuldades dos alunos para que seja possível enquadrar objetivos e a sequência de conteúdos de acordo com as suas capacidades, dando um seguimento lógico na sua aprendizagem.

Este momento de avaliação é fundamental para a estruturação e orientação do planeamento, bem como a verificação dos níveis dos alunos nas diferentes UD's.

As grelhas de avaliação inicial (Anexo VII) foram criadas através de uma análise aos documentos das Aprendizagens Essenciais para o 7º ano de escolaridade. A grelha possuía os objetivos a avaliar, enquadrados no ano de escolaridade. Nesta foi definida uma escala de 1 a 5, sendo 1 – Não executa e 5 - Executa muito bem.

Quanto às modalidades coletivas, analisaram-se os elementos técnicos e táticos, através de situações de jogo. Nas modalidades individuais, a análise foi feita através de situações simples, estações e circuitos que permitiram observar os principais gestos técnicos.

Sendo o primeiro contato enquanto professores-estagiários com a avaliação, sentimos extrema dificuldade na observação de todos os alunos e dos conteúdos a serem avaliados. Através de algumas estratégias, adaptações e experiência, foi possível verificar uma grande evolução, tornando todo o processo de observação mais fácil para uma

melhor avaliação dos nossos alunos.

### **2.3.2. Avaliação Formativa**

A avaliação formativa é realizada no decorrer do período letivo, com o intuito de verificar se os objetivos previstos estão a ser atingidos, para adequar o P. E-A se assim necessário.

Segundo Quina (2009), a avaliação formativa pretende procurar uma forma de melhorar as skills motoras dos alunos, no que toca aos objetivos estipulados, através de uma verificação informal baseada no comportamento dos mesmos.

Ao longo dos processos de avaliação, há aspetos cruciais a ter em consideração, são eles:

- Execução dos alunos perante as tarefas sugeridas;
- Analisar os níveis dos alunos face à dificuldade que é proposta nas tarefas;
- Perceber o interesse e motivação dos alunos pela tarefa;
- Boa organização de tarefas, nomeadamente na distribuição de grupos, colocação de grupos heterogéneos no sentido de proceder à inclusão;
- Ajustar a aula às condições do espaço.

Através dos vários aspetos falados, o professor consegue adaptar e criar condições favoráveis para uma aprendizagem mais adequada dos seus alunos, colocando estratégias consoante os níveis, dando feedbacks adequados, motivando os alunos e adaptando a aula de acordo com o material e condições do momento.

Optámos por uma observação informal, ou seja, apontamentos e observação direta, analisando apenas a performance dos alunos, com base no cronograma da extensão e sequência de conteúdos.

A avaliação formativa foi realizada do mesmo modo em todas as UD, com o intuito de perceber se os alunos demonstravam evolução nos objetivos pretendidos.

As dificuldades sentidas passaram pela dificuldade da observação de todos os

alunos seguindo as componentes críticas e os critérios de êxito. Este processo foi mais fácil de realizar, ao contrário da avaliação formativa inicial, porque tínhamos à disponibilidade mais momentos de avaliação, visto que esta é realizada ao longo da UD.

### **2.3.3. Avaliação Sumativa**

Segundo Alves (2002), sendo a Avaliação Sumativa o último momento de avaliação, esta tem como objetivo verificar as aprendizagens e confirmar se os objetivos finais e intermédios foram alcançados por parte dos alunos. A realização da avaliação sumativa foi sempre feita no final de cada Unidade Didática.

Apesar de utilizarmos a avaliação sumativa, optámos por adotar uma avaliação contínua, pois permite-nos observar o desempenho dos alunos ao longo da UD, facilitando a observação e permitindo avaliar as capacidades de cada aluno e a sua evolução individualmente. Segundo Quina (2009), o processo de avaliação contínua permite ao docente estar constantemente a observar e averiguar o desempenho dos alunos, transmitir-lhes feedback pertinente e direcionado aos objetivos da matéria e da tarefa e, sobretudo, salvaguardar as aprendizagens, a motivação e o empenho dos alunos.

O processo de avaliação sumativa realizou-se com base numa grelha (Anexo VIII) com três domínios:

- Competências de conhecimentos;
- Participação e empenho;
- Educação para a cidadania.

O primeiro domínio, competências e conhecimentos, equivale a 70% da nota final, abrangendo as atividades físicas (50%), aptidão física (10%) e conhecimentos (10%), sendo que os restantes dois domínios equivalem a 15% da nota final.

Em modalidades coletivas a análise do domínio motor, teve por base a avaliação de componentes técnicas de táticas, através de tarefas simplificadas e direcionadas aos objetivos. Nas modalidades individuais, foi possível realizar tarefas mais técnicas, com a utilização de circuitos, estações e tarefas enquadradas nos objetivos pretendidos.

Para além de toda a avaliação em termos de domínio motor, o NE definiu a realização de uma questão-aula no fim de cada período, apurando assim os conhecimentos adquiridos pelos alunos.

#### **2.3.4. Autoavaliação**

A autoavaliação assume uma função formativa onde o aluno desempenha uma função autónoma relativa ao seu processo educativo ao longo do P. E-A, a qual necessita da *“definição de pautas de avaliação que permitam o controlo da subjetividade do sujeito da avaliação”* (Casanova, 1999, citado por Nobre, 2015, p.72).

Foi utilizada uma folha modelo (Anexo IX) para realização da autoavaliação, concebida pelo professor cooperante. Foi tido especial cuidado na análise das respostas dadas pelos alunos. Verificou-se que a maioria dos alunos acabou por atribuir uma nota que acabou por coincidir com a atribuída no final do período. Esta concordância recai sobre a transmissão efetuada ao longo das aulas para todos os alunos, relativamente aos objetivos a atingir.

É fundamental que os alunos desenvolvam um carácter autónomo para que, consigam perceber quais os principais objetivos, no sentido do melhor o seu aproveitamento escolar.

#### **2.3.5. Critérios de Avaliação**

Os critérios de Avaliação são definidos pelo departamento de EF e foram fornecidos na primeira reunião do ano.

No primeiro dia de aulas da disciplina de Educação Física, é feito o primeiro contacto com os alunos e é neste momento em que o professor deve transmitir todas as informações necessárias para o decorrer do ano letivo, como as regras de aula, os parâmetros e critérios de avaliação. Segundo Nobre (2015), os critérios correspondem à repartição dos valores, pelos vários domínios estipulados.

É de extrema importância a transmissão deste documento aos alunos, para que estes saibam de que forma são avaliados ao longo do ano letivo nas aulas de Educação Física. O quadro 1, apresenta todos os domínios e respetivas classificações:

<b>Competências e Conhecimentos</b>  <b>70%</b>	<b>Atividades Físicas</b> <b>50%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicação de regras</li> <li>- Realização de gestos técnicos</li> <li>- Cumprimento de princípios de jogo e aspetos técnico táticos</li> </ul>
	<b>Aptidão Física</b> <b>10%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidades físicas, condicionais e coordenativas dentro da zona saudável da aptidão física – ZSAF</li> </ul>
	<b>Conhecimentos</b> <b>10%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecimento e compreensão dos conteúdos programáticos, utilizando:</li> <li>a) adequada e corretamente a Língua Portuguesa;</li> <li>b) adequada e corretamente as Tecnologias de Informação e de Comunicação.</li> </ul>
<b>Participação e Empenho</b> <b>15%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Realização das atividades propostas de forma autónoma</li> <li>b) Interesse nas e pelas tarefas/atividades propostas na procura do êxito pessoal e do grupo, respeitando os princípios da ética desportiva</li> </ul>	
<b>Educação para a Cidadania</b> (Atitudes e Comportamentos) <b>15%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Responsabilidade (assiduidade, pontualidade e material)</li> <li>b) Comportamento (cumprimento das regras, respeito pelos outros, colaboração/cooperação com os outros)</li> </ul>	

*FIGURA 1 - PARÂMETROS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO*

## 2.4. Intervenção Pedagógica noutra Ciclo de Ensino

A intervenção pedagógica noutra ciclo de ensino, é um dos momentos previsto a ser realizado no EP. Sendo a Escola Básica nº2 da Pampilhosa constituída por segundo e terceiro ciclo e estando o NE a lecionar ao terceiro ciclo, foi-nos proporcionada a lecionação ao 5º ou 6º ano, tendo optado por lecionar à turma do 5ºB.

A intervenção conta com 4 momentos.

Numa primeira aula, observou-se apenas a turma em questão, onde conhecemos os alunos. A Unidade Didática lecionada foi o Futsal sendo a primeira aula da UD. A turma apresentou um bom comportamento e era organizada e calma. A professora só

iniciou a aula com os alunos todos presentes realizando a chamada, tendo de seguida feito um breve diálogo a explicar aos alunos os objetivos da aula e o que pretendia deles em cada momento.

No primeiro momento a professora distribuiu pela turma alguns coletes e iniciou o jogo do “coelho e do caçador” como exercício de ativação. De seguida os alunos fizeram mobilização articular, como continuidade.

No segundo momento da aula, fase fundamental, os alunos formaram duplas e frente a frente realizaram passe e receção. Deste modo o professor conseguiu manter facilmente o controlo da turma, cumprindo com as regras impostas pela Direção Geral de Saúde, mantendo a distância de segurança entre alunos. A professora aproveitou este exercício para introduzir o passe e a receção dando muito feedback para que os alunos realizassem da maneira mais correta. De modo a tornar este exercício mais motivante para os alunos, o professor colocou variantes. Ao longo do exercício a professora começou a preparação para o seguinte, colocando alguns cones pelo campo. O segundo exercício constou num circuito e deste modo trabalhou várias componentes como o remate, passe, receção e condução. Sendo alunos de 5º ano, estes esforçam-se muito na realização dos exercícios, apresentando por vezes um maior desgaste físico, posto isto, a professora teve sempre o cuidado de dar tempo de descanso antes de dar a ordem para uma próxima variante ou exercício a realizar. Foi dado também aos alunos um momento de hidratação antes de retomar a uma nova atividade.

No final da atividade a professora pediu aos alunos para recolherem o material.

Nesta aula a professora teve de intervir e dialogar com dois alunos, devido a comportamentos impróprios, refletindo com os mesmos acerca das regras a ter no local de aula. Finalizando a aula, a professora fez referência a estes comportamentos e transmitiu aos restantes alunos as regras a ter e a importância de um bom clima de aula para um bom processo de ensino-aprendizagem.

Numa segunda aula, foi requerido ao professor estagiário que se apresentasse à turma em questão. Antes de dar início à aula, a professora regente da turma começou por fazer uma pequena introdução sobre a situação, preparando os alunos para a continuidade da aula. Após esta pequena introdução, o professor estagiário começou por se apresentar e referiu o seu papel na escola e a função que iria desempenhar nas próximas aulas da

respetiva turma. Seguidamente, pediu aos alunos que se fossem apresentando ordeiramente.

Posteriormente a este momento inicial, o professor começou por dar um exercício de mobilização articular, aumentando a temperatura corporal e frequência cardíaca. Os alunos, cumprindo com o distanciamento e dispostos ao longo da linha lateral em pares e frente a frente, tinham como objetivo realizar passe enquanto o aluno que não detinha a bola realizava mobilização, indicado pelo professor. De seguida, foi feito um exercício dos 10 passes para tornar a aula mais dinâmica para os alunos.

Quando terminada a ativação, os alunos reuniram-se junto do professor e a aula foi passada à professora regente pois este primeiro momento de intervenção era destinado só ao aquecimento.

Na terceira aula, o professor estagiário lecionou toda a aula à turma do 5ºano. Antes de dar início à sessão, o professor teve um diálogo com a turma, referindo o que ia ser trabalhado na presente aula.

Seguidamente o professor colocou a turma ao longo da linha lateral, de modo a dar início a ativação. Os alunos, em corrida de uma extremidade à outra do campo, realizaram exercícios de mobilização articular conforme as indicações que lhes eram fornecidas. De seguida, com o professor mantendo todos os alunos na mesma linha do campo, foram distribuídas as bolas de futsal pelos mesmos, mantendo assim o controlo da turma.

Após a ativação, o professor estagiário permitiu um momento de hidratação aos alunos antes de dar início à segunda tarefa. Esta segunda atividade consistiu em exercitar a condução da bola. Inicialmente foi utilizada uma área, onde os alunos circulavam no espaço, aproveitando este na sua totalidade, fugindo dos seus oponentes e impedindo que roubassem a sua bola. Enquanto os alunos estavam em prática, o professor aproveitou para montar o circuito planeado para a tarefa seguinte.

Dando por terminado o jogo, o professor deu aos alunos um momento de descanso e hidratação. Posteriormente, o professor dividiu a turma e distribuiu-os pelo respetivo circuito. Este circuito consistiu em contornar cones, efetuando a condução de bola. De seguida executaram o passe, seguidamente, o colega realizou receção e passe e por último

remate. Antes de dar início à tarefa foi importante que o docente questionasse os alunos se tinham dúvidas, para que ao longo da prática não houvesse grandes paragens.

Ao longo das tarefas o professor foi sempre muito ativo no fornecimento de feedbacks, incentivando os alunos de forma positiva na execução dos gestos técnicos.

No último e 4º momento, o professor estagiário lecionou toda a aula à turma do 5ºano. Antes de dar início à sessão, o professor teve um diálogo com a turma, referindo o que ia ser trabalhado na aula.

Seguidamente o professor colocou a turma ao longo da linha lateral, de modo a dar início à ativação. Os alunos, em corrida, realizaram uma estafeta com condução de bola, onde aplicaram as indicações que lhes foram fornecidas pelo professor. De seguida, com o professor mantendo todos os alunos na mesma linha do campo, foram distribuídas as bolas de futsal necessárias para o exercício seguinte, mantendo assim o controlo da turma.

Após a ativação, o professor estagiário permitiu um momento de hidratação aos alunos, antes de dar início à segunda tarefa. Esta segunda tarefa consistiu em exercitar a condução de bola. Utilizando inicialmente uma área, os alunos realizaram o jogo dos 10 passes, impedindo que os seus oponentes roubassem a sua bola. Enquanto os alunos estavam em prática, o professor aproveitou para montar o circuito planeado para a tarefa seguinte. Antes de dar início à tarefa foi importante que o docente questionasse os alunos se tinham dúvidas, para que ao longo da prática não houvesse grandes paragens.

Dando por terminado o jogo, o professor deu aos alunos um momento de descanso e hidratação. Posteriormente, o professor dividiu a turma e distribuiu-os pelo respetivo espaço. Este momento consistiu em jogo reduzido 4x4 onde os alunos tinham de executar o passe, a receção, remate e condução de bola.

Ao longo das tarefas o professor foi sempre muito ativo no fornecimento de feedbacks, incentivando os alunos de forma positiva na execução dos gestos técnicos.

Concluindo a aula, o professor estagiário agradeceu a colaboração da turma e o seu empenho na aula.

A coadjuvação ao 2º ciclo permitiu pôr em prática e melhorar os nossos conhecimentos e competências, colocando-nos à prova em situações reais em contexto de

aula, noutro ciclo de ensino, no sentido de melhorar a nossa intervenção pedagógica enquanto professores-estagiários e futuramente, professores de Educação Física.

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

A área 2 entra no EP de modo a tornar a nossa experiência como docente mais rica. Tem como objetivo, ajudar-nos a perceber a função de um órgão intermédio de gestão escolar, através do acompanhamento direto de um docente, podendo este ser destinado ao Diretor de turma ou ao Coordenador do Desporto Escolar.

Neste sentido, ao longo de todo o ano letivo, desempenhámos uma função de assessoria ao cargo de Coordenador do Desporto Escolar. Esta tarefa teve como objetivo levar-nos a promover práticas de trabalho colaborativo, de modo a conseguirmos compreender a complexidade da organização e da função exercida pelo Coordenador do Desporto Escolar. Auxiliámos o coordenador de departamento em todas as tarefas relacionadas com a organização e dinamização, realizámos o acompanhamento das inscrições e ajuda na escolha dos alunos, da modalidade que mais gostam e ainda acompanhámos dos treinos de D.E.

O Coordenador do Clube do Desporto Escolar é responsável por planear e supervisionar a preparação, desenvolvimento e monitorização de todas as atividades previstas.

O Desporto Escolar caracteriza-se por uma articulação de várias práticas desportivas, no seu sentido lúdico. São atividades não- obrigatórias, em que, o aluno/encarregado de educação tem autonomia para optar se pretende ou não participar nestas atividades. O Desporto Escolar é lecionado nas escolas que integrem o 2º e 3º ciclo e o ensino secundário.

De acordo com o Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025, o papel do desporto escolar passa pela promoção de hábitos de vida saudáveis, a prática regular de atividade física, uma boa alimentação, noções base de variados desportos e o desenvolvimento de capacidades motoras e cognitivas.

A assessoria ajudou-nos a ter uma melhor compreensão para além do papel de professor. Existem cargos que podem e devem despertar o interesse do professor, em prol do ensino e de organização escolar.

Acompanhar o coordenador deste clube tornou-se fulcral para o desenvolvimento curricular, visto que sempre estivemos ligados ao desporto escolar como atletas, desta maneira conseguimos continuar essa ligação, organizando os treinos e competições, proporcionando aos alunos do agrupamento vivências desportivas e sociais únicas.

Com a ajuda do coordenador e dos orientadores é previsível que consigamos chegar ao final com uma aprendizagem aprofundada daquilo que é a assessoria.

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

A Área 3 manifesta-se com a intenção de apresentar os projetos educativos e curriculares desenvolvidos no âmbito da disciplina de EF ao longo do EP.

Foi proposta ao Núcleo de Estágio, como primeira atividade prática, a estruturação, planificação e subsequente operacionalização de um projeto de forma a efetivar o intuito do Dia Europeu do Desporto. Este projeto, como indica o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), incide na promoção de uma atividade física durante pelo menos 120 minutos, e teve como principais objetivos:

- (1) a valorização do estatuto da Educação Física e do Desporto nas escolas;
- (2) incentivar o gosto pela atividade física e desportiva na sociedade;
- (3) promover a saúde e o bem-estar para uma aprendizagem contínua e para a vida;
- (4) desenvolver competências sociais nos alunos;
- (5) criar pontes com outros países europeus.

A atividade realizou-se no dia 24 de setembro de 2021, sexta-feira, no Pavilhão Gimnodesportivo da Pampilhosa, durante o período da manhã (com início às 8h20 até às 13h20).

A atividade contou com a presença dos alunos das turmas que tiveram EF no dia da realização da atividade, alunos do sexto, oitavo e nonos anos. A faixa-etária do público-alvo estava compreendida entre os 11 e os 14 anos.

No final da atividade foi realizado um relatório de satisfação aos participantes (Anexo X) com vista a perceber o gosto dos mesmos pela atividade. A primeira questão foi classificada com nota 5 por parte de 95% dos alunos e os restantes 5% votaram em nota 4. Na segunda e terceira questões, todos os alunos votaram na opção sim, que era referente à questão, se gostavam de ter mais atividades dentro do mesmo género na escola e se a atividade física era importante para uma vida mais saudável.

O segundo projeto foi destinado ao mês do coração e teve como título “Caminhada pelo coração” (Anexo XI). Esta foi bastante útil para o nosso processo de formação, aprendizagem e desenvolvimento pessoal, tornando-se desafiante e extremamente importante para o nosso futuro enquanto futuros profissionais na área do ensino de educação física.

A atividade realizou-se no dia 18 de maio de 2022, quarta-feira, durante o período da manhã, ao ar livre, num percurso desde a Escola Básica Nº2 da Pampilhosa até ao Jardim da Pampilhosa. A sessão teve início às 9h40.

O evento projetado subdividiu-se em duas atividades:

- (1) Caminhada até ao Parque Verde da Pampilhosa, seguida de um percurso de Orientação no respetivo Parque e regresso –destinado aos alunos do 8ºB e 8ºC;
- (2) Caminhada até ao Parque Verde da Pampilhosa e regresso –para todos os alunos da Escola Básica Nº2 da Pampilhosa.

A atividade promoveu a prática de atividade física em todos os participantes e foi benéfica em termos sociais e na promoção de um desporto para todos, na medida em que suscitou nos jovens a vontade de levar para a sua realidade familiar algumas das atividades dinamizadas, ou semelhantes, apelando em casa à manutenção da atividade através de caminhadas ao ar livre. Aliado ao que já foi exposto, tentámos cativar a atenção e interesse de todos de modo a dar seguimento ao respetivo evento em anos futuros.

Para aferir a opinião dos alunos acerca da atividade desenvolvida, estes foram questionados no final da mesma, através de um mini questionário de preenchimento online (Anexo XII).

Em terceiro foi realizado o Projeto Olimpíada Sustentada – Ninguém deve ser deixado para trás (Anexo XV). Realizou-se no âmbito da articulação que existe entre o Comité Olímpico de Portugal (COP) e a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEFUC), que pretende transmitir os Valores Olímpicos.

O primeiro momento com a exposição da temática e uma intervenção prática de curta duração, numa sessão com 50 minutos de tempo letivo. O segundo momento contou com uma formação/palestra ao encargo de uma associação local em parceria com o Agrupamento, com o intuito de alertar os jovens para a temática e elucidar os mesmos de forma mais concreta, proporcionando atividades estimulantes e enriquecedoras. Um terceiro momento foi destinado à realização de um trabalho/tarefa em grupo com base nas informações previamente transmitidas, com o intuito de deixar uma marca positiva relativa ao projeto nos jovens. Por fim, o projeto de encerramento, celebração final, foi realizado no dia 22 de abril de 2022, sexta-feira, no Pavilhão Gimnodesportivo da Pampilhosa, durante o período da tarde.

A atividade foi direcionada para todos os alunos do 7º ano de escolaridade da Escola Básica Nº2 da Pampilhosa, pertencente ao Agrupamento de Escolas da Mealhada, mais concretamente para o 7ºA3, 7ºB3 E 7ºC3 (28, 21 e 21 alunos, respetivamente). Quer isto dizer que o intervalo da faixa-etária do nosso público-alvo estava compreendido entre os 12 e 14 anos, sensivelmente.

Preparámos a atividade para que os participantes se divertissem, que participassem num conjunto de atividades educativas e prazerosas e que tivessem a oportunidade de experienciar e entender a importância dos Valores Olímpicos. Esperamos que estas atividades os motivem e incentivem a praticar atividade física.

Para aferir a opinião dos alunos acerca da atividade desenvolvida, estes foram questionados no final da mesma, através de um mini questionário de preenchimento online

A quarta atividade, de seu nome “Um dia no mar” foi projetada, mas não chegou a ser realizada devido à um imprevisto de disponibilidade por parte do Centro de Formação Desportiva de Surf/Bodyboard.

A realização desta atividade teve como principal objetivo promover o gosto pela prática de atividade física, a criação de hábitos de vida saudáveis e rotinas mais saudáveis.

Atualmente, no cenário do surf e Bodyboard nacional, encontramos diversos projetos com fins educativos. Junior (2009) esclarece que são projetos que utilizam o surf e o Bodyboard como instrumentos de educação, já que estes são considerados agentes socialmente transformadores, proporcionando noções de cidadania, que complementa os Programas Educativos nacionais.

A atividade “Um dia no mar” foi uma iniciativa destinada aos jovens do Agrupamento da Mealhada, que teve como principais objetivos:

- (1) Proporcionar aos alunos as bases de construção do conhecimento, integrando afetivamente e cognitivamente o Mar;
- (2) A valorização do estatuto da Educação Física e do Desporto nas escolas;
- (3) Incentivar o gosto pela atividade física e desportiva na sociedade;
- (4) Promover a saúde e o bem-estar para uma aprendizagem contínua e para a vida; (5) desenvolver competências sociais nos alunos;
- (6) Premiar a ativa participação desportiva dos alunos nos treino e atividades contempladas pelo Desporto Escolar.

No decorrer do trabalho foram sentidas algumas dificuldades, nomeadamente, nos custos das atividades e de toda a logística de deslocação. Além disso, e a par da realização deste trabalho, foi necessária uma gestão cuidada do nosso tempo e organização, devido ao elevado risco da atividade. Apesar das dificuldades foi possível construir um trabalho coeso e fundamentado, tendo por base todas as informações recolhidas de acordo com as pesquisas efetuadas. As fontes que utilizámos revelaram-se bastante úteis.

A última atividade “Atividade de encerramento do ano letivo”, elaborada em colaboração com outros docentes, teve como objetivo, como o nome indica, a celebração do encerramento do ano letivo 2021/2022. Esta atividade foi realizada no último dia de aulas onde foram efetuadas apresentações de danças, tanto do grupo de dança pertencente

à escola como de um grupo convidado. Foram ainda apresentados 3 momentos de aeróbica lecionados pelo Núcleo de Estágio e proporcionado um momento a duas turmas do 4º ano do Centro Escolar da Pampilhosa, as quais tiveram a oportunidade de ir conhecer a escola, o que nos permitiu organizar diversas atividades de carácter lúdico com o objetivo de os cativar para a prática desportiva, no Pavilhão Municipal da Pampilhosa. No geral, faz-se um balanço bastante positivo do dia, decorreu tudo conforme planeado e os alunos demonstraram-se bastante cativados.

Posto isto, consideramos que estes projetos foram bastante úteis para o nosso processo de formação, aprendizagem e desenvolvimento pessoal, tornando-se desafiante e extremamente importante para o nosso futuro enquanto futuros profissionais na área do ensino de educação física.

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

A área 4 surge com grande importância em termos profissionais, pois é fundamental enquanto docente transmitir os valores éticos e morais, sem que existam falhas.

Como docentes devemos ter a intenção de trabalhar com os alunos valores como a disciplina, respeito pelo outro, sentido de responsabilidade, cooperação, entre outros, de modo a possibilitar a evolução dos alunos não só a nível motor, na educação física, mas também a nível pessoal, dentro e fora do meio escolar. Preparar o aluno para viver em sociedade não depende só do ambiente familiar. Os alunos passam maior parte do seu dia no meio escolar e cabe-nos na nós instruí-los da melhor forma. Para que o processo da transmissão de valores fosse feito da melhor forma, também fomos assíduos e pontuais em todas as tarefas e atividades propostas, dedicados, exigentes e sempre com grande sentido de compromisso, a começar pelas aulas, pensando sempre na melhor maneira de interagir e respeitar, garantindo uma boa aprendizagem de todos tratando com igualdade. Assim os alunos tiverem perceção do que era pretendido ao longo do ano.

Estabelecemos na prática métodos e estratégias para transmitir uma diversidade de conhecimentos e aprendizagem.

A nível do NE, foi de notar que muito do concretizado foi devido a uma entejuda

entre todos os intervenientes neste EP. Foram realizados vários momentos de reflexão, de debate e de produção de documentação, com objetivo de partilhar os nossos conhecimentos, vivências e experiências, com intuito de desenvolver uma boa evolução e enquanto profissionais capazes de elevar as capacidades e habilidades dos nossos alunos.

Além disso, procurámos em todos os momentos aumentar a nossa formação científica com recursos a conferências e palestras, das quais podemos destacar: o Comité Olímpico de Portugal, “Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás” (Anexo XIV), e o “XI Fórum Internacional das Ciências da Educação Física – Metodologias Ativas de Aprendizagem, de que falamos?” (Anexo XIII).

Ao nível da comunidade escolar, estivemos sempre presentes na vida escolar, frequentando reuniões e colaborando nas atividades propostas. Demonstrámos disponibilidade para ajudar em todas as tarefas necessárias e existiu uma atitude crítico-construtiva entre todos, pela procura de melhores práticas pedagógicas, onde sempre tivemos uma postura correta, de educação e respeito.

Em suma, concluímos este EP atingindo um nível ético-profissional que respeitou uma conduta pessoal e profissional de acordo com o meio escolar.

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

### **Tempo de Prática na Parte Fundamental de uma Aula de Educação Física**

### **Practice Time of Students in the Essential Part of a Physical Education Class**

**Paulo Miguel Mesquita da Silva Estrela dos Santos**

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

Prof. Doutor Raul A. Martins

Coimbra, Portugal

**Resumo:** O presente estudo tem como finalidade perceber de que forma podemos otimizar o tempo de prática, de modo a estabelecer um ensino mais eficaz. O objetivo passa por avaliar o “Tempo de prática na parte fundamental de uma aula de educação física” em modalidades coletivas no 3º ciclo do Ensino Básico. A amostra foi constituída por 6 alunos. Os alunos têm idades compreendidas entre os 12 anos e 13 anos. Dos alunos observados, 3 são do sexo feminino e 3 do sexo masculino. O estudo teve a duração de três períodos, através da recolha dos tempos com um cronómetro, nas aulas estipuladas, aos alunos escolhidos aleatoriamente, de modo a contabilizar o tempo de prática motora de cada aluno selecionado. Os resultados permitem concluir que os alunos do género masculino têm tempo superior aos alunos do género feminino e em proporção, temos menos tempo de prática nas aulas de maior duração. Verificámos que da aula de 50min para as de 100min, deveria haver o dobro do tempo de prática o que não se verifica.

**Palavras-chaves:** Intervenção Pedagógica, Tempo de prática, Educação Física.

**Abstract:** *The following study has the objective of understanding the ways in which we can*

*optimize the practice time to establish a more efficient education. The goal is to evaluate the “Practice time in the fundamental part of a Physical Education class” in collective modalities of Key Stage 3. The sample was constituted by 6 students. Their ages are comprehended between 12 and 13 years old. Of the observed students, 3 are of the feminine sex and 3 are of the male sex. The study had the duration of three periods, through the recollection of times with a chronometer, in the stipulated classes, of the randomly chosen students, to account the motor practice time of each selected student. The results allow to conclude that the male students have a superior time in comparison to the female students and, in proportion, less practice time in the longer classes. We verified that going from a 50-minute class to a 100-minute class the expected double in practice does not happen.*

**Keywords:** *Pedagogical Intervention; Practice Time; Physical Education.*

## 1. Introdução

Este estudo é centrado no tema: “Tempo de prática na parte fundamental de uma aula de educação física”

É importante ter atenção especial ao tempo de prática motor, pois esta deve ser uma preocupação constante do professor de forma a rentabilizar o máximo possível da aula, obtendo um ensino mais eficaz e com a melhor qualidade, com intuito de ser sempre uma aprendizagem enriquecedora para todos os alunos.

Este estudo pretende tirar conclusões relativamente aos tempos de prática motora em modalidades coletivas, a alunos do 3º ciclo do ensino básico, de ambos os sexos em aulas de 50 e 100 minutos.

O estudo foi dividido em várias etapas:

- Inicialmente, foi realizada a recolha dos tempos dos alunos;
- Em segundo foram analisados os valores dos alunos de ambos os sexos;
- Em terceiro foram analisados os valores de aulas com 50 ou 100min no início e no fim da unidade didática;
- Em quarto, apresentados e discutidos todos os resultados desta investigação;
- Por último, apresentadas as conclusões deste estudo.

Segundo Aranha (2004), uma das características dos professores mais eficazes passa essencialmente por uma maior demonstração das atividades a realizar. A Instrução, deve ser acompanhada de demonstração. Face à dimensão Instrução, a forma como transmitimos as informações, deve ser de carácter simples, curto e direto aos objetivos da tarefa.

## Objetivos

O presente estudo tem como objetivo avaliar o “Tempo de prática na fase fundamental de uma aula de educação física”, mais especificamente, pretende:

- Analisar os valores dos alunos de ambos os sexos;

- Analisar os valores de aulas com 50 ou 100min no início e no fim da unidade didática;

## **2. Metodologia**

### **Participantes**

A amostra foi constituída por 6 alunos do 7º ano da Escola Básica nº2 da Pampilhosa. Os alunos têm idades compreendidas entre os 12 anos e 13 anos. Dos alunos observados 3 são do sexo feminino e 3 do sexo masculino.

### **Instrumentos e Procedimentos**

O presente estudo baseou-se numa observação direta.

Quanto aos instrumentos, para a recolha dos dados, foi utilizado um cronómetro para contabilizar o tempo de empenho motor de cada aluno selecionado, ao longo das aulas estabelecidas, e um computador para registar os tempos obtidos.

Quanto aos procedimentos, o protocolo estabelecido para a realização da investigação teve a duração de três períodos, através da recolha dos tempos com um cronómetro nas aulas estipuladas aos alunos escolhidos aleatoriamente.

Os tempos foram tirados unicamente na parte fundamental da aula. Sempre que o aluno não se encontrava em movimento, era considerado momento de pausa e deste modo o cronómetro era parado de imediato. Este era retomado assim que o aluno voltava à prática. Os momentos de espera em exercícios com filas, foi considerado momento de pausa para todos os alunos.

### **Tratamento dos dados**

Para o tratamento de dados foram elaborados quadros através do Excel, para cada UD e cada aula (100 e 50 minutos), com os tempos de prática motora dos alunos. Utilizou-se a simbologia X (sexo masculino) e Y (sexo feminino) e as duas fases a serem

observadas, obs1 (início da UD, Introdução/Exercitação) obs2 (fim da UD, Consolidação), tanto nas aulas de 50 minutos como nas aulas de 100 minutos.

### 3. Apresentação e Discussão dos Resultados

#### 3.1. Apresentação dos resultados face ao 1º período

50min	Basquetebol					
	X1	X2	X3	Y1	Y2	Y3
Obs1	15min 17seg	16min 09seg	14min 21seg	14min 34seg	13min 28seg	8min 57seg
Obs2	16min 29seg	16min 45seg	15min 01seg	14min 58seg	14min 24seg	12min 03seg

100min	Basquetebol					
	X1	X2	X3	Y1	Y2	Y3
Obs1	28min 59seg	25min 12seg	26min 22seg	23min 40seg	24min 26seg	20min 33seg
Obs2	31min 21seg	27min 34seg	27min 51seg	25min 12seg	27min 05seg	22min 36seg

Média	X		Y	
	50min	100min	50min	100min
Obs1	15min 16seg	26min 51seg	12min 20seg	22min 53seg
Obs2	16min 05seg	28min 56seg	13min 49seg	24min 58seg

No 1º período, a modalidade coletiva a observar foi o Basquetebol. Através da análise dos resultados obtidos, podemos observar que o sexo masculino apresenta os valores maiores de tempo de prática tanto nas aulas de 50 minutos como nas aulas de 100 minutos, comparativamente ao sexo feminino.

Observamos ainda que em aulas de 50 minutos o valor mais elevado é de 16 minutos e 45 segundos nos alunos do sexo masculino, e para o sexo feminino é de 14 minutos e 58 segundos. Em aulas de 100 minutos o valor mais elevado para o sexo masculino é de 31 minutos e 21 segundos e para o sexo feminino é de 27 minutos e 5 segundos

A média do tempo de prática no sexo masculino e em aulas de 50 minutos foi de

15 minutos e 16 segundos numa primeira observação e numa segunda de 16 minutos e 15 segundos. Já a média do sexo feminino, foi de 12 minutos e 20 segundos numa primeira observação e na segunda de 13 minutos e 49 segundos.

Deste modo podemos verificar que o sexo masculino teve um tempo de prática superior.

O mesmo se verificou nas aulas de 100 minutos, a média do tempo de prática no sexo masculino e em aulas de 100 minutos foi de 26 minutos e 51 segundos numa primeira observação e numa segunda de 28 minutos e 56 segundos. No sexo feminino, foi de 22 minutos e 53 segundos numa primeira observação e na segunda de 24 minutos e 58 segundo.

Face aos resultados obtidos neste 1º período, foi possível perceber que temos efetivamente pouco tempo de prática.

### 3.2. Apresentação dos resultados face ao 2º período

50min	Andebol					
	X1	X2	X3	Y1	Y2	Y3
Obs1	16min 29seg	16min 03seg	17min 30seg	15min 43seg	16min 58seg	16min 06seg
Obs2	22min 57seg	23min 40seg	23min 46seg	21min 37seg	21min 21seg	22min 06seg

100min	Andebol					
	X1	X2	X3	Y1	Y2	Y3
Obs1	24min 19seg	28min 47seg	26min 14seg	18min 24seg	33min 21seg	21min 47seg
Obs2	31min 19seg	35min 14seg	33min 45seg	25min 58seg	33min 37seg	28min 55seg

Média	X		Y	
	50min	100min	50min	100min
Obs1	16min 41seg	26min 27seg	16min 16seg	24min 31seg
Obs2	23min 28seg	33min 26seg	21min 41seg	29min 30seg

No 2º período, observou-se o Andebol. Através da análise dos resultados obtidos,

podemos observar que o sexo masculino apresenta os valores maiores de tempo de prática tanto nas aulas de 50 minutos como nas aulas de 100 minutos, comparativamente ao sexo feminino.

Observamos ainda que em aulas de 50 minutos o valor mais elevado é de 23 minutos e 46 segundos nos alunos do sexo masculino, e para o sexo feminino é de 22 minutos e 6 segundos. Em aulas de 100 minutos o valor mais elevado para o sexo masculino foi de 35 minutos e 14 segundos e para o sexo feminino foi de 33 minutos e 37 segundos

A média do tempo de prática no sexo masculino em aulas de 50 minutos foi de 16 minutos e 41 segundos numa primeira observação e numa segunda de 23 minutos e 28 segundos. Já a média do sexo feminino, foi de 16 minutos e 16 segundos numa primeira observação e na segunda de 21 minutos e 41 segundos.

Deste modo podemos verificar que, o sexo masculino teve um tempo de prática superior.

O mesmo se verificou nas aulas de 100 minutos, em que a média do tempo de prática no sexo masculino e em aulas de 100 minutos foi de 26 minutos e 27 segundos numa primeira observação e numa segunda de 33 minutos e 26 segundos. No sexo feminino, foi de 24 minutos e 31 segundos numa primeira observação e na segunda de 29 minutos e 30 segundos.

Comparativamente aos resultados do 1º período, nota-se que o sexo masculino continua a apresenta médias melhores de prática nas aulas de 50 e 100 minutos em ambas as modalidades.

### 3.3. Apresentação dos resultados face ao 3º período

50min	Voleibol					
	X1	X2	X3	Y1	Y2	Y3
Obs1	11min 33seg	14min 28seg	11min 45seg	10min 21seg	8min 57seg	15min 13seg
Obs2	12min 14seg	15min 41seg	10min 34seg	12min 34seg	9min 14seg	16min 34seg

100min	Voleibol					
	X1	X2	X3	Y1	Y2	Y3
Obs1	19min 22seg	20min 20seg	17min 28seg	17min 39seg	15min 11seg	21min 26seg
Obs2	19min 53seg	22min 19seg	18min 06seg	19min 16seg	15min 33seg	23min 45seg

Média	X		Y	
	50min	100min	50min	100min
Obs1	12min 35seg	19min 03seg	11min 30seg	18min 05seg
Obs2	12min 50seg	20min 06seg	12min 47seg	19min 31seg

No 3º período, a modalidade observada foi o voleibol. Através da análise dos resultados obtidos, podemos observar que mais uma vez o sexo masculino apresenta os valores maiores de tempo de prática tanto nas aulas de 50 minutos como nas aulas de 100 minutos, comparativamente ao sexo feminino.

Observamos ainda que em aulas de 50 minutos o valor mais elevado é de 15 minutos e 41 segundo nos alunos do sexo masculino, e para o sexo feminino é de 16 minutos e 34 segundos. Em aulas de 100 minutos o valor mais elevado para o sexo masculino foi de 22 minutos e 19 segundos e para o sexo feminino foi de 23 minutos e 45 segundos

A média do tempo de prática no sexo masculino e em aulas de 50 minutos foi de 12 minutos e 35 segundos numa primeira observação e numa segunda de 12 minutos e 50 segundos. Já a média do sexo feminino, foi de 11 minutos e 30 segundos numa primeira observação e na segunda de 12 minutos e 47 segundos.

Deste modo podemos verificar que, o sexo masculino teve um tempo de prática superior.

O mesmo se verificou nas aulas de 100 minutos, a média do tempo de prática no sexo masculino e em aulas de 100 minutos foi de 19 minutos e 3 segundos numa primeira observação e numa segunda de 20 minutos e 6 segundos. No sexo feminino, foi de 18 minutos e 5 segundos numa primeira observação e na segunda de 19 minutos e 31 segundo.

Em suma, os alunos do género masculino têm tempo superior aos alunos do género feminino. Em proporção, temos menos tempo de prática nas aulas de maior duração. Verificamos que da aula de 50min para as de 100min, deveria haver o dobro do tempo de prática o que não se verifica.

## 4. Conclusões

Perante os resultados obtidos no presente estudo, podemos averiguar que é necessário tomar medidas para que os alunos consigam obter maior tempo de prática nas aulas de EF.

O estudo permitiu-nos ainda, através dos objetivos específico averiguar que diferenças existiam entre aulas de 50 e 100 minutos e entre os alunos de ambos os sexos. Deste modo podemos concluir que em proporção, é desperdiçado mais tempo em aulas de maior duração, pois o tempo de prática não se reflete no dobro, comparativamente às aulas de menor duração, tendo disponível nestas aulas o dobro do tempo das aulas de 50 minutos. Relativamente à prestação de ambos os sexos, podemos averiguar que os alunos do sexo masculino apresentam maior tempo de prática em comparação com os alunos do sexo feminino.

É de extrema importância ter em consideração que existem fatores que são essenciais para definir os tempos de prática, tais como:

- O interesse dos alunos,
- A motivação para a prática da modalidade
- O clima e ambiente da turma.

A modalidade que apresentou melhor média de prática motora em aulas de 50 e de 100 minutos foi o Andebol.

No que refere às modalidades, baseámo-nos no modelo Teaching Games for Understanding porque a escolha centrou-se em modalidades coletivas. Deste modo as modalidades foram abordadas num contexto de jogo e jogos reduzidos potenciando a motivação dos nossos alunos para a prática, permitindo deste modo uma melhor aprendizagem.

O trabalho desenvolvido ao presente tema- problema, permite-nos enquanto docentes averiguar e procurar as melhores estratégias, para podermos adequar todo o nosso processo à turma, com intuito de aumentar o tempo de prática dos alunos, ajudando também numa maior evolução das suas capacidades.



## **Referências Bibliográficas**

Direção-Geral da Educação. (julho de 2021). Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025.

Direção-Geral da Educação. (2 de setembro de 2021). REGULAMENTO GERAL DE FUNCIONAMENTO DO DESPORTO ESCOLAR 2021-2022.

Da Costa, I. T., Greco, P. J., Mesquita, I., & Garganta, J. O. (2010). Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, 10, 69-77.

## **Reflexão Final**

Dado por terminado o Estágio Pedagógico, e chegado ao fim mais uma etapa da nossa formação acadêmica, chegou o momento de refletir sobre os momentos passados.

O presente EP surgiu com a escolha do MEEFEBS, o qual foi um espaço de aquisição de conhecimentos, experiências e sobretudo aprendizagens. Apesar de um percurso longo de 5 anos, este foi o momento mais gratificante, porque está terminada aquela que foi a decisão sempre tomada.

Enquanto professor-estagiário, sinto que este trabalho requer de todos nós uma grande dedicação e esforço diário para que os alunos tenham o melhor processo de ensino-aprendizagem.

Foi no EP que conseguimos colocar todas as aprendizagens adquiridas até então em prática e ajudou a adquirir saberes e conhecimentos para as futuras intervenções. Ajudou-nos a crescer não só a nível profissional como pessoal, através de todas as vivências e realidades experienciadas, enquanto docente. Foi-nos permitido acompanhar o professor coordenador do desporto escolar o que nos proporcionou várias tarefas e desafios ao longo do EP.

A realização e aprofundamento do tema-problema permitiu-nos aumentar o nosso conhecimento científico ao nível da temática estudada.

A conclusão do Estágio Pedagógico ajudou-nos a encontrar competências necessárias para exercermos com eficiência as funções de docência, sendo uma mais-valia não só para o nosso percurso profissional como pessoal.

Um agradecimento a todas as pessoas que se cruzaram no nosso percurso e nos ajudaram a tornarmo-nos pessoas melhores a todos os níveis.

## Referências Bibliográficas

- Alves, M. P. (2002). A avaliação e o desenvolvimento profissional do professor. In Moreira & E. Macedo (Org.s) (Ed.), *Currículo, práticas pedagógicas e identidades*. Porto: Porto editora.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (pp. 57-74). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (2ªed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Decreto-Lei n.º 55/2018. Diário da República n.º 55/2018, Série I de 2018-07-06. Lisboa, Presidência do Conselho de Ministros.
- Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho. *Diário da República n.º 129/2012- Série I de 2012-07-05*. Lisboa, Ministério da Educação e Ciência.
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos*. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física especialidade de Ciências da Educação Física, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Quina, J. N. (2009). *A Organização do Processo de Ensino em Educação Física*, 91. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- IPDJ. (2020). *Guia para o dia europeu do desporto na escola*. Lisboa: IPDJ.

Matos, (2010), Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. revista portuguesa de pedagogia. ANO 48-1, 2014, 55-67.

Siedentop, D. (1983). Developing Teaching Skills in Physical Education (2a Edição). Palo Alto: Mayfield Pub.

# **ANEXOS**

## ANEXO I - FICHA DE CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL DO ALUNO



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA MEALHADA

EB Nº2 PAMPILHOSA – EDUCAÇÃO FÍSICA



### FICHA INDIVIDUAL DO ALUNO

#### 1. IDENTIFICAÇÃO

Nome: \_\_\_\_\_ Ano/Turma: \_\_\_\_º \_\_\_\_ Nº \_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_ Sexo: F \_\_\_\_ M \_\_\_\_ Naturalidade: \_\_\_\_\_

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

Telefone(s): \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

#### 2. ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_ Grau de parentesco: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_ Habilitações Literárias: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

#### 3. DADOS FAMILIARES

Nome do pai: \_\_\_\_\_ Habilitações Literárias: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_

Nome da mãe: \_\_\_\_\_ Habilitações Literárias: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_

Agregado familiar (nº de pessoas com quem vive): \_\_\_\_ Nº de irmãos: \_\_\_\_ Idade do(s) irmão(s), se aplicável: \_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_-\_\_\_\_

#### 4. MEIO DE TRANSPORTE

Habitualmente, como é que te deslocas para a escola?

A pé

Mota

Automóvel

Bicicleta

Transporte público

Outro: \_\_\_\_\_

#### 5. SAÚDE

Peso: \_\_\_\_ Kg Altura: \_\_\_\_ cm

Tens algum problema de saúde? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Se respondeste sim, indica qual: \_\_\_\_\_

Tiveste alguma lesão desportiva recentemente? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Se sim, qual e quando? \_\_\_\_\_

## 6. ALIMENTAÇÃO

Assinala com um X as refeições que fazes diariamente:

Pequeno-almoço	Meio da manhã	Almoço	Lanche	Jantar	Ceia
----------------	---------------	--------	--------	--------	------

## 7. VIDA ESCOLAR

O que gostarias que a escola tivesse e não tem? (ex.: atividade desportiva, gabinete de apoio, etc.)

Já reprovaste alguma vez? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_ Se sim, em que ano(s)? \_\_\_\_

Qual a(s) tua(s) disciplina(s) preferida(s)? \_\_\_\_\_

Qual a(s) disciplina(s) que menos gostas? \_\_\_\_\_

Qual a(s) disciplina(s) em que tens mais dificuldades? \_\_\_\_\_

## 8. TEMPOS LIVRES

Ordena de 1 a 5 as atividades a que dedicas mais tempo nos teus tempos livres (sendo 1 na qual despendes mais tempo):

Ver Televisão	Ir aos Escuteiros	
Praticar Desporto	Ir ao café, restaurantes	
Ouvir Música	Ajudar em tarefas domésticas	
Conversar com amigos	Estar sozinho, isolado	
Ler	Ir ao cinema/testro/concertos	
Navegar nas redes sociais	Jogar Playstation/computador	
Fazer trabalhos escolares	Ver filmes e séries,...	
Ir às compras	Pesquisa no computador	
Outra:	Outra:	

## 9. HÁBITOS DESPORTIVOS

Praticas alguma atividade física regular ou desporto fora da escola? Não \_\_\_\_ Sim \_\_\_\_

Se sim, qual? \_\_\_\_\_

Quanto tempo por semana (total)? \_\_\_\_\_

Indica as tuas modalidades desportivas preferidas: \_\_\_\_\_

### 10. EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

O que mais gostas / valorizas nas aulas de E.F.?

Praticar Desporto	Benefícios para a saúde	Momento de relaxamento (“libertar o stress”)	
Aprender e evoluir nas várias Matérias lecionadas	Convivência com os colegas/ Trabalho de equipa	Experimentar novas modalidades	
Evolução numa modalidade específica	Controlo de peso	Preparação/ aptidão Física	

O que menos gostas nas aulas de E.F.?

Correr/ Praticar exercício físico	Jogos Desportivos Coletivos	Jogos Tradicionais: Ex: jogo <u>do-mata</u> , jogo do bola ao Capitão	
Tomar banho	Jogos Desportivos Individuais	Aquecimento	

Qual a nota final que tiveste no ano passado a Educação Física? \_\_\_\_

O ano passado estiveste envolvido no Desporto Escolar? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

Se sim, em qual/quais modalidades? \_\_\_\_\_

### 11. QUALIDADES DOS PROFESSORES

Assinala com um X as qualidades que mais aprecias num professor:

Exigência	Comunicação (explicar bem)	Pontualidade	Ser justo	
Simpatia	Sentido de humor	Compreensivo	Outras: Quais?	

Data de preenchimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Obrigado pela tua colaboração! 😊

## ANEXO II - CRONOGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Cronograma

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2021	Setembro				G	F		7						
	Outubro											8 e 9		
	Novembro	F			17				18 e 19			20		
	Dezembro		29				30 e 31			32				33 e 34
2022	Janeiro										36 e 37			38
	Fevereiro			47				48 e 49			50			
	Março			59				60 e 61			62			
	Abril				72 e 73			74						
	Maiο		76 e 77			78				79 e 80			81	
	Junho		89					90 e 91			92			93 e 94

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
						1 e 2			3				4 e 5			6	
10				11 e 12			13				14 e 15			16			
	21 e 22			23				24 e 25			26				27 e 28		
		35															
			39 e 40			41				42 e 43			44				46 e 46
51 e 52			53				54 e 55			56				57 e 58			
63 e 64			65				66 e 67			68				69 e 70			71
							75				F						
		82 e 83			84				85 e 86			F					87 e 88

	Interrupção letiva;
	Feriado;
	Fins de semana;
	Greve de Professores;
	Ausência do Prof. Orientador

1º Período					
Mês	Dia	Local	Aula	Aula da UD	Unidade Didática
SETEMBRO	20	Pavilhão	1 e 2	1 e 2 / 5	FIT Escola
	23	Pavilhão	3	3 / 5	FIT Escola
	27	Pavilhão	4 e 5	4 e 5 / 5	FIT Escola
	30	Pavilhão	6	1 / 14	Basquetebol
OUTUBRO	7	Exterior	7	2 / 14	Basquetebol
	11	Exterior	8 e 9	1 e 2 / 13	Atletismo
	14	Exterior	10	3 / 13	Atletismo
	18	Pavilhão	11 e 12	3 e 4 / 14	Basquetebol
	25	Pavilhão	14 e 15	6 e 7 / 14	Basquetebol
	28	Pavilhão	16	8 / 14	Basquetebol
NOVEMBRO	4	Exterior	17	4 / 13	Atletismo
	8	Exterior	18 e 19	5 e 6 / 13	Atletismo
	11	Exterior	20	7 / 13	Atletismo
	15	Pavilhão	21 e 22	9 e 10 / 14	Basquetebol
	18	Pavilhão	23	11 / 14	Basquetebol
	25	Pavilhão	26	14 / 14	Basquetebol
DEZEMBRO	29	Exterior	27 e 28	8 e 9 / 13	Atletismo
	2	Exterior	29	10 / 13	Atletismo
	6	Exterior	30 e 31	11 e 12 / 13	Atletismo
	9	Exterior	32	13 / 13	Atletismo
	13	Pavilhão	33 e 34	Educação para a saúde / questão-aula	
16	Pavilhão	35	Auto-avaliação e hetero-avaliação		

2º Período					
Mês	Dia	Local	Aula	Aula da UD	Unidade Didática
JANEIRO	10	Pavilhão	36 e 37	1 e 2 / 14	Andebol
	13	Pavilhão	38	3 / 14	Andebol
	17	Exterior	39 e 40	4 e 5 / 14	Andebol
	20	Exterior	41	1 / 7	Orientação
	24	Exterior	42 e 43	2 e 3 / 14	Orientação
	27	Exterior	44	4 / 7	Orientação
	31	Pavilhão	45 e 46	1 e 2 / 10	Badminton
FEVEREIRO	3	Pavilhão	47	3 / 10	Badminton
	7	Pavilhão	48 e 49	4 e 5 / 10	Badminton
	10	Pavilhão	50	6 / 10	Badminton
	14	Exterior	51 e 52	6 e 7 / 14	Andebol
	17	Exterior	53	8 / 14	Andebol
	21	Exterior	54 e 55	9 e 10 / 14	Andebol
	24	Exterior	56	11 / 14	Andebol
	28	Pavilhão	57 e 58	1 e 2 / 5	FIT ESCOLA
MARÇO	3	Pavilhão	59	3 / 5	FIT ESCOLA
	7	Pavilhão	60 e 61	4 e 5 / 5	FIT ESCOLA
	10	Pavilhão	62	7 / 10	Badminton
	14	Exterior	63 e 64	12 e 13 / 14	Andebol
	17	Exterior	65	14 / 14	Andebol
	21	Pavilhão	66 e 67	8 e 9 / 10	Badminton
	24	Pavilhão	68	10 / 10	Badminton
	28	Pavilhão	69 e 70	5 e 6 / 7	Orientação
	31	Pavilhão	71	7 / 7	Orientação
	ABRIL	4	Pavilhão	72 e 73	Questão- aula
7		Pavilhão	74	Entrega da Q.A. e autoavaliação	

3º Período				
Mês	Dia	Local	Aula	Aula da UD
ABRIL	21	Pavilhão	75	1 / 9
	2	Exterior	76 e 77	1 e 2 / 8
MAIO	5	Exterior	78	3 / 8
	9	Exterior	79 e 80	4 e 5 / 8
	12	Exterior	81	6 / 8
	16	Pavilhão	82 e 83	2 e 3 / 9
	19	Pavilhão	84	4 / 9
	23	Pavilhão	85 e 86	5 e 6 / 9
	30	Exterior	87 e 88	7 e 8 / 9
JUNHO	2	Exterior	89	2 / 4
	6	Exterior	90 e 91	3 e 4 / 4
	9	Exterior	92	7 / 8
	13	Pavilhão	93 e 94	8 / 8   9 / 9

### ANEXO III - EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DE CONTEÚDOS

			BASQUETEBOLE														
Mês			Setembro				Outubro				Novembro						
Data			30	7	18	21	25	28	15	18	22	25					
Aula n°			6	7	11	12	13	14	15	16	21	22	23	24	25	26	
Conteúdos																	
Habilidades Motoras	Técnica	Passe e Recepção	Peito	AFI	AFI	I	I	I	E	E	E	E	C	C	C	AS	AS
			Picado	AFI	AFI	I	I	I	E	E	E	E	C	C	C	AS	AS
			Recepção	AFI	AFI	I	I	I	E	E	E	E	C	C	C	AS	AS
		Drible	Progressão	AFI	AFI	I	I	I	E	E	E	E	C	C	C	AS	AS
			Proteção	AFI	AFI	I	I	I	E	E	E	E	C	C	C	AS	AS
		Lançamento	Apoio	AFI	AFI		I	I	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS
	Passada		AFI	AFI		I	I	E	E	E	E	E	C	C	AS	AS	
	Posição base e ressaltos	Defensiva e Ofensiva	AFI	AFI				I	I	E	E	E	E	C	AS	AS	
		Ofensiva	Finalizar	AFI	AFI				I	I	E	E	E	E	C	AS	AS
			Criar oportunidades para finalizar	AFI	AFI				I	I	E	E	E	E	C	AS	AS
	Formas jogadas	Continuidade do ataque	AFI	AFI				I	I	E	E	E	E	C	AS	AS	
		Defensiva	Pressão defensiva e Sobremarcação	AFI	AFI				I	I	E	E	E	E	C	AS	AS
			Jogos Pré-desportivos	AFI	AFI				I	I	E	E	E	E	C	AS	AS
	Conteúdos psicossociais		Responsabilidade, Sociabilidade, Autonomia	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT	CT

AFI – Avaliação Formativa

I – Introdução

E – Exercitação

C – Consolidação

AS – Avaliação Sumativa

AA – Autoavaliação

CT – Conteúdo Transversal

ANEXO IV - CRONOGRAMA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS

																
		<b>ESCOLA BÁSICA Nº2 PAMPILHOSA</b> Mapa de Ocupação de Espaços <span style="float: right;">2021/ 2022</span>														
		<b>ROTAÇÃO A</b> <span style="float: right;">20/09 a 01/10 - -18/10 a 29/10 - - 15/11 a 16/11 - - 13/12 a 17/12</span>														
		2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
		Exterior	Pavilhão	Balneários	Exterior	Pavilhão	Balneários	Exterior	Pavilhão	Balneários	Exterior	Pavilhão	Balneários	Exterior	Pavilhão	Balneários
08:30	09:20		7ªA	2 5	9ªB	5ªB	14 / 3 6	8ªA	6ªC	14 / 3 6	5ªA	7ªC	3 6 / 14	8ªD		2 5
09:20	10:10	8ªA	7ªA	14 / 2 5	9ªB	5ªA	14 / 3 6	8ªB	6ªC	2 5 / 3 6	5ªA	7ªC	3 6 / 14	8ªD		2 5
10:30	11:20	8ªA	9ªA	14 / 3 6	9ªD	6ªB	2 5 / 3 6	8ªB		2 5		7ªA	2 5	9ªB	6ªB OF	14 / 3
11:30	12:20	8ªD OF	9ªA	2 5 / 3 6	9ªD	6ªB	2 5 / 3 6	8ªD	8ªC OF	2 5 / 14	5ªB	9ªC	14 / 2 5	8ªB	6ªB	2 5 / 3
12:30	13:20								8ªC	14	5ªB	9ªC	14 / 2 5	9ªD	6ªC	2 5 / 3
13:30	14:20				8ªB OF		2 5									
14:30	15:20	8ªC	9ªC	14 / 2 5	8ªA OF	6ªA	14 / 3 6		D. Esc.		6ªA of	7ªB	3 6 / 2 5		D. Esc.	
15:30	16:20	8ªC		14	5ªC	6ªA	2 5 / 3 6		D. Esc.		6ªA		3 6		D. Esc.	
16:30	17:20		7ªB	2 5	5ªC	7ªC	2 5 / 14		D. Esc.		5ªC	9ªA	2 5 / 3 6		D. Esc.	
17:30	18:20		7ªB	2 5												

ANA SOUSA - 5ªA, 5ªB, 6ªA, 6ªB, 6ªC  
 LUIS NOGUEIRA - 9ªA, 9ªC, 7ªA, 7ªB, 7ªC  
 PEDRO LINDO - 9ªA, 9ªB, 9ªC, 9ªD, 7ªD  
 NUNO LOPES - 5ªC,  
 NÉLIA ROCHA - 8ªC

																
		<b>ESCOLA BÁSICA Nº2 PAMPILHOSA</b> Mapa de Ocupação de Espaços <span style="float: right;">2021/ 2022</span>														
		<b>ROTAÇÃO B</b> <span style="float: right;">4/10 a 15/10 - - 01/11 a 11/11 - - 29/11 a 06/12</span>														
		2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira		
		Pavilhão	Exterior	Balneários	Pavilhão	Exterior	Balneários	Pavilhão	Exterior	Balneários	Pavilhão	Exterior	Balneários	Pavilhão	Exterior	Balneários
08:30	09:20		7ªA	2 5	9ªB	5ªB	14 / 3 6	8ªA	6ªC	14 / 3 6	5ªA	7ªC	3 6 / 14	8ªD		2 5
09:20	10:10	8ªA	7ªA	14 / 2 5	9ªB	5ªA	14 / 3 6	8ªB	6ªC	2 5 / 3 6	5ªA	7ªC	3 6 / 14	8ªD		2 5
10:30	11:20	8ªA	9ªA	14 / 3 6	9ªD	6ªB	2 5 / 3 6	8ªB		2 5		7ªA	2 5	9ªB	6ªB OF	14 / 3
11:30	12:20	8ªD OF	9ªA	2 5 / 3 6	9ªD	6ªB	2 5 / 3 6	8ªD	8ªC OF	2 5 / 14	5ªB	9ªC	14 / 2 5	8ªB	6ªB	2 5 / 3
12:30	13:20								8ªC	14	5ªB	9ªC	14 / 2 5	9ªD	6ªC	2 5 / 3
13:30	14:20				8ªB OF		2 5									
14:30	15:20	8ªC	9ªC	14 / 2 5	8ªA OF	6ªA	14 / 3 6		D. Esc.		6ªA of	7ªB	3 6 / 2 5		D. Esc.	
15:30	16:20	8ªC		14	5ªC	6ªA	2 5 / 3 6		D. Esc.		6ªA		3 6		D. Esc.	
16:30	17:20		7ªB	2 5	5ªC	7ªC	2 5 / 14		D. Esc.		5ªC	9ªA	2 5 / 3 6		D. Esc.	
17:30	18:20		7ªB	2 5												

ANA SOUSA - 5ªA, 5ªB, 6ªA, 6ªB, 6ªC  
 LUIS NOGUEIRA - 9ªA, 9ªC, 7ªA, 7ªB, 7ªC  
 PEDRO LINDO - 9ªA, 9ªB, 9ªC, 9ªD, 7ªD  
 NUNO LOPES - 5ªC,  
 NÉLIA ROCHA - 8ªC

*ANEXO V - MODELO DE PLANO DE AULA*



<b>Plano de Aula</b>			
<b>Docente:</b>		<b>Data:</b>	<b>Hora/Duração:</b>
<b>U.D.:</b>		<b>Ano/Turma:</b>	<b>Nº de alunos previstos:</b>
<b>Aula Nº:</b>			
<b>Aula da U.D.:</b>		<b>Função Didática:</b>	
<b>Recursos Materiais:</b>			
<b>Objetivos da Aula:</b>			
<b>Estilos de ensino:</b>			
<b>Componentes críticas:</b>			
<b>Critérios de êxito:</b>			

Tª e Sª		Objetivos Específicos	Descrição da Tarefa / Organização
P	T		
<b>Parte Inicial</b>			
<b>Parte Fundamental</b>			
<b>Parte Final</b>			

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

*ANEXO VI - MODELO DE REFLEXÃO CRÍTICA*



Agrupamento de Escolas da Mealhada  
Escola Básica Nº2 da Pampilhosa



<b>Relatório de aula n°</b>	<b>Data:</b>
<b>Unidade Didática:</b>	
<b>Planeamento:</b>	
<b>Intervenção Instrução:</b>	
<b>Gestão:</b>	
<b>Clima:</b>	
<b>Disciplina:</b>	
<b>Decisões de ajustamento tomadas:</b>	
<b>Aspetos positivos mais salientes:</b>	
<b>Oportunidades de melhoria:</b>	

**Referências Bibliográficas**

**ANEXO VII - AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL**

UD - Andebol										
Nº/Nome dos alunos	Domínio Psicomotor								Média	Nível
	Componentes Técnicas			Componentes Táticas						
				Ataque		Defesa				
	Passe de Ombro	Passe Picado	Drible de Progressão	Remate em Suspensão	Desmarcação	Circulação de bola	Posição Base Defensiva	Posicionamento Defensivo		
1									#DIV/0!	
2									#DIV/0!	
3									#DIV/0!	
4									#DIV/0!	
5									#DIV/0!	
6									#DIV/0!	
7									#DIV/0!	
8									#DIV/0!	
9									#DIV/0!	
10									#DIV/0!	
11									#DIV/0!	
12									#DIV/0!	
13									#DIV/0!	
14									#DIV/0!	
15									#DIV/0!	
16									#DIV/0!	
17									#DIV/0!	
18									#DIV/0!	
19									#DIV/0!	
20									4	
21									#DIV/0!	

### ANEXO VIII - AVALIAÇÃO SUMATIVA

AVALIAÇÃO SUMATIVA										
Turma:		Domínio Psicomotor (70%)								
		Componentes técnicas			Componentes táticas					
					Ataque			Defesa		
Nº	Nome	Passe de ombro	Passe picado	Drible de progressão	Remate em suspensão	Desmarcação	Circulação de bola	Posição base defensiva	Posicionamento defensivo	MÉDIA (Dom. Psicomotor)
1										0
2										0
3										0
4										0
5										0
6										0
7										0
8										0
9										0
10										0
11										0
12										0
13										0
14										0
15										0
16										0
17										0
18										0
19										0
20										0
21										0

#### VA – ANDEBOL

Domínio Cognitivo (15%)				Atitudes e Valores (15%)					Classificação Final
Conhecimentos técnicos	Interesse nas tarefas de aula	Coloca questões pertinentes	MÉDIA (Dom. Cognitivo)	Cooperação	Responsabilidade	Empenho	Autonomia	MÉDIA (A)	
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0
			0					0	0,0

**ANEXO IX - FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO**

Ficha de Autoavaliação do Aluno – Educação Física																
Nome:										Ano/Turma:					Nº	
Competências e Conhecimentos (70%) Atividades Físicas (65%)	1º PERÍODO					2º PERÍODO					3º PERÍODO					
	MF	I	S	B	MB	MF	I	S	B	MB	MF	I	S	B	MB	
<b>ATLETISMO</b>	Velocidade, barreiras, estafetas.															
	Saltos															
	Lançamento do peso															
<b>BASQUETEBOL</b>																
<b>Aptidão Física (25%)</b>																
Desenvolvimento das capacidades motoras																
Nível de prestação nos Testes Fitescola																
<b>Conhecimentos (10%)</b>																
<b>Atitudes e Valores (30%)</b>																
<b>Atitudes (50%)</b>																
Relacionamento Interpessoal																
Autonomia																
<b>Valores (50%)</b>																
Responsabilidade																
Procura do sucesso																
<b>PELO TRABALHO QUE REALIZEI MEREÇO...</b>																
Ensino Básico (1 a 5) / Nível Secundário (0 a 20)																

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

## ANEXO X - QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO - DIA EUROPEU DO DESPORTO



### QUESTIONÁRIO DE SATISFAÇÃO

Ano de escolaridade: \_\_

1. Classifica a atividade de 1 a 5, (sendo 1- não gostei, 2- gostei pouco, 3- gostei, 4- gostei muito, 5- excelente).

1  2  3  4  5

2. Gostavas que houvesse mais atividades deste género na escola?

Sim  Não

3. Consideras que a atividade física é importante na promoção de uma vida mais saudável?

Sim  Não

Obrigada pela tua colaboração. 😊



Fundação  
Portuguesa de  
Cardiologia



**O PERCURSO PARA UM  
CORAÇÃO SAUDÁVEL**



# **CAMINHADA DO CORAÇÃO**

18 de Maio de 2022

**Parque Verde da Pampilhosa**

**Núcleo de Estágio de Educação Física**

**Grupo de Educação Física**

**Grupo de Ciências Naturais**

**ATL**



 **iOrienteering**

## ANEXO XII - QUESTIONÁRIO - CAMINHADA DO CORAÇÃO

### Questionário de Avaliação Pós-Evento

O presente questionário tem como objetivo recolher feedback/informações acerca da atividade desenvolvida para assinalar o Mês do Coração - "Uma Caminhada pelo Coração".

 luisaspereira@gmail.com (não partilhado) [Mudar de conta](#) 

\*Obrigatório

Numa escala de 1 a 5 (sendo 1 - Não gostei; 2 - Gostei pouco; 3 - Gostei; 4 - Gostei muito; 5 - Excelente) como avaliaria a atividade? \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Como classifica a organização do evento? \*

- |          |                       |                       |                       |                       |                       |           |
|----------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------|
|          | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |           |
| Nada Boa | <input type="radio"/> | Muito Boa |

Gostaria que houvessem mais atividades deste género na Escola? \*

- Sim
- Não

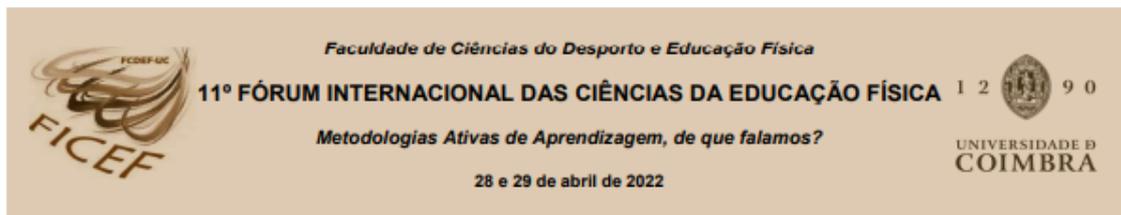
Você tem algum comentário ou sugestão para nos ajudar a melhorar em eventos futuros?

A sua resposta

**Enviar**

Limpar formulário

*ANEXO XIII - CERTIFICADO - 11º FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA  
EDUCAÇÃO FÍSICA*



## DIPLOMA

Paulo Miguel Mesquita da Silva Estrela dos Santos apresentou o trabalho *Tempo de prática dos alunos na fase fundamental de uma aula de educação física* no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA  
SILVA  
Num. de Identificação: 05333351  
Data: 2022.06.08 12:19:21+01'00'

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

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

*ANEXO XIV - CERTIFICADO - PROJETO OLIMPÍADA SUSTENTADA- NINGUÉM DEVE SER DEIXADO PARA TRÁS*



## CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

**Paulo Miguel dos Santos**

pelo trabalho desenvolvido na promoção da  
Educação Olímpica através da implementação do projeto  
**Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás**

Lisboa, 3 de junho de 2022

José Manuel Constantino  
Presidente do Comité Olímpico de Portugal



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



## ANEXO XV - PÓSTER - OLIMPIÁDA SUSTENTADA - UM PASSO PARA A INCLUSÃO

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física  
Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário



1 2 9 0  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

# OLIMPIÁDA SUSTENTADA

## ninguém deve ser deixado para trás

Elsa Ribeiro-Silva e Beatriz Gomes



DIA  
OLÍMPICO

### Um Passo para a Inclusão

Dr. Luísa Nogueira, Ema Rodrigues, Luísa Pereira, Paulo Miguel dos Santos

Escola Básica Nº2 da Pampilhosa

**RESUMO** - O Projeto Olimpíada Sustentada visa contribuir para a **formação de crianças e jovens** através de uma abordagem motivante e divertida. Orientado para a transmissão de **conhecimentos sobre o Movimento Olímpico**, os seus **Valores, Símbolos, Modalidades e Atletas**, promovendo, paralelamente, aprendizagens nas diversas áreas disciplinares, perspetivando colocar todos os alunos **um passo mais próximos da Inclusão**.  
**Palavras chave:** *Valores, Inclusão, Prática Desportiva, Hábitos de Vida Saudáveis.*

**ABSTRACT** - The Sustained Olympics Project aims to contribute to the education of children through a motivating and fun approach. Oriented towards the transmission of knowledge about the Olympic Movement, its Values, Symbols, Modalities and Athletes, promoting, at the same time, learning in the different disciplinary areas, with a view to putting all students one step closer to Inclusion.  
**Keywords:** *Values, Inclusion, Sports Practice, Healthy Life Habits*

**INTRODUÇÃO** - O Projeto Olimpíada Sustentada, Ninguém deve ser deixado para trás, surgiu com o intuito de levar à Escola o **gosto pela prática desportiva** e os **hábitos de vida saudável**, através dos **Valores Olímpicos**: Excelência, Amizade e Respeito. Neste contexto, o projeto elaborado, perspetivava que as atividades se afigurassem como **momentos de partilha** de experiências, visando a promoção da atividade física e da saúde, contribuindo para o **desenvolvimento de competências sociais e de inclusão** entre alunos, professores e pessoal não docente.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

## ESSE É O Espírito!



**PARTICIPANTES** - Envolvidos no Projeto dinamizado estiveram um total de 75 alunos, pertencentes ao 7º ano de escolaridade e ao grupo de Boccia do Desporto Escolar da Escola (11-14 anos).

**MATERIAL, MÉTODOS E PROCEDIMENTOS - Implementação** de um conjunto de **subprojectos** que **culminou com uma atividade de encerramento e celebração final** que juntou todos os alunos - **"Um Passo para a Inclusão"**. Foram sugeridas atividades em diferentes formatos e disponibilizados conteúdos pedagógicos e materiais de suporte sob a forma de **aulas temáticas, fichas de atividades, materiais gráficos e vídeos**.

**CONCLUSÕES** - O Projeto desenvolvido veio **cativar a atenção** e interesse da **comunidade escolar** para a **temática dos Valores Olímpicos e Paralímpicos** através de um conjunto de atividades educativas inclusivas. Sentimos que foram proporcionados momentos que apelaram à atividade física através da **Amizade, Respeito, Excelência, Igualdade, Coragem, Determinação e Inspiração**. Enquanto equipa organizadora, esperamos que seja dada continuidade ao respetivo projeto em anos futuros:

Ema Rodrigues, Luísa Pereira, Paulo Miguel dos Santos  
EMAIL: [emasofia1@hotmail.com](mailto:emasofia1@hotmail.com); [luisasperreira@gmail.com](mailto:luisasperreira@gmail.com); [paulomiguel.estrela@gmail.com](mailto:paulomiguel.estrela@gmail.com)

**Referências Bibliográficas:**  
Comité Olímpico de Portugal (COP) - <https://comiteolimpicoportugal.pt/programa-de-educacao-olimpica/> - acedido a 10.04.22

