

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Samuel Lemos Rosa

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DA
MEALHADA NO ANO LETIVO 2022/2023**

**Estudo comparativo dos resultados escolares entre os alunos
federados e não federados**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM ENSINO DA EDUCAÇÃO
FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO, ORIENTADO PELO
PROFESSOR DOUTOR ARTUR MANUEL ROMÃO PEREIRA,
APRESENTADA À FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E
EDUCAÇÃO FÍSICA**

Julho, 2023



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA DA MEALHADA JUNTO DA TURMA 10D2 DO ANO LETIVO
2022/2023**

Estudo comparativo dos resultados escolares entre os alunos federados e não federados

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 de Educação Física nos Ensinos
Básico e Secundário.

Orientador: Professor Doutor Artur Romão

Coimbra, 2023

Rosa, S. (2023). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária da Mealhada, junto da turma do 10ºD1, no ano letivo 2022/2023*. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Compromisso de Originalidade do Documento

Samuel Lemos da Rosa, aluno n.º 2021168022 do MEEFBS da FCDEFUC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo n.º 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC - Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento n.º 400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, 25 de Julho de 2023



(Samuel Lemos da Rosa)

*Às minhas grandes âncoras:
Maria, José, Rosa, Fausto, Maxwell.*

Agradecimentos

A conclusão desta etapa da minha vida só foi possível graças ao auxílio de vários intervenientes. Aproveito este trabalho para atribuir uma palavra de apreço a todos aqueles que fizeram parte desta etapa, na qual foram um pilar importante no meu percurso académico. Assim, nesta ocasião, quero partilhar esta conquista com as seguintes pessoas:

Aos dois Grandes Pilares da minha vida, aos meus pais, José e Maria, por me terem proporcionado o apoio emocional e financeiro para que tudo fosse possível. Sem eles esta etapa seria muito difícil e, até, quase impossível de realizar.

Ao meus avós, Fausto e Rosa, por acreditarem e me apoiarem sempre em todo o meu percurso académico e profissional.

Ao meu Grande Amigo e Companheiro Maxwell. Sem este Homem na minha vida seria difícil alcançar cada uma das diversas etapas que foram sendo atingidas ao longo destes anos académicos.

À minha família por todo o suporte emocional.

Às minhas duas Grandes Amigas, Inês e Maria, pela amizade, pela partilha de histórias e por me acompanharem neste belo e longo percurso a que chamamos Vida.

Aos meus orientadores de estágio, Professor Luís Nogueira e Professor Doutor Artur Romão, pela partilha de experiência e de conhecimentos na área do Ensino, bem como pôr me incutirem o gosto pela docência.

Aos meus dois colegas de estágio, Óscar Carvalho e João Melo, por me acompanharem neste percurso. Apesar das dificuldades e obstáculos, conseguimos superá-los unidos.

Uma palavra de apreço aos meus alunos do 10ºD1, que contribuíram para o meu desenvolvimento e crescimento enquanto professor estagiário. O meu muito obrigado pelo vosso trabalho, empenho e dedicação.

A toda a comunidade escolar da Escola Básica Nº2 e da Escola Secundária da Mealhada, pela disponibilidade e acolhimento ao Núcleo de Estágio da Mealhada.

E a todos aqueles que, de forma direta e indireta, fizeram parte deste percurso.

A vós, o meu Obrigado!

*«E sê feliz aí e tenaz como a erva. Nas fendas mais imprevisíveis das pedras de um passeio,
uma semente insere-se e rebenta um talo verde. Milhentos pés a esmagam, ela aproveita
todos os intervalos para se pôr de novo de pé.... Vem um técnico de massacre e queima-a. Ela
concentra-se em si e espera. E pouco depois recomeça.»*

Vergílio Ferreira

RESUMO

O presente Relatório Final de Estágio enquadra-se no âmbito do segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), nomeadamente nas disciplinas de Estágio Pedagógico (EP) e Relatório de Estágio. Este Mestrado pertence à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Este documento é resultante da prática pedagógica realizada na Escola Secundária da Mealhada, junto da turma D do 10º ano de escolaridade, no ano letivo 2022/2023.

O Estágio Pedagógico inclui diversas etapas para a formação do futuro profissional na área do ensino, cujo saberes e práticas adquiridas nos anos de formação anterior permitem enfrentar o contexto real da docência de forma mais segura e eficiente. A primeira experiência no contexto real do ensino acontece, então, com diversas tarefas no grupo disciplinar de Educação Física, no núcleo de estágio, gestão de atividades, auxílio nas atividades da comunidade escolar, contribuindo assim para a aprendizagem e evolução do perfil profissional do docente.

Desta forma, este relatório é desenvolvido de forma reflexiva e crítica, abordando as experiências vivenciadas, as aprendizagens adquiridas, as dificuldades sentidas, durante o contacto como docente de Educação Física. O trabalho está estruturado em 3 capítulos: **Capítulo 1 – Contextualização da Prática Desenvolvida; Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica; Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema referente a “Estudo comparativo dos resultados escolares entre os alunos federados e não federados”**

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Intervenção Pedagógica; Processo de Ensino-Aprendizagem.

ABSTRACT

This Final Internship Report is part of the second year of the master's degree in teaching physical education in Basic and Secondary Education (MEEFEBS), namely in the disciplines of Pedagogical Internship (EP) and Internship Report. This Master belongs to the Faculty of Sport Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. This document results from the pedagogical practice carried out at Escola Secundária da Mealhada, with the 10th grade class in the 2022/2023 school year.

The Pedagogical Internship includes several stages for the formation of the future professional in teaching, where knowledge and practices acquired in the previous years of training allow facing the real context of teaching in a safer and more efficient way.

The first experience in the real context of teaching, with different tasks in the physical education disciplines group, in the internship nucleus, activity management, assistance in the activities of the school community, thus contributing to the learning and evolution of the professional profile.

This way, this report is developed in a reflective and critical way, approaching the lived experiences, the acquired learning, the difficulties felt, during the contact as a Physical Education teacher. The work is structured in 3 chapters: Chapter 1 – Contextualization of the Developed Practice; Chapter II – Reflective Analysis on Pedagogical Practice; Chapter III – Deepening of the Theme-Problem referring to “Do federated students have better school results than non-federated students?”.

Kew-words: Teacher Training; Pedagogy Intervention; Teaching-Learning Process.

LISTA DE ABREVIATURAS

DT – Diretor de Turma

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

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

GD-EF – Grupo Disciplinar de Educação Física

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

NE – Núcleo de Estágio

UD – Unidade Didática

ÍNDICE

RESUMO.....	IX
ABSTRACT	X
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XI
ÍNDICE DE FIGURAS	XV
INTRODUÇÃO	1
1.1. Narrativa de Vida	2
1.2. Expectativas iniciais	4
1.3. Caraterização do Contexto	5
1.3.1. Caraterização do Meio e da Escola	6
1.3.2. Caraterização do Agrupamento	7
1.3.3. Caracterização da turma	8
1.3.4. Caracterização departamento de Expressões: Educação Física	9
1.3.5. Caraterização do núcleo de estágio	9
1.3.6. Orientadores	10
Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica	10
Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem	10
2. Planeamento	10
2.1. Plano Anual	12
2.2. Unidade Didática	12
2.3. Planos de Aula	14
2.4. Reflexão Final ao Nível do Planeamento	16
2.5. Intervenção Pedagógica	19
2.5.1. Dimensão Instrução	19
2.5.2. Dimensão Gestão	22
2.5.3. Clima e Disciplina	23
2.5.4. Decisões de Ajustamento	25
2.6. Avaliação	26
2.6.1. Avaliação Inicial	27
2.6.2. Avaliação Formativa	28
2.6.3. Avaliação Sumativa	28
2.7. Intervenção Pedagógica noutra Ciclo de Ensino	29

Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar	30
Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas.....	31
Área 4 – Atitude Ético-Profissional	32
Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema	34
1. Introdução	36
2.Revisão da literatura	37
3.Objetivos	42
4.Hipóteses	43
5.Amostra	43
6.Metodologia	43
7.Apresentação e Discussão dos Resultados	44
8.Conclusão	48
9.Referências bibliográficas	49
Reflexão Final	54
Referências Bibliográficas	55
ANEXOS	56

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I – Planificação Anual 10 Ano -----	57
Anexo II – Cronograma Anual 10 ano -----	58
Anexo III – Mapa de rotações -----	59
Anexo IV – Plano de Aula -----	61
Anexo V – Relatório de Aula -----	63
Anexo VI – Ficha de Observação do Núcleo -----	65
Anexo VII – Grelha de Avaliação Formativa -----	66
Anexo VIII – Grelha de Autoavaliação Sumativa Final -----	67
Anexo IX – Grelha de Autoavaliação -----	68
Anexo X – Cartaz da palestra “Da Escola ao Alto Rendimento” -----	70
Anexo XI – Cartaz da “Semana de Educação Ambiental” -----	71
Anexo XII – Cartaz da Atividade “Padel para uma Vida Saudável” -----	73
Anexo XIII – Certificado de participação no projeto “Olimpíada Sustentada – A Equidade não tem Género” -----	74
Anexo XIV – Diploma de participação no Fórum Internacional das Ciências da Educação Física -----	75

ÍNDICE DE FIGURAS

Tabela 1 - Desafios iniciais e Resultados finais na Dimensão Instrução	22
Tabela 2 – Desafios iniciais e Resultados finais na Dimensão Gestão	23
Tabela 3 - Desafios iniciais e Resultados finais na Dimensão Disciplina/Clima	25
Tabela 4 - Comparar entre o Género e Federado a partir do teste Qui-Quadrado.....	44
Tabela 5 - Diferenças entre os Alunos Não federados e os Federados em relação aos Períodos	45
Tabela 6 - Descrição das médias nas diversas disciplinas	46
Tabela 7 - Amostras independentes	47

INTRODUÇÃO

O presente documento surge no âmbito da Unidade Curricular Relatório de Estágio, inserida no Plano de Estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

Aqui são descritas as nossas vivências, as dificuldades, os obstáculos, os aspetos negativos e positivos decorridos ao longo do ano letivo 2022/2023, bem com uma reflexão crítica sobre o processo de intervenção pedagógica, enquanto docente, junto da turma de 10ºD1—do curso Línguas e Humanidades—, da Escola Secundária da Mealhada, escola-sede do Agrupamento de Escolas da Mealhada, sob orientação e supervisão do Professor Doutor Artur Romão e do Professor Cooperante Luís Nogueira.

O presente documento está dividido em três capítulos, tendo o primeiro a contextualização da prática pedagógica desenvolvida, o segundo a análise reflexiva da prática pedagógica e o último o aprofundamento do tema-problema.

A tarefa de ensinar crianças e jovens é, por si só, cada vez mais difícil, tanto em termos escolares como até mesmo em termos parentais. Nos tempos atuais, a sociedade impõe exigência no processo de ensino, e o maior desafio deste estágio foi, certamente, conseguir ensinar jovens de uma turma em idade desafiante, entre o final da adolescência e o início da idade adulta, com diversas prioridades, com muitas questões que os preocupam e, acima de tudo, com personalidades distintas.

Considera-se, assim, uma etapa importante e com enorme potencial de aprendizagem, devido à panóplia de atividades executadas ao longo do Estágio Pedagógico (EP), tais como, a lecionação de diversas unidades didáticas (mesmo aquelas de que não estávamos à vontade), a observação de aulas dos colegas de estágio e do professor cooperante seguida de uma reflexão crítica e cuidada acerca das mesmas, entre outras atividades desempenhadas ao longo do estágio, que serão apresentadas no decorrer deste relatório.

Este trabalho visa a exposição de todo o processo desenvolvido ao longo do estágio, apresentando as expectativas iniciais, as características da comunidade escolar, as técnicas de intervenção pedagógica (planeamento anual, unidades didáticas, plano de aula, lecionação, relatórios, observações, entre outras), bem como as dificuldades sentidas (no início, durante e no fim) e os resultados alcançados.

Finalmente, é ainda apresentado o estudo desenvolvido ao longo do ano na respetiva escola, sendo esta parte integrante do estágio.

Capítulo 1 – Contextualização da Prática Desenvolvida

1.1. Narrativa de Vida

A 17 de Abril de 1999, na Maternidade Bissaya Barreto, em Coimbra, nasci e, desde muito cedo, senti que o meu futuro seria mais promissor se vivido no ramo do Desporto e da Atividade Física.

O percurso desportivo sempre teve enraizado em mim, não por influência dos meus pais, pois nenhum deles praticou qualquer modalidade desportiva, mas por motivação própria, uma vocação que cedo reconheci em mim. Aos 8 anos recebi a minha primeira bicicleta e comecei, desde logo, a ir para a escola primária de bicicleta. Posteriormente, aos 12 anos, foi-me oferecida uma trotinete e com ela passei a circular fluentemente na minha terra do coração, a Vila de Fermentelos. Rua acima, rua abaixo, quilómetros e quilómetros percorridos com ela. Era o meu meio de transporte, o prolongamento do meu próprio corpo.

Com a entrada no segundo ciclo do ensino básico, tive acesso à frequência das aulas de Educação Física. A maioria das modalidades lecionadas fascinavam-me. As diversas características das diferentes modalidades interessavam-me muito. Exceção, no entanto, para o Futebol. O fanatismo excessivo que lhe está associado colocava-o numa fasquia alta e, conseqüentemente, desvalorizavam as restantes modalidades, algo que não me agradava. Nesse mesmo ano, no 5.º, com a possibilidade de participar no corta-mato da escola consegui demonstrar o meu potencial. Fui cinco vezes campeão (desde o 5.º até ao 9.º ano), e acedi à participação no Campeonato Regional de Corta-mato, onde, por duas vezes, subi ao pódio (no 2.º e 3.º lugares).

No início do ano letivo 2010/2011 o leque de modalidades desportivas do Desporto Escolar foi crescendo e foram inseridos novos projetos complementares, tais como, o *Mega-Sprinter* e o *Tag-Rugby*. Estes dois projetos foram adicionados às atividades extracurriculares, onde fiz parte da equipa da escola alcançando dois pódios no *Mega-Sprinter* (*Mega-salto* – duas vezes no 2.º lugar).

O meu percurso desportivo não termina por aqui, e nem se restringiu à prática na escola. O meu gosto pela prática desportiva foi evoluindo, e, simultaneamente, entre os 12 e os 14 anos fui tenista federado, com participação em quatro torneios regionais de Ténis, prática que terminou precocemente devido ao encerramento do clube da minha terra.

Por outro lado, com o fim da prática do Ténis, percebi a paixão que tinha pelos desportos de raquetes. No 5.º ano de escolaridade, o programa de Educação Física incluía a modalidade

de Badminton. O professor que lecionava a disciplina de Educação Física apresentou a modalidade e apercebeu-se que eu “tinha jeito para a raquete”. Sendo o badminton a única modalidade inserida no Desporto escolar na minha escola, fui chamado para ingressar nos treinos às quartas-feiras à tarde.

Após a minha saída da escola básica, o meu antigo professor convocou-me para o auxiliar nos treinos de quarta-feira, pretendendo uma maior evolução dos seus alunos.

Assim se iniciou o meu percurso no Desporto Escolar na modalidade de Badminton, do 5.º ao 10.º ano, com participações em campeonatos regionais e nacionais, com diversos títulos. Fui cinco vezes campeão regional de singular homem, cinco vezes campeão regional de equipas mistas e homens. Após o 11.º ano, deixei o Desporto Escolar e ingressei no Clube de Albergaria, iniciando na competição regional e nacional do circuito nacional de Badminton. Atualmente encontro-me inserido na equipa principal da Secção de Badminton da Associação Académica de Coimbra. Conto com diversas participações em diversos torneios (zonais e nacionais) e com a participação em três torneios internacionais.

No verão de 2018 e de 2019, a Junta de Freguesia de Fermentelos organizou as “Férias Desportivas”, contando com um mês de atividades para crianças e jovens entre os 6 e os 14 anos, com atividades programadas e vigiadas por monitores. Na altura a Junta de Freguesia contactou-me para ser o chefe dos monitores, acabando eu, assim, por aceitar a proposta de trabalho com o intuito de perceber se teria capacidade e vontade para ensinar os mais jovens.

No ano letivo 2020/2021 concluí a licenciatura em Desporto e Lazer pela Escola Superior de Educação de Coimbra – Instituto Politécnico de Coimbra. No último ano realizei o estágio curricular numa clínica de reabilitação, na vertente de *performance*, com atletas de diversas modalidades desportivas e reabilitação de lesões. Nesta experiência de estágio tive a oportunidade de ser o preparador físico da secção de Basquetebol do Anadia FC e de poder treinar diversos atletas de diversas modalidades. Por outro lado, enquanto realizava o estágio elaborei um trabalho de investigação ligado ao Padel, cujo tema foi “Fatores preditores no sucesso do Padel no escalão sénior” (posteriormente publicado). Nesse mesmo ano, candidatei-me ao Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS) pela Universidade de Coimbra, acabando por ingressar no mesmo.

O término da licenciatura fez-me embarcar no mundo do *Fitness*, iniciando o meu percurso profissional no Ginásio Body Fitness com funções de *Personal Trainer*, Instrutor de *Fitness* (aulas de grupo de *Cycling*, *BodyPump*, *LesMills*, *Group Training*) e avaliações físicas e respetivos planos de treino.

A decisão de seguir a via do Ensino da Educação Física foi tomada de forma consciente, pensada em termos de futuro profissional. O mundo do *Fitness* apresenta algumas limitações, tais como, com o avançar da idade a recuperação torna-se mais lenta, a exaustiva lecionação nas aulas de grupo cria desgaste das articulações, baixa remuneração, etc. Assim, desta forma, como desde cedo estou ligado ao treino, ao contacto com crianças e adolescentes e à competição, tenho a ambição de ser professor de Educação Física e transmitir os meus conhecimentos enquanto atleta e profissional do Desporto, mas, acima de tudo, pretendo transmitir aos mais novos o gosto pela prática de atividade física, ambicionando o alcançar dos seus objetivos na Educação Física e ultrapassar as barreiras que só o Desporto permite.

1.2.Expectativas iniciais

Depois de passar quatro anos a adquirir conhecimentos ligados ao ensino da Educação Física, chegava a altura de intervir ativamente no processo de ensino-aprendizagem na instituição que lhe compete—a Escola.

As minhas expectativas eram altas pois durante o primeiro ano de mestrado recorreremos aos nossos colegas para simularem um contexto escolar fictício. A oportunidade de estagiar numa escola permitiu-me iniciar o processo de aplicação do conhecimento adquirido e implementá-lo em contexto real.

Por outro lado, o ano de estágio é um ano de evolução, tanto a nível profissional como a nível pessoal. No sentido profissional porque aplicamos o conhecimento teórico adquirido no primeiro ano do mestrado e colocamo-lo em prática num ambiente imprevisível, com alunos com diversas personalidades e características. Este é o propósito do estágio pedagógico numa escola, tomando contacto com a realidade escolar em Portugal. Em termos pessoais houve a necessidade de conciliação a gestão do estágio com o trabalho (a minha fonte de rendimento) que não pude deixar de exercer.

No que toca à minha relação com o Núcleo de Estágio (NE) a verdade é que apenas conhecia os meus colegas de estágio das aulas do primeiro ano do mestrado. Ou seja, não tinha, previamente, grande empatia e nem uma relação de proximidade com eles.

O trabalho do professor de Educação Física não está apenas centrado na lecionação das aulas, mas em todas as diversas funções que o professor tem de exercer. Vejamos o exemplo da função de diretor de turma, de coordenador do desporto escolar, entre outras.

Assim, enquanto estagiários foi-nos pedido que vivêssemos uma realidade próxima dessa e assegurássemos a assessoria relativa a estes cargos, de modo a vivenciarmos e percebemos as diversas funções que o professor de EF pode ter de exercer na sua profissão.

Tínhamos noção de que o ano de estágio seria um ano cheio de desafios e obstáculos, mas que, de certa forma, seria um ano de aprendizagem, tanto pessoal como profissional.

Sendo o estágio uma parte fundamental do percurso académico, a ansiedade e o nervosismo de ingressar nessa etapa fez-se sentir de sobremaneira. Acreditávamos, por um lado, que esta experiência seria útil, não só para estarmos no papel de professor (lecionação e avaliação) mas, também, para compreendermos e percebermos o funcionamento de uma escola. Estar por dentro do processo fez-nos entender toda uma logística da comunidade escolar e do seu processo educativo em geral, tendo como exemplos, as reuniões do grupo disciplinar, a construção de programas anuais, os problemas relativos ao comportamento da turma, o programar de atividades para os alunos, entre outros.

Antes de avançar para a lecionação das aulas, foi atribuído a cada professor diversas turmas para o respetivo ano letivo. Para o nosso núcleo de estágio, foram-nos destinadas quatro turmas: Três turmas do 8.º ano e uma turma do 10.º ano de escolaridade. Qualquer uma das turmas seria um desafio, em primeiro lugar por serem turmas numerosas, em segundo lugar porque a experiência iria fazer-nos sair da nossa zona de conforto. Em terceiro lugar reconhecemos que ao ser professor de uma turma do décimo ano de escolaridade temos de lidar com jovens de idades que bem podem ser consideradas difíceis—devido às suas mudanças de personalidades, humores, vontades, etc.

Obviamente que o término do estágio não iria fazer de nós os melhores professores do agrupamento. Desde logo porque no ano de estágio ainda temos connosco a “bengala dos orientadores”, o suporte daqueles que nos ajudam quando temos dúvidas, que nos expõem aos nossos próprios erros para melhorarmos futuramente. Tendo sempre presente que o nosso objetivo no estágio está alicerçado na constante aprendizagem e aperfeiçoamento na lecionação, de modo a exercer com qualidade a profissão de Professor de Educação Física.

1.3. Caracterização do Contexto

Para a caracterização do contexto da escola foram considerados os documentos disponibilizados pela Escola Básica n.º 2 da Mealhada e pelos respetivos diretores de turma. Estes documentos foram importantes e auxiliaram-nos para percebermos o meio em que estávamos inseridos.

1.3.1. Caracterização do Meio e da Escola

As Escolas Básica e Secundária da Mealhada situam-se no concelho da Mealhada, que se insere na vertente mais a Sul do distrito de Aveiro. O concelho da Mealhada faz fronteira com os concelhos de Anadia, de Mortágua, de Penacova, de Coimbra e de Cantanhede. Apesar de fazer parte do distrito de Aveiro, o concelho da Mealhada é um dos dezanove municípios da Comunidade Intermunicipal da Região de Coimbra

A nível histórico, o concelho foi criado a 6 de abril de 1836 durante o reinado de D. Maria II e era constituído pelas freguesias de Vacariça, Casal Comba, Ventosa do Bairro, Tamengos e Aguim (estas duas atualmente no concelho de Anadia). Depois de algumas mudanças, décadas mais tarde o município tomou a forma atual e é constituído por seis freguesias: Barcouço, Casal Comba, Luso, Pampilhosa, Vacariça e União de freguesias da Mealhada, Ventosa do Bairro e Antes. A sua área territorial é de aproximadamente 111km², e tem uma população residente de 19 348 habitantes (censos de 2021) —sendo que 11,5% dos quais tinha menos de 15 anos de idade.

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

A oferta desportiva no concelho é sustentada através de um conjunto vasto de clubes e modalidades bem instaladas num amplo parque de infraestruturas desportivas de grande qualidade. Dessas destaca-se a existência de pavilhões gimnodesportivos bem equipados e capazes de permitir a prática de várias modalidades em todas as freguesias. Pela existência de tais infraestruturas, o concelho foi galardoado com a distinção de ‘Município Amigo do Desporto’ e é regularmente escolhido para a realização de competições nacionais e internacionais, com especial utilização do Pavilhão Municipal do Luso que praticamente durante o ano inteiro tem o seu espaço ocupado, quer por competições quer por estágios de seleção ou clubes nas mais variadas modalidades. A vila de Luso é considerada, por exemplo, a casa das seleções nacionais da Federação Portuguesa de Patinagem.

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

Lista completa de infraestruturas: na cidade da Mealhada—Complexo Desportivo do Parque da Cidade, Campos de Ténis Municipais, Estádio Dr. Américo Couto, Parque Radical

da Mealhada, Piscinas Municipais e Pavilhão Gimnodesportivo Municipal Dr. José Vigário; na vila de Luso—Campos de Ténis Jorge Humberto, Pavilhão Gimnodesportivo Municipal, Piscina Municipal e Centro de Estágios; na vila da Pampilhosa—Pavilhão Gimnodesportivo Municipal, Estádio Dr. Germano Godinho e Campo de Futebol Carlos Duarte; na aldeia de Barcouço—o Pavilhão Gimnodesportivo Municipal, na aldeia de Casal Comba mais um Pavilhão Gimnodesportivo, e ainda o Pavilhão Gimnodesportivo na aldeia de Ventosa do Bairro.

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

1.3.2. Caraterização do Agrupamento

Através de um despacho do à época Secretario de Estado da Educação, João Trocado da Mata, foi formado o Agrupamento de Escolas da Mealhada em julho de 2010, na prossecução da Resolução de Ministros n.º 44/2010, de 14 de junho. Este agrupamento juntou os anteriores Agrupamentos de Escolas da Mealhada, da Pampilhosa e a Escola Secundária da Mealhada (sede). Desde então constituiu-se como uma unidade orgânica do Ministério da Educação para oferta pública de ensino no concelho da Mealhada. O protocolo de delegação de competências do Ministério da Educação para a Autarquia (Contrato n.º 556/2015, de 1 de julho) definiu que o Agrupamento reparte com a Câmara Municipal as competências quer em matéria de pessoal não docente, quer em matéria de equipamentos.

Aos dias de hoje constituem o Agrupamento de Escolas da Mealhada os seguintes estabelecimentos de ensino: Jardim de Infância de Antes, Jardim de Infância do Canedo, Jardim de Infância do Carqueijo, Jardim de Infância de Casal Comba, Jardim de Infância de Luso, Jardim de Infância da Mealhada, Jardim de Infância da Pampilhosa, Jardim de Infância da Quinta do Valongo, Escola Básica da 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 nº1 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 e Escola Secundária com 3.º CEB da Mealhada (sede).

O lema da do Agrupamento assenta em quatro palavras-chave que resumem os valores de uma escola inclusiva: Instruir, Ensinar, Educar e Formar. A sua oferta curricular abrange a Educação pré-escolar, o 1.º Ciclo do Ensino Básico, o 2.º Ciclo do Ensino Básico, o 3.º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário, com cursos Científico-Humanísticos e Profissionais, para além da oferta de Educação Especial.

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

1.3.3. Caracterização da turma

No início do ano letivo foram atribuídas a cada professor as turmas que iria lecionar ao longo do mesmo. Para o Núcleo de Estágios da Mealhada foram atribuídas quatro turmas. O professor orientador Luís Nogueira atribuiu a cada estagiário uma turma, colocando a meu cargo a turma do 10.º D1 de escolaridade do curso Línguas e Humanidades, da escola-sede Escola Secundária da Mealhada.

No início do ano foi, ainda, disponibilizado um dossiê com as informações detalhadas da turma, como por exemplo, a idade, o género, a informação dos alunos com subsídio escolar, dos alunos com ligação à internet, dos resultados escolares obtidos no ano anterior, entre outros.

Assim, a turma que me foi atribuída era constituída por 22 alunos, 18 alunos do género feminino e 5 alunos do género masculino. A média de idades era 14,85 anos. Outras observações pertinentes: 3 alunos apresentavam necessidade de acompanhamento, um deles de acompanhamento psiquiátrico, e dois de acompanhamento psicopedagógico na disciplina de Matemática.

1.3.4. Caracterização departamento de Expressões: Educação Física

O Grupo Disciplinar de Educação Física (GD-EF) do Agrupamento de Escolas da Mealhada é constituído por 16 docentes. A Escola Básica n.º 2 da Mealhada dispõe de 10 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. A maioria das reuniões foram realizadas em formato online, via *Microsoft Teams*.

1.3.5. Caraterização do núcleo de estágio

O núcleo de estágio (NE) que esteve envolvido neste processo de Estágio Pedagógico (EP), no Agrupamento de Escolas da Mealhada, foi constituído pelo professor estagiário Samuel Rosa, pelos seus colegas João Melo e Óscar Carvalho e pelo Professor Orientador Luís Nogueira. A nosso ver, um bom e forte grupo de trabalho, com grande capacidade de realização.

Foram bastantes as tarefas que realizámos em equipa, como por exemplo, a organização de atividades relativas à área dos “Projetos e Parcerias Educativas”, nas tarefas de planeamento e/ou na realização de documentos comuns, conseguindo distribuir as tarefas pelo grupo.

Ao longo do estágio, tínhamos um tempo semanal – às quintas-feiras das 11h30 às 12h30 –, onde discutíamos construtivamente assuntos relacionados com o EP, tais como as informações que o Sr. Diretor nos enviava, o planeamento das Unidades Didáticas (UD), a organização de atividades propostas pelo GD-EF e pelo projeto Eco-Escolas, a partilha das dificuldades sentidas na lecionação, entre outros variados assuntos relativos às dimensões do planeamento e da avaliação.

O núcleo de estágio fazia-se estar presente em todas as aulas (mesmo nas aulas lecionadas pelo orientador), estando em constante observação. Esta foi uma forma de retirarmos ideias (tipos de *feedback*, organização, construção de exercícios) para que pudessem ser, mais tarde, aplicadas nas nossas aulas.

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

1.3.6. Orientadores

Antes do início do estágio não tínhamos tido qualquer contacto com o Professor Luís Nogueira, mas de certa forma consideramos que a realização do estágio na EBM foi assertiva, pelo facto de a orientação ser bem dirigida e preparada. Após o primeiro mês de estágio, começámos imediatamente a notar pequenas diferenças na leccionação, como por exemplo, na nossa forma de estar perante a turma.

A sabedoria e a capacidade de nos ajudar permitiu a superação das nossas dificuldades e perceber os pontos-chaves a melhorarmos nas nossas aulas – ao nível da nossa evolução enquanto estagiários, mas, também, a da melhoria da forma de pensar e ver a leccionação –. Para além disso, devemos ver o professor cooperante como o professor que proporciona e torna o processo mais completo.

Relativamente ao Professor Doutor Romão, orientador da FCDEF, apesar de o tempo de contacto ter sido curto, é justo realçar a sua capacidade de transmissão do conhecimento relativo às diversas áreas da pedagogia. O facto de ter outra vivência no ensino, tanto de professor como de treinador, permitiu a transferência das suas visões do ensino, tais como, os métodos de ensino, as visões aprofundadas sobre diversas temáticas no ensino antigo e atual, entre outras.

De realçar, também, que o professor orientador nos deu ampla liberdade para escolher o tema para o Tema-Problema.

Capítulo II – Análise Reflexiva sobre a Prática Pedagógica

Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem

“Nas Atividades de Ensino - Aprendizagem, consideram-se três grandes domínios profissionais da prática docente: o Planeamento do Ensino, a Condução do Ensino - Aprendizagem (realização) e a Avaliação.” – Guia de Estágio Pedagógico UC, 2022/2023.

2. Planeamento

Segundo Bento (1998), o planeamento define-se como “uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino”, o que também pode ser entendido como “meio de racionalização do processo de ensino, de identificação das relações regulares e reguláveis entre ensino e aprendizagem” (Matos et al., 2016). Pacheco (1995, citado por

Inácio et al., 2014) define de uma forma mais simplicista o conceito de “planeamento como um processo de revisão que organiza todo o processo de ensino-aprendizagem”.

Assim, a elaboração de um planeamento coerente, de acordo com as Aprendizagens Essenciais (AE) permite “orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos a que se destina” (Matos, 2010, citado por Inácio et al., 2014), de modo que as etapas seguintes sejam produzidas com qualidade, no caso da extensão de conteúdos da UD e, também, do plano de aula.

Ao longo do ano letivo foram desenvolvidos diversos documentos que auxiliaram a que a organização do planeamento fosse bem-sucedida. A realização desses documentos exigiu como suporte alguns escritos disponíveis na plataforma da Direção Geral de Educação – dos quais se destacam as Aprendizagens Essenciais e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória previsto para o 10.º ano escolar—e os documentos orientadores presentes na instituição de ensino, a Escola Básica n.º 2 da Mealhada.

Posto isto, de uma forma resumida, o planeamento conta com três níveis: 1) O Plano Anual (Plano a longo prazo), que passa pela seleção, escolha e estrutura dos objetivos, afunilando para as Unidades Didáticas (Plano a médio prazo) (2), que constam de uma sequência lógica e contínua de modo a garantir o cumprimento dos objetivos pré-definidos na UD, e, por fim, os Planos de Aula (Plano a curto prazo) (3) onde se passa do papel para a prática, a aplicação do planeado em contexto real (Aranha, 2004).

Para que o planeamento anual corresse de forma coerente e com qualidade, promovendo o ensino-aprendizagem da UD, realizaram-se reuniões antes do início do ano letivo com o orientador e com o Grupo Disciplinar de Educação Física (GD-EF). Nessa ocasião procurou-se determinar os conteúdos e as matérias a serem lecionadas ao longo do ano letivo, considerando os espaços e as rotações atribuídos a cada professor.

Posteriormente à realização dos pontos apresentados anteriormente, iniciou-se a organização e preparação de cada domínio da área do planeamento.

No fim de cada UD elaborámos uma reflexão crítica sobre a mesma, dela constando aspetos positivos/negativos, aspetos de melhoria, clima e disciplina, notas atribuídas e evolução motora por parte dos alunos. Este tópico auxiliou-nos, no sentido de reproduzir juízos de valor sobre a abordagem selecionada na UD, tendo ajudado a verificar a evolução dos alunos, desde a avaliação inicial até à avaliação final, ou seja, a compreender se o processo de ensino-aprendizagem utilizado foi adequado ou não.

2.1. Plano Anual

Para que haja organização no seio do GD-EF é necessário que haja um mapa de rotação de todas as turmas, ou seja, após a receção dos horários foi elaborado um mapa que compreendia todas as turmas e qual o horário em que estas praticavam EF. Através desse mapa foi possível percebermos qual a melhor abordagem para aplicação das diferentes matérias pelos diversos blocos, sendo, de seguida, necessário distribuir as matérias de acordo com os espaços atribuídos.

2.2. Unidade Didática

A realização destes documentos, inseridos no ponto: Aprendizagem de Ensino – Aprendizagem, na dimensão do Planeamento do Ensino, constitui um papel fulcral na aprendizagem existente ao longo do EP. Assim, a construção de uma Unidade Didática (UD) permitiu obter conhecimento sobre as matérias que iríamos abordar e lecionar ao longo do ano letivo, bem como a estruturação de uma sequência lógica e contínua, de modo a alcançar os objetivos pré-definidos na UD.

De modo a termos uma noção científica do que é um UD, Pais (2012) caracteriza-a como:

a designação unidade didática ..., do ponto de vista da conceção do processo ensino/aprendizagem, para uma realidade técnico-didática baseada num conjunto de opções metodológico-estratégicas que apresentam como fundamentos técnicos de base: uma forma específica de relacionar a seleção do conteúdo programático (entendido como sequenciação didática) com o fator tempo ... (relação entre tempo de ensino e tempo de aprendizagem); a aposta na coerência metodológica interna, a partir da seleção de uma unidade temática e da definição de um elemento integrador ... e as formas de abordagem técnico-didática, considerando-se, desta forma, que todos os elementos que intervêm nos processos de ensino e aprendizagem se articulam, nas perspetivas epistemológica e curricular, em percursos, como verdadeiros projetos de trabalho contextualizados (p.39).

Para a elaboração de uma UD, esta teve de obedecer a uma estrutura lógica e contínua, tendo em conta uma série de tópicos, dos quais se destacam: História da modalidade, valor formativo, recursos, objetivos e finalidades, sequenciação de conteúdos, métodos de controlo do processo (avaliação) e reflexão final. Posto isto, estes tópicos podem

ser ajustados consoante o decorrer da UD, apresentando aspetos necessários na abordagem das diferentes modalidades.

A construção da UD inicia-se no momento da avaliação diagnóstica, momento esse que segundo Perrenoud (1992, citado por Carvalho, 1994) “ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender”. Assim, tendo como ponto de partida a avaliação inicial, foi-nos permitido desenvolver a extensão de conteúdos da respetiva matéria, tendo, neste quadro, a flexibilidade de ser ajustado e adaptado às possibilidades e necessidades da turma, tornando assim o processo de ensino-aprendizagem mais desafiante, tanto para a turma como para o professor estagiário.

Assim, Pais (2012, p.40) indica-nos, de uma forma simplista, mas ao mesmo tempo complexa, o modo de compreender a estruturação de uma UD:

“modo de organização da prática docente constituídas por um conjunto sequencial de tarefas de ensino e aprendizagem que se desenvolvem a partir de uma unidade temática central de conteúdo e um elemento integrador num determinado espaço de tempo, com o propósito de alcançar os objetivos didáticos definidos e dar resposta às principais questões da relação específica epistemológico-curricular - o que ensinar (objetivos e conteúdos), quando ensinar (sequenciação relacional ordenada de atividades e conteúdos), como ensinar (tarefas de ensino e aprendizagem, organização do espaço e do tempo, materiais e recursos didáticos) e como avaliar (metalinguagem, critérios e instrumentos).”

A construção da primeira UD—Basquetebol—, causou-nos algumas dúvidas e dificuldades. A grande maioria da turma apresentava-se em níveis introdutórios abaixo do que seria expectável. Os conteúdos inicialmente planeados, com exercícios mais complexos, tiveram de sofrer alterações tendo em conta as dificuldades motoras que a turma demonstrava. As dificuldades sentidas devem-se à falta de prática, de organização e de conhecimento, sendo que o professor estagiário sabia que esses obstáculos iriam aparecer e o modo de os resolver foi procurar outros exercícios e metodologias de aprendizagem.

Por outro lado, as seguintes UD foram facilmente planeadas, à exceção da UD – Futsal, pelo simples facto de a turma ser constituída maioritariamente por alunos do género feminino, e estes apresentaram pouco empenho e motivação para a prática, obrigando a reajustar a extensão de conteúdos e o planeamento.

Posto isto, e como referido anteriormente, para Pais (2012, pp.40–41), as unidades didáticas devem permitir uma organização didática na medida em que possam atuar nas seguintes características:

- Serem reais, práticas e úteis;

- Definidas com clareza de objetivos e didáticas a alcançar e aprendizagens a realizar;
- Respeitando os princípios da progressão e da sequencialidade didática;
- Serem flexíveis, permitindo a revisão permanente;
- Serem adequadas a um contexto sociocultural e pedagógico específico: o sistema relacional da turma e do grupo de alunos;
- Serem coerentes com os princípios educativos e as características programáticas e de interação da área curricular que integram;
- Serem motivadoras, implicando ativamente os alunos no seu desenvolvimento;
- Serem práticas, dinâmicas, e adaptáveis em função das experiências de ensino e aprendizagem que propõem;
- Serem adequadas em relação à previsão do tempo necessário para a sua aplicação;
- Serem avaliáveis, permitindo a adequação permanente às reais necessidades dos implicados.

2.3. Planos de Aula

Neste tópico é retratado o nível micro do planeamento—Plano de Aula. Apesar de poder ser considerado mais simples, não deixa de ser, talvez, o ponto mais importante no planeamento, uma vez que a sua qualidade afeta diretamente o desenvolvimento da aula.

É através deste plano micro que o professor planeia e orienta o que vai desenvolver na sua aula. Para cada aula há um determinado objetivo e propósito, assim há a necessidade de planear de acordo com a característica da aula.

De modo a percebermos a importância de planear cada aula, Bento (2003) refere que antes de entrar na aula o professor tem já um projeto da forma como ela deve decorrer, uma imagem estruturada, naturalmente, por decisões fundamentais. Tais são, por exemplo, decisões sobre o objetivo geral e objetivos parciais ou intermédios, sobre a escolha e ordenamento da matéria, sobre os pontos fulcrais da aula, sobre as principais tarefas didáticas, sobre a direção principal das ideias e procedimentos metodológicos (p. 103).

A meu ver, o plano de aula é o instrumento mais importante dos três níveis de planeamento, no sentido de ser um instrumento de trabalho diário do professor. Para a realização deste documento, é necessário ter em conta alguns aspetos nos quais nos devemos basear para a construção do plano de aula, tendo como base a Extensão e Sequência de Conteúdos que serão realizados na UD, tendo em atenção o processo de aprendizagem dos alunos (pode ser ajustado à evolução).

Por outro lado, devem constar todas as informações necessárias para a lecionação da aula, contendo: o número de aulas lecionadas, os objetivos específicos, a função didática, os conteúdos (integrando os objetivos específicos), os objetivos operacionais, o material necessário, as tarefas a desenvolver (instrução, organização, aquecimento, atividade (primeiro objetivo operacional), o tempo de duração de cada tarefa e as estratégias a adotar pelo professor (Agata, 2004, pp.16-18).

Os tópicos descritos anteriormente devem estar relacionados entre si, promovendo desta forma um pilar essencial para o decorrer da aula.

Na construção dos planos de aula houve dúvidas e questões sobre a seleção dos exercícios, sobre a melhor forma de lecionar à turma em questão, sobre o clima dos alunos no dia da aula, entre outros. E no momento da lecionação percebemos que “a aula é o verdadeiro ponto de convergência do pensamento e ação do professor” (Bento, 2003, p.73), onde questionamos sobre a escolha dos exercícios e se “faz sentido” usar determinado exercício para aquele grupo específico.

Após o término da aula, o núcleo de estágio reunia para debater questões sobre a aula lecionada. Neste tipo de debate era apresentado o porquê da escolha dos exercícios, os aspetos positivos e negativos, as formas de melhoria tanto no ensino (professor) como na aprendizagem (alunos), as oportunidades de melhoria (como posso melhorar o processo de aprendizagem), os métodos de organização e instrução, entre outros. Este diálogo, que considero muito importante, beneficia do facto de os observadores (estagiários e orientador) verem a aula de uma perspectiva diferente de quem a leciona, apresentando outros pontos de vista e sugestões para a melhoria e construção de um melhor profissional.

No final de cada aula lecionada foi-nos proposta a elaboração de um relatório de aula, elaborando uma reflexão de alguns aspetos sobre a aula, como por exemplo, o planeamento, a instrução, a disciplina, o clima, a gestão, as oportunidades de melhoria e as decisões de ajuste, mencionando os principais aspetos (positivos e/ou negativos) da aula.

Sendo o estágio uma parte importante no percurso académico, a experiência adquirida ao nível da intervenção pedagógica, trouxe-nos uma enorme bagagem de conhecimentos e métodos que não seriam possíveis de adquirir no primeiro ano do mestrado, sendo, assim, este o momento fundamental para vivenciar situações e obter outras habilidades no âmbito da pedagogia, preparando convenientemente os futuros estagiários.

2.4. Reflexão Final ao Nível do Planeamento

Para cada início do ano letivo foi necessária a elaboração do planeamento anual tendo em vista o que irá ser lecionado em cada Unidade Didática (Anexo I). A elaboração do planeamento seguiu a ordem idealizada pelo Grupo de Educação Física indo ao encontro do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, bem como das Aprendizagens Essenciais e do Anexo 3 dos Objetivos Programáticos.

Desta forma, elaborámos dois documentos—planeamento anual e extensão de conteúdos –, que permitiram ter um guião ao longo do ano letivo, tendo a possibilidade de o alterar conforme a disponibilidade de espaços, de condições de aprendizagem e dos obstáculos que pudessem aparecer no decorrer do percurso. O planeamento ajudou-nos a organizar as unidades didáticas de forma eficaz, bem como as extensões de conteúdos, permitindo perceber quais os gestos técnicos a serem abordados e as respetivas datas para a lecionação dos mesmos.

Após a planificação anual elaborada pelo Grupo de Educação Física, foi necessário planear as atividades pedagógicas, começando pelas Unidades Didáticas (UD), sendo que estas podiam ser de curto/longo prazo, e, posteriormente, planear a própria aula.

Com o desenrolar do período, o planeamento sofreu algumas alterações, por motivos pessoais (faltas) e/ou por motivos profissionais (greves/saídas de campo, etc.), sendo que tais situações iriam afetar o cronograma das atividades, tendo este de sofrer algumas modificações. O intuito foi sempre procurar soluções para que o planeamento não acabasse por prejudicar as aulas.

1.º Período

No que toca ao 1.º Período, existiram situações em que o planeamento foi alterado devido a:

1. Condições do pavilhão;
2. Lapso na lecionação da UD de basquetebol.
3. Dia 31 de Outubro – alteração do Calendário Escolar.

O início do Período contou com duas aulas de apresentação, onde o objetivo foi conhecer os alunos e apresentar os Critérios Gerais e Específicos de Avaliação da disciplina de Educação Física. Naquelas duas semanas, o Grupo da Disciplina de EF não lecionou aulas devido às condições do pavilhão e também devido a ordens do Sr. Diretor do Agrupamento.

Desta forma, iniciei as aulas no espaço exterior, com a bateria de testes do *FITescola* e, ainda, realizamos um percurso de Orientação fora da escola, no Parque da Cidade.

Seguidamente, devido a um erro nosso, lecionei doze aulas de basquetebol seguidas, sem interrupção, desrespeitando as respetivas rotações de espaço, acabando por lecionar em espaços que deveria lecionar outras modalidades. Desta forma, o planeamento ficou comprometido. O idealizado era lecionar as modalidades de basquetebol, de atletismo e de patinagem, e o realizado foi: basquetebol (doze aulas), voleibol (doze aulas) e atletismo (seis aulas), comprometendo algumas disciplinas do atletismo (salto em altura, triplo salto, lançamento de dardo e de disco).

Apesar deste lapso, os conteúdos das seguintes UD foram trabalhados com sucesso.

2.º Período

No 2.º Período houve cinco situações em que o planeamento foi alterado devido a:

1. Dia 14 de fevereiro – Megas Fase Escolar
2. Dia 21 de fevereiro - Interrupção do Carnaval.
3. Dia 9 de março – jogo de basquetebol na escola, Desporto Escolar.
4. Dia 23 de março – Projeto cultura – Teia.

O 2.º Período começou a uma terça-feira, e a primeira modalidade a ser lecionada seria Andebol – longa duração. No início do ano letivo voltei a não ter em conta os constrangimentos do espaço, tendo apenas 1/3 do pavilhão disponível. A modalidade de andebol não podia ser implementada em tão reduzido espaço, ou seja, apenas lecionei uma aula de 100 minutos. Na aula seguinte, no dia 5 de janeiro, iniciei a UD – Ginástica de Solo— curta duração. A UD—Andebol foi lecionada quando tivemos espaço adequado.

Seguidamente, procedemos para a UD—Ginástica de aparelhos, já num espaço devidamente adequado para tal, sem erros na rotação de espaço.

No dia 14 de fevereiro, deu-se a realização dos “Megas – Fase Escolar”. Nessa terça-feira não foi lecionada a aula de 100 minutos. Apesar disso, o cronograma não ficou comprometido, conseguindo avançar para a UD seguinte, Futsal.

Nos dias 20, 21 e 22 de fevereiro ocorreu a interrupção do Carnaval, ficando comprometida uma aula de 100 minutos, reduzindo assim o número de aulas estipulado para a lecionação da modalidade de futsal.

No dia 9 de março, na aula de 50 minutos, foi-me proposta a realização do vaivém. Nesse dia o meu espaço estava a ser utilizado para a realização do torneio de basquetebol —

Desporto escolar. De certo modo poderia ter lecionado mais uma aula de futsal, mas devido à postura e atitude dos alunos fase à modalidade – facto que já mencionei anteriormente—decidi realizar o teste vaivém e posteriormente reiniciar uma nova modalidade—o Andebol.

No dia 23 de março, na aula de 50 minutos, a turma realizou um projeto cultural inserido na escola—a Teia. Esta atividade encurtou o planeamento, sendo que só foram lecionadas duas semanas da UD—Andebol. No dia 28 de março aplicou-se os restantes testes em falta do *FITescola*, e no dia 30 de março foi realizada a autoavaliação. Terminando assim o 2.º período.

3.º Período

No 3.º Período houve cinco situações em que o planeamento foi alterado devido a:

1. Dia 18 de abril – Apresentação da formação de suporte básico de vida, por parte dos bombeiros.
2. Dia 24 de abril a 2 de maio – motivos pessoais por parte do Orientador de Estágio;
3. Dia 9 de maio – treino com a seleção nacional Futebol de Praia;
4. Dia 18 de maio – feriado municipal na Mealhada;
5. Dia 29 de maio – atividade do Projeto “+ Contigo”;
6. Dia 8 de junho – feriado nacional do “Corpo de Deus”.

O início do 3.º Período aconteceu no dia 13 de abril, com a modalidade de Patinagem. No dia 18 de abril, os bombeiros deslocaram-se à escola para apresentação e formações sobre suporte básico de vida.

Na semana seguinte, devido a motivos pessoais do Orientador, somente lecionei na aula de segunda-feira, dia 24 de abril. A 2 de maio não foi possível lecionar qualquer aula.

No dia 9 de maio, metade da aula de 100 minutos foi realizada com a seleção nacional de futebol de praia. Os alunos deslocaram-se para fora da escola, no campo de areia no exterior da escola, para a realização de um treino com a seleção nacional. Na segunda parte da aula foram apresentados os gestos técnicos do Badminton.

No dia 18 de maio teve lugar a comemoração do feriado municipal na Mealhada.

Na semana seguinte, 23 e 25 de maio ficou concluída a UD—Badminton. Após o término do planeamento, pôde reforçar-se uma UD já lecionada. Deste modo, lecionei primeiro os testes do *FITescola* e, posteriormente, reforcei a UD – patinagem, de modo que três alunos conseguissem alcançar a nota máxima.

A meu ver, o início do planeamento não correu da melhor forma, o facto de não ter compreendido convenientemente a rotação dos espaços comprometeu o planeamento inicial conseguindo organizá-lo após o erro. As unidades didáticas foram todas cumpridas com sucesso, apesar de algumas terem apresentado dificuldade na execução. No caso do futsal, a turma demonstrou-se pouco empenhada na realização dos exercícios, acabando, assim, por comprometer as notas finais e o parâmetro ‘atitudes e valores’. Apesar disso, as restantes unidades didáticas realizaram-se conforme o planeado.

2.5. Intervenção Pedagógica

A intervenção pedagógica é extremamente importante para a prática profissional no Estágio Pedagógico, pois baseia-se na forma como o professor intervém e atua na disciplina de EF. Segundo Agata (2008, p.30) a intervenção pedagógica sustenta-se na “sistematização de um conjunto de comportamentos referentes à intervenção do professor, que condicionam a atividade do aluno”.

Neste capítulo serão abordados os comportamentos e técnicas de intervenção que o professor utiliza para transmitir informação e coordenar uma aula de EF.

A leção das aulas e o processo de ensino-aprendizagem deve ser realizado de forma eficaz, permitindo que a tarefa de intervenção pedagógica seja praticada de forma eficiente. Desta forma, o professor deve dominar um número vasto de destrezas, sendo estas apresentadas em quatro dimensões: Instrução, Gestão, Disciplina e Clima (Siedentop, 1998, citado por Agata, 2008, p.30).

2.5.1. Dimensão Instrução

Esta dimensão apresenta um elevado peso em relação às dimensões seguintes, apesar de que nenhuma dimensão pode ser desvalorizada em relação às outras, todas se interrelacionam, devendo ser entendido com um conjunto sólido a favor do professor (Agata, 2008, p.30).

Para Agata (2008, p.31) a dimensão instrução refere-se a:
Procedimentos relacionados com a promoção de atividades de aprendizagem; [e]
comportamentos do professor, que se relacionam diretamente com os objetivos de

aprendizagem, visando a comunicação de informação sobre a matéria de ensino, tais como, preleção, explicação, demonstração e feedback.

A dimensão da Instrução apresenta um vasto reportório de comportamentos e técnicas de ensino, não devendo resumir-se ao ato da transmissão de informação.

Há uma série de destrezas inerentes à dimensão instrução, que podem servir de suporte ao professor durante esta fase, das quais se destacam (Agata, 2008, pp.31–32):

- Aperfeiçoar a apresentação de informação: recorrer a gráficos, filmes, demonstrações com alunos, etc.;
- Comunicar informação sem consumir tempo de aula: transmitir informação antes do período de aula;
- Diminuir o tempo passado em explicações durante a aula: transmitir informação de forma clara e objetiva, utilizando auxiliares educativos – os alunos;
- Controlo ativo da prática dos alunos: deslocamentos e colocações do professor (deve colocar-se e deslocar-se de forma a controlar toda a atividade);
- Aperfeiçoar a utilização de *feedback* pedagógico: *feedback* positivo (motivar os alunos); melhorar a qualidade do *feedback* (apresentar as componentes críticas do movimento, centrar em erros significativos, referir ações bem executadas); acompanhar a prática consequente ao *feedback* (após dar instrução, verificar o efeito no aluno);
- Utilizar o questionamento como método de ensino;
- Utilizar os alunos como agentes de ensino (delegar funções (tarefas) nos alunos sob orientação do professor);
- Avaliar as habilidades dos alunos de modo a reformular a informação transmitida.;
- Manter uma dinâmica/ritmo da aula;

Temos, assim, a instrução com diversos comportamentos e técnicas de intervenção que o professor pode utilizar a seu favor melhorando o processo de ensino-aprendizagem.

Neste ponto encontrámos alguns obstáculos, devido a ser uma turma com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos, que apresentavam algumas dificuldades, nomeadamente em ouvir o professor ou permanecer em silêncio durante a explicação dos exercícios.

Apesar desse desafio, relativamente às preleções (iniciais e finais), procurámos, preferencialmente, realizá-las de forma sucinta e clara. O objetivo foi reduzir o tempo de

instrução para aumentar o tempo de prática. Assim, no início de cada aula, apresentávamos informações pertinentes aos alunos, tais como, objetivos, conteúdos, atividades que iam realizar (relacionando com as aulas anteriores) e organização. Nas preleções finais abordávamos o balanço da aula (como correu, aspetos positivos e negativos, questionamento aos alunos sobre a aula), informações pertinentes sobre a presente aula e para a aula seguinte.

Para a instrução em contexto escolar é preciso ter cuidado na terminologia utilizada e na forma de apresentar a informação. Ou seja, sendo um público restrito (alunos) e com diversas especificidades, torna-se importante clarificar o que é pretendido. Este foi um dos grandes obstáculos na instrução, pois como estamos ligados ao Treino e às suas particularidades, por vezes tornou-se difícil expressar-me para uma turma que apresentava poucas noções técnicas e táticas das modalidades desportivas.

Posto isto, para que a instrução tivesse sucesso, foi essencial estudar a matéria que ia lecionar, desde aspetos críticos, gestos técnicos, execuções táticas, entre outras. As primeiras aulas foram onde sentimos mais dificuldades, pelo facto de estarmos num novo contexto e de termos de seleccionar a quantidade de informação que tínhamos ao nosso dispor, mas também pelo elevado número de variáveis que tínhamos de controlar durante a aula.

Contudo, o *feedback* foi apresentado ao longo dos exercícios e no fim destes. O *feedback* foi manifestado maioritariamente de forma coletiva, visto que grande parte da turma apresentava a mesma dificuldade e/ou o grupo de trabalho apresentava os mesmos erros. Foi também manifestado individualmente, num contexto mais de motivação e de superação das dificuldades de cada um, mas também no intuito de o aluno melhorar o seu desempenho motor.

Nos momentos em que o erro era recorrente e em grande escala, optei por pedir à turma que parasse o exercício, me ouvisse, de modo a explicar de forma mais calma e pausada o que pretendia com o exercício, apresentado os principais erros que estavam a ser feitos e demonstrando o que se pretendia. Na maioria das vezes utilizei os alunos como método de ensino, delegando tarefas nos alunos sob minha orientação, de modo a apresentar o que era suposto realizar e os aspetos principais para o sucesso do exercício.

Por outro lado, recorri frequentemente ao *feedback* interrogativo, no início e no final da aula, na apresentação do exercício, durante o exercício e no final do mesmo. Deste modo podia controlar se os alunos estavam atentos à informação que tinha transmitido.

No quadro abaixo apresento as dificuldades/desafios iniciais e os resultados finais.

Tabela 1 - Desafios iniciais e Resultados finais na Dimensão Instrução

Desafios iniciais	Resultados finais
Comunicação entre professor e aluno;	Recurso à demonstração e foco nos aspetos principais;
Seleção da informação a transmitir;	Reforço na motivação e superação das dificuldades;
Fechar o ciclo de <i>feedback</i>	
Motivar os alunos	Colocação de voz e postura.

2.5.2. Dimensão Gestão

A dimensão gestão refere-se a (Agata, 2008, p.33):

- Procedimentos relacionados com a promoção de estruturas de organização;
- Gestão das situações de aprendizagem, de organização, de transição e do comportamento dos alunos;

Nesta mesma linha de pensamentos, podemos apresentar algumas destrezas inerentes à dimensão gestão, das quais se destacam (Agata, 2008, p.33):

- Controlo inicial da atividade;
- Iniciar a aula com pontualidade;
- Estabelecer e combinar sinais de “reunião”, “atenção” e “transição”;
- Gestão da dinâmica da aula (controlar o aquecimento, manter intervenção decidida nos aspetos relevantes, manter continuidade na atividade, apresentar explicações breves, precisas e enfáticas, promover atividade que vá ao encontro dos objetivos da aula);

No início do ano letivo foi-nos facultado um exemplo de plano de aula que apresentava uma série de pontos importantes para o processo de ensino-aprendizagem. Dessa série devo destacar: material necessário, tempo destinado a cada tarefa, disposição da turma no exercício (esquema do exercício), bem como a organização da tarefa (n.º de alunos e formação de grupos), permitindo deste modo ser mais rentável nas transições dos exercícios, na gestão do tempo e espaço e, conseqüentemente, melhorar o processo de aprendizagem.

Nas primeiras aulas foram apresentadas algumas regras de organização, tais como: os alunos tinham de estar devidamente equipados no início da aula, os alunos que não

participassem na aula ajudavam o professor estagiário a montar e a desmontar o material necessários. Outra estratégia implementada foi a seleção de exercícios que fossem alterados a partir dos anteriores. Assim, estas rotinas de organização do material, permitiram aumentar o tempo de prática e melhorar o processo de ensino-aprendizagem.

Na tabela abaixo apresenta-se os desafios iniciais e o resultado final nesta dimensão.

Tabela 2 – Desafios iniciais e Resultados finais na Dimensão Gestão

Desafios iniciais	Resultados finais
Construção de exercícios simples, mas dinâmicos;	Criação de rotinas nos alunos;
Montagem e desmontagem do material;	Criação de exercícios com circuitos e/ou estações;
Implementação de regras.	Adequação do tempo da tarefa às necessidades dos alunos.

2.5.3. Clima e Disciplina

Estas duas dimensões – Clima e Disciplina – são inseparáveis e uma dimensão influencia a outra. No entanto, para cada dimensão há procedimentos e destrezas distintos.

Veja-se, no caso da Dimensão Clima, que esta se refere a: “procedimentos relacionados com a promoção de um ambiente caloroso e humano; comportamentos do professor que visam um clima de aula positivo, tais como interações com os alunos e entusiasmos no seu aperfeiçoamento” (Agata, 2008, p.37). Assim, o que se pretende com a dimensão clima é que o professor crie e alcance um ambiente educacional agradável e positivo (Agata, 2008, p.38).

Para que haja um clima positivo e agradável, pretende-se adquirir algumas destrezas técnicas de ensino que devem fazer parte do repertório do professor, tais como (Agata, 2008, p.38):

- Congruência nas interações (o professor deve ser consistente nas atitudes que toma);
- Dirigir as interações a comportamentos significativos (o professor deve reagir a comportamentos significativos, ignorando os menos relevantes);
- Manter o entusiasmo no aperfeiçoamento dos alunos;
- Promover atitudes positivas;
- Demonstrar e exigir comportamentos baseados em normas e regras;
- Promover a cooperação entre os alunos;

Nesta dimensão houve algumas preocupações e obstáculos, pelo facto de ser uma turma onde todos se conheciam, que estavam na transição do básico para o secundário, que apresentavam estar nas idades do “salto” pubertário, o que por vezes se tornou difícil gerir. Ocorreram, também, situações que optei por permanecer calado no momento da explicação de exercícios pois a turma encontrava-se barulhenta, mas, por outro lado, interagi com os alunos dentro e fora das aulas para que estes sentissem próximos de mim e nós deles, criando confiança com a turma e com os alunos.

A dimensão Disciplina, apesar de estar unida com a dimensão anterior, refere-se a comportamentos apropriados e à modificação de condutas inapropriadas em condutas úteis e produtivas (promoção de comportamentos apropriados) (Agata, 2008, p.35).

Posto isto, as destrezas inerentes à dimensão disciplina referem-se (Agata, 2008, pp.36-37):

- Diminuição/modificação do comportamento inapropriado (utilizar repreensões de forma efetiva e convincente; aplicar estratégias punitivas eficazes; sistema de recompensas; proclamação de comportamentos (declarações destinadas a valorizar comportamentos apropriados);
- Promoção do comportamento apropriado (clarificar regras; motivar comportamentos apropriados; diversificar formas de interação);

A disciplina de EF não intervém apenas na lecionação dos gestos técnicos e táticos das diversas modalidades desportivas. Para fortificar o processo de aprendizagem nos alunos, deve promover-se “o desenvolvimento de competências socio-culturais essenciais à socialização e à integração cultural de todos os jovens” (Costa, 1996). Através deste processo conseguimos estimular as capacidades, pensamentos e ações tanto da parte do professor como do aluno (Costa, 1996). Desta forma, torna-se importante criar um clima agradável e de disciplina apropriada conseguindo criar um bom ambiente de ensino-aprendizagem.

Estas duas dimensões (Clima e Disciplina) não devem ser vistas individualmente, mas sim como um todo. O professor deve conseguir coordená-las como um conjunto sólido de modo a obter ajuda e colaboração para ser mais competente.

No quadro abaixo menciono os desafios iniciais e os resultados finais encontrados ao longo do ano letivo nestas dimensões.

Tabela 3 - Desafios iniciais e Resultados finais na Dimensão Disciplina/Clima

Desafios iniciais	Resultados finais
Controlo do clima e disciplina da turma.	Implementação da autonomia.
Motivar os alunos a praticar atividade física.	Controlo e diminuição de comportamentos desviantes.
Implementação de regras.	Aproximação dos alunos.
	Criação de ambiente desafiante e agradável à aprendizagem.

2.5.4. Decisões de Ajustamento

Ao longo do ano letivo ocorreram algumas decisões de ajustamento. Para além das mencionadas na dimensão do Planeamento, existiram algumas decisões que tiveram de ser tomadas no momento da aula.

Uma das principais ocorrências em diversas aulas de EF foi o reajustamento do plano de aula. Por vezes o exercício proposto ultrapassou o tempo planeado contribuindo para a necessidade de um reajustamento dos exercícios seguintes. Por um lado, porque os alunos estavam empenhados e motivados no exercício, e, de certa forma, nós permitimos que o exercício se prolongasse, mas, por outro lado, alterámos exercícios à última hora por aperceber que a evolução dos alunos não coincidia com o planeado, sendo atribuído mais tempo aos exercícios, garantindo que os alunos aperfeiçoassem e/ou adquirissem as capacidades pretendidas.

Noutras situações, como a falta de alunos, houve necessidade de reajustamento nos grupos, levando à adaptação de exercícios. Algumas vezes, na fase de planeamento foi idealizado um exercício, mas na prática ele não foi ao encontro do esperado (ou porque os alunos não atingiram o objetivo do exercício e/ou porque o espaço para lecionar não permitia a realização do exercício de forma conveniente).

Por fim, ao longo do estágio fomos nos apercebendo de que a aula de EF está em constante modificação, de um momento para o outro poderá ser modificada por diversas questões (temporais, espaciais, pessoais, ...). Desta forma, conseguimos superar os obstáculos encontrados ao longo do ano letivo.

2.6. Avaliação

Para percebermos o que é a dimensão avaliação, precisamos de apresentar o conceito da mesma, assim, de uma forma geral “a avaliação refere-se à recolha de informações necessárias para um (mais) correto desempenho. É um regulador por excelência de todo o processo ensino-aprendizagem. É a consciência do próprio sistema educativo” (Agata, 2008, p.45)

A avaliação é regida por um documento chamado Aprendizagens Essenciais. Este documento alude à “apropriação das habilidades e conhecimentos, na elevação das capacidades do aluno e na formação das aptidões, atitudes e valores (bens de personalidade que representam o rendimento educativo), proporcionadas pela exploração das suas possibilidades de atividade física adequada - intensa, saudável, gratificante e culturalmente significativa” (Programa do EF do Ensino Secundário, p.6, 2001).

Este documento deve servir como auxílio para a construção do planeamento e planos de aulas, sendo que a avaliação inicial elaborada no início da UD é que servirá para saber o nível de proficiência motora dos alunos e, a partir daí, desenvolver aulas que vão ao encontro dos objetivos mencionados no programa de EF do Ensino.

Os resultados apresentados na avaliação inicial não servem apenas para serem classificados, mas, também, para o professor e o aluno perceberem a evolução, conseguindo colmatar as dificuldades e alcançar o sucesso, aperfeiçoando o processo ensino-aprendizagem.

Para cada UD foram realizados três tipos de avaliações: Avaliação inicial, Avaliação formativa e Avaliação final (sumativa). Para cada avaliação foram construídas tabelas de registo de modo a monitorizar a evolução dos alunos.

Assim, para Agata (2008) a “avaliação permite identificar problemas e resolvê-los de acordo com as necessidades e o contexto envolventes, facilita a tomada de decisões, permitindo implementar as opções adequadas, permite ajustar todas as atividades no sentido de se caminhar para a eficácia pedagógica e, preferencialmente, para o sucesso escolar” (p. 45).

Outro grande desafio durante a realização do estágio foi a dimensão avaliação. A construção das tabelas e a atribuição de notas, principalmente no secundário—por ser numa escala de 1 a 20—, tornou-se num grande desafio, mas foi superado com sucesso com ajuda do professor Luís e o auxílio da plataforma—Escola Virtual.

2.6.1. Avaliação Inicial

Segundo Nobre (2015) a “avaliação inicial aplica-se no início de um processo avaliador, servindo para detetar a situação de partida (do aluno, do programa)”. Assumimos este tipo de avaliação como diagnóstica, a fim de perceber o estado da matéria nos alunos, conseguindo assim detetar lacunas e dificuldades apresentadas pelos alunos no início da UD.

Por outro lado, é através desta avaliação que se constrói e define quais os objetivos a abordar, as estratégias de ensino, as metodologias a aplicar, etc. Apesar de não ser de cariz avaliativo para os alunos (não causando constrangimentos na nota final do aluno), para o professor serviu de base para a construção da UD que se avizinhava.

Para cada UD lecionada foi realizada uma avaliação inicial, com o auxílio de uma tabela simples, a fim de anotar rapidamente os gestos técnicos dos alunos e atribuímos uma nota.

Nas primeiras UD este processo tornou-se complicado, pois ainda não tínhamos decorado os nomes dos alunos e, também, e as restantes ações dificultaram o processo – registar as anotações e conciliar com organização, transmitir *feedback*, gerir a disciplina da turma, transições de exercícios, entre outras –. Contudo, de modo a estarmos centrados e focados na aula, para as restantes UD optámos por anotar após a aula, facilitando-nos o processo de observação.

As tabelas de registo simples apresentavam anotações que nos permitiam compreender o nível de proficiência motora dos alunos, tais como: “1-Não executa” (Nível Não-introdutório), “2-Executa com muitas dificuldades” (Nível Introdutório), “3-Executa com algumas dificuldades” (Nível Elementar), “4-Executa bem” (Nível Avançado). No final de avaliação inicial fazíamos a média com os parâmetros avaliados, o que nos dava o resultado apresentado em cima.

Na preparação das avaliações iniciais tivemos em conta a necessidade de apresentar aos alunos os exercícios onde demonstram “o que sabiam e não sabiam”, como por exemplo, situação de jogo. Através do jogo, conseguimos avaliar tudo o que pretendemos, desde gestos técnicos a táticos, como atitudes para com os colegas e “árbitro”.

2.6.2. Avaliação Formativa

A Avaliação Formativa incorpora uma série de processos que permitem ajustamentos contínuos durante a realização da mesma (Alal et al, 1986). Por outro lado, este tipo de avaliação permite regular e adaptar o processo de ensino-aprendizagem às características dos alunos, onde a sua finalidade é fornecer informações sobre as evoluções (ou falta dela) dos alunos e melhorar a metodologia aplicada no processo de ensino.

Assim, Carvalho (1994) indica-nos que a avaliação formativa consiste “no processo de recolha de informações que nos permite, ao longo do ano, orientar e regular a nossa atividade pedagógica, bem como controlar os seus efeitos - a aprendizagem”.

Sendo esta avaliação contínua, permite-nos, também, ajustar o planeamento realizado, principalmente na extensão de conteúdos das UD's. Por exemplo: a UD – Andebol sofreu alterações devido ao reduzido número de aulas, mas também à rápida evolução dos alunos nos elementos técnicos e táticos, optando por elaborar exercícios mais complexos e dinâmicos e apresentar conteúdos já avançados de modo a desafiar os alunos.

Durante o ano letivo, apenas em uma UD houve um aluno com atestado médico, não podendo realizar a aula. De modo a conseguir avaliá-lo, optei por pedir ao aluno que nos ajudasse na montagem de exercícios e arrumação de material; através dos relatórios de aula; realização de uma tarefa sobre a modalidade (história da modalidade, principais regras, componentes técnicas e táticas).

Então, esta avaliação assume um ponto fulcral tanto para o aluno como para o professor, pois é um caminho regido pelas decisões tomadas, onde estas interferem diretamente no processo de ensino-aprendizagem (Nobre, 2015).

2.6.3. Avaliação Sumativa

Nobre (2015) caracteriza a avaliação sumativa “como balanço final, tendo lugar no final de um segmento de aprendizagem (uma unidade de ensino, parte ou totalidade de um programa)”.

Ao contrário da avaliação formativa, cujo ponto central é avaliar o processo que decorre, na avaliação sumativa pretende-se avaliar o produto final do que foi desenvolvido anteriormente. Ou seja, a avaliação sumativa é efetuada no final de um período de ensino para decidir a continuação de um determinado programa, enquanto a avaliação formativa é

realizada durante o decurso do processo de ensino e aprendizagem, no sentido do seu aperfeiçoamento. (Huamphries et al., 2012, citado por Gonçalves e Ricardo, 2018).

Nas duas últimas aulas de cada UD foi realizada a avaliação sumativa. Seleccionávamos os conteúdos avaliar – na maioria das UD's seleccionávamos jogos (situações de 1x1, 2x2, 3x3 e/ou jogo formal), pois através do jogo conseguimos avaliar todas as componentes abordadas ao longo da UD, conseguindo assim avaliar o todo do reportório motor do aluno. Para avaliarmos os alunos foi-nos dado o acesso à Escola Virtual, que nos forneceu as tabelas de avaliação com os devidos parâmetros a avaliar. A escala utilizada rondava os 4 a 5 valores, permitindo também alterar a tabela e adequar aos nossos objetivos avaliativos.

A classificação final da disciplina centra-se em duas dimensões avaliativas: 80% - Conhecimentos e Capacidades e 20% - Atitudes e Valores. A soma das duas dimensões dita o resultado final em cada período.

Por último, no final de cada UD eram realizados balanços e reflexões finais de toda a UD, incluindo as dimensões da disciplina, clima, instrução; a avaliação inicial, formativa e sumativa da turma; se houve ou não progressão no desempenho motor; dificuldades sentidas e superadas; entre outras. Assim, nós professores estagiários conseguíamos ter uma visão geral das UD's.

2.7. Intervenção Pedagógica noutra Ciclo de Ensino

Outra das tarefas realizadas no Estágio Pedagógico foi a lecionação a outro ciclo de estágio, permitindo ter a sensação de lecionar a um ciclo diferente, enriquecendo a nossa experiência enquanto professores estagiários. Ora se a turma que nos foi atribuída era do secundário, do 10.º ano, foi-nos proposto lecionar, neste âmbito de diversificação, numa turma do 8.º ano de escolaridade.

Os sentimentos de receio e desconforto foram sentidos logo nas primeiras duas aulas com a turma, pelo facto de não estarmos à vontade com a turma e por ser uma turma numerosa (26 alunos). Esta turma apresentava uma panóplia de novidades, das quais se destacam, o número de alunos, o espaço para a lecionação, a diferença de atitudes de uma turma do secundário para uma turma do básico, e a pouca experiência de interação com crianças daquelas idades.

Por outro lado, as aulas lecionadas correram conforme o esperado. A turma mostrou-se bastante motivada para a prática, apresentou um bom reportório motor e os alunos com melhor desempenho motor ajudavam os alunos com mais dificuldades.

O facto de haver uma diferença de idades da turma que lecionámos durante todo o estágio com a turma que lecionámos nas quatro aulas, foi notória a percepção de que a atitude dos do básico foi superior à atitude dos do secundário. Assim, as dimensões instrução, disciplina e clima tornaram-se dimensões favoráveis de gerir, tendo esta sido uma experiência desafiante e uma mais-valia para o nosso futuro profissional.

Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar

Ao longo do estágio foram-nos propostas diversas tarefas, nomeadamente no âmbito da organização e gestão escolar. Destas importa destacar a Assessoria ao Diretor de Turma (DT). Desempenhámos esta função numa das turmas a que lecionámos aulas, e, por isso, foi-nos permitido estar por dentro das competências que um DT tem numa turma.

Para compreendermos quais as competências do diretor de turma foi-nos aconselhado ler o Regulamento Interno da Agrupamento de Escolas da Mealhada, que evidência, no artigo 67.º, quais as funções do DT e as competências que o DT deve ter em relação à direção, aos alunos e aos Encarregados de Educação.

Compreendemos, desta forma, que o cargo de DT apresenta um papel importante na sociedade escolar, mas, também, na turma em questão. O DT coordena a turma através da circulação de informações por parte da própria turma e da direção da escola, identifica estratégias de diferenciação pedagógica, implementa medidas de aprendizagem, assegura a informação de cada aluno a cada encarregado de educação, entre outras inúmeras funções.

O NE teve a oportunidade de vivenciar momentos de assessoria, observada todas as terças-feiras, às 14h30, na hora de “DT+Alunos”. Nesta hora, o professor orientador abordava questões relacionadas com a turma (comunicados, problemas, apresentação de faltas) e sobre outras áreas em questão (no caso da cidadania). Por outro lado, foram poucas as reuniões do conselho de turma a que assistimos devido a estarmos presentes no Desporto Escolar.

Outra das competências impostas nesta Área 2, foi a de nos ser concedido o acesso à plataforma INOVAR, que nos permitiu registar os sumários e anotar as faltas dos alunos.

Por fim, consideramos o cargo de DT como um cargo complexo e exigente, pois o DT apresenta-se como um veículo entre os alunos e as restantes comunidades (direção, encarregados de educação, professores e pessoal não docente).

Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas

Ao longo do ano letivo o NE participou em sete atividades: Atividade do Padel, Corta-Mato Escolar, Palestra Alto-Rendimento, Projeto Olímpia Sustentada, Semana da Educação Ambiental, Atividade Dia Europeu do Desporto e Megas – Desporto Escolar. Das atividades mencionadas, duas delas foram organizadas pelo núcleo de estágio.

Palestra Alto-Rendimento

A atividade com o nome “Da Escola ao Alto Rendimento” foi organizada pelo NE da Mealhada, com o intuito de abordar os estilos de vida saudáveis, conjugados com o desporto de alto rendimento. A palestra contou com a presença de dois atletas de alto rendimento da modalidade de Hóquei em Patins.

Selecionámos a modalidade de hóquei em patins por ter um grande peso no concelho da Mealhada e por apresentar especificidades que a distinguem da maioria dos jogos desportivos coletivos – é praticada com um *stick* e, principalmente, desenvolvida em cima de patins, condicionando assim a abordagem desta modalidade.

O objetivo da palestra foi consciencializar os alunos para a possibilidade de conciliar a vida académica com a vida desportiva. E nada melhor do que ter atletas de alto rendimento – Rafa Costa e Henrique Magalhães, jogadores da seleção nacional – para esclarecerem como conseguiram adaptar as suas vidas às duas vertentes (desporto e estudo) e apresentarem exemplos práticos disso.

A atividade foi agregada aos Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável (estratégias globais para melhorar o Mundo) com os subtemas: ‘Saúde e Qualidade’ e ‘Educação e Qualidade’. Esta atividade foi inserida no Plano Anual de Atividades do Agrupamento.

Projeto Padel – Para uma Vida Saudável

O outro evento elaborado, organizado, planeado e operacionalizado pelo NE foi a ‘Atividade Padel – Para uma Vida Saudável’, realizada no dia 19 de abril, nos campos de Padel do FBOX – FITNESS & PADEL CLUB, tendo a duração de uma manhã de atividade.

Escolhemos a modalidade Padel por ser uma modalidade que está em voga em Portugal e, também, porque não é lecionada nas escolas devido à falta de recursos materiais e espaciais para a sua implementação.

Procurámos implementar esta atividade pelo facto de desenvolver competências sociais (trabalho em duplas), motoras (fácil manipulação da raquete e execução de movimentos/batimentos) e inclusivas (alunos com ou sem prática de modalidades de raquetes foram inseridos na atividade) entre os alunos e docentes.

Este projeto teve como base os seguintes Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável: ‘Saúde de Qualidade’, ‘Educação de Qualidade’, ‘Igualdade de Género’, ‘Reduzir as Desigualdades’.

Por outro lado, a atividade consistiu na promoção da atividade física durante o tempo da aula de Educação Física e teve como objetivos: incentivar a prática de exercício físico, promover a saúde e o bem-estar e desenvolver competências de socialização.

Seguindo esta lógica, e de acordo com objetivos do projeto, a nossa missão consistiu em planear a explicação de alguns gestos do Padel e de planificar alguns exercícios que foram executados depois da explicação inicial.

A atividade correu conforme o esperando, havendo alunos a pedirem a modalidade como desporto escolar para o ano seguinte.

Área 4 – Atitude Ético-Profissional

A quarta área conta com um conjunto de valores e princípios morais que regem os comportamentos de um indivíduo – neste caso o professor estagiário –, bem como princípios e valores que um profissional deve ter/obter no seu local de trabalho.

Desta forma, no presente EP, nós, professores estagiários, tivemos de cumprir um conjunto de compromissos e parâmetros a fim de termos sucesso enquanto aprendizes (estagiários) mas, também, para implementarmos no nosso futuro profissional, nos nossos alunos e na comunidade escolar (docentes e não docentes).

Tivemos sempre presente a nossa função enquanto professores estagiários, com o propósito de desenvolver o processo de ensino-aprendizagem. Centrando o foco principal no aluno/turma para a aprendizagem e evolução das capacidades físicas e cognitivas, apesar de terem havido comportamentos sociais indesejados, elevámos juízos de valor face a esses comportamentos. Por outro lado, tivemos sempre como base os objetivos impostos pelo

Ministério da Educação e pelo GDEF, encorajando a autonomia dos alunos, através do desenvolvimento dos domínios motores, sociais e cognitivos.

As aprendizagens adquiridas ao longo do estágio foram diversas, tentando sempre absorver o máximo de conhecimento possível. O desenvolvimento das UD's permitiu-nos adquirir conhecimento da parte técnica e tática das modalidades, a estruturação de tabelas para avaliarmos os alunos e o reconhecimento do nosso trabalho enquanto professores. Ou seja, observámos a avaliação inicial dos alunos e percebemos o patamar onde se encontravam os alunos (nível não introdutório e/ou introdutório), e no final da UD vimos o seu progresso no desempenho motor.

Ao longo do estágio existiram formações de teor obrigatório e facultativo, que frequentámos, a fim de ampliar o conhecimento existente na área do Ensino. Participámos em Seminários, tais como: “Aprendizagem por Projeto para a Sociedade”, “Fórum Internacional das Ciências da Educação Física”, “Jornada de Encerramento Projeto Olimpíadas Sustentadas: *a equidade não têm género*”, “Programa Educação Olímpica” e “Buscas em Bases bibliográficas”.

Contámos também a participação nas atividades desenvolvidas pela escola, como cortamato, megas-fase distrital, semana da educação ambiental, saídas do desporto escolar (ténis de mesa), acompanhamento dos treinos do desporto (ténis de mesa) – às quartas-feiras, das 14h30 às 16horas, entre outras atividades. Desta forma, apresentámos total disponibilidade para acompanhar, promover e organizar as atividades elaboradas pela comunidade escolar (GDEF, Eco-Escolas, Direção da Escola, NEP).

Outro aspeto que muito trabalhámos ao longo do ano letivo foi a reflexão crítica por parte das atividades mencionadas anteriormente, bem como a reflexão das aulas lecionadas e observadas.

Finalmente, e não menos importante, soubemos estar e respeitar a comunidade escolar, não faltando ao respeito a nenhum professor e pessoal não docente, bem como, comparecemos, sempre pontualmente aos nossos compromissos, contribuindo assim para a formação de melhores profissionais.

Capítulo III – Aprofundamento do Tema-Problema

Estudo comparativo dos resultados escolares entre os alunos federados e não federados

Resumo

Sabemos do forte impacto que a atividade física tem na vida daqueles que a praticam. Escola, clubes, professores, pais, contribuem para que se construam crianças e jovens mais ativos, com gosto pela prática de atividade física e por estilos de vida mais saudáveis.

O presente estudo pretende analisar se os alunos que praticam desporto federado apresentam melhores resultados escolares do que aqueles que não praticam desporto federado. A amostra da presente investigação é constituída pela turma acompanhada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, sendo estes alunos do 3.º Ciclo do Ensino Básico, do 8.º ano, N = 63 alunos (34 rapazes e 29 raparigas) da Escola Básica n.º 2 da Mealhada. Desta amostra, 37 alunos são federados e 26 alunos são não federados. Para este trabalho não foi tida em conta a modalidade praticada nem o número de treinos/intensidade.

Os resultados deste estudo demonstraram que os alunos federados apresentam melhores resultados escolares do que os alunos não federados. Em termos de prática federada o género masculino é mais ativo do que o género feminino. O rendimento escolar não está associado à prática federada. Os alunos federados apresentam melhores resultados escolares nas 9 das 10 disciplinas que compõem o currículo escolar (à exceção da disciplina educação visual). Os alunos federados apresentam maior nível (nível 4) nas disciplinas de educação física e inglês.

Palavras-chave: Disciplinas, Prática Federada, Resultados Escolares.

Comparative study of school results between federated and non-federated students

Abstract

We know the strong impact that physical activity has on the lives of those who practice it. Schools, clubs, teachers, and parents contribute to building more active children and young people with a taste for physical activity and healthier lifestyles.

The present study intends to analyze whether students who practice federated sports have better school results than those who do not practice federated sports. The sample of the present investigation is constituted by the class accompanied by the Physical Education Internship Nucleus, these being students from the 3rd Cycle of Basic Education, from the 8th year, N = 63 students (34 boys and 29 girls) of the Basic School n.º 2 of Mealhada. From this sample, 37 students are federated, and 26 students are non-federated. For this work, neither the modality practiced nor the number of training sessions/intensity were taken into account.

The results of this study demonstrated that federated students present better school results than non-federated students. In terms of federated practice, the male gender is more active than the female gender. School performance is not associated with federated practice. Federated students have better school results in 9 of the 10 subjects that make up the school curriculum (except visual education). Federated students have a higher level (level 4) in physical education and English.

Keywords: *Disciplines, Federated Practice, School Results.*

1. Introdução

A presente investigação tem como temática a Influência do Desporto Federado no desempenho escolar dos jovens. A escolha baseou-se na possibilidade de verificação da eventual influência da participação dos jovens no Desporto Federado e de que forma pode esta impactar diretamente na aprendizagem, especificamente no desempenho das notas de classificação curricular. Pretende-se compreender melhor o papel da escola e do Desporto (no caso da disciplina de Educação Física e Desporto Escolar) no desenvolvimento global dos jovens, mas também sublinhar a importância de valorizar o trabalho desenvolvido pelo professor de Educação Física no desempenho dos alunos.

O início da prática de atividade física acontece em idades bastante precoces. À medida que a criança vai crescendo, esta vai progredindo para ações mais específicas, tendo à sua disposição um leque de variáveis que poderá afetar o seu desempenho motor. Por outro lado, estudos têm demonstrado evidências de que há provas de que a prática de atividade física regular durante a infância se encontra relacionada com evoluções positivas no que toca aos domínios psicossociais e fisiológicos (Bailey, 2006), estando estas relacionados com o desenvolvimento cognitivo, raciocínio, bem-estar mental e físico, entre outros.

Por outro lado, a participação dos jovens na prática de Educação Física nas escolas portuguesas tem sido alvo de uma preocupação crescente. De acordo com um estudo publicado na revista "*Journal of Physical Education and Sport*" (Castro, 2018), menos de 20% dos jovens portugueses entre os 6 e os 18 anos cumprem as recomendações de atividade física diária.

Para concretizar a investigação, foi utilizada uma metodologia quantitativa, alicerçada num estudo descritivo e analítico, cujo método de recolha de dados se baseou na aplicação de questionários a alunos na faixa etária dos 12 aos 15 anos. O estudo envolveu quatro turmas do Núcleo de Estágio da Mealhada, num total de 63 alunos. A finalidade da investigação passa por demonstrar a existência de diferenças nas classificações escolares daqueles que praticam atividade desportiva federada e não federada e, também, associar a relação entre as notas escolares e atividade desportiva escolar.

2. Revisão da literatura

Na atualidade, caminhamos para uma sociedade mais sedentária. Entre outras causas, observam-se o uso intensivo de automóveis e as atividades sedentárias de lazer, como por exemplo assistir televisão, atividades estas que se verificam em todas as idades, inclusivamente na infância e na adolescência (Burgos et al., 2009).

Na mesma linha de pensamento, Fiorin et al. (2019) aponta para alguns fatores que contribuem para o sedentarismo entre crianças e adolescentes. Entre estes destacam-se: a urbanização, o desenvolvimento industrial, a facilidade de acesso aos meios de comunicação, os aparelhos eletrônicos (telemóveis, computadores, jogos eletrônicos, televisão), a falta de estímulos e ou o exemplo dos pais. Constituem, assim, um ambiente favorável para prática insuficiente de atividade física. Para combater o sedentarismo torna-se importante a criação de hábitos de vida ativos, na medida em que estes parecem contribuir positivamente (American College of Sports Medicine, ACSM, 2003). Entre estes efeitos positivos do combate ao sedentarismo parece figurar o rendimento escolar dos alunos (Martins et al., 2017).

O ACSM apresentou evidência dos benefícios para a Saúde associados à prática de atividade física para os indivíduos ativos, sendo de uma forma geral os seguintes (ACSM, 2003):

Benefícios:

- “Diminuição da ansiedade e da depressão;
- Aumento da função cognitiva;
- Aumento da função física e da vida independente de idosos;
- Aumento da sensação de bem-estar;
- Melhoria do desempenho no trabalho e em atividades recreativas e desportivas;
- (...)”

Contudo, por um lado sabe-se que a atividade física (AF) influencia a Saúde de um indivíduo, mas, por outro lado, não há clareza na evidência de que o fomento da AF na criança poderá influenciar a diminuição do sedentarismo nas futuras gerações, apesar de a prática regular de AF ser benéfica nos mais jovens (Marques & Gaya, 1999).

Neste contexto, os mesmos autores entendem que a “escola pode situar-se no centro das preocupações com a educação para a Saúde. Por diversas razões, mas, sobretudo, pelo

facto de que uma boa parte das crianças e jovens tem acesso à escola e nela participam nas aulas de Educação Física (EF), o que torna a escola uma instituição privilegiada de intervenção” (Marques & Gaya, 1999).

Fiorin et al. (2019) consideram que a insuficiência de aulas de Educação Física escolar é um fator que contribui para limitar a motivação das crianças e dos adolescentes para a prática de atividade física. Tal facto pode ser evidenciado por uma pesquisa realizada pela Organização Mundial de Saúde (OMS,2020), ao apontar que cerca de 81% das crianças e adolescentes em idade escolar não conseguem atingir os níveis recomendados de atividade física: ≥ 60 minutos diários de prática de atividade física com níveis de intensidade moderada a vigorosa.

Para melhor compreendermos a falta de motivação dos alunos para a prática de atividade física precisamos de perceber o que está na base. Ou seja, compreender o percurso associado (ou a falta dele) à atividade física dos alunos. Desta forma, Ribeiro et al. (2017) expressa que os “períodos críticos do desenvolvimento das qualidades motoras e das aprendizagens psicomotoras fundamentais, situam-se na faixa etária dos 5 aos 10 anos, o que corresponde ao 1.º Ciclo do Ensino Básico (1.º CEB)”.

Segundo Martins et al. (2015), citado por Serra et al. (2021), há a demonstração de que os alunos que frequentaram Educação Física no 1.º CEB (vulgo escola primária) apresentam particularidades relacionadas com o estilo de vida. Os alunos que tiveram experiências positivas e agradáveis durante as aulas de Educação Física apresentam uma maior probabilidade de adotar um estilo de vida ativo no futuro, enquanto os alunos que tiveram experiências menos positivas e/ou negativas tendem a adotar um estilo de vida sedentário.

Para reforçar a ideia anterior, Deci e Ryan (1985, citado por Ferro e Carraça, 2018), acrescenta que “as experiências de cada um no decorrer do tempo definem trajetórias de desenvolvimento, estabilizando as diferenças individuais e tornando-as relativamente estáveis e duradouras, o que, por sua vez, se reflete na tendência dos indivíduos para funcionarem de uma forma mais ou menos autónoma, mais ou menos coerente com os seus valores mais internos”.

A Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF) e o Conselho Nacional das Associações de Profissionais de Educação Física (CNAPEF) em 2015, apresentaram uma reflexão sobre o papel da disciplina de Educação Física no currículo nacional:

continua por cumprir a obrigatoriedade e generalização da área Expressão e Educação Físico-Motora (EEFM) a todos os alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Como se sabe, os períodos críticos das qualidades físicas e das aprendizagens psicomotoras fundamentais

situam-se até ao final do 1.º Ciclo. A falta de atividade apropriada traduz-se em carências frequentemente irremediáveis. O que se passa atualmente é uma clara ausência de vontade política para o cumprimento do que está expresso na lei portuguesa. A garantia de acesso à EEFM é um imperativo que permite aos alunos acederem a uma proposta cultural de desenvolvimento, quer no âmbito individual quer no âmbito social, promove o desenvolvimento global e harmonioso no domínio das atividades físicas, garante uma formação eclética para um efeito global, multilateral e harmonioso e desenvolve -se enquanto processo inclusivo, em que ninguém é excluído, por dificuldades ou aptidão insuficiente.

Atente-se, ainda, ao facto que, conseqüentemente, “a falta de atividade/estimulação apropriada nesta fase, traduz-se em carências frequentemente irremediáveis” (Ribeiro et al., 2017).

A situação em Portugal demonstra que existe um grande problema quando os alunos ingressam no 2.º Ciclo do Ensino Básico (2.º CEB). Estes jovens apresentam falta de “experiência prévia de EF, e refletem uma persistente falta de formação básica que deveria ter sido experimentada e iniciada no 1.º CEB. Como consequência crónica e evidente há uma iliteracia física básica transversal” (Gonçalves, 2016).

Desta forma, para que os alunos não apresentem desmotivação e abandono da disciplina de EF, nem da prática de atividade física, é necessário que “as crianças das escolas do 1º CEB, tenham oportunidades de prática da EF, que respondam com regularidade e de forma sistemática às suas necessidades de aprendizagem e desenvolvimento, como suporte à socialização a uma cultura motora” (Crum, 1993, citado por Neves, 2007). Desta forma, será possível ajudar a criar cidadãos com estilos de vida saudáveis e, também, criar o gosto pela prática desportiva ao longo da sua vida (Neves, 2007).

Segundo Gonçalves, Coelho e Cruz (2007) uma vez que é na fase da infância e adolescência que os indivíduos estão mais suscetíveis à influência educacional, deverá existir um incentivo maior para a educação e para participação desportiva. Este processo pode ser catalisado através do seio parental, da escola (da disciplina de educação e DE), a fim de garantir o desenvolvimento multilateral da criança e, também, a preferência por estilos de vida saudáveis (Bayo & Diniz, 2006). Daí que o 1º CEB, mais propriamente a área de Expressão e Educação Físico-Motora, presente no currículo dos alunos, tenha como objetivo favorecer “a aquisição de competências sociais e/ou cognitivas e a aprendizagem

de técnicas corporais bem como o desenvolvimento de capacidades condicionais e coordenativas” (Bayo & Diniz, 2010).

A Educação Física é uma disciplina fundamental no processo educacional e pode ter um impacto significativo na promoção de hábitos de vida saudáveis entre os jovens (Serra et al., 2021). Por outro lado, a criação do ambiente positivo e agradável durante as aulas de Educação Física pode aumentar a motivação dos alunos em relação à atividade física, ajudando na melhoria da autoestima e autoconfiança, além de proporcionar uma sensação de bem-estar físico e mental. Faz sentido, ainda, reforçar e destacar a ideia de que a Escola desempenha um importante papel no desenvolvimento integral das crianças e dos jovens, na formação de comportamentos e decisões, sempre no contexto de todos os fenómenos sociais e em interação com outras influências educativas (Santos, 2009 ao citar Pina, 1995).

Importa também apresentar o conceito de rendimento escolar, para López (1994, citado por Oliveira, 2009) apresenta várias conceções do conceito, tais como: a) uma conceção centrada no aluno, baseada na vontade ou na capacidade do mesmo; b) uma conceção assente no resultado do trabalho escolar, isto é, no resultado de uma conduta (aprendizagem do aluno) suscitada pela atividade do professor; e c) uma conceção teórico-prática, segundo a qual o rendimento escolar é um fruto de um conjunto de fatores derivados do sistema educativo, da família e do próprio aluno.

Assim, podemos considerar que existem diversas variáveis que podem influenciar, positiva ou negativamente, o rendimento escolar do aluno, das quais se destacam a escola, professores e seio familiar (Rodrigues, 1998, citado por Oliveira, 2009).

Por outro lado, sendo o objetivo deste estudo abranger os alunos federados, torna-se importante contextualizar o que é a prática desportiva federada, para Coakley (2001, citado por Antunes, 2010) *“a prática desportiva federada assenta num conjunto de regras formais, implicando um constante definir de posições e uma orientação sistemática por adultos, tendo como principal objetivo a obtenção de resultados desportivos e, conseqüentemente, de estatuto.”*

Sobre o nível de atividade física dos estudantes universitários em Portugal, Esteves et al. (2017), citado por Serra et al. (2021), refere que *“sabe-se que os níveis são baixos, com cerca de 35% dos estudantes a não cumprirem as recomendações”*. Para a Organização Mundial da Saúde (2020), são apresentadas recomendações e diretrizes para atividade física nas crianças e adolescentes (5-17 anos) de modo a adquirirem um estilo de vida mais saudável e ativo, assim, as sugestões sugerem que *“crianças e adolescentes devem fazer pelo*

menos uma média de 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbia”.

Inquiridos, estes estudantes respondem que as principais barreiras para a inatividade se devem à falta de tempo, à falta de instalações, à inflexibilidade de horários, entre outros (Esteves et al., 2017 citado por Serra et al., 20121). Um outro estudo realizado por Costa et al. (2009) sobre os hábitos desportivos dos jovens demonstrou que um dos fatores mais referidos pelos inquiridos sobre o motivo de não praticarem qualquer atividade extracurricular se deve ao facto de estarem “sem motivação”, seguido da “falta de tempo”. Assim, um dos motivos que leva os jovens à não prática de atividade física e ao abandono da prática de atividade física poderá estar relacionada com falta de atitude (Lima et al., 2016).

Em sentido contrário, Fragoso et al. (2017) elaborou um estudo cujo tema se centra na motivação dos alunos para a prática desportiva. Aí os resultados demonstraram que, de um modo geral, os motivos parecem estar associados com a *“procura de desenvolvimento das suas competências físico-desportivas, nomeadamente, para melhorar as suas competências técnicas específicas de uma modalidade e para manterem ou melhorarem os seus índices físicos”* (Fragoso et al., 2017).

Contudo, alguns estudos realizados acerca das atividades extracurriculares demonstram que as crianças que as praticam apresentam um melhor desempenho académico (Blomfield & Barber, 2010, citado por Frade, 2012).

Gerber (1996) citado por Frade (2012) na sua pesquisa *“constatou que jovens que participam em atividades extracurriculares são mais propensos a terem melhores classificações académicas e que estas atividades são fatores de prevenção de comportamentos de risco, tais como a violência”.*

Os autores Almeida & Nogueira (2002) produziram um estudo onde concluíram que o envolvimento dos estudantes em atividades extracurriculares tinha impacto no seu rendimento académico. Os resultados apresentados demonstraram que os alunos com funções extracurriculares apresentaram maior qualidade nas suas vivências académicas, bem como valores mais elevados de rendimento académico. Por outro lado, os alunos sem essas atividades demonstraram valores mais baixos nas classificações escolares.

Segundo Neto (1994), citado por Costa (2012), *“a atividade física regular oferece imensos benefícios ao desenvolvimento da criança, não só ao nível do crescimento físico e das capacidades físico-motoras, mas também ao nível da criação de novas amizades e valorização da autoestima”.*

Por outro lado, Antunes et. al (2006) realizou um estudo sobre atividade física e a função cognitiva, onde demonstrou que o exercício físico melhora e protege a função cerebral. Pessoas fisicamente ativas apresentam menor risco de desenvolverem problemas mentais. Isso mostra que a atividade física exerce benefícios nas esferas física e psicológica e que, provavelmente, indivíduos fisicamente ativos possuem um processamento cognitivo mais rápido.

A prática desportiva é estimulada e encorajada devido às suas virtudes formativas – carácter, disciplina, vontade –, de preparação para a vida e pró-sociais (Costa, Serôdio-Fernandes, Maia, 2009, citado por Pernas et al., 2019).

Finalmente, o presente estudo tem como objetivo perceber se os alunos federados apresentam melhores resultados escolares do que os alunos não federados.

3. Objetivos

- **Objetivo geral**

O principal objetivo do presente trabalho é o de analisar a temática da avaliação escolar nas disciplinas de Português, Matemática, História, Educação Visual e Ciências Naturais dos alunos do 8.º ano, seguidos pelo Núcleo de Estágios de Educação Física, em função da evidência da existência ou não de uma prática desportiva (federada ou não federada).

- **Objetivo específico**

Considerando o objetivo geral do estudo, identificam-se os seguintes objetivos específicos:

- Identificar se existem diferenças nos rendimentos escolares entre os alunos que praticam modalidades desportivas dos que não as praticam;
- Compreender quais os fatores que levam os alunos a praticar modalidades desportivas;
- Compreender se através da prática desportiva se verifica uma relação de impacto nos resultados escolares;

4. Hipóteses

- **H0** – Não existe associação entre os alunos que praticam modalidades desportivas federadas com as classificações escolares.
- **H1** – Existe associação entre os alunos que praticam modalidades desportivas com as classificações escolares.

5. Amostra

A amostra da presente investigação é constituída pela turma acompanhada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, sendo estes alunos do 3.º Ciclo do Ensino Básico, do 8.º ano. São 63 alunos (34 rapazes e 29 raparigas, com uma idade mínima = 12 anos máxima = 15 anos) da Escola Básica n.º 2 da Mealhada. Desta amostra, 37 alunos são federados e 26 alunos são não federados.

Para este trabalho não foi tida em atenção a modalidade praticada e o número de treinos/intensidade.

6. Metodologia

Instrumentos e procedimentos de recolha de dados

Para a recolha de dados foi utilizado o sistema INOVAR, sistema este que permite recolher os dados dos alunos, no que toca à idade e resultados escolares.

Procedimentos estatísticos

Para analisar e comparar os resultados escolares com a prática de modalidade desportiva recorreu-se ao Teste do Qui-Quadrado, no qual se pretende averiguar a existência de uma associação entre as duas informações. Todas as análises estatísticas foram realizadas através do IBM SPSS Statistics 28 (*Statistical Package for the Social Sciences*). O nível de significância utilizado foi 0.05.

7. Apresentação e Discussão dos Resultados

Tabela 4 - Comparar entre o Género e Federado a partir do teste Qui-Quadrado

		Valor (n=63)	Sig.
Qui-Quadrado		26,52	0,001*

* $p < 0,05$

Federado		Não	Sim	Total
Género	Masculino	4	30	34
	Feminino	22	7	29
Total		26	37	63

Na **Tabela 4** comparámos as duas variáveis (género e federado) e encontramos diferenças no que respeita ao género ($p=0,001$). Apesar de rejeitarmos a hipótese nula (não há independência em o género e o federado). Esta não independência denuncia a relação entre o género masculino e feminino e o federado e não federado. Assim, na tabela ao lado é possível perceber a diferença entre os grupos, onde existem mais alunos do género masculino federados ($N=30$) e um número reduzido de alunos do género feminino federados ($N=7$).

Costa (2012) demonstrou os mesmos resultados no seu estudo, acrescentando que os rapazes apresentam uma participação desportiva superior às raparigas, sendo que a grande maioria do sexo feminino pertencia ao “grupo de não praticantes”.

Desta forma, com estes dados podemos perceber que os alunos do género masculino têm uma atitude mais positiva face ao desporto quando comparados com o género feminino. Ao ir ao encontro da literatura, Lima et al. (2018), evidenciaram a mesma situação, tal como, Pereira, Carreiro da Costa e Diniz (2009). Na mesma linha de pensamento, estudo elaborado por Carvalho et al. (2017) demonstrou que ambos os géneros se encontravam na sua maioria inativos (considerando as recomendações da OMS), mas, os rapazes apresentavam níveis de prática mais elevados, sendo estes mais ativos do que o género feminino.

Por outro lado, esta falta de atitude poderá estar relacionada com elementos de ordem cultural, ou seja, as características da família influenciam as atitudes e escolhas da criança e/ou jovem (Pereira, Carreiro da Costa e Diniz, 2009; Gaya & Cardoso, 1998).

Um estudo elaborado por Batista (2012) revelou que o género interfere na intensidade da prática, sendo os rapazes mais ativos do que as raparigas. Um dos fatores mencionados deveu-se ao facto de a sociedade associar um baixo desempenho escolar à prática de atividade física, ou seja, os pais dos atletas que estão envolvidos no processo de treino desportivo, manifestam alguma resistência na continuidade da prática, principalmente na fase da adolescência, pois nessa fase consolida-se o desejo de que os filhos alcancem o ensino superior e para tal é necessária uma maior dedicação para obtenção de melhores resultados, originando, por vezes, situações de restrição à prática desportiva ou mesmo o abandono da prática (Frade, 2012).

Tabela 5 - Diferenças entre os Alunos Não federados e os Federados em relação aos Períodos

	Não Federado (n=26) Média (DP)	Federado (n=37) Média (DP)	<i>t</i> (63)
Rendimento Escolar (1.º, 2.º e 3.º período)	3,30 (0,64)	3,46 (0,59)	0,152*

* $p < 0,05$

A **Tabela 5** é referente ao *teste-t student* que utilizámos para determinar se existiam diferenças entre o grupo de alunos não federados e federados em comparação com o rendimento escolar dos três períodos escolares.

O valor apresentado demonstra que não existem diferenças significativas ($p=0,152$) entre as duas variáveis. Por outro lado, no trabalho desenvolvido por Soares et al. (2015) demonstraram a existência de associação entre a prática desportiva e o sucesso escolar, no qual o género feminino obteve melhores resultados.

Destacar que Frade (2012) contribui para a discussão sobre a importância da atividade física ao elucidar sobre como as atividades desportivas se complementam e potenciam reciprocamente no processo de formação dos jovens. A escola pode desempenhar, efetivamente, o seu papel social na comunidade ao criar oportunidades de implantação de programas desportivos extracurriculares, que contribuirão, diretamente, para a prática desportiva dos alunos, tornando-se um excelente meio para que dentro do processo educativo ocorra uma melhoria no desempenho escolar.

Tabela 6 - Descrição das médias nas diversas disciplinas

Disciplinas	Federado	M±DP
Educação Física	Não	3,58±0,58
	Sim	4,08±0,59
Português	Não	3,23±0,43
	Sim	3,41±0,43
Matemática	Não	2,96±0,91
	Sim	3,05±0,88
Ciências Naturais	Não	3,27±0,93
	Sim	3,49±0,83
Educação Visual	Não	3,81±0,84
	Sim	3,62±0,75
Físico-Química	Não	3,27±0,74
	Sim	3,35±0,92
Inglês	Não	3,19±0,84
	Sim	3,62±0,82
Francês	Não	3,58±0,75
	Sim	3,70±0,61
Geografia	Não	3,08±0,79
	Sim	3,22±0,75
História	Não	3,08±0,97
	Sim	3,22±0,91

A **tabela 6** indicamos a descrição das médias nas diversas disciplinas em relação ao grupo dos federados e não federados. Assim, das 10 disciplinas que constituem o currículo escolar do 8.º ano, em 9 disciplinas (há exceção da disciplina de Educação Visual) os valores apresentados evidenciam que os alunos federados apresentam melhores resultados escolares do que o grupo não federados. As disciplinas de educação física (M=4,08) e inglês (M=3,62) apresentam os melhores resultados (nível 4), as restantes apresentam-se no nível abaixo (nível 3), mas, contudo, os resultados são superiores ao grupo dos não federados.

Para reforçar esta ideia, Martins, Marques & Costa (2010) demonstraram através da realização do estudo “*Caracterização do estilo de vida de alunos do Ensino Básico com níveis de rendimento escolar diferenciados*”, com alunos do 2.º Ciclo de Ensino Básico, nas disciplinas de Matemática, Português e Educação Física, a análise dos dados, conclui-se que os alunos com um rendimento de Bom ou Muito Bom em Matemática referem ser mais

ativos fisicamente e tendem igualmente a ter um melhor desempenho acadêmico em Português e em EF.

Tabela 7 - Amostras independentes

Disciplinas	Sig.
Educação Física	<0,001
Português	0,13
Matemática	0,34
Ciências Naturais	0,17
Educação Visual	0,18
Inglês	0,02
Francês	0,26
Geografia	0,24
História	0,28

	Inglês (sig.)	Educação Física (sig.)
Género	0,079	0,679
Federado	0,009	0,007

* $p < 0,05$

A **tabela 7** permite intensificar o efeito do *teste t*, demonstrando a existência de duas disciplinas cujo seus valores são significativos, sendo o caso das disciplinas de educação física ($p=0,001$) e inglês ($p=0,02$).

Por outro lado, na tabela do lado, realizamos uma regressão linear para perceber em qual dos grupos (federado ou género) seriam mais fortes estas duas significâncias e o resultado foi atribuído ao grupo dos federados. Apesar de não demonstrar diferenças estatisticamente significativas, os valores do grupo federado estão mais próximos do $p=0,05$ ($p=0,009$ e $0,007$) do que os do grupo género ($p=0,079$ e $p=0,679$).

8. Conclusão

O presente estudo pretende verificar se os alunos federados e uma escola básica realizada na periferia de Coimbra, apresentavam melhor desempenho escolar dos alunos não federados.

Com base nos resultados obtidos demonstrámos que os alunos federados apresentam melhores resultados escolares dos não federados. No que respeita à diferença de género e federado, verificámos que existem diferenças entre os grupos, onde o grupo dos rapazes apresenta-se ser mais ativos (maior número de federados) do que o grupo das raparigas.

Por outro lado, no rendimento escolar constámos que não existem diferenças entre os alunos federados e não federados em relação aos períodos, concluindo que o rendimento escolar não está associado à prática federada.

Já as notas escolares nas diversas disciplinas, verificamos que os alunos federados apresentam melhores resultados escolares do que o grupo dos não federados, sendo as disciplinas de educação física e inglês a apresentarem maior nível (nível 4) em relação às restantes disciplinas. O nível 4 das duas disciplinas mencionadas anteriormente incidiu sobre o grupo federado.

Assim, uma das formas de combater os comportamentos de hábitos de vida não saudáveis é através da disciplina de Educação Física, onde esta deve sensibilizar os alunos para os benefícios da atividade física regular (Lima et al., 2016) e, também, através da criação de condições favoráveis para a prática onde é relevante o papel do professor em manter-se atualizado pedagógica e didaticamente a fim de *“motivar os alunos para a prática ou atividade desportiva no âmbito curricular e extracurricular”* (Lima et al., 2016).

Por outro lado, verificou-se que a adoção de um estilo de vida ativo não prejudicou o sucesso escolar dos alunos. Contudo, a família tem um papel importante na construção e *“desenvolvimento das competências sociais, afetivas e cognitivas nas crianças”* (Paz, 2014). Sendo os pais os principais pilares para o desenvolvimento da criança e jovem, torna-se importante que estes *“desempenham as suas funções educativas básicas, de estimulação, apoio emocional, estruturação e supervisão”*. (Bornstein, 2002, citado por Ribeiro et al., 2015).

Finalmente, para sugestão de melhoria, abranger um maior número de amostra, procurando comparar os diversos ciclos (2.º, 3.º e Ensino Secundário) a fim de perceber se ao avançar no ano escolar o rendimento desportivo afeta o desempenho escolar.

9. Referências bibliográficas

- Albano, J. F. N (2015). *A Influência do Desporto Escolar na Prestação de Jovens Futebolistas Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º ciclo de estudos)*. [Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º ciclo de estudos)] Retrieved January 20, 2023, from https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/5756/1/4572_8769.pdf
- Almeida L., & Nogueira C. (2002). Investimento extracurricular e seu impacto diferencial na adaptação e rendimento académico em alunos do ensino superior. (U. d. Minho, Ed.) *Revista Galego-portuguesa de psicología e Educacion* , N° 6 (Vol. 8) Ano 6°.
- American College of Sports Medicine (2003). Directrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Editora Guanabara Koogan S.A. (Ed.6.ª). Rio de Janeiro.
- Baptista, F., Santos, D. A., Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J. P., Raimundo, A. M., Moreira, H., & Sardinha, L. B. (2012). *Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. American College of Sports Medicine*, 12, 466 -473
- Barrigas, C., Figueiredo N., Aurélio H., Rebolo A. (2018). Educação física, aptidão física e desempenho académico. *Boletim SPEF - Sociedade Portuguesa de Educação Física*. 67 - 82.
- Bayo, I. & Diniz, J. (2006). A Obesidade Infantil e a Expressão e Educação Físico-Motora no 1.o CEB. In *7.o Congresso Nacional de Educação Física Saúde e Desporto. Inovação e desenvolvimento. SPEF/CNAPEF. Maia*. Programa e Resumos das Comunicação orais, pp. 14. -Bayo I & Diniz J (2010). A actividade física e desportiva, uma actividade de enriquecimento curricular. In *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 35, 61-85.
- Burgos, M. S., Muller, A., Burgos, L. T., Pohl, H. H., Reuter, C. P., Gaya, A. C., & Malfatti, C. R. M. (2009). Estilo de vida: lazer e atividades lúdico-desportivas de escolares

de Santa Cruz do Sul . *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 23(1), 77-86. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092009000100007>

Castro, R. (2018). Participation in physical activity among portuguese youth: Current trends and challenges. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 837-844.

Costa, V., Fernandes, A., & Maia, M. (2009). Hábitos desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 9, 46–55. <https://doi.org/10.5628/rpcd.09.02S1.46>

Costa, V.; Serôdio-Fernandes, A.; Maia, M. (2009). Hábitos desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol: 9 (2) pp: 46-55.

Fiorin, B. H., Oliveira, E. R. A. de, Moreira, R. S. L., & Filho, B. L. (2019). Exercício Físico e seus benefícios para a saúde das crianças: Uma revisão narrativa. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas Em Qualidade de Vida - CPAQV Journal*, 11(1). <https://doi.org/10.36692/276>

Frade.I.C.Z.S.(2012). A Influência da Prática Desportiva Extracurricular nos Resultados Escolares.<https://recil.ensinulusofona.pt/bitstream/10437/5752/1/TESE%20MESTRADO%20final%21.pdf>

Fraga A. (1994). *A percepção dos alunos relativamente ao processo de aprendizagem em Educação Física: Estudo comparativo realizado em escolas Secundárias do Litoral e do Interior*. Tese de Mestrado (não publicada). UTL, FMH.

Fragoso C., Ferreira V., Gameiro D., Pardal R., Biscaia R., & Filhó T. (2017). As motivações e a idade dos alunos para a prática em aulas de educação física. *Mediações - Revista OnLine Do Instituto Politécnico de Setúbal*, 5, 66–77.

Fragoso, I., Bronzeado, M., Vieira, F. & Barrigas, C. (2009). Maturity and time spent on different daily physical activities of Lisbon children aged between 6 and 11 years old. In: P. Hume & A. Stewart (Eds.). *Kinanthropometry XI: 2008 Pre-Olympic*

Congress Anthropometry Research (pp. 40-49). Sport Performance Research Institute – Auckland: New Zealand. ISBN: 9780473157616.

Gaya, A., & Cardoso, M. (1998). *Os fatores motivacionais para a prática desportiva e suas relações com o sexo, idade e níveis de desempenho desportivo*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.19517.59360>

Gonçalves L. (2016) Reflexão sobre o estado da educação física no 1º ciclo na perspectiva da educação no século XXI. *Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias-Faculdade de Educação Física e Desporto*. Relatório apresentado à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa.

Gonçalves, C. E., Coelho, M. J., & Cruz, J. (2007). Efeito do género, contexto de prática e tipo de modalidade desportiva sobre os valores no desporto de jovens. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 71-83..

Lima, R., Saraiva, L., Rodrigues, L., Resende, R., & Sá, C. (2016). *As atitudes dos alunos em relação à educação física*.

World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization; 2020.

Marques, P. M. F. D. (2011.). *Sentidos e Vivências do Desporto Escolar: Perspectiva de Alunos e Professores pertencentes a Grupos de Desporto Escolar de Natação da Direcção Regional de Educação do Norte*. Retrieved January 30, 2023, <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/56366/2/Dissertao%20de%20Mestrado%20%20Sentidos%20e%20Vivencias%20do%20Desporto%20Escolar.pdf>.

Marques, A. T. & Gaya, A. (1999). Atividade física, aptidão física e educação física para a saúde: Estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. *Revista Paulista de Educação Física*, 13(1), 83- 102. doi: <https://www.revistas.usp.br/rpef/article/download/137761/133428/266646>

- Martins J., Marques A., Diniz J., Costa F. (2017). Caracterização do estilo de vida de alunos do Ensino Básico com níveis de rendimento escolar diferenciados. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 35, 87-98.
- Monteiro, J. (1996). As Instalações e os Equipamentos para a Educação Física no 1.o Ciclo do Ensino Básico. In *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 14, 55-64.
- Neves, Rui. (2007). Escolas, professores e educação física - responsabilidades, gestão e profissionalismo no 1º CEB. *Boletim SPEF - Sociedade Portuguesa de Educação Física*. 107 - 119.
- Paiva, L. de C. (2019). Gestão do Desporto Escolar: Estudo de caso na Escola La Salle Manaus. *Repositorio-Aberto.up.pt*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/121403>
- Peixoto, L. R (2018). *Efeito da Atividade Física no Desempenho das Funções Cognitivas no Ambiente Escolar: Revisão da Literatura*. Retrieved January 20, 2023, from https://bdm.unb.br/bitstream/10483/26097/1/2018_LucianaRobertaPeixoto_tcc.pdf
- Pernas, A. & Peneda, R. & Santos, A. & Henriques, L. & Jegen, S. (2019). Análise de adesão à prática desportiva federada e da mobilidade casa-escola/ trabalho no concelho de vila nova de poiares.
- Ribeiro, J., Sim C., Flores H., & Pereira J. (2017). Expressão físico motora e desporto escolar no 1.º ciclo do ensino básico. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 40, 59-68.
- Ribeiro, E. & Gomes, M. & Felizardo, S. (2015). *Parentalidade e estilos educativos: Perspetivas de pais e crianças num estudo realizado em contexto pré-escolar*. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*. 10.17979/reipe.2015.0.05.227

Serra, B., Monteiro, B., Guerra, D., Martins, J. (2021). O papel da Educação Física na promoção de estilos de vida ativos e saudáveis: perspetivas de estudantes universitários. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 42, 23-33.

Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF) & Conselho Nacional das Associações de Profissionais de Educação Física (CNAPEF). (2015). Reflexão sobre o papel da disciplina de Educação Física no currículo nacional. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 39, 103-112.

Santos, J. R. C. dos (2009). *Atributos da qualidade da competição desportiva escolar: estudo comparativo entre as percepções dos praticantes e respectivos encarregados de educação*. Dissertação apresentada tendo em vista a obtenção do grau de Mestre em Educação Física e Desporto. Madeira: Departamento de Educação Física e Desporto.

Santos, J. O. P. dos. (2017). *Objetivos Estratégicos do Desporto Escolar e a sua aplicação no Contendo Real de Prática- Percepção da Comunidade Escolar*. Repositorio-Aberto.up.pt. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/110255>

Reflexão Final

Este documento teve como principal objetivo apresentar o que foi desenvolvido ao longo do estágio bem como refletir sobre o mesmo. A realização do estágio fez parte do percurso enquanto docente, pois neste ano tivemos repletos de conhecimento, aprendizagem, desafios, mas, também, alguns obstáculos. Participámos em diversas atividades, tais como, acompanhamento de uma turma do início ao fim do ano letivo com o desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem, acompanhamento do cargo de assessoria, gestão escolar e do desporto escolar e inclusão e organização de atividades com objetivo de promover a cultura educativa e desportiva na comunidade escolar.

Um percurso rico em aprendizagem, mas com alguns obstáculos, nomeadamente, no que diz respeito às técnicas de intervenção pedagógica – sendo a primeira vez que tivemos contacto com uma turma real – que se tornou-se um enorme desafio na forma de instruir, organizar, disciplinar uma turma do secundário. A transição do básico para o secundário demonstrou-nos como pode ser desafiante o processo de ensino, pois os alunos mais velhos sentem-se menos motivados e aptos para a realização das aulas. Por outro lado, conseguimos colmatar esses obstáculos com a ajuda do Grupo Disciplinar de Educação Física, bem como, com o nosso Núcleo de Estágio.

Devemos sublinhar a noção de que não concluímos o estágio e passámos a ser os “melhores professores do mundo”. Esta etapa foi o início de um longo caminho. Daqui para frente é que será o verdadeiro desafio, pois não teremos o apoio dos orientadores. Desta forma, devemos focar-nos em procurar evoluir e em promover a aquisição de novos conhecimentos, formas de ensino-aprendizagem, estando em constante atualização de novas técnicas. As vivências que se avizinham serão promissoras para o nosso percurso enquanto docente.

Para finalizar, estamos cientes de que a área de ensino será um total desafio desde o início devido à situação atual do país (contratações, quadros, deslocações, etc.), mas, apesar disso, não devemos perder a esperança de um futuro risonho na nossa área e a ambição de sermos professores, pois este ano trouxe-nos a vontade de intervir neste meio para construirmos as pessoas do amanhã.

Referências Bibliográficas

Alal, L., Cardinet, J. e Perrenoud, Ph. (1986). *A Avaliação Formativa num Ensino Diferenciado*. Coimbra: Almedina.

Aranha, A. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física*. UTAD.

Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 2ª Edição. Livros Horizonte.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. 3ª Edição. Livros Horizonte.

Carvalho, L. (1994). *Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. Boletim SPEF, no 10/11, pp.135/51.

Costa, F. (1996). *Condições e factores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal*. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. Boletim SPEF, nº14 Outono de 1996, pp-7-32.

Gonçalves, F. & Lima, R. (2018). *A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino da Educação Física*. Revista Profissão Docente. 18. 117-127. 10.31496/rpd.v18i38.1174.

Inácio, G.; Graça, M.; Lopes, D.; Lino, B.; Teles, A.; Lima, T. & Marques, A. (2014). *Planeamento na ótica dos professores estagiários de educação física: dificuldades e limitações*. Revista Portuguesa de Pedagogia, 48, pp. 55-67.

Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Programa Educação Física no Ensino Secundário do 10º ano (Reajustamento)*. Direção Geral da Educação.

Matos, Z. & Amândio, G.. (2016). Jorge Olímpio Bento, o pedagogo do desporto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 2016. 52-64. 10.5628/rpcd.16. S1.52.

Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos*. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física. Universidade de Coimbra.

Pais, A. (2012). *Fundamentos didatológicos para a construção de unidades curriculares integradas* (p. 39-41). Da Investigação às Práticas II (II). 37-52

ANEXOS

Anexo I – Planificação Anual 10ºAno

	1ºPeríodo	2ºPeríodo	3ºPeríodo
10ºAno	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas; - Testes de Aptidão Física: FIT Escola (ZSAF). <p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUB-ÁREAS (Matérias):</p> <p>Educação para a saúde</p> <ul style="list-style-type: none"> -Responsabilidade e cooperação -Controlo do ritmo cardíaco e frequência cardíaca -Cuidados de higiene - Ciclo de SBV <p>BASQUETEBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Principais regras de jogo -Domínio das técnicas básicas - Jogo 1x1, 2x2, 3x3 ou 5x5 -Princípios táticos básicos <p>ATLETISMO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Corrida de velocidade, estafetas e barreiras - Salto em comprimento, em altura e triplo -Lançamento dardo e disco <p>PATINAGEM (Curta duração)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Deslizamento em diferentes direções -Progressão em “oitos” para a frente e para trás -Travagem -Meia volta -Saltos a dois pés <p>GINÁSTICA DE SOLO (Curta duração)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rolamento à frente -Rolamento à frente saltado -Rolamento à retaguarda -Apoio facial invertido de cabeça 	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento e avaliação das capacidades motoras condicionais e coordenativas; - Testes de Aptidão Física: FIT Escola (ZSAF). <p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUB-ÁREAS (Matérias):</p> <p>Educação para a saúde</p> <ul style="list-style-type: none"> -Responsabilidade e cooperação -Controlo do ritmo cardíaco e frequência cardíaca -Cuidados de higiene - Ciclo de SBV <p>GINÁSTICA DE APARELHOS (Curta duração)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Minitrampolim: * Salto em extensão * Salto engrupado * Salto com pirueta * Salto em extensão com pernas afastadas * Salto encarpado - Plinto: * Salto entre mãos <p>GINÁSTICA DE SOLO (Curta duração)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Rolamento à frente de pernas afastadas -Rolamento à retaguarda de pernas afastadas com as pernas em extensão - Roda - Ponte <p>ANDEBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Principais regras de jogo -Domínio das técnicas básicas - Jogo 3x3, 4x4 e 5x5 -Princípios táticos básicos <p>FUTSAL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Principais regras de jogo -Jogo 5x5 2x2 3x3 e 4x4 -Domínio básico das técnicas -Princípios táticos básicos 	<p>ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas; - Testes de Aptidão Física: FIT Escola (ZSAF). <p>ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS SUB-ÁREAS (Matérias):</p> <p>Educação para a saúde</p> <ul style="list-style-type: none"> -Responsabilidade e cooperação -Controlo do ritmo cardíaco e frequência cardíaca -Cuidados de higiene - Ciclo de SBV <p>VOLEIBOL</p> <ul style="list-style-type: none"> -Principais regras de jogo -Jogo 1x1 2x2, 3x3 e 4x4 -Domínio técnico básico <p>BADMINTON</p> <ul style="list-style-type: none"> -Origem histórica -Principais regras de jogo -Pega da raquete - Jogo 1x1 -Domínio básico de algumas técnicas <p>GINÁSTICA ACROBÁTICA (Curta duração)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regras de segurança; - Pegas; Base/Volante/intermédio - Elementos coreográficos

Anexo III – Mapa de Rotações

		Of. Complementar																				
		Segunda-Feira				Terça-Feira				Quarta-Feira				Quinta-Feira				Sexta-Feira				
		Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4	Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4	Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4	Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4	Esp 1	Esp 2	Esp 3	Esp 4	
08:30	1ª	MF 7E			LN 8B	EA 5A	LG 12B	LL 8AOC	LN 8D	MF 8A		LL 10B	AM8BOC	EA 5D			LN 8C	EA 5A	AM 9E	LL 10A	LG 12B	
	2ª	LN 8B	MF 7E			LN 8D	EA 5A	LG 12B	LL 8AOC	AM8BOC	MF 8A		LL 10B	LN 8C	EA 5D			LG 12B	EA 5A	AM 9E	LL 10A	
	3ª		LN 8B	MF 7E		LL 8AOC	LN 8D	EA 5A	LG 12B	LL 10B	AM8BOC	MF 8A			LN 8C	EA 5D		LL 10A	LG 12B	EA 5A	AM 9E	
	4ª			LN 8B	MF 7E	LG 12B	LL 8AOC	LN 8D	EA 5A		LL 10B	AM8BOC	MF 8A			LN 8C	EA 5D	AM 9E	LL 10A	LG 12B	EA 5A	
09:30	1ª	MF 7E		LL 10A	LN 8C	EA 6B	LG 12 A		LN 8D		CB 12D	LL 10C	AM8COC	EA 5D	CB 9D	RF 6E	LG 11C	EA 5A	AM 9E	LL 10A	LG 12B	
	2ª	LN 8C	MF 7E		LL 10A	LN 8D	EA 6B	LG 12 A		AM8COC		CB 12D	LL 10C	LG 11C	EA 5D	CB 9D	RF 6E	LG 12B	EA 5A	AM 9E	LL 10A	
	3ª	LL 10A	LN 8C	MF 7E		LN 8D	EA 6B	LG 12 A	LL 10C	AM8COC		CB 12D	RF 6E	LG 11C	EA 5D	CB 9D	LL 10A	LG 12B	EA 5A	AM 9E		
	4ª		LL 10A	LN 8C	MF 7E	LG 12 A		LN 8D	EA 6B	CB 12D	LL 10C	AM8COC		CB 9D	RF 6E	LG 11C	EA 5D	AM 9E	LL 10A	LG 12B	EA 5A	
		MF 7D																				
10:30	1ª	JMF 7B	CB 12D		LN 8C	EA 5B						LL 10C		MF 7E	LG 12C	RF 6E	LN 8D	JMF 7A	RF 6D	LL 11D	LG 12A	
	2ª	LN 8C	JMF 7B	CB 12D			EA 5B						LL 10C	LN 8D	MF 7E	LG 12C	RF 6E	LG 12A	JMF 7A	RF 6D	LL 11D	
	3ª		LN 8C	JMF 7B	CB 12D			EA 5B		LL 10C				RF 6E	LN 8D	MF 7E	LG 12C	LL 11D	LG 12A	JMF 7A	RF 6D	
	4ª	CB 12D		LN 8C	JMF 7B				EA 5B		LL 10C				LG 12C	RF 6E	LN 8D	MF 7E	RF 6D	LL 11D	LG 12A	
11:30	1ª	MF 7D	CB 12D			JMF 7A	RF 6C	LN 10D		EA 5C	CB 9A	LL 11D		EA 6B	CB 9B	MF 7C	LG 12C	JMF 7A	AM 9C		LG 12A	
	2ª		MF 7D	CB 12D			JMF 7A	RF 6C	LN 10D		EA 5C	CB 9A	LL 11D	LG 12C	EA 6B	CB 9B	MF 7C	LG 12A	JMF 7A	AM 9C		
	3ª			MF 7D	CB 12D	LN 10D		JMF 7A	RF 6C	LL 11D		EA 5C	CB 9A	MF 7C	LG 12C	EA 6B	CB 9B		LG 12A	JMF 7A	AM 9C	
	4ª	CB 12D			MF 7D	RF 6C	LN 10D		JMF 7A	CB 9A	LL 11D		EA 5C	CB 9B	MF 7C	LG 12C	EA 6B	AM 9C		LG 12A	JMF 7A	
12:30	1ª	MF 7D	CB 9B	LL 11B		EA 5D	RF 6C	LN 10D	LG 12C	EA 5C	CB 9A	LL 11D	AM 9E	EA 6B	CB 9B	LN 10D	LG 11A		AM 9C	RF 6C	LL 10C	
	2ª		MF 7D	CB 9B	LL 11B	LG 12C	EA 5D	RF 6C	LN 10D	AM 9E	EA 5C	CB 9A	LL 11D	LG 11A	EA 6B	CB 9B	LN 10D	LL 10C		AM 9C	RF 6C	
	3ª	LL 11B		MF 7D	CB 9B	LN 10D	LG 12C	EA 5D	RF 6C	LL 11D	AM 9E	EA 5C	CB 9A	LN 10D	LG 11A	EA 6B	CB 9B	RF 6C	LL 10C		AM 9C	
	4ª	CB 9B	LL 11B		MF 7D	RF 6C	LN 10D	LG 12C	EA 5D	CB 9A	LL 11D	AM 9E	EA 5C	CB 9B	LN 10D	LG 11A	EA 6B	AM 9C	RF 6C	LL 10C		
13:30																						
14:30	1ª	JS 8EOC				EA 6A	AM8DOC	RF 6D						EA 5B								
	2ª		JS 8EOC				EA 6A	AM8DOC	RF 6D						EA 5B							
	3ª			JS 8EOC			RF 6D		EA 6A	AM8DOC						EA 5B						
	4ª				JS 8EOC	AM8DOC	RF 6D		EA 6A								EA 5B					
15:30	1ª	MF 8A	JS 8E	LL 10B	LG 11A	EA 6A	CB 9D	RF 6D	LG 11C				EA 5B	JS 8E		LN 8B	JMF 7B	EA 5C	LL 11B			
	2ª	LG 11A	MF 8A	JS 8E	LL 10B	LG 11C	EA 6A	CB 9D	RF 6D				LN 8B	EA 5B	JS 8E			JMF 7B	EA 5C	LL 11B		
	3ª	LL 10B	LG 11A	MF 8A	JS 8E	RF 6D	LG 11C	EA 6A	CB 9D					LN 8B	EA 5B	JS 8E	LL 11B		JMF 7B	EA 5C		
	4ª	JS 8E	LL 10B	LG 11A	MF 8A	CB 9D	RF 6D	LG 11C	EA 6A					JS 8E		LN 8B	EA 5B	EA 5C	LL 11B	JMF 7B		
16:30	1ª	MF 8A	CB 9A	LL 10B	LG 11A	AM 9C	CB 9D	RF 6E	LG 11C					JS 8E		LN 8B	JMF 7B	EA 6A	LL 11B			
	2ª	LG 11A	MF 8A	CB 9A	LL 10B	LG 11C	AM 9C	CB 9D	RF 6E				LN 8B		JS 8E			JMF 7B	EA 6A	LL 11B		
	3ª	LL 10B	LG 11A	MF 8A	CB 9A	RF 6E	LG 11C	AM 9C	CB 9D					LN 8B		JS 8E	LL 11B		JMF 7B	EA 6A		
	4ª	CB 9A	LL 10B	LG 11A	MF 8A	CB 9D	RF 6E	LG 11C	AM 9C					JS 8E		LN 8B		EA 6A	LL 11B	JMF 7B		
		MF 7C																				
17:30	1ª					MF 7C																
	2ª						MF 7C															
	3ª							MF 7C														
	4ª								MF 7C													

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

1º Período	1ª volta		2ª volta		Nº Semanas						
	Início	Final	Início	Final							
1ª Rotação	26/set	14/out			3						
2ª Rotação	17/out	4/nov			3						
3ª Rotação	7/nov	25/nov			3						
4ª Rotação	28/nov	16/dez			3						Interrupção de 31 a 2 novembro Interrupção Natal 16/12 a 02/01

2º Período	1ª volta		2ª volta		Nº Semanas						
	Início	Final	Início	Final							
1ª Rotação	3/jan	20/jan			3						
2ª Rotação	23/jan	10/fev			3						Carnaval (20 de fevereiro a 22 de Fevereiro)
3ª Rotação	13/fev	10/mar			3 1/2						Interrupção Páscoa 03/04 a 12/04
4ª Rotação	13/mar	31/mar			3						

3º Período	1ª volta		2ª volta		Nº Semanas						
	Início	Final	Início	Final							
1ª Rotação	13/abr	5/mai			3						
2ª Rotação	8/mai	26/mai			3						Feriado municipal 18 de maio 9º, 11º e 12º até 7 de junho
3ª Rotação	29/mai	FINAL			2 1/2						5º, 6, 7º, 8º e 10º até 14 de junho
4ª Rotação											

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

Anexo IV – Plano de Aula

Plano de Aula		
Docente: Samuel Rosa	Data: 24/05/23	Hora/Duração: 11:30-13:20 (100')
Ano/Turma: 10D	Nº de Alunos: 19	Local: Ginásio da Secundária
Unidade Didática: Badminton	Aula Nº: 76	Nº Aula da U.D.: 6 e 7 de 8 UD
Objetivos da Aula: Consolidação do clear, lob e amorti. Exercitação do drive. Situação de 1x1		Recursos Materiais: Raquetes e volantes.
Estilos de Ensino: Estilo de ensino por comando; Estilo de ensino por tarefas.		

Componentes Críticas / Critérios de Êxito:

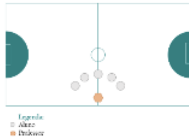
2./5. Serviço curto: colocar um pé à frente (pé contrário à mão da raquete); prender o volante com os dados polegar, médio e indicador; batimento suave com movimento contínuo e rápido do braço; procurar colocar o volante perto da linha do serviço curto. **Serviço comprido:** partir da mesma posição do serviço curto; batimento mais forte; imprimir trajetória alta ao volante; colocar o volante no fim do campo. **O aluno deve: Amorti:** batimento que é realizado no fundo do campo para perto da rede. A trajetória do volante é de cima para baixo. **Lob:** utilizado na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura; batimento por baixo, imprimindo uma trajetória alta e para o fundo do campo.

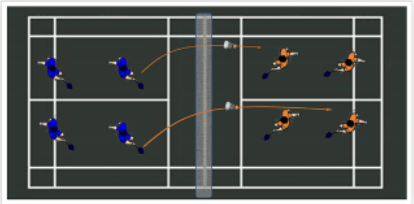
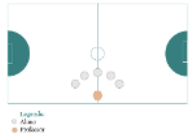
3. Posição base: pés afastados; peso do corpo bem distribuído sobre os pés; posição do tronco ligeiramente inclinada à frente; braços semifletidos à frente do tronco; raquete colocada à frente da cintura. **Pega da raquete:** a mão envolve o cabo da raquete de forma que o polegar e o indicador formem um v.

5. O aluno deve de colocar o volante alto e no fundo (clear). O aluno deve de colocar o volante do fundo para perto da rede (amorti). O aluno da frente só pode realizar lob, este deverá estar na posição base pronto para agir e jogar o volante com uma trajetória da rede para o fundo, sendo este um batimento alto. **Drive:** o aluno deve colocar-se na posição base, a meio-campo. O batimento deve ser feito à altura da cintura e à frente do corpo. O aluno deve de efetuar um batimento forte com o afastamento do corpo em relação ao volante, que deve tomar uma trajetória paralela ao solo e rente à rede.

6. Os alunos devem realizar os movimentos executados ao longo da aula. O aluno deve de conseguir mudar a trajetória do volante, dificultando a deslocação do adversário. Na fila de 4 alunos, o aluno só pode bater uma vez no volante.



Tempo		Objetivos Específicos	Descrição da tarefa/Organização
P	T		
Parte Inicial			
5'	11:45	<p><u>Preleção Inicial</u></p> <p>1. Abordagem geral sobre aos conteúdos a lecionar ao longo da aula.</p>	<p>1. Alunos em meia-lua, breve diálogo acerca dos objetivos da aula, nomeadamente, questionamento sobre os alunos relativo à aula anterior.</p>  <p>Legenda: ○ Aluno ■ Adversário</p>
5'	11:50	<p>2. Preparação para a parte fundamental da aula; Evitar risco de lesão; Trabalho de força, velocidade de reação e coordenação.</p>	<p>2. <u>Tarefa 1</u> – Exercícios de força como agachamentos com salto, kneeling e flexões. Exercícios de velocidade de reação (direção dos cantos). Exercícios de coordenação com escada de agilidade.</p>

		3. Ativação fisiológica para o exercício;	Tarefa 1 - Jogo lúdico 4 equipas de 5 elementos (1 rapaz por cada equipa), cada aluno com 1 raquete. Inicia-se com um aluno a servir de cada lado, o objetivo é manter ambos os volantes no ar o maior número de tempo, todos os alunos cooperam para o mesmo objetivo. Quando ambos os volantes estiverem no chão, sai a equipa que deixou cair o primeiro volante. Variante: colocar tempo; mais volantes em campo;
Parte Fundamental			
30'	12:	4. Execução do serviço/lob/amorti/clear (realiza elementos isolados) simula o clear só com raquete.	Tarefa 1 - Dois a dois. O exercício inicia com serviço comprido, e os alunos trocam clear um com o outro. Tarefa 2: Dois a dois. O exercício inicia com serviço comprido, onde está um aluno na linha final do campo, que vai realizar amorti, o aluno que serviu permanece perto da rede e realiza apenas lob. Ao som do apito, os alunos trocam de posições. Tarefa 3: Dois a dois, um à frente e o outro atrás, o aluno da frente só pode executar lob. O aluno de trás apenas pode realizar amorti e clear. Tarefa 4: Dois a dois, os alunos realizam drive. Colocados a meio-campo
			
20'	12:40	5. Situação de 1x1	Tarefa 1 - Jogo 1x1. Inclusão de todos os gestos técnicos.
15'	13:00	6. Caminhada pelo parque Verde da Mealhada – Maio, Mês do Coração	
Parte Final			
2'	13:02	Retorno à calma e Preleção final 7. Alongamentos estáticos orientados pelo professor; diminuir a temperatura corporal; Diminuir a frequência cardíaca; Recuperação muscular. Diálogo final: balanço dos conteúdos abordados e informações para a aula seguinte.	
Total: 80' (+7' de intervalo) = 100'			

Anexo V – Relatório de Aula



Relatório de Aula Nº 76 e 77	
Professor Estagiário: Samuel Rosa	
UD: Badminton	Data: 23/05/23
Planeamento da aula: - O planeamento foi direcionado para a consolidação dos gestos técnicos clear, amorti e drive. O plano de aula contou com a realização de exercícios mais dinâmicos, um para um, com cooperação entre o par. Primeiramente inclui um pequeno circuito, para trabalhar a força nos membros inferiores e, também, sendo o badminton uma modalidade com movimentos rápidos, inclui trabalho e velocidade de reação (utilizei as linhas para os alunos se guiarem – esquerdo/direito e vice-versa). Seguidamente, um exercício lúdico, onde os alunos tinham de jogar diversos volantes para o lado contrário. Situação de amorti e clear alternado, e aprofundei a técnica do drive. No final, situação de 1x1, o aluno tinha de colocar o volante para fora da rede ou para o fundo do campo, dificultando o adversário.	
Instrução: - O feedback dado foi principalmente para a parte técnica, a execução do movimento. A turma já apresentou melhorias na compreensão da tática no badminton. Na fase da demonstração, pedi a um aluno mais experiente que me ajudasse a demonstrar o que seria suposto fazer no exercício. Circulei pelo espaço dando informações táticas e técnicas.	
Gestão: - Para a aula tinha à disposição o espaço interior do ginásio da secundária. Espaço mais amplo para organizar os exercícios e dar liberdade de movimento aos alunos. No que toca ao tempo, este foi cumprido conforme planeamento.	
Clima: - O clima da aula foi positivo. Não havendo nada a apontar.	
Disciplina: - No decorrer da aula houve disciplina por parte dos alunos perante o professor.	

Decisões de ajustamento:

- Dei mais tempo à fase inicial a aula, o trabalho de coordenação e velocidade, acabando por dar menos tempo aos exercícios seguintes.
- Coloquei 1 aluno masculino por cada grupo.

Aspetos positivos mais salientes:

- Alunos motivados para a prática e empenhado em aprender.
- Bom desempenho motor dos alunos.

Oportunidades de melhoria:

- Nada apontar.

Anexo VI – Ficha de observação ao núcleo

Ficha de Observação de Aula

Estagiário:			Unidade Didática:		
Data:	Turma:	Aula(s) n.	Aula assistida n.º		

DIMENSÕES		COMPORTAMENTOS	NO	1	2	3	OBSERVAÇÕES
INSTRUÇÃO	Informação inicial	Apresenta os objetivos / conteúdos / tarefas					
		Relaciona a aula com as etapas anteriores e posteriores					
	Condução da aula	Coloca-se e circula corretamente pelo espaço					
		Explica clara e oportunamente a matéria					
		Utiliza alunos ou meios auxiliares na instrução/correções					
	Qualidade do Feedback	Utiliza períodos curtos de instrução					
		Utiliza FB sistematicamente e de diversos tipos					
		FB pertinentes, de forma correta e compreensível					
		Distribui equitativamente os FB entre diferentes alunos					
	Conclusão da aula	Verifica se o FB teve o efeito pretendido (ciclo de FB)					
		Aula termina de forma progressiva					
		Efetua um balanço da aula					
Utiliza o questionamento para controlo dos conhecimentos							
GESTÃO	Gestão do tempo	Existe extensão da matéria abordada					
		Gestão do tempo de aula					
		Gestão do espaço, material e dos grupos de alunos					
	Organização /transição	Aula decorre segundo o plano de aula, com atitudes e intervenções adequadas do professor					
		Excepcional organização da aula e das transições					
CLIMA /DISCIPL	Controlo	Completa a informação (regras e cuidados a ter)					
		Doseamento das tarefas adequados aos alunos					
		Excepcional capacidade de controlo dos alunos					
	Comunicação	Solicita aos alunos a superação das suas capacidades					
		Corrige, estimula e estrutura o comportamento dos alunos					
		Estimula as atitudes de empenhamento dos alunos, realçando-as durante a aula					
Decisões de ajustamento	Comunicador por excelência, captando a atenção do aluno e passando facilmente a mensagem						
	Utiliza linguagem técnica compreensível e adequada						
	Perante situações imprevistas e complexas, revela capacidade excepcional para as ultrapassar, adaptando-se e integrando-as no plano previsto						

Legenda: NO – Não observado | Nível 1 – Não cumpre | Nível 2 – Cumpre | Nível 3 – Cumpre muito bem

Observações:

Anexo VII - Grelha de Avaliação Formativa

BADMINTON

Ano 10 Turma D1 Data 9/05/2023

Crítérios de avaliação: 1 – Não executa; 2 – Executa com dificuldade; 3 – Executa bem; 4 – Executa muito bem
 * Nível: NI – Não atinge o nível introdutório; I – Nível introdutório; E – Nível elementar; A – Nível avançado



N.º	Nome	Ações técnico-táticas				Situação de jogo				Nível *
		Pega da raqueta	Serviço	Batimentos	Receção	Movimentação	Batimentos adequados	Colocação do volante	Conhecimento das regras	
1		2	1	2	2	2	1	2	2	I
2		2	2	3	2	2	1	2	2	I
3		2	2	3	2	2	1	2	2	I
4		2	2	3	2	2	1	2	2	I
5		2	2	3	2	2	1	2	2	I
6		2	2	3	2	2	1	2	2	I
7		3	3	3	2	3	1	2	2	I
8		2	1	2	2	2	1	2	2	NI
9		2	2	3	2	2	1	2	2	I
10		3	3	3	2	2	1	2	2	I
11		2	2	2	2	2	1	2	2	I
12		2	2	2	2	2	1	2	2	I
13		3	3	3	2	2	1	2	2	I
14		3	3	3	2	2	1	2	2	I
15		2	2	2	2	2	1	2	2	I
16		2	1	2	2	2	1	2	2	NI
17		3	3	3	2	2	1	2	2	I
18		3	3	3	2	2	1	2	2	I
19		3	3	3	2	2	1	2	2	I
20		2	3	3	2	2	1	2	2	I
21		2	2	2	2	2	1	2	2	I
22		2	2	2	2	2	1	2	2	NI

Anexo VIII – Grelha de Avaliação Sumativa Final

BADMINTON (1 x 1; 2 x 2)		CRITÉRIOS/NÍVEIS DE EXECUÇÃO/PONTUAÇÃO			
Ano 10		Turma D1		Data 25 / 05 / 2023	
CRITÉRIOS	COMPORTAMENTOS				
	N 1 (1 valor)	N 2 (2 valores)	N 3 (3 valores)	N 4 (4 valores)	
C1- Posição base - Distribuir o peso do corpo sobre os pés afastados - Inclinar tronco ligeiramente à frente - Colocar a raqueta à altura da cabeça - Adotar posição base após cada batimento	Não executa.	Executa com algumas incorreções.	Executa sem grande dificuldade.	Executa facilmente.	
C2- Pega da raqueta - Envolver o cabo da raqueta com a mão, formando um V - Manter cabeça da raqueta perpendicular ao solo	Não executa.	Executa com algumas incorreções.	Executa sem grande dificuldade.	Executa facilmente.	
C3- Serviço - Segurar o volante com os dedos polegar, indicador e médio - Executar batimento abaixo da cintura - Imprimir trajetória alta ao volante para serviço comprido - Imprimir trajetória baixa e plana para serviço curto - Colocar o volante no campo do adversário	Não executa.	Executa com algumas incorreções.	Executa sem grande dificuldade.	Executa facilmente.	
C4- Batimentos - Realizar batimentos à direita e à esquerda - Variar o tipo de batimento de acordo com a trajetória do volante - Colocar o volante em zona de difícil receção para o adversário	Não executa.	Executa com algumas incorreções.	Executa sem grande dificuldade.	Executa facilmente.	
C5- Regras de jogo - Conhecer e aplicar as regras de jogo - Aceitar as decisões dos árbitros	Não conhece as regras essenciais; protesta com os árbitros.	Conhece algumas das regras essenciais; protesta algumas vezes com os árbitros.	Conhece as regras essenciais, nem sempre as aplicando corretamente; nem sempre aceita as decisões dos árbitros.	Conhece e aplica as regras essenciais e aceita as decisões dos árbitros.	

Anexo IX – Grelha de Autoavaliação

Ficha de Autoavaliação do Aluno – Educação Física

Nome: _____ Ano/Turma: _____ Nº _____

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

Sou pontual																
Empenho-me em todas as aulas																
Trouxe sempre o material necessário para a aula																
Estou atento e cumprio com as tarefas nas aulas																
Valores (50%)	MF	I	S	B	MB	MF	I	S	B	MB	MF	I	S	B	MB	
Demonstro sentido de responsabilidade																
Respeito a opinião dos outros																
Respeito as regras de funcionamento das aulas																
Respeito os professores e funcionários																
Procuro o sucesso																
PELO TRABALHO QUE REALIZEI MEREÇO... Ensino Básico (1 a 5) / Nivel Secundário (0 a 20)																

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

Assinatura do Aluno: _____

Assinatura da Professora: _____

Anexo X – Cartaz da Palestra “Da Escola ao Alto Rendimento”



Da Escola ao Alto Rendimento



Uma conversa sobre a importância da escola e do desporto na vida com os testemunhos de NOME DO JOGADOR (jogador da Seleção Nacional de Hóquei em Patins).



Local: Auditório da Escola Secundária da Mealhada

Data da atividade: 24 de outubro de 2022 (10:30h)

Mealhada, 20 de outubro de 2022

Professor Orientados: _____

(Luís Nogueira)

Anexo XI – Cartaz da “Semana de Educação Ambiental”



The poster features a central illustration of a woman with long dark hair holding a globe of the Earth. The globe is surrounded by green leaves and small hearts. The background is a light green circle. At the top, there are logos for 'Eco-Escolas' and 'AE Mealhada Escola Básica N.2 da Mealhada'. At the bottom, there are logos for 'bibliotecas escolares', 'REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO', 'CENTRO DE INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL', and 'MERCADO DE TROCAS'.

Eco-Escolas **AE Mealhada**
Escola Básica N.2 da Mealhada

SEMANA DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL
Mercado de Trocas -
Cores, Sons e Sabores de Inverno
23 a 27 de janeiro de 2023

Com apoio: **bibliotecas escolares** **AE Mealhada** 12 90 **FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA UNIVERSIDADE D COIMBRA**

REPÚBLICA PORTUGUESA **CENTRO DE INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL** **MERCADO DE TROCAS**
EDUCAÇÃO PARQUE DA CIDADE



Informamos que na **Escola Básica nº 2 da Mealhada** irá decorrer a **Semana da Educação Ambiental de 23 a 27 de janeiro** que incluirá um "Mercado de Trocas/Cores, Sons e Sabores de inverno", com os objetivos de promover a reutilização de objetos fora de uso, promover a interação entre a escola, a comunidade e instituições de solidariedade social e contribuir para o Projeto "Vamos Ajudar os Animais de Rua".

Por isso, se tens livros (exceto manuais escolares), roupa ou material desportivo (vestuário e calçado) que esteja em boas condições para que outra pessoa possa usar, entrega-os na Biblioteca da Escola Básica nº 2 da Mealhada entre o dia 3 e o dia 13 de janeiro de 2023 e receberás uma senha que te permitirá "adquirir" um novo produto. A cada pessoa é permitido trazer três produtos. Mesmo não trazendo produtos para troca, podes adquirir produtos do teu agrado por um preço simbólico (de 1 a 2€).

Durante essa semana o Mercado de Trocas/Cores, Sons e Sabores de inverno funcionará com as tuas senhas ou com moedas de 1/2€, na Biblioteca e na sala de alunos da Escola Básica nº 2 da Mealhada. Os produtos que sobrarem serão doados à Associação Mercado de Trocas.

Contamos com a vossa colaboração e participação.



23 de Janeiro (segunda-feira) - Feira dos livros usados
24 de janeiro (terça-feira) - Fit Feira
25 de Janeiro (quarta-feira) - Marché aux Puces
26 de Janeiro (quinta-feira) - Dia da Educação Ambiental – Hastear da bandeira ECO-Escolas
27 de Janeiro (sexta-feira) - Cores, Sons e Sabores de Inverno

OS ORGANIZADORES:

Biblioteca Escolar da EB2 da Mealhada,
Centro de Interpretação Ambiental da Mealhada,
Coordenadoras do Programa Eco-Escolas,
Grupo de Estágio de Educação Física,
Grupo Disciplinar de Educação Musical,
Grupo Disciplinar de Francês,
Oficina de Música.

Com apoio:



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



CENTRO DE
INTERPRETAÇÃO
AMBIENTAL
PARQUE DA CIDADE



MERCADO DE TROCAS

Anexo XII – Cartaz da Atividade “Padel para uma Vida Saudável”



PADEL PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

19
ABRIL

 **9:30-13:30**

 **FBOX PADEL CLUB**

 **MATERIAL: ROUPA DESPORTIVA**

Apoio:



1 2 1 9 0



FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA



Anexo XIII – Certificado de Participação no projeto “Olimpíada Sustentada – a equidade não tem género “

CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

Samuel Rosa

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

Lisboa, 2 de junho de 2023



José Manuel Constantino
Presidente do
Comité Olímpico de Portugal



www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt

Anexo XIV – Diploma da participação no Fórum Internacional das Ciências da Educação Física

