



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Luís Filipe Vaz Cardetas Malva

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA DE
VILARINHO DO BAIRRO JUNTO DA TURMA
DO 7ºA NO ANO LETIVO 2022/2023

APTIDÃO FÍSICA E SUCESSO ESCOLAR -
COMPARAÇÃO ENTRE RESULTADOS ESCOLARES
EM DISCIPLINAS DIFERENTES DA EDUCAÇÃO
FÍSICA E RESULTADOS FITESCOLA

Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado em
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário,
orientado pelo Professor Doutor Alain Guy Marie Massart e
apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação
Física da Universidade de Coimbra.

junho de 2023

1 2  9 0

UNIVERSIDADE D
COIMBRA

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA BÁSICA DE
VILARINHO DO BAIRRO JUNTO DA TURMA DO 7º A NO ANO LETIVO 2022/2023**

**Aptidão Física e Sucesso Escolar – Comparação entre resultados escolares em
disciplinas diferentes da Educação Física e resultados FITescola**

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

Orientador: Professor Doutor Alain Guy
Marie Massart

Luís Filipe Vaz Cardetas Malva

Nº 2005024843

Malva, L. F. (2023) Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro. Aptidão Física e Sucesso Escolar – Comparação entre resultados escolares em disciplinas diferentes da Educação Física e resultados FITescola. Relatório de Estágio Pedagógico para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade de Coimbra, Portugal.

Luís Filipe Vaz Cardetas Malva, aluno nº 2005024843 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF-UC), vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº1 do artigo nº 125 do Regulamento Académico da UC – Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro de 2020.

Coimbra, 23 de junho de 2023

Agradecimentos

Esta é mais uma etapa que termina e com ela o cumprimento do que me tinha proposto. Este sucesso teve o contributo de muitos que ao longo deste percurso me acompanharam, sem eles não teria sido tão brilhante e com eles se tornou mais fácil.

Cabe-me agora agradecer aos que estiveram neste trajeto.

Aos colegas de curso que fizeram parte dos grupos de trabalho.

Aos professores do mestrado da FCDEF-UC.

A todos os professores e funcionários com quem tive a oportunidade de privar na Escola Básica de Vilarinho do Bairro.

Aos colegas do Núcleo de Estágio de Vilarinho do Bairro, Francisco Machado, Mariana Lima e Carolina Coelho pela partilha, pelo trabalho, pela seriedade e pela boa disposição, com eles foi mais fácil.

Ao orientador da Escola, Professor Mestre Rui Luzio, que teve um impacto significativo nesta formação, obrigado pela excelência.

Ao orientador da Faculdade, Professor Doutor Alain Massart, pela ajuda, orientação e partilha de saberes.

Aos alunos das turmas do 5ºB, do 9ºA e do Grupo Equipa do Desporto Escolar, que assinalam um momento muito importante para mim.

Aos alunos da turma do 7ºA que foram fantásticos ao longo do ano, alguns momentos de preguiça mas sempre com respeito e educação. Jamais serão esquecidos.

A todos eles estarei eternamente grato.

Obrigado!

Resumo

O Estágio Pedagógico (EP) concretiza a formação na via de ensino. Com a realização deste, procura-se que o Professor Estagiário (PE) se forneça de ferramentas técnicas que o capacite para a atividade letiva e demais envolvimento no sistema de ensino. Inserido no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, foi desenvolvido na turma do 7ªA da escola Básica 2º e 3º Ciclo de Vilarinho do Bairro no ano letivo 2022/2023.

Este documento reflexivo pretende ser um registo de toda a atividade desenvolvida ao longo do EP. Apresenta-se dividido em quatro capítulos onde, no primeiro se procura fazer a caracterização pessoal através do relato introspectivo do PE sobre o seu trajeto até à realização deste ciclo de estudos. É igualmente feita uma caracterização do meio escolar e recursos humanos diretamente ligados ao EP – grupo disciplinar, núcleo de estágio, turma e grupo-equipa. Esta caracterização foi realizada através de pesquisa documental e questionários aos envolvidos.

No segundo capítulo é realizada a análise reflexiva sobre todo o processo envolvido na prática pedagógica. Este capítulo encontra-se dividido em 4 áreas em que, a primeira se reporta à atividade de ensino-aprendizagem. Esta primeira área divide-se em três momentos. – Planeamento (1), que descreve todo o processo de planeamento de concessão desde o plano anual de turma ao plano de aula, tendo sido um processo evolutivo e mutável ao longo do ano em função do cumprimento dos objetivos propostos. – Realização (2), que traduz as formas de condução da aula e gestão dos recursos envolvidos. – Avaliação (3), que se reporta a todo o processo evolutivo dos alunos desde o primeiro contacto, ao último, com cada uma das matérias. A área 2 refere-se ao projeto de assessoria desenvolvido no Grupo-Equipa do Desporto Escolar onde foi realizada a coadjuvação ao professor responsável pelo Grupo-Equipa através da orientação dos treinos, competições e todo o procedimento documental que a burocracia exige. Na Área 3 – Projetos e Parcerias, foram desenvolvidas várias atividades ao longo do ano onde foi assumida a responsabilidade da sua concessão, realização e avaliação. A Área 4 é uma revelação atitudinal do PE em relação ao seu compromisso profissional com a atividade letiva, demonstrada através da participação em eventos extracurriculares como o acompanhamento das turmas em visitas de estudo, frequência de formações e outros momentos de aprendizagem profissional.

No terceiro capítulo é apresentado um estudo de investigação realizado com uma amostra de 53 alunos das turmas do 7º ano que procura estabelecer as relações existentes entre o desempenho escolar dos alunos e os seus resultados de condição física obtidos através dos testes FITescola, tendo-se encontrado associações positivas entre as variáveis em estudo com resultados significativos, sobretudo nas alunas.

No quarto capítulo conclui-se que todos estes procedimentos, considerados fundamentais para a formação do professor, enriqueceram de forma significativa a nossa evolução enquanto profissionais da pedagogia tornando-nos mais capazes no exercício da docência.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico. Planeamento. Realização. Avaliação. Desempenho escolar. Aptidão física. Aptidão aeróbia.

Abstract

The Teacher Training (TTg) materializes training in the teaching path. With the realization of this TTg, it is sought that the Trainee Teacher (TT) is provided with technical tools that qualify him for the teaching activity and other involvements in the education system. Inserted in the 2nd year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, it was developed in the 7th A class of the 2nd and 3rd Cycle of Vilarinho do Bairro in the academic year 2022/2023.

This reflective document is intended to be a record of all the activity carried out throughout the TTg. It is divided into four chapters, the first of which seeks to make a personal characterization through the TT's introspective account of his journey to the completion of this cycle of studies. A characterization is also made of the school environment and human resources directly linked to the TT – disciplinary group, internship nucleus, class and team-group. This characterization was carried out through documentary research and questionnaires to those involved.

In the second chapter, a reflective analysis is carried out on the entire process involved in pedagogical practice. This chapter is divided into 4 areas in which the first refers to the teaching and learning activity. This first area is divided into three moments. – Planning (1), which describes the entire grant planning process from the annual class plan to the lesson plan, having been an evolutionary and changeable process throughout the year depending on the fulfillment of the proposed objectives. – Realization (2), which translates the ways of conducting the class and managing the resources involved. – Assessment (2), which refers to the entire evolutionary process of students from the first contact, to the last, with each of the subjects. Area 2 refers to the advisory project developed in the School Sports group-team, where the teacher responsible for the team-group was assisted through the management of training sessions, competitions, and the entire documental procedure. In Projects and Partnerships – Area 3, several activities were carried out throughout the year in which responsibility for granting, carrying out and evaluating them was assumed. Area 4 is an attitudinal revelation of the PE in relation to its professional commitment to the activity, demonstrated through participation in extracurricular events such as accompanying classes on study visits, attending training courses and other learning moments.

The third chapter presents an investigation study carried out with a sample of 53 students from the 7th grade classes, which seeks to establish the existing relationships between the students' school performance and their physical condition results obtained through the FITescola tests, having found positive associations between the variables under study with significant results, especially in female students.

In the fourth chapter, it is concluded that all these procedures, considered essential for teacher training, have significantly enriched our evolution as pedagogical professionals, making us more capable in teaching.

Keywords: *Teacher Training. Planning. Realization. Assessment. School performance. Physical condition. Aerobic fitness.*

Índice Geral

Agradecimentos.....	V
Resumo.....	VI
Abstract.....	VII
Índice de Tabelas	X
Índice de Gráficos e Figuras.....	XI
Índice de Anexos	XII
Lista de Siglas e Abreviaturas.....	XIII
Introdução	11
Capítulo I – Contextualização da Prática Desenvolvida	12
1.1. História de Vida	12
1.2. Plano de Formação Individual	13
1.3. Caracterização do Meio e da Escola	14
1.4. Caracterização do Grupo Disciplinar e Núcleo de Estágio	16
1.5. Caracterização da Turma	17
1.6. Caraterização do Grupo-Equipa	23
Capítulo II – Análise Reflexiva da Prática Pedagógica	24
2. Área 1 – Atividade de Ensino-Aprendizagem	24
2.1. Planeamento	24
2.1.1. Plano Anual de Turma	26
2.1.2. Unidades Didáticas	28
2.1.3. Planos de Aula.....	30
2.1.4. Decisões de Ajustamento	32
2.2. Realização	35
2.2.1. Intervenção Pedagógica.....	35
2.2.1.1. Instrução e Informação Inicial.....	35

2.2.1.2. Gestão	36
2.2.1.3. Clima e Disciplina.....	37
2.2.1.4. <i>Feedback</i>	38
2.2.2. Atividade Letiva no 2º Ciclo	39
2.3. Avaliação	40
2.3.1. Avaliação Formativa Inicial.....	41
2.3.2. Avaliação Formativa.....	42
2.3.3. Autoavaliação.....	44
2.3.4. Avaliação Sumativa.....	45
3. Área 2 – Organização e Administração Escolar	46
4. Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas	49
5. Área 4 – Atitude Ético-Profissional	51
Capítulo III – Investigação do Tema – Problema	53
Resumo	54
Abstract	55
3.1. Introdução	56
3.2. Revisão de Literatura	57
3.3. Metodologia	59
3.4. Resultados	61
3.5. Discussão	71
3.6. Conclusões	73
Capítulo IV - Considerações Finais.....	75
Referências	76
Anexos	81

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Atividade Letiva no 2º Ciclo.....	39
Tabela 2 - Quadros competitivos do Desporto Escolar - Futsal - Infantis e Iniciados.	47
Tabela 3 - Estatística descritiva e teste de normalidade para a totalidade da amostra (n=53) relativamente à crono-variável, antropometria, aptidão física e pontuação FITescola.	62
Tabela 4 - Estatística descritiva e teste de normalidade para o grupo das alunas (n=17) relativamente à crono-variável, antropometria, aptidão física e pontuação FITescola.	63
Tabela 5 - Estatística descritiva para o grupo dos alunos (n=36) relativamente à crono-variável, antropometria aptidão física e pontuação FITescola.	64
Tabela 6 - Média das notas de cada disciplina e média da totalidade das disciplinas, com teste de normalidade.	65
Tabela 7 - Teste de correlação entre as variáveis em estudo para a totalidade da amostra (n=53).....	67
Tabela 8 - Teste de correlação entre as variáveis em estudo para o grupo das alunas (n=17).	68
Tabela 9 - Teste de correlação entre as variáveis em estudo para o grupo dos alunos (n=36).	69
Tabela 10 - Teste de correlação entre Pontuação FITescola e cada um dos testes FITescola.	70

Índice de Gráficos e Figuras

Gráfico 1 - Agregado familiar dos alunos.....	18
Gráfico 2 - Freguesias de residência dos alunos.	18
Gráfico 3 - O que os alunos mais gostam nas aulas de Educação Física.	19
Gráfico 4 - Matérias que os alunos mais gostavam de praticar na disciplina de Educação Física.....	19
Gráfico 5 - Matérias que os alunos mais gostavam de praticar na disciplina de Educação Física.....	20
Gráfico 6 - Dinâmicas que mais agradam aos alunos.	21
Gráfico 7 - Características que os alunos mais apreciam nos professores.....	21
Gráfico 8 - Características que os alunos menos apreciam nos professores.....	21
Figura 1 - Mapa hipsométrico do concelho de Anadia.....	15
Figura 2 - Resultados FITescola - 1º momento.....	22

Índice de Anexos

Anexo 1 – Plano Anual de Turma – Previsto.....	82
Anexo 2 – Plano Anual de Turma – Realizado.....	91
Anexo 3 – Exemplo Plano de Aula.....	99
Anexo 4 – Exemplo Plano de Aula – 2º Ciclo.....	103
Anexo 5 – Avaliação Formativa Inicial.....	106
Anexo 6 – Ficha de Autoavaliação.....	110
Anexo 7 – Referencial da Avaliação.....	112
Anexo 8 – Descritores da Avaliação.....	115
Anexo 9 – Avaliação Sumativa.....	118
Anexo 10 – Plano Anual de Atividades.....	120
Anexo 11 – Atividades de Projetos e Parcerias.....	123
Anexo 12 – Relatório de Visita de Estudo.....	130
Anexo 13 – Relatório do Mega Sprinter – Desporto Escolar.....	135
Anexo 14 – Projeto Olimpíada Sustentada.....	138
Anexo 15 – Diploma FICEF.....	140
Anexo 16 – Certificado do Congresso.....	142
Anexo 17 – Análise SWOT.....	143
Anexo 18 – Certificado Olimpíada Sustentada - A equidade não tem género.....	144
Anexo 19 – Observação a Outro Núcleo de Estágio.....	145

Lista de Siglas e Abreviaturas

AA – Autoavaliação
AE – Aprendizagens Essenciais
AEA – Agrupamento de Escolas de Anadia
AF – Avaliação Formativa
AFI – Avaliação Formativa Inicial
AS – Avaliação Sumativa
CCDE – Coordenador de Clube do Desporto Escolar
EBVB – Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Vilarinho do Bairro
EP – Estágio Pedagógico
DAC's – Domínios de Autonomia Curricular
DE – Desporto Escolar
FECDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
GCA – *Game Centered Approaches*
GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física
INE – Instituto Nacional de Estatística
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
MAC – Modelo da Aprendizagem Cooperativa
MDC – Modelo de Descoberta Guiada
MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
MID – Modelo de Instrução Direta
MTA – Modelo Tradicional Analítico
NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física
PA – Plano de Aula
PAA – Plano Anual de Atividades
PASEO – Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória
PE – Professores Estagiários
PFI – Plano de Formação Individual
PLA – Planeamento Anual
PRGE – Professor Responsável pelo Grupo-Equipa
RGFDE – Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar
TGFU – *Teaching Games for Understanding*
UC – Universidade de Coimbra
UD – Unidade Didática

Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) é o último momento de formação do ciclo de estudos de mestrado e o primeiro contacto que os professores estagiários (PE) têm com a realidade educativa no Sistema de Ensino em Portugal. Esta via profissionalizante de formação académica tem o propósito preparar os PE para uma profissão que assume duas grandes dimensões, uma do foro mais burocrático e outra mais pedagógica. A primeira surge como parte indispensável para o funcionamento da Escola e de todo um Sistema de Ensino que pretende ser universal e equitativo no território nacional. A gestão dos recursos de ensino-aprendizagem, de formação, de avaliação e ainda o trabalho necessário a desenvolver enquanto professor de turma, diretor de turma, coordenador de grupo disciplina entre outros, encerram em si um trabalho adicional que não se torna visível ao que é realizado pelos professores enquanto pedagogos. É desta forma que o EP prepara os PE para aquela que será a sua realidade num espaço de tempo mais ou menos próximo.

Este Relatório de Estágio Pedagógico documenta todo o processo que decorreu ao longo do ano letivo 2022/2023. Inserindo-se no 2º ano do plano de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra (FCDEF-UC), foi desenvolvido na Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Vilarinho do Bairro (EBVB) pertencente ao Agrupamento de Escolas de Anadia (AEA).

O trabalho desenvolvido abordou diferentes conteúdos, por um lado o planeamento e toda a documentação de apoio ao planeamento e daí, a atividade letiva desenvolvida na turma do 7º A e ainda no 5º B (turma de outro ciclo de estudos) com a respetiva avaliação. Houve ainda a coadjuvação ao Professor Responsável pelo Grupo-Equipa (PRGGE) do Desporto Escolar (DE), neste caso na modalidade/matéria de Futsal. No relacionamento com a restante Comunidade Escolar e, também com a Comunidade Educativa, foram desenvolvidos alguns projetos que decorreram ao longo do ano e que se inserem na Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas.

Este documento está dividido por capítulos que apresentam a contextualização da prática desenvolvida, as áreas específicas de formação do EP com vista à iniciação da prática profissional (A1 – Atividades de ensino-aprendizagem; A2 – Atividades de organização e gestão escolar; A3 – Projetos e parcerias; A4 – Atitude ético-profissional.) e por fim, investigação do tema-problema.

Capítulo I – Contextualização da Prática Desenvolvida

1.1. História de Vida

A minha primeira participação desportiva aconteceu aos 13 anos de idade com a entrada no Futebol federado. Essa passagem pelo futebol teve curta duração e seguiu-se a entrada para o Desporto Escolar através do Futsal. É neste momento que desperta o interesse pela Educação Física (EF), embora a minha visão estivesse ainda muito distante do que esta representa, talvez pela tipologia de aulas que tive até ao 9º ano de escolaridade.

A entrada no ensino secundário é justaposta com a mudança de escola e com isso acontece uma mudança radical do tipo de aulas de EF. Apesar de ter mudado para uma escola do centro de Coimbra, as condições para a prática de atividade física e EF eram muito precárias e tínhamos de nos deslocar da baixa da cidade, onde se situa a escola, para o Estádio Universitário onde se realizavam as aulas de EF numa distância de alguns quilómetros. Ainda assim, nem tudo foi mau e, por influência dos professores de EF que tive nesse tempo, a vontade de ser professor foi amadurecendo. Nesse período, a participação no DE continua mas desta feita, em desportos náuticos no rio Mondego provocando também uma influência positiva.

Depois da conclusão do ensino secundário não ingressei logo no ensino superior, passei então por um período em que fui militar do Exército. Apesar de, desde tenra idade ter o desejo de ir para o Exército e, ter gostado imenso desse período e das suas aprendizagens, a experiência não foi propriamente satisfatória tendo verificado acontecimentos com os quais os meus valores ou carácter não se identificavam. Saio do Exército e regresso ao desejo de ser professor de EF.

Candidato-me ao extinto curso de Educação Física da FCDEF e ingresso na Universidade de Coimbra (UC). Posteriormente faço a transição para Bolonha e os planos de estudo são alterados. Apesar de ter entrado com a total intenção de ser professor de EF, algumas mudanças foram acontecendo e “transferi-me” para a vertente do treino desportivo.

Durante esse período retomo a minha ligação ao desporto tornando-me árbitro de Futsal, função que desempenhei até iniciar o percurso como treinador de futebol na formação. Mantenho-me ligado ao futebol de formação e ao futebol sénior até aos dias de hoje. Nos primeiros anos lecionei Atividade Física no 1º Ciclo mas viria a optar por parar de o fazer.

Em 2017 ingresso novamente na FCDEF – UC, no Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens que concluo em 2019 com menção no quadro de mérito da UC. No ano de 2019 retomo o ensino escolar com as aulas de Atividade Física no 1º Ciclo e volto a ter o desejo de ser professor de EF.

Em todos estes anos tenho-me mantido ligado ao futebol de formação por sentir um particular gosto em ensinar e perceber o contributo que tenho no crescimento saudável dos atletas. Tenho grande satisfação ao perceber a diferença que existe entre o ponto de partida no passado e o momento presente em que as crianças se encontram. Uma área que me atrai bastante é o desenvolvimento motor, crescimento e maturação das crianças, nesse sentido tenho participado na realização de alguns estudos nos quais tenho sempre uma curiosidade “ingénuas” de perceber os resultados.

Por tudo isto em 2021 decido candidatar-me ao MEEFEBS.

1.2. Plano de Formação Individual

O Plano de Formação Individual (PFI) surge no momento inicial da formação do EP onde, enquanto PE realizámos uma reflexão sobre as nossas expectativas em relação ao EP e de que forma esperaríamos contribuir para o desenvolvimento da nossa própria formação, da escola e, naturalmente dos alunos.

Com naturalidade as expectativas para a realização do EP foram elevadas. Fossem elas no sentido da formação e capacitação profissional, com a possibilidade de me inteirar e integrar de forma ativa no corpo docente e no envolvimento da escola ou, no contributo para o desenvolvimento dos alunos.

Vejo a Escola (instituição) como uma ferramenta que pode ser usada para a transmissão de valores para a socialização dos indivíduos. Numa época em que muitos desses valores sociais são postos em causa, motivado pelas diversas mudanças provocadas através das dinâmicas sociais e económicas, a Escola terá de ser um meio influenciador para a correção e positividade. Nesse sentido e na minha perspetiva, a Educação Física pode ter um papel preponderante.

No meu entendimento o sucesso da Escola e dos seus professores está na capacidade que estes têm para gerar indivíduos positivamente integrados na sociedade, capazes de respeitar os

outros com a mesma determinação com que gostam de ser respeitados. Podemos considerar que estas aprendizagens/valores fazem parte de um currículo oculto na formação dos alunos que a Escola oferece aos seus alunos.

Desta forma, enquanto professor, vejo-me como um pedagogo capaz de promover as aprendizagens curriculares dos alunos com um sentido ético e social, sendo capaz de gerar aprendizagens que os alunos, não só apliquem no seu dia-a-dia escolar, mas também no seu futuro levando consigo lições para a vida. Assim a minha esperança inicial foi que o EP me dotasse de ferramentas eficazes que poderia utilizar no futuro a nível profissional.

Em jeito de conclusão posso afirmar que este EP correspondeu em todas as suas vertentes às minhas expectativas, tendo para isso contribuído de forma relevante os orientadores, os restantes professores, funcionários e alunos, sem esquecer os colegas de estágio.

1.3. Caracterização do Meio e da Escola

O concelho de Anadia situa-se na região demográfica designada por Bairrada, situada na Beira Litoral, região centro de Portugal. O concelho é formado por algum terreno de várzeas e pinhal ou eucaliptal que ocupam uma área considerável das freguesias mas, são essencialmente os vinhedos que ocupam a maioria do concelho, que corresponde a 88,6% de área de cultivo permanente, fazendo do concelho de Anadia uma considerável região vinícola a nível nacional.

A Norte é delimitado pelos concelhos de Oliveira do Bairro e Águeda, a Este pelo concelho de Mortágua, e a Sul pelos concelhos de Mealhada e Cantanhede embora este último confine também na vertente Oeste. Com uma extensão de 216,63 km², o concelho é constituído por 10 freguesias: Sangalhos (16,9 km²), Avelãs de Caminho (6,45 km²), Avelãs de Cima (40,58 km²), União das freguesias de Amoreira da Gândara, Paredes do Bairro e Ancas (22,06 km²), União das freguesias de Arcos e Mogofores (14,4 km²), Moita (34,18 km²), Vilarinho do Bairro (25,56 km²), São Lourenço do Bairro (15,38 km²), União das freguesias de Tamengos, Aguium e Óis do Bairro (17,4 km²), e Vila Nova de Monsarros (23,72 km²).

De acordo com os Censos 2021, realizados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), o concelho de Anadia ocupa uma área total de 216,63 Km² e tem uma população residente de 27535

indivíduos (13152 do sexo masculino e 14383 do sexo feminino), o que representa uma densidade populacional de 127,11 hab/km².

Anadia é um concelho de tradição agrícola embora nas últimas décadas se tenham instalado progressivamente algumas empresas industriais de grande dimensão. Esta alteração teve consequências ao nível da relação dos seus habitantes com o sector, tendo diminuído o número de habitantes cuja fonte principal de rendimento provinha da agricultura.

O Setor Primário e Setor Secundário são os principais indicadores do volume de negócio no concelho tendo como principais fontes as indústrias transformadoras (53,5%), o comércio por grosso, a retalho e reparação de veículos automóveis e motocicletas (26,5%), a construção (5,7%) e agricultura e produção animal (3,4%).

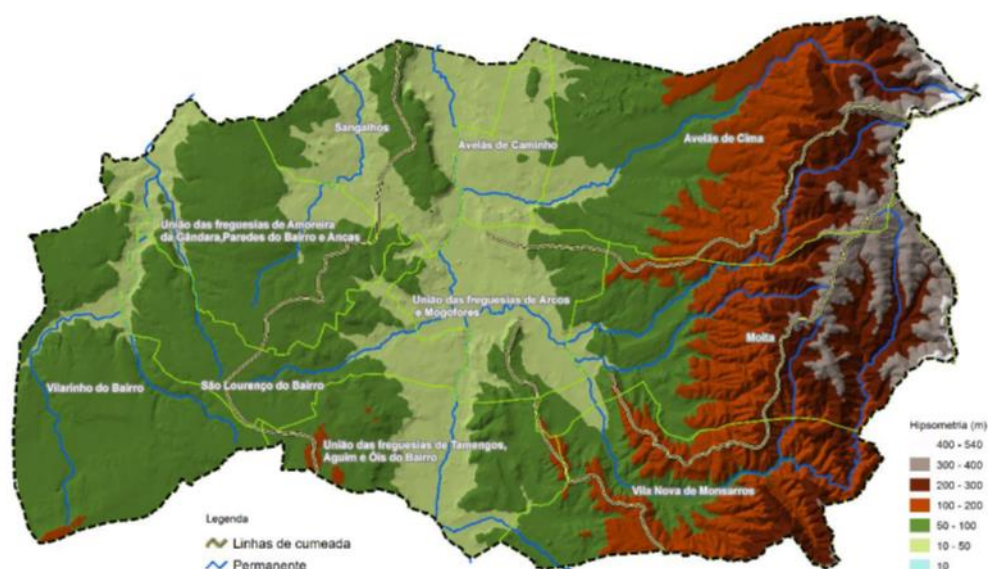


Figura 1 - Mapa hipsométrico do concelho de Anadia.

O Agrupamento de Escolas de Anadia (AEA) foi constituído em agosto de 2010, sendo o único agrupamento no concelho, é composto por 19 escolas.

A área de influência é de aproximadamente 217 Km² com larga dispersão das escolas. A população escolar é de 2674 alunos do 1º Ciclo ao Secundário e ainda 1222 alunos formandos no Centro Qualifica.

O 2º Ciclo, 3º Ciclo e Secundário funcionam em duas escolas, Escola básica e Secundária de Anadia, onde se situa a sede do AEA e a Escola Básica de Vilarinho do Bairro. Esta segunda tem

boas condições para os alunos embora careça de um pavilhão gimnodesportivo próprio, sendo o usado um pavilhão que se situa perto da escola, pertencente a uma associação local.

A Escola Básica de Vilarinho do Bairro situa-se na freguesia de Vilarinho do Bairro que é a freguesia mais a oeste do concelho de Anadia que confina com os concelhos de Cantanhede e Mealhada. Motivado por esta localização, a escola acolhe alunos oriundos dos três concelhos.

A escola é frequentada por 249 alunos que estão distribuídos por 14 turmas, 2 do 1º Ciclo, 5 do 2º Ciclo (2 do 5º ano e 3 do 6º ano) e 7 do 3º Ciclo (3 do 7º ano, 2 do 8º ano e 2 do 9º ano). Tem ainda 12 assistentes educativos a tempo inteiro distribuídos pelos diferentes serviços da escola. O quadro docente é constituído por 36 professores (não estão todos a tempo inteiro na escola) e 4 professores estagiários de Educação Física.

Para a prática da EF, a escola possui no seu interior dois campos polidesportivos equipados com duas balizas e quatro tabelas de basquetebol cada, um campo de voleibol, uma pista de velocidade e uma caixa de areia. Possui ainda um espaço coberto (telheiro) com as dimensões aproximadas de 10 por 40 metros. Nas imediações da escola situa-se o pavilhão gimnodesportivo.

1.4. Caracterização do Grupo Disciplinar e Núcleo de Estágio

O Grupo Disciplinar de EF (GDEF) do AEA é constituído por 19 professores. Destes, 16 lecionam exclusivamente na sede do agrupamento ao passo que uma professora leciona na sede e na EBVB, tendo a si atribuídas as turmas do 8º ano da segunda escola. Na EBVB estão em permanência dois professores, um que leciona exclusivamente às turmas do 2º ciclo e outro que leciona às turmas do 7º ano e do 9ºano. Este último é o coordenador do GDEF e também o orientador do EP na escola.

Os PE estiveram em contacto com os restantes professores sempre que houve reuniões de GDEF e em eventos como o corta-mato e todos as provas de DE. A interação foi sempre positiva e percebeu-se que todos depositavam bastante confiança nos PE uma vez que as funções que lhes foram atribuídas foram reveladoras de bastante autonomia e independência.

O Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF) é composto por quatro PE, dois do género feminino e dois do género masculino, quem têm a si atribuídas as três turmas do 7º ano e uma do 9º ano.

Formação Académica dos Professores Estagiários – A minha formação académica foi toda realizada na FCDEF-UC tendo concluído a Licenciatura em Ciências do Desporto e Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens. Uma colega concluiu igualmente a sua Licenciatura em Ciências do Desporto na FCDEF-UC; a outra colega é licenciada em Desporto e Lazer pelo Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Educação de Coimbra (IPC – ESEC); e, por último, o colega é licenciado em Desporto e Bem-Estar pelo Instituto Politécnico de Leiria – Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (IPL-ESECS)

O trabalho desenvolvido pelo NEEF foi sempre realizado em colaboração conjunta recorrendo à ajuda mútua sempre que se justificava. Foi, na realidade, um relacionamento muito próximo e comprometido que levou a que cada um ultrapassasse as dificuldades individuais que fossem surgindo no percurso e, em conjunto, superando as dificuldades de todos. Assim, o trabalho desenvolvido pelo NEEF foi bastante positivo.

1.5. Caracterização da Turma

A turma do 7º A era inicialmente composta por 15 alunos mas esse número foi-se alterando ao longo do ano letivo tendo finalizado com 18 alunos, juntaram-se mais 3 alunos do género masculino. A caracterização foi feita no início do ano logo, os resultados apresentados nesta caracterização não contemplam os três alunos que se juntaram posteriormente.

A turma (n=15) era inicialmente constituída por 11 alunos e 4 alunas, com média de idades 11,8 anos em que três alunos tinham 11 anos, onze tinham 12 anos e um tinha 13 anos. Uma aluna encontra-se ao abrigo do Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho, possuindo Necessidades de Saúde Especiais (NSE), tem um Programa Educativo Individual. Dessa forma, nas aulas de EF tem acompanhamento individual e programa concebido para si com planificação especializada, segundo a alínea k) do artigo 2º do Decreto-Lei nº 54/2018.

Com quem resides?
15 respostas

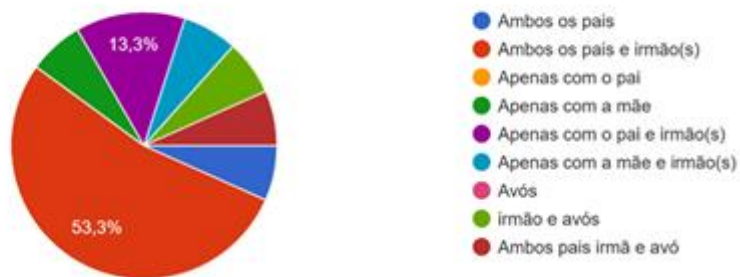


Gráfico 1 - Agregado familiar dos alunos.

Ao analisar o gráfico 1 podemos perceber que o agregado familiar dos alunos é maioritariamente composto pelos pais e irmãos com uma percentagem de 53,3% que corresponde a 8 alunos. Seguem-se os que residem apenas com o pai e irmã(o) com 13,3% a corresponderem a 2 alunos. Por fim, com um aluno em cada situação, temos a residência apenas com a mãe, residência com a mãe e irmão, irmão e avó, ambos os pais irmão e avó e por fim, ambos os pais, todos com 6,7% para cada situação.

Os alunos são provenientes de três concelhos (Anadia, Cantanhede e Mealhada), sete freguesias como se pode observar no gráfico 2.

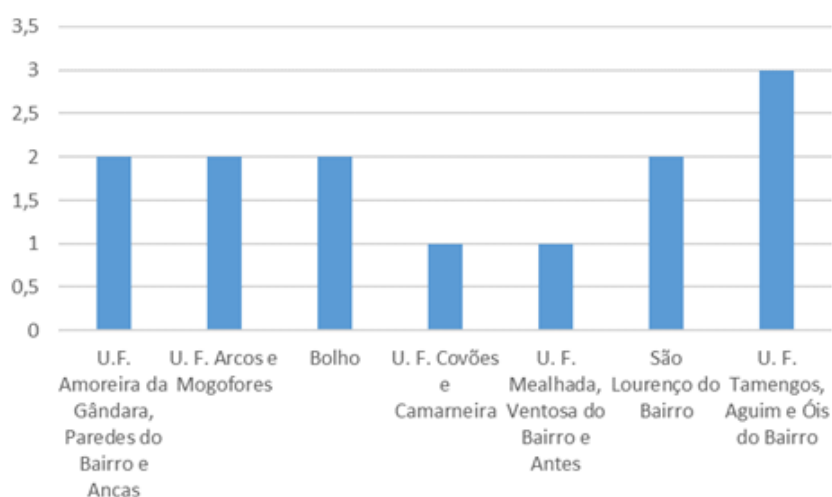


Gráfico 2 - Freguesias de residência dos alunos.

Em relação à disciplina de EF todos os alunos referem gostar da disciplina. No gráfico 3 é possível verificar o que os alunos gostam mais nas aulas de EF.

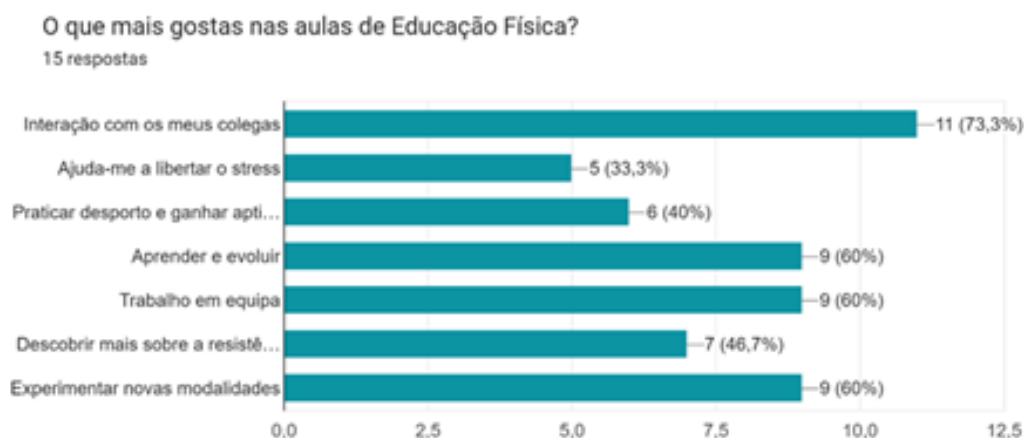


Gráfico 3 - O que os alunos mais gostam nas aulas de Educação Física.

Nos gráficos seguintes é possível verificar as matérias que os alunos mais gostavam e menos gostavam de vir a praticar na disciplina de EF.

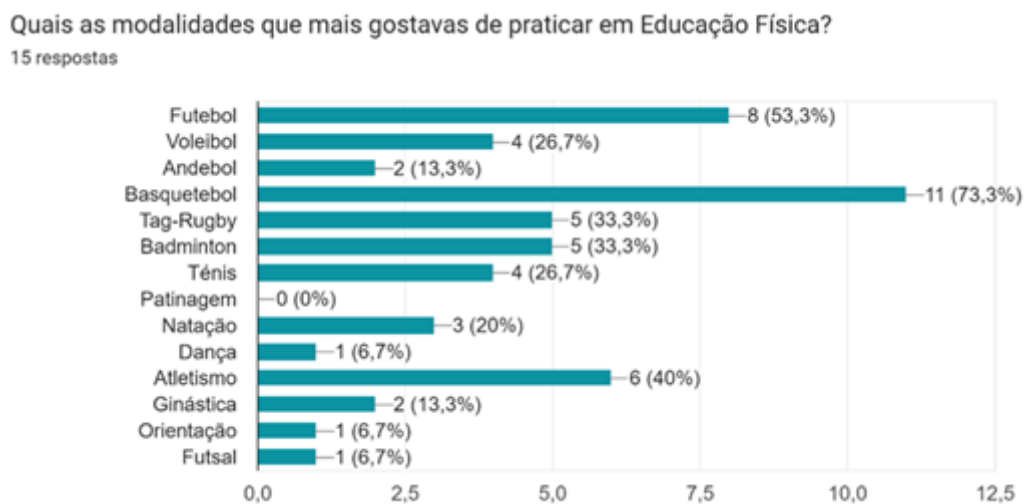


Gráfico 4 - Matérias que os alunos mais gostavam de praticar na disciplina de Educação Física.

Quais as modalidades que menos gostavas de praticar em Educação Física?

15 respostas

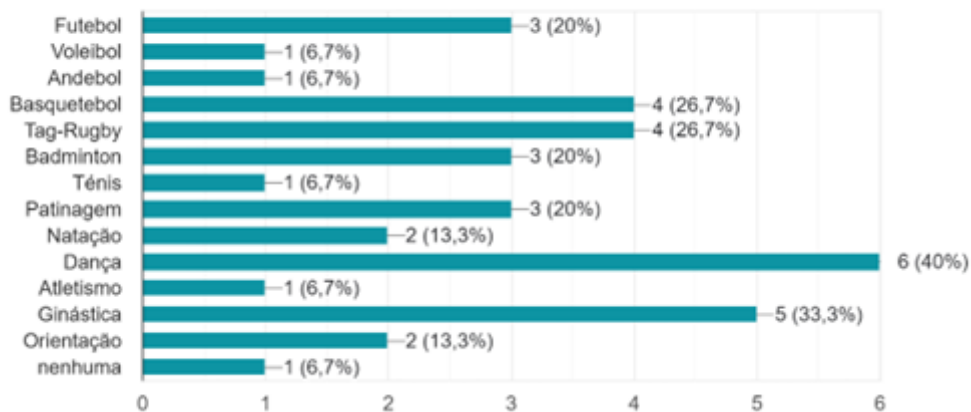


Gráfico 5 - Matérias que os alunos mais gostavam de praticar na disciplina de Educação Física.

Pode observar-se que as 3 matérias que os alunos têm preferência para abordar são o Basquetebol em primeiro lugar com 11 escolhas, o Futebol em segundo com 8 escolhas e em terceiro o Atletismo com 6 escolhas.

Já as matérias que os alunos preferem não abordar são a Dança com 6 escolhas, depois com 5 escolhas, a Ginástica. O Basquetebol e Tag-Rugby seguem-se com 4 escolhas cada.

Quando questionados sobre o funcionamento das aulas e sobre as características dos professores, os revelam as seguintes escolhas.

As aulas em trabalho de grupo são a eleição de todos os alunos e 4 referem que lhes agrada quando o professor tem em conta os interesses dos alunos e uso de tecnologias e áudios (gráfico 6). As 3 características dos professores mais apreciadas pelos alunos são a simpatia, amizade e dedicação. Com a primeira a recolher 14 escolhas, a segunda 10 e terceira 8 escolhas. (gráfico 7)

Já para o que os alunos menos apreciam nos professores as escolhas caem para a antipatia, injustiça, indiferença e incompreensão. Antipatia com 9 escolhas, injustiça com 8, incompreensão e indiferença ambas com 7 escolhas, como se pode ver no gráfico 8.

As aulas que mais te agradam são aquelas em que:

15 respostas

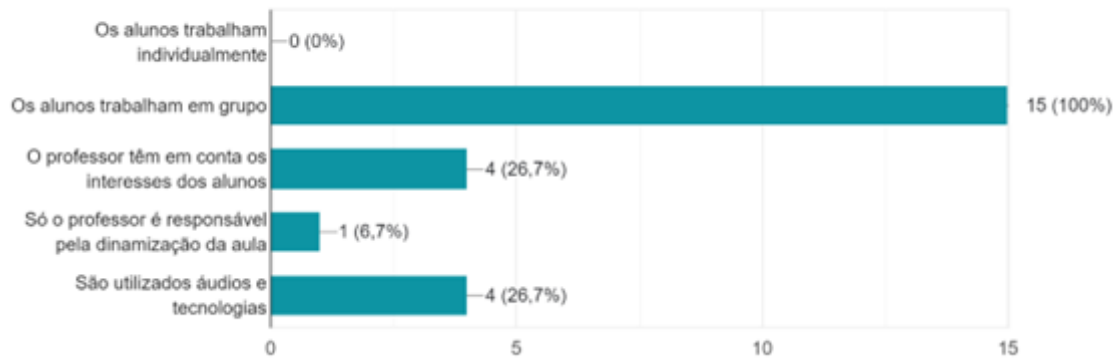


Gráfico 6 - Dinâmicas que mais agradam aos alunos.

Indica três caraterísticas que aprecies num professor

15 respostas

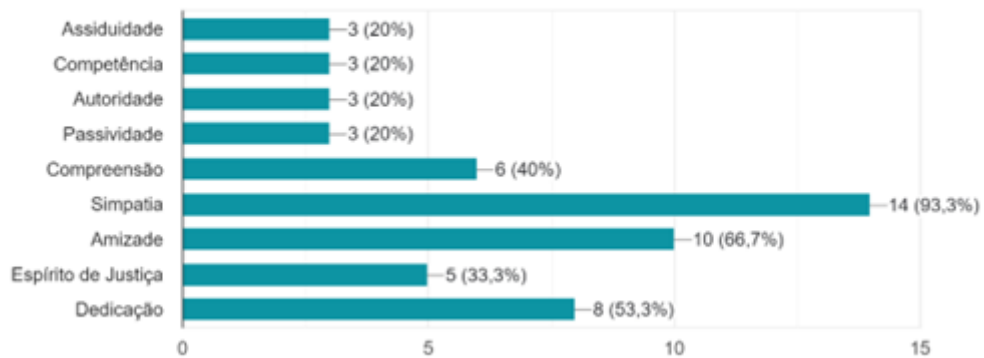


Gráfico 7 - Características que os alunos mais apreciam nos professores.

Indica três caraterísticas que não aprecies num professor

15 respostas

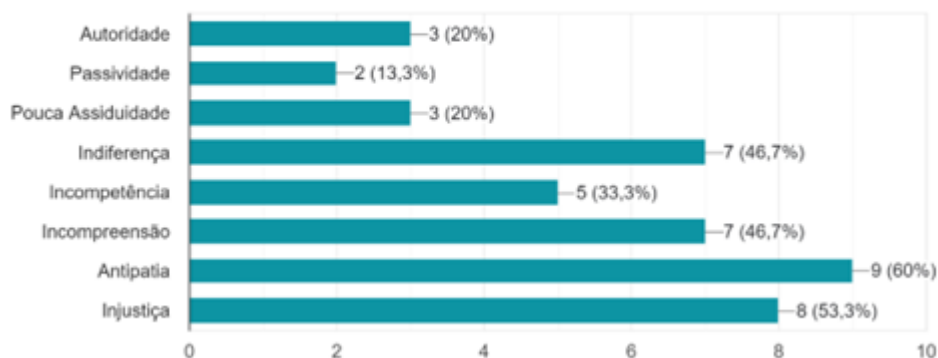


Gráfico 8 - Características que os alunos menos apreciam nos professores.

FITescola	TEXTOS		Aptidão Neuro-motora													Composição Corporal					
			Aptidão Análisis		Força					Flexibilidade			Agilidade		Velocidade		Percento de Gorduras				
			Varista	Situa (adaptado)	Flexões de Braços	Abdominais	Impulsão Horizontal (cm)	Impulsão Vertical (cm)	Ombros (cm)	Ombros (cm)	Membros Inferiores (cm)	1 x 10s	30s	Peso (kg)	Altura (cm)	IMC (kg/m ²)	Percento de Gorduras				
ALUNOS PA	Nome	Idade	20	NR	7	14	144	NR	X	X	14	13	14,72	5,61	43,70	1,57	17,7	54,0	8	1	0
1			20	NR	10	27	125	NR	X	X	24	20	13,16	5,29	36,50	1,68	18,8	40,7	6	4	0
2			8	NR	1	24	112	NR	X	X	27	20	14,70	5,91	42,60	1,62	14,3	48,0	6	4	0
3			22	NR	1	27	161	NR	X	X	28	27	12,71	4,98	41,20	1,56	14,7	71,0	3	8	1
4			11	NR	1	20	142	NR	X	X	22	20	14,68	5,91	50,50	1,52	15,9	81,0	5	2	0
5			24	NR	7	7	191	NR	X	X	32	11	14,51	6,60	49,40	1,47	22,9	78,5	8	4	0
6			22	NR	17	24	167	NR	X	X	22	19	12,16	4,71	56,80	1,65	15,0	89,0	4	8	0
7			20	NR	1	8	96	NR	X	X	22	24	16,47	6,21	51,20	1,65	19,3	47,0	8	4	0
8			NR	NR	NR	NR	50	NR	X	X	23	20	NR	4,36	37,60	1,66	17,6	62,5	12	10	10
9			10	NR	1	27	144	NR	X	X	25	26	15,94	5,20	54,40	1,58	21,4	81,0	5	7	0
10			12	NR	1	7	101	NR	X	X	26	12	14,25	5,30	79,20	1,57	29,7	100,0	11	1	0
11			17	NR	2	16	136	NR	X	X	22	20	14,60	5,44	52,60	1,58	22,9	85,0	8	4	0
12			18	NR	4	10	130	NR	X	X	13	10	14,72	4,38	33,50	1,65	15,9	63,0	6	6	0
13			20	NR	12	27	130	NR	X	X	27	25	13,81	5,42	42,30	1,57	19,2	75,5	2	10	0
14			12	NR	5	17	155	NR	X	X	20	10	14,70	4,82	39,90	1,59	15,8	65,0	6	4	0
15			19,0	X	4,4	22,0	150,1	X	X	X	22,1	26,2	14,45	5,64	47,89	1,55	18,9	75,7			
MAXIMO			28	X	17	80	167	X	X	X	28	27	14,47	6,16	79,50	1,65	29,7	100,0			
MINIMO			8	X	1	6	60	X	X	X	12	11	12,14	4,71	33,60	1,45	15,8	60,5			

Figura 2 - Resultados FITescola - 1º momento.

Os resultados FITescola, do primeiro momento, estão apresentados na figura 2.

Em relação ao teste vaivém apenas 4 alunos estão dentro da zona saudável. Na flexão de braços apenas 3. No teste de força média (abdominais) 10 alunos estão na zona saudável. Importante de referir é que no teste de agilidade e velocidade nenhum dos alunos atinge a zona saudável. No Índice de Massa Corporal 5 alunos estão acima do peso e 2 têm circunferência abdominal superior ao da zona saudável.

Individualmente há 5 alunos que têm mais avaliações fora da zona saudável do que na zona saudável, 4 alunos têm o mesmo número de testes em zona saudável e fora desta enquanto 5 alunos têm mais testes dentro da zona saudável que fora dela. Apenas um parâmetro de avaliação em um único aluno atinge o perfil atlético.

O perfil da condição física dos alunos neste momento da sua formação teve impacto direto no desempenho das diferentes matérias. No caso específico do primeiro período, as matérias abordadas foram Atletismo, Basquetebol e Andebol tendo-se notado que os alunos demonstravam dificuldades a nível coordenativo, perfeitamente visível na Avaliação Formativa Inicial do Atletismo. Nos Jogos Desportivos Coletivos o que foi mais evidente foi o facto dos alunos revelarem pouco conhecimento sobre a gestão do espaço, essencialmente nos momentos de posse de bola em que se aglomeravam em torno desta e, no momento da recuperação não revelavam capacidade para ocupar os espaços de forma racional, isto deve-se também ao facto de apresentarem sinais de fadiga com pouco tempo de exercício.

A falta de capacidade aeróbia dos alunos dificultava a sua avaliação assim como a sua prestação. Na primeira, o número de situações em que os alunos se encontravam a realizar

determinado gesto técnico, ou aspeto tático, foi mais reduzido pois não revelavam capacidade para manter continuidade no exercício, apresentando várias quebras e com isso tornava-se mais difícil observar e avaliar os alunos. Em segundo, essa falta de capacidade resistente levava a que o desempenho dos alunos fosse de menor qualidade, pois o tempo de exercício com qualidade era menor.

1.6. Caraterização do Grupo-Equipa

O Grupo-Equipa do Desporto Escolar da escola Básica de Vilarinho do Bairro tem dois escalões (Infantis e Iniciados) com 36 alunos inscritos.

No escalão de Infantis estão inscritos 16 alunos:

- 12 nascidos em 2010
- 2 nascidos em 2011
- 2 nascidos em 2012

Os alunos deste escalão são oriundos de turmas do 5º ano (dois), quatro de turmas do 6º ano e os restantes dez provêm de turmas do 7º ano.

No escalão de Iniciados estão inscritos 20 alunos:

- 14 nascidos em 2008
- 6 nascidos em 2009

Os alunos deste escalão provêm maioritariamente das turmas do 9º ano com treze alunos, quatro alunos do 8º ano e três do 7º ano.

Os treinos aconteceram todas as quartas-feiras às 14:20 e como responsáveis pelo Grupo-Equipa tiveram os dois professores que estão na escola a tempo inteiro. Da minha parte ficou a responsabilidade de coadjuvação durante os treinos e jogos.

As competições, designadas jornadas concentradas, aconteceram nos dias 17 de fevereiro, 30 de março e 22 de maio para o escalão de Infantis e nos dias 31 de janeiro, 16 de fevereiro e 17 de março para o escalão de Iniciados.

Capítulo II – Análise Reflexiva da Prática Pedagógica

No segundo capítulo é feita uma exposição sobre todo o processo desenvolvido ao longo deste EP, contemplando as quatro áreas de intervenção. A Área 1 refere-se à atividade de ensino-aprendizagem, a Área 2 à organização e gestão escolar, a Área 3 aos projetos e parcerias desenvolvidos e por último a Área 4, que remete para a atitude ético-profissional.

2. Área 1 – Atividade de Ensino-Aprendizagem

A atividade de ensino-aprendizagem contemplou vários temas que fazem parte de três grandes domínios desenvolvidos desde o primeiro dia de estágio ao último. O planeamento engloba toda a preparação da prática pedagógica desde o nível macro ao micro, desde o plano anual ao plano diário, refletido no plano de aula. O domínio da realização engloba a parte letiva que é desenvolvida de forma específica para cada turma e para cada aluno, estabelecendo métodos e estratégias de ensino que podem variar de matéria para matéria ou mesmo por aluno. Em terceiro, o domínio da avaliação, é um processo realizado desde a primeira abordagem até ao fim de qualquer matéria, período ou ano letivo.

2.1. Planeamento

O plano anual requer a realização da análise a uma vasta conjuntura de fatores que englobam as características da turma, da escola, do clima, tempos e espaços disponíveis e provavelmente do meio envolvente. Em relação à turma é necessário o conhecimento do nível dos alunos, nomeadamente quais as matérias abordadas anteriormente, bem como o seu nível de desempenho e com isto, fazer um enquadramento com as aprendizagens essenciais e com as orientações emanadas por estas.

A análise à escola assume importância para a gestão de espaços, materiais e condições disponíveis. Nesta análise deverá ser igualmente tido em conta o Plano Anual de Atividades (PAA). Os tempos de aula interferem diretamente no planeamento uma vez que determina a possibilidade de abordar as diferentes matérias em tempos diferentes, definindo à partida onde situar cada uma delas na linha do tempo. A envolvente da escola pode igualmente interferir neste planeamento uma vez que a oferta desportiva do concelho pode inferir necessidades de orientação nas escolhas das matérias a lecionar. Essa oferta pode também influenciar o planeamento uma vez que influencia os gostos e hábitos dos alunos em relação ao desporto e consequentemente à Educação Física.

O planeamento assume diferentes fases e necessidades ao longo do ano. Este deve ser construído partindo de uma dimensão macro para uma dimensão micro, ou seja, do Planeamento Anual (PLA) e Plano Anual de Turma (PAT) para o Plano de Aula (PA), passando pela construção da Unidade Didática (UD) que é um planeamento macro mas de cada uma das matérias a abordar. O PLA é construído no início do ano letivo e pode ser ajustado ao longo deste mediante a necessidade. As UD também podem ser construídas no início do ano podendo ser alteradas através do desenvolvimento do ano letivo e do desempenho dos alunos em outras matérias. Por fim, o PA é um documento realizado diariamente e depende do nível de desempenho dos alunos da influência de alguns fatores externos que possam interferir nas aulas (clima, atividades, espaço...).

A aprendizagem dos alunos deve ser um objetivo que atravessa todos os níveis de planificação, segundo Siedentop (1998), a construção do plano depende essencialmente da habilidade motriz e da experiência dos alunos no momento que iniciam a unidade.

Segundo Pacheco (1995) o conceito de planeamento é um processo de revisão com o propósito de organizar todo o processo de ensino-aprendizagem. Ideia semelhante defende Bento (2003) que trata o planeamento como uma reflexão pormenorizada sobre a duração e controlo do processo de ensino enfatizando uma abordagem teórico-prática que aumentará a competência didática do professor.

Januário (1996) considera que o planeamento é o processo que os professores desenvolvem aplicando os programas escolares, desenvolvendo-os com adaptação às condições do cenário de ensino. O processo de planeamento permite orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos a que se destina (Matos, 2010).

O nosso planeamento começou a ser pensado e construído logo na primeira reunião que tivemos com o professor orientador na escola. Nesse dia foram abordadas as matérias a lecionar ao longo do ano e o primeiro desafio foi encontrar a forma de as distribuir pelo número de aulas de cada matéria e encontrar o momento ideal para as lecionar. Neste sentido foi tido em conta as aprendizagens anteriores dos alunos, as matérias a abordar, os espaços disponíveis e as condições climatéricas.

Ao mesmo tempo foi realizado o levantamento do material disponível para as aulas de EF o que serviu também para a realização do planeamento e que na verdade foi a primeira tarefa a desempenhar na escola.

2.1.1. Plano Anual de Turma

O Plano Anual de Turma (PAT) (anexo 1), é uma projeção a nível macro do que o professor quer lecionar em determinada turma, neste momento o professor deve ter ao seu dispor informação que permita traçar a linha do tempo, com todas as variáveis externas à turma e às suas características próprias, de forma prevista. O PAT inicial pode vir a sofrer diferentes alterações ao longo do ano letivo.

No momento inicial é tido em conta as matérias que os alunos já abordaram, as que o professor pretende lecionar, os espaços da escola e as condições do professor, não sendo ainda possível contemplar o nível dos alunos.

Bento, (1998) defende que a elaboração do plano anual é o primeiro passo do planeamento e para a preparação da atividade letiva que promove o sucesso definindo a estratégia para o atingir. Assim, a construção do PAT foi uma tarefa realizada com rigor de estruturação e viabilidade.

Aqui foi encontrado o primeiro desafio do EP, pois foi-nos dada autonomia para tomarmos as decisões que entendêssemos mais acertadas para realizar o PAT e, com o primeiro desafio as primeiras dificuldades. Ao sermos confrontados com a realidade percebemos que esta requer um minucioso cuidado ao estabelecer planos que, embora alteráveis, devem ser realistas e objetivos. Dentro do que aconteceu ao longo do ano ficou percebido que, embora com a dificuldade da construção, poucos erros foram cometidos nesta fase uma vez que os ajustamentos tiveram outro tipo de natureza que não os erros de construção ou de cálculo do planeamento.

A escolha das matérias a lecionar foi feita em conjunto no NEEF, considerando o passado e necessidades dos alunos, o estado da escola e as pretensões de cada PE. Seguiu-se a distribuição das matérias ao longo do ano. Aqui as opções já foram pessoais de cada EP. As escolhas feitas para a turma do 7^ªA tiveram por base o próprio conhecimento, o conhecimento dos alunos, as suas dificuldades e as nossas dificuldades.

Depois da abordagem à matéria de Atletismo, o Basquetebol foi a matéria seguinte a ser abordada uma vez que, na região, a modalidade tem reconhecido impacto e na turma alguns alunos são praticantes. Desta forma foi previsto que a entrada nas aulas de EF seria com uma matéria que os deixasse confortáveis e motivados. Seguiu-se o Andebol uma vez que permitia algum transfere de gestos e padrões motores semelhantes. Voltando ao Atletismo, esta matéria aparece nos três períodos tentando relacionar com os eventos ao longo do ano. Corta-mato e Mega Sprinter.

Para o 2^º período as escolhas recaíram para o início com a Dança intercalando com Ginástica. Esta escolha justifica-se pelo pouco à vontade para lecionar Dança, perspectivando-se que nesta fase já haveria confiança nos alunos e dessa forma as aulas teriam mais sucesso. A escolha de intercalar com Ginástica foi feita porque esta matéria apenas poderia acontecer nas aulas de dois blocos uma vez que seria obrigatoriamente lecionada no pavilhão e, este encontra-se localizado fora da escola. Motivo também para a escolha deste momento prende-se com a previsibilidade de estar a chover muito nesta época e sendo a Ginástica ministrada no pavilhão, a Dança poderia ser no telheiro, estando esse contratempo ultrapassado. Neste momento surge a primeira grande alteração ao PAT inicialmente traçado. Como já foi referido, a Ginástica teria de ser obrigatoriamente no pavilhão e nas aulas de 45 minutos era impossível rentabilizar a aula com deslocações para o pavilhão, sendo assim, a Dança passou para as aulas de apenas um bloco e a Ginástica para as aulas de dois blocos. O Atletismo tem o seu momento neste período antes do Mega Sprinter do DE, de forma a preparar os alunos para o evento. A outra matéria abordada no 2^º período foi o Voleibol. Esta matéria pôde ser lecionada ao ar livre e no pavilhão, prevendo que por esta altura já haveria menor ocorrência de chuva era possível optar pelo pavilhão ou pelos campos.

No 3^º período, mais uma vez o clima influenciou nas escolhas iniciais. A matéria de Orientação apresentou a sua distribuição por coincidir com a Primavera e com o maior vigor do verde das plantas garantindo que os alunos desfrutavam o máximo do que a Natureza pode oferecer momentaneamente. A matéria de Badminton pôde ser realizada ao ar livre e no pavilhão. A nossa aula de dois blocos era à terça-feira entre as 16:00 e as 17:30, hora de maior calor neste

período pré Verão, assim podíamos optar por ir para o pavilhão. À quinta-feira não era viável ir para o pavilhão pelo já aqui exposto mas, sendo a aula às 9:00 e nesse momento do dia o tempo ainda estava relativamente fresco pelo que era de todo agradável fazer aula de EF ao ar livre.

Neste período as alterações ao PAT inicial ocorreram exclusivamente no momento em que um dos professores do agrupamento (PRGE de Orientação) teve disponibilidade para lecionar uma aula tipo *Workshop* sobre a Orientação, que seria a primeira aula da matéria, tendo isto acontecido no dia 11 de maio. Assim, atrasou-se a abordagem a esta matéria dando continuidade ao Badminton.

2.1.2. Unidades Didáticas

A construção da UD é um planeamento de nível médio que aborda exclusivamente a matéria a lecionar, traçando os seus conteúdos e objetivos. Essa construção aconteceu no momento posterior à construção do PAT e antes de iniciar a atividade letiva de cada uma delas.

As UD são etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem sendo nesta fase que ocorre a maior parte do planeamento e da docência do professor, devendo ser explorada a sua criatividade (Bento, 1998).

A construção das UD deve obedecer às orientações emanadas pelas Aprendizagens Essenciais respeitando os seus conteúdos mas, adaptando-os à realidade da turma. Neste documento devem estar presentes as aprendizagens a desenvolver (características específicas da matéria) a cronologia em que estas devem ocorrer e as estratégias de ensino a utilizar.

A escolha das UD a lecionar deve obedecer a um historial da turma, podendo desenvolver matérias já abordadas ou então incluir matérias que ainda não foram abordadas e deve igualmente obedecer à sua possibilidade de concretização e pertinência. Estas últimas podem ser influenciadas pelo espaço físico da escola, pelo meio envolvente e pela oferta desportiva do local.

Assim sendo a construção das UD foi realizada por todo o NEEF em conjunto e em comunhão com os pressupostos do Perfil dos Alunos à Saída de Escolaridade Obrigatória (PASEO), conteúdos das Aprendizagens Essenciais (AE), bem como com as capacidades dos alunos.

Cada UD teve as suas especificidades garantidas na forma como foram lecionadas. Os modelos e estratégias de ensino foram adaptados a cada uma de forma a proporcionar aos alunos as melhores condições de prática e de aprendizagem. O nível dos alunos, avaliado pela Avaliação

Formativa Inicial (AFI), foi um dos requisitos para construir e cumprir com os objetivos de cada UD.

Os Jogos Desportivo Coletivos (JDC) foram abordados através do recurso a estratégias de ensino com *skills* técnicos individuais, jogos reduzidos e condicionados, circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos, e aos modelos de ensino, *Games Centered Approaches (GCA)* e o *Teaching Games for Understanding (TGFU)* e Demonstração. O Voleibol, pelo baixo nível na generalidade dos alunos, foi muito centrado em torno do jogo cooperativo 1+1 uma vez que, apenas cinco alunos revelaram capacidade para fazer jogo 2X2.

Para a matéria de Atletismo as estratégias foram: *skills* técnicos individuais, circuitos técnicos, físicos e conjuntos, progressões pedagógicas, trabalho a pares e em grupo, provas em competição. Percursos curtos, médios, longos e estafetas. Os modelos de ensino foram desde o Modelo Tradicional ou Analítico (MTA), Demonstração ao Modelo de Instrução Direta (MID).

A matéria de Dança foi desenvolvida através de trabalho autónomo cooperativo em grupo com modelos MTA, Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC), Modelo Descoberta Guiada (MDG) e Demonstração.

A Orientação teve a realização de percursos a pé, pré-determinados, de forma individual e/ou em grupo com modelos de ensino através da MID, MDG e MAC.

A matéria de Badminton foi abordada com recurso a jogos cooperativos de 1+1 e de oposição 1X1 e 2X2. Os modelos utilizados foram MTA, Demonstração e TGFU.

Na Ginástica foram realizados circuitos técnicos e rotação por estações, com trabalho de pares ou em grupo e recurso aos modelos MTA, MAC e Demonstração.

Como pode ser verificado no PAT (anexo 1) a nossa escolha para distribuição da maioria das UD, exceção feita à Dança e Ginástica pelas razões já apresentadas, assentou no modelo por blocos. A razão para isso ser feito dessa forma teve a ver com a possibilidade de gerir e adaptar às condições climatéricas e evitar a descontinuidade das aprendizagens. Desta forma seria garantido que os alunos concentrassem as suas aprendizagens em padrões motores específicos e ações táticas, podendo desenvolvê-los sem correr o risco do esquecimento. Ao realizar a AFI permitiu-nos traçar os objetivos para os alunos em cada UD e, uma vez que a aprendizagem dessa UD foi toda seguida, permitiu-nos atingir os objetivos específicos de cada uma delas.

Outro cuidado que houve para fazer esta distribuição foi o facto de haver transferência de padrões motores e recursos espaciais ou materiais de umas matérias para outras. O Atletismo

como já foi referido teve a sua distribuição ligada aos momentos do Desporto Escolar. Ao Basquetebol seguiu-se o Andebol, apesar do primeiro envolver lançamentos ao cesto e o segundo remates à baliza, ambos têm uso das mãos para manipulação da bola através de passes e dribles, tendo ainda a ocupação racional dos três corredores do campo, nos momentos ofensivos ou defensivos com ataque e defesa de alvo específico. A Ginástica e a Dança englobam ambas a exploração do corpo de forma específica e harmoniosa. O Badminton seguiu-se ao Voleibol por ambos serem desportos não invasivos com uma rede ao meio, formas de deslocamentos idênticas e aspetos táticos idênticos como tentar colocar o aparelho (bola e volante) em pontos estratégicos no campo do adversário.

2.1.3. Planos de Aula

O Plano de Aula (PA) é a operacionalização de tudo o que foi construído anteriormente relativamente ao planeamento. Para Bento, (2003) o PA é uma representação dos conteúdos e objetivos que estão descritos no documento da UD.

O PA é uma ferramenta que o professor tem ao seu dispor para organizar e gerir a aula de forma eficaz. Segundo Bento, (2003) o PA pode dividir a aula em três partes. Inicial – apresentação dos conteúdos e objetivos da aula e ainda a preparação dos alunos para a atividade física. Fundamental – desenvolvimento das aprendizagens principais a abordar na aula através de exercícios assertivos e adaptados ao nível dos alunos. Final – momento em que se finaliza a aula com o retorno à calma, se necessário, e se faz uma reflexão sobre esta. Foi esta a opção tomada para a construção dos nossos PA. É desta forma que o PA assume a sua importância para a concretização dos objetivos propostos anteriormente a nível macro e meso.

Na parte inicial do PA (anexo 3), estava descrita a instrução inicial a dar aos alunos. Nesta fase os alunos tomavam conhecimento dos conteúdos e objetivos da aula que lhes eram apresentados num quadro branco. Igualmente neste momento os alunos tomavam conhecimento de algumas palavras-chave que permitiam perceber melhor os objetivos da aula, a sua organização ou ainda o comportamento a que se deviam propor na realização dos exercícios. Com frequência era feito um pequeno resumo da aula anterior e quando iniciávamos uma matéria nova, os alunos expunham sempre a sua experiência ou conhecimento sobre a matéria, caso o tivessem. Ainda nesta parte inicial da aula, mas já na prática, realizava-se a preparação inicial para o exercício com intenção de elevar a temperatura corporal e os índices cardiorrespiratórios,

preparando os alunos para o exercício mais vigoroso. Com regularidade esta preparação era feita através do recurso a um protocolo de ativação geral que os alunos já detinham conhecimento, outras vezes era feita com recurso a exercícios mais específicos de determinada matéria.

Na parte fundamental da aula estavam descritos os conteúdos e objetivos específicos da matéria que permitiam aos alunos desenvolver competências técnicas ou táticas características de cada matéria. Foi nesta parte que foram colocados em prática os diferentes modelos e estratégias de ensino, assim como a diferenciação pedagógica sempre que se justificava. Mediante a matéria, nível inicial dos alunos, estado de evolução e também muitas vezes considerando as relações pessoais, foram definidas diferentes estratégias em conformidade com o momento e comportamento dos alunos. Estas escolhas resultam da intenção de potenciar, não só as aprendizagens dos alunos mas também a sua satisfação com a EF e relacionamentos interpessoais.

Os exercícios escolhidos foram construídos em função das capacidades dos alunos procurando ser motivadores, estimulantes e realistas mas, ao mesmo tempo reveladores de um grau de dificuldade que promovesse a aprendizagem dos alunos aula após aula. Nos desportos coletivos, os exercícios foram construídos em função do objetivo do jogo, algumas vezes de forma mais compartimentada e outras de forma que permitisse maior transfer para o jogo. Isto foi realizado com o recurso a modelos como *GCA*, *TGFU's* e jogos reduzidos condicionados.

A parte final do PA serviu essencialmente para momentos de reflexão e projeção da aula seguinte. Geralmente esta fase tinha a duração de 5 minutos e servia para os alunos retornarem à calma, geralmente através de exercícios de baixa intensidade ou alongamentos dinâmicos. Enquanto o faziam, os alunos podiam expor as suas dúvidas, colocar questões e tomar conhecimento da próxima aula.

No final de cada aula realizou-se o balanço desta com a construção do relatório do plano de aula, isto permitiu definir estratégias para a aula seguinte interpretando as maiores dificuldades dos alunos, assim como as suas facilidades. Desta forma permitiu-se que a aula seguinte fosse construída em função da última dando assim continuidade à aprendizagem e evolução dos alunos. Garantíamos assim que os exercícios se centrassem nos alunos e não (ou não só) na matéria. No momento da realização desse relatório foi possível perceber os aspetos que permitiram estabelecer grupos de trabalho para as aulas seguintes e, umas vezes a constituição desses grupos assentava na capacidade que alguns alunos apresentavam para serem agentes de ensino dos próprios colegas, outras vezes a opção foi a diferenciação por grupos de nível e ainda (mais no primeiro período) constituição de grupos através do grau de afinidade que os alunos tinham entre si. Esta última opção foi uma das grandes conquistas ao longo do ano pois, no

primeiro período alguns alunos recusavam-se a constituir grupo com determinados colegas e, mantendo o respeito por essas opções, foi-se conseguindo debelar esses sentimentos chegando mesmo ao seu desaparecimento.

2.1.4. Decisões de Ajustamento

As alterações realizadas no PAT (anexo 2) no 1º período, ocorreram apenas duas vezes e motivadas por acontecimentos distintos. No dia 3 de novembro por motivo das condições climatéricas, tendo essa aula de ser realizada no telheiro. Consequência disso motivou alteração da aula seguinte que deixou de ser aula de Avaliação Formativa Inicial de Andebol para ser aula de exercitação de Basquetebol.

Ainda resultado do acontecimento anterior, no dia 6 de dezembro estava previsto realizar a Avaliação Sumativa de Basquetebol e, passou a aula de exercitação de Andebol. A avaliação destas duas matérias passou para o dia 13 de dezembro, quando devia acontecer apenas a avaliação de Andebol.

O outro motivo para alteração foi que no dia que passou a ser de avaliação das matérias houve greve e essa aula não aconteceu. Este acontecimento fez com que as avaliações das matérias anteriores passasse para a primeira aula do 2º período uma vez que a avaliação de atletismo estava guardada para a última aula.

Nesta última aula do 1º período realizou-se a avaliação teórica por meio de uma ficha de trabalho e a Autoavaliação. Também neste dia, as condições climatéricas não permitiram realizar a avaliação de Atletismo como estava previsto. Contudo, como a matéria de Atletismo voltaria a ser abordada nas primeiras semanas do 2º período, isto não causou qualquer alteração ao PAT.

As alterações realizadas ao PAT, no 2º período, foram consideráveis e por motivos vários. A mais significativa de todas verificou-se nas matérias de Dança e de Ginástica. A estratégia inicial seria juntar a Dança e a Ginástica na aula de dois blocos uma vez que a ideia seria de que, 90 minutos para Ginástica era demasiado e os alunos poderiam perder o empenho a determinada altura da aula. Essa ideia/noção foi sendo alterada até que, com o evoluir do estágio fomos percebendo que seria impossível dar a aula de Ginástica em blocos de 45 minutos. Montar o material da aula e no fim desmontar retira demasiado tempo útil de aula. Então a decisão foi juntar a Ginástica em dois blocos numa aula apenas. Até porque inicialmente a aula de quinta-feira, que

tinha apenas um bloco, e no primeiro tempo do dia, o facto do pavilhão ser fora da escola, tornava completamente impossível realizar Ginástica nessa aula. Como a matéria de Dança é mais fácil de iniciar, pois requer menos tempo de organização e pode ser lecionada em qualquer espaço e, o telheiro no horário de quinta-feira estava sempre disponível, a opção foi passar a Dança para a aula desse dia. Como as matérias de Ginástica e de Dança estavam distribuídas pelo 2º período quase na totalidade, levou a que as alterações acontecessem em quase todo o período, embora isto não tivesse implicado qualquer atraso ou mudança no plano de outras UD.

As alterações aqui descritas não aconteceram ao longo do período mas sim ainda antes deste ter iniciado pelo que, não são consideradas alterações à UD.

Pontualmente houve necessidade de realizar mais alterações. Logo na primeira aula, e ainda motivado pelos dias de greve, tivemos de realizar a avaliação final das matérias de Basquetebol e Andebol, pois não tinham sido realizadas no tempo em que estavam previstas inicialmente.

Depois, mais dois dias de greve que alteraram forçosamente o plano inicial estabelecido. A estratégia a adotar foi de avançar com o programa previamente estabelecido e retirar algumas aulas de Atletismo, uma vez que se tratava de uma nova abordagem à matéria com introdução de uma modalidade nova apenas. Assim, o tempo das aulas de Atletismo foi concentrado quase que exclusivamente nos saltos para poder abordar a matéria com o tempo necessário.

As condições climatéricas apenas tiveram influência em um dia neste período. No dia 9 de março estava programada aula de Voleibol mas as condições chuvosas não o permitiram e como se tratava de uma aula de um bloco, a opção pavilhão não era viável. Esta aula de Voleibol foi substituída por Condição Física.

Ainda no início do período soubemos que a VI Edição do Saberes e Sabores seria no dia 30 de março, logo essa aula não poderia ser considerada, pois nesse dia não haveria nenhuma atividade letiva. Essa aula estava programada para avaliação de atletismo, essa avaliação realizou-se no mês de janeiro. A autoavaliação passou para o dia de avaliação da matéria de Voleibol no fim de realizar a ficha de avaliação de conhecimentos.

No terceiro período as alterações não foram muito significativas e apenas se deveram ao facto de haver necessidade de atrasar a primeira aula da matéria de Orientação para que o PRGE de Orientação lecionasse esta aula em forma de *Workshop*. Assim, o início previsto para 2 de maio passou para dia 11 ficando a matéria de Orientação intercalada com a matéria de Badminton. De certa maneira este acontecimento acabou por melhorar o planeamento uma vez que permitiu que

nas aulas de dois blocos se lecionasse a matéria de Badminton e em dias ventosos podíamos utilizar o pavilhão, ficando a Orientação melhor colocada nas aulas de um bloco, lecionadas da parte da manhã com as temperaturas ainda baixas.

Em relação ao decorrer das aulas, as estratégias adotadas tiveram várias naturezas, em algumas matérias os alunos demonstraram dificuldades que implicavam reajustes nos objetivos. Podemos falar concretamente da matéria de Voleibol que foi a que apresentou mais heterogeneidade na turma, com alguns alunos a revelarem já um bom conhecimento e desempenho na matéria enquanto que outros não tinham sequer capacidade para realizar um passe de frente ou serviço por baixo.

Este tipo de diferenças levou à diferenciação pedagógica com redefinição de objetivos e resultou em exercícios simplificados de solicitação maioritariamente cooperativa para a maioria da turma enquanto um grupo de cinco ou seis alunos demonstrou capacidade para jogar o jogo de oposição a dois e a três alunos por equipa.

Outra estratégia que foi mudando em conformidade com a matéria abordada, com o conhecimento do relacionamento interpessoal da turma e com os conhecimentos dos alunos, foi a constituição de grupos de trabalho. Houve três motivos principais para a constituição dos grupos. Grupos constituídos por motivo da mestria dos alunos – em alguns momentos os grupos constituídos tinham em consideração um ou dois alunos por grupo que pudessem funcionar como agentes pedagógicos ajudando os colegas com mais dificuldades. Em outros momentos os grupos constituídos respeitaram o nível de desempenho dos alunos, isto para que se pudessem promover os mais desenvolvidos e respeitar os tempos de aprendizagem dos que apresentavam mais dificuldades. Ainda outro motivo para a constituição diferenciada de grupos foi o relacionamento que os alunos tinham entre si. Houve alunos, sobretudo as alunas, que não se sentiam confortáveis em fazer parte do grupo de determinados colegas, ou porque eram demasiado exigentes ou porque cobravam constantemente os erros, motivando isso a inoperância das primeiras. Apesar deste tipo de comportamentos ter sido alvo de atenção e respeito, houve a necessidade de corrigir o comportamento dos colegas que faltavam ao respeito das dificuldades dos outros. Esta forma de constituição de grupos foi mais utilizada no início do ano letivo e, com o decorrer das aulas este sentimento foi-se perdendo imperando o respeito mútuo.

2.2. Realização

A realização aparece como a grande dimensão de intervenção direta do Professor Estagiário (PE) neste Estágio Pedagógico (EP), depois de toda a preparação para a atividade letiva, a realização é a confirmação da funcionalidade do planeamento e da capacidade do PE para gerir os processos de ensino-aprendizagem dos alunos.

Neste ponto pretendemos expor toda a gestão dos acontecimentos ao longo do ano letivo no que diz respeito à relação com a turma do 7^ºA e com outros alunos, nomeadamente da turma do 5^ªB.

2.2.1. Intervenção Pedagógica

A intervenção pedagógica contempla uma variedade de dimensões que o professor deve ser capaz de gerir com eficácia promovendo melhores contextos de aula, com bom clima, disciplina, tempo e qualidade de aprendizagem. Esta intervenção deve ser alvo de preocupação na construção do PA e também alvo de reflexão no fim da aula. Neste ponto será feita uma análise ao que foi escrito no final de todas as aulas em jeito de relatório de aula.

2.2.1.1. Instrução e Informação Inicial

A instrução deve ser curta, clara e objetiva. No início da aula, no quadro, os alunos tomavam conhecimento dos conteúdos e objetivos da aula. Na informação inicial, toda a aula era abordada e definiam-se algumas estratégias para o seu melhor funcionamento, como por exemplo, a definição dos grupos pedagógicos ou apenas de trabalho.

Este momento inicial é de significativa importância pois pode permitir ganhar tempo em instruções futuras, individualmente consideramos que podia e devia ser feito de outra forma pois durante aula os alunos revelavam pouca memorização do conteúdo da informação.

Neste momento de aula foram reveladas, inicialmente, algumas dificuldades em gerir bem o tempo e filtrar melhor o que transmitir aos alunos. Inicialmente tentava-se passar muita informação e isso fez com que consumisse algum tempo extra para este momento. Posteriormente

fomos aperfeiçoando este aspeto e foi melhorado. Talvez isto justifique que os alunos retivessem pouca informação.

A opção passou por definir concretamente o que era necessário transmitir, filtrando a informação inicial, aspetos específicos dos exercícios passaram a ser explicados na instrução inicial de cada um e não no início da aula. Desta forma não houve necessidade de fazer muitas repetições e isto fez com que se perdesse menos tempo no início da aula. Isto ajudou a que o tempo de prática da aula fosse maior.

A demonstração foi utilizada com frequência para melhor percepção dos alunos. Esta demonstração aconteceu relativamente aos aspetos técnicos (componentes críticas dos gestos) e na dinâmica do exercícios ou aspetos táticos envolvendo um ou mais alunos.

2.2.1.2. Gestão

A análise feita aqui diz respeito à gestão da organização da aula contemplando o tempo, o espaço e o material utilizado.

Como foi já referido, houve inicialmente alguma dificuldade em gerir o tempo de informação inicial, esta situação foi identificada logo de início e com isso houve a preocupação de melhorar este aspeto. Tendo isto melhorado o tempo de prática dos alunos sofreu aumentos.

Um dos aspetos que influencia o tempo de aula é o tempo que os alunos demoram para estarem prontos para a aula e o tempo que lhes tem de ser dado no final da aula para o balneário. Em aulas de 45 minutos este aspeto modifica claramente o tempo útil de aula. Os alunos inicialmente demoravam algum tempo para se apresentarem prontos para a aula, embora isto tenha melhorando ao longo do ano, a verdade é que não foi regular. Por vezes os transportes atrasavam-se, outras vezes os alunos demoravam mais no balneário e ainda algumas vezes por atraso de quem era responsável por abrir o balneário. Contornando esta situação procurávamos ser mais céleres em transições ou organização dos exercícios.

Com o evoluir das aulas, com o aumento da experiência e com as rotinas estabelecidas a gestão do tempo foi melhorando com o avançar do estágio, essa sempre foi uma preocupação para poder proporcionar aos alunos mais tempo de prática e também dispensar momentos “mortos” de aula que pudessem dar azo a acontecimentos de indisciplina. Esse foi um aspeto que podemos destacar como positivo.

Em relação ao espaço nunca sentimos problemas, pois tínhamos sempre mais espaço disponível do que o que necessitávamos. Por vezes era permitido construir toda a organização da aula em espaços múltiplos que dispensavam a reorganização de material durante a mesma.

Uma das funções que foi estabelecida logo de início foi que, os alunos, como parte ativa da aula e grandes beneficiadores do melhor funcionamento desta, deveriam colaborar na disposição e recolha de material então, com isto, foi possível rentabilizar a gestão do material perdendo-se pouco tempo em organização e reorganização do material em aula.

Em momentos de transições, para evitar dispersão dos alunos, houve a preocupação de estabelecer algumas rotinas por parte dos alunos e professor, nomeadamente na formação de “meias-luas” e na contagem decrescente com aumento do volume da voz (estratégia) em que os alunos percebiam que já estavam a demorar mais tempo do que o permitido para se organizarem e teriam de acelerar a sua chegada ao local onde se encontrava o professor.

Para aumentar o número de repetições em execução por parte dos alunos, muitas vezes a turma foi dividida no maior número possível de grupos para que o tempo de prática aumentasse e com isso os alunos estivessem menos tempo fora da tarefa.

Todas estas estratégias permitiram que os alunos tivessem mais tempo de empenhamento motor específico, poucos tempos de espera fora e dentro da tarefa e ainda com o foco centrado no exercício.

2.2.1.3. Clima e Disciplina

Em relação ao clima da aula o que se pode dizer é que, com naturalidade, houve aulas mais animadas que outras e aulas em que os alunos estavam mais empenhados que outras. A isso muito se deve a disposição dos alunos para a prática de determinadas matérias. Ainda assim, foi conseguido que os alunos encontrassem algum tipo de satisfação mesmo em matérias não apreciadas por si. Para isso houve necessidade de recorrer a várias estratégias de incentivo e muitas vezes reforçar, através do *feedback* positivo, ações menos significativas em alunos que demonstravam algum desânimo. Pequenas conquistas geravam maior satisfação.

Em relação à disciplina, ou melhor, indisciplina, apesar de ter acontecido um momento ou outro de forma muito pontual, nunca se verificaram atos de indisciplina por parte dos alunos, demonstrando quase sempre respeito pelos colegas, pela aula e muito respeito pelo professor.

Sempre que necessário houve repreensões ou chamadas de atenção permitindo que comportamentos desviantes não avançassem, isso nem sempre foi feito de forma muito simpática mas sempre de forma necessária, assertiva e eficaz. Estas situações verificaram-se com maior frequência em momentos de brincadeira ou distração dos alunos. Para conseguir este controlo foi necessário demonstrar firmeza nas chamadas de atenção e conseqüentemente nas decisões, com uma projeção adequada da voz e um posicionamento que permitisse ao aluno sentir que estava constantemente a ser observado caso pretendesse assumir um comportamento inadequado.

Uma vez que o comportamento dos alunos não foi problemático, bem pelo contrário, isso não nos causou necessidade de muita atenção. Já o que não nos foi indiferente foi o facto de alguns alunos demonstrarem uma atitude de grande falta de compromisso e até indiferença com facto de realizarem ou não realizarem os exercícios. Esse foi um desafio que tive de enfrentar e que muitas vezes me deixou incrédulo. Como sempre senti motivação para as aulas de Educação Física, por vezes tenho dificuldade em aceitar o estado letárgico de alguns alunos.

2.2.1.4. *Feedback*

Feedback – informação de retorno sobre determinado comportamento que está a ser observado (Sarmiento et al. 1999).

No processo de ensino–aprendizagem vários recursos estão ao alcance do professor, cabe-lhe saber manipulá-los no sentido de melhorar as aprendizagens dos alunos. O *feedback* é considerado um recurso de excelência na condução dessa aprendizagem. A qualidade do *feedback* é crucial no efeito que produz não podendo por isso ser um vazio de informação e verificação do resultado. O ciclo de *feedback* encerra a relação entre causa e efeito, o *feedback* acontece muitas vezes para mudar/corrigir comportamentos e a conseqüência deste deve ser verificada no novo comportamento do aluno, percebendo desta forma se o *feedback* é ou não eficaz. Rosado e Mesquita (2011) estabelecem três etapas para um *feedback* de qualidade: a instrução propriamente dita, o controlo da qualidade de adaptação à informação e por fim, se necessário uma renovação de informação sobre a adaptação de comportamento.

A qualidade e eficácia do *feedback* depende da capacidade de observação do professor, que deve ser dirigida para o qual se propõe no comportamento do aluno. Existem técnicas e pressupostos que melhoram a observação e a eficácia do *feedback*, para Mesquita (2005) o professor deverá ser um conhecedor proficiente da correta execução do movimento (componente

crítica), ter boa capacidade de análise, definir a estratégia de observação e intervenção e praticar frequentemente.

Tal como foi descrito anteriormente, é assumida a importância que o *feedback* tem na formação dos alunos e na qualidade das aulas, nas nossas aulas o *feedback* foi um recurso usado de forma consciente da sua valência, desta forma houve a preocupação de o usar com frequência mas sobretudo, com qualidade tentando ser eticamente correto e profícuo no fornecimento deste sem esquecer do ciclo causa/efeito, verificando de seguida se houve ou não mudança de comportamento no sentido que o *feedback* indicou. Este *feedback* teve diferentes alvos, sendo dado de forma individual, grupal ou para a turma, dependendo da “quantidade” de gestos que se observava. Quando os comportamentos necessitavam de correção geral, a estratégia passava por parar toda a turma para receber informação e em alguns casos recorria-se à demonstração para mudança geral de comportamentos.

2.2.2. Atividade Letiva no 2º Ciclo

A atividade letiva em outro ciclo de estudos (exemplo de plano de aula em anexo 4) realizou-se numa turma do 2º ciclo, uma turma do 5º ano. Na tabela seguinte podemos observar as matérias e sumários das aulas lecionadas.

Tabela 1 - Atividade Letiva no 2º Ciclo.

Matéria	Data	Blocos	Sumário
Ginástica	06/02/2023	2	Aferição e introdução aos elementos de gímnicos: Rolamento à frente; Rolamento atrás; Avião e mata-borrão.
Atletismo	09/02/2023	1	Introdução e desenvolvimento das fases da corrida. (partida, aceleração e velocidade)
Ginástica	13/02/2023	2	Execução do rolamento à frente sem ajudas. Execução do rolamento atrás. Avião. Introdução do salto ao eixo.
Atletismo	23/02/2023	1	Desenvolvimento das fases da corrida. (partida, aceleração e velocidade). Introdução aos saltos de obstáculos.
Ginástica	27/02/2023	2	Exercitação e consolidação da Ginástica de Solo. Introdução à Ginástica de Aparelhos - Boque. Sensibilização para a eficácia do reuther.
Atletismo	02/03/2023	1	Desenvolvimento da corrida de velocidade e salto em comprimento. Obtenção tempos e medidas.
Ginástica	06/03/2023	2	Exercitação e avaliação dos elementos gímnicos de solo e aparelhos.

Atletismo	09/03/2023	1	Desenvolvimento da coordenação. Avaliação das fases da corrida de velocidade
Dança	14/05/2023	2	Demonstração e prática da Dança tradicional “Regadinho”.

As matérias foram indicadas pelo professor da turma, tendo nós de escolher duas entre as três sugeridas que foram Dança, Ginástica e Atletismo. A nossa escolha recaiu sobre o Atletismo pelo enquadramento temporal com o Mega Sprinter do Desporto Escolar e Ginástica pela necessidade de fazer uma melhor abordagem a esta matéria neste ano escolar.

Os alunos revelaram ter um comportamento adequado havendo apenas dois alunos que, com relativa facilidade, revelavam comportamentos de inquietude e desordem. Esses comportamentos foram controlados de forma individual com chamadas de atenção assertivas.

A aprendizagem dos alunos foi significativa tendo-se verificado evolução significativa na generalidade da turma em relação aos seus conhecimentos iniciais. No caso particular da Ginástica, em que poucos alunos tinham já tido contacto adequado, a evolução foi mesmo muito boa uma vez que se conseguiu ultrapassar a barreira do medo e em muitos casos de autoconfiança.

Foi uma experiência muito enriquecedora e gratificante uma vez que conseguimos ter um impacto positivo nos alunos, de crescimento a nível das aprendizagens e de satisfação pelo gosto nas aulas.

Já na semana antes das Provas de Aferição do 5º ano tivemos novamente a oportunidade de lecionar duas aulas à mesma turma, desta vez de Dança, uma vez que essa matéria não tinha sido abordada e muito provavelmente seria avaliada na prova.

2.3. Avaliação

“Avalia-se o quê? O que os alunos aprendem! Mas o que é que os alunos aprendem? Naturalmente o que o professor ensina!” (de Carvalho, L. M. D. 2017). Esta relação remete-nos para a problemática do que deve o professor ensinar mas fazendo-o de forma a centrar a aprendizagem no aluno e não nos critérios do programa, é importante o aluno ter consciência das suas aprendizagens e ser participativo na construção da sua avaliação. A Educação Física é uma

disciplina com características particulares que a tornam um campo pedagógico privilegiado para uma avaliação autêntica e para a participação dos alunos no processo de avaliação (Nobre, P. 2019). Tudo isto com a intenção de potencializar a aprendizagem do aluno assumindo que isso é o mais importante e não, em concreto, a sua avaliação final. Até porque o ato avaliativo, na sua pura essência, é um acontecimento que pode ser conflagrador para os alunos.

Avaliar em Educação Física é talvez o processo mais complicado no desenvolvimento das suas aprendizagens, sobretudo na posição do aluno. Pode ser mais ou menos justa, de forma mais ou menos perspicaz e intuitiva ou de forma mais científica e paradigmática, mas uma coisa é certa, é pública (dentro do contexto escolar) assim como todas as aprendizagens que são expostas à comunidade. Isto pode ter reflexos nas aprendizagens dos alunos. Não podemos esquecer que há alunos com diferentes estruturas familiares, com diferentes traços de personalidade, com diferentes caracteres e que vêm de diferentes estruturas sociais e meios ambientais. Não podemos também esquecer que a Educação Física é a única disciplina em que todas as capacidades dos alunos ou a falta delas é exposta aos olhos de todos – todos os colegas de turma, todos os alunos da escola, todos os elementos da escola e por vezes até para fora desta – e a forma de “estudar” a Educação Física é exposta desta forma a todos. Os constrangimentos inerentes a isto podem impactar, em muitos alunos, de forma negativa e desmotivante, pois envolvem todas as diferenças existentes entre alunos já descritas. Inerentemente a avaliação pode ser afetada.

Defendemos uma avaliação que seja formadora e que seja útil, servindo como instrumento para o aluno, e promotora das suas aprendizagens. É com base nesse argumento que propomos uma avaliação inicial que nos permita verificar o nível de conhecimentos dos alunos face à matéria e com isso traçar as metas possíveis de atingir por parte dos alunos. Pretendemos igualmente dotar os alunos de consciência das suas aprendizagens ao mesmo tempo que as vão adquirindo. Nesse sentido adotaremos um sistema de avaliação formadora/formativa em conjunto com um sistema de autoavaliação. No final da matéria realizaremos uma lista de verificação que nos permita sumariar todos os conhecimentos e valores adquiridos pelos alunos em relação à matéria e ao comportamento socio afetivo, será então estabelecida legalmente a avaliação final sumativa.

2.3.1. Avaliação Formativa Inicial

Como o próprio nome indica a Avaliação Formativa Inicial (AFI) é feita ainda antes de iniciar o estudo da matéria em questão ou seja, bem no início. A principal função da AFI é a recolha

de informação sobre os conhecimentos já adquiridos pelos alunos permitindo dessa forma estabelecer prioridades e objetivos a concretizar no ensino. Segundo Allal, L. (2008) a função da avaliação é prognóstica quando se trata de controlar o acesso a um ciclo ou a um ano escolar.

A realização da AFI é um acontecimento que tem um contributo essencial para a definição de estratégias, conteúdos e objetivos para determinada matéria. É então mais um recurso que o professor tem ao seu alcance que deve ter utilidade, existindo várias formas de a realizar.

A nossa escolha passou por incluir os alunos neste processo com o objetivo de os ajudar também a estabelecer as suas próprias estratégias de aprendizagem. Ao participar na avaliação, neste caso avaliação cooperativa através dos pares, os alunos adquirem maior consciência do que devem observar e realizar. Ao perceber a execução técnica e também tática formulam cognitivamente padrões corretos dos gestos.

Na primeira aula de cada UD, e após perceber o tipo de contacto que os alunos tiveram no passado com esta, foi feita uma explicação de cada gesto técnico e/ou tático que deviam ser observados. Aos alunos foi distribuída uma grelha de verificação onde tinham a possibilidade de categorizar os comportamentos dos colegas com “0 – Não realiza”; “1 – Realiza mais ou menos”; “2 – Realiza bem” também associados a *smiles* como se pode verificar no anexo 5. Essa grelha apresentava uma descrição das componentes críticas que deviam ser observadas, aspetos táticos ou cumprimento de regras.

Foi o primeiro contacto que os alunos tiveram com este tipo de avaliação e, inicialmente tiveram algumas dificuldades em concretizar colocando dúvidas. Com a experiência os alunos assumiram este processo com naturalidade e, reconhecida a forma de o fazer permitiu-nos ganhar muito tempo nas aulas e responsabilidade dos alunos. Este processo foi igualmente realizado pelo professor o que permitiu posteriormente fazer comparações, tendo-se verificado que a perceção dos alunos sobre o desempenho dos próprios colegas se assemelhava à perceção do professor podendo isto indicar que o processo é viável e de repetir.

2.3.2. Avaliação Formativa

Este tipo de avaliação assume um papel fundamental e de elevada importância no que é o controlo, valorização e promoção das aprendizagens. É através deste tipo de avaliação que professores e alunos aferem as necessidades fundamentais, não só dos segundos mas também dos

primeiros e, que lhes permitem ajustar, reorganizar ou estabelecer novos objetivos. A Avaliação Formativa (AF) é a que ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender segundo Perrenoud (1992) com citado em Carvalho, L. M. D. (2017).

Allal, L. (2008) refere que a avaliação formativa tem uma função de regulação assegurando que as características dos alunos correspondem às exigências pré-estabelecidas no sistema de avaliação, controlando a sua progressão à entrada, ao longo e à saída desse sistema.

“Os processos de avaliação formativa são concebidos para permitirem ajustamentos sucessivos durante o desenvolvimento e a experimentação de um novo curriculum, manual ou método de ensino.” (Allal, L. 2008)

“Trata-se de uma prática contínua, realizada durante os processos de ensinar e de aprender, objetivando a melhoria da aprendizagem enquanto ela se realiza. Tendo como foco específico o processo e não apenas os seus produtos, configura-se como orientação permanente da aprendizagem, tanto para o professor como para o aluno, que assumem, solidariamente, compromissos recíprocos.” (Grillo, M., e Freitas, A. 2010)

Na AF procurámos dar acompanhamento aos alunos de forma individualizada tentando estar muito próximo dos que revelavam mais dificuldades. Como já foi referido neste documento, a importância do *feedback* na formação dos alunos é essencial e, da nossa parte, houve a preocupação de o fornecer com frequência fazendo com que este fosse eficaz.

Neste tipo de avaliação consideramos ser essencial a motivação dos alunos, uma estratégia para que os alunos pudessem evoluir e estarem sempre com o foco nessa evolução foi a criação de alguma proximidade afetiva com os alunos, fomos percebendo ao longo do tempo que o *feedback* positivo, com um sentimento amistoso e motivador, funcionava bem. Quando os alunos necessitavam de receber algum tipo de *feedback* negativo era sempre feito sob a forma de prescrição e interrogação, o que levava o aluno a refletir sobre o seu comportamento e a procurar corrigir ou melhorar através dessa introspeção.

O desempenho dos alunos ao longo das aulas foi uma consideração que tivemos na construção das aulas seguintes tentando dessa forma centrar toda a aprendizagem no nível dos alunos. Assim garantíamos que os objetivos traçados aula após aula seriam tangíveis e ao mesmo tempo estimulantes.

Verificámos que os alunos, para além da sua heterogeneidade intra-turma, apresentavam também níveis de conhecimento e desempenho muito diversificados de matéria para matéria. Já

percebemos que o Voleibol foi uma matéria onde o conhecimento era muito residual e a evolução foi pouca mas, ao contrário disso tivemos o Basquetebol onde a maioria da turma se apresentou com bons níveis de conhecimento e desempenho. A matéria onde se verificou mais evolução foi no Andebol – no início da matéria os alunos apresentaram-se um pouco apáticos, talvez por terem saído do Basquetebol, o que não os agradou, mas no final da matéria todos os alunos já eram capazes de desenvolver o jogo nos três corredores do campo e apresentavam diferentes comportamentos (corretos) dependendo do momento do jogo (fase ofensiva ou fase defensiva).

Através deste processo podemos perceber que a valorização da evolução da aprendizagem dos alunos em relação ao seu estado inicial deve ser tida em consideração valorizando o esforço e dedicação dos alunos.

2.3.3. Autoavaliação

A Autoavaliação (AA) pode ser de certa forma entendida como um processo pedagógico que ajuda o aluno a conferir as suas aprendizagens e não tanto (ou só) como um momento de avaliação no fim de algo. A AA é uma ferramenta que acompanha o processo de aprendizagem e de AF. As duas em conjunto permitem situar o momento da aprendizagem em relação às expectativas dos professores e dos próprios alunos e com isso poder realizar reajustes que permitam cumprir com os objetivos propostos.

A consciencialização por parte dos alunos permite-lhes também estabelecer as suas próprias estratégias para evoluir aspetos em que sintam mais dificuldades. Para Grillo e Freitas (2010), deve ter-se em conta que a reelaboração das ideias só pode ser realizada pelo próprio aluno, e que o conhecimento não se dá por acumulação e sim por reconstrução dos saberes adquiridos.

A par da AF entendemos a AA como sendo os métodos avaliativos mais eficazes para ter os alunos enquadrados de forma justa com as experiências que vão vivendo e com a sua prestação. Pretendemos que este tipo de avaliação seja um contributo para a evolução dos alunos nas suas aprendizagens e nesse sentido manter elevado o interesse na matéria de modo que se cumpram os pressupostos da Educação Física.

A AA foi também registada no final de cada período através do preenchimento de uma grelha de avaliação (anexo 6), que apresentava os descritores de avaliação em função do

referencial de avaliação do grupo disciplinar. Os alunos já possuíam alguma experiência com o processo avaliativo e com o conteúdo sobre o qual deviam refletir para realizar uma avaliação sobre as suas aprendizagens. Esta folha da grelha de AA foi a mesma nos três períodos, isto permitiu aos alunos fazerem a comparação da sua perceção sobre a sua aprendizagem e evolução ao longo do ano. Este modelo tem como objetivo fazer uma associação ao processo de avaliação formativa defendido por nós.

A AA serviu para o professor fazer uma análise ao que os alunos descreveram sobre si, para no caso de incertezas em algumas classificações, essas fossem desfeitas. Após a finalização da avaliação sumativa, realizou-se um relatório que pretendia fazer uma análise entre a perceção dos alunos sobre si e a perceção que o professor tem sobre cada aluno.

A realização da AA serviu também para confirmar, ou não, a perceção que o professor sobre os seus alunos e com isso ajudar a aferir o processo de AF através da observação direta, ou seja, foi não só útil para realizar todo o processo avaliativo da turma como serviu igualmente para o enriquecimento da nossa experiência enquanto pedagogos e avaliadores.

2.3.4. Avaliação Sumativa

A Avaliação Sumativa (AS) é o instrumento que valida a aprendizagem dos alunos e ocorre no final dos ciclos de aprendizagem. É um momento de avaliação que é imposto aos professores pois é aquele que assume a legalidade do ensino. Esta legalidade é atestada no DL nº 55/2018. Não consideramos que seja o que realmente promove as aprendizagens dos alunos mas terá de ser sempre feito nesse momento. A AS ocorre no fim de um período de estudos com a função de certificação atribuindo uma nota ou um diploma Allal, L. (2008). Nobre (2015) refere que por AS entende-se como um processo de balanço final da aprendizagem fracionada, como o final de determinada matéria ou na totalidade do programa.

Para a realização da AS foram utilizados os três meios avaliativos descritos anteriormente. Tendo por base maioritariamente a AFI e no decurso das aulas a AF, a AS foi o momento final que validou tudo o que o aluno conseguiu demonstrar ao longo de cada período e ao longo do ano. A AFI foi útil para a definição de estratégias e metas a atingir, o que influencia a avaliação final, independentemente do que está descrito nas Aprendizagens Essenciais e consequentemente no referencial da avaliação. Valorizamos desta forma, o aluno e o seu esforço para melhorar a sua aprendizagem ao longo da matéria em função do conhecimento que possuía inicialmente.

O grupo disciplinar de Educação Física tem constituído o seu referencial de avaliação (anexo 7) que é utilizado por todos os professores de Educação Física do agrupamento. Esse referencial está dividido em quatro domínios com ponderações adaptadas à importância atribuída a cada um. Com 60% as Atividades Físicas estão diretamente ligadas ao que é apresentado nas Aprendizagens Essenciais para cada nível de desempenho. A Aptidão Física com 15% é avaliada através da realização dos testes FITescola, utilizando esta ferramenta com utilidade fundamental na avaliação dos alunos. O domínio dos Conhecimentos, com 5%, é avaliado através do conhecimento que os alunos revelam em relação à dimensão sociocultural dos desportos, nomeadamente dos Valores Olímpicos e relacionamento da atividade física com a saúde e bem-estar e ainda a importância de hábitos de higiene saudáveis. Com 20%, a dimensão Atitudinal visa o comportamento dos alunos em relação ao cumprimento de regras, prazos, tarefas e colaboração com os colegas na realização das tarefas.

Este momento de avaliação, como já foi referido, ocorreu no final de cada período com o preenchimento de um documento *Excel* que, de forma automática realiza o somatório de cada um dos domínios e apresenta a nota final (anexo 9).

Os alunos foram classificados, em cada um dos domínios, com 5 níveis descritores de desempenho (anexo 8): Muito Bom, Bom, Suficiente, Insuficiente e Muito Insuficiente, onde cada um destes descritores tem bem definido o que é necessário o aluno atingir para se classificar em cada um deles.

3. Área 2 – Organização e Administração Escolar

A área de Organização e Administração Escolar é desenvolvida através do processo de assessoria a um cargo de gestão intermédia na escola, neste caso, o cargo a desempenhar foi a coadjuvação ao Professor Responsável pelo Grupo-Equipa (PRGE) do Desporto Escolar (DE) que na EBVB é Futsal.

Os objetivos desta função centraram-se na promoção de práticas de trabalho coletivas que proporcionassem a compreensão da organização e operacionalização escolar. O contacto experimental com os cargos de gestão escolar permitiram dotar PE de estratégias que lhe permitam definir e gerir as suas ações enquanto coadjuvantes dos cargos de assessoria. Nota

importante foi a de reter experiências vividas para que no futuro tenha melhor e maior capacidade de adaptação e resposta aos problemas colocados neste tipo de funções.

Neste caso específico, a função desempenhada foi de assessoria ao PRGE do DE Futsal, acompanhando-o naquelas que foram as suas funções determinadas pelo Coordenador de Clube do Desporto Escolar (CCDE). O CCDE do AEA é o professor Vítor Henriques. A modalidade desportiva do Grupo-Equipa é Futsal com escalões de Infantis e Iniciados, inseridos em Atividades de Nível III segundo o Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar (RGFDE). O professor responsável é o professor Rui Luzio. O RGFDE está em conformidade com o disposto no Decreto-Lei 95/91 de 26 de fevereiro.

A primeira tarefa deste cargo foi a realização do projeto de assessoria do cargo onde foram descritas funções do cargo, as funções do CCDE e do PRGE. Foram traçados os objetivos que me propunha a atingir e as tarefas a desempenhar.

De seguida a tarefa foi promover o DE através de cartazes na escola, a angariação de alunos atletas e a inscrição dos atletas com a devida autorização dos Encarregados de Educação. Posteriormente foram realizadas duas reuniões com o CCDE.

Após o recrutamento dos alunos e regularização de inscrições e autorizações foi realizada a inscrição dos mesmo através do sistema do Ministério da educação, Escola 360 que permite fazer a gestão dos alunos e neste caso em particular, do Desporto Escolar.

No acompanhamento às jornadas concentradas (competição) a função desempenhada aconteceu na direção da equipas enquanto competiam e posteriormente na organização dos almoços dos alunos que aconteciam nas escolas responsáveis por organizar as competições.

Os treinos aconteceram semanalmente às quartas-feiras das 14:20 às 15:50, totalizando 24 treinos. As jornadas concentradas são apresentadas na tabela seguinte:

Tabela 2 - Quadros competitivos do Desporto Escolar - Futsal - Infantis e Iniciados.

1ª Jornada Concentrada - INFANTIS					
Data	Local	Jogos		Hora	
17/02/23 6ª feira	EBS Anadia	EB Acácio de Azevedo	VS	EBS Anadia	10:00
		EB Mealhada	VS	EB Vilarinho do Bairro	11:00
		EB Vilarinho do Bairro	VS	EB Acácio de Azevedo	12:00
		EBS Anadia	VS	EB Mealhada	14:00

2ª Jornada Concentrada - INFANTIS			
Data	Local	Jogos	Hora
30/03/23 5ª feira	EB Mealhada	EB Acácio de Azevedo VS EB Mealhada	10:00
		EBS Anadia VS EB Vilarinho do Bairro	11:00
		EB Vilarinho do Bairro VS EB Mealhada	12:00
		EBS Anadia VS EB Acácio de Azevedo	14:00

3ª Jornada Concentrada - INFANTIS			
Data	Local	Jogos	Hora
22/05/23 2ª feira	EB Acácio Azevedo	EB Mealhada VS EBS Anadia	10:00
		EB Acácio de Azevedo VS EB Vilarinho do Bairro	11:00
		EB Vilarinho do Bairro VS EBS Anadia	12:00
		EB Mealhada VS EB Acácio de Azevedo	14:00

1ª Jornada Concentrada - INCIADOS			
Data	Local	Jogos	Hora
31/01/23 3ª feira	EBS Jaime Magalhães Lima	EBS Jaime Magalhães Lima VS EB Vilarinho do Bairro	09:30
		EB Vilarinho do Bairro VS EB Gafanha da Encarnação	10:30
		EB Gafanha da Encarnação VS EBS Jaime Magalhães Lima	11:30

2ª Jornada Concentrada - INCIADOS			
Data	Local	Jogos	Hora
16/02/23 5ª feira	EB Vilarinho do Bairro	EB Vilarinho do Bairro VS EB Gafanha da Encarnação	09:30
		EB Gafanha da Encarnação VS EBS Jaime Magalhães Lima	10:30
		EBS Jaime Magalhães Lima VS EB Vilarinho do Bairro	12:00

3ª Jornada Concentrada - INCIADOS			
Data	Local	Jogos	Hora
17/03/23 6ª feira	EB Gafanha da Encarnação	EB Gafanha da Encarnação VS EBS Jaime Magalhães Lima	09:30
		EBS Jaime Magalhães Lima VS EB Vilarinho do Bairro	10:30
		EB Vilarinho do Bairro VS EB Gafanha da Encarnação	11:30

Os alunos revelaram assiduidade marcando presença nos treinos de forma regular. Isto permitiu que se verificasse uma evolução significativa a nível de responsabilidade para com a prática da modalidade e compromissos assumidos a nível competitivo.

No final do ano letivo foi realizado um inquérito de satisfação onde as respostas dos alunos foram na totalidade positiva. Os alunos mais velhos (9º ano) que representaram o escalão de

Iniciados mudarão obrigatoriamente de escola mas referiram que continuarão a fazer parte do DE – Futsal, uma vez que na escola sede do agrupamento existe o escalão de Juvenis. Os alunos do escalão de Infantis, tal como os mais novos dos Iniciados (8ºano) referiram que irão continuar no próximo ano letivo.

A experiência tida com este cargo foi bastante enriquecedora sobretudo porque em primeiro permitiu perceber um pouco do funcionamento do DE que está organizado de forma diferente do que são as competições desportivas comuns fora da Escola e por outro lado permitiu desenvolver relacionamentos com outros professores fora da escola, concretamente com os PRGE da sede do AEA e com o CCDE. E ainda permitiu perceber outras realidades, de outras escolas no acompanhamento das equipas nas jornadas concentradas.

A meio do ano foi realizado o relatório intermédio do cargo de assessoria e no final, dando continuidade foi realizado o relatório final do cargo de assessoria.

4. Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas

A área de Projetos e Parcerias Educativas pretende ser de desenvolvimento de competências de planificação, conceção, construção, desenvolvimento e avaliação de projetos educativos e curriculares tal como especifica o Guia de Estágio Pedagógico.

São, nesta parte, demonstradas as atividades desenvolvidas, com participação ativa, ao longo do ano letivo. Foram várias as atividades desenvolvidas, com objetivos e níveis de organização distintos. Estas atividades fizeram parte do Plano Anual de Atividades (PAA) e são apresentadas por ordem cronológica.

A primeira atividade em que nos envolvemos de forma ativa e autónoma foi a realização do corta-mato a nível escola no dia 18 de janeiro. Esta levou posteriormente ao acompanhamento dos alunos no corta-mato Fase CLDE Aveiro.

Na escola, após realizarmos a divulgação, as inscrições foram a ação seguinte. No dia do evento foi construído o percurso com fitas delimitadoras, setas e cones pelos espaços dentro da escola. Os alunos correram por escalões e género. No final foi realizada a avaliação do evento e seriação da classificação.

Outra atividade que constou no PAA foi o “Mega Atleta” que foi desenvolvida ao longo das aulas de EF em todas as turmas do 2º e 3º ciclo. Esta atividade teve o objetivo de selecionar os alunos que iriam participar no “Mega Sprinter” Fase CLDE Aveiro no dia 29 de março de 2023.

Inserido no projeto *RYHealth* desenvolvemos o nosso Projeto Olimpíada Sustentada (anexo 14) que aconteceu no dia da VI Mostra de Saberes e Sabores da EBVB. Entre as várias atividades desenvolvidas ao longo do dia 30 de março, o NEEF assumiu a responsabilidade de desenvolver as atividades desportivas abertas a todos os alunos e até a alguns familiares dos alunos que quisessem participar, uma vez que neste dia a escola esteve aberta à comunidade. Torneio de Basquetebol 3X3, Jogos Tradicionais, demonstrações de Judo e gincana de bicicleta foram as atividades desportivas desenvolvidas ao longo do dia com o objetivo de incentivar a inclusão de pessoas com Necessidades de Saúde Especiais, promover o espírito olímpico através dos valores de respeito, amizade e excelência e também promover estilos de vida saudáveis.

Esta atividade aconteceu ao longo de todo o dia utilizando todos os espaços desportivos da escola e espaços ao ar livre. Resultou de várias parcerias estabelecidas com entidades locais, (SDC – Sangalhos Desporto Clube; 4JUDO Project) e Desporto Escolar, teve a participação de 218 alunos e ainda alguns familiares.

No dia 30 de maio aconteceu a XV Caminhada pelo Coração. Para comemorar o mês do coração a EBVB vai já na 15ª iniciativa deste marco. O evento constou de uma caminhada de cerca de 5 km que iniciou na escola e terminou na Lagoa de Torres, depois o regresso pelo mesmo percurso. Este projeto insere-se no Eco Trilhos – Eco Escolas que este ano teve como tema a “Água”. Ao longo do percurso foram estabelecidos alguns *check points* onde foram lançados desafios aos alunos para resolver questões ou abordar temas que envolvam a sustentabilidade da água e a biodiversidade. A caminhada teve início no período da manhã e durante o dia foram desenvolvidas várias atividades no local. Jogos Tradicionais foram um dos temas mais abordados e o convívio diferente do habitual entre funcionários, alunos e professores. Este projeto teve parcerias e apoios por parte das autarquias locais, Junta de Freguesia de Vilarinho do Bairro e Camara Municipal de Anadia. Foi ainda um projeto que desenvolveu a promoção das DAC’s uma vez que envolveu disciplinas de diferentes áreas. Ciências, Educação Física e Educação Visual.

5. Área 4 – Atitude Ético-Profissional

A Atitude Ético-Profissional é um comportamento transversal a todas as ações desenvolvidas durante o estágio. A deontologia profissional é verificada em todas as áreas de intervenção do professor e no caso do professor estagiário (PE) não é diferente. Neste primeiro contacto e começo de profissão o compromisso deve ser um valor que nos acompanha em todas as nossas ações sejam elas a lecionar aos alunos, sejam no relacionamento profissional e não profissional com os colegas e restantes professores, sejam no diário com a própria escola e ainda com a nossa própria formação pessoal e profissional.

Neste contexto podemos considerar que o compromisso esteve presente desde o primeiro dia em que nos apresentámos na escola podendo ser verificado logo no momento em que lá entramos, ser assíduo e pontual revela o primeiro sinal de compromisso e respeito.

O planeamento minucioso das aprendizagens dos alunos foi outro fator de compromisso para com a sua evolução, isto foi igualmente revisto na forma como nos relacionámos com estes diariamente e como procurámos promover as suas aprendizagens respeitando as suas dificuldades, caracteres e personalidades. Também nos momentos de avaliação procurámos ser rigorosos e ao mesmo tempo, cuidadosos sabendo que este ato assume uma importância significativa.

A procura em realizar atividades que fossem diferenciadoras e marcantes para os alunos foi sempre uma visão que tivemos presente nas nossas intervenções e dessa forma empenhámo-nos em cada um dos eventos que nos foi proposta a realização, procurando ser líderes destacados. Referir ainda o envolvimento no Grupo-Equipa do Desporto Escolar onde as várias saídas para outras escolas proporcionaram momentos de aprendizagem e compromisso com os alunos que nos obrigaram a dar o melhor de nós para que eles próprios dessem o seu melhor.

Como experiência de enriquecimento profissional fizemos ainda parte das visitas de estudo, nomeadamente dia 3 de março ao Museu Portugal Romano em Sicó e Observatório Geofísico e Astronómico em Coimbra, assim como o acompanhamento nas deslocações da escola ao DE nos dias do corta-mato da fase CLDE Aveiro em Vagos e Mega Sprinter também em Vagos.

Para conhecimento de outras realidades, no dia 22 de março, fomos fazer a observação de outro núcleo de estágio. Esta observação foi feita em Cantanhede na Escola Secundária Lima-Faria (anexo 18).

Como forma de introspeção da nossa prestação até ao momento, no mês de janeiro realizámos uma análise *SWOT* (anexo 18), à nossa prestação no EP. Esta análise foi apresentada e discutida na reunião com o professor orientador na escola e professor orientador da faculdade.

Sempre que houve reuniões do grupo disciplinar de Educação Física no AEA, marcámos presença e tivemos a oportunidade de perceber como é feita a gestão e como são tomadas as decisões a nível disciplinar.

Marcámos igualmente presença nas reuniões do conselho de turma no início do ano e no final de cada período bem como nas reuniões intercalares.

A nível pessoal devemos fazer ressaltar que em todos os momentos de formação individual marcámos presença, considerando a sua importância para a nossa própria formação. Exemplo disso foram as ações de formação no Programa de Educação Olímpica, Normas e Referenciação Bibliográfica, XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física e Projeto Olimpíada Sustentada, todos em anexo.

Resta assumir que qualquer um dos acontecimentos e relacionamentos mencionados anteriormente contribuíram para a evolução pessoal de forma significativa, a nível geral e em particular enquanto professor de Educação Física.

Capítulo III – Investigação do Tema – Problema

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física



APTIDÃO FÍSICA E SUCESSO ESCOLAR

Comparação entre resultados escolares de disciplinas diferentes da
Educação Física e os resultados FITescola

Resumo

O presente estudo teve como objetivo relacionar a aptidão física dos alunos com o seu desempenho escolar em disciplinas de intervenção exclusivamente cognitiva. A amostra é composta por 53 alunos (n=53), masculinos (n=36) e femininos (n=17) do 7º ano de escolaridade da Escola Básica de Vilarinho do Bairro no ano letivo de 2022/2023, (12,95 ±0,73 anos; 51,51±1,72 Kg; 158,76±1,08 cm). Para avaliação da aptidão física utilizaram-se os protocolos do FITescola para mensurar a força média (abdominais); força inferior (impulsão horizontal); aptidão aeróbia (vaivém); velocidade linear (sprint 20 metros); composição corporal (massa corporal, estatura, perímetro da cintura). Para avaliação do desempenho escolar utilizaram-se as notas da disciplina de Português; Matemática; Físico-Química; Ciências Naturais; Língua Estrangeira 1; História; Geografia. No tratamento estatístico foi utilizada a prova de normalidade Kolmogorov-Smirnov para a totalidade da amostra e Shapiro-Wilk para os grupos de género. A correlação das variáveis foi analisada pelo Coeficiente de Correlação de Spearman para testes não paramétricos. Os resultados indicam que há relações significativas positivas das notas escolares com a aptidão aeróbia e pontuação FITescola para a totalidade da amostra. As alunas são quem mais beneficiam da correlação entre as notas e aptidão aeróbia havendo correlações positivas fortes e muito fortes das variáveis. Nos alunos essas relações não sendo tão significativas assumem uma clara tendência de associação positiva entre o desempenho escolar e a aptidão física.

Palavras-chave: Desempenho escolar. Aptidão física. Aptidão aeróbia.

Abstract

This study aimed to relate the physics of students with their school performance in exclusively cognitive intervention disciplines. The sample is composed of 53 students (n=53), male (n=36) and female (n=17) of the 7th grade at Escola Básica de Vilarinho do Bairro in the academic year 2022/2023, (12.95 ±0.73 years; 51.51±1.72 kg; 158.76±1.08 cm). For the evaluation of physical restriction, the FITescola protocols were used to measure CORE strength (abdominal); legs strength (horizontal thrust); allowed aerobics (shuttle run); linear velocity (sprint 20 meters); body composition (body mass, height, waist circumference). To evaluate school performance, the grades of the grads: Portuguese; Mathematics; Physicochemical; Natural Sciences; Foreign Language 1; History; Geography. No statistical treatment was used the Kolmogorov-Smirnov normality test for the entire sample and Shapiro-Wilk for gender groups. The influence of the variables was by Spearman's Correlation Coefficient for non-parametric tests. The results indicate that there are positive relationships between school grades and aerobic reserve and FITescola marking for the entire sample. Female students benefit most from the correlation between grades and aerobic fitness, with strong and very strong positive correlations between the variables. In male students, these relations, although not so significant, assume a clear trend of positive association between school performance and physical aptitude.

Keywords: School performance. Physical condition. Aerobic fitness.

3.1. Introdução

A associação entre o sucesso escolar e a prática de atividade física frequente tem vindo a ser amplamente discutida e estudada desde há tempo considerável e tem-se concluído que essa associação é positiva com resultados de relação bastante elevados em alguns casos e, em alunos com prática desportiva regular.

A regular prática de atividade física leva a que o desempenho físico dos indivíduos seja mais elevado, levando isso a obter melhores resultados em testes de medição da condição física destes. Na escola, o instrumento existente ao dispor dos professores para mensurar a capacidade física dos alunos é a bateria de testes FITescola. Segundo Donnelly et al. (2016), os resultados de estudos conduzidos em ambientes escolares são mais consistentes, com produção de resultados positivos significativos neste tipo de avaliações. Com a utilização desta bateria de testes é possível verificar quem está fisicamente mais ativo e com isso pode obter melhores resultados. No FITescola esses resultados são classificados em zona saudável ou zona não saudável, podendo ainda ser atribuir o perfil atlético para os resultados de excelência.

As pesquisas têm relacionado a atividade física regular com melhores desempenhos escolares em disciplinas exclusivas de cognição. Os resultados encontrados estão desprovidos de regularidade. Embora apontem todos no mesmo sentido, muitos resultados manifestam maior ou menor magnitude nessa relação enquanto outros, em número consideravelmente inferior, encontram por vezes resultados de associação negativa.

Este estudo tem como objetivo determinar qual a relação existente entre os resultados obtidos pelos alunos do 7º ano nos testes FITescola e notas escolares em disciplinas de requisito único de cognição. Considerando que os resultados nos testes FITescola são influenciados pela frequência de atividade física pretende-se perceber se, nos nossos alunos, essa atividade afeta de forma significativa ou não, o seu desempenho escolar.

3.2. Revisão de Literatura

A atividade física refere-se a qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, exigindo gasto de energia além de um nível basal. Os benefícios da atividade física para a saúde são amplamente reconhecidos ao longo da vida, começando logo desde crianças pequenas por exemplo, melhor saúde óssea, condicionamento físico melhorado, risco reduzido de obesidade e diabetes tipo 2 (Chaput et al. 2020).

Está amplamente estudado que a atividade física influencia positivamente o sistema cardíaco, o sistema respiratório e ainda o desenvolvimento muscular. Garantidamente o desenvolvimento motor está associado à prática de atividade física. Estudos têm revelado que o desenvolvimento cerebral é influenciado pela atividade física, Sibley et al. (2003) e Tomporowski et al. (2003) sugerem que crianças em idade escolar podem ter benefícios cognitivos advindos da participação em atividades físicas.

Há evidências que apontam à atividade física a importância de ser um indicador de melhoria no desempenho escolar com o benefício de ser uma forma de conseguir esses bons desempenhos escolares com baixo custo econômico, como defendem Guthold, et al. (2020) e Tomporowski (2019).

Os estudos publicados convergem no sentido da importância da atividade física para melhorias na função cerebral. O exercício aeróbio tem o potencial de estimular mudanças cerebrais positivas, melhorar a função cognitiva e melhorar o desempenho escolar em jovens adolescentes (Wassenaar et al., 2019). Segundo Antunes et al. (2006), a melhoria do desempenho cognitivo advém de reformulações na estrutura cerebral de crianças fisicamente ativas.

Sabe-se que em adultos idosos a atividade física reformula o cérebro melhorando a sua função. Embora tivesse sido um estudo de revisão associada ao desempenho cognitivo em adultos mais velhos, Araújo, D. e Araújo, C. (2000), referem que parece existir uma associação da melhoria do desempenho cognitivo com a função cardiorrespiratória, resultando em adaptações positivas de vascularização cerebral.

Em um estudo Colcombe et al. (2006) concluíram que o treino aeróbio em idosos aumentou o volume cerebral nos lobos frontais e córtex, responsáveis pelos processos de memória, controle da atenção e cognição mas, segundo Li et al. (2017); Verburgh et al. (2013); Xue et al. (2019) como citado em Haverkamp et al. (2020), sabe-se relativamente pouco sobre os

efeitos da atividade física em adolescentes e jovens adultos referindo ainda que a maioria dos estudos se concentra nos resultados cognitivos, enquanto poucos estudos descrevem os efeitos da atividade física no desempenho acadêmico (Haapala, 2012).

“A relação entre a condição física e a vitalidade cognitiva foi provavelmente estabelecida pela primeira vez em crianças por Clarke (1958), apesar de, a evidência dos benefícios do exercício na cognição humana tenha sido desenvolvido de forma mais completa em pesquisas com adultos mais velhos” (Donnelly et al. 2016).

Na última década têm surgido novas pesquisas que indicam esse sentido. Vários estudos comprovaram de forma clara que o exercício físico frequente provoca alterações nas estruturas e funções do cérebro e desta forma o desempenho cognitivo é melhorado, desses estudos temos como exemplo o de Colcombe et al. (2004, 2006) e Kramer (1999).

Embora algumas revisões sistemáticas e investigações meta-analíticas tenham sugerido que as intervenções de atividade física estão associadas a um melhor desempenho acadêmico, a literatura ainda não chegou a um consenso como refere Vorkapic, et al. (2021).

Em vários trabalhos encontraram-se resultados geralmente idênticos onde a atividade física e o desempenho cognitivo aparecem associados de forma positiva embora, com diferentes níveis de relação e ainda outros menos consistentes. Concluído por Donnelly et al. (2016), resultados de 11 estudos transversais suportam geralmente relações benéficas entre atividade física e desempenho cognitivo, com relações positivas significativas em 9 desses estudos e nos outros 2 essas relações não têm significância.

Muntaner-Mas, et al. (2022) referem lacunas na literatura por revelarem achados escassos e mistos sobre quais fatores mediam a associação entre condição física e desempenho acadêmico. Até ao momento, a associação entre atividade física e desempenho acadêmico na juventude tem sido avaliada pela condição física, adiposidade, função cognitiva, comportamento e bem-estar mental.

A nível mundial as instituições escolares consideram como um objetivo importante, melhorar o desempenho acadêmico dos alunos uma vez que o sucesso acadêmico pode afetar significativamente a vida dos alunos (Şahin, Çekin, & Yazıcılar Özçelik, 2018), tal como a atividade física afeta positivamente a vida desses alunos, desta forma, pode-se fazer uma associação simbiótica entre estes dois bens.

3.3. Metodologia

3.1. Amostra

A amostra (n=53) é composta por alunos das três turmas do 7º ano de escolaridade da Escola Básica de Vilarinho do Bairro – Agrupamento de Escolas de Anadia. A idade cronológica dos alunos está compreendida entre os 12,31 e 13,99 anos, sendo a média de idades $12,95 \pm 0,7$ anos. Diferenciando os grupos de género, a média de idades para as alunas (n=17) é $12,94 \pm 0,12$ anos e para os alunos (n=36) é $12,96 \pm 0,09$ anos.

3.2. Procedimentos e Enquadramento

A realização do estudo surgiu com a necessidade de elaboração de investigação associada ao relatório de estágio, realizado no âmbito do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da faculdade de desporto e educação Física da Universidade de Coimbra. A escola onde se realizou o Estágio Pedagógico é também a Escola Básica de Vilarinho do Bairro – Agrupamento de Escolas de Anadia.

O estudo tem um carácter transversal exploratório, descritivo e comparativo onde se procurou encontrar o tipo de associação entre os resultados obtidos nos testes FITescola e as notas de final do 2º período em outras disciplinas que não a Educação Física, procurando perceber se nesta amostra os resultados encontrados são ou não semelhantes com os descritos na literatura.

3.3. FITescola

Os testes FITescola foram realizados seguindo os protocolos, no momento de avaliação intermédia – 2º período. Os testes selecionados para o estudo foram: (Aptidão Aeróbia – $VO_2max.$) Vaivém; (Aptidão Neuromuscular – Força Média e Inferior) Abdominais e Impulsão Horizontal; (Aptidão Neuromuscular – Velocidade) Sprint 20 metros; (Composição Corporal) Perímetro da Cintura, Estatura, Massa Corporal; IMC. Os protocolos dos testes podem ser consultados na página Web FITescola cuja ligação é apresentada no final das referências.

3.4. Notas Escolares

As notas escolares foram obtidas através da plataforma de gestão de alunos utilizada pelo agrupamento – INOVAR. As disciplinas analisadas foram: Português, Matemática, Físico-Química, Ciências Naturais, Geografia, História e Língua Estrangeira 1. Todos os dados são mantidos no animato. Os alunos preencheram o documento de consentimento livre e informado autorizado pelos encarregados de educação, nos termos do Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados. Recomendações e instruções emitidas pela Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPd).

3.5. Análise Estatística

A análise estatística foi conduzida através do programa *IBM SPSS Statistics 28.0* (SPSS, Inc., Chicago, IL) - (versão portuguesa) com o nível de significância estabelecida nos 5%. Na estatística descritiva foram observados, para a totalidade da amostra e para os grupos de género, as médias das diferentes variáveis, o desvio padrão (que nos permitiu a verificação ou não de *outliers*) e a amplitude (que nos permitiu estabelecer a diferença entre o valor mais alto e o valor mais baixo encontrados nas variáveis). Para as variáveis do desempenho escolar apenas se calculou a média.

Os resultados FITescola foram ainda associados por forma a obter uma pontuação final através de uma fórmula de ponderação. A cada um dos testes foi atribuído o valor 1, 2 e 3 (X) conforme os alunos se situassem na “Zona Não Saudável”, “Zona Saudável” e “Perfil Atlético” respetivamente. Através do cálculo da fórmula obteve-se a “Pontuação FITescola”:

$$X(\text{VO}_2\text{max}) \times 30 + X(\text{força média}) \times 20 + X(\text{força inferior}) \times 20 + X(\text{velocidade}) \times 10 + X(\text{IMC}) \times 20$$

O resultado tem mínimo de 100 pontos e máximo de 300 pontos.

Para a verificação da normalidade utilizou-se a prova de normalidade Kolmogorov-Smirnov (K-S) para $n > 50$ e Shapiro-Wilk (S-W) para $n < 50$, (da Cunha Nascimento, 2015). Para o valor-p ≥ 0.050 aceitamos a normalidade da amostra. Uma vez que em todas as associações, pelo menos uma variável estava classificada como não paramétrica, a correlação entre variáveis foi analisada através da Correlação de Spearman para testes não paramétricos, onde se avalia a significância da correlação – estatisticamente significativa ($\rho \leq 0,05$) ou não estatisticamente significativa ($\rho > 0,05$). Através do coeficiente de correlação (rho) é possível perceber se a relação

é diretamente proporcional (sinal +) ou inversamente proporcional (sinal -) e ainda a magnitude dessa relação [-1, +1], onde se pode classificar de “Correlação Fraca” se $\rho < 0,25$]; “Correlação Moderada” se $\rho \in]0,25 - 0,50$]; “Correlação Forte” se $\rho \in]0,50 - 0,75$]; “Correlação Muito Forte” se $\rho > 0,75$] (Maroco, 2011).

3.4. Resultados

A estatística descritiva para a totalidade amostra é apresentada na tabela 1 (n=53), relativamente à idade cronológica (decimal), aos resultados obtidos nos testes FITescola – consumo máximo de oxigénio ($VO_2\max.$), teste de velocidade (sprint 20 metros), força média (abdominais), força inferior (salto horizontal) bem como relativamente às medidas antropométricas de morfologia externa (massa corporal, estatura, circunferência abdominal) e índice de massa corporal (IMC) e ainda a pontuação total FITescola.

Como se pode verificar são múltiplas as variáveis que não apresentam distribuição normal, examinado pelo teste de Kolmogorov–Smirnov. Idade cronológica (K-S= 0,122, $\rho < 0,05$), circunferência abdominal (K-S= 0,123, $\rho < 0,05$), $VO_2\max$ (K-S= 0,211, $\rho < 0,01$), abdominais (K-S= 0,141, $\rho < 0,01$) e pontuação FITescola (K-S= 0,141, $\rho < 0,05$).

Nas tabelas 2 e 3 é apresentada a análise às mesmas variáveis, desta feita, diferenciando os dois grupos de género. Para as alunas (n=17) a normalidade da amostra foi analisada através do teste Shapiro–Wilk onde, à exceção da varável da força média (abdominais) (S-W= 0,794, $\rho < 0,01$) que viola a distribuição normal, todas as restantes apresentam distribuição normal.

Já para os alunos (n=36), onde a normalidade da amostra foi novamente analisada através do teste Shapiro–Wilk, as variáveis que apresentam deficiente distribuição são a idade cronológica (S-W= 0,907, $\rho < 0,01$), circunferência abdominal (S-W= 0,929, $\rho < 0,05$), IMC (S-W= 0,936, $\rho < 0,05$) e $VO_2\max$ (S-W= 0,896, $\rho < 0,01$), como consta na tabela 3.

Tabela 3 - Estatística descritiva e teste de normalidade para a totalidade da amostra (n=53) relativamente à crono-variável, antropometria, aptidão física e pontuação FITescola.

Variável	Unidade	Amplitude		Média			Desvio padrão	Normalidade*	
		Mínimo	Máximo	Valor	Erro padrão	IC 95%		Valor K-S	p
Idade cronologica (IC)	anos	12,27	14,25	12,95	0,73	12,80 a 13,10	0,53	0,122	0,046
Massa corporal	Kg	31,10	86,20	51,51	1,72	48,07 a 54,96	12,51	0,097	0,200
Estatutura	cm	144,00	181,00	158,76	1,08	156,58 a 160,93	7,88	0,097	0,200
Circunferência abdominal	cm	57,00	95,00	71,47	1,34	68,78 a 74,16	9,76	0,123	0,044
IMC		14,78	29,63	20,23	0,50	19,23 a 21,23	3,64	0,088	0,200
VO ₂ max	ml.Kg.min ⁻¹	35,30	60,40	42,56	0,90	40,76 a 44,34	6,55	0,211	0,001
Força Média (abdominais)		12	72	32,26	2,03	28,18 a 36,34	14,80	0,141	0,010
Força Inferior (salto horizontal)	cm	96,00	201,00	148,62	3,08	142,43 a 154,81	22,45	0,064	0,200
Velocidade (20m)	s	3,42	5,71	4,41	0,06	4,29 a 4,53	0,44	0,103	0,200
Pontuação FITescola		120,00	240,00	173,77	4,68	164,39	183,16	0,141	0,010

IC95% (intervalo de confiança a 95%); * (prova de normalidade kolmogorov-Smirnov)

Tabela 4 - Estatística descritiva e teste de normalidade para o grupo das alunas (n=17) relativamente à crono-variável, antropometria, aptidão física e pontuação FITescola.

Variável	Unidade	Amplitude		Média			Desvio padrão	Normalidade*	
		Mínimo	Máximo	Valor	Erro padrão	IC 95%		Valor S-W	p
Idade cronológica (IC)	anos	12,31	13,99	12,94	0,12	12,69 a 13,20	0,49	0,917	0,133
Massa corporal	Kg	37,60	83,70	53,84	2,99	47,51 a 60,18	12,32	0,922	0,159
Estatura	cm	147,00	170,00	159,70	1,65	156,21 a 163,21	6,81	0,962	0,679
Circunferência abdominal	cm	57,00	89,50	69,18	2,18	64,55 a 73,81	9,01	0,922	0,158
IMC		14,87	28,96	20,93	0,85	19,12 a 22,73	3,51	0,941	0,336
VO ₂ max	ml.Kg.min ⁻¹	35,30	43,50	38,82	0,61	37,54 a 40,11	2,50	0,942	0,336
Força Média (abdominais)		18	62	29,06	3,11	22,46 a 35,66	12,83	0,794	0,002
Força Inferior (salto horizontal)	cm	96,00	158,00	130,35	4,08	121,72 a 138,99	16,80	0,980	0,961
Velocidade (20m)	s	3,77	5,71	4,56	0,11	4,33 a 4,80	0,46	0,955	0,542
Pontuação FITescola		120,00	210,00	169,41	6,09	156,50	182,33	0,940	0,321

IC95% (intervalo de confiança a 95%); * (prova de normalidade Shapiro-Wilk)

Tabela 5 - Estatística descritiva para o grupo dos alunos (n=36) relativamente à crono-variável, antropometria aptidão física e pontuação FITescola.

Variável	Unidade	Amplitude		Média			Desvio padrão	Normalidade*	
		Mínimo	Máximo	Valor	Erro padrão	IC 95%		Valor S-W	p
Idade cronologica (IC)	anos	12,27	14,25	12,96	0,09	12,77 a 13,14	0,55	0,907	0,005
Massa corporal	Kg	31,10	86,20	50,41	2,10	46,15 a 54,68	12,61	0,960	0,222
Estatura	cm	144,00	181,00	158,31	1,40	155,47 a 161,14	8,39	0,958	0,187
Circunferência abdominal	cm	59,00	95,00	72,56	1,67	69,16 a 75,95	10,04	0,929	0,023
IMC		14,78	29,63	19,90	0,62	18,65 a 21,15	3,70	0,936	0,039
VO ₂ max	ml.Kg.min ⁻¹	35,60	60,40	44,33	1,19	41,91 a 46,75	7,13	0,896	0,003
Força Média (abdominais)		12	72	33,78	2,60	28,51 a 39,05	15,58	0,942	0,057
Força Inferior (salto horizontal)	cm	115,00	201,00	157,25	3,25	150,64 a 163,86	19,53	0,987	0,931
Velocidade (20m)	s	3,42	5,34	4,34	0,07	4,19 a 4,48	0,42	0,972	0,489
Pontuação FITescola		120,00	240,00	175,56	6,25	162,86	188,25	0,916	0,010

IC95% (intervalo de confiança a 95%); * (prova de normalidade Shapiro-Wilk)

A tabela 4 apresenta as médias das notas obtidas pelos alunos em cada disciplina e a média das notas de todas as disciplinas para a totalidade da amostra e para cada um dos grupos de género. Apresenta ainda os testes de normalidade, podendo verificar-se que nenhuma das variáveis apresenta distribuição normal.

Tabela 6 - Média das notas de cada disciplina e média da totalidade das disciplinas, com teste de normalidade.

Grupos	Variáveis	Média	Normalidade	
			Valor	p
Totalidade (n=53)	Média das notas	3,12	0,148	0,005*
	Português	3,02	0,281	<0,001*
	Matemática	2,98	0,224	<0,001*
	Físico-Química	3,00	0,255	<0,001*
	Ciências Naturais	3,26	0,361	<0,001*
	História	3,26	0,267	<0,001*
	Geografia	2,94	0,289	<0,001*
	Língua Estrangeira 1	3,40	0,277	<0,001*
Alunas (n=17)	Média das notas	3,45	0,890	0,046**
	Português	3,53	0,642	<0,001**
	Matemática	3,29	0,866	0,019**
	Físico-Química	3,35	0,757	<0,001**
	Ciências Naturais	3,53	0,642	<0,001**
	História	3,47	0,862	0,016**
	Geografia	3,18	0,797	0,002**
	Língua Estrangeira 1	3,76	0,848	0,010**
Alunos (n=36)	Média das notas	2,97	0,924	0,016**
	Português	2,78	0,752	<0,001**
	Matemática	2,83	0,819	<0,001**
	Físico-Química	2,83	0,799	<0,001**
	Ciências Naturais	3,14	0,715	<0,001**
	História	3,17	0,788	<0,001**
	Geografia	2,83	0,730	<0,001**
	Língua Estrangeira 1	3,22	0,858	<0,001**

*Kolmogorov-Smirnov; **Shapiro-Wilk

Na tabela 5 são apresentados os resultados da análise à correlação entre as variáveis em estudo, com a comparação entre os resultados escolares e os resultados da condição física avaliados através dos protocolos FITescola para a totalidade da amostra. Segundo o teste de *Spearman* a análise às variáveis “Matemática e VO₂max.” ($\rho=0,279$, $\rho\leq 0,05$), “Matemática e pontuação FITescola” ($\rho=0,286$, $\rho\leq 0,05$), “Físico-Química e pontuação FITescola” ($\rho=0,299$, $\rho\leq 0,05$) e “Língua Estrangeira 1 e pontuação FITescola” ($\rho=0,283$, $\rho\leq 0,05$), apresentam correlação estatisticamente significativa com coeficiente de correlação positivo de força

moderada]0,25 a 0,50]. A correlação entre as variáveis, “Português e força inferior” ($\rho = -0,282$, $\rho \leq 0,05$) e “Físico-Química e força inferior” ($\rho = -0,283$, $\rho \leq 0,05$), é estatisticamente significativa com sinal negativo de força moderada]0,25 a 0,50].

Ao analisar a correlação entre as notas escolares e os resultados do FITescola atingidos pelas alunas do 7º ano, verifica-se na tabela 6 que, a correlação entre o consumo máximo de oxigênio ($VO_2\text{max.}$) e as notas de todas as disciplinas, inclusive as médias de todas as notas, é estatisticamente significativa com sinal positivo e, de força forte]0,50 a 0,75] para Ciências Naturais ($\rho = 0,724$, $\rho \leq 0,01$) e Língua Estrangeira 1 ($\rho = 0,696$, $\rho \leq 0,01$) e muito forte $>0,75$] para Português ($\rho = 0,797$, $\rho \leq 0,001$), Matemática ($\rho = 0,763$, $\rho \leq 0,001$), Físico-Química ($\rho = 0,832$, $\rho \leq 0,001$), História ($\rho = 0,756$, $\rho \leq 0,001$), Geografia ($\rho = 0,820$, $\rho \leq 0,001$) e média de todas as notas ($\rho = 0,820$, $\rho \leq 0,001$). Resultados idênticos são observados quando se comparam as notas com a pontuação FITescola. A pontuação FITescola apresenta correlação positiva moderada]0,25 a 0,50] com Matemática ($\rho = 0,483$, $\rho \leq 0,05$) e positiva forte]0,50 a 0,75] com Português ($\rho = 0,725$, $\rho \leq 0,001$), Físico-Química ($\rho = 0,680$, $\rho \leq 0,01$), Ciências Naturais ($\rho = 0,566$, $\rho \leq 0,05$), História ($\rho = 0,588$, $\rho \leq 0,05$) e a média das notas ($\rho = 0,638$, $\rho \leq 0,01$).

Como se pode verificar na tabela 7, para os alunos, nenhum teste apresenta correlação estatisticamente significativa embora os sinais, apesar de apresentarem menos intensidade e consistência do que nas alunas, apresentam sentido idêntico nas diferentes variáveis. Na discussão será feita essa análise.

Tabela 7 - Teste de correlação entre as variáveis em estudo para a totalidade da amostra (n=53).

		VO2max	Força Média	Força Inferior	Velocidade	Massa Corporal	IMC	FITescola
Português	rho	0,062	-0,051	-0,282*	0,020	-0,172	-0,135	0,264
	Valor ρ	0,662	0,718	0,041	0,889	0,218	0,335	0,056
Matemática	rho	0,279*	-0,026	-0,249	0,033	-0,080	-0,018	0,286*
	Valor ρ	0,043	0,854	0,072	0,813	0,813	0,899	0,038
Físico-Química	rho	0,178	-0,110	-0,283*	-0,069	-0,127	-0,092	0,299*
	Valor ρ	0,202	0,432	0,046	0,625	0,336	0,510	0,029
Ciências Naturais	rho	0,159	-0,030	-0,245	0,005	-0,058	0,006	0,200
	Valor ρ	0,254	0,829	0,077	0,972	0,682	0,966	0,151
História	rho	0,060	-0,259	-0,081	0,153	-0,057	0,011	0,060
	Valor ρ	0,672	0,061	0,563	0,274	0,686	0,938	0,672
Geografia	rho	0,115	-0,092	-0,149	0,021	-0,126	-0,072	0,200
	Valor ρ	0,414	0,512	0,288	0,881	0,363	0,606	0,152
Língua Estrangeira 1	rho	0,115	0,001	-0,117	-0,034	-0,191	-0,208	0,283*
	Valor ρ	0,411	0,994	0,403	0,808	0,170	0,135	0,040
Média das notas	rho	0,167	-0,069	-0,257	0,033	-0,158	-0,113	0,266
	Valor ρ	0,231	0,623	0,063	0,815	0,258	0,420	0,055

* $\rho \leq 0,05$; ** $\rho \leq 0,01$

Tabela 8 - Teste de correlação entre as variáveis em estudo para o grupo das alunas (n=17).

		VO2max	Força Média	Força Inferior	Velocidade	Massa Corporal	IMC	FITescola
Português	rho	0,797**	-0,242	0,108	-0,108	-0,205	-0,168	0,725**
	Valor ρ	<0,001	0,349	0,679	0,679	0,431	0,518	<0,001
Matemática	rho	0,763**	-0,383	-0,145	0,081	0,070	0,035	0,483**
	Valor ρ	<0,001	0,129	0,578	0,757	0,789	0,894	0,049
Físico-Química	rho	0,832**	-0,357	-0,064	-0,076	-0,114	-0,102	0,680**
	Valor ρ	<0,001	0,160	0,808	0,771	0,664	0,696	0,003
Ciências Naturais	rho	0,724**	0,109	0,036	-0,084	-0,373	-0,241	0,566**
	Valor ρ	0,001	0,677	0,891	0,748	0,140	0,352	0,018
História	rho	0,756**	-0,264	-0,058	-0,007	-0,052	-0,088	0,588**
	Valor ρ	<0,001	0,306	0,824	0,978	0,844	0,738	0,013
Geografia	rho	0,820**	0,011	0,206	-0,269	-0,223	-0,216	0,689**
	Valor ρ	<0,001	0,968	0,428	0,296	0,390	0,405	0,002
Língua Estrangeira 1	rho	0,696**	-0,166	0,025	-0,016	-0,124	-0,159	0,701**
	Valor ρ	0,002	0,523	0,923	0,953	0,634	0,541	0,002
Média das notas	rho	0,820**	-0,244	-0,071	-0,014	-0,092	-0,104	0,638**
	Valor ρ	<0,001	0,346	0,787	0,957	0,725	0,690	0,006

* $\rho \leq 0,05$; ** $\rho \leq 0,01$

Tabela 9 - Teste de correlação entre as variáveis em estudo para o grupo dos alunos (n=36).

		VO2max	Força Média	Força Inferior	Velocidade	Massa Corporal	IMC	FITescola
Português	rho	0,129	0,079	-0,049	-0,203	-0,239	-0,188	0,249
	Valor ρ	0,454	0,648	0,776	0,235	0,161	0,272	0,159
Matemática	rho	0,321	0,143	-0,127	-0,055	-0,228	-0,129	0,314
	Valor ρ	0,057	0,405	0,459	0,752	0,182	0,453	0,062
Físico-Química	rho	0,251	0,053	-0,115	-0,212	-0,224	-0,195	0,288
	Valor ρ	0,140	0,759	0,502	0,214	0,189	0,254	0,062
Ciências Naturais	rho	0,206	-0,009	-0,095	-0,073	0,025	0,049	0,123
	Valor ρ	0,227	0,959	0,581	0,671	0,886	0,775	0,475
História	rho	-0,051	-0,252	0,088	0,167	-0,067	0,052	-0,096
	Valor ρ	0,770	0,138	0,609	0,331	0,699	0,764	0,578
Geografia	rho	-0,025	-0,136	-0,087	0,088	-0,138	-0,077	0,058
	Valor ρ	0,885	0,430	0,614	0,608	0,423	0,656	0,737
Língua Estrangeira 1	rho	0,077	0,127	0,016	-0,121	-0,279	-0,327	0,211
	Valor ρ	0,657	0,460	0,924	0,482	0,100	0,052	0,216
Média das notas	rho	0,159	0,009	-0,086	-0,057	-0,237	-0,173	0,224
	Valor ρ	0,354	0,956	0,617	0,741	0,164	0,313	0,189

* $\rho \leq 0,05$; ** $\rho \leq 0,01$

Tabela 10 - Teste de correlação entre Pontuação FITescola e cada um dos testes FITescola.

		VO2max	Força Média	Força Inferior	Velocidade	Massa Corporal	IMC
Pontuação FITescola TOTAL (n=53)	rho	0,776**	0,434**	0,218	-0,514**	-0,635**	-0,623**
	Valor ρ	<0,001	0,001	0,117	<0,001	<0,001	<0,001
Pontuação FITescola ALUNAS (n=17)	rho	0,752**	0,015	0,399	-0,226	-0,565*	-0,480
	Valor ρ	<0,001	0,954	0,112	0,384	0,018	0,051
Pontuação FITescola ALUNOS (n=36)	rho	0,780**	0,441**	0,120	-0,650**	-0,615**	-0,549**
	Valor ρ	<0,001	0,007	0,486	<0,001	<0,001	<0,001

* $\rho \leq 0,05$; ** $\rho \leq 0,01$

Na tabela 8 podemos verificar que os testes de força média nas alunas, testes de força inferior de todos, velocidade nas alunas e IMC nas alunas (embora este por apenas 1 milésimo) não apresentam relação estatisticamente significativa com a pontuação final FITescola, todos os outros apresentam. Analisando o sinal é possível verificar que a velocidade, massa corporal e IMC apresentam sinal negativo, com a ressalva de que a velocidade apresenta os seus melhores resultados com valores mais baixos.

3.5. Discussão

O objetivo do estudo foi investigar se existem relações significativas entre o desempenho cognitivo, avaliado por representação nas notas em disciplinas de solicitação exclusivamente cognitiva, dos alunos adolescentes com idade compreendida entre os 12 e os 14 anos e o seu desempenho em testes de condição física (FITescola), avaliados no 2º trimestre do ano escolar. Esta representação do desempenho cognitivo através das notas escolares pode funcionar como meio de motivação para esta temática uma vez que na literatura a maioria dos estudos avalia de forma especializada a cognição através de testes específicos e controlados, havendo poucos estudos que fazem a associação entre o desempenho escolar e condição física (Saraiva & Rodrigues, 2009). Como já foi referido neste trabalho, Donnelly et al. (2016) refere que na escola os resultados encontrados são mais consistentes.

A totalidade da amostra foi avaliada no seu todo e nos dois grupos de género que a constituem de forma isolada. Aquando da realização dos testes os alunos não tinham ainda conhecimento de que os seus resultados iriam ser utilizados para este estudo.

Este estudo procura ser mais um contributo para aquelas que parecem ser as evidências científicas sobre o impacto da atividade física no desempenho cognitivo dos alunos. Os resultados encontrados poderão ser mais uma medida de consciencialização de professores e alunos para a necessidade dos segundos, e porque não dos primeiros também, serem mais ativos fisicamente. Podem ainda ser associado a uma forma pouco dispendiosa de melhorar esse desempenho, como sugere Dias et al. (2013) e por consequência a melhoria da saúde de cada um.

Para a totalidade da amostra as relações significativas positivas encontradas estão entre “Matemática e VO₂max”, “Matemática e pontuação FITescola”, à semelhança do que foi encontrado por Gajardo-Araya et al. (2022). Também Donnelly et al. (2016) verificou associações com efeito significativamente positivo entre as duas variáveis. Fica demonstrado que as notas de Matemática são melhores nos alunos que apresentam melhor índice cardiorrespiratório de forma específica, tendo este coeficiente contribuído para a relação positiva com a pontuação FITescola uma vez que, à exceção da velocidade e VO₂max, todos os restantes testes de condição física apresentam sinal negativo, mas na velocidade o sinal deve ler-se de form inversa uma vez que os melhores resultados são os que apresentam valores mais baixos. A mesma situação da Matemática acontece para a Língua Estrangeira 1 e Físico-Química quando relacionadas com a pontuação FITescola, ($\rho=0,283$, $\rho<0,05$) e

($\rho=0,299$, $\rho<0,05$) respectivamente, com Gajardo-Araya et al. (2022) a encontrar semelhantes relações para a área de Línguas ($\rho=0,085$, $\rho<0,01$) e na área de Ciências ($\rho=0,148$, $\rho<0,001$).

Em relação à força inferior relacionada com Português e com Físico-Química apresentam correlação significativa moderada negativa. Nos testes de Gajardo-Araya et al. (2022) a força foi a única variável em estudo que não apresentou correlações significativas com as Línguas. Também neste estudo apenas fica indicado que a aptidão aeróbia dos alunos os favorece significativamente no desempenho escolar.

Ainda que a correlação não seja estatisticamente significativa, é possível verificar que o consumo máximo de oxigénio (vaivém) apresenta sinal positivo quando comparado com todas as disciplinas, assim como com a pontuação FITescola. O contrário acontece para todos os testes de força, que se relacionam negativamente com as notas escolares. Em relação à variável força sugere-se a realização de mais testes com vista a fazer uma relação com a aptidão física e notas escolares percebendo se este é um indicador representativo da aptidão física e do desempenho escolar. Na literatura são residuais os estudos que usam a força como variável e os que existem são inconclusivos. No estudo de revisão sistemática de Donnelly, et al. (2016) são analisados 137 artigos publicados, essencialmente nos últimos 13 anos à data da publicação e, nesses artigos a força não é considerada de igual modo como a aptidão aeróbia dos alunos é, há dessa forma poucas evidências em relação à força. Já Syväoja, et al. (2019) encontraram associações positivas na mudança (melhoria) da aptidão aeróbia e muscular com as médias das notas escolares em adolescentes, ao contrário de Gajardo-Araya et al. (2022) que não encontrou relações estatisticamente significativas entre a força e desempenho académico.

No grupo das alunas há que destacar as diferenças existentes para o grupo dos alunos nos testes de vaivém (VO_2max) e pontuação FITescola podendo-se prever que para os alunos, o desempenho escolar não sofre influência estatisticamente significativa pela sua melhor capacidade cardiorrespiratória e condição física geral mas, para as alunas essa associação é positiva com sinal forte e muito forte. Desta forma, a atividade física parece afetar mais as alunas que os alunos de forma positiva no que ao desempenho escolar respeita. Bass et al. (2013), em alunos do ensino médio, encontraram relações fortes entre a probabilidade de os alunos passarem em exames de Matemática ou leitura e a sua aptidão aeróbia e resistência muscular – até 3 vezes maiores para alunos e 4 vezes maiores para alunas.

Realçar ainda que, em ambos os grupos e, apesar de não apresentarem uma correlação estatisticamente significativa, as relações das notas da maioria das disciplinas (à exceção de Matemática para as alunas e Ciências Naturais para os alunos) com a massa corporal e conseqüentemente IMC, apresenta sinal negativo, querendo dizer que evoluem de forma inversamente proporcional. Rauner et al. (2013), concluem que a aptidão aeróbia é um preditor significativo do desempenho académico ao invés da massa corporal, embora diminuir a massa corporal da criança acarrete benefícios para a sua saúde. Pode então a Escola “apostar” no desenvolvimento da aptidão aeróbia dos alunos para melhorar as suas notas.

3.6. Conclusões

Pode concluir-se que, com maior ou menor magnitude, a melhor condição física dos alunos do 7º ano da Escola Básica de Vilarinho do Bairro afeta positivamente o seu desempenho escolar. Essa associação é mais significativa nas alunas quando comparadas com os alunos que apresentam mais variabilidade nos resultados enquanto as alunas, com correlações mais altas, saem mais beneficiadas com a sua melhor condição física. Para isso muito contribui o consumo máximo de oxigénio.

A massa corporal parece associada de forma negativa ao desempenho escolar em toda a amostra e para quase todas as disciplinas, com exceção de Matemática para as alunas e Ciências Naturais para os alunos.

Os resultados dos testes de força apontam para uma contribuição no sentido negativo para o desempenho escolar destes alunos, exceção feita aos resultados de força média para a disciplina de Língua Estrangeira 1 que apresenta sinal positivo. Fica por perceber se esta associação é efetivamente influenciadora do desempenho escolar, podendo-se supor que a contribuição anaeróbia é contrária à contribuição aeróbia. Aparentemente é inconclusivo uma vez que na velocidade, capacidade anaeróbia, a associação deve ler-se como positiva. Estudos nesse sentido são necessários.

Sugere-se que a Escola adote uma posição em relação à aptidão física dos alunos, nomeadamente aeróbia, com vista à melhoria do seu rendimento escolar. A atividade física, com uma possível participação desportiva, deve ser uma “aposta forte” dos alunos que pretendem melhorar o seu desempenho escolar.

Limitações do estudo

No estudo não foram contemplados os meios socioeconómicos de proveniência dos alunos podendo ser isso um fator decisivo para a participação desportiva e consequente aumento da atividade física dos alunos. A participação desportiva ou qualquer atividade física extraescolar não foi levada em consideração. Igualmente não foi contemplado o facto de os alunos frequentarem ou não explicações (apoio ao estudo) fora da escola ou o seu nível de capacidade intelectual, assim como não foi contemplado o tempo que dedicam ao estudo. As medições antropométricas não foram realizadas com aparelhos calibrados e validados. Podendo ser ou não uma limitação, ou até um fator de contaminação dos resultados, os alunos não foram informados que os seus resultados no FITescola iriam ser utilizados para efeito deste estudo aquando da realização destes.

O estudo que apresentamos é exploratório considerando assim que as relações que procurámos estabelecer entre as variáveis nos vários domínios, dificilmente encontramos justificações bibliográficas para as mesmas. Porém, como estudo exploratório, esperamos que futuras investigações venham a procurar se realmente as relações aqui encontradas são fundamentadas à medida que a amostra e o número de dados aumentam, para compreender a relação entre as variáveis da aptidão física e os resultados escolares atingidos nas mais variadas disciplinas.

Sugestões futuras

Alargar a amostra do estudo a mais turmas. Fazer mais que uma avaliação ao longo do ano escolar e dar ao estudo um carácter longitudinal, estabelecendo um programa de atividade física, para obter resultados comparativos intra indivíduos. Realizar estudos que avaliem a influência da via anaeróbia no desempenho escolar e cruzar com a via aeróbia.

Capítulo IV – Considerações Finais

Em jeito de conclusão deste documento, apresentamos um balanço do que foi a nossa intervenção no Estágio Pedagógico (EP), caracterizando duas visões distintas. Por um lado, o impacto que este teve na formação pessoal do professor estagiário e por outro o impacto que a intervenção do professor estagiário teve na formação e crescimento dos alunos.

Da nossa parte estamos crenes que este EP contribuiu de forma significativa e profícua para a formação e preparação daquela que será a função do professor no sistema educativo português. As experiências vivenciadas, com o contributo de todos os professores, funcionários, orientadores, colegas e alunos, foram enriquecedoras deixando-nos ainda mais convictos das nossas capacidades para um futuro desempenho. São também as boas lembranças que nos indicarão que este ano foi muito positivo.

Em relação aos alunos que diretamente contactaram com a nossa intervenção, estamos conscientes que contribuímos de forma elevada para a melhoria das suas aprendizagens e formação enquanto indivíduos de uma sociedade ativa e em constante mudança. Sentimos que causámos um impacto bastante positivo nos alunos e que deixámos neles uma imagem de doutrina, pedagogia e superioridade, mas também de amizade, respeito e carinho. Estamos convictos que esses são os valores que o professor pode e deve deixar aos seus alunos e, mesmo que nem sempre os momentos tenham sido só de felicidade e boa disposição, - houve momentos em que foi necessário intervir de forma mais autoritária, - na generalidade o que fica são momentos que estimularam e haverão de estimular boas recordações e sensações de felicidade e satisfação.

Desta forma este estágio termina com um saldo bastante positivo onde fica claramente o sentimento de dever cumprido.

Referências

- ALLAL, L. (2008). Estratégias de avaliação formativa: concepções psicopedagógicas e modalidades de aplicação, (59-118). *NOBRE, Paulo, Documentos de apoio, 2009*.
- ANTUNES, H. K., SANTOS, R. F., CASSILHAS, R., SANTOS, R. V., BUENO, O. F., & MELLO, M. T. D. (2006). Exercício físico e função cognitiva: uma revisão. *Revista Brasileira de medicina do esporte, 12*, 108-114. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922006000200011>
- ARAÚJO, D. S. M. S. D., & ARAÚJO, C. G. S. D. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista brasileira de medicina do esporte, 6*, 194-203. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922000000500005>
- BASS, R. W., BROWN, D. D., LAURSON, K. R., & COLEMAN, M. M. (2013). Physical fitness and academic performance in middle school students. *Acta paediatrica, 102*(8), 832-837. <https://doi.org/10.1111/apa.12278>
- BENTO, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*, Lisboa: Livros Horizonte
- BENTO, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física*. 3ª Edição, Lisboa, Livros Horizonte.
- CHAPUT, J. P., WILLUMSEN, J., BULL, F., CHOU, R., EKELUND, U., FIRTH, J., ... & KATZMARZYK, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17*, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- COLCOMBE, S. J., ERICKSON, K. I., SCALF, P. E., KIM, J. S., PRAKASH, R., MCAULEY, E., ... & KRAMER, A. F. (2006). Aerobic exercise training increases brain volume in aging humans. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 61*(11), 1166-1170. <https://doi.org/10.1093/gerona/61.11.1166>
- COLCOMBE, S. J., KRAMER, A. F., ERICKSON, K. I., SCALF, P., MCAULEY, E., COHEN, N. J., ... & ELAVSKY, S. (2004). Cardiovascular fitness, cortical plasticity, and aging. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 101*(9), 3316-3321. <https://doi.org/10.1073/pnas.0400266101>

- DA CUNHA NASCIMENTO, D., TIBANA, R. A., DE MELO, G. F., & PRESTES, J. (2015). Testes de normalidade em análises estatísticas: uma orientação para praticantes em ciências da saúde e atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 14(2). <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/6583>
- DE CARVALHO, L. M. D. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- DIAS, M. B., DOS SANTOS PEREIRA, R., BRITO, S. V., BROWNE, R., RAMOS, I. A., & CAMPBELL, C. S. G. (2013). Efeito de brincadeiras ativas sobre o desempenho escolar em crianças. *Educação Física em Revista*, 7(1).
- DONNELLY, J. E., HILLMAN, C. H., CASTELLI, D., ETNIER, J. L., LEE, S., TOMPOROWSKI, P., LAMBOURNE, K., & SZABO-REED, A. N. (2016). Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Medicine and science in sports and exercise*, 48(6), 1197-1222. <https://doi.org/10.1249%2FMSS.0000000000000901>
- GAJARDO-ARAYA, G., HERNÁNDEZ-JAÑA, S., OLIVARES-ARANCIBIA, J., FERRARI, G., DELGADO-FLOODY, P., & CRISTI-MONTERO, C. (2022). Physical fitness mediates the inverse association between fatness indicators and academic achievement, despite the school vulnerability of adolescents—The Cogni-Action Project. *Frontiers in Nutrition*, 9, 904831. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- GUTHOLD, R., STEVENS, G. A., RILEY, L. M., & BULL, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- GRILLO, M. C. & FREITAS, A. L. S. D. (2010). Autoavaliação: por que e como realizá-la. *Por que falar ainda em avaliação*, pp. 45-49.
- HAVERKAMP, B. F., WIERSMA, R., VERTESEN, K., VAN EWIJK, H., OOSTERLAAN, J., & HARTMAN, E. (2020). Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 38(23), 2637-2660. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1794763>

- HAAPALA, E. (2012). Physical activity, academic performance and cognition in children and adolescents. A systematic review. *Baltic Journal of health and physical activity*, 4(1). doi 10.2478/v10131-012-0007-y
- JANUÁRIO, C., (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Coimbra: Almedina.
- MATOS, M. M. S. F. (2010). *Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico* (Doctoral dissertation, Universidade Técnica de Lisboa (Portugal)).
- MAROCO, J. (2011). *Análise estatística com o SPSS Statistics: ReportNumber*. Pêro Pinheiro, 2011, 531.
- MESQUITA, I. (2005). *A pedagogia do treino. A formação em jogos desportivos coletivos*. Livros Horizonte. Lisboa. 3ª edição.
- MUNTANER-MAS, A., MAZZOLI, E., ABBOTT, G., MAVILIDI, M. F., & GALMES-PANADES, A. M. (2022). Do physical fitness and executive function mediate the relationship between physical activity and academic achievement? An examination using structural equation modelling. *Children*, 9(6), 823. <https://doi.org/10.3390/children9060823>
- NOBRE, P. (2015) *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: concepções, práticas e usos*. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física, Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/29191>
- NOBRE, P. (2019). *Avaliação Coparticipada em Educação Física*. In Sociedade Portuguesa de Educação Física. *Avaliação em Educação Física – Perspetivas e Desenvolvimento* pp. 115-131. Omniserviços. Lisboa.
- KRAMER, A. F., HAHN, S., COHEN, N. J., BANICH, M. T., MCAULEY, E., HARRISON, C. R., ... & COLCOMBE, A. (1999). *Ageing, fitness and neurocognitive function*. *Nature*, 400(6743), 418-419. <https://doi.org/10.1038/22682>
- PACHECO, J., (1995). *O pensamento e a acção do professor*. Porto: Porto Editora.
- RAUNER, R. R., WALTERS, R. W., AVERY, M., & WANSER, T. J. (2013). Evidence that aerobic fitness is more salient than weight status in predicting standardized math and reading outcomes in fourth-through eighth-grade students. *The Journal of pediatrics*, 163(2), 344-348. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2013.01.006>

- ROSADO, A. & MESQUITA, I (2011). Melhorar a aprendizagem otimizando a instrução. In Rosado A. & Mesquita, I. (Ed.). *Pedagogia do desporto* (pp. 69 – 130). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana.
- ŞAHIN, E., ÇEKIN, R., & YAZICILAR ÖZÇELIK, İ. (2018). Predictors of academic achievement among physical education and sports undergraduate students. *Sports*, 6(1), 8. <https://doi.org/10.3390/sports6010008>
- SARAIVA, J., & RODRIGUES, L. (2009). Relações entre actividade física, aptidão física, morfológica, coordenativa e realização académica. Uma perspectiva holística do desenvolvimento motor. *Estudos em Desenvolvimento Motor II*, 125-138.
- SARMENTO, P., LEÇA-VEIGA, A., ROSADO, A., RODRIGUES, J., & FERREIRA, V. (1999). *Pedagogia do Desporto: Instrumentos de Observação Sistemática da Educação Física e Desporto* (3ª Edição). Lisboa: Serviço de Edições da Faculdade de Motricidade Humana.
- SIBLEY, B. A., & ETNIER, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric exercise science*, 15(3), 243-256. <https://doi.org/10.1123/pes.15.3.243>
- SIEDENTOP, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física* (Vol. 129). Inde.
- SYVÄOJA, H. J., KANKAANPÄÄ, A., JOENSUU, L., KALLIO, J., HAKONEN, H., HILLMAN, C. H., & TAMMELIN, T. H. (2019). The longitudinal associations of fitness and motor skills with academic achievement. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(10), 2050. <https://doi.org/10.1249%2FMSS.0000000000002031>
- TOMPOROWSKI, P. D. (2003). Effects of acute bouts of exercise on cognition. *Acta psychologica*, 112(3), 297-324. [https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(02\)00134-](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(02)00134-)
- TOMPOROWSKI, P. D., & PESCE, C. (2019). Exercise, sports, and performance arts benefit cognition via a common process. *Psychological bulletin*, 145(9), 929. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/bul0000200>
- VORKAPIC, C. F., ALVES, H., ARAUJO, L., BORBA-PINHEIRO, C. J., COELHO, R., FONSECA, E., ... & DANTAS, E. H. (2021). Does physical activity improve cognition and academic performance in children? A systematic review of randomized controlled trials. *Neuropsychobiology*, 80(6), 454-482. <https://doi.org/10.1159/000514682>

WASSENAAR, T. M., WHEATLEY, C. M., BEALE, N., SALVAN, P., MEANEY, A., POSSEE, J. B., ... & JOHANSEN-BERG, H. (2019). Effects of a programme of vigorous physical activity during secondary school physical education on academic performance, fitness, cognition, mental health and the brain of adolescents (Fit to Study): study protocol for a cluster-randomised trial. *Trials*, 20, 1-14. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3279-6>

Legislação

Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho. *Diário da República n.º 129/2018, Série I*. Presidência do Conselho de Ministros – Educação

Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho. *Diário da República n.º 129/2018, Série I*. Presidência do Conselho de Ministros – Educação

Decreto-Lei 95/91, de 26 de fevereiro, *Diário da República n.º 47/1991, série I-A de 1991-02-06*, Ministério da Educação

Protocolos FITescola

<https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

Anexos

Anexo 1 - Plano Anual de Turma - Previsto

Calendário Letivo 2022/2023																
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho						
1	QUI	SÁB	TER	Restauração	DOM	ANO NOVO	QUA	SÁB	SEG	Trabalhador	QUI	BADMINTON				
2	SEX	DOM	QUA	SEX	SEG		QUI	DOM	TER	ORIENTAÇÃO	SEX					
3	SÁB	SEG	QUI	BASQUETEBO	TER	GINASTICA	SEX	SEG	QUA	ORIENTAÇÃO	SÁB					
4	DOM	TER	ATLETISMO	SEX	QUA		SÁB	TER	QUI	ORIENTAÇÃO	DOM					
5	SEG	QUA	Implantação	SÁB	QUI	GINASTICA	DOM	QUA	SEX		SEG					
6	TER	QUI	ATLETISMO	DOM	SEX		SEG	QUI	SÁB		TER	BADMINTON				
7	QUA	SEX		QUA	SÁB		TER	SEX	6ª feira Santa	DOM	QUA					
8	QUI	SÁB	TER	ANDEBOL	DOM		QUA	SÁB		SEG	QUI	Ascensão				
9	SEX	DOM	QUA	SEX	SEG		QUI	DOM	DOM	Páscoa	TER	ORIENTAÇÃO				
10	SÁB	SEG	QUI	ANDEBOL	TER	GINASTICA	SEX	SEG	QUA		SÁB	Dia de Portugal				
11	DOM	TER	BASQUETEBO	SEX	QUA		SÁB	TER	QUI	ORIENTAÇÃO	DOM					
12	SEG	QUA		SÁB	QUI	GINASTICA	DOM	QUA	SEX		SEG					
13	TER	QUI	BASQUETEBO	DOM	SEX		SEG	QUI	SÁB	Fátima	TER	ULTIMA				
14	QUA	SEX		QUA	SÁB		TER	SEX	DOM		QUA					
15	QUI	SÁB	TER	ANDEBOL	DOM		QUA	SÁB	SEG		QUI					
16	SEX	DOM	QUA	SEX	SEG		QUI	DOM	TER	BADMINTON	SEX					
17	SÁB	SEG	QUI	ANDEBOL	TER	ATLETISMO	SEX	SEG	QUA		SÁB					
18	DOM	TER	BASQUETEBO	SEX	QUA		SÁB	TER	ATLETISMO	QUI	Feriado Anadia	DOM				
19	SEG	QUA		SÁB	QUI	ATLETISMO	DOM	QUA	SEX		SEG					
20	TER	Apresentação	QUI	BASQUETEBO	DOM		SEG	QUI	ATLETISMO	SÁB	TER					
21	QUA	SEX		QUA	SÁB		TER	SEX	DOM		QUA					
22	QUI	Fit	SÁB	TER	ANDEBOL	QUI	Carnaval	TER	SEX		QUA					
23	SEX		DOM	QUA	SEX		QUA	QUI	SÁB		QUI					
24	SÁB	SEG	QUI	ANDEBOL	SÁB		TER	SEX	DOM	BADMINTON	SEX					
25	DOM	TER	BASQUETEBO	SEX	DOM	Natal	QUA	SÁB	SEG	QUA	SÁB					
26	SEG	QUA		SÁB	SEG		QUI	DOM	QUA	Liberdade	QUI	BADMINTON				
27	TER	Fit	QUI	BASQUETEBO	DOM		SEX	SEG	SEX		SEG					
28	QUA		SEX	SEG	QUA		SÁB	TER	QUI	ATLETISMO	SÁB	TER				
29	QUI	ATLETISMO	SÁB	TER	ANDEBOL	QUI	DOM		SEX		DOM	QUA				
30	SEX		DOM	QUA	SEX		QUA	QUI	SÁB	SEG		QUI				
31		SEG		SÁB	TER	GINASTICA	SEX	DOM	TER	BADMINTON	SEX					

ATLETISMO													
PERIODO		1º				2º					3º		
SEMANA		2	3		13	3		4		13	1		2
Plano de Aula N.º		6	7 e 8	9	35	42 e 43	44	45 e 46	47	72	73 e 74	75	76
Aula da U.D. nº		1	2 e 3	4	5	6 e 7	8	9 e 10	11	12	13 e 14	15	16
DATA		23/set/22	04/out/22	06/out/22	15/dez/22	17/jan/23	19/jan/23	24/jan/23	26/jan/23	30/mar/23	18/abr/23	20/abr/23	27/abr/23
Avaliação		AFI	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF
Velocidade	Partida	AFI	I	E	AS	E	E	E	E	E	E	E	E
	Aceleração	AFI	I	E	AS	E	E	E	E	E	E	E	E
	Velocidade (técnica)	AFI	I	E	AS								
	Finalização	AFI	I	E	AS								
Estafetas	Receção do testemunho										I	E	E
	Transmissão do testemunho										I	E	E
Saltos (Obstáculos)	Corrida					AFI	I	E	E	AS			
	Impulsão					AFI	I	E	E	AS			
	Voo					AFI	I	E	E	AS			
	Receção					AFI	I	E	E	AS			
Saltos (Comprimento)	Aceleração					AFI		I	E	AS			
	Voo na passada					AFI		I	E	AS			
	Impulsão					AFI		I	E	AS			
	Voo					AFI		I	E	AS			
	Queda					AFI		I	E	AS			
Saltos (Altura)	Passadas									AFI	I	E	E
	Técnica de Tesoura									AFI	I	E	E
	Queda									AFI	I	E	E
Lançamentos	Lançamento com Passada										AFI	I	E
	Lançamento do Peso										AFI	I	E
Capacidades Fisiológicas e Condição Física													
Capacidades Condicionais	Força		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Resistência												
	Velocidade												
	Flexibilidade		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X
Capacidades Coordenativas	Agilidade						X	X	X	X	X	X	X
	Coordenação		X	X	X	X		X	X	X	X		
	Equilíbrio							X			X	X	X

BASQUETEBOL									
PERIODO		1º							
SEMANA		4		5		6		7	12
Plano de Aula N.º		10 e 11	12	13 e 14	15	16 e 17	18	19	31 e 32
Aula da U.D. nº		1 e 2	3	4 e 5	6	7 e 8	9	10	11 e 12
DATA		11/out/22	13/out/22	18/out/22	20/out/22	25/out/22	27/out/22	03/nov/22	06/dez/22
Avaliação		AFI	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AV
Técnica	Passê (peito e picado)	AFI	I	E	E	E	C	C	AS
	Recepção	AFI	I	E	E	E	C	C	AS
	Drible (progressão)	AFI	I	E	E	E	C	C	AS
	Lançamento em Apoio	AFI	I	E	E	E	C	C	AS
	Enquadramento Cesto	AFI	I	E	E	E	C	C	AS
	Lançamento na Passada	AFI		I	E	E	C	C	AS
	Posição Base Defensiva	AFI		I	E	E	C	C	AS
Tática	Progressão	AFI				I	E	C	AS
	Espaço	AFI				I	E	C	AS
	Ressalto ofensivo	AFI		I	E	E	C	C	AS
	Ressalto defensivo	AFI		I	E	E	C	C	AS
Capacidades Fisiológicas e Condição Física									
Capacidades Condicionais	Força		X		X		X		X
	Resistência			X		X		X	
	Velocidade								
	Flexibilidade		X	X	X	X	X	X	X
Capacidades Coordenativas	Agilidade					X	X	X	X
	Coordenação			X		X		X	
	Equilíbrio				X			X	

ANDEBOL

PERIODO		1º								
SEMANA		8		9		10		11	13	
Aula nº		20 e 21	22	23 e 24	25	26 e 27	28	29 e 30	33 e 34	
Aula da UD nº		1 e 2	3	4 e 5	6	7 e 8	9	10 e 11	12 e 13	
Data		08/nov/22	10/nov/22	15/nov/22	17/nov/22	22/nov/22	24/nov/22	29/nov/22	13/dez/22	
Avaliação		AFI	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AV	
Técnica	Passe	AFI	I	E	E	E	C	C	AS	
	Recepção	AFI	I	E	E	E	C	C	AS	
	Drible	AFI	I	E	E	E	C	C	AS	
	Remate	Em apoio	AFI	I	E	E	E	C	C	AS
		Em suspensão	AFI			I	E	C	C	AS
	Finta	AFI		I	E	E	C	C	AS	
Tática	Posicionamento Ofensivo	AFI		I	E	E	C	C	AS	
	Posicionamento Defensivo	AFI		I	E	E	C	C	AS	
Capacidades Fisiológicas e Condição Física										
Capacidades Condicionais	Força	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Resistência				X	X	X	X	X	
	Velocidade	X			X	X	X	X	X	
	Flexibilidade									
Capacidades Coordenativas	Agilidade	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Coordenação	X		X	X	X	X	X	X	
	Equilíbrio									

GINÁSTICA

PERIODO		2º												
SEMANA		1		2		5		6		11		12		
Aula nº		36	38	39	41	48	50	51	53	64	66	67	69	
Aula da UD nº		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Data		03/jan/23	05/jan/23	10/jan/23	12/jan/23	31/jan/23	02/fev/23	07/fev/23	09/fev/23	14/mar/23	16/mar/23	21/mar/23	23/mar/23	
Avaliação		AFI	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AV	AV	
Aparelhos	Boque / Plinto	Salto ao eixo	AFI		I		E		E		E	C	C	AS
		Salto entre mãos	AFI		I		E		E		E	C	C	AS
		Cambalhota à frente	AFI		I		E		E		E	C	C	AS
	Mini-trampolim	Salto em extensão	AFI		I		E		E		E	C	C	AS
		Saída ventral	AFI		I		E		E		E	C	C	AS
		Pitueta vertical	AFI		I		E		E		E	C	C	AS
		Saída dorsal	AFI		I		E		E		E	C	C	AS
	Trave Baixa	Marcha na ponta dos pés		AFI		I		E		E	E	C	C	AS
		Marcha para a frente e para trás		AFI		I		E		E	E	C	C	AS
		Meia volta		AFI		I		E		E	E	C	C	AS
Salto a pés juntos			AFI		I		E		E	E	C	C	AS	
Solo	Rolamento à frente		AFI		I		E		E	E	C	C	AS	
	Rolamento à retaguarda		AFI		I		E		E	E	C	C	AS	
	Passagem por pino		AFI		I		E		E	E	C	C	AS	
	Roda		AFI		I		E		E	E	C	C	AS	
	Flexibilidade		AFI		I		E		E	E	C	C	AS	
Capacidades Fisiológicas e Condição Física														
Capacidades Condicionais	Força	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Resistência													
	Velocidade													
	Flexibilidade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Capacidades Coordenativas	Agilidade			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Coordenação	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Equilíbrio	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

DANÇA							
PERIODO		2º					
SEMANA		1	2	5	6	11	12
Aula nº		37	40	49	52	65	68
Aula da UD nº		1	2	3	4	5	6
Data		03/jan/23	10/jan/23	31/jan/23	07/fev/23	14/mar/23	21/mar/23
Avaliação		AFI	AF	AF	AF	AF	AV
Noção Corporal	Ações	AFI	I	I	E	E	AS
	Partes	AFI	I	I	E	E	AS
	Formas	AFI	I	I	E	E	AS
Noção Temporal	Ritmo / Cadência	AFI	I	I	E	E	AS
	Ritmo / Estrutura	AFI	I	I	E	E	AS
Noção Espacial	Níveis	AFI	I	I	E	E	AS
	Amplitude	AFI	I	I	E	E	AS
	Eixos e Planos	AFI	I	I	E	E	AS
	Direções	AFI	I	I	E	E	AS
Relação	Percursos	AFI	I	I	E	E	AS
	Relação com o Corpo	AFI	I	I	E	E	AS
	Relação com o/s Colegas	AFI	I	I	E	E	AS
	Relação com os Objetos	AFI	I	I	E	E	AS
	Relação com o Meio	AFI	I	I	E	E	AS
Criatividade	Relação com a Música / Movimento	AFI	I	I	E	E	AS
	Improvisação			I	E	E	AS
Coreografia	Composição			I	E	E	AS
	Relação Música / Movimento			I	E	E	AS
	Trabalho de Dinâmica Coreográfica			I	E	E	AS
Capacidades Fisiológicas e Condição Física							
Capacidades Condicionais	Força						
	Resistência						
	Velocidade						
	Flexibilidade		X	X	X	X	X
Capacidades Coordenativas	Agilidade		X	X	X	X	X
	Coordenação		X		X	X	X
	Equilíbrio				X	X	X
	Ritmo	X	X	X	X	X	X

VOLEIBOL

PERIODO		2°								
SEMANA		7	8	9	10	13				
Aula n°		54 e 55	56	57	58 e 59	60	61 e 62	63	70 e 71	
Aula da UD n°		1 e 2	3	4 e 5	6 e 7	8	9 e 10	11	12 e 13	
Data		14/fev/23	16/fev/23	23/fev/23	28/fev/23	02/mar/23	07/mar/23	09/mar/23	28/mar/23	
Avaliação		AFI	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AV	
Técnica	Passe	Frente	AFI	I	E	E	E	C	C	AS
		Costas	AFI			I	E	E	E	AS
	Manchete		AFI	I	E	E	E	C	C	AS
	Remate	Em Apoio	AFI			I	E	E	E	AS
	Serviço	Por baixo	AFI	I	E	E	E	C	C	AS
		Por cima	AFI				I	E	E	AS
	Posição Base		AFI	I	E	E	E	C	C	AS
	Deslocamentos		AFI	I	E	E	E	C	C	AS
Capacidades Fisiológicas e Condição Física										
Capacidades Condicionais	Força		X	X	X	X	X	X	X	X
	Resistência							X	X	X
	Velocidade									
	Flexibilidade		X			X	X	X	X	X
Capacidades Coordenativas	Agilidade			X	X	X	X	X	X	X
	Coordenação		X	X	X	X	X	X	X	X
	Equilíbrio									

ORIENTAÇÃO

PERIODO		3°						
SEMANA		3		4				
Aula n°		77 e 78	79	80 e 81	82			
Aula da UD n°		1 e 2	3	3 e 4	5			
Data		02/mai/23	04/mai/23	09/mai/23	11/mai/23			
Avaliação		AFI	AF	AF	AV			
Localização e Orientação do mapa		I	AFI	I	E	E	AV	
Interpretação do mapa		I	AFI	I	E	E	AV	
Relevo e Planificação		I	AFI	I	E	E	AV	
Coordenadas Geográficas		I	AFI	I	E	E	AV	
Calculo de Distâncias	Aferição do passo	I	AFI		I	E	E	AV
	Azimutes	I	AFI		I	E	E	AV
Tipos de Provas	Curta Distância	I	AFI		I	E	E	AV
	Média Distância	I	AFI		I	E	E	AV
	Longa Distância	I	AFI		I	E	E	AV
	Estafetas	I	AFI		I	E	E	AV
Capacidades Fisiológicas e Condição Física								
Capacidades Condicionais	Força							
	Resistência		X		X		X	
	Velocidade							
Capacidades Coordenativas	Flexibilidade							
	Agilidade							
	Coordenação							
	Equilíbrio							

BADMINTON

PERIODO	3º							
SEMANA	5		6		7		8	
Plano de Aula N.º	83 e 84	85	86 e 87	88	89 e 90	91	92 e 93	
Aula da U.D. nº	1 e 2	3	4 e 5	6	7 e 8	9	10 e 11	
DATA	16/mai/23	18/mai/23	23/mai/23	25/mai/23	30/mai/23	01/jun/23	06/jun/23	
Avaliação	AFI	AF	AF	AF	AF	AF	AV	
Posição base	AFI	I	E	E	C	C	AS	
Pega de direita	AFI	I	E	E	C	C	AS	
Pega de esquerda	AFI	I	E	E	C	C	AS	
Clear	AFI	I	E	E	C	C	AS	
Lob	AFI	I	E	E	C	C	AS	
Serviço curto	AFI		I	E	E	E	AS	
Serviço comprido	AFI	I	E	E	C	C	AS	
Amorti	AFI			I	E	E	AS	
Drive	AFI			I	E	E	AS	
Remate	AFI			I	E	E	AS	
Capacidades Fisiológicas e Condição Física								
Capacidades Condicionais	Força	X	X	X	X	X	X	X
	Resistência	X			X	X	X	X
	Velocidade	X			X	X	X	X
	Flexibilidade							
Capacidades Coordenativas	Agilidade	X		X	X	X	X	X
	Coordenação	X		X	X	X	X	X
	Equilíbrio							

Anexo 2 - Plano Anual de Turma - Realizado

Calendário Letivo 2022/2023																				
	Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho	
1	QUI		SÁB		TER	Todos os Santos	QUI	Restauração	DOM	Ano Novo	QUA		QUA		SÁB		SEG	Trabalhador	QUI	ORIENTAÇÃO
2	SEX		DOM		QUA		SEX		SEG		QUI	DANÇA	QUI	VOLEIBOL	DOM		TER	BADMINTON	SEX	
3	SÁB		SEG		QUI	Condição Física	SÁB		TER	Vol. e Basquetebol	SEX		SEX		SEG		QUA		SÁB	
4	DOM		TER	ATLETISMO	SEX		DOM		QUA		SÁB		SÁB		TER		QUI	BADMINTON	DOM	
5	SEG		QUA	Implantação	SÁB		SEG		QUI	DANÇA	DOM		DOM		QUA		SEX		SEG	
6	TER		QUI	ATLETISMO	DOM		TER	ANDEBOL	SEX		SEG		SEG		QUI		SÁB		TER	BADMINTON/AutoAv
7	QUA		SEX		SEG		QUA		SÁB		TER	GIMASTICA	TER	VOLEIBOL	SEX	6ª feira Santa	DOM		QUA	
8	QUI		SÁB		TER	BASQUETEBO	QUI	Im. Conceição	DOM		QUA		QUA		SÁB		SEG		QUI	Ascensão
9	SEX		DOM		QUA		SEX		SEG		QUI	DANÇA	QUI	VOLEIBOL	DOM	Páscoa	TER	BADMINTON	SEX	
10	SÁB		SEG		QUI	ANDEBOL	SÁB		TER	GIMASTICA	SEX		SEX		SEG		QUA		SÁB	Dia de Portugal
11	DOM		TER	BASQUETEBO	SEX		DOM		QUA		SÁB		SÁB		TER		QUI	ORIENTAÇÃO	DOM	
12	SEG		QUA		SÁB		SEG		QUI	DANÇA	DOM		DOM		QUA		SEX		SEG	
13	TER		QUI	BASQUETEBO	DOM		TER	GREVE	SEX		SEG		SEG		QUI		SÁB	Fátima	TER	ULTIMA
14	QUA		SEX		SEG		QUA		SÁB		TER	VOLEIBOL	TER	GIMASTICA	SEX		DOM		QUA	
15	QUI		SÁB		TER	ANDEBOL	QUI	oAv. e ficha de trab	DOM		QUA		QUA		SÁB		SEG		QUI	
16	SEX		DOM		QUA		SEX		SEG		QUI	FUTSAL - DE	QUI	DANÇA	DOM		TER	ORIENTAÇÃO	SEX	
17	SÁB		SEG		QUI	Física ANDEB	SÁB		TER	GREVE	SEX		SEX		SEG		QUA		SÁB	
18	DOM		TER	BASQUETEBO	SEX		DOM		QUA		SÁB		SÁB		TER	ATLETISMO	QUI	Feriado Anadia	DOM	
19	SEG		QUA		SÁB		SEG		QUI	DANÇA	DOM		DOM		QUA		SEX		SEG	
20	TER	Apresentação	QUI	BASQUETEBO	DOM		TER		SEX		SEG		SEG		QUI	ATLETISMO	SÁB		TER	
21	QUA		SEX		SEG		QUA		SÁB		TER	Caravai	TER	GIMASTICA	SEX		DOM		QUA	
22	QUI	FIT	SÁB		TER	ANDEBOL	QUI		DOM		QUA		QUA		SÁB		SEG		QUI	
23	SEX		DOM		QUA		SEX		SEG		QUI	VOLEIBOL	QUI	DANÇA	DOM		TER	BADMINTON	SEX	
24	SÁB		SEG		QUI	ANDEBOL	SÁB		TER	ATLETISMO FIT	SEX		SEX		SEG		QUA		SÁB	
25	DOM		TER	BASQUETEBO	SEX		DOM	Natal	QUA		SÁB		SÁB		TER	Liberdade	QUI	ORIENTAÇÃO	DOM	
26	SEG		QUA		SÁB		SEG		QUI	GREVE	DOM		DOM		QUA		SEX		SEG	
27	TER	FIT	QUI	BASQUETEBO	DOM		TER		SEX		SEG		SEG		QUI	ATLETISMO	SÁB		TER	
28	QUA		SEX		SEG		QUA		SÁB		TER	VOLEIBOL	TER	VOLEIBOL	SEX		DOM		QUA	
29	QUI	ATLETISMO	SÁB		TER	ANDEBOL	QUI		DOM				QUA		SÁB		SEG		QUI	
30	SEX		DOM		QUA		SEX		SEG				QUI	AutoAv.	DOM		TER	BADMINTON	SEX	
31			SEG				SÁB		TER	ATLETISMO FIT			SEX				QUA			

Decisões de Ajustamento à Unidade Didática

Unidade Didática	Data	Alteração	Motivo	Resultado
Atletismo	15/12/2023	A aula prevista de avaliação não se realizou.	Greve na última aula e condições climatéricas.	Realizou-se a autoavaliação e uma ficha de avaliação teórica. A aula prevista de avaliação não se realizará pois a matéria terá continuidade no 2º período.
Basquetebol	03/11/2023	A aula prevista de execução não se realizou.	As condições climatéricas não permitiram a realização da aula.	A aula decorreu no telheiro com a realização de exercícios de condição física.
	08/11/2023	Não estava previsto a aula ser de Basquetebol.	Pelo facto de a última aula não se ter realizado optou-se por realizar basquetebol nesta aula.	Realizou-se aula de execução de Basquetebol em detrimento da aula de AFI de Andebol.
	06/12/2023	Estava previsto realizar a avaliação sumativa e realizou-se aula de Andebol.	Para cumprir com os tempos definidos para a matéria de Andebol optou-se por realizar execução desta matéria.	A aula foi de execução de Andebol, ficando a avaliação de Basquetebol e Andebol para a próxima aula de dois blocos.
	13/12/2023	Depois das alterações anteriores passou a estar previsto realizar avaliação das matérias de Basquetebol e Andebol nesta aula e não houve aula.	Greve.	Esta aula de avaliação não se realizou e ficou para ser realizada no início do 2º período.
Andebol	08/11/2023	Estava previsto ser aula de AFI de Andebol e foi aula de execução de Basquetebol.	A necessidade de ajustar a matéria de Basquetebol que não foi dada na aula anterior.	A AFI passou para a próxima aula.

	17/11/2023	A aula teve algumas ações de Andebol mas foi maioritariamente de condição física.	Condições climatéricas.	Apenas se alterou o conteúdo para condição física.
	06/12/2023	Esta aula estava previsto ser de Basquetebol mas foi de Andebol.	Reposição da aula que foi retirada no início da matéria para a matéria de Basquetebol.	Realizou-se aula de exercício de Andebol.
	13/12/2023	Depois das alterações anteriores passou a estar previsto realizar avaliação das matérias de Basquetebol e Andebol nesta aula e não houve aula.	Greve.	Esta aula de avaliação não se realizou e ficou para ser realizada no início do 2º período.

Decisões de Ajustamento ao Plano de Aula

1º Período						
Aula	Data	U.D.	Previsto	Realizado	Natureza do Ajustamento	Resultado
4 e 5	10/10/2022	FITescola	Realização dos testes: de agilidade. (4×10m); flexibilidade dos membros inferiores; força inferior – impulsão horizontal; força média – abdominais; vaivém; força superior – flexões de braços.	Realização dos testes: de agilidade. (4×10m); flexibilidade dos membros inferiores; força inferior – impulsão horizontal.	Gestão do tempo. Última aula do dia, os alunos precisam de tempo para se apresentarem nos transportes públicos.	Os alunos saíram dentro do tempo devido. Os testes ficaram para realizar, com oportunidade, nas próximas aulas.
19	03/11/2022	Basquetebol	Realização do jogo 5 vs 5.	Exercícios de condição física. A parte inicial da aula foi mantida e na parte fundamental realizaram-se exercícios de condição física: Grupo 1 – Exercícios: (plano 1) Agachamentos 30"/Descanso 1' / (plano 2) Lounges 30" Grupo 2 – Exercícios nos tapetes: (plano 1) Abdominais 30"/Descanso 1' / (plano 2) Elevação da Bacia 30"	Condições climáticas.	Os alunos não realizaram o jogo a 5. Esta aula passou para a próxima.
26 e 27	22/11/2022	Andebol	Realização dos exercícios em duas balizas.	Os exercícios foram realizados com menor tempo do que estava previsto tendo isso provocado menos repetições. Embora tivessem sido realizados como forma programados.	Como estava muito chuvoso, o piso do pavilhão apresentava várias zonas com água que representavam perigo e não podiam ser pisadas.	Os exercícios foram ligeiramente alterados para não entrar em conflito com as zonas molhadas. Isto levou a que o número de repetições nos exercícios fosse mais reduzido. Mas todos os exercícios foram realizados.
33 e 34	13/12/2022	Andebol e Basquetebol	Avaliação final das matérias.	Nada foi realizado por motivo de greve.	Greve.	A avaliação passou para o 2º período.

Decisões de Ajustamento à Unidade Didática

Unidade Didática	Data	Alteração	Motivo	Resultado
Atletismo	26/01/2023	A aula prevista de Atletismo não se realizou.	Greve.	Condensar a matéria e centrar-se unicamente nos saltos em detrimento da corrida já abordada no 1º período.
Ginástica	17/01/2023	A aula prevista de Ginástica não se realizou.	Greve.	Não alterou o plano. Na aula seguinte de ginástica deve-se voltar a abordar os gestos técnicos de forma mais sintética uma vez que se tratava de introdução aos mesmos.
Voleibol	18/02/2023	A aula prevista de Voleibol não se realizou.	Realização da 2ª Jornada Concentrada do Desporto Escolar – Futsal.	Os conteúdos a abordar passam para a aula seguinte. Aula de introdução.
	9/03/2023	A aula prevista de Voleibol não se realizou.	Condições climatéricas de chuva não permitiram realizar a aula e o pavilhão não era opção por ser uma aula de um bloco apenas.	Os alunos realizaram exercícios de condição física. Força isométrica e isocinética – superior, média e inferior.
(Autoavaliação)	30/03/2023	Não se realizou a aula prevista.	Realização da VI Edição do Saberes e Sabores.	A autoavaliação prevista para esta aula foi realizada na aula anterior. Os alunos estiveram envolvidos nas atividades durante todos o dia.

Decisões de Ajustamento ao Plano de Aula

2º Período						
Aula	Data	U.D.	Previsto	Realizado	Natureza do Ajustamento	Resultado
39 e 40	10/01/2023	Ginástica (Solo e Aparelhos)	Realização da avaliação inicial em trave baixa.	Apenas os elementos de Ginástica de solo. A trave não foi abordada.	O baixo nível dos alunos e o receio levaram a que todos necessitassem de ajudas nos elementos de solo. Então, para que nenhum corresse riscos, retirou-se o aparelho.	Mais tempo de prática dos alunos nos elementos de solo, mais segurança. O aparelho será abordado nas aulas seguintes.
42	12/01/2023	Dança / FITescola	Realização do FITescola – teste de velocidade.	O plano previsto para a matéria de Dança e testes de flexibilidade. O teste de velocidade não se realizou.	Não houve tempo suficiente para realizar o teste a todos os alunos então optou-se por dar mais tempo à Dança.	O teste ficou para ser realizado na próxima aula, uma vez que será de Atletismo.
46 e 47	07/02/2023	Ginástica / FITescola	Realização de três rotações ao circuito de elementos ginásticos. Teste de agilidade.	O circuito teve duas rotações. E não se realizou o teste de agilidade.	As dificuldades dos alunos e a necessidade de ajudas, uma vez mais, levaram a que as rotações fossem mais demoradas para todos os alunos terem oportunidade de fazer mais repetições.	Não se realizou a última rotação mas os alunos tiveram mais tempo por cada estação. Estratégia para a próxima aula é reduzir o número de estações. O teste de agilidade não se realizou. A estratégia passa por realizar os testes no início das aulas.
59 e 60	22/11/2022	Ginástica (Solo e Aparelhos)	Circuito com estações. Na estação dos saltos no trampolim estava programado os alunos realizarem os rolamento após a recepção do salto ao colchão.	Foi criada uma estação para realização dos rolamentos unicamente.	Os alunos revelaram alguma dificuldade na realização dos saltos, sobretudo no momento da recepção. Alguns alunos saltavam muito para a frente e depois já	O circuito teve um aumento de uma estação. Nos saltos os alunos puderam concentrar-se só no salto e dessa forma melhorar este elemento.

Decisões de Ajustamento à Unidade Didática

Unidade Didática	Data	Alteração	Motivo	Resultado
Orientação	02/05/2023	A aula prevista de Orientação passou para outra matéria.	Ajuste para o início da matéria de Orientação para dia 11.	Iniciação à matéria de Badminton.
Orientação	04/05/2023	A aula prevista de Orientação não se realizou.	Ajuste para o início da matéria de Orientação para dia 11.	Continuação da matéria de Badminton.
Orientação	09/05/2023	A aula prevista de Orientação não se realizou.	Ajuste para o início da matéria de Orientação para dia 11.	Continuação da matéria de Badminton.
Badminton	16/05/2023	A aula prevista de Badminton não se realizou.	Ajuste para o início da matéria de Orientação para dia 11.	Continuação da matéria de Orientação iniciada na última aula com o <i>Workshop</i> .
Badminton	25/05/2023	A aula prevista de Badminton não se realizou.	Ajuste para o início da matéria de Orientação para dia 11.	Continuação da matéria de Orientação.
Badminton	01/06/2023	A aula prevista de Badminton não se realizou.	Ajuste para o início da matéria de Orientação para dia 11.	Continuação da matéria de Orientação.

Anexo 3 – Exemplo Plano de Aula



Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro

Ano Letivo 2022 / 2023

Plano de Aula					
Aula nº 29 e 30	1º Período			Turma	
Nº da UD.: 8 e 9	Objetivos da aula	Função Didática	Material		
Data: 29/11/2022	Desenvolvimento da dinâmica de equipa através do passe. Interpretação dos momentos ofensivos e defensivos. Promoção da tomada de decisão.	Exercitação	Bolas, 3 cores de 5 coletes.	7º A	
Hora: 16:00				Andebol	M
Local: Campo 1		12			4
Duração da aula: 90'		16			
Tempo útil: 70'					

Justificação do plano de aula:

O objetivo desta aula está diretamente associado ao entendimento do jogo e à forma como este deve ser jogado em momentos ofensivos e momentos defensivos.

A aula está construída de uma forma mais holística do jogo para o principal objetivo deste. A aula começa com um exercício que promove a racional ocupação dos espaços e a dinâmica de equipa. O número reduzido de elementos por equipa justifica-se pelo maior número de oportunidades que cada aluno terá para resolver problemas do jogo. Neste momento apenas é necessário recorrer ao passe para cumprir com o objetivo do exercício mas a dinâmica e a ocupação correta dos espaços é que fará com que cada equipa possa atingir o objetivo mais vezes. A tomada de decisão está presente em cada uma das ações do exercício.

De seguida a situação em superioridade visa a promoção do sucesso através do número de vezes que o atingem. Ao estarem em superioridade haverá maior probabilidade de cada aluno que ataca se encontrar em situação de finalização sem oposição direta. É intenção do exercício criar nos alunos a noção da importância de jogarem em colegas que estejam livres de marcação e ainda em condições de finalização. Defensivamente tem o objetivo de criar nos alunos a noção da necessidade do correto posicionamento defensivo, individualmente e coletivamente, com a clara intenção de proteger a sua baliza.




O exercício por vagas tem como objetivo trabalhar a resistência dos alunos mas igualmente a compreensão da dinâmica do jogo. Nesse aspeto o objetivo é criar nos alunos a noção de que é importante ser rápido na tomada de decisão e nas ações a realizar. Com a velocidade com que os alunos mudam de processo (ofensivo vs defensivo) pretende-se que eles estejam preparados para estes momentos no jogo, reagindo ao mesmos.

O jogo tem como objetivo concretizar todas as aprendizagens apreendidas até agora.

Os grupos são constituídos por diferenciação pedagógica. A turma apresenta grande heterogeneidade o que nem sempre é benéfico para a aprendizagem de todos. Como se trata da aproximação do fim da matéria torna-se importante a dinâmica do exercício para que os alunos consigam expor todas as suas aprendizagens, o que por vezes não é possível com a constante quebra de ritmos e dinâmica do exercício. Tem também uma preocupação sociométrica pois há alunos que se inibem na prática ao estarem em determinados grupos. Desta forma garante-se que todos os alunos executam dentro do seu ritmo e das suas potencialidades.

Orientador: Rui Luzio

Professor Estagiário: Luís Malva

Tempo		Objetivos	Descrição das Tarefas / Esquema	Critérios de Êxito / Palavras-Chave	Capacidades / Habilidades
P	T				
Parte Inicial					
5'	5' 16:10	Apresentação dos objetivos da aula.	<p>No quadro os alunos tomam conhecimento: U.D.: Andebol Número de aula da UD: 8 e 9 de 11 Objetivos: Desenvolvimento da dinâmica de equipa através do passe. Interpretação dos momentos ofensivos e defensivos. Promoção da tomada de decisão. Exercícios (palavras-chave): jogo de passes (espaço e dinâmica); 3vs2+GR (tomada de decisão, oportunidade; 1vs0); Jogo por vagas (intensidade, dinâmica e ritmo); GR+4vs4+GR (objetivo coletivo). Grupos (se for o caso): A –  B –  APC C –  D –  APC</p>	Os alunos escutam em sossego e com atenção, expõem as suas dúvidas e fazem questões.	
10'	15' 16:20	Realização do jogo de passes com recurso aos gestos técnicos e tomada de decisão. Desenvolver dinâmica de equipa e ritmo.	<p>Jogo de passes com apoios exteriores. Equipas de 3vs3 com apoios. Cada equipa deverá procurar fazer chegar a bola aos 2 apoios sem perder a posse e passando por todos os elementos da equipa. Os apoios podem movimentar-se na linha de fundo para receber e passar a bola. Quando uma equipa conseguir concretizar o objetivo, a bola passa para a equipa adversária.</p>  <p>Em um dos grupos, só com um joker, o objetivo é realizar 5 passes sem perder a posse da bola.</p>	Os alunos sentem-se preparados para a atividade física. Em exercício, realizam-no com dinâmica e objetividade colocando os princípios do jogo já trabalhados. Espaço e concentração.	Força e agilidade.
Parte Fundamental					
15'	30' 16:35	Exercício 3vs2+GR. Promover a tomada de decisão, a finta e a procura de espaço.	<p>Jogo em superioridade numérica. São feitas duas equipas. Cada equipa apresenta um guarda-redes que vai trocando. O jogo acontece apenas para uma baliza. Cada equipa tem 4' para atacar (com 3) enquanto a outra defende (com 2), posteriormente trocam de funções. A equipa que defende deve ocupar o espaço entre a linha de 6 e 9 metros (mais junto à de 6) Por cada repetição os intervenientes trocam.</p> 	Os alunos são dinâmicos na procura do momento ideal para finalizar. Finalizam sempre que têm oportunidade e estão em condições de o fazer (distância à baliza). Defensivamente, assumem um posicionamento ativo entre o portador da bola e a sua baliza, assumem igualmente o posicionamento posicionando os seus braços de forma a	Resistência, força e agilidade.

Orientador: Rui Luzio

Professor Estagiário: Luís Malva

15'	45'	<p>O objetivo é progressão rápida para a baliza adversária, tentando apanhar a defesa adversária desorganizada. Usando da tomada de decisão procurar fintar para rematar em apoio sem oposição ou em suspensão com oposição.</p>	<p>Jogo por vagas. São feitas 3 equipas. As 3 equipas estão em exercício ao mesmo tempo. Sempre que há uma perda de bola, remate, golo ou saída de bola, a equipa que estava a defender passa a atacar através da saída de bola pelo guarda-redes. A equipa que está na linha de fundo contrária posiciona-se para defender nas posições abordadas até aqui.</p>  <p>O exercício é realizado em 3 séries de 4'.</p>	<p>aumentar a volumetria do seu corpo e com isso reduzir as possíveis trajetórias da bola para a baliza.</p> <p>Os alunos posicionam-se de forma mais próxima para evitar finalização, pelo menos no corredor central.</p> <p>Os alunos compreendem o objetivo do jogo tomando decisões corretas em função do momento de jogo. conhecem e respeitam as regras.</p>	<p>Resistência, força e velocidade.</p>
20'	65'	<p>Jogo gr+4 v+4+gr. Desenvolvimento do jogo considerando todos os aspetos deste.</p>	<p>As três equipas jogam em sistema de rodízio com jogos de 4'. Sai a equipa que perder ou em caso de empate a que estiver há mais tempo em. Se uma das equipas estiver 3 jogos a ganhar é essa equipa que sai.</p>		
Parte Final					
5'	70'	<p>Finalização da aula.</p>	<p>Realização do protocolo de alongamentos enquanto se reveem os conteúdos da aula e se prepara a próxima aula. (Avaliação Basquetebol)</p>	<p>Os alunos expõem as suas dúvidas e aprendizagens na aula.</p>	

Balço / Relatório de aula:

Instrução:

Os objetivos da aula foram apresentados no quadro. Nesta fase foram apresentados aos alunos os pontos chave de cada exercício reforçados por *keywords* que ajudassem à melhor compreensão do exercício bem como à sua execução da forma mais correta e dinâmica. Os grupos/equipas foram definidos.

Gestão (tempo, espaço, material e conteúdo):

Esta aula teve um pouco de paragens excecionais para reforçar os objetivos dos exercícios aos alunos. Estes apresentam muitas dificuldades em perceber os objetivos do exercício/jogo. Foi necessário recorrer ao feedback para a turma com frequência para demonstrar a forma mais eficaz de jogar.

A nível de espaço não houve necessidade de perder muito tempo. O espaço e o pouco material utilizado fez com que houvesse pouco tempo investido em organização.

A nível de conteúdos houve necessidade de abrandar um pouco, dando mais tempo de prática em cada exercício para que os alunos pudessem corresponder de forma mais aproximada aos objetivos dos exercícios.

Orientador: Rui Luzio

Professor Estagiário: Luís Malva

Clima e Disciplina:

A nível de indisciplina não houve nada a registar. Já o clima da aula não foi o mais animado. Muitas vezes os alunos foram chamados à atenção para corrigirem as suas prestações e isso pareceu influenciar o clima da aula. O facto de haver menos sucesso no desempenho dos alunos levou a que o ambiente fosse menos animado.

Qualidade do Feedback:

O ciclo de feedback foi por norma fechado. Os alunos não estavam a corresponder corretamente, sobretudo à forma como se colocavam no exercício, e houve necessidade de corrigir constantemente os alunos e algumas vezes repetindo ações para eles perceberem como estavam a executar mal e de como deviam fazer para executar corretamente. A necessidade de dar recorrentemente feedbacks aos alunos pelas suas prestações menos corretas parece ter influenciado o clima da aula. Ainda assim aparentemente o feedback surtiu efeito.

Tempo de Aprendizagem dos Alunos:

Pelos motivos já apresentados o tempo de aprendizagem dos alunos teve de ser aumentado em determinados exercícios em detrimento de outros. Esta necessidade deveu-se ao facto de os alunos revelarem dificuldades, não só técnicas mas também táticas (estas de forma bastante considerável). Não que o tempo de aprendizagem não tivesse sido suficiente ou eficaz mas sim, uma necessidade de dar mais tempo de aprendizagem para as mesmas ações.

Anexo 4 – Exemplo Plano de Aula – 2º Ciclo



Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro

Ano Letivo 2022 / 2023

Plano de Aula					
Aula nº 4 e 5	2º Período			Turma	
Nº da UD.:	Objetivos da aula	Função Didática	Material	M	F
Data: 13/02/2023	Execução do rolamento à frente sem ajudas. Execução do rolamento atrás. Execução do avião. Introdução ao salto ao eixo.	Exercitação	Colchões.	5º B	
Hora: 9:00				Ginástica de solo	6
Local: Pavilhão		20			
Duração da aula: 90'					
Tempo útil: 70'					

Justificação do plano de aula:

Esta aula tem por objetivo a exercitação e possivelmente consolidação dos elementos gímnicos abordados na aula anterior.

Tem o propósito de dar alguma autonomia aos alunos para repetirem o maior numero de vezes possível recebendo feedbacks de melhoria e ajudas nas ações mais difíceis.


É introduzido o salto ao eixo como forma de introdução da próxima aula que será Ginástica de Aparelhos com minitrampolim e boque.



Tempo		Objetivos	Descrição das Tarefas / Esquema	Critérios de Êxito / Palavras-Chave	Capacidades / Habilidades
P	T				
Parte Inicial					
5'	5'	Apresentação e conversa com os alunos sobre o propósito das próximas aulas como professor.	<p>No quadro os alunos tomam conhecimento: U.D.: Ginástica Número de aula da UD: Objetivos: Execução do rolamento à frente sem ajudas. Execução do rolamento atrás. Execução do avião. Introdução ao salto ao eixo.</p> <p>Exercícios (palavras-chave): cuidado, segurança, ajuda e respeito. Grupos (se for o caso):</p>		
5'	10'	Os alunos fazem a preparação para a prática com a realização de movimentos articulares.	Movimentos de rotação, circundação, flexão e extensão dos membros, tronco e pescoço.	Realização dos movimentos na amplitude máxima dos diferentes gestos.	Flexibilidade.
Parte Fundamental					
40'	50'	Execução dos elementos gímnicos de forma autónoma.	A turma é dividida em quatro grupos e realizam os elementos gímnicos nas estações com rotação.	Os alunos executam os elementos gímnicos com correção global com ajuda, quando necessário até realizarem sem ajuda. Têm em consideração o feedback e	Força. Agilidade. Coordenação.

Orientador: Rui Luzio

Professor Estagiário: Luís Malva

15'	65'	Os alunos realizam os saltos ao eixo para preparar a próxima aula de Ginástica.	 <p>Salto ao eixo. Os alunos realizam o salto ao eixo por cima uns dos outros em circuito e de forma cíclica.</p>	procuram melhorar a cada repetição	
Parte Final					
5'	70'	Finalização da aula.	Conclusão da aula com conversa sobre as aprendizagens e esclarecimento de dúvidas. Projeção da próxima aula de Ginástica e próxima aula (Atletismo).	Os alunos escutam em silêncio e sossego, colocando dúvidas.	

Balanço / Relatório de aula:

Instrução:

A instrução inicial incidiu sobre os conteúdos da aula e o alertar para a segurança durante a mesma.

Gestão (tempo, espaço, material e conteúdo):

Os alunos tiveram contacto permanente com os conteúdos enquanto as ajudas foram realizadas em torno de todas as estações. Inicialmente os alunos apresentaram algumas dificuldade na realização do "avião" por falta de força. Para realização aproximadamente correta, praticamente todos necessitam de ajuda. No rolamento à frente, praticamente todos realizam de forma autónoma. No rolamento atrás apenas duas alunas o fazem de forma autónoma. Quase todos os restantes o fazem com ajudas.

No exercício do "salto ao eixo" houve necessidade de explicações, demonstrações e adaptações. Os alunos não conheciam o jogo e não sabiam como se posicionar e executar.

Em relação a espaço e material não foi necessário realizar alterações durante a aula.

Clima e Disciplina:

Os alunos mostraram-se interessados e empenhados em realizar bem os exercícios. Em relação à indisciplina, dois ou três alunos necessitam de constante reparo para não dispersarem no comportamento.

Orientador: Rui Luzio

Professor Estagiário: Luís Malva



Qualidade do Feedback:

Feedback constante e individual em muitas ações autónomas e sempre em situação de ajudas.

Tempo de Aprendizagem dos Alunos:

Os alunos tiveram bastante tempo de aprendizagem durante a aula uma vez que os grupos de 5 elementos permitia que estivessem repetidamente em prática.


Orientador: Rui Luzio

Professor Estagiário: Luís Malva

Anexo 5 – Avaliação Formativa Inicial

AFI ANDEBOL – 7ªA

Turma: 7ª A		Momento Ofensivo				Momento Defensivo		Como Guarda redes		NÍVEL
		Desmarca-se criando linhas de passe para o portador da bola.	Dribla com oportunidade (sem adversário pela frente)	Faz passe sem adversário pela frente	Finaliza com remate em salto.	Posiciona-se à frente do seu adversário direto tentando interceptar a bola	Impede a progressão em drible do adversário	Enquadra-se com a bola sem perder a noção da baliza	Inicia imediatamente o contra-ataque se defender a bola.	(1 – 5)
1 –		1	1	1	0	2	0	1	1	3
2 –		1	2	2	1	2	1	1	1	4
3 –		0	0	1	1	1	1	1	1	2
4 –		2	1	2	2	2	1	1	1	4
5 –		1	0	0	0	1	1	1	1	2
6 –		1	2	2	2	1	1	1	1	4
7 –		1	1	0	0	2	1	1	1	3
8 –		1	0	1	0	1	1	1	1	2
9 –										
10 –		1	2	1	1	2	2	1	1	4
11 –		2	1	2	2	1	2	1	1	4
12 –		1	0	1	0	0	1	1	1	2
13 –		1	1	1	0	2	1	1	1	3
14 –		2	1	1	0	1	0	1	1	3
15 –		1	1	1	0	2	2	1	1	3
MÉDIA		1,21	1,00	1,21	0,64	1,50	1,00	1,00	1,00	3,21

			Somatório	0 – 3	4 – 6	7 – 9	10 – 12	13 – 16
0	1	2	Nível	1	2	3	4	5
0 – Não realiza								
1 – Realiza +/- 2 – Realiza bem								



AFI ATLETISMO – VELOCIDADE – 7ªA

	Partida				Aceleração e Técnica de Corrida						Velocidade Máxima			NÍVEL
	Um pé atrás do outro	Calcanhares no ar	Braços alternados	Inclinação à frente	Braços paralelos ao tronco	Passam atrás do tronco vigorosos	Alternados com MI	MI Projeta dos à frente	MI fazem extensão atrás com passagem pelo glúteo.	Apoios no 1/3 anterior do pé	Mantém a frequência dos movimentos	Mantem a velocidade sem desaceleração nítida.	Mantém os pés afastados em cada ciclo	
1-	2	0	0	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	4
2-	2	0	0	2	0	1	2	1	1	1	2	0	0	3
3-	2	0	0	2	0	1	2	1	1	0	1	0	1	3
4-	2	0	0	2	0	0	2	0	1	1	2	1	1	3
5-	2	0	0	1	0	0	2	0	0	1	1	0	0	2
6-	2	1	0	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	3
7-	2	1	0	1	1	1	2	0	1	1	2	2	0	3
8-	2	0	0	1	0	0	2	0	0	1	0	0	0	2
9-														
10-	2	1	0	1	0	0	2	0	1	1	1	0	0	2
11-	2	1	0	0	1	1	2	0	2	1	1	0	0	2
12-	2	0	1	1	0	1	2	0	1	1	1	0	0	2
13-	1	1	1	2	1	1	2	0	2	1	1	2	1	3
14-	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	2	0	2
15-	2	1	0	2	0	1	2	1	1	2	2	2	1	4
MÉDIA	1,85	0,43	0,14	1,36	0,43	0,64	1,93	0,29	1,00	1,07	1,14	0,79	0,43	2,71

	Somatório	0 – 5	6 – 11	12 – 16	17 – 21	22 – 26
0 1 2	Nível	1	2	3	4	5
0 – Não realiza 1 – Realiza +/- 2 – Realiza bem						

AFI Ginástica – 7ªA

Turma: 7ªA	Aparelhos - Trave	Aparelhos - Boque	Aparelhos - Minitrampolim		Solo					NIVEL
Nome	Trave baixa	Salto ao eixo no boque	Salto em extensão frontal	Salto em extensão dorsal	Avião	Roda	Rolamento à frente	Rolamento atrás	Passagem por pino	
	1	1	1	1	0	0	2	1	0	2
	2	1	2	1	1	0	2	1	0	3
	1	1	1	1	0	0	2	1	0	2
	2	2	2	2	1	1	2	1	1	4
	1	1	2	1	0	0	2	1	0	3
	2	2	2	1	0	0	2	1	0	3
	1	2	2	2	0	1	1	1	1	3
	1	0	1	1	0	0	2	1	0	2
	1	2	2	1	1	0	2	1	0	3
	1	1	2	1	0	0	2	1	0	3
	1	1	1	1	0	0	2	1	0	2
	2	2	2	2	1	1	2	1	1	4
	2	2	2	2	1	1	2	1	1	4
	2	2	2	2	2	1	2	1	1	4
	2	2	2	2	2	2	2	1	1	5
	2	2	2	2	1	0	2	1	2	4
	1	2	2	1	0	1	2	1	1	3
Média	1,5	1,5	1,8	1,4	0,6	0,5	1,9	1	0,5	3,2

		
0	1	2
0 – Não realiza		
1 – Realiza +/-		
2 – Realiza bem		

Pontuação	0 – 3	4 – 7	8 – 11	12 – 15	16 – 18
Nível	1	2	3	4	5

AFI Voleibol

Turma: 7ªA	OBJETIVOS E REGRAS DO JOGO	GESTOS TÉCNICOS				NÍVEL
Nome	Dois toques; Transporte; Violação da linha divisória; Rotação; Número de toques consecutivos por equipa; Toque na rede	Serviço (por baixo)	Manchete	Passe	Posição Base	(1-5)
	1	1	1	0	1	2
	0	1	0	0	0	1
	1	1	1	0	1	2
	2	1	2	2	1	4
	1	1	1	1	1	3
	2	1	1	1	1	3
	1	0	1	2	2	3
	0	1	1	0	0	1
	1	2	0	1	2	3
	2	2	1	1	2	4
	1	0	1	1	0	2
	2	1	2	1	2	4
	1	1	2	1	1	3
	1	2	1	2	1	4
	1	2	2	2	1	4
	1	1	1	2	2	4
	1	1	0	2	0	2
MÉDIA	1,12	1,12	1,05	1,12	1,05	2,88

			Somatório	0 – 2	3 – 4	5 – 6	7 – 8	9 – 10
0	1	2	Nível	1	2	3	4	5
0 – Não realiza								
1 – Realiza +/- 2 – Realiza bem								

Anexo 6 – Ficha de Autoavaliação



Ministério da Educação



EDUCAÇÃO FÍSICA FICHA DE AUTOAVALIAÇÃO



NOME: _____ | Nº: _____ | Ano: _____ | Turma: _____ | Ano Letivo 2022/2023

Terminado o período letivo é tempo de fazeres a reflexão do teu desempenho ao longo do mesmo. Sê o mais honesto (a) possível e responde colocando apenas uma cruz (x) em cada item para cada área.

DOMÍNIO DAS ATIVIDADES FÍSICAS			
Quanto à realização dos gestos técnicos das diferentes modalidades:	1º Período	2º Período	3º Período
• Realizo muito bem os gestos técnicos			
• Realizo bem os gestos técnicos			
• Realizo com alguma dificuldade os gestos técnicos			
• Realizo com grande dificuldade os gestos técnicos			
• Não realizo os gestos técnicos			
Quanto à aplicação dos princípios de jogo e aspetos táticos das diferentes modalidades:	1º Período	2º Período	3º Período
• Aplico muito bem os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Aplico bem os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Aplico com alguma dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Aplico com grande dificuldade os princípios de jogo e aspetos táticos			
• Não aplico os princípios de jogo e aspetos táticos			
DOMÍNIO DA APTIDÃO FÍSICA			
Quanto ao nível da aptidão física:	1º Período	2º Período	3º Período
• Revelo muito boa condição física para acompanhar as atividades			
• Revelo boa condição física para acompanhar as atividades			
• Revelo algumas dificuldades físicas para acompanhar as atividades			
• Revelo grandes dificuldades físicas para acompanhar as atividades			
• Não revelo boa condição física para acompanhar as atividades			
DOMÍNIO DOS CONHECIMENTOS E ATITUDES			
Conhecimento dos conteúdos teóricos transmitidos:	1º Período	2º Período	3º Período
• Conheço e aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades			
• Não conheço nem aplico corretamente as regras, regulamentos e os termos técnico-táticos das diferentes modalidades			
Conhecimento e compreensão dos processos de desenvolvimento da condição física como fator de saúde:	1º Período	2º Período	3º Período
• Conheço e compreendo bem a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde			
• Não conheço nem compreendo a importância da prática de atividades físicas como fator de saúde			
Realização de relatórios e trabalhos:	1º Período	2º Período	3º Período
• Realizo todos os relatórios e trabalhos que me solicitam			
• Não realizo relatórios e trabalhos que me solicitam			

Quanto à atitude:	1º Período	2º Período	3º Período
Cumpro, sempre, regras, prazos e tarefas. Colaboro, de forma empenhada, na realização das tarefas Realizo todas as tarefas sem ajuda, reflete e reformula os erros.			
Cumpro, com regularidade, regras, prazos e tarefas. Realizo com regularidade tarefas sem ajuda. Colaboro com regularidade na realização das tarefas.			
Cumpro, a maioria das vezes, regras, prazos e tarefas. Realizo a maioria das tarefas sem ajuda. Colaboro na realização da maioria das tarefas.			
Cumpro, algumas vezes, regras, prazos e tarefas. Realizo algumas das tarefas sem ajuda. Colaboro algumas vezes na realização das tarefas.			
Não cumpro regras, prazos e tarefas. Realizo as tarefas sempre com ajuda. Não colaboro na realização das tarefas.			

NÍVEL FINAL DO PERÍODO

	1º Período	2º Período	3º Período
Ponderando os itens anteriores, julgo obter o nível:	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5

APRECIÇÃO GLOBAL DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Faz algum comentário, que considere pertinente, sobre as aulas de Educação Física:

Anexo 7 – Referencial da Avaliação



Ministério da Educação



Departamento: Expressões
Anos: 7ºano

Disciplina: Educação Física
Ano letivo: 2022/2023

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO

Domínios de Avaliação / Ponderação (%)	Aprendizagens específicas	Descritores do PASEO	Instrumentos e processos de recolha de informação
<p>ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>60%</p>	<p>O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 5 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições de possibilidade.</p> <p>SUBÁREA JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (uma matéria) Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>SUBÁREA GINÁSTICA (uma matéria) Compor, realizar e analisar da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos, Rítmica), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p> <p>SUBÁREAS ATLETISMO, PATINAGEM, ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS e OUTRAS (três matérias) Realizar e analisar do ATLETISMO, saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Patinar adequadamente em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, realizando as ações técnico-táticas elementares em jogo e as ações de composições rítmicas «individuais» e «a pares».</p>	<p>Conhecedor/sabedor/culto/informado (A, B, G, I, J)</p> <p>Criativo (A, C, D, J)</p> <p>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</p> <p>Questionador/Investigador (A, C, D, F, G, I, J)</p> <p>Respeitador da diferença/do outro (A, B, E, F, H)</p> <p>Sistemizador/organizador (A, B, C, I, J)</p> <p>Comunicador/Interventor (A, B, D, E, G, H, I)</p> <p>Autoavaliador</p> <p>Participativo/colaborador (B, C, D, E, F)</p> <p>Responsável/autónomo (C, D, E, F, G, I, J)</p> <p>Cuidador de si e do outro (A, B, E, F, G, I, J)</p>	<p>Grelhas de registo de observação direta</p> <p>Teste e/ou trabalho de grupo/ Individual Fitescola</p> <p>Grelha de Registo de Intervenção oral do aluno ou relatório de aula</p> <p>Grelha de registo de cumprimento de tarefas (arbitragem, colaboração na aula, ajudas)</p> <p>Ficha de autoavaliação e heteroavaliação</p>

	<p>Apreciar, compor e realizar, nas ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS (Dança, Danças Sociais, Danças Tradicionais), sequências de elementos técnicos elementares, em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p> <p>OUTRAS</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares, nos JOGOS DE RAQUETES (Badminton, Ténis e Ténis de Mesa), garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p> <p>Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição em ATIVIDADE DE COMBATE (Luta), utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.</p> <p>Realizar PERCURSOS (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p> <p>Deslocar-se com segurança no MEIO AQUÁTICO (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.</p> <p>Nota - Para o nível INTRODUÇÃO, em cinco matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições:</p> <p>1 - ATLETISMO constitui-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria.</p> <p>2 - Nas subáreas JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, GINÁSTICA, PATINAGEM e ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria.</p> <p>3 - Nas OUTRAS, poderá ser considerada uma matéria dos JOGOS DE RAQUETES, a Natação, uma matéria da subárea de ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA ou uma matéria da subárea dos DESPORTOS DE COMBATE.</p> <p>Consulte o Anexo 3 para conhecer os objetivos programáticos para o 7.º ano de escolaridade.</p>		
<p>APTIDÃO FÍSICA 15%</p>	<p>Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e sexo.</p> <p>Consulte o Anexo 3 para conhecer as capacidades motoras a desenvolver no 7.º ano de escolaridade.</p>		

	Consulte o site da Plataforma FITescola para conhecer os valores referentes à Zona Saudável da Aptidão Física.		
CONHECIMENTOS 5%	Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde. Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos.		
Atitudinal 20 %	<ul style="list-style-type: none"> - Colabora nas tarefas solicitadas. - Envolve-se na realização das tarefas. - Realiza as atividades de forma autónoma. - Cumpre regras, prazos e tarefas. 		

Anexo 8 – Descritores da Avaliação



Ministério da Educação



Domínios	Descritores de níveis de desempenho				
	M. Bom	Bom	Suf.	Insuf.	Muito Insuf.
ATIVIDADES FÍSICAS	<p>Joga, assumindo a iniciativa nas ações ofensivas da sua equipa, adequando-as com eficácia ao objetivo e à situação do jogo.</p> <p>Marca o seu adversário direto ou um adversário livre.</p> <p>Respeita as regras do jogo e trata os seus colegas de equipa e os seus adversários com cordialidade.</p> <p>Realiza todas as habilidades gímnicas da sequência de acordo com o padrão global de execução, combinando-as com fluidez.</p> <p>Realiza os saltos, corridas e lançamentos mantendo o padrão global de execução das habilidades.</p> <p>Dança, executando os passos característicos da dança em sincronia com a música</p> <p>Realiza com oportunidade e correção as ações técnicas-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas</p> <p>Realiza Percursos (Orientação) elementares, utilizando técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p>Joga, mas, ocasionalmente, interrompe as ações ofensivas da sua equipa, por não adequar as suas ações ao objetivo e à situação do jogo.</p> <p>Pode apresentar falhas na marcação do seu adversário direto ou adversário livre.</p> <p>Respeita as regras do jogo e trata os seus colegas de equipa e os seus adversários com cordialidade.</p> <p>Realiza todas as habilidades gímnicas da sequência de acordo com o padrão global de execução, mas sem fluidez</p> <p>Realiza os saltos, corridos, lançamentos mantendo o padrão global de execução das habilidades apresentando algumas incorreções</p> <p>Dança, mas ocasionalmente falha os passos característicos da dança ou a sincronia com a música.</p> <p>Realiza com oportunidade e com algumas incorreções as ações técnicas-táticas elementares, nos Jogos de Raquetas</p> <p>Realiza Percursos (Orientação), utilizando quase sempre as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade</p>	<p>Joga e é frequentemente responsável pela perda da posse de bola da sua equipa, por não adequar as suas ações ao objetivo e à situação do jogo ou não marcar qualquer adversário.</p> <p>Respeita as regras do jogo e trata os seus colegas de equipa e os seus adversários com cordialidade</p> <p>Realiza a sequência gímnica, apresentando incorreções em uma ou mais habilidades.</p> <p>Realiza os saltos, corridas, lançamentos mantendo o padrão global de execução das habilidades apresentando incorreções</p> <p>Dança, com falhas frequentes nos passos da dança ou na sincronia com a música.</p> <p>Realiza com oportunidade e com incorreções as ações</p>	<p>Frequentemente, não respeita as regras do jogo ou revela falta de cordialidade com os seus colegas de equipa ou com os seus adversários.</p> <p>Realiza outra tarefa (sequência gímnica)</p> <p>Realiza outra tarefa (saltos, corridas, lançamentos)</p> <p>Realiza outra tarefa (dança)</p> <p>Realiza outra tarefa (Jogos de raquetes)</p>	<p>Não realiza a tarefa</p>

	Desloca-se com segurança no Meio Aquático (Natação), coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	do ambiente. Desloca-se com segurança no Meio Aquático (Natação), Coordenando com algumas incorreções a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	técnicas- táticas elementares, nos Jogos de Raquetas Realiza Percursos (Orientação), utilizando por vezes as técnicas de orientação e respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente. Desloca-se com segurança no Meio Aquático (Natação), Coordenando com incorreções a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.	Realiza outra tarefa (Orientação) Realiza outra tarefa (Natação)	
APTIDÃO FÍSICA	Realiza o número de ações motoras indicado na tabela de referência, para a sua idade e para o seu sexo. (ver tabela)	Realiza o número de ações motoras indicado na tabela de referência, para a sua idade e para o seu sexo. (ver tabela)	Realiza o número de ações motoras indicado na tabela de referência, para a sua idade e para o seu sexo. (ver tabela)	Realiza outra tarefa.	Não realiza a tarefa.
CONHECIMENTOS	Conhece, compreende e aplica sempre conceitos, essenciais, teorias, leis e princípios. Interpreta, compreende e utiliza sempre dados fornecidos em textos, tabelas, gráficos, esquemas;	Conhece, compreende e aplica com alguma regularidade conceitos essenciais, teorias, leis e princípios; Interpreta, compreende e	compreende e aplica a maioria das vezes conceitos essenciais, teorias, leis e princípios; Interpreta, compreende e utiliza a maioria	Conhece, compreende e aplica algumas vezes conceitos essenciais, teorias, leis e princípios; Interpreta,	Ainda não conhece, não compreende nem aplica conceitos essenciais, teorias, leis e princípios;

	<p>Aplica sempre conhecimentos a novas situações; Estabelece sempre relações entre conceitos; Utiliza sempre corretamente a linguagem científica; Comunica sempre com correção linguística (compreensão e expressão em língua portuguesa)</p>	<p>utiliza com alguma regularidade dados fornecidos em textos, tabelas, gráficos, esquemas; Aplica com alguma regularidade conhecimentos a novas situações; A maioria das vezes estabelece relações entre conceitos; Com alguma regularidade utiliza corretamente a linguagem científica; Comunica, com alguma regularidade, com correção linguística (compreensão e expressão em língua portuguesa)</p>	<p>das vezes dados fornecidos em textos, tabelas, gráficos, esquemas; Aplica a maioria das vezes conhecimentos a novas situações; A maioria das vezes estabelece relações entre conceitos; A maioria das vezes utiliza corretamente a linguagem científica; Comunica a maioria das vezes com correção linguística (compreensão e expressão em língua portuguesa).</p>	<p>compreende e utiliza algumas vezes dados fornecidos em textos, tabelas, gráficos, esquemas; Aplica algumas vezes conhecimentos a novas situações; A maioria das vezes estabelece relações entre conceitos; Alguas vezes utiliza corretamente a linguagem científica; Comunica algumas vezes com correção linguística (compreensão e expressão em língua portuguesa)</p>	<p>Ainda não interpreta, não compreende nem utiliza dados fornecidos em textos, tabelas, gráficos, esquemas; Ainda não aplica conhecimentos a novas situações; Ainda não estabelece relações entre conceitos; Ainda não utiliza corretamente a linguagem científica; Ainda não comunica com correção linguística (compreensão e expressão em língua portuguesa).</p>
<p>ATIVIDADE</p> <p>Responsabilidade Autonomia Cooperação</p>	<p>Cumprir, sempre, regras, prazos e tarefas. Realiza todas as tarefas sem ajuda, reflete e reformula os erros. Colabora, de forma empenhada, na realização das tarefas</p>	<p>Cumprir, com regularidade, regras, prazos e tarefas. Realiza com regularidade tarefas sem ajuda. Colabora com regularidade na realização das tarefas.</p>	<p>Cumprir, a maioria das vezes, regras, prazos e tarefas. Realiza a maioria das tarefas sem ajuda. Colabora na realização da maioria das tarefas.</p>	<p>Cumprir, algumas vezes, regras, prazos e tarefas. Realiza algumas das tarefas sem ajuda. Colabora algumas vezes na realização das tarefas.</p>	<p>Não cumprir regras, prazos e tarefas. Realiza as tarefas sempre com ajuda. Não colabora na realização das tarefas.</p>

Anexo 9 – Avaliação Sumativa

Microsoft Excel interface showing a spreadsheet for a summative evaluation. The spreadsheet has columns for ID, ALUNO, MATÉRIAS, CRITÉRIOS AVALIAÇÃO, and APTIDÃO FÍSICA. The interface includes a ribbon with options like Calibri, 11, and various alignment and number formatting options.

ID	ALUNO	MATÉRIAS	CRITÉRIOS AVALIAÇÃO	APTIDÃO FÍSICA
1		Basquetebol	ATIVIDADES FÍSICAS ###	ZNS 25%
2		Andebol	APTIDÃO FÍSICA ###	ZS 75%
3		Voleibol	CONHECIMENTOS 5%	PA 100%
4		JDC	ATITUDINAL ###	
5		Ginástica		
6		Tênis		
7		Atletismo		
8		Natação		
9		DANÇA		
10		Orientação		
11				
12		1º período		
13		Atletismo		
14		Basquetebol		
15		Andebol		
16				
17				
18		2º período		
19		DANÇA		
20		Ginástica		
21		Atletismo		
22		Voleibol		
23				
24		3º período		
25		Atletismo		
26		Orientação		
27		Tênis		
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				

Instructions for data entry:

- 1º inserir o nome dos alunos
- 2º planificar as matérias que vão lecionar no ano
- 3º identificar as matérias por período
- 4º avaliar cada domínio no respetivo separador
- 5º analisar a avaliação da turma no separador "SUMATIVA"

Navigation tabs at the bottom: referencial, ATIVIDADES FÍSICAS, APTIDÃO FÍSICA, CONHECIMENTOS, ATITUDINAL, SUMATIVA, +

Microsoft Excel interface showing a spreadsheet for student evaluation. The title bar indicates the file is 'Avaliação_7ºA_3ºP'. The ribbon includes 'Ficheiro', 'Base', 'Inserir', 'Esquema da Página', 'Fórmulas', 'Dados', 'Rever', 'Ver', and 'Ajuda'. The 'Base' ribbon is active, showing options for 'Colar', 'Cortar', 'Copiar', and 'Pincel de Formatação'. The spreadsheet has columns for 'ALUNO', '1º PERÍODO', '2º PERÍODO', '3º PERÍODO', 'AVALIAÇÃO FINAL', and 'Autoavaliação'. The '1º PERÍODO' and '2º PERÍODO' columns are further divided into 'ATIVIDADES FÍSICAS', 'APTIDÃO FÍSICA', 'CONHECIMENTOS', and 'ATTITUDINAL'. The '3º PERÍODO' column also has these sub-columns. The 'AVALIAÇÃO FINAL' column shows average scores, and the 'Autoavaliação' column shows self-evaluation scores for 1st, 2nd, and 3rd periods. The spreadsheet is currently displaying rows 1 through 38.

ALUNO	1º PERÍODO				2º PERÍODO				3º PERÍODO				AVALIAÇÃO FINAL	Autoavaliação																				
	ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATTITUDINAL	ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATTITUDINAL	ATIVIDADES FÍSICAS	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATTITUDINAL		FINAL 1º PERÍODO	FINAL 2º PERÍODO	FINAL 3º PERÍODO	1º	2º	3º															
3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	60	42	15	60	55	3	70	42	73	60	64	3	60	50	73	80	63	3	60,7	3					
4	4	3	3	5	4	3	4	4	2	73	50	65	80	71	4	75	58	97	80	75	4	73	58	97	100	78	4	74,3	4					
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60	50	20	40	53	3	65	50	60	60	62	3	67	42	60	60	61	3	58,4	3					
6	4	4	5	5	5	5	4	5	4	80	71	50	80	77	4	90	75	66	100	89	4	93	63	66	100	89	4	84,8	4			5		
7	3	3	3	3	3	4	3	4	5	60	50	55	40	54	3	70	42	68	60	64	3	80	50	68	80	75	4	64,3	3			4		
8	4	4	4	4	3	5	4	5	6	80	33	70	80	73	4	80	42	77	100	78	4	93	33	77	100	85	4	78,5	4			4		
9	4	4	4	4	4	4	4	5	7	80	58	20	80	74	4	75	58	46	80	72	4	87	58	46	80	79	4	75	4			4		
10	3	3	3	3	3	3	3	3	8	60	33	25	40	50	3	65	42	73	60	61	3	67	42	73	60	62	3	57,7	3			3		
11	5	5	5	5	5	5	5	5	9	100	50	50	100	90	5	100	50	50	100	90	5	100	50	50	100	90	5	90	5					
12	3	4	3	4	3	3	3	4	10	67	50	38	60	61	3	65	50	78	80	66	3	67	58	78	80	69	3	65,5	3			3		
13	5	4	4	4	3	4	3	4	11	80	33	60	80	72	4	65	42	62	100	68	3	80	42	62	100	77	4	72,6	4			4		
14	3	3	3	4	3	3	3	4	12	60	50	10	60	56	3	65	42	47	80	64	3	60	58	47	80	63	3	60,9	3					
15	4	3	3	5	3	4	3	5	13	67	50	50	60	62	3	70	42	73	100	72	4	80	54	73	100	80	4	71,2	4			4		
16	3	3	3	5	4	3	3	5	14	60	67	45	60	60	3	70	67	70	60	68	3	73	67	70	80	74	4	67,1	3			3		
17	4	4	4	5	4	5	4	5	15	80	58	60	80	76	4	75	67	82	100	79	4	93	58	82	100	89	4	81,2	4			4		
18			5	5	5	5	5	5	16	100						95	71	53	100	90	5	100	67	53	100	93	5	###	###			4		
19									17																									
20			5	4	4	5	4	5	18	80		28				90	42	50	80	79	4	93	50	50	100	86	4	###	###			4		
21			3	4	3	4	4	5	19	80						75	54	50	60	68	3	80	58	50	80	75	4	###	###			3		
22									20																									
23									21																									
24									22																									
25									23																									
26									24																									
27									25																									
28									26																									
29									27																									
30									28																									
31									29																									
32									30																									
33																																		
34																																		
35																																		
36																																		
37																																		
38																																		

Anexo 10 - Plano Anual de Atividades

Calendarização das Atividades Educação Física EBVB

Plano Anual de Atividades

2022/2023

Atividade	Data	Período	Alunos
Atreve-te – Desporto para todos	Ao longo do ano letivo	Ano letivo	7ºA, 9ºA, 6ºC
Desperta-te DE Futsal	21 de setembro até ao fim do 3ºP	Ano letivo	2º e 3º ciclo
Corta-Mato	18 de janeiro de 2023	2º período	2º e 3º ciclo
Mega Atleta	29 de março de 2023	2º período	2º e 3º ciclo
Jogos Tradicionais	30 de março e 31 de maio de 2023	2º período	1º, 2º e 3º ciclo
Bola no Cesto 3x3 Basquetebol	30 de março de 2023	2º período	2º e 3º ciclo
Rodinhas – Projeto Sobre rodas	30 de março de 2023	2º período	1º, 2º e 3º ciclo
Judo	30 de março de 2023	2º período	7º ano
Orienta-te - Orientação	11 de maio de 2023	3º período	2º e 3º ciclo
Bolhas D'Água	18 de maio de 2023	3º período	3º ciclo 9ºano
Caminhada pelo coração	31 de maio de 2023	3º período	1º, 2º e 3º ciclo

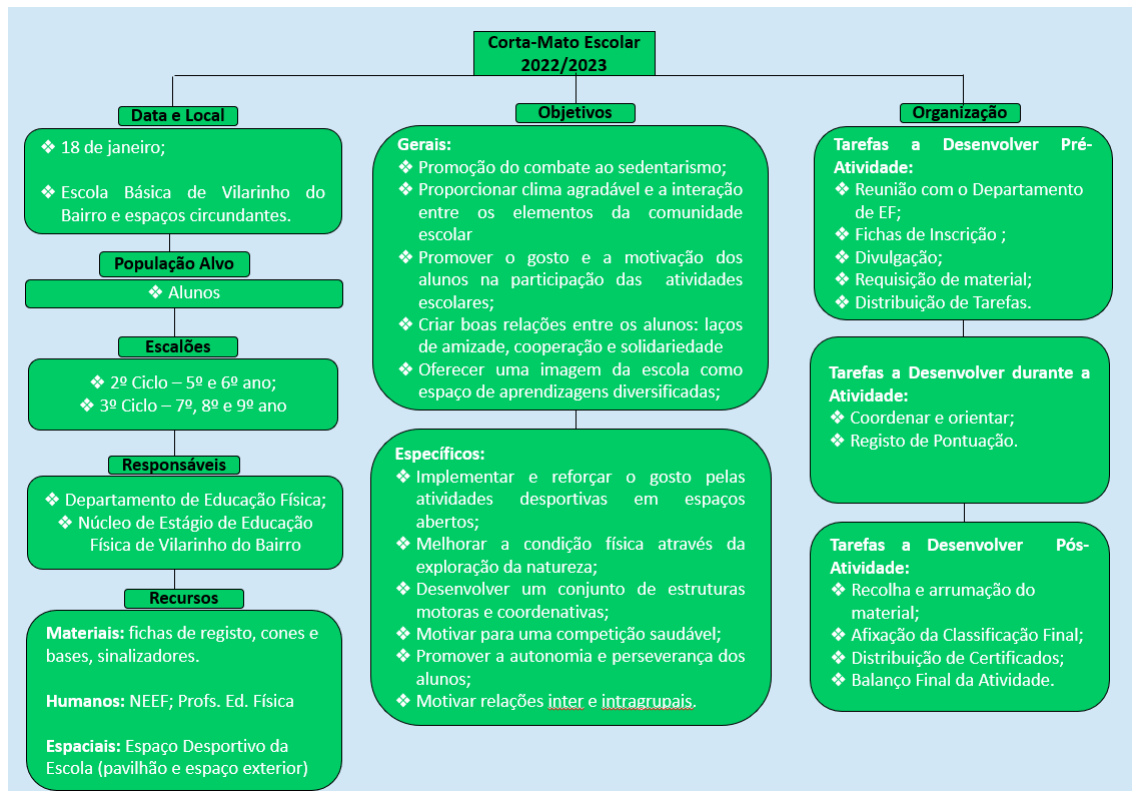
**PROPOSTA PARA O PLANO ANUAL DE ATIVIDADES
2022/2023**

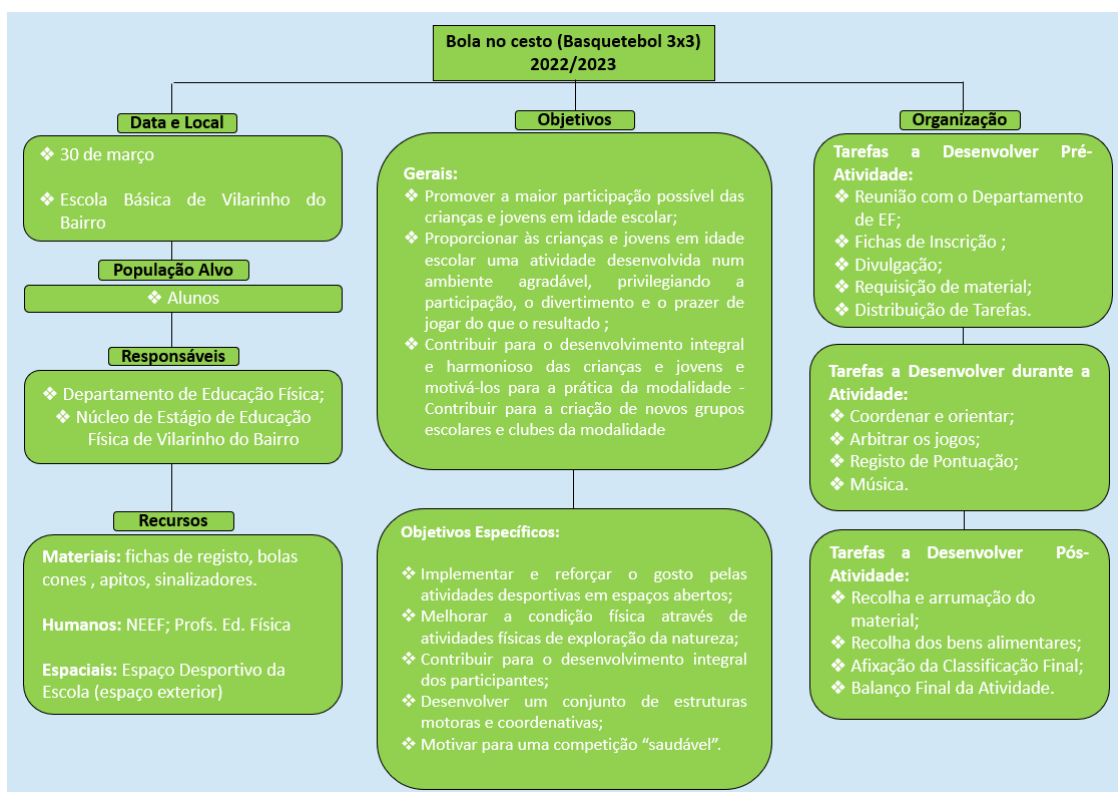
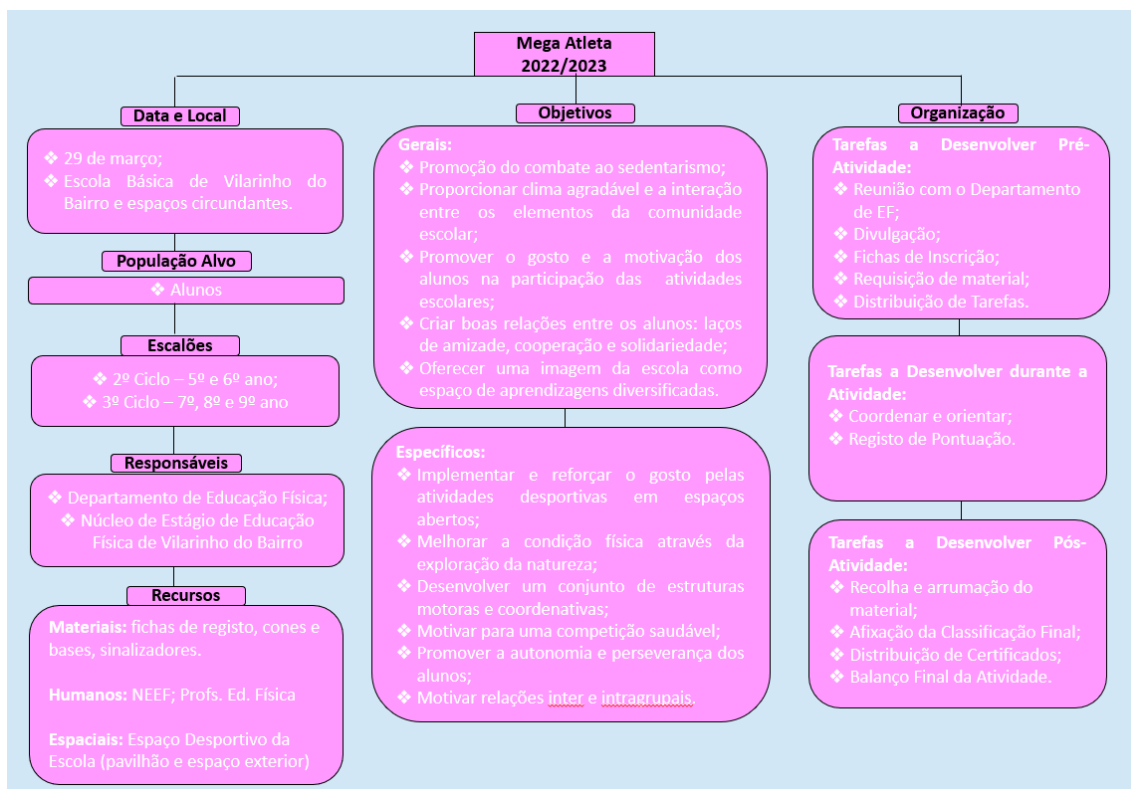
Nota: * Preenchimento facultativo

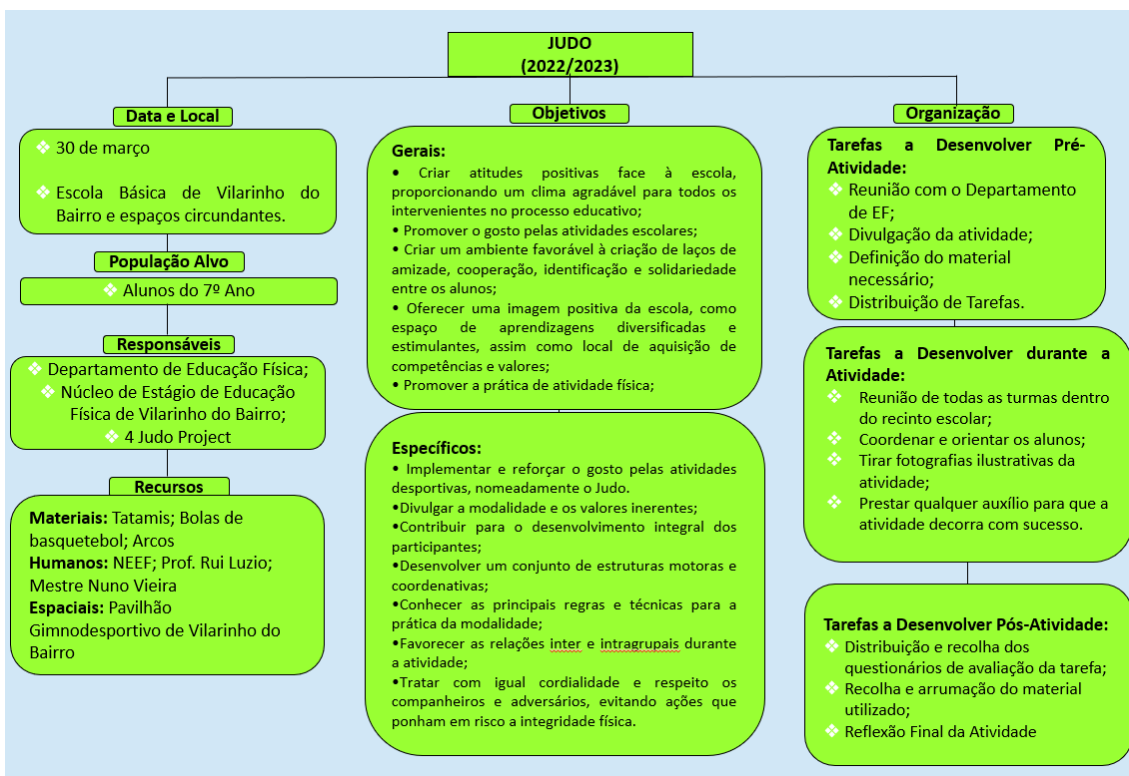
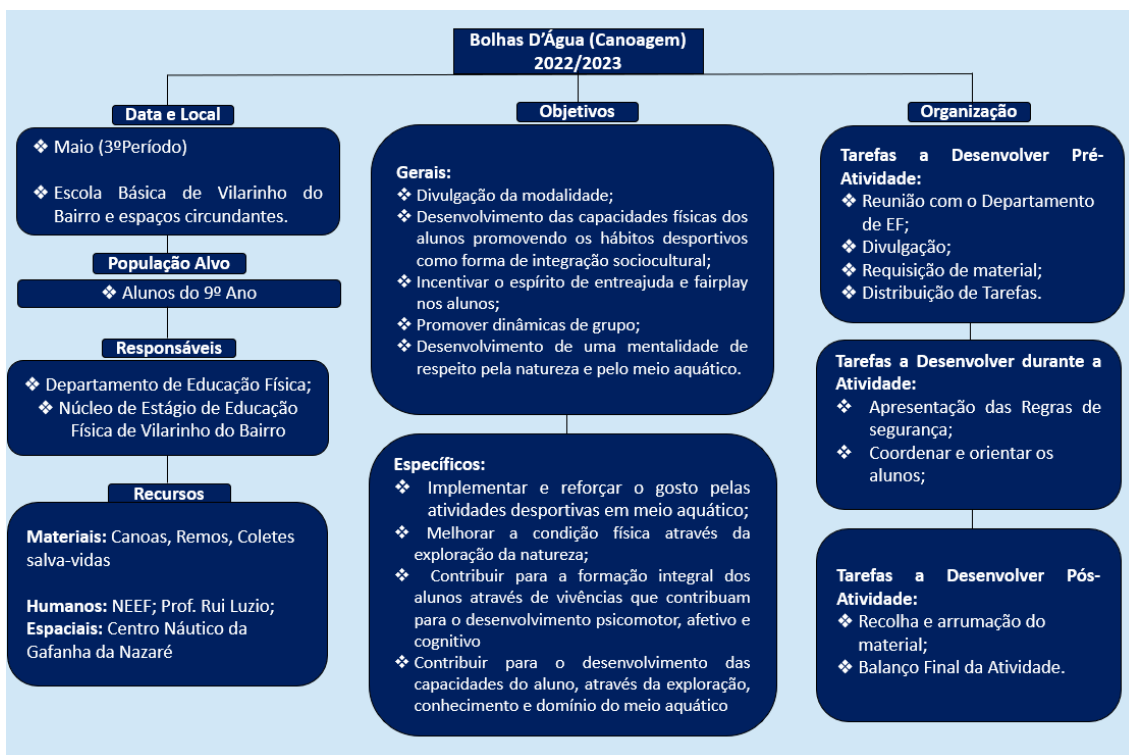
Título da atividade	Caminhada pelo Coração	
Email do responsável da atividade	rucaluzio@aeanadia.pt luismaiva@live.com.pt mariana.lima.esec@gmail.com franciscomachado98@hotmail.com carolina-coelho@sapo.pt	
Dinamizadores	X	Conselho de Turma
		Biblioteca
	x	PES
		Associação estudantes
		Associação de pais/EE
		SPO
		Educação Especial
		Assistentes técnicos
		Assistentes operacionais
		Equipa de autoavaliação
		Direção
		Departamento:
	Clube:	Ciência Viva – EB VB
	Entidade externa:	Associação dos amigos da Lagoa de Torres, Investigador Convidado, UCC, OAC
	Outra:	Núcleo de Estágio
Intervenientes	Comunidade Escolar	
Parceiros externos	GNR (Orientar o percurso e garantir a segurança dos participantes) Junta de Freguesia de Vilarinho do Bairro e Camara Municipal de Anadia (Oferta de camisolas/t-shirts), Bombeiros	
Destinatários	Alunos e comunidade educativa.	
Tipo de atividade	X	1- Atividade desportiva/Torneio
	X	2- Comemoração/Celebração
		3- Concurso
		4- Curso/Workshop
		5- Exposição
		6- Olimpíadas
		7- Palestra
	X	8- Projeto
		9- Sessão informativa
		10- Teatro / cinema
		11- Visita de estudo
		12- Formação
		13- Estudo

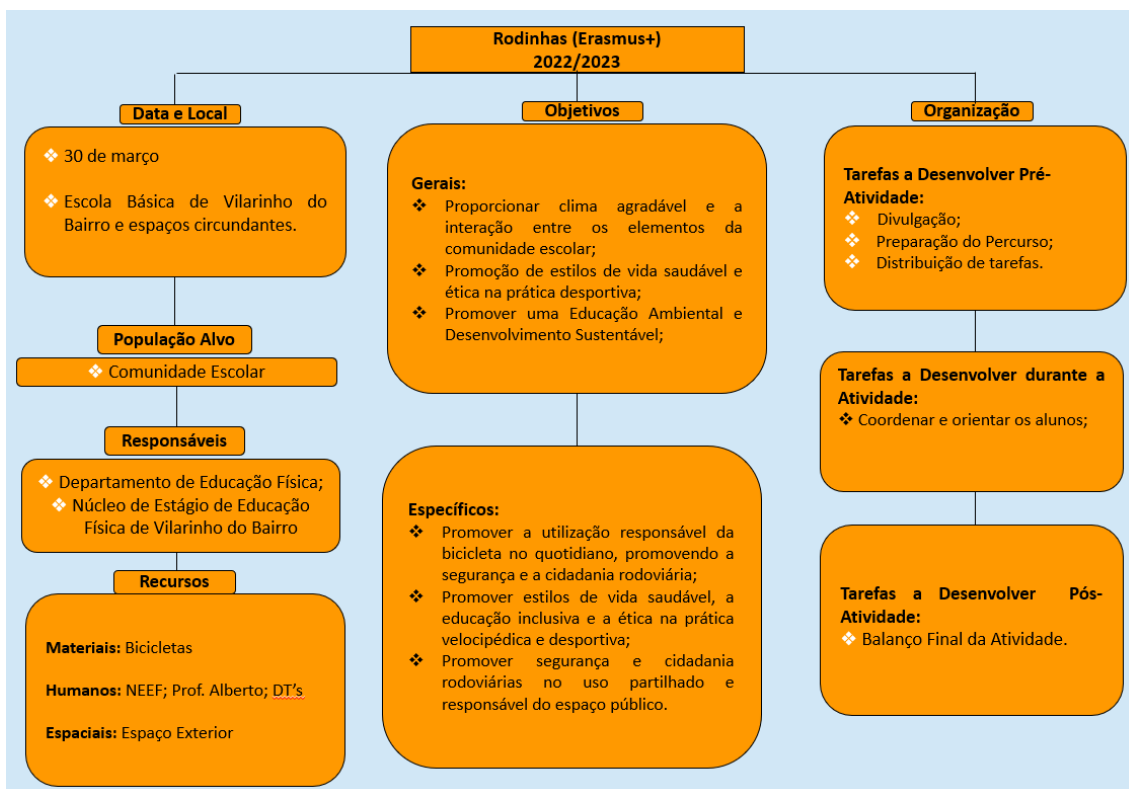
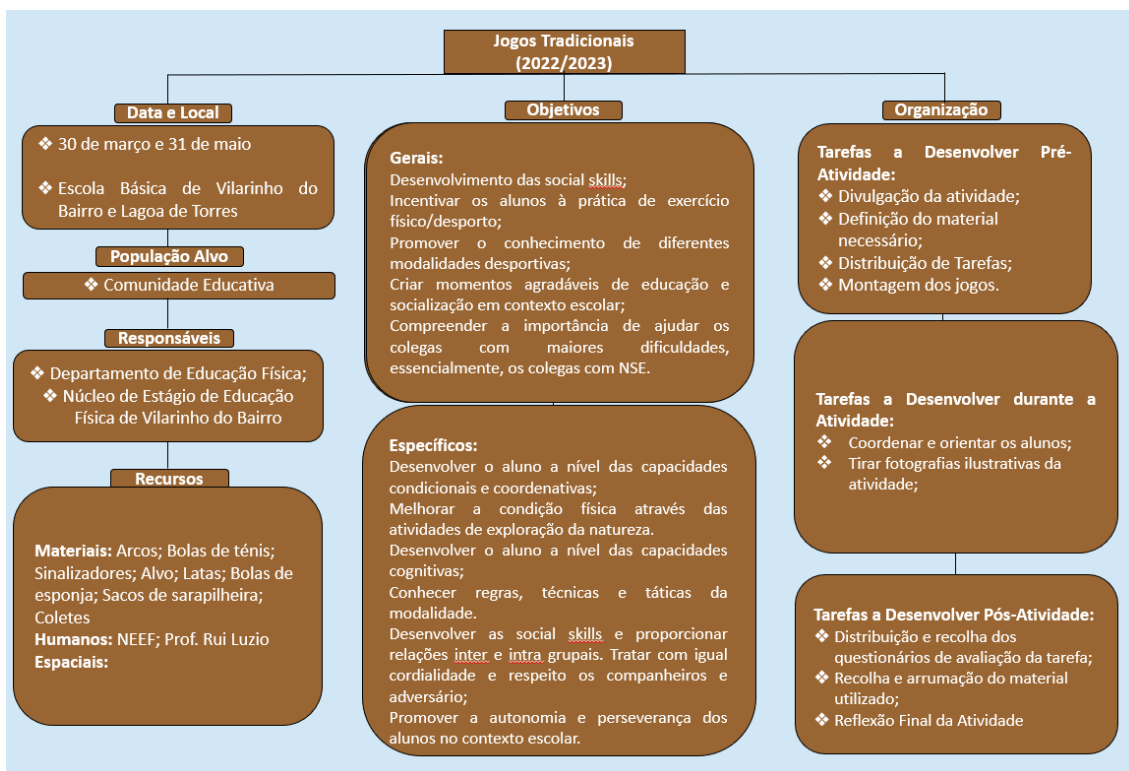
Atividade integrada no Plano (se aplicável)		Biblioteca EBSA
		Biblioteca EBVB
		Biblioteca Centros Escolares
Atividade integrada no Projeto/Programa (se aplicável)		PES
		Outra: (identifique)
Atividade	X	Prevista
		Não prevista
Objetivos da atividade	<p>Sensibilizar para a importância da Atividade Física no combate às doenças cardiovasculares;</p> <p>Desenvolvimento da relação interpessoal, através do convívio entre alunos, professores, auxiliares, pais, etc.</p> <p>Implementar e reforçar o gosto pelas atividades desportivas em espaços abertos;</p> <p>Melhorar a condição física através da exploração da natureza;</p> <p>Desenvolver as capacidades físicas e cognitivas;</p> <p>Promover a autonomia e perseverança dos alunos;</p> <p>Motivar relações inter e Intra grupais;</p> <p>Investigar, conhecer o território da freguesia em que insere a escola e o seu património ambiental, social cultural</p>	
Conteúdos/estratégias	Caminhada com mapa, até a Lagoa de Torres, saída das turmas com o Diretor de Turma, saídas intercaladas. Almoço volante partilhado	
Número de alunos participantes	400	
Recursos/materiais	Mapas; Telemóveis; Material de som; Material para jogos tradicionais.	
Data de início da atividade	Dia	31 de maio de 2023
Duração da atividade/projeto	Um dia.	
Observações *		

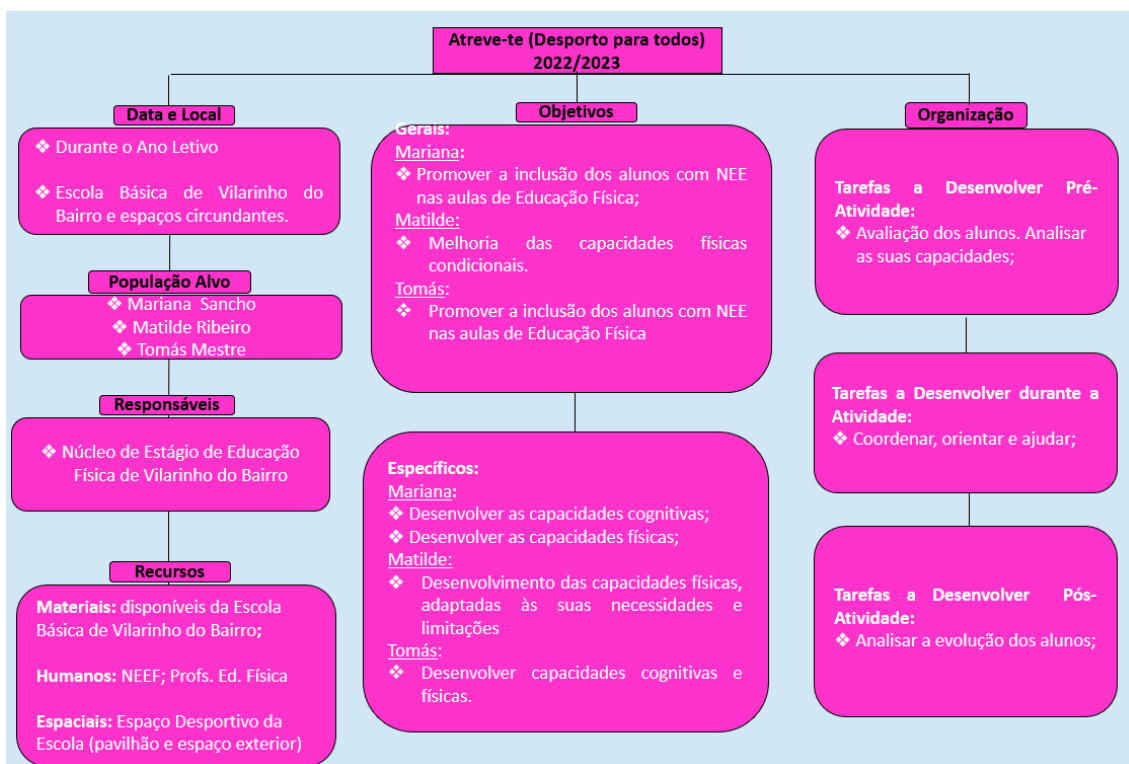
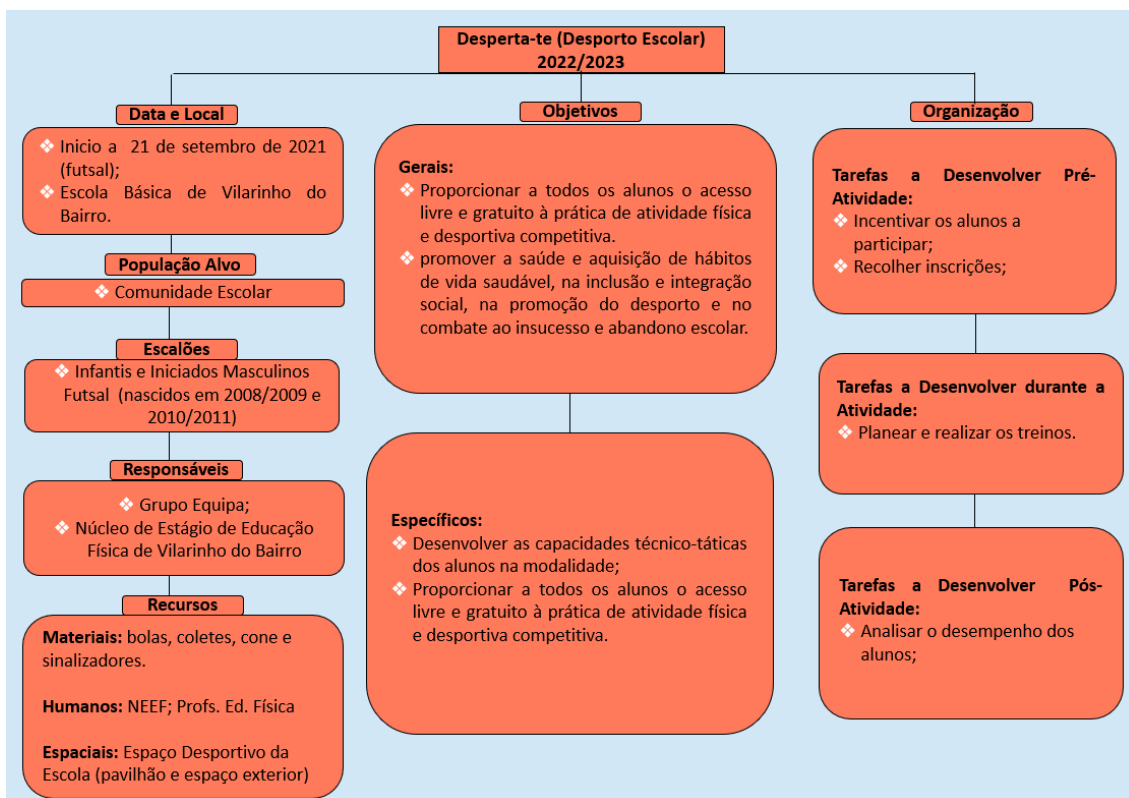
Anexo 11 – Atividades de Projetos e Parcerias

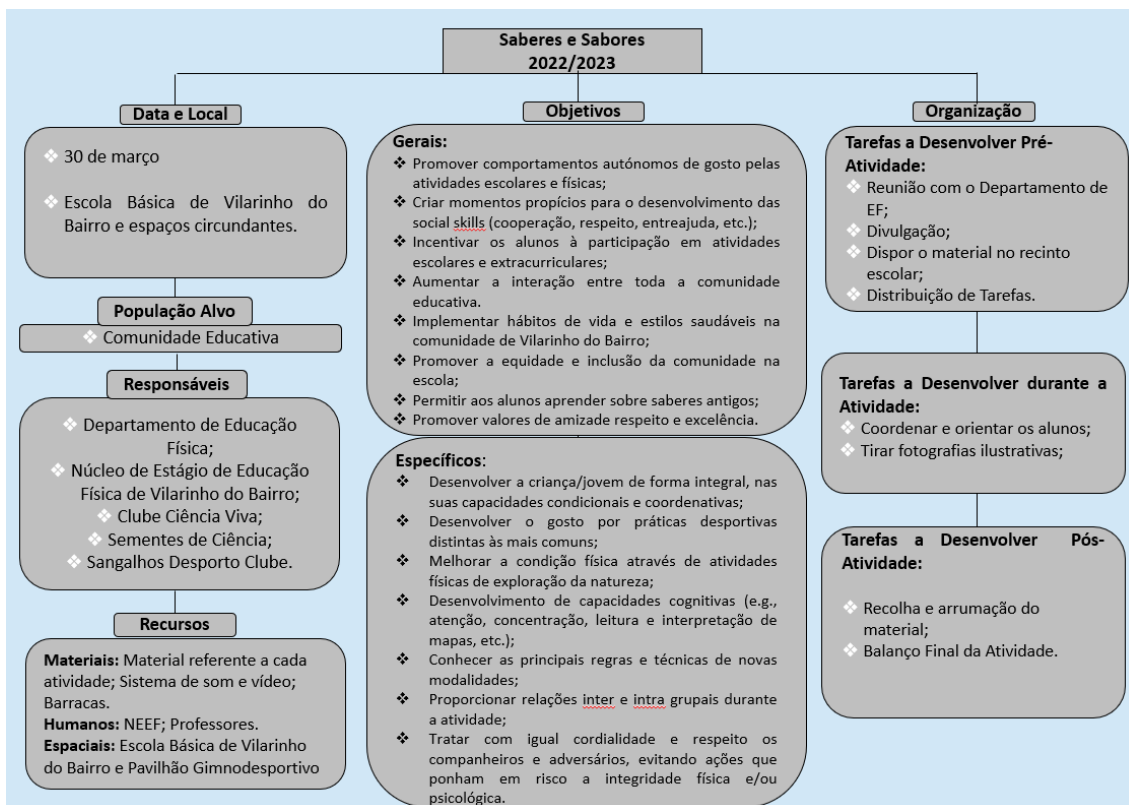
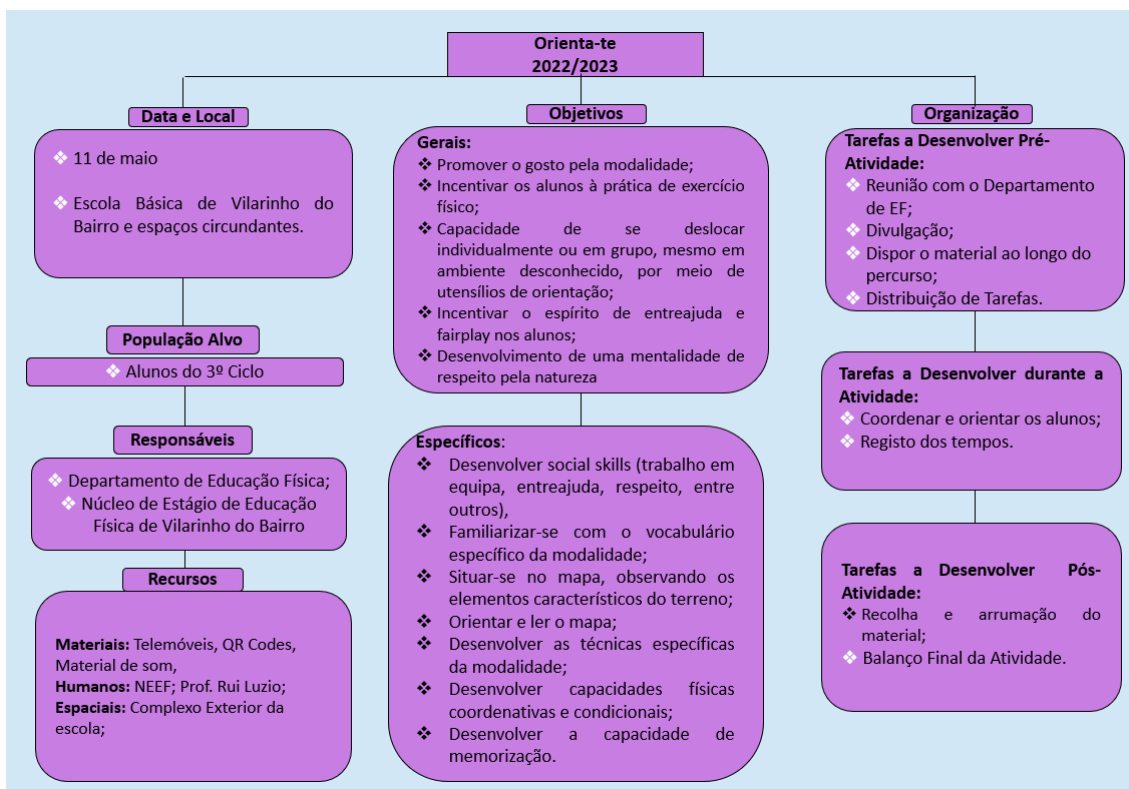


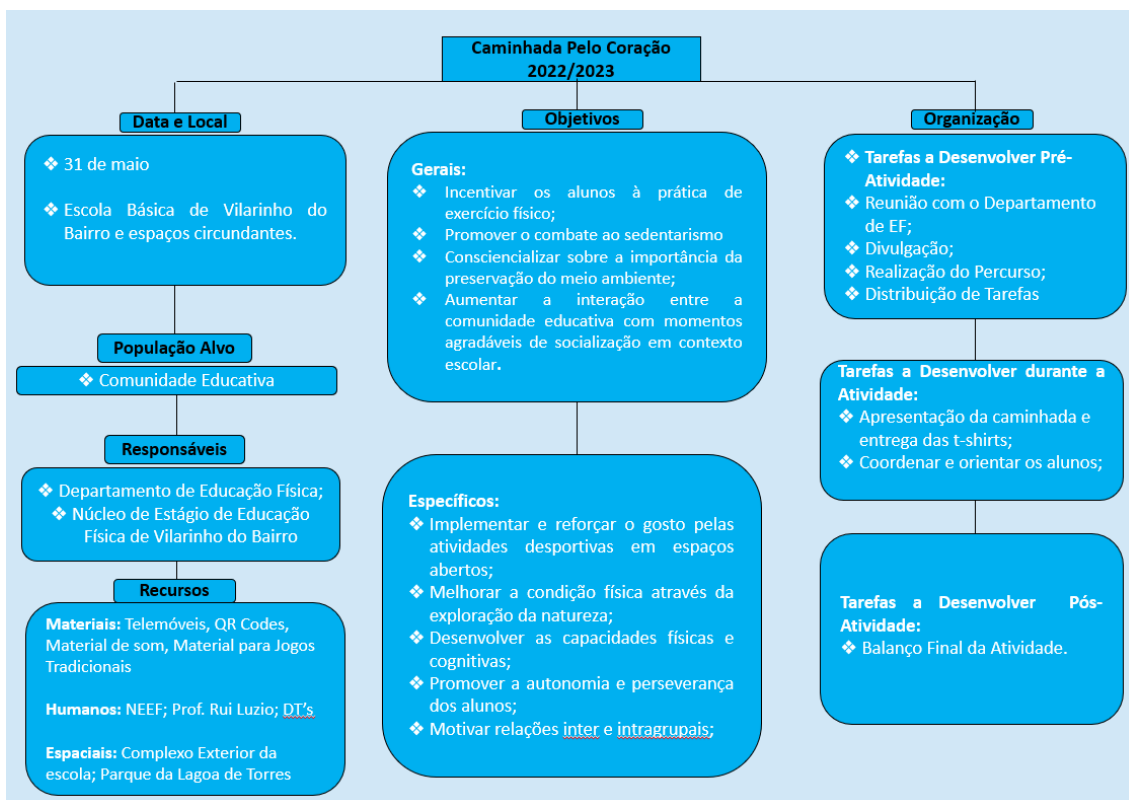












Anexo 12 – Relatório de Visita de Estudo

Núcleo de Estágio de Educação Física

**ESCOLA BÁSICA
VILARINHO DO BAIRRO**
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ANADIA

INVESTIR NO PRESENTE
ACREDITAR NO FUTURO



RELATÓRIO DE ACOMPANHAMENTO A VISITA DE ESTUDO

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

- UNIVERSIDADE DE COIMBRA -

Orientador da faculdade: Alain Massart

Orientador na escola: Rui Luzio

Estagiário: Luís Malva

Relatório da Visita de Estudo

Este relatório refere-se ao acompanhamento que os Professores Estagiários Luís Malva e Mariana Lima realizaram à visita de estudo do 7º ano da Escola Básica do 2º e 3º Ciclo de Vilarinho do Bairro.

A visita de estudo realizou-se no dia 03/03/2023 no âmbito das disciplinas de História e Físico-química. Foram dois os locais a visitar, o Museu Portugal Romano em Sicó na cidade de Condeixa e o Observatório Geofísico e Astronómico em Coimbra. Saída da escola às 9:00 com chegada às 16:30. Acompanharam também os alunos as Professoras de História, de Físico-química e de Inglês.

A nossa participação teve a função de acompanhar e controlar os alunos ainda, com oportunidade, de promover algumas iniciativas que pudessem envolver atividade física e convívio. Foi o que aconteceu durante o período de almoço em que os alunos participaram ativamente em danças que eles próprios escolheram.

As fotos apresentadas retratam o dia com as atividades durante o convívio.









Anexo 13 – Relatório do Mega Sprinter – Desporto Escolar

Núcleo de Estágio de Educação Física



Relatório Mega Sprinter – 22/23

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

- UNIVERSIDADE DE COIMBRA -

Grupo de estágio: Vilarinho do Bairro

Orientador da faculdade: Alain Massart

Orientador na escola: Rui Luzio

Reflexão final da atividade

Ao longo do período decorreram na Escola Básica de Vilarinho do Bairro os testes de apuramento. Para a prova do **Mega Sprinter**, os alunos realizaram uma corrida de velocidade de 40 metros. Para a prova do **Mega Salto**, os alunos realizaram o salto em comprimento. No que respeita à prova do **Mega KM** em que os alunos realizam uma prova de corrida de 1000 metros, os apurados foram os que obtiveram melhor classificação no corta-mato.

Numa segunda fase de organização do evento, procuramos constituir as autorizações e selecionar os apurados. O Núcleo de Estágio e os professores de Educação Física da Escola Básica de Vilarinho do Bairro escolheram os melhores alunos de cada género/escalão para participarem nas várias provas (Mega Sprint, Mega Salto e Mega Km).

Tabela 1. Alunos selecionados para cada prova

Alunos (Fase CLDE)	Infantil A		Infantil B		Iniciados	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
Mega Sprint	5ºB	5ºB	6ºC	7ºC	8ºB	8ºA
	5ºB	5ºB	7ºC	7ºA	8ºA	8ºA
Mega Salto	5ºB	5ºA	7ºC	7ºC	8ºB	8ºB
	5ºA	5ºA	6ºB	6ºB	8ºB	9ºB

Após isso, o passo seguinte foi a distribuição e posterior recolha das autorizações dos selecionados. Dada a chegada ao local da prova, os professores estagiários ficaram responsáveis por organizar os alunos e verificar se todos tinham o dorsal e a t-shirt representativa da escola devidamente colocada.

De seguida, informaram-nos sobre a zona de cada prova e para onde nos tínhamos de dirigir. Cada professor estagiário ficou responsável por cada prova, ou seja, a professora Carolina e Mariana ficaram responsáveis pelo Mega Sprint, o professor Francisco com o Mega Salto e o professor Luis com o Mega Km, encaminhando cada

escalão até à zona de chamada e local de partida quando solicitado pela organização, bem como receber os mesmos alunos quando estes terminassem a prova. Os alunos tiveram direito a um lanche depois ou antes da sua prova e ao almoço.

O evento ocorreu como de esperado e os alunos tiveram um comportamento exímio ao longo de todo o dia, onde destacamos as suas prestações com grande motivação e empenho. Destacamos também o aluno [REDACTED] que teve presença no pódio e foi merecedor de uma medalha de 2º lugar na prova do Mega Salto.



Figura 1. Aluno da Escola Básica de Vilarinho do Bairro em 2º Lugar da Prova

No fim de todas as provas estarem concluídas, a escola dirigiu-se até ao autocarro e voltou-se a realizar a chamada para garantir que não faltava nenhum aluno. A chegada à Escola Básica de Vilarinho do Bairro deu-se por volta das 17h, minutos antes da hora prevista.

Anexo 14 - Projeto Olimpíada Sustentada



Atividades

- Demonstração de Judo;
- 3x3 Basquetebol;
- Rodinhas;
- Jogos Tradicionais;
- Clube da Ciência Viva;
- Workshop de Desenho;
- Barraquinhas;
- Cinema Musicado;
- Saberes Tecnológicos;

Data de realização: 30 de março de 2023

Poster De Divulgação de Cada Atividade





**VI MOSTRA
DE SABORES
E SABERES
COM CIÊNCIA**

*Escola Básica
de Vilarinho do Bairro*

30 DE MARÇO

ATIVIDADES

CIÊNCIA E CIENTISTAS

9:30 - 12:30 • Atividades Experimentais | todos os alunos | Exterior
9:00 - 9:30 • Conversas com Ciência | 4º ano | Sala de Música
9:00 - 10:00 • Conversas com Ciência | 9º ano | Sala de Música

JOGOS TRADICIONAIS

9:00 • 1º Ciclo | Exterior
10:30 • 2º Ciclo | Exterior

DEMONSTRAÇÃO DE JUDO

9:00 - 10:30 • 7º ano | Paróquia

WORKSHOP DE DESENHO

10:15 - 11:30 • Arte com Ciência | alunos inscritos | Exterior
14:00 • Desenho Livre | Exterior

ABERTURA DAS BARRAQUINHAS

11:30 • todos os alunos | Exterior

RODINHAS/GINCANA DE BICICLETAS

10:30 - 10:45 • 1º Ciclo | Exterior
13:30 - 14:45 • 3º Ciclo | Exterior
15:30 - 17:30 • 2º Ciclo | Exterior

CINEMA MUSICADO

15:00 - 15:30 • todos os alunos | Interior

SABERES TECNOLÓGICOS

15:30 • Robô e Impressora 3D | 7º ano

3X3

16:30 - 17:00 • Todos os alunos | Campo de Jogos

CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO

17:00 - 17:30 • Todos os alunos



OLIMPIÁDA SUSTENTADA

A equidade não tem género

2022-2023



Saberes e Sabores

¹Carolina Scabra, ²Francisco Machado, ³Luís Malva, ⁴Mariana Lima
⁵Rui Luxio
⁶Alain Massart

⁷Escola Básica de Vilarinho do Bairro
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra



RESUMO – O Projeto Saberes e Sabores decorreu no dia 20 de março de 2023 tendo como principal objetivo aproximar a comunidade escolar oferecendo de igual modo, oportunidade de participação de inclusiva a todos os alunos da escola com promoção dos Valores Olímpicos (Excelência, Respeito e Amizade) (COI, 2017). O projeto apresentou diversas atividades, promovendo a interdisciplinaridade e o desenvolvimento de uma cidadania responsável, sustentável e estilo de vida saudável com base nos quatro pilares que a sustentam (Atividade Física e Desporto ao Ar Livre, Alimentação Equilibrada, Sustentabilidade e Natureza, Bem-estar Físico e Mental).

Palavras-chave: Inclusão, Interdisciplinaridade, Estilos de vida saudável.

ABSTRACT – The Saberes e Sabores Project took place on March 20, 2023. Its main goal was to bring the school community together and offer equal opportunities for participation and inclusion of all students at school. In line with the Olympic Values, (Excellence, Respect and Friendship) the project presented several activities, promoting interdisciplinarity and development of responsible and sustainable citizenship and a healthy lifestyle based on the four pillars that sustain it (Physical Activity and Outdoor Sports, Balanced Nutrition, Sustainability and Nature, Physical and Mental Well-being).

Keywords: Inclusion, Interdisciplinarity, Healthy Lifestyle.

DESCRIÇÃO DO PROJETO

Este projeto inseriu-se na VI Edição de Saberes e Sabores e apresentou atividades variadas desde workshops em dança, arte de trabalhar a vida, demonstrações de cinema, espaço de tangulinas com oferta gastronómica, espaço ciência viva, espaço tecnologia e atividades desportivas, pretendendo um dia repleto de animação e boa disposição.

Teve como principal objetivo a inclusão de todos os alunos no âmbito da participação desportiva. Os eventos desportivos visaram igualmente a integração de alunos com necessidades de saúde especial (NSE), alunos com menor desenvolvimento motor, alunos com mobilidade reduzida, entre outras limitações que os alunos gostam de demonstrar como únicos. Foi igualmente objetivo deste projeto ser aberto, possibilitando a todos oportunidade de participação no projeto global, promovendo estilos de vida saudável.

No âmbito desportivo foram realizados quatro eventos ao longo do dia em que a responsabilidade da organização esteve a cargo do Núcleo de Gestão da Educação Física. A responsabilidade da organização de cada projeto ficou assim distribuída:

- **Demonstração de Judo** - Professor Estágário Francisco Machado;
Os alunos participaram em um Workshop realizado pelo Mestre Nuno Vieira, da Associação 4JUDO Project.
- **Jogos Tradicionais** - Professora Estágária Carolina Scabra;
Os alunos do 1º Ciclo, 2º Ciclo e familiares participaram em diversos jogos tradicionais ao longo do manhã.
- **Torneio de Basquetebol 2X1** - Professora Estágária Mariana Lima;
Os alunos do 3º Ciclo participaram num torneio misto, com cooperação de jogadores de Basquetebol profissionais.
- **Projeto Rodinhas** (giocana de bicicletas) - Professor Estágário Luís Malva.
Todos os alunos da escola puderam participar numa giocana de bicicletas ao longo do dia. Quem não sabia andar de bicicleta teve oportunidade de se iniciar.

PARTICIPANTES

Participaram cerca de 250 pessoas (alunos, professores, funcionários, familiares) As atividades desportivas tiveram 215 participações dos alunos e 18 de familiares (Jogos Tradicionais)

- Demonstração de Judo – 55 participantes;
- Jogos tradicionais – 24 participantes + 18 familiares;
- Torneio Basquetebol 2X1 – 50 participantes;
- Projeto Rodinhas – 81 participantes.

PARCERIAS

SDC – Sangalhos Desporto Clube – Equipa Sénior de Basquetebol Sangalhos DC, da 1ª Liga de Basquetebol Masculino; Clubes Ciência Viva na Escola; Sermetas de Ciência; RÓMULO – Centro Ciência Viva Universidade de Coimbra; Departamento de Física UC – FCTUC; 4JUDO Project; Desporto Escolar.

Carolina Scabra – carolina.scabra@uefc.ucp.pt
Luís Malva – luismalva@uefc.ucp.pt
Francisco Machado – franciscomachado202@uefc.ucp.pt
Mariana Lima – mariana.lima.anae@uefc.ucp.pt
Rui Luxio – rui.luxio@uefc.ucp.pt
Alain Massart – alainmassart@uefc.ucp.pt

AVALIAÇÃO DO PROJETO

Podemos considerar que a participação dos alunos neste evento lhes permitiu desenvolver valores de respeito, aceitação e amizade, e ao mesmo tempo procuraram a sua excelência, como se viu no torneio de Basquetebol. Também nos jogos tradicionais foi perceptível que os alunos desenvolveram capacidades de respeito, trabalho de equipa e comunicação em idades infantis. Face aos questionários aplicados, os alunos responderam que gostaram ou gostaram muito das atividades com percentagem a rondar os 100%, sugerindo seguir este tipo de atividades com mais regularidade. A atividade física proporcionou-lhes a interpretação correta de como esta contribui para hábitos de vida saudáveis e ainda lhes permitiu desenvolver capacidades condicionais e coordenativas.

O que pode ser considerado como ponto menos positivo prende-se com o facto de todas as atividades ocorrerem no mesmo dia, ainda que, com o objetivo de multidisciplinaridade e inclusão num evento para todos, estas atividades poderão ter maior sucesso se realizadas de forma fracionada.

Esta oportunidade permitiu aos professores estagiários desenvolver algumas capacidades organizativas para eventos futuros, seguir de como abrir a escola à comunidade, proatividade em eventos que se centram em si mesmos, destaque no relacionamento com as diferenças de cada um, nomeadamente dos alunos e desenvolveram capacidades colaborativas, que refletiu num aspeto muito positivo durante as atividades.

Sugestões de Melhoria

- Realizar a atividade na sede do Agrupamento de Escolas de Anadia;
- Aumento da parceria com diversas instituições da Comunidade;
- Inserir as atividades apresentadas, de diversa natureza, na programação das D&C's (Decreto-Lei n.º 55/2015);



OBJETIVOS E METAS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL ATENDIDAS

- (2) **Saúde e bem-estar** – Realização de atividade física moderada a intensa com promoção de estilos de felicidade e satisfação.
- (5) **Género e Igualdade** – Indiferenciação de participação com inclusão de todos nos mesmos moldes.
- (10) **Redução das desigualdades** – Promoção da inclusão social, independentemente da idade e género. A participação esteve aberta a todos com espírito de respeito e empatia.
- (11) **Comunidades Sustentáveis** – Tornar as cidades e as comunidades mais inclusivas, seguras, resilientes e sustentáveis, através do uso habitual da bicicleta como meio de transporte.

Referências Bibliográficas:

COI – Comitê Olímpico Internacional. (2017). Os Fundamentos da Educação em Valores Olímpicos: Um programa baseado no desporto. Fundação Olímpica para a Cultura e o Esporte.
Decreto-Lei n.º 201518 de 2 de julho. Diário da República n.º 129/2015, Série I, 1.ª secção de Conselho de Ministros – Educação



Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

XII FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA 1 2 9 0

Inovação e Tecnologias em Educação Física

28 de abril e 5 de maio 2023



DIPLOMA

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

Coimbra, 28 de abril e 5 de maio de 2023

A coordenadora do MEEFBS

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



(Prof.^a Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

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

Anexo 16 – Certificado do Congresso



Anexo 17 – Análise SWOT

ANÁLISE SWOT

Rui Luzio, Orientador de Estágio
Vilarelho do Bairro, Dezembro 22

Análise SWOT – Escola EB 2,3 do Vilarelho do Bairro- FCDEF-UC

Caros Professores estagiários ,

O planeamento e execução do Guião de Estágio em que estamos inseridos, obriga a uma reflexão participada, objetiva responsável e consequente.

Convidamos a efetuarem uma análise SWOT relativamente à estrutura ESCOLA e GUIÃO, incidindo nas forças e fraquezas que decorrem do momento atual e logicamente do que fizemos em 2022, e a identificação das oportunidades e ameaças para o futuro.

Obrigado pelo vosso contributo!
Rui Luzio

Dezembro 22

Análise SWOT – Escola EB 2,3 do Vilarelho do Bairro- FCDEF-UC

Identificação do Professor Estagiário

Nome: Luís Filipe Vaz Cardetas Malva

E-mail: luismalva@live.com.pt

Telemóvel: 915865497

9

ESCOLA

Instruções de Preenchimento

- Máximo de 4 pontos por diapositivo;
- Priorizar de 1 a 4 os fatores sendo o 1 aquele que tem maior peso e o 4 o que tem menos;
- Não altere a estrutura da apresentação, não introduza diapositivos nem inclua mais texto.

Strengths (pontos fortes)

- O comportamento (disciplina) generalizado dos alunos.
- A disponibilidade dos espaços de aula.
- A dimensão reduzida da escola.
- Ambiente em torno da escola.

Weaknesses (pontos fracos)

- Dependência (pontual) das condições climáticas.
- Localização do pavilhão.
- Marcações nos campos.

Opportunities (pontos positivos)

- Ambiente de proximidade na escola.
- Envolvimento com a comunidade.
- Perspetivas de melhorias no futuro.

Threats (pontos negativos)

- Denúncia de parcerias.
- Escassez (num futuro a longo prazo) de alunos.

GUIÃO

Instruções de Preenchimento

- Máximo de 4 pontos por diapositivo;
- Priorizar de 1 a 4 os fatores sendo o 1 aquele que tem maior peso e o 4 o que tem menos;
- Não altere a estrutura da apresentação, não introduza diapositivos nem inclua mais texto.

Strengths (pontos fortes)

- Conteúdos de orientação.
- Organização.
- Objetividade.

Weaknesses (pontos fracos)

- X
- X
- X

Opportunities (pontos positivos)

- Variabilidade de oportunidades.
- Documentação produzida.

Anexo 18 - Certificado Olimpíada Sustentada - A equidade não tem género

CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente
Certificado a

Luís Malva

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 19 - Observação a Outro Núcleo de Estágio



Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de Vilarinho do Bairro
Núcleo de Estágio 2022/2023

FICHA DE OBSERVAÇÃO			
Observador: Luís Malva	Observado: Ruben Belo	Unidade Didática: Ténis	
Data: 22/03/2023	Turma: 9ºLF2	Alunos Previstos: 15	Aula n.º: 70 e 71
Hora: 10:15	Local: Campo Ténis	Duração: 90'	Tempo total de aula: 70'

DIMENSÕES		COMPORTAMENTOS	1	2	3	4	5	N A	OBSERVAÇÕES
INSTRUÇÃO	Informação Inicial	Começa a aula no horário					X		
		Método económico de verificar as presenças					X		
		Coloca-se de forma adequada					X		
		Apresenta os objetivos				X			
		Relaciona o trabalho da aula com as aulas anteriores				X			
		Utiliza o questionamento		X					
	Comunicação	Cria um clima favorável de aprendizagem				X			
		Utiliza a demonstração		X					
		Comunica através de abordagens positivas				X			
		Envia mensagens ricas em informação					X		
		Sabe ouvir					X		
		Utiliza linguagem clara, objetiva					X		
		Utiliza a terminologia indicada à modalidade				X			
Feedback	É audível e compreensível			X					
	É pertinente				X				
	Utiliza FB frequentemente					X			
	Utiliza o maior n.º de FB positivos, descritivos, prescritivos e de reforço			X					
DISCIPLINA / CLIMA / GESTÃO	Condução da aula	Utiliza o FB nas várias direções (individual, turma, grupo)				X			
		Verifica se o FB teve o efeito pretendido (fechando o ciclo)				X			
		Utiliza períodos curtos de instrução				X			
		Circula corretamente mantendo visão geral sobre a turma					X		
		Mantém constante a sua atenção à prática dos alunos			X				
		É dinâmico nas transições e organização				X			
		Utiliza meios auxiliares					X		
		Certifica-se da compreensão da mensagem				X			
		Clarifica as regras das aulas				X			
		Motiva o comportamento apropriado com intenções positivas					X		
	Ignora o comportamento inapropriado sempre que possível					X			
	Conclusão da aula	Usa estratégias de punição específicas e eficazes					X		
Transmite entusiasmo					X				
Demonstra afetividade					X				
Conclusão da aula	Aula termina de forma regressiva					X			
	Existe revisão e/ou extensão da matéria abordada			X					
	Arumação do material					X			

Relatório Observação da Aula:

Instrução:

A instrução inicial da aula foi dada ainda na bancada do campo onde foram apresentados os conteúdos e objetivos da aula e teve a duração de 5'24".

Durante a aula houve ainda mais dois momentos de instrução, antes do exercício de "batimentos e controlo da bola" com a duração de 1'35" e o outro momento foi antes da organização do segundo exercício e teve a duração mais prolongada de 3'00".

Gestão (tempo, espaço, material e conteúdo):

A aula teve pouca necessidade de organização de material. Apenas no primeiro exercício da parte fundamental foi necessário dispor sinalizadores para separar os pares que jogavam em cooperação. Posteriormente não houve mais essa necessidade, uma vez que foi utilizado o campo de ténis e rede.

Houve bolas suficientes e cada aluno tinha a sua raquete.

A organização dos alunos no segundo exercício teve mais tempo de instrução para organizar os grupos de nível, pois este exercício foi realizado com diferenciação pedagógica.

Os exercícios estavam adequados ao nível geral da turma, começando com um nível de dificuldade baixo permitiu a que todos os alunos conseguissem cumprir com o objetivos proposto. Com o evoluir da aula os exercícios tornaram-se mais complexos e houve a preocupação da parte do professor por optar pela diferenciação pedagógica, permitindo que alunos com melhor desempenho tivessem objetivos mais complexos, ao invés de outros que permaneceram no mesmo nível anterior.

Clima e Disciplina:

Não houve momentos de indisciplina e o clima de aula foi favorável.

Qualidade do Feedback:

O professor teve o cuidado de circular por fora da turma indo abordando os alunos um a um sempre que se justificava. Os feedbacks foram dados maioritariamente de forma individual corrigindo os erros dos alunos. Podia ter optado por feedbacks mais descritivos demonstrando aos alunos a técnica adequada. O ciclo de feedback foi fechado ao esperar nova execução dos alunos e de novo feedback de reforço.

Tempo de Aprendizagem dos Alunos:

Os alunos no primeiro exercício estiveram sempre em prática não tendo tempos de espera. Já no segundo exercício podiam ter praticados mais. Os alunos que estavam a jogar na rede estiveram em empenhamento motor específico mas, os alunos com menor nível estiveram mais parados. Também a realização da avaliação coparticipada motivou essa paragem, embora estivessem da mesma forma em tempo de aprendizagem.