



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Francisco Marçalo Machado

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

**“A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES
DESPORTIVAS EXTRACURRICULARES NOS NÍVEIS
DE APTIDÃO FÍSICA EM ALUNOS DO 3º CICLO”**

**Relatório de Estágio 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

FRANCISCO MARÇALO MACHADO

2021124034



**FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA**

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

**“A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES DESPORTIVAS
EXTRACURRICULARES NOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA EM ALUNOS DO 3º
CICLO”**

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

Orientador: Professor Doutor Alain Guy
Marie Massart

COIMBRA

2023

Esta obra deve ser citada como: Machado, F. (2023). *Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro junta da turma do 7ºC no ano letivo 2022/2023*. [Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra]. Coimbra, Portugal.

COMPROMISSO DE ORIGINALIDADE DO DOCUMENTO

Francisco Marçalo Machado, aluno nº 2021124034 do MEEFEBS da FCDEFUC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC - Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

Coimbra, junho de 2023

(Francisco Marçalo Machado)

AGRADECIMENTOS

Pretendo neste espaço agradecer a todos aqueles que direta ou indiretamente me acompanharam e tornaram possível a finalização de mais uma etapa importante na nossa formação académica.

Começar pelo principal agradecimento à minha família, em especial aos meus pais por todo o esforço e apoio incondicional que transmitiram e à minha irmã pelos conselhos e aprendizagens que me proporcionou.

Um agradecimento muito especial à minha namorada por todo o apoio e pela paciência junto dos momentos partilhados, sendo uma peça fundamental neste percurso memorável.

De seguida, um obrigado ao orientador Professor Doutor Alain Massart e ao Professor Cooperante Mestre Rui Luzio pela dedicação e pelo compromisso que demonstraram na minha evolução, sendo fundamentais para o meu desenvolvimento profissional.

Agradecer também aos meus colegas de estágio, Carolina Seabra, Luís Malva e Mariana Lima por toda a amizade e momentos de partilha e entreaajuda, que contribuíram para a superação dos desafios que surgiram ao longo do ano.

Gratular toda a instituição do Agrupamento de Escolas de Anadia, em especial à Escola Básica de Vilarinho do Bairro, desde o Diretor ao Grupo Disciplinar de Educação Física e a toda a comunidade escolar, que sempre nos fizeram sentir parte integrante da estrutura, mostrando-se disponíveis e respeitando o nosso trabalho. Por fim, deixar um agradecimento a todos os alunos, em especial à turma do 7^oC e do 9^oA por todos os momentos de aprendizagem vividos ao longo do ano.

A todos vós, o meu sincero Obrigado !

*“A função da educação é ensinar a pensar intensamente e a pensar criticamente.
(...) Inteligência mais caráter: esse é o objetivo da verdadeira educação.”*

(Martin Luther King Jr.)

RESUMO

O presente Relatório de Estágio Pedagógico é o produto de uma reflexão e análise crítica aprofundada e solidamente fundamentada sobre o percurso efetuado durante a prática pedagógica, no âmbito do Estágio Pedagógico, desenvolvido na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, junto da turma do 7^oC no ano letivo de 2022/2023 e inserido no Mestrado em Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). Neste documento, constam todas as ações, funções e tarefas desenvolvidas ao longo do Estágio Pedagógico de forma reflexiva e fundamentada, que em síntese encerram uma etapa de um docente prestes a iniciar a sua carreira profissional. A composição deste relatório integra um conjunto de elementos essenciais, estando estruturado e dividido em três capítulos. No primeiro capítulo é realizada uma contextualização da prática desenvolvida, incluindo um enquadramento pessoal, com base numa reflexão do contexto vivido e os elementos relativos às condições locais e relações educativas. O segundo capítulo, é destinado à análise reflexiva da prática pedagógica, onde é sustentado os aspetos críticos da intervenção do estagiário e o seu percurso global no estágio, orientada para o desenvolvimento profissional. Este capítulo é composto pelas quatro áreas do Estágio Pedagógico e em cada uma delas são apresentadas as principais dificuldades vivenciadas, as estratégias pedagógicas de superação, a aquisição de competências e outros aspetos fundamentais subjacentes à função de professor. Por fim, o terceiro capítulo, designado pelo aprofundamento do tema-problema, onde foi realizada uma análise comparativa das médias dos resultados dos testes FITEscola e um teste de correlação entre as variáveis, com o objetivo de compreender se a prática de atividades desportivas extracurriculares tem influência nos resultados dos testes de aptidão física. Neste verificou-se que os alunos praticantes apresentam uma média superior nos resultados dos testes de aptidão física assim como uma correlação positiva, quando comparados aos alunos não praticantes. Em síntese, o Estágio Pedagógico foi uma experiência completa que proporcionou inúmeras aprendizagens enriquecedoras e que contribuíram não só para o nosso desenvolvimento pessoal, como também para o nosso desenvolvimento enquanto profissionais na área da Educação Física.

Palavras-chave: Educação Física. Estágio Pedagógico. Processo Ensino-Aprendizagem. Intervenção Pedagógica. Aptidão Física

ABSTRACT

This Teacher Training Report is the product of an in-depth and solidly grounded reflection and critical analysis of the path taken during the pedagogical practice, within the scope of the Teacher Training, developed at the Escola Básica de Vilarinho do Bairro, with the 7th grade class in the school year from 2022/2023 and included in the Master's Degree in Physical Education Teaching for Basic and Secondary Education (MEEFEBS) of the Faculty of Sport Sciences and Physical Education of the University of Coimbra (FCDEF-UC). This document contains all the actions, functions and tasks developed throughout the Teacher Training in a reflective and reasoned way, which, in summary, end a stage of a teacher about to start his professional career. The composition of this report integrates a set of essential elements, being structured, and divided into three chapters. In the first chapter, a contextualization of the developed practice is carried out, including a personal framework, based on a reflection of the lived context and the elements related to local conditions and educational relationships. The second chapter is intended for the reflective analysis of the pedagogical practice, which sustains the critical aspects of the intern's intervention and his overall path in the internship, oriented towards professional development. This chapter is made up of the four areas of the Teacher Training and in each of them the main difficulties experienced, the pedagogical strategies for overcoming, the acquisition of skills and other fundamental aspects underlying the role of teacher are presented. Finally, the third chapter, designated by the deepening of the theme-problem, where a comparative analysis of the average results of the FITEscola tests and a correlation test between the variables was carried out, with the objective of understanding whether the practice of extracurricular sports activities has influence on the results of physical fitness tests. In this it was verified that the practicing students present a superior average in the results of the tests of physical aptitude as well as a positive correlation, when compared to the non-practicing students. In summary, the Teacher Training was a complete experience that provided countless enriching learning experiences that contributed not only to our personal development, but also to our development as professionals in the field of Physical Education.

Keywords: Physical Education. Teacher Training. Teaching-Learning Process. Pedagogical Intervention. Physical Fitness

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AF – Avaliação Formativa

AFI – Avaliação Formativa Inicial

AS – Avaliação Sumativa

DT – Diretor de Turma

EBVB – Escola Básica de Vilarinho do Bairro

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

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

IMC – Índice de Massa Corporal

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

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

MI – Membros Inferiores

MS – Membros Superiores

NE – Núcleo de Estágio

PO – Professor Orientador

RE – Relatório de Estágio

TGfU – Teaching Games for Understanding

UD's – Unidade(s) Didática(s)

ZSAF – Zona Saudável da Aptidão Física

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	VII
RESUMO	IX
ABSTRACT	X
LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS	XI
ÍNDICE DE TABELAS	XV
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XVI
ÍNDICE DE ANEXOS	XVI
INTRODUÇÃO.....	18
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA	19
1. História de vida.....	19
2. Estágio Pedagógico	20
3. Caracterização das condições locais e da relação educativa	21
3.1. Caraterização do Meio	21
3.2. Caraterização da Escola	21
3.3. Grupo Disciplinar.....	22
3.4. Núcleo de Estágio.....	23
3.5. Orientadores	23
3.6. Caraterização da turma.....	24
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	27
4. Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem	27
4.1. Planeamento	27
4.1.1. Planeamento Anual	28
4.1.2. Unidades Didáticas	33
4.1.3. Planos de Aula	35
4.1.4. Atividade letiva no 2º Ciclo.....	37
	XII

4.2.	Realização	39
4.2.1.	Instrução.....	40
4.2.2.	Gestão e Organização	41
4.2.3.	Clima e Disciplina	44
4.2.4.	Decisões de Ajustamento.....	45
4.3.	Avaliação.....	48
4.3.1.	Avaliação Formativa Inicial.....	49
4.3.2.	Avaliação Formativa.....	51
4.3.3.	Avaliação Sumativa	52
4.3.4.	Autoavaliação	54
4.3.5.	Avaliação Coparticipada.....	55
5.	Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar	57
6.	Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas	59
6.1.	Corta-Mato	60
6.2.	Desperta-te	61
6.3.	Mega Atleta.....	61
6.4.	Atreve-te (Desporto para todos).....	62
6.5.	Demonstração de Judo	62
6.6.	Jogos Tradicionais.....	63
6.7.	Rodinhas.....	63
6.8.	3x3 Basquetebol	64
6.9.	Orienta-te.....	64
6.10.	Caminhada pelo Coração.....	65
7.	Área 4 – Atitude Ético-Profissional.....	67
8.	Questões Dilemáticas	68
CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA		70
	Introdução.....	71

Revisão de Literatura.....	73
Objetivos do Estudo	76
Objetivo Geral	76
Objetivos Específicos	76
Metodologia.....	77
Amostra	77
Procedimentos	77
Instrumentos	78
Análise e Tratamento de Dados.....	79
Apresentação e Discussão de Resultados	79
Índice de Massa Corporal.....	82
Teste do Vaivém.....	84
Teste da Impulsão Horizontal.....	85
Teste dos Abdominais	87
Conclusão	91
Considerações Finais	91
CONCLUSÕES	93
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	94
ANEXOS	97

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Número de alunos inscritos 2022/2023	22
Tabela 2. Datas de cada Período Letivo	29
Tabela 3. Número de aulas em cada Período Letivo	29
Tabela 4. Número de tempos para cada matéria.....	29
Tabela 5. Distribuição de aulas para cada Unidade Didática	30
Tabela 6. Amostra detalhada dos participantes do estudo.....	77
Tabela 7. Estatística descritiva (média, mediana e desvio-padrão) dos resultados dos testes entre os alunos não praticantes e praticantes	80
Tabela 8. Análise comparativa dos resultados dos testes entre os alunos não praticantes e praticantes relativamente à Zona Saudável de aptidão física	81
Tabela 9. Teste de normalidade de Shapiro-Wilk dos resultados do Índice de Massa Corporal em alunos Não Praticantes e Praticantes	82
Tabela 10. Comparação de médias dos resultados do Índice de Massa Corporal entre alunos Não Praticantes e Praticantes	82
Tabela 11. Correlação entre os alunos Não praticantes/Praticantes e o Índice de Massa Corporal.....	83
Tabela 12. Teste de normalidade de Shapiro-Wilk dos resultados do Vaivém em alunos Não Praticantes e Praticantes.....	84
Tabela 13. Comparação de médias dos resultados do Vaivém entre alunos Não Praticantes e Praticantes.....	84
Tabela 14. Correlação entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste do Vaivém	85
Tabela 15. Teste de normalidade de Shapiro-Wilk dos resultados da Impulsão Horizontal em alunos Não Praticantes e Praticantes	86
Tabela 16. Comparação de médias dos resultados da Impulsão Horizontal entre alunos Não Praticantes e Praticantes.....	86
Tabela 17. Correlação entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste da Impulsão Horizontal	86
Tabela 18. Teste de normalidade de Shapiro-Wilk dos resultados dos Abdominais em alunos Não Praticantes e Praticantes	87
Tabela 19. Comparação de médias dos resultados dos Abdominais entre alunos Não Praticantes e Praticantes	88

Tabela 20. Correlação entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste dos Abdominais	88
---	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Coeficiente de Correlação Ponto-Bisserial entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste do Índice de Massa Corporal. Não praticantes (0); Praticantes (1).....	83
Gráfico 2. Coeficiente de Correlação Ponto-Bisserial entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste do Vaivém. Não praticantes (0); Praticantes (1).....	85
Gráfico 3. Coeficiente de Correlação Ponto-Bisserial entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste da Impulsão Horizontal. Não praticantes (0); Praticantes (1)	87
Gráfico 4. Coeficiente de Correlação Ponto-Bisserial entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste dos Abdominais. Não praticantes (0); Praticantes (1).....	89

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Ficha de Identificação do aluno	98
Anexo 2. Planeamento Anual.....	99
Anexo 3. Horário das Turmas do Núcleo de Estágio	100
Anexo 4. Resultados dos Testes FITEscola (1º, 2º e 3º Período).....	101
Anexo 5. Exemplo do Quadro de Estratégias e Conteúdos.....	104
Anexo 6. Planeamento Mensal.....	105
Anexo 7. Exemplo do Quadro de Extensão e Sequenciação de Conteúdos da Unidade Didática de Atletismo	106
Anexo 8. Exemplo de Plano de Aula	107
Anexo 9. Planeamento da Atividade Letiva do 2º Ciclo	108
Anexo 10. Meios Auxiliares Didáticos de Ginástica	109
Anexo 11. Quizz's Kahoot de Badminton	110
Anexo 12. Apresentação Teórica da Unidade Didática de Atletismo.....	111

Anexo 13. Protocolo de Ativação Geral.....	111
Anexo 14. Protocolo de Alongamentos.....	112
Anexo 15. Boletins de Exercícios	112
Anexo 16. Exemplo da Grelha de Avaliação Formativa Inicial de Dança.....	113
Anexo 17. Exemplo de Decisões de Ajustamento nos planos de aula	113
Anexo 18. Exemplo da Grelha de Avaliação Formativa de Ginástica.....	114
Anexo 19. Exemplo da Grelha de Avaliação Sumativa de Basquetebol.....	114
Anexo 20. Ficha de Autoavaliação	115
Anexo 21. Ficha de Autoavaliação de Ginástica.....	115
Anexo 22. Exemplos de Instrumentos de Avaliação Coparticipada	116
Anexo 23. Relatório de Aula Prática.....	117
Anexo 24. Exemplo da Ficha de Trabalho do 2º Período	118
Anexo 25. Cronograma de Atividades relativamente ao cargo de assessoria ao DT ...	119
Anexo 26. Questionário realizado à Coordenadora dos Diretores de Turma.....	120
Anexo 27. Exemplo de Proposta para o Plano Anual de Atividades 2022/2023 (Corta-Mato)	121
Anexo 28. Cartazes de Divulgação das atividades do Projeto RYHEALTH.....	122
Anexo 29. Certificado XIX Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física ..	123
Anexo 30. Certificado do Comité Olímpico Portugal - Olimpíada Sustentada	123
Anexo 31. Diploma do XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física	124

INTRODUÇÃO

O presente documento surge no âmbito da Unidade Curricular de Relatório de Estágio do ano letivo de 2022/2023, inserida no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O Estágio Pedagógico (EP) tem por função final a profissionalização de novos docentes através de um processo de prática profissional autónoma, embora orientada e supervisionada, com a duração de um ano letivo (Guia de Estágio, 2022).

A elaboração deste documento teve como base o Estágio Pedagógico realizado na Escola Básica de Vilarinho do Bairro do Agrupamento de Anadia junto da turma do 7ºC, sob orientação do Professor Cooperante Mestre Rui Luzio e do Professor Orientador da Faculdade Doutor Alain Massart. Este documento tem como principal objetivo descrever e analisar de forma estruturada e fundamentada todo o rumo traçado no início do ano letivo e do trabalho desenvolvido no EP.

Neste sentido, o relatório encontra-se dividido em três capítulos principais de acordo com as orientações apresentadas no Guia de Estágio 2022/2023, sendo eles a Contextualização da Prática Desenvolvida, a Análise Reflexiva da Prática Pedagógica, constituída pelas quatro áreas do Estágio Pedagógico, nomeadamente a Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem; Área 2 – Organização e Gestão Escolar; Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas e a Área 4 – Atitude Ético-Profissional; e o Aprofundamento do Tema-Problema, para os quais será feito, respetivamente, um enquadramento pessoal e caracterização do contexto, uma exposição e reflexão das atividades desenvolvidas nas quatro áreas pedagógicas e os respetivos domínios e um estudo realizado no âmbito da aptidão física dos alunos, intitulado por “A influência da prática de atividades desportivas extracurriculares nos níveis de aptidão física em alunos do 3º Ciclo da Escola Básica de Vilarinho do Bairro”.

CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

1. História de vida

O meu nome é Francisco Marçalo Machado e nasci no dia 4 de agosto de 1998, na freguesia de Atouguia da Baleia, concelho de Peniche.

Partindo do princípio, a minha infância foi passada muito tempo na rua, a brincar e a jogar futebol com amigos em campos improvisados, sendo estas experiências fundamentais para desenvolver valores e competências de liderança e trabalho em equipa. Desde que me lembro sempre fui uma criança muito ativa e que gostava de participar em tudo o que era relacionado com o desporto. Pratiquei um conjunto de modalidades fora do contexto escolar, mas aquelas em que senti mais prazer e das quais retiro mais recordações foram o futebol, onde fui atleta federado em grande parte da minha infância e adolescência no Grupo Desportivo Atouguiense, a natação e o bodyboard, duas modalidades em meio aquático que me sinto bem e confortável em praticar, muito provavelmente por estar inserido num meio ligado ao mar e a desportos aquáticos.

A Escola sempre foi um espaço em que me sentia bem, sendo que os dias em que tinha mais vontade de ir para a escola era os que tinha aulas de Educação Física. Nas aulas sempre demonstrei ser um aluno participativo e motivado a aprender mais sobre os benefícios do exercício físico. Tive a sorte de ter bons professores de Educação Física que incentivavam e motivavam os seus alunos a participar em todos os eventos desportivos e nos treinos do Desporto-Escolar, em que pratiquei algumas modalidades como o Badminton, Basquetebol, Canoagem e Voleibol.

No decorrer da minha vida, sempre tive um gosto pelo desporto e ainda hoje o mantenho. Nesse sentido, após o ensino secundário, decidi ingressar numa Licenciatura dessa mesma área com expectativas de trabalhar na área do treino desportivo ou treino personalizado. No entanto, fui mudando um pouco de preferências ao longo da minha formação. Após terminar a licenciatura a vontade de ser professor de Educação Física surgiu numa oportunidade profissional em que percebi realmente o que queria seguir. Tive a oportunidade de trabalhar no programa das Atividades de Enriquecimento Curricular no 1º ciclo do ensino básico, onde percebi que a área do ensino era aquela em que me sentia mais confortável. Sempre gostei de transmitir conhecimento e durante esse

ano que dei aulas no ensino primário, percebi que ter o papel de ensinar, é algo que me dá muito prazer, principalmente a crianças e jovens. Desde que ingressei no Mestrado de Ensino de Educação Física até ao dia de hoje não me arrependo por um segundo e estou cada vez mais entusiasmado para progredir na minha carreira, tanto a nível formativo como profissional.

2. Estágio Pedagógico

Segundo o Decreto-lei nº 240/2001 de 30 de agosto, o professor tem como principal função partilhar os seus conhecimentos curriculares promovendo a aprendizagem e o aproveitamento contínuo dos alunos em função das ações concretas da prática, social e ética.

O profissional de educação, não só é responsável por ensinar, como também estimula o desenvolvimento pessoal e interpessoal de cada aluno, de modo a garantir a todos a sua inclusão na sociedade e fomentando o desenvolvimento da autonomia, através da compreensão e do respeito pelas diferenças individuais e culturais de cada aluno e dos restantes membros da comunidade educativa.

Deste modo, relativamente à nossa atuação no estágio pedagógico e mentalizados da importância de um professor na formação dos alunos enquanto cidadãos, apresentámos cada vez mais entusiasmo e expectativas à medida que o ano letivo ia decorrendo. Sendo esta uma profissão exigente, em que temos de adotar estratégias de ensino para alunos com capacidades diferentes, encontrámo-nos cada vez mais motivados e dispostos a aprender todos os dias, de forma a saber lidar com todos os desafios que possam surgir, pois um dos nossos grandes objetivos era acabar o estágio e sentir-nos realizados a nível de conhecimentos e competências.

Neste Estágio Pedagógico procurámos garantir aos alunos aprendizagens significativas de acordo com o projeto curricular da turma e adotar estratégias diferenciadas e adequadas às capacidades de cada aluno, utilizando conhecimentos próprios, transversais e multidisciplinares adequados ao nível e ciclo de ensino, contando com a ajuda de todos os intervenientes envolvidos.

As preocupações iniciais assentaram na escolha de uma escola que garantisse um ano de qualidade e um núcleo de estágio com quem pudéssemos trabalhar em equipa, de forma que as atividades de grupo decorridas ao longo do ano conseguissem ser organizadas. Neste sentido, estamos satisfeitos com a escolha que fizemos, sendo que

consideramos ser uma escola muito acolhedora, com uma perspetiva inovadora e com excelentes profissionais, sempre prestáveis.

Ao longo do Estágio Pedagógico estiveram inseridas quatro áreas, nas quais pudemos desenvolver determinadas competências específicas, procurando valorizar o trabalho em equipa como um fator enriquecedor da nossa formação e futuramente para a nossa atividade profissional, pois a partilha de saberes e experiências entre estagiários e professores é imprescindível para o desenvolvimento das nossas competências. Pretendemos sempre ser estagiários com pensamento crítico, pois é essencial conseguir refletir sobre cada decisão tomada e os efeitos que surgem, bem como manter-nos sempre informados, participando em fóruns, ações de formação e projetos de investigação.

3. Caracterização das condições locais e da relação educativa

3.1. Caraterização do Meio

O concelho de Anadia localiza-se na região da Bairrada e pertence ao distrito de Aveiro. Este concelho contém 10 freguesias, entre elas, a Freguesia de Vilarinho do Bairro, que se localiza no extremo sudoeste.

De acordo com os resultados dos Censos de 2021, sabemos que o concelho de Anadia tem cerca de 27535 habitantes, sendo que 13152 são do sexo masculino e 14383 são do sexo feminino. A freguesia de Vilarinho do Bairro fica na fronteira entre o concelho de Anadia, o concelho vizinho de Oliveira do Bairro e o distrito de Coimbra. Recorrendo aos Censos de 2021, esta freguesia tem cerca de 2491 habitantes, sendo que 1193 são do sexo masculino e 1298 são do sexo feminino.

3.2. Caraterização da Escola

A escola onde desenvolvemos o nosso Estágio Pedagógico foi a Escola Básica de Vilarinho do Bairro. Esta escola pertence ao Agrupamento de Escolas de Anadia, sendo a segunda maior escola pública do concelho. A mesma dispõe de três grupos principais de recursos humanos: os professores, os assistentes operacionais e os alunos. A escola conta com 36 professores, 12 assistentes operacionais e com cerca de 249 alunos inscritos no ano letivo de 2022/2023, distribuídos pelos 1º, 2º e 3º ciclos de ensino.

O horário de funcionamento da escola é das 7h30 até às 19h00, no entanto as atividades letivas decorreram de 2ª a 6ª feira, das 9h00 às 17h35.

Tabela 1. Número de alunos inscritos 2022/2023

ANOS	TURMAS					TOTAL
	A	B	C	-	-	
1º/4º	13	--	--	1º/2º- 6	4º-7	13
2º/3º	--	11	--	2º- 5	3º- 6	11
5º	19	21	--	--	--	40
6º	16	17	17	--	--	50
7º	18	19	17	--	--	54
8º	20	21	--	--	--	41
9º	20	20	--	--	--	40
TOTAL ALUNOS						249

Sendo esta uma escola calma, com uma área envolvente menor que a sede do agrupamento e com menos professores de Educação Física envolvidos permite que a ocupação dos espaços e a utilização do material necessário para aula seja mais acessível. Neste sentido, a escola dispõe de um pavilhão gimnodesportivo, dois campos exteriores de futsal/andebol, quatro campos de basquetebol, um campo de voleibol, uma caixa de areia, um espaço coberto, um espaço destinado para a disciplina de velocidade na matéria de atletismo e um circuito de orientação com cerca de quarenta pontos de controlo. No que diz respeito aos recursos materiais, a escola apresenta boas condições na quantidade e qualidade dos equipamentos para as aulas de Educação Física.

3.3. Grupo Disciplinar

O Grupo Disciplinar de Educação Física, liderado pelo Coordenador Rui Luzio, é composto por 19 professores e 4 professores estagiários. Dos 19 professores, 16 pertencem apenas à sede do agrupamento da Escola Básica e Secundária de Anadia, 2 professores lecionaram apenas na Escola Básica de Vilarinho do Bairro e o restante elemento era docente nos dois estabelecimentos de ensino. Na EBVB, um professor era responsável pelas turmas do 2º Ciclo e os restantes professores, incluindo os professores estagiários, eram os responsáveis pelo 3º Ciclo.

Este é um grupo coeso, que possui uma forte dinamização, sentido de responsabilidade e que se demonstra sempre disponível para proporcionar atividades e projetos abertos a toda a comunidade escolar. Ao longo de todo o ano letivo

demonstraram abertura e entreajuda para com os professores estagiários, quer na organização dos projetos com vista à promoção do desporto na escola, quer na nossa formação individual proporcionando um ambiente favorável e facilitador na adaptação ao meio envolvente.

3.4. Núcleo de Estágio

O Núcleo de Estágio da Escola Básica de Vilarinho do Bairro foi constituído por quatro elementos, sendo dois do sexo masculino e dois do sexo feminino. Dos quatro elementos, dois realizaram a licenciatura em Ciências do Desporto na FCDEF-UC, sendo que um deles já tem um mestrado concluído em Treino Desportivo para Crianças e Jovens na mesma faculdade. Dos restantes professores estagiários, um deles completou a sua licenciatura na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria no curso de Desporto e Bem-Estar e o restante elemento na Escola Superior de Educação de Coimbra no curso de Desporto e Lazer.

Durante o Estágio Pedagógico, é fundamental desenvolver o trabalho em equipa e adotar estratégias que englobem reunir com regularidade para trabalhar em conjunto e dividir tarefas. Apesar de todas as diferenças entre cada elemento e de inicialmente não nos conhecermos bem, o núcleo de estágio sempre funcionou numa perspetiva de entreajuda, cooperação e amizade, criando-se laços fortes ao longo do ano letivo. Esta forma de estar, criando um clima favorável de aprendizagem no desenvolvimento das capacidades da prática pedagógica permitiu-nos evoluir e ter sucesso tanto individualmente, como coletivamente.

A possibilidade de trabalhar na área dos projetos e parcerias e numa turma partilhada facultada pelo professor cooperante permitiu-nos refletir, planear em conjunto e trocar ideias e pontos de vista diferentes relativamente a estratégias e modelos de ensino a utilizar, contribuindo para o desenvolvimento das nossas competências.

3.5. Orientadores

Os orientadores desempenham um papel muito importante no desenvolvimento do professor estagiário, com vista à potencialização das capacidades do mesmo e da capacidade de resposta reflexiva. Deste modo, ficaram responsáveis o orientador da faculdade o Professor Doutor Alain Massart e o Professor Cooperante Mestre Rui Luzio. Estas duas figuras basilares do Estágio Pedagógico foram exigentes e responsáveis

durante todo o processo, não só pelo papel avaliativo que desempenharam, mas pela sua função de nos formar e educar relativamente à ação enquanto professor.

Neste sentido, estamos muito gratos por toda a disponibilidade e ajuda que demonstraram nos desafios que ocorreram ao longo do ano, bem como pela confiança e dedicação que depositaram diariamente, procurando sempre aconselhar-nos da melhor forma, para que pudéssemos evoluir gradualmente.

3.6. Caraterização da turma

Na primeira aula da turma, foi fornecida aos alunos uma ficha de identificação¹ na plataforma *Google Forms* para responderem acerca de informações e dados pessoais. Os dados obtidos através deste inquérito permitiram ter acesso a informações relevantes relativamente aos alunos de maneira a conseguir caraterizar a turma.

Esta caraterização teve como objetivo conhecer as principais características dos alunos, englobando informações como a idade, o sexo, o local onde reside, o agregado familiar, entre outros. Assim como, aspetos importantes do percurso escolar do aluno, as suas principais dificuldades, preferências e interesses, bem como ter conhecimento acerca de possíveis doenças crónicas ou problemas de saúde.

É essencial que o professor consiga recolher os dados dos alunos para a realização da caraterização da turma, pois só assim é possível alcançar o sucesso no processo de ensino-aprendizagem e atender às necessidades e especificidades dos alunos.

Posto isto, a turma do 7^oC é constituída por 17 alunos, sendo que 11 alunos são do sexo masculino e 6 alunos do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 11 e os 13 anos. Relativamente ao agregado familiar, 7 alunos vivem com ambos os pais, 7 alunos vivem com ambos os pais e irmão(s), 2 alunos vivem apenas com a mãe e um aluno vive apenas com a mãe e irmão(s). O encarregado de educação era a mãe para todos os alunos, exceto um dos alunos que tinha o pai como encarregado de educação.

A maioria dos alunos desta turma, utilizava o transporte público e o carro para se deslocarem até à escola, e o tempo do percurso variava entre os 10 e os 20 minutos.

Através deste inquérito foi possível verificar os gostos dos alunos pelas diferentes disciplinas, sendo que as disciplinas que os alunos mais gostam são Educação Física e Educação Visual e as disciplinas que os alunos menos gostam são História e Matemática,

¹ Consultar Anexo 1

o que coincide com as disciplinas que os alunos referem que apresentam maior dificuldade. É de salientar também que esta turma tem 3 alunos que reprovaram no 2º ano de escolaridade.

No que diz respeito aos hábitos de estudo, apenas três alunos afirmaram que não gostam de estudar. No entanto, metade da turma afirmou que apenas estuda nas vésperas das avaliações e a outra metade estuda regularmente. Verificou-se também, que a grande maioria da turma gosta de estudar sozinho e na sua própria casa.

Por outro lado, também foi possível traçar linhas orientadoras relativamente à saúde dos alunos, pois havia quatro alunos que apresentam dificuldades visuais e três alunos com doenças crónicas ou problemas de saúde, sendo que um dos alunos referiu que possuía apenas um rim, um aluno apresenta retorno venoso parcial e o outro tem asma. Estes aspetos foram tidos em conta no momento da planificação e exigiu uma observação mais atenta nas aulas. Em relação à alimentação, todos os alunos tomam entre 3 e 4 refeições por dia, porém dois alunos não tomavam o pequeno-almoço e iam para a escola sem comer, tendo sido sensibilizados em relação a isso no início do ano letivo.

Sobre os hábitos desportivos e a Educação Física, apenas 8 alunos praticam uma modalidade desportiva fora da escola. Quatro alunos praticam futebol, dois alunos praticam natação, um aluno pratica futebol e natação, uma aluna pratica dança e patinagem artística e um aluno pratica yoga. Os principais motivos para aqueles que não praticam são os pais não terem disponibilidade ou não quererem. Os três pontos que os alunos mais gostam nas aulas de Educação Física são: a oportunidade de experimentar novas modalidades; o facto de poder trabalhar em equipa e a interação com os colegas. A nível geral os alunos tiveram um bom aproveitamento na disciplina de Educação Física no ano anterior, sendo que três alunos foram avaliados com 3, nove alunos com 4 e cinco alunos com 5. De um modo geral, as matérias preferidas dos alunos são o Basquetebol, o Futebol e o Badminton e as que menos gostam são a Dança e a Patinagem.

No início do ano letivo realizou-se também uma avaliação inicial da aptidão física dos alunos, tendo como base a bateria de testes do FITEscola. Os alunos apresentaram níveis baixos de aptidão física, principalmente na aptidão aeróbia, na força dos membros superiores, na capacidade de aceleração e velocidade e na flexibilidade, pois os testes com piores resultados foram o teste do vaivém, a flexão de braços, a velocidade de 20 metros, a agilidade 4x10 metros e a flexibilidade dos membros inferiores. Por outro lado,

os testes em que os alunos apresentaram melhores resultados foram no teste da composição corporal, da impulsão horizontal e da força abdominal.

Estes dados no início do ano permitiram obter informações sobre os níveis de aptidão física de cada aluno e ajudar a perceber quais os alunos com mais predisposição para a prática de Educação Física e os alunos com mais dificuldades. A análise destes resultados apresenta um contributo fundamental para definir o trabalho físico e a conceção das aulas, de maneira a colocar os alunos por níveis, a criar grupos homogéneos e heterogéneos, a realizar tarefas com diversas escalas e objetivos diferentes e a elaborar algum tipo de trabalho físico ou propriocetivo.

No que diz respeito às avaliações formativas iniciais das primeiras unidades didáticas do ano letivo verificou-se que a turma encontrava-se maioritariamente no nível introdutório, uma vez que a grande maioria tinha alguma dificuldade na execução dos gestos técnicos de Atletismo e Andebol. No Andebol verificaram-se dificuldades nas atitudes ofensivas e defensivas, nomeadamente na organização e transição ofensiva e defensiva, sendo que o jogo é na maioria das vezes centrado na bola, ocorrendo muita aglomeração no espaço e poucas desmarcações e criação de linhas de passe. Neste sentido, nas matérias de jogos desportivos coletivos percebemos que era necessário escolher exercícios para a introdução das organizações táticas do jogo permitindo que os alunos compreendessem a dinâmica do jogo e da organização ofensiva e defensiva, ao mesmo tempo que trabalhavam com oportunidade os gestos técnicos centrados no jogo. Na modalidade individual de Atletismo (Corridas) os alunos também apresentaram algumas dificuldades relativamente à fase de velocidade máxima e chegada, nomeadamente nos apoios ativos com o terço anterior do pé, na coordenação dos MS e MI e na desaceleração na fase da chegada. Assim, compreendemos que seria fundamental decompor os movimentos por fases e abordar uma de cada vez até chegar ao objetivo pretendido.

No geral a turma demonstrou empenho, interesse e gosto pela EF ao longo do ano letivo o que facilitou todo o processo de ensino aprendizagem. No entanto, nas primeiras aulas de Dança isso não se verificou, pois havia pouca motivação para a modalidade. Por esta razão ao longo da unidade didática, procurei ir introduzindo os conteúdos e os temas da dança com a realização de exercícios lúdicos e cooperativos em simultâneo.

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

4. Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem

4.1. Planejamento

Segundo Bento (2003), o planejamento define-se como “uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino”. O planejamento é uma das fases mais importantes do processo de ensino-aprendizagem, que consiste em organizar e planificar todo o processo que decorre ao longo do ano letivo.

De acordo com Bento (2003), o planejamento do ensino assume uma necessidade de reflexão entre a teoria e a prática, de modo a aumentar a competência didática do professor, garantindo uma ação eficaz. Enquanto docentes de Educação Física é necessário verificar previamente todo o meio escolar, pois esta planificação deve ser um processo flexível, suscetível a adaptações, com base em diversos fatores como, os espaços disponíveis, os recursos materiais, os objetivos pretendidos e o nível de desempenho dos alunos, de forma a criar diferentes estratégias para que o ano letivo decorra como planeado.

Para a elaboração de um planejamento é fundamental criar objetivos a atingir. No entanto, esses objetivos só podem ser criados após conhecer os aspetos que caracterizam a turma, tanto a nível motor como a nível psicossocial. A criação de um plano ou de objetivos depende “essencialmente do nível de habilidade motriz e da experiência dos alunos no momento que iniciam a unidade” (Siedentop, 1998).

Posto isto, e segundo Bossle (2002), planear é imprescindível no trabalho do docente uma vez que fornece linhas orientadoras sobre uma prática intencional que se revela transformadora, fruto de um olhar crítico sobre o processo pedagógico.

O planejamento foi realizado a longo, médio e curto prazo e está dividido em três fases: Plano Anual, Unidades Didáticas e Planos de Aula, respetivamente.

4.1.1. Planeamento Anual

O plano anual², tal como referido anteriormente, pertence a uma dimensão macro (planificação a longo prazo) e diz respeito a toda a distribuição e organização das aulas e unidades didáticas no calendário letivo.

Segundo Bento (2003), a elaboração do plano anual é o primeiro passo do planeamento, correspondendo a uma necessidade objetiva, com vista à promoção do sucesso em que é preponderante a definição de estratégias e a perceção acerca das metas a alcançar ao longo do ano letivo. O plano anual é fundamental para a definição dos objetivos e do trabalho que será realizado, estabelecendo uma linha orientadora, que serve de guia ao professor e garante uma sequência lógica do processo de ensino-aprendizagem.

Na realização do planeamento anual é importante ter em conta as Aprendizagens Essenciais e as estratégias a utilizar de acordo com as capacidades dos alunos, bem como os recursos espaciais e temporais disponíveis durante o ano letivo.

Nos planeamentos dos diversos níveis de preparação do ensino importa ter sempre consciência de que são apenas documentos orientadores da atividade e que podem sofrer alterações em prol da melhoria do processo de ensino-aprendizagem. Como tal, no plano anual, ao escolher as matérias a lecionar e ao distribuir os tempos a cada uma, é necessário ter a noção de que se for necessário dar mais tempo a umas em detrimento de outras o professor deve fazê-lo.

Neste sentido, antes de ter conhecimento da turma que nos iria ser atribuída, bem como o respetivo horário³, começámos por ler atentamente os documentos das Aprendizagens Essenciais de Educação Física, principalmente o documento referente ao 3º ciclo do ensino básico. A partir do momento em que tivemos conhecimento de qual seria a turma e o horário em que iríamos lecionar as nossas aulas, iniciámos a elaboração do calendário letivo de 2022/2023, do qual faz parte todas as interrupções letivas, feriados nacionais, fins de semana e o número de aulas em cada período. Assim sendo, o ano letivo foi dividido em 3 períodos e estava previsto um total de 96 tempos de 45 minutos ao longo do ano letivo, como demonstram as Tabelas 2 e 3.

² Consultar Anexo 2

³ Consultar Anexo 3

Tabela 2. Datas de cada Período Letivo

Período	Datas
1º Período	15/09 a 16/12
2º Período	03/01 a 31/03
3º Período	17/04 a 13/06

Tabela 3. Número de aulas em cada Período Letivo

Turma	Período	Nº de Aulas	Total
7ºC	1º Período	35	96
7ºC	2º Período	37	
7ºC	3º Período	24	

De seguida, juntamente com o professor orientador e os restantes colegas do núcleo de estágio, foram escolhidas as unidades didáticas a lecionar, tendo como base as áreas e as subáreas das Aprendizagens Essenciais. Apesar de que, para o 7º ano de escolaridade de nível introdutório são obrigatórias, no mínimo, 5 matérias de diferentes subáreas, decidimos selecionar mais do que 5, visto ser uma medida vantajosa no processo de ensino-aprendizagem. Além de uma maior diversidade de matérias e conteúdos ser mais motivante e enriquecedor para os alunos, ao mesmo tempo aprendem e desenvolvem com maior facilidade capacidades, fundamentos e princípios que estão interligados a diferentes matérias dos jogos desportivos coletivos. Por conseguinte, conseguimos manter a exercitação de desportos coletivos ao longo de todo o ano interligando objetivos idênticos entre matérias diferentes e assim assegurar as aprendizagens adquiridas na fase inicial com o restante ano letivo. Por outro lado, foi possível organizar as aulas de dois tempos com duas matérias diferentes, uma matéria coletiva juntamente com uma individual, para que sejam mais dinâmicas e menos desmotivadoras para os alunos. Posto isto, optei por lecionar ao longo do ano as seguintes matérias:

Tabela 4. Número de tempos para cada matéria

Matérias	Tempos
Atletismo (Corridas + Saltos)	10 + 4 = 14
Andebol	12
Dança	8
Ginástica (Solo e Aparelhos)	11
Basquetebol	12
Badminton	12
Voleibol	12
Orientação	7

1º Período: Atletismo (Corridas), Andebol e Dança;

2º Período: Basquetebol, Ginástica (Solo e Aparelhos), Badminton, Atletismo (Salto em Comprimento), Voleibol;

3º Período: Badminton, Voleibol, Atletismo (Salto em Altura), Orientação.

Tabela 5. Distribuição de aulas para cada Unidade Didática

Período	Unidade Didática/ Matéria	Nº de Aulas	Total (Aulas)
1º Período	Apresentação	2	35
	FITEscola	3	
	Atletismo (Corridas)	10	
	Andebol	12	
	Dança	8	
2º Período	Basquetebol	12	37
	Ginástica (Solo e Aparelhos)	11	
	Badminton	7	
	Atletismo (Salto em Comprimento)	2	
	Voleibol	5	
3º Período	FITEscola	3	24
	Badminton	5	
	Voleibol	7	
	Atletismo (Salto em Altura)	2	
	Orientação	7	
			96

Os testes FITEscola⁴ foram realizados uma primeira vez no início do 1º Período, uma segunda vez ao longo do 2º Período e uma última vez no fim do 3º Período, para que fosse possível observar o desenvolvimento das capacidades motoras evidenciando a aptidão física dos alunos.

A organização destas Unidades Didáticas, deve ser realizada cuidadosamente e de forma cautelosa, tendo em conta diversos fatores como os espaços disponíveis, a gestão do tempo disponível, os recursos materiais e as condições climáticas. Por isso, é importante que o professor consiga gerir da melhor forma todos os recursos para que cada unidade didática seja lecionada nas melhores condições e para que os alunos tirem o máximo proveito das mesmas, promovendo o sucesso nas aprendizagens.

⁴ Consultar Anexo 4

Relativamente ao primeiro período, optámos por lecionar as matérias de Atletismo (Corridas), Andebol e Dança. Neste sentido, conseguimos lecionar uma modalidade individual (Atletismo) juntamente com uma modalidade coletiva (Andebol) nas aulas de dois tempos, visto que assim as aulas tornam-se mais dinâmicas e motivadoras para os alunos, proporcionando maior sucesso no processo de ensino-aprendizagem. Nas aulas de um tempo optámos por inserir a Dança, visto ser uma unidade didática que não tem constrangimento a nível de recursos espaciais/materiais e que despende menos tempo na organização e transição de tarefas, podendo ser realizada no exterior ou no espaço coberto, caso as condições climáticas não sejam as melhores. No 1º Período o clima é incerto, inicialmente as temperaturas são altas e começam a descer ao longo do período, por isso optámos por lecionar matérias flexíveis a nível de espaço, podendo ser praticadas tanto no exterior como no interior, garantindo que a aula planeada seja próxima do previsto. A unidade didática de Atletismo (Corridas) foi inserida no 1º Período, pois é uma modalidade fundamental no âmbito escolar, desenvolvendo noções básicas de espaço e locomoção nos alunos, bem como um domínio do próprio corpo. Foi colocada também, de modo a preparar os alunos e a garantir um bom desempenho nas provas do Corta-Mato e Mega Sprinter a ser realizadas no 1º/2º Período.

No que diz respeito ao 2º Período, optámos por lecionar as matérias de Basquetebol, Ginástica (Solo e Aparelhos), Badminton, Voleibol e Atletismo (Saltos).

Tal como no 1º Período, iniciámos com uma modalidade coletiva (Basquetebol) juntamente com uma modalidade individual (Ginástica) nas aulas de dois tempos, sendo que nestas aulas tínhamos de nos deslocar até ao pavilhão para lecionar a Ginástica, devido aos materiais específicos da modalidade. A Ginástica foi lecionada ao longo de todo o período nas aulas de 90', abordando conteúdos da ginástica de solo e de aparelhos em simultâneo, consoante os níveis de desempenho da turma, pois é importante para o desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos. A meio do 2º Período foi introduzido o Badminton, também nas aulas de dois tempos, juntamente com a Ginástica, visto que esta modalidade deverá ser realizada sempre que possível em espaços fechados ou cobertos, para que as condições climáticas não interfiram com a prática dos alunos. Nas aulas de um tempo (45'), foram lecionadas as matérias de Basquetebol e Voleibol, uma vez que são modalidades que se podem praticar no exterior, sendo que a aula é de curta duração para os alunos se deslocarem até ao pavilhão. A introdução da matéria de Badminton e de Voleibol foram realizadas quase uma após a outra devido a características

idênticas da modalidade, sendo que são ambas modalidades sem invasão. A matéria de Atletismo, mais propriamente o salto em comprimento, foi lecionada também nas aulas de um tempo, a meio do 2ºPeríodo, de modo a preparar os alunos e a garantir bons desempenhos na prova do Mega Salto.

No 3ºPeríodo, optámos por lecionar as matérias de Badminton, Voleibol, Orientação e Atletismo (Saltos). Durante o 3ºPeríodo foram lecionadas as restantes aulas de Badminton e Voleibol, cumprindo com a sequência de conteúdos. As aulas de Badminton estavam previstas para as aulas de dois tempos, enquanto as aulas de Voleibol foram lecionadas tanto em aulas de um e dois tempos, sendo possível praticar tanto no exterior como no pavilhão. As aulas de Atletismo, mais propriamente de salto em altura, foi lecionada no pavilhão juntamente com uma modalidade coletiva, ou seja, Voleibol. As aulas de Orientação, foram essencialmente dadas nas aulas de 45', visto que nesta fase do ano o tempo já começa a melhorar e as condições são mais favoráveis para a prática desta modalidade, permitindo aos alunos desenvolver as capacidades coordenativas de orientação espacial.

A decisão intencional de colocar, no mínimo, um jogo desportivo coletivo em cada período, foi uma decisão estratégica, visto que apesar de serem modalidades diferentes, determinadas habilidades técnicas e táticas são semelhantes, sendo que é possível desenvolver as mesmas capacidades interligando as diferentes matérias. Outro aspeto, é que facilita o planeamento do professor e o sucesso no processo de ensino-aprendizagem, introduzindo sempre uma matéria coletiva com uma individual ao longo de todo o ano letivo, como já foi referido anteriormente. Os Jogos Desportivos Coletivos trazem benefícios na formação do aluno, princípios como por exemplo, a cooperação, cognição, inclusão, aprendizagem, como estão justificados no documento do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Sempre que as condições climáticas não permitiram a realização da aula planeada, foi aproveitado para fazer apresentações teóricas ou fichas de trabalho relativas às modalidades de cada período na sala de aula.

Posto isto, o planeamento anual é fundamental ser desenvolvido de forma correta e rigorosa, pois é uma ferramenta orientadora para o professor e para que todo o seu trabalho tenha sucesso ao longo do ano letivo.

4.1.2. Unidades Didáticas

As Unidades Didáticas, pertencentes à dimensão meso (planeação a médio prazo), estão relacionadas com cada uma das matérias lecionadas e com os respetivos conteúdos a abordar em cada uma delas. Para que o planeamento das unidades didáticas seja feito de forma mais contextualizada, tem de haver uma avaliação formativa inicial.

As Unidades Didáticas têm como principal objetivo ter uma visão global do processo de ensino-aprendizagem de uma determinada matéria. Neste sentido, são descritas as características, a história, as principais regras, os níveis de ensino, as habilidades técnico-táticas, as estratégias a utilizar, os modelos de ensino, as capacidades motoras mais solicitadas e desenvolvidas, entre outras.

Segundo Bento (2003), “as Unidades Didáticas são partes essenciais do programa de uma disciplina, pois constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas do processo de ensino-aprendizagem”. Desta forma as Unidades Didáticas deverão ser elaboradas no início de cada matéria a ser abordada, com o objetivo de preparar e apoiar o professor na leção das mesmas, estas deverão ser planeadas em função das Aprendizagens Essenciais, tendo em conta os vários recursos existentes e disponíveis, e as características dos alunos.

De acordo com Pais (2010), a elaboração das Unidades Didáticas tem de dar resposta a algumas questões relativas ao desenvolvimento curricular - o que ensinar (objetivos e conteúdos), quando ensinar (sequencia ordenada de atividades e conteúdos), como ensinar (tarefas de ensino e aprendizagem, organização do espaço e do tempo, materiais e recursos didáticos) e como avaliar (metalinguagem, critérios e instrumentos) (como citado em Costa, 2014). Estas também se designam por um instrumento flexível, permitindo que o professor ajuste os conteúdos de cada matéria de acordo com o ritmo de aprendizagem dos seus alunos.

Considerando a importância das UD, o núcleo de estágio com a ajuda do Professor Orientador Rui Luzio, elaborou um quadro de estratégias e conteúdos⁵ para cada Unidade Didática a utilizar durante as aulas. Este quadro permitiu facilitar a construção das grelhas de sequenciação de conteúdos a serem abordados, bem como a elaboração do planeamento mensal⁶, semanal e diário. Cada UD obedeceu sempre à mesma estrutura:

⁵ Consultar Anexo 5

⁶ Consultar Anexo 6

introdução; contextualização histórica; caracterização da modalidade; valor formativo da modalidade; regulamento; habilidades motoras; componentes técnico-táticas e erros mais comuns; características dos recursos (humanos, espaciais, temporais, materiais); fisiologia do treino e condição física; critérios de avaliação; resultados e metas; quadro de extensão de conteúdos⁷; planeamento da UD; progressões pedagógicas; avaliação; critérios e parâmetros da UD; grelhas de avaliação e a reflexão final sobre as estratégias utilizadas e o efeito no desempenho dos alunos.

Nas primeiras reuniões do NE, antes da primeira aula do ano letivo, ficou definido que o trabalho nas Unidades Didáticas seria desenvolvido por blocos, tendo em conta o funcionamento da escola, os recursos disponíveis e as condições climatéricas a considerar ao longo do ano. Com esta decisão, a lecionação de cada UD não se prendia a um espaço temporal objetivo e não se dispersava ao longo do ano, uma vez que a escola não tinha necessidade de organizar rotações de espaços. Esta estratégia incluiu algumas vantagens tanto para nós como para a turma, como a organização do planeamento; a definição de objetivos claros e a seleção e sequenciação dos conteúdos; o facto dos alunos terem mais oportunidades de adquirir um determinado conteúdo ou habilidade com vista a alcançar os objetivos pretendidos no final do bloco, dado que não há tanta dispersão de conteúdos; e a continuidade da aprendizagem, visto que promove a revisão e extensão entre os conhecimentos adquiridos e facilita a progressão dos alunos. Por outro lado, este método de trabalho poderá ser uma forma de ensino menos motivadora para os alunos e limitar a visão dos alunos sobre a EF como um todo. Neste sentido e para combater estas adversidades, houve a necessidade de sermos cuidadosos com o planeamento e seleccionar de forma criteriosa os conteúdos em cada UD. Ao longo do ano, nas aulas de dois tempos, foram lecionadas mais que uma matéria em cada aula e houve uma articulação adequada entre os blocos, para que os alunos pudessem ter facilidade em relacionar os conteúdos e as habilidades aprendidas em cada Unidade Didática. Por exemplo, ao lecionarmos Voleibol e Badminton na mesma aula permitiu-nos articular alguns conteúdos e os alunos demonstravam mais interesse e motivação durante a aula.

⁷ Consultar Anexo 7

4.1.3. Planos de Aula

A última fase do planeamento é o plano de aula⁸, pertencentes à dimensão micro (planificação a curto prazo), sendo que é elaborado antes de cada aula e serve de guião para a ação pedagógica do professor, suscetível a alterações durante o decorrer da aula.

Estes três níveis estão constantemente interligados e para que o plano de aula faça sentido no processo de ensino-aprendizagem tem de estar relacionado com o plano anual e com cada uma das Unidades Didáticas. Segundo Bento (2003), este deverá incidir sobre os objetivos e conteúdos essenciais do planeamento da Unidade Didática.

Os planos de aula surgem como uma ferramenta essencial para preparar os conteúdos planeados na unidade didática de forma estruturada e adequada ao contexto. Esta é uma ferramenta orientadora que poderá sofrer ajustes, adaptações ou modificações de acordo com os objetivos definidos, o ritmo de aprendizagem dos alunos e indo ao encontro das suas motivações, promovendo assim o sucesso das aprendizagens.

Como sugere Bento (2003), a aula de Educação Física deve ser estruturada normalmente em três partes: parte preparatória, parte principal e parte final. Em cada uma das partes serão abordados determinados objetivos.

Posto isto, os planos de aula foram constituídos por:

- Cabeçalho (dados da turma, dados da aula, a UD, os objetivos de aula, a função didática e o material);
- Justificação do plano de aula;
- Fase inicial, Fase fundamental e Fase final em que são descritos os objetivos de cada exercício, a descrição da tarefa, os critérios de êxito e as capacidades/habilidades desenvolvidas;
- Balanço/Relatório do plano de aula.

Quanto à justificação do plano de aula, esta servia essencialmente para fundamentar e justificar todas as opções tomadas, de modo a entender o objetivo da aula, as estratégias utilizadas e a sequenciação lógica dos conteúdos. Esta componente do plano de aula, também era apropriada para expressar alternativas ou tarefas face à aula anterior, para que fosse possível superar as dificuldades.

No que diz respeito à fase inicial da aula, primeiramente procedíamos com a verificação das presenças e começávamos com uma instrução inicial onde eram referidos

⁸ Consultar Anexo 8

os objetivos da aula, a explicação das tarefas a realizar e a definição dos grupos. Outro aspeto importante na fase inicial da aula foi a atribuição de palavras-chave ao plano de aula, pois permitiu que os alunos assimilassem os pontos mais importantes e ajudavam na revisão e extensão dos conteúdos de cada matéria. A ativação geral também integrava a fase inicial da aula e na maioria das vezes era realizada através de um protocolo com base em exercícios de mobilidade articular ou através de jogos lúdicos interligados com os conteúdos das matérias, sempre com o objetivo de motivar os alunos e prepará-los para a prática.

Relativamente à parte fundamental da aula, foi sempre elaborada com a complexificação dos exercícios, permitindo que os alunos fossem assimilando as informações de forma progressiva e que tivesse um seguimento lógico a nível de conteúdos. Nas matérias individuais, como o Atletismo ou a Ginástica, as tarefas foram organizadas maioritariamente por estações ou circuitos, proporcionando mais exercitação e repetições em cada conteúdo ou através de jogos lúdicos de forma a motivar os alunos e a facilitar o processo de aprendizagem das componentes técnicas, visto que as matérias individuais revelaram-se menos motivadoras para os alunos. Nas matérias de JDC, como o Andebol e o Basquetebol, a exercitação das tarefas foram essencialmente abertas com contexto de jogo seguindo o modelo *Teaching Games for Understanding*, permitindo assim a compreensão tática do jogo e a assimilação dos conteúdos técnico-táticos, trabalhando os gestos técnicos centrados em situações de jogo reduzido ou condicionado. O TGfU permite aos professores transmitir conhecimentos através de um processo de ensino alternativo recorrendo à criação de um contexto de aula em que os alunos são desafiados a adaptarem-se a problemas táticos, originados nos exercícios propostos em cada modalidade (Costa da Teoldo et al., 2010). Segundo Costa da Teoldo et al. (2010), estas adaptações permitem fomentar os processos cognitivos de perceção, a tomada de decisão e a compreensão do jogo por parte dos alunos. Por outro lado, por vezes também foram realizados exercícios analíticos, de modo a trabalhar ou a exercitar uma habilidade específica e jogos pré-desportivos interligados com a matéria a abordar, como por exemplo, o jogo dos 10 passes no basquetebol.

Na fase final de cada aula, realizou-se o retorno à calma através de um protocolo de alongamentos e posteriormente um balanço final que consiste numa revisão e extensão dos conteúdos abordados, utilizando o questionamento para verificar se os alunos assimilaram o que era pretendido.

Dando a aula por terminada, o último ponto do plano de aula passava pela elaboração de um relatório que compreendia uma análise e reflexão sobre a nossa intervenção pedagógica e o efeito que esta tinha no decorrer da aula, os pontos positivos e negativos relativamente a cada dimensão pedagógica, as oportunidades de melhoria e as decisões de ajustamento efetuadas em cada aula. Estes relatórios foram fundamentais para que pudéssemos fazer alterações em aulas futuras e para termos em conta aquilo que correu bem para podermos repetir, como por exemplo a escolha adequada dos exercícios, a definição dos grupos de trabalho, os tipos de feedback necessários e a própria organização da aula. Após algumas aulas de Ginástica, com base nas reflexões dos relatórios das aulas anteriores e das observações das aulas, apercebemo-nos que era necessário planear as mesmas com uma organização diferente e que proporcionasse mais dinâmica e tempo de empenho motor aos alunos. Neste sentido, organizámos as aulas num circuito com várias estações e com vários elementos gímnicos, juntando elementos da ginástica de solo, ginástica de aparelhos, ginástica acrobática e alguns exercícios de condição física. Estas reflexões baseavam-se na nossa autoanálise e nas sugestões referidas nas reuniões do NE, que eram essenciais para refletirmos sobre as nossas intervenções.

Posto isto, o plano de aula foi o instrumento mais utilizado ao longo do EP e desempenha um papel essencial para a organização, seleção de conteúdos e possibilita a adaptação às necessidades de aprendizagem dos alunos. Este funciona como uma orientação para proporcionar aprendizagens significativas nos alunos.

4.1.4. Atividade letiva no 2º Ciclo

No âmbito do EP foi realizada uma tarefa que consistia na lecionação de um número mínimo de 4 aulas ao longo de um período mínimo de um mês em outro ciclo de ensino. Deste modo, foi concedida a turma do 6ºC, composta por 16 alunos, 8 do género masculino e 8 do género feminino. Esta componente letiva teve início no dia 6 de fevereiro e terminou no dia 15 de março.

A elaboração do planeamento para a turma necessitou de uma análise prévia, que foi complementada em diálogo com o professor responsável pela turma, foram conhecidos mais pormenores sobre a mesma e ainda decidido o que lecionar durante esse período, sendo que as escolhas incidiram na matéria de Ginástica e Atletismo (Salto em

Comprimento). As tarefas passaram pela estruturação das UD, planeamento⁹, planos de aula com a respetiva justificação e relatório/reflexão, avaliações e reflexão final da intervenção pedagógica.

Esta foi uma experiência muito enriquecedora e permitiu-nos desenvolver competências num contexto diferente, visto que neste ciclo de ensino por norma os alunos são mais inquietos e têm mais dificuldade em prestar atenção. Desta forma, foram utilizadas algumas estratégias para que as aulas decorressem com um clima favorável de aprendizagem e com fluidez. Durante a instrução inicial eram referidos todos os objetivos e conteúdos da aula, bem como a organização e dinâmica de cada exercício. Uma das estratégias implementadas desde a primeira aula na instrução inicial, foram a definição dos grupos de trabalho e distribuição de coletes no início da aula para facilitar a gestão do tempo de aula e a transição das tarefas. Também foram estabelecidas algumas *keywords* fundamentais no início de cada aula para que os alunos memorizassem aquilo que era importante quando passavam para a prática. Apesar disso, no momento da instrução de cada exercício recorriamos sempre à demonstração, executando o exercício ou gesto técnico, sendo que os alunos ficavam alinhados e virados para a mesma, de modo a não perder o contacto visual para assim garantir que todos entendiam realmente o que era proposto.

No momento de cada instrução, nestas idades é fundamental passar a informação de forma simples e objetiva e não entrar em grandes detalhes, para que os alunos não se distraiam e para que a aula decorra com a maior fluidez possível sem desperdiçar tempo.

As aulas iniciavam sempre com um aquecimento com base num protocolo de ativação geral definido desde a primeira aula e de seguida realizavam um aquecimento específico com jogos lúdicos, como por exemplo o jogo da mosca nas aulas de salto em comprimento para desenvolver a fase de corrida de balanço e chamada. Esta forma de definir uma rotina de aula em que os alunos já se sentiam familiarizados, foi fundamental para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem.

Tanto na matéria de Ginástica como na matéria de Atletismo, procurámos realizar as tarefas organizadas em estações, proporcionando que todos os alunos tivessem em constante empenho motor durante a tarefa e permitindo uma melhor aquisição e um aperfeiçoamento das habilidades técnicas. Este tipo de organização de aula também

⁹ Consultar Anexo 9

permitiu um apoio mais individualizado a cada grupo ou a cada aluno, nomeadamente na matéria de ginástica, visto que a grande maioria dos alunos nunca tinha tido contacto com a matéria e por isso foi necessário realizar em cada estação as devidas progressões pedagógicas.

Em suma, no 2º ciclo do ensino básico, as aulas de Educação Física habitualmente focam-se mais no desenvolvimento motor e nas habilidades percetivo-motoras dos alunos, tendo sempre um carácter mais lúdico, com ênfase em tarefas que promovem o movimento e a coordenação motora. Quando passamos para o 3º ciclo as aulas de Educação Física começam a ter um propósito mais direcionado para a formação desportiva com conteúdos mais específicos e para um desenvolvimento das capacidades físicas. Neste sentido foi uma experiência única, pois conseguimos perceber as diferenças entre estes dois ciclos do ensino básico e fundamental no sentido em que nos permitiu adquirir novos conhecimentos e competências, bem como experienciar novas estratégias e modelos de ensino adequados ao contexto em que estivemos inseridos.

4.2. Realização

A fase de realização no Estágio Pedagógico é o momento em que colocamos em prática tudo o que aprendemos ao longo de toda a nossa formação académica e desenvolvemos as nossas competências ao nível da intervenção pedagógica. É nesta fase que vivenciamos o dia a dia de uma instituição de ensino, sob a supervisão de um professor orientador, e que temos a oportunidade de aplicar todos os nossos conhecimentos em situações reais de sala de aula.

Após a elaboração do planeamento e da definição das estratégias a implementar, segue-se o momento da realização, que assume as seguintes dimensões: Instrução, Gestão e Organização, Clima, Disciplina e Decisões de Ajustamento, que contribuem para a eficiência e para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Esta fase é fundamental pois permite-nos observar, refletir e intervir nas práticas educativas, identificando desafios, propondo soluções e procurando constantemente melhorar o processo de ensino. Neste seguimento, iremos analisar e refletir sobre cada dimensão da intervenção pedagógica de acordo com as circunstâncias que ocorreram ao longo do EP.

4.2.1. Instrução

A dimensão instrução em Educação Física está relacionada com a nossa capacidade de transmitir conhecimentos e habilidades aos alunos, com o objetivo de promover o seu desenvolvimento físico, cognitivo e social. Esta dimensão está relacionada ao papel do professor como mediador do processo de ensino-aprendizagem, fornecendo instruções, demonstrações e feedback aos alunos durante o decorrer das aulas.

Ao longo deste ano letivo utilizámos uma variedade de estratégias pedagógicas para ajudar os alunos a adquirirem e aprimorarem as suas habilidades motoras, compreenderem os conteúdos relacionados com cada UD e desenvolverem competências sociais, como o trabalho em equipa e a cooperação. Uma instrução eficaz em Educação Física requer a utilização de estratégias pedagógicas diversificadas, que sejam adequadas ao nível de habilidade e interesse dos alunos (Mosston & Ashworth, 2002). Uma das estratégias utilizadas e sugeridas pelo PO desde o início do ano foi utilizar o quadro branco na instrução inicial de forma a referir os objetivos da aula, os conteúdos a abordar e explicar todos os exercícios que iriam ser realizados, definindo sempre keywords para os alunos compreenderem os conceitos fundamentais e alcançarem os objetivos pretendidos. Desta forma, os alunos ficavam contextualizados com os exercícios da aula e com os aspetos mais importantes para a sua execução. Neste momento também recorremos sempre ao questionamento sobre os conteúdos e as componentes críticas para assegurar a compreensão dos alunos, relacionando o trabalho da aula com as aulas anteriores. Sempre que possível foram utilizados meios auxiliares didáticos¹⁰ como forma de complementar toda a informação transmitida, como por exemplo imagens e vídeos ilustrativos do jogo ou das componentes críticas dos gestos técnicos, quizz's¹¹ e apresentações teóricas¹² relativamente a cada UD.

No que se refere à parte fundamental da aula, garantimos a manutenção da qualidade e pertinência da instrução de forma clara e objetiva para que os alunos não dispersassem a sua atenção e rentabilizando assim o tempo da aula. Nesta fase da aula, utilizámos a demonstração sempre que considerávamos necessário demonstrar as habilidades técnicas e táticas aos alunos através de exemplos claros, de modo a assegurar a compreensão dos alunos para realizar o que era pretendido, utilizando o professor ou os

¹⁰ Consultar Anexo 10

¹¹ Consultar Anexo 11

¹² Consultar Anexo 12

alunos com mais capacidades para que o efeito visual fosse positivo. Segundo Gallahue e Ozmun (2015) a demonstração eficaz é fundamental para evitar a aprendizagem de movimentos incorretos e a formação de padrões motores inadequados.

A demonstração de habilidades em Educação Física deve ser acompanhada por feedback específico e oportunidades na prática, para que os alunos possam experimentar e aprimorar as técnicas aprendidas (Siedentop et al., 2011). Neste sentido, no decorrer do EP e com a experiência adquirida a qualidade do feedback foi melhorando quanto ao seu objetivo, à sua forma, à sua direção e à sua afetividade. Quanto ao objetivo, utilizámos maioritariamente o feedback prescritivo por ser um feedback rápido e de fácil compreensão para o aluno e o interrogativo de forma a explorar a reflexão do aluno e verificar se este ficou esclarecido, fechando assim o ciclo de feedback. Quanto à forma, utilizámos predominantemente o feedback visual e auditivo, no entanto consideramos que o feedback quinestésico foi fundamental, principalmente nas aulas de Ginástica, Voleibol e Badminton, de modo a fornecer informações sobre a posição, o movimento, a força e a tensão muscular durante um determinado gesto técnico e a corrigir os erros. Relativamente à direção, o feedback foi muito diversificado, havendo intervenções direcionadas para a turma ou individualmente, ou direcionadas para um determinado grupo de trabalho no caso da UD de Dança. A afetividade do feedback foi utilizada sempre de forma positiva, para transmitir confiança e motivação aos alunos que conseguem atingir os objetivos traçados, um aspeto muito importante nas aulas de Ginástica, que apesar da dificuldade que os alunos sentiam inicialmente conseguiram superar muitos desafios pela segurança que transmitíamos.

No que diz respeito à parte final da aula, realizávamos sempre uma instrução final muito breve, com o objetivo de refletir sobre os pontos fortes e fracos da aula e de realizar uma revisão e extensão dos conteúdos da matéria abordada, utilizando por vezes o questionamento para verificar se os alunos assimilaram os conteúdos pretendidos.

4.2.2. Gestão e Organização

A dimensão de gestão nas aulas de Educação Física refere-se às estratégias e práticas pedagógicas utilizadas para planear, organizar e conduzir a aula de forma eficiente. Para garantirmos um ambiente de aprendizagem eficaz e motivador foi fundamental incorporar a gestão da aula em diversos fatores, como a gestão do tempo, a

gestão e organização do espaço e do material, a gestão do clima, a gestão dos conteúdos e a gestão da avaliação.

Ao longo do EP foram utilizadas diversas estratégias para uma boa gestão e organização da aula, como por exemplo, a criação de rotinas foi uma metodologia essencial para que as aulas decorressem com uma maior fluidez e com um tempo considerável de prática. Este aspeto foi visível no aquecimento, organização e na escolha dos exercícios com dinâmicas semelhantes. Primeiramente definimos o local onde seriam iniciadas as aulas e realizadas as instruções iniciais, em que eram referidos os objetivos e os conteúdos a serem trabalhados, aproveitando para definir logo os grupos e distribuir os coletes para uma melhor organização e rentabilização do tempo da aula. A definição dos grupos basearam-se numa diferenciação pedagógica, sendo que poderiam ser heterogéneos ou homogéneos, consoante as necessidades e objetivos das tarefas. Os grupos heterogéneos possibilitavam a entajuda e a evolução de todos os alunos, bem como preveniam comportamentos de desvio e de indisciplina em aula. Os grupos mais homogéneos, agrupando-os por níveis de desempenho também foi uma estratégia utilizada, de forma a maximizar o crescimento e o sucesso individual de cada aluno, auxiliando cada grupo no processo de aprendizagem, consoante o nível em que se encontravam.

Outra das rotinas criadas foi a aplicação do protocolo de ativação geral¹³ e do protocolo de alongamentos¹⁴, no início e no fim da aula, respetivamente. Nas primeiras aulas estes protocolos foram explicados e demonstrados aos alunos e depois de algumas aulas passaram a ser implementados por eles autonomamente, permitindo assim organizar todo o material da aula no espaço enquanto os alunos realizavam o aquecimento ou fazer uma revisão dos conteúdos durante o retorno à calma.

Relativamente à condução da aula e à sua organização, procurámos sempre planear a aula de forma a diminuir ao máximo o tempo de transição entre tarefas e organizar os alunos sem demorar muito tempo nas instruções, para que estas ocorressem de forma fluída e dinâmica, proporcionando um tempo de empenho motor adequado ao longo de toda a aula. Esta questão do empenho motor é fundamental para promover uma prática eficiente e proporcionar aprendizagens significativas. De acordo com Kirk (2010), é essencial que as aulas de Educação Física proporcionem um tempo suficiente de

¹³ Consultar Anexo 13

¹⁴ Consultar Anexo 14

empenho motor para que os alunos possam experimentar, praticar e aprimorar as suas habilidades, favorecendo o desenvolvimento motor e uma participação ativa.

A gestão do tempo é um fator essencial na aula de EF, pois deve ser distribuído corretamente entre as diversas tarefas planejadas e garantir que os alunos tenham oportunidade e tempo suficiente para experimentar, assimilar e refletir sobre as aprendizagens. Este foi o fator que nos criou mais dificuldades ao nível da dimensão gestão, uma vez que inicialmente os tempos de cada tarefa não eram cumpridos devidamente e a tarefa seguinte por vezes ficava comprometida. Porém, com a ajuda do PO e da experiência acumulada ao longo das aulas, foi uma dificuldade fácil de ultrapassar.

Em relação à gestão dos conteúdos, é fundamental selecionar conteúdos relevantes e que mantenham uma sequenciação lógica ao longo da aula, para que esta termine de forma progressiva. Por exemplo, nas UD's dos jogos desportivos coletivos a complexificação de exercícios base que funcionaram como introdução dos conteúdos relacionados com a desmarcação e progressão, permitiu que os alunos fossem assimilando as informações de forma progressiva e consistente. Numa primeira fase das aulas, a exercitação das tarefas basearam-se em exercícios analíticos fechados sem contexto, avançando para uma fase final da aula com exercícios abertos com contexto do jogo, permitindo assim a compreensão tática do jogo e a assimilação dos conteúdos técnico-táticos. A elaboração de boletins técnicos¹⁵ ao longo do ano foi uma estratégia essencial para nos guiar na sequenciação dos conteúdos, permitindo-nos ter acesso a uma vasta lista de exercícios enquanto planeávamos as aulas. Para assegurar a gestão eficiente da aula e o desenvolvimento eficaz nos processos de instrução é necessário que o professor tenha uma boa base de conhecimentos (Neto & Fortunato, 2016). Neste sentido, considerámos fundamental fazer pesquisas e aprofundar os nossos conhecimentos relativamente a cada matéria abordada.

Outra das estratégias foi mantermos um posicionamento e uma circulação adequada durante as aulas, sendo que esta foi realizada por fora, de forma a mantermos o contacto visual com toda a turma e de modo a sermos vistos pelos alunos. Sempre que necessitávamos de estar num posicionamento mais fixo, este foi colocado num ponto estratégico, de modo a observar toda a turma e transmitir feedback sempre que necessário,

¹⁵ Consultar Anexo 15

como foi o caso da estação do salto ao eixo numa das aulas de Ginástica, garantindo a segurança dos alunos.

Por fim, a avaliação também é considerada uma parte integrante da gestão nas aulas de EF. O professor deve utilizar estratégias de avaliação adequadas, que considerem não apenas os aspetos técnicos e táticos, mas também o desenvolvimento social, emocional e cognitivo dos alunos. Desta forma, ao longo das aulas, tivemos em conta as atitudes, os valores e a participação dos alunos, auxiliando-os a identificar os seus pontos fortes e os pontos que precisam de ser desenvolvidos.

4.2.3. Clima e Disciplina

As dimensões clima e disciplina em Educação Física, embora com significados diferentes estão relacionadas ao longo da prática pedagógica e também são afetadas pelas dimensões instrução e gestão. O clima e disciplina são relevantes para compreender o ambiente da aprendizagem e a sua influência no comportamento dos alunos durante as aulas.

Ao longo do EP tivemos sempre a preocupação de promover um ambiente positivo para a aprendizagem dos alunos e proporcionar uma boa dinâmica e fluidez ao longo das aulas. Segundo Fernandes (2008) um clima de aula positivo traz benefícios tanto para o desempenho dos alunos como dos professores favorecendo a relação entre ambos e a participação dos alunos torna-se mais ativa.

Como refere um dos principais e mais importantes autores da área da Educação Física, um bom clima de aula exige aspetos de intervenção pedagógica que contemplem interações pessoais, ligações humanas e ambientais (Siedentop, 1998). Desta forma, é necessário criar um equilíbrio entre os momentos de maior foco e concentração, como é o caso das instruções e demonstrações, e os momentos mais descontraídos e entusiasmantes como é o caso dos jogos lúdicos.

Por outro lado, a dimensão disciplina é fundamental para estabelecer uma organização adequada e garantir a segurança dos alunos, além de promover um ambiente propício para a aprendizagem (Darst et al., 2006). Por esse motivo, é preferível prevenir os comportamentos inapropriados a estar constantemente a intervir sobre eles. Nesse sentido desde o início do ano letivo foram estabelecidas regras de funcionamento em sala de aula, desde o cumprimento dos horários, do equipamento adequado e de regras específicas da Educação Física para que os alunos tivessem conhecimento dos

comportamentos que não eram admitidos e das consequências dos mesmos. Também foi importante começar a implementar desde cedo métodos e rotinas de trabalho, como iniciar a aula sempre no mesmo local, criar protocolos de aquecimento e alongamentos para evitar perdas de tempo e comportamentos inapropriados e responsabilizar os alunos pela arrumação do material. De acordo com Metzler (2017) a disciplina em Educação Física requer a criação de regras claras, uma comunicação assertiva e o estabelecimento de consequências justas para as ações dos alunos.

Para um bom funcionamento em sala de aula e de forma a promover um clima favorável de aprendizagem adotaram-se algumas estratégias como por exemplo, manter uma relação e comunicação positiva com os alunos, reforçando maioritariamente o seu esforço e empenho com elogios, manter os alunos em máximo tempo de empenho motor, separar os alunos mais propícios a criar indisciplina e proporcionar momentos de curta instrução.

Desta maneira, foi possível evitar comportamentos inapropriados por diversas vezes. A turma apresentava momentos de agitação e inquietação em algumas aulas, mas ao longo do ano letivo não houve qualquer comportamento inapropriado merecedor de registo, apenas faltas de atenção que foram ultrapassadas através da nossa advertência.

4.2.4. Decisões de Ajustamento

As decisões de ajustamento na área da Educação Física podem ser necessárias em diferentes contextos, como adaptações curriculares para alunos com necessidades especiais, modificações nas atividades físicas devido a lesões ou limitações físicas temporárias, ou até mesmo mudanças no planeamento das aulas em resposta a situações imprevistas.

Ao longo da intervenção pedagógica, por vezes foi necessário realizar diversas decisões de ajustamento¹⁶, adaptando a nível do planeamento, dos conteúdos e dos planos de aulas para atender às necessidades dos alunos. Para isso, modificaram-se tarefas para torná-las acessíveis e adequadas às capacidades individuais dos alunos, envolvendo a simplificação ou a complexificação dos exercícios, o uso de equipamentos adaptados, a alteração das regras do jogo ou a oferta de alternativas para as atividades.

¹⁶ Consultar Anexo 16

As decisões de ajustamento na Educação Física devem ser realizadas, levando em consideração as habilidades, interesses e objetivos únicos de cada aluno (Winnick, 2011).

As aulas de Educação Física exigem que os professores tomem decisões sobre adaptações e modificações instrucionais, garantindo que todos os alunos participam, sejam desafiados e bem-sucedidos durante a sua aprendizagem (Lieberman & Houston-Wilson, 2009).

Nesse sentido, relativamente ao planeamento anual e mensal foram elaborados documentos de previsão a nível macro, meso e micro funcionando como documentos orientadores que nos permitiam traçar quando e o quê que pretendíamos fazer ao longo do ano letivo. No entanto, estes documentos foram sofrendo alterações devido a diversas situações, uma delas pelo facto de ter sido um ano letivo atípico marcado com muitos dias de greves de professores, logo o número de aulas previstas para algumas UD foi reduzido. Consequentemente, foi necessário abdicarmos de algumas aulas de basquetebol e badminton no 2º período e priorizar a matéria de ginástica, dado que os alunos nunca tinham tido contacto com a mesma e era a UD em que apresentavam maiores dificuldades, contribuindo para o desenvolvimento dos alunos a nível motor e cognitivo, bem como servir de base para a prática de outros desportos, fornecendo benefícios como a coordenação, força, confiança, disciplina e criatividade. Outras situações que levaram a decisões de ajustamento a nível do planeamento foi a presença dos alunos em ações de formação e de atividades incluídas nos projetos da escola, que nos fizeram transitar os conteúdos programáticos e o planeamento para as aulas seguintes. Ao longo do ano letivo, o planeamento previsto foi sendo alterado, resultando num planeamento final com o que realmente foi realizado.

Em relação à gestão dos conteúdos, estes também necessitaram de ajustes para adequar as tarefas ao nível do desempenho dos alunos e para aumentar a probabilidade de sucesso no processo de ensino-aprendizagem. Portanto, por vezes em determinadas UD's, como por exemplo Ginástica e Voleibol, após uma avaliação formativa inicial e mediante o que observávamos em aula foi necessário adaptar os conteúdos previstos, uma vez que o nível de desempenho era baixo e optou-se por lecionar os principais elementos gímnicos/gestos técnicos, facilitando a iniciação e sequência de conteúdos de acordo com o nível dos alunos, proporcionando assim mais repetições.

No que diz respeito aos planos de aula, estas decisões recaíam no momento da ação, por motivos de ausência dos alunos ou por alguma ocorrência de indisciplina na

aula, era essencial reajustar os grupos prevenindo situações que pudessem interferir com uma boa dinâmica e clima de aula. Dando um exemplo, numa das aulas de basquetebol estava prevista a realização de um torneio 4x4 campo inteiro, no entanto, devido ao facto de alguns alunos estarem ausentes, decidimos realizar um torneio de 3x3 + JOKER em meio-campo. Esta decisão acabou por ter um efeito positivo nos alunos, visto que ofensivamente os alunos encontravam-se em superioridade numérica, o que proporcionou mais oportunidade de sucesso nas habilidades técnicas e táticas. Outra situação que estava interligada com as decisões de ajustamento dos planos de aula era por questões climatéricas, sendo que era necessário gerir os recursos disponíveis e garantir a maior segurança, empenho motor e um contacto com os conteúdos. Numa das aulas em que estava prevista a realização da AFI de Voleibol, as condições climatéricas estavam muito desagradáveis e não se reuniam quaisquer condições para a prática, pelo que foi necessário adaptar a aula em sala de aula e realizar uma apresentação teórica de voleibol, onde também foi realizado um quizz para aferir os conhecimentos dos alunos relativamente aos conteúdos. Sendo que esta era a primeira aula da UD, apesar dos ajustamentos, permitiu introduzir conteúdos e regras de jogo relativos à matéria de voleibol e motivar os alunos para a prática. Por fim, outros aspetos a ter em conta nas decisões tomadas durante a aula, estavam relacionados com o tempo de empenho motor, tornando os exercícios mais dinâmicas de forma a aumentar os índices de empenho motor e com as dificuldades que os alunos iam sentindo ao longo da aula. No caso de uma aula de andebol em que estava prevista a realização de um jogo 3x3 + GR os alunos não estavam a conseguir finalizar e muitos deles não tocavam na bola, por isso foi ajustado para jogo 4x4 sem GR com a bola a passar por todos os elementos da equipa, assim permitiu maior sucesso na finalização e cooperação entre a equipa.

Posto isto, é igualmente importante criar um ambiente inclusivo em que todos os alunos se sintam valorizados e respeitados. A educação física inclusiva exige que os professores façam ajustes instrucionais com base nas necessidades individuais dos alunos e que forneçam as acomodações e modificações necessárias para garantir uma participação significativa (Block, 2007).

4.3. Avaliação

A avaliação é caracterizada como um processo sistemático de recolha de informação respeitando determinadas exigências, que envolve a formulação de juízos de valor com base num referencial, de modo a facilitar a tomada de decisões. Avaliar é o resultado de um confronto, entre uma realidade que se percebe e uma perspectiva ideal dessa mesma realidade (Nobre, 2009, como citado em Nobre, 2015).

Para Mendéz (2001), o termo avaliar depende do que se entende por conhecimento e por construção e formação do pensamento e da forma como interpretamos o saber. Depende ainda da conceção do currículo, de ensino e de aprendizagem. Por outro lado, a avaliação assume significados diferentes consoante o público que a interpreta e o seu quadro de referência (como citado em Nobre, 2015).

O processo de avaliação é uma ferramenta essencial para as entidades que estejam ligadas ao processo de ensino-aprendizagem, sendo dessa forma que, o professor consegue perceber se está no caminho pretendido que quer alcançar. O autor Gimeno (1997) afirma que os objetos de avaliação são variados, com várias técnicas e metodologias possíveis de utilizar, mas, a sua utilização deve estar ligada à evolução e ao progresso dos alunos (como citado em Nobre, 2015). Para a sua construção é necessário ter em conta o referente e o referido, sendo o referente um modelo ideal que articula as intenções consideradas significativas a partir de uma pluralidade de possibilidades, e o referido é constituído pelo conjunto dos observáveis julgados representativos do objeto lido (Hadgi, 1999. como citado em Nobre, 2015).

É importante reforçar que a avaliação é um processo com participação mútua, serve para o professor realizar uma análise de conhecimentos que foram transmitidos aos alunos, mas também para os alunos terem uma participação ativa nesse mesmo processo tendo algum valor de decisão (Nobre, 2019).

Sendo que a avaliação é aplicada em diversos momentos do ano letivo, de acordo com as competências da turma ou até de diversas formas de aplicação, consoante o objetivo e função de cada avaliação, deve responder a diversas questões tais como: “quando se avalia”; “para que se avalia”; “como se avalia”. A avaliação deve assumir um carácter qualitativo quando ajustado aos processos de ensino-aprendizagem. Segundo Casanova (2009) a avaliação deve fornecer dados enriquecedores sobre o desenvolvimento dos alunos e constituir mais um elemento curricular ao serviço da melhoria das aprendizagens e do ensino (como citado em Nobre, 2015).

Neste sentido, a avaliação deve ser encarada como a promoção da aprendizagem em si mesma, muito para além de uma necessidade burocrática de gerar notas para os alunos e devem ser criadas tarefas de avaliação e programas que acrescentem valor às aprendizagens dos alunos, ou seja, assumindo um conceito de avaliação para aprendizagem. Este conceito, é o movimento que representa uma alteração das conceções e práticas de avaliação, cujo foco passa a ser a promoção de aprendizagens autênticas, adequadas ao nível em que os alunos se encontram (MacPhail, Halbert, & O'Neill, 2018). É uma perspetiva de avaliação em que a aprendizagem é o centro e o alvo. Contudo, também é usual a utilização da designação de avaliação formativa como sinónimo ou holónimo da avaliação para a aprendizagem (Gardner, 2012).

4.3.1. Avaliação Formativa Inicial

Relativamente à avaliação formativa inicial, esta tem um papel determinante para o professor perceber se o aluno possui as capacidades necessárias para trabalhar uma certa aprendizagem (Nobre, 2015).

As AFI colocaram os alunos frente a frente com as aprendizagens, novas ou não, que lhe foram propostas ao longo do ano e foram realizadas sempre na primeira aula de cada UD com o intuito de perceber o nível de desempenho de cada aluno e identificar as suas dificuldades, sendo assim possível estruturar o planeamento, enquadrar os objetivos e definir estratégias de ensino e uma sequência de conteúdos de acordo com as capacidades dos alunos, ajudando-os a evoluírem e a desenvolverem aspetos técnicos, táticos e os seus conhecimentos teóricos das matérias abordadas.

A AFI foi realizada com base na observação direta relativamente aos aspetos técnicos e táticos de cada matéria. Para o efeito, foi utilizada uma grelha¹⁷, previamente estruturada pelo núcleo de estágio, de utilização prática, de forma a garantir um preenchimento fácil e rápido rentabilizando assim o tempo da aula. Por vezes, devido à necessidade de acompanhar os alunos e introduzir os conteúdos da matéria, fornecendo feedback ao longo da aula, procedeu-se ao preenchimento da grelha após a mesma. Com o preenchimento desta grelha conseguimos enquadrar os alunos nos seguintes níveis: Não Introdutório, Introdutório, Elementar ou Avançado. Cada conteúdo foi avaliado com recurso a uma escala numérica de 1 a 5 (1 – Não realiza; 2 – Realiza com grande

¹⁷ Consultar Anexo 17

dificuldade; 3 – Realiza com alguma dificuldade; 4 – Realiza Bem; 5 – Realiza Muito Bem). Após o preenchimento da grelha e analisando os resultados obtidos em cada avaliação, foi realizado um relatório que permitiu refletir sobre o planeamento e a sequenciação dos conteúdos a abordar durante a UD, de acordo com o nível de desempenho dos alunos e com o que está proposto nas Aprendizagens Essenciais.

Na primeira aula das matérias coletivas, a AFI foi realizada essencialmente através de situações de jogo, incidindo a observação das componentes táticas, como a ocupação de espaços, a desmarcação e o posicionamento defensivo e também das componentes técnicas à medida que se refletiam no jogo. A UD de voleibol foi exceção à regra, pelo facto de os alunos revelarem muita dificuldade em realizar passes sucessivos sem a bola cair no chão. Nas matérias individuais, como por exemplo na Ginástica e no Atletismo, a observação incidiu mais nas componentes técnicas.

As principais dificuldades sentidas no início do EP, foi conseguirmos observar de forma criteriosa o desempenho dos alunos, sem nunca distanciar as restantes dimensões de intervenção pedagógica, uma vez que no início ainda não conhecíamos bem a turma e a capacidade de observação ainda não estava desenvolvida. É importante referir que apesar de estarmos numa aula de AFI foram definidos objetivos e foram introduzidos os conteúdos planeados previamente, transmitindo sempre feedback de acordo com o desempenho dos alunos e melhorando as suas aprendizagens. Ao longo do EP, com a elaboração de grelhas mais simplificadas, com uma organização da aula mais acessível à observação e com toda a experiência adquirida, foi possível realizar a AFI de acordo com as capacidades reais dos alunos.

Assim, consideramos que a avaliação formativa inicial é um dos momentos de avaliação mais importante para o professor, pois, assim que conhece o contexto de turma e o nível de aprendizagem em que os alunos se encontram, pode dar início aos planeamentos, definição de objetivos e estratégias de aprendizagem para os alunos. Após esta avaliação, conseguimos criar grupos homogéneos ou por nível, segundo as características dos alunos colocando em prática as estratégias de ensino previamente definidas.

4.3.2. Avaliação Formativa

De acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018 “a avaliação formativa assume um caráter contínuo e sistemático, ao serviço das aprendizagens, recorrendo a uma variedade de procedimentos, técnicas e instrumentos de recolha de informação, adequados à diversidade das aprendizagens, aos destinatários e às circunstâncias em que ocorrem” (p.2937).

Por conseguinte, a avaliação formativa¹⁸ realizou-se ao longo de cada UD através da observação direta das componentes técnico-táticas e do questionamento para averiguar os conhecimentos teóricos dos alunos. Esta tem como objetivo perceber e verificar se os alunos estão a assimilar e a adquirir os objetivos previstos para que, se necessário, adaptar o processo de ensino-aprendizagem. A AF foi realizada de forma informal, ou seja, através de apontamentos feitos pelo professor ao longo das aulas com base nos quatro domínios da avaliação e da reflexão final de cada aula, que se baseava numa análise crítica das dificuldades sentidas pelos alunos, dos progressos dos mesmos e o que poderia ser ajustado para ajudar os alunos a melhorar, sendo que este registo era realizado no final da aula com recurso à memória visual, o que por vezes dificultava a descrição do que realmente tinha acontecido, no entanto no decurso do EP foi-se tornando mais fácil. Por outro lado também foi realizada uma AF numa vertente mais formal, operacionalizada sensivelmente a meio da UD, através do preenchimento de uma grelha pós-aula.

Allal (1989), afirma que a avaliação formativa está associada aos “processos utilizados pelo professor para adaptar a sua ação pedagógica em função dos progressos e dos problemas de aprendizagem observados nos alunos (como citado em Nobre, 2015, p.67).

Ao longo da lecionação de determinadas unidades didáticas foi necessário refletir e decidir quais os conteúdos que precisariam de ser mais desenvolvidos e se seria necessário abrandar ou acelerar a lecionação dos conteúdos. Neste sentido, a AF teve um papel fundamental e regulador na aprendizagem dos alunos, uma vez que foi necessário fazer algumas alterações à extensão e sequenciação de conteúdos, nomeadamente nas UD's de Ginástica e Voleibol, bem como alterações a nível de estratégias consoante as observações efetuadas. No caso da Ginástica e do Voleibol foi necessário ajustar os conteúdos a abordar, visto que o nível de desempenho dos alunos era baixo e no caso da

¹⁸ Consultar Anexo 18

Ginástica nunca tinham tido qualquer contato com a matéria em anos anteriores. Por isso, foi necessário lecionar apenas os principais elementos gímnicos/gestos técnicos da Ginástica de Solo e Aparelhos e do Voleibol, realizando as devidas progressões pedagógicas até alcançar o objetivo principal e proporcionando assim um número adequado de repetições de forma que os alunos adquirissem e melhorassem a execução.

Através da AF foi possível obtermos informações ao longo do processo de ensino-aprendizagem do aluno e valorizarmos o processo individual de cada um, adaptando estratégias e exercícios que resultaram melhor, criando meios auxiliares didáticos, realizando apresentações teóricas e facultando vídeos e imagens de determinados conteúdos. As informações recolhidas ao longo de cada UD teve como finalidade a definição de estratégias de diferenciação pedagógica e da superação de eventuais dificuldades dos alunos, assumindo sempre o conceito de avaliação para aprendizagem como referido anteriormente.

4.3.3. Avaliação Sumativa

A avaliação sumativa é entendida normalmente como o balanço final, tendo lugar no final de um segmento de aprendizagem. Com a avaliação sumativa não se pretende uma melhoria imediata, mas valorar em definitivo, num momento final, quando é necessário tomar uma decisão em algum sentido (Nobre, 2015). Esta tem como objetivo certificar as aprendizagens e verificar se os objetivos finais foram atingidos, podendo revestir duas formas: uma avaliação no fim do período de ensino ou uma avaliação pontual, visando validar um conjunto de aquisições definidas pelo professor (Alves, 2002, como citado em Nobre, 2015).

A AS foi realizada nas últimas aulas de cada UD através da observação direta das componentes técnico-táticas e da realização de uma ficha de trabalho para avaliar os conhecimentos teóricos dos alunos. Para o efeito da observação direta, foi utilizada uma grelha de AS¹⁹, previamente estruturada, de utilização prática e simples, de forma a garantir um preenchimento fácil e rápido após a aula. Com esta avaliação conseguimos enquadrar os alunos nos seguintes níveis: Muito Insuficiente, Insuficiente, Suficiente, Bom e Muito Bom. Cada conteúdo foi avaliado com recurso a uma escala numérica de 1

¹⁹ Consultar Anexo 19

a 5 (1 – Não Realiza; 2 – Realiza com grande dificuldade 3 – Realiza com alguma dificuldade; 4 – Realiza Bem; 5 – Realiza Muito Bem).

A avaliação prática no domínio das Atividades Físicas de cada UD foi operacionalizada em coerência com a avaliação formativa inicial. No que respeita aos jogos desportivos coletivos invasivos, esta avaliação foi realizada da mesma maneira que a avaliação formativa inicial, através de um jogo formal ou em formato reduzido e/ou condicionado. No voleibol e no badminton, os alunos foram avaliados através de um jogo de cooperação permitindo mais repetições dos gestos técnicos de forma menos complexa. Na matéria de dança os alunos apresentaram uma coreografia em grupo, desenvolvida ao longo das aulas. Na matéria de atletismo, foram avaliados na execução de percursos (coordenação, técnica de corrida, fases da corrida, transmissão do testemunho) e saltos (altura e comprimento). Na matéria de Ginástica de Solo e Aparelhos, foram avaliados através da execução dos elementos gímnicos num circuito com diferentes estações. E na matéria de Orientação foram avaliados através da realização de um percurso com o mapa topográfico da escola.

Para a avaliação dos alunos com atestado médico definimos que deveriam ser avaliados através de uma AF composta por relatórios de aula, pela observação de alguns colegas analisando as principais dificuldades/capacidades, fazendo o papel de árbitro ou outro tipo de trabalho com conteúdos teóricos.

Em relação à organização das aulas de AS, estas apresentaram uma estrutura semelhante às aulas anteriores, uma vez que os alunos são avaliados todas as aulas e é importante criarmos exercícios que os alunos já realizaram e que seja possível para o professor avaliar os conteúdos que pretende.

Após a realização de cada AS, era elaborado um relatório final com uma análise dos resultados e uma reflexão final da UD, onde conseguimos refletir sobre as dificuldades e facilidades sentidas pelos alunos, sobre as estratégias de ensino utilizadas e se estas tiveram um efeito positivo no desempenho dos alunos e na verificação do cumprimento dos objetivos estabelecidos. Desta forma é importante salientar que a avaliação deve ser um processo contínuo e que para avaliar quantitativamente um aluno devemos ter em conta o trabalho desenvolvido ao longo de toda a UD e não apenas num único momento.

4.3.4. Autoavaliação

A autoavaliação é uma apreciação crítica relativamente ao desempenho e ao processo de aprendizagem, permitindo identificar e compreender os erros cometidos e o sucesso alcançado em diferentes situações. Deste modo, consideramos que o papel da autoavaliação é uma componente essencial na aprendizagem e deve ser aplicada ao longo de todo o ano em diferentes momentos.

A autoavaliação, refere-se à avaliação das atuações do próprio aluno, estando intimamente relacionada com a avaliação formativa. Para que os alunos se autoavaliem, é importante que tenham consigo uma informação detalhada desde o início das aprendizagens, sendo que esta informação engloba os critérios e ainda indicações sobre o modo como devem realizar os juízos de valor (Nobre, 2015).

Durante o EP, os alunos realizaram a autoavaliação no fim de cada período letivo preenchendo uma ficha de autoavaliação²⁰ elaborada pelo grupo disciplinar de Educação Física e adaptada pelo nosso NE. Esta ficha era dividida pelos quatro domínios da avaliação, o domínio das Atividades Físicas, da Aptidão Física, dos Conhecimentos e o Atitudinal e ainda continha um espaço para inserir o nível final de cada período, bem como uma apreciação global das aulas de EF. Esta avaliação, não só permite ao aluno avaliar-se de acordo com a reflexão daquilo que realizou ao longo das aulas, mas também permite que o mesmo obtenha uma componente transversal da sua formação como indivíduo e cidadão, pois aprende a olhar para si, de uma maneira exigente e honesta.

Por outro lado, os alunos também realizaram autoavaliações a meio e no fim de algumas Unidades Didáticas²¹, como por exemplo numa aula de Ginástica em que os alunos realizaram uma ficha que se baseou em três indicadores, um deles relativamente à relação do aluno com a matéria, a relação do aluno consigo próprio e a relação com o outro. Durante a realização de um circuito técnico com elementos gímnicos de Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática, os alunos tiveram consigo a ficha, sendo que à medida que realizavam os elementos gímnicos preenchiam a mesma consoante a sua perceção. Esta ficha foi muito importante, pois permitiu-nos obter dados essenciais sobre o desempenho dos alunos, orientando a instrução futura e permitindo os ajustamentos adequados no processo de ensino. Por outro lado, para os alunos foi ainda mais importante

²⁰ Consultar Anexo 20

²¹ Consultar Anexo 21

pois permitiu que estes fizessem uma reflexão crítica sobre as suas próprias aprendizagens e identificassem os seus pontos fortes e fracos.

Assim sendo, a autoavaliação tem o papel de dar a conhecer ao professor se os alunos conseguem avaliar as suas ações ao longo das aulas nos diferentes domínios. Estas perceções serviram para considerarmos se as práticas estão ajustadas e se devemos ou não tomar algumas decisões de ajustamento para as práticas futuras. É fundamental também que os alunos tenham o conhecimento de quais são os parâmetros em que são avaliados, pois só assim é possível os alunos terem a capacidade de refletir sobre as suas habilidades e relacionar as mesmas com a forma de avaliação usada no seu processo de ensino-aprendizagem. O aluno ao fazer uma autoavaliação reforça o seu conhecimento e a sua capacidade de relacionar ideias, ficando retidas na memória. Assim sendo, o aluno consegue definir novos objetivos e aprender consoante os parâmetros da autoavaliação.

4.3.5. Avaliação Coparticipada

A avaliação coparticipada promove a participação dos alunos no processo de avaliação e promove a avaliação de forma a aumentar a motivação dos alunos nas aulas de Educação Física. Os professores não são os únicos intervenientes e os únicos a observar os comportamentos numa aula de Educação Física (Nobre, 2019). Os alunos atuam como elementos essenciais na partilha de informações e comportamentos, de modo que o professor não tenha de estar presente constantemente no momento de avaliação.

Segundo Nobre (2015), a avaliação coparticipada permite ao aluno regular o seu próprio processo de aprendizagem, utilizando formas de avaliação menos comuns que lhe permitam perceber o que já aprendeu, o que lhe falta aprender e o que precisa de fazer para o conseguir (como citado em Nobre, 2019). Assim sendo, instrumentos de avaliação coparticipada permitem que os alunos definam objetivos, tenham presente um referencial de avaliação e aprendam consoante realizam a avaliação com base nos parâmetros considerados.

A noção de avaliação coparticipada resulta de diferentes ordens de interesses, proporcionando aos alunos uma avaliação que potencie a sua motivação na disciplina; promovendo a evolução da literacia em avaliação nos professores e incentivando as crianças e jovens em idade escolar a ter gosto pela prática de atividade física (Nobre, 2019).

Neste sentido, ao longo do ano letivo, foram utilizados instrumentos de avaliação coparticipada²² diversas vezes e em momentos distintos. Como por exemplo na avaliação formativa inicial da UD de Andebol em que os alunos realizaram uma avaliação entre pares com base na observação das habilidades técnicas e táticas um do outro. Enquanto metade da turma realizava jogo 4x4 a outra metade observava o seu par e avaliava consoante os seguintes descritores: “Executa com muitas dificuldades”; “Executa com algumas dificuldades”; “Executa Bem”. Este instrumento permitiu que os alunos definissem objetivos e que tivessem presente o referencial de avaliação nas restantes aulas de andebol.

Outro exemplo, foi na aula de avaliação sumativa de Dança em que os alunos realizaram e apresentaram a sua coreografia à restante turma. Os alunos tiveram a oportunidade de participar no processo de avaliação de cada grupo relativamente a todos os temas da dança avaliados. Este instrumento permitiu que os alunos tivessem noção de como estavam a ser avaliados e aprendessem com base nos parâmetros considerados.

Enquanto futuros profissionais na área da Educação Física é fundamental considerar a avaliação coparticipada como uma mais-valia devido a permitir que o aluno seja mais autónomo relativamente à sua aprendizagem, pois enquanto elabora o processo de avaliação o aluno estimula o seu domínio cognitivo e socioafetivo formando princípios e convicções com base num referencial criado cuidadosamente pelo professor ou até mesmo em conjunto com a turma. Consideramos importante e muito relevante inserir este tipo de avaliação no sistema de avaliação, pois pretendemos que os alunos sejam intervenientes tanto de aprendizagem como de avaliação, que participem e discutam os objetivos que pretendem atingir e que sejam capazes de ter consciência da sua aprendizagem e do seu desempenho.

²² Consultar Anexo 22

5. Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar

A Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar, segundo o Guia de Estágio 2022/2023, consiste na compreensão dos modos e conteúdos de intervenção dos professores na gestão da escola e no acompanhamento direto de um cargo de gestão. Este tem como objetivo levar o aluno a promover práticas de trabalho, em colaboração com outros, que proporcionem a compreensão da complexidade das escolas.

Neste sentido, a função desempenhada incidu na assessoria ao cargo de Diretor de Turma do 7ºC, ou seja na própria turma em que lecionava aulas. Desta forma, a função passou por auxiliar e acompanhar o DT nas suas funções de articulação entre os diversos intervenientes no processo de ensino-aprendizagem, sendo eles os professores da turma, os alunos e encarregados de educação. Sá (1997) refere que a função de diretor de turma assume uma tripla função do cargo: relação com os alunos, relação com os pais/encarregados de educação e relação com os restantes professores. O diretor de turma tem uma posição privilegiada para facilitar a comunicação entre a escola e a família. Este acompanhamento foi realizado através de um trabalho entre os professores e os alunos com o intuito de ajustar as estratégias e os métodos de trabalho a desenvolver.

Ao longo do ano letivo, foi possível compreender algumas das dinâmicas, funções e responsabilidades destes docentes. Desta forma, houve a oportunidade de compreender de que forma se pode proceder em determinadas situações específicas como o atendimento aos encarregados de educação, o preenchimento das fichas individuais dos alunos, a justificação das faltas na plataforma Inovar e o restante trabalho burocrático que este cargo acarreta. Ao longo do EP foram definidas tarefas a desenvolver durante o acompanhamento que passaram pela criação de um cronograma do cargo²³, pela elaboração de um diário do acompanhamento das aulas de DT, pela elaboração de relatórios relativos às reuniões de avaliação e à realização de um questionário à Coordenadora dos Diretores de Turma²⁴.

Com base do que foi observado ao longo do ano, um Diretor de Turma, deverá ter um perfil com determinadas características importantes para desempenhar o cargo de forma bem sucedida, sendo elas uma boa capacidade de relacionamento e espírito dinamizador, ser tolerante e compreensivo, revelar um espírito crítico, bem como ter capacidade e disponibilidade para a resolução de problemas. Sempre que o Diretor de

²³ Consultar Anexo 25

²⁴ Consultar Anexo 26

Turma considerar apropriado e conveniente, deverá alertar os alunos para uma melhoria das suas atitudes e comportamentos para com os colegas, professores e funcionários, transmitindo valores entendidos como orientações adequadas e desejáveis. E ainda criar dinâmicas e atividades com o intuito de preservar o espaço escolar, abordando temas sensíveis na sociedade atual e desenvolvendo o espírito crítico e reflexivo dos alunos.

As principais dificuldades no desempenho deste cargo prendem-se muito pelo excesso de trabalho burocrático e pelo relacionamento com os Encarregados de Educação, sendo que por vezes é difícil manter uma boa relação entre escola e família, visto que os encarregados de educação dos alunos que revelam mais dificuldades ao nível das aprendizagens, integração e comportamento, são aqueles que têm menos contacto e são os mais difíceis de convencer de que a instituição e a família têm o dever de trabalhar em conjunto para garantir o sucesso escolar dos alunos. Esta abrangência que o Diretor de Turma tem com os diferentes serviços da escola e formas informais de colaboração proporciona o sucesso dos alunos como refere Lopes (2016) que considerou o Diretor de Turma como o grande dinamizador do processo educativo, e que o exercício do cargo vai para além das normas legislativas (como citado em Duarte, 2019).

Posto isto, consideramos que todo este processo foi gratificante e bastante enriquecedor, pois o contacto direto com a realidade escolar e com este cargo de forma específica fez-nos compreender de uma forma real a interação entre os três agentes envolvidos no ensino: Professores, Encarregados de Educação e Alunos. Deste modo, consideramos que foram adquiridas as competências e ferramentas necessárias para futuramente desempenharmos este cargo da melhor forma possível e lidarmos com qualquer desafio que possa surgir, contribuindo para a formação dos alunos.

6. Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas

A Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas, segundo o Guia de Estágio 2022/2023, teve como objetivo desenvolver competências de concepção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar.

Numa fase inicial, começámos por definir algumas das atividades que iriam ser realizadas ao longo do ano e por elaborar as propostas para o plano anual de atividades²⁵, com a devida descrição de cada atividade, os objetivos e os recursos necessários para cada uma delas. Posteriormente, sucedeu a possibilidade de integrar essas mesmas atividades no pilar das Atividades Físicas e Desportivas do Projeto RYHEALTH que tem como principal objetivo a inclusão de todos os intervenientes da comunidade escolar no âmbito da prática desportiva. Neste sentido, foram integradas atividades como o Corta-Mato, o Desperta-te, o Mega Atleta, o Atreve-te, a Demonstração de Judo, os Jogos Tradicionais, o Rodinhas, o 3x3 Basquetebol, o Orienta-te e a Caminhada pelo Coração. A atividade do Bolhas D'Água foi a única que não foi possível ser implementada por motivos de calendário letivo.



Figura 1. Atividades Físicas e Desportivas do Projeto RYHEALTH

²⁵ Consultar Anexo 27

6.1. Corta-Mato

A primeira fase da prova de Corta-Mato realizou-se dia 18 de Janeiro de 2023 e decorreu na Escola Básica de Vilarinho do Bairro, inserida no plano de atividades do Desporto Escolar 2022/2023. A organização desta atividade ficou da responsabilidade do NE de Educação Física, com a colaboração dos professores do grupo disciplinar de Educação Física e teve como público-alvo os alunos da escola.

Esta atividade consistiu na realização de corridas em percursos com distâncias pré-definidas de acordo com o escalão de cada aluno. Os grupos foram constituídos de acordo com o ano de nascimento e correram consoante o horário predefinido para cada escalão.

A preparação deste evento e a sua estruturação seguiu três passos simples de programação de uma atividade, a conceção, a realização e a avaliação. No primeiro passo preparámos toda a atividade, como a entrega e recolha das autorizações de participação, a definição dos alunos por escalão, a definição do percurso e a divulgação da mesma. De seguida, verificámos todos os recursos materiais necessários, como a coluna de som e as fitas para delinear o percurso. No dia da prova, contámos com a participação de 91 alunos na prova de corrida, sendo que houve mais participantes a realizar o percurso a caminhar, como por exemplo os alunos do 1º ciclo. Este dia proporcionou um ambiente competitivo, saudável e desportivo, onde foram postas em prática todas as tarefas de forma sequencial e de acordo com o que estava planeado. Após o fim das provas, procedeu-se à recolha do material e à limpeza do percurso. Os resultados das mesmas contaram para a próxima fase, os alunos apurados para a fase regional foram escolhidos de acordo com a classificação na fase escola, de acordo com o regulamento do desporto escolar, onde está determinado quantos alunos poderiam ser apurados.

Esta foi a primeira atividade elaborada pelo NE e foi aquela em que sentimos mais dificuldades, uma vez que nunca tínhamos tido qualquer contato com a organização de um evento deste género e também porque não foram divididas e definidas tarefas para cada responsável no dia do evento, sendo que era necessário termos solicitado o auxílio dos professores do grupo disciplinar para orientar os alunos em determinados pontos estratégicos.

A fase seguinte (CLDE), ocorreu no dia 8 de fevereiro de 2023, na Quinta do Ega em Vagos, onde participaram os alunos apurados na fase escola. A escola contou com a participação de dois alunos do escalão Infantis A (Masculino), três alunos do escalão

Infantis B (Masculino), três alunas do escalão Infantis B (Feminino), seis alunos do escalão Iniciados (Masculino) e quatro alunas do escalão Iniciados (Feminino).

Nesta fase, a responsabilidade já não foi inteiramente do NE, sendo que ficámos apenas responsáveis por organizar os alunos e verificar se todos tinham o dorsal e a t-shirt representativa da escola devidamente colocada. Cada professor estagiário ficou responsável por orientar e encaminhar um escalão até à zona de chamada e local de partida quando solicitado pela organização, bem como receber os mesmos alunos perto da meta quando estes terminassem a prova. A nossa escola não contou com nenhum aluno apurado para a fase seguinte, no entanto o empenho dos alunos foi excelente e tiveram um comportamento adequado.

6.2. Desperta-te

Esta atividade pretendeu essencialmente dar oportunidade aos alunos de praticarem um desporto fora da Educação Física, com competição ainda que não federado. Esta atividade incluía apenas a modalidade de futsal nos escalões masculinos de Infantis B e Iniciados e foi realizada todas as quartas-feiras à tarde, a partir do dia 21 de setembro de 2022 até ao fim do ano letivo, na Escola Básica de Vilarinho do Bairro. O Desporto Escolar foi organizado em jornadas concentradas onde se disputaram jogos com outras escolas. Estas ações foram desenvolvidas semanalmente e tiveram o contributo do NE na divulgação e na realização dos treinos e eventos.

6.3. Mega Atleta

Este projeto começou com a seleção de alunos através dos resultados por eles obtidos em aula. O dia do evento foi realizado a 29 de março de 2023, no Estádio Municipal de Vagos, contando com os apurados de todas as escolas do distrito de Aveiro. O Mega Atleta consistiu na realização de várias provas de atletismo, nomeadamente o salto em comprimento - Mega Salto, a velocidade 40m - Mega Sprinter, o lançamento do peso – Mega Lançamento e uma prova de resistência – Mega Km.

Para a conceção e organização do evento, procurámos elaborar as autorizações e seleccionar os apurados. O NE e os professores de EF da Escola Básica de Vilarinho do Bairro escolheram os melhores alunos de cada género/escalão para participarem nas várias provas. Após este passo, procedemos com a distribuição e posterior recolha das autorizações dos apurados.

No dia do evento, dada a chegada ao local, ficámos responsáveis pela orientação dos alunos e pela verificação dos dorsais e da t-shirt representativa da escola devidamente colocada. De seguida, uma vez que foram definidas tarefas previamente, cada um de nós ficou responsável por cada prova. Neste sentido, a nossa função passou por encaminhar os alunos de 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.

Este projeto foi bem sucedido e decorreu como esperado. Os alunos tiveram um comportamento exímio ao longo de todo o dia, onde destacamos as suas prestações com grande motivação e empenho. Destacamos também um dos alunos do 2º ciclo, que teve presença no pódio e foi merecedor de uma medalha de 2º lugar na prova do Mega Salto.

6.4. Atreve-te (Desporto para todos)

Este projeto teve como principal objetivo a inclusão dos alunos com Necessidades Educativas e desenvolver as capacidades físicas adaptadas às suas necessidades e limitações. Sempre que possível os alunos foram incluídos nas tarefas da aula da turma na qual foram inseridos em matérias como Dança, Orientação, Voleibol e Basquetebol. Além disso, foram também inseridos noutros projetos realizados para a comunidade escolar ao longo do ano.

6.5. Demonstração de Judo

Esta foi uma atividade que decorreu no Pavilhão Gimnodesportivo de Vilarinho do Bairro, no dia 30 de março de 2023, entre as 9h00 e as 10h30. A atividade foi dirigida a todas as turmas do 7º ano e consistiu na dinamização de uma demonstração de judo, enfatizando o papel que a modalidade possui e as vantagens recíprocas para a cidadania ativa. Esta teve uma parceria com a associação 4Judo Project, que visa fomentar a prática da modalidade desportiva nas crianças e jovens, bem como os princípios em que assenta, o código moral inerente e os benefícios para a saúde de quem a pratica. Posto isto, o Mestre Nuno Vieira realizou a demonstração, divulgando e promovendo o Judo na escola, abordando algumas das técnicas utilizadas na modalidade.

Esta atividade começou por estabelecermos um contato prévio com o Mestre Nuno Vieira da associação 4Judo Project, sendo que a partir da confirmação da sua participação procedemos à conceção do projeto. Primeiramente, com algumas semanas

de antecedência foi importante elaborarmos cartazes para promover a divulgação da atividade na escola e uma semana antes do evento transmitimos a cada turma participante a ocorrência da mesma, para que todos os alunos tivessem informados devidamente do horário e do local exato. Uns dias antes da realização da atividade procedemos à verificação do material e do espaço necessário para a mesma, para que a atividade decorresse com todas as condições necessárias.

6.6. Jogos Tradicionais

Esta atividade foi realizada em dois momentos distintos, numa primeira vez no dia 30 de março de 2023 e na segunda vez no dia 31 de maio de 2023. Esta atividade teve como objetivo oferecer a possibilidade de os alunos e de toda a comunidade educativa experimentarem jogos que habitualmente não estão muito familiarizados, retratando outros tempos e outras brincadeiras. Através dos jogos os participantes tiveram a oportunidade de desenvolver capacidades condicionais e coordenativas e ainda desenvolver social skills através da interação com os outros.

Na conceção desta atividade foi importante elaborar o cartaz de divulgação e definir quais os jogos e os recursos materiais necessários para a implementação da mesma. Foram realizados diversos jogos como a corrida de sacas, o tiro ao alvo, o jogo do piolho, o jogo do galo e o salto ao eixo. Na parte da manhã os jogos destinaram-se a todos os alunos da escola e na parte da tarde a atividade foi aberta a toda a comunidade educativa, proporcionando assim um excelente momento de convívio.

6.7. Rodinhas

A atividade Rodinhas foi aberta a todos os alunos desde o 1º ao 3º ciclo e teve como objetivo dar oportunidade aos alunos de praticarem ciclismo e, para aqueles que nunca o fizeram, terem o primeiro contacto com a bicicleta, com o intuito claro de fomentar a prática de atividade física. Esta atividade foi realizada dentro da Escola Básica de Vilarinho do Bairro no dia 30 de março ao longo de todo o dia.

A atividade foi organizada pelo NE e pelo professor orientador e começou a ser planeada com semanas de antecedência com a divulgação desta através de cartazes colocados pela escola. O passo seguinte passou pela definição do percurso, do estabelecimento de regras de participação e da construção de um inquérito de participação. Num dia anterior ao evento realizámos uma vistoria às bicicletas para

perceber o tipo, o número e o estado das mesmas, deixando todas as bicicletas em condições de utilização.

A atividade foi dividida em três fases distintas de modo a dar oportunidade de participação a todos os que o desejassem e, também por questões de organização. Desta forma, para o 1º ciclo ficou guardado o período da manhã, o 3º ciclo ficou com o primeiro período da tarde enquanto o 2º ciclo ficou com o período final. Desta forma garantimos a máxima organização com a participação de todos e em muitos casos mais do que uma oportunidade para participar.

Em suma, esta atividade proporcionou um sentimento de convívio, alegria, satisfação e boa disposição, indo ao encontro do que são os propósitos deste projeto, transmitindo valores de respeito e entreajuda.

6.8. 3x3 Basquetebol

A atividade do 3x3 Basquetebol compôs-se pela realização de jogos 3x3 em meio-campo com o quadro competitivo pré-definido. Esta atividade foi realizada no dia 30 de março entre as 15h30 e as 17h no campo exterior da EBVB e foi destinada a todos os alunos do 3º ciclo de escolaridade. As equipas foram constituídas de acordo com o número de inscrições. Após os jogos terminados, os resultados dos mesmos contaram para definir os cruzamentos dos jogos posteriores.

O planeamento, a organização e a realização deste evento foi da responsabilidade do NE de Educação Física, da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, em colaboração com os professores do Grupo Disciplinar de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Anadia e contou também com a presença de atletas profissionais da equipa Sénior de Basquetebol do Sangalhos DC, da 1ª Liga de Basquetebol Masculino. Esta foi uma forma de motivar e impulsionar a participação dos alunos no torneio e ainda proporcionar um momento de interação com os jogadores. Esta foi uma atividade muito gratificante pelo ambiente que se proporcionou e pelos valores transmitidos como o respeito, o espírito de equipa e a amizade.

6.9. Orienta-te

No dia 11 de maio, decorreu na Escola Básica de Vilarinho do Bairro um workshop sobre Orientação. Esta atividade foi ministrada durante as aulas de cada turma

pelo Professor Responsável pelo Grupo-Equipa do Desporto Escolar na modalidade de Orientação – Prof. Carlos Couto. Os alunos do 7ºano, uma vez que nunca tinham tido contato com a modalidade, tiveram a oportunidade de contactar com o sistema eletrónico de orientação, realizando percursos de vários níveis de dificuldade.

6.10. Caminhada pelo Coração

A Caminhada pelo Coração é um projeto desenvolvido anualmente no mês de maio para celebrar o mês do coração. A organização teve a cargo da Escola Básica de Vilarinho do Bairro e insere-se no programa Eco-Escolas com parceria do Clube Ciência Viva, do seMENTES de Ciência e do Projeto Educação para a Saúde. Teve ainda participação especial no Projeto RyHealth dinamizado pelo NE e professor orientador Rui Luzio da Escola Básica de Vilarinho do Bairro em parceria com a Universidade de Coimbra. Esta atividade, estando inserida no programa Eco-Trilhos Eco-Escolas, seguiu as suas orientações e metodologias, abordando o tema da Água.

Este evento teve como objetivos a dinamização de relacionamentos sociais, procurar promover o gosto pela atividade física, o desenvolvimento intelectual e ainda desenvolver conceitos de respeito pela Natureza. A atividade decorreu no dia 31 de maio de 2023 direcionada à comunidade educativa da Escola Básica de Vilarinho do Bairro e contou com mais de 400 participantes que ficaram sensibilizados para a importância da atividade física através da exploração da natureza.

Para o sucesso do evento, o NE iniciou a sua organização com antecedência. Começámos por fazer o reconhecimento do terreno e a marcação do percurso na aplicação Wikiloc. Posteriormente, definimos as atividades que poderíamos desenvolver durante o percurso e no próprio local. Desta forma realizou-se um percurso entre a EBVB e a Lagoa de Torres num total de 5,4Kms, com diversas estações compostas por QR-Codes, em que foram abordados tópicos relativos aos aspetos ambientais na parte da manhã. Após a chegada ao local, depois do almoço, dinamizámos atividades em conjunto com a professora de música como karaoke, dança e jogos tradicionais que contou com a participação de toda a comunidade educativa.

Este foi o evento organizado pelo NE com maior dimensão ao longo do ano letivo e consideramos que teve muito sucesso, uma vez que o feedback transmitido através de um questionário de avaliação da atividade foi muito positivo e os alunos revelaram que tanto a organização como a divulgação da atividade foi excelente.

6.11. Projeto Olimpíada Sustentada

Este projeto inseriu-se na VI Edição de Saberes e Sabores e apresentou atividades variadas desde workshops em desenho, a arte de trabalhar o vidro, demonstrações de cinema, um espaço de tasquinhas com oferta gastronômica, um espaço ciência viva, um espaço de tecnologias e atividades desportivas, pretendendo ser um dia repleto de animação e boa disposição.

Este teve como principal objetivo a inclusão de todos os alunos no âmbito da participação desportiva, visando a integração de alunos com necessidades de saúde especiais (alunos com menor desenvolvimento motor, alunos com mobilidade reduzida, entre outras limitações que os alunos possam demonstrar como únicos). Foi igualmente um objetivo deste projeto ser aberto a todos, possibilitando a oportunidade de participação no projeto global, promovendo estilos de vida ativos e saudáveis.

Na âmbito desportivo foram realizados quatro eventos ao longo do dia em que a responsabilidade da organização esteve a cargo do NE de EF. Realizaram-se atividades como uma demonstração de judo para os alunos do 7º ano, um espaço para todos os alunos e familiares participarem em diversos jogos tradicionais, um torneio de basquetebol 3x3 para os alunos do 3º ciclo e uma gincana de bicicletas para todos os alunos da escola.

Com este evento, podemos considerar que a participação dos alunos lhes permitiu desenvolver valores de respeito, aceitação e amizade, e ao mesmo tempo procurarem a sua excelência, como se viu no torneio de Basquetebol. Também nos jogos tradicionais foi perceptível que os alunos desenvolveram habilidades de interação social, trabalho de equipa e comunicação. A elaboração e organização deste evento foi uma experiência muito enriquecedora e uma grande oportunidade para nós enquanto futuros docentes, pois permitiu-nos desenvolver capacidades organizativas para eventos futuros, ferramentas e informações de como abrir a escola à comunidade educativa e desenvolver capacidades nos alunos através de uma aprendizagem cooperativa.

Posto isto, esta foi uma área fundamental para o nosso desenvolvimento enquanto futuros profissionais de educação e contribuiu para a melhoria da qualidade do sistema educativo tornando-o mais dinâmico, relevante e adaptado às necessidades da sociedade atual. Por outro lado, também promoveu a colaboração, inovação e a participação ativa dos alunos, tendo um impacto positivo em toda a comunidade.

7. Área 4 – Atitude Ético-Profissional

A atitude ético-profissional é de extrema importância para qualquer profissional, e no caso dos docentes, esta tem um papel fundamental na formação e no desenvolvimento dos alunos e é essencial para a construção de um ambiente educacional saudável e produtivo.

Desde o início do EP, que adotámos um conjunto de princípios e valores que se refletiram nas nossas ações e nas decisões tomadas. Ao agirmos de forma ética ao longo do ano, fomos capazes de cumprir com as nossas responsabilidades profissionais e também revelarmo-nos como um exemplo positivo para os alunos, ajudando-os a desenvolver valores éticos e morais que serão fundamentais ao longo das suas vidas.

Para a transmissão desses valores, foi necessário assumirmos uma postura responsável, empenhada e atenta a todas as sugestões fornecidas pelos orientadores. No decorrer do ano demonstrámo-nos disponíveis para apoiar os alunos dentro e fora das aulas, tratando cada aluno como um ser individual, reconhecendo as suas necessidades, capacidades e limitações. Desta forma, foi possível promover um ambiente inclusivo e onde todos os alunos tivessem igual oportunidade de aprendizagem.

Por outro lado, também assumimos um comportamento de colaboração nos projetos e cooperação na resolução de problemas relativos à escola, partilhando e recolhendo conhecimentos e boas práticas com outros profissionais da escola. Além disso, também nos envolvemos ativamente na comunidade escolar, contribuindo para a formação e desenvolvimento educacional e social dos alunos.

Relativamente ao trabalho desenvolvido pelo NE, é de salientar a cooperação e entreajuda que se revelou essencial para proporcionar um ambiente produtivo, bem como a boa relação que construímos e se manteve ao longo do ano.

Como futuros profissionais de EF, consideramos que é fundamental conseguirmos refletir sobre as decisões tomadas e os efeitos que surgem no processo de ensino-aprendizagem. Nesse sentido, é necessário mantermo-nos informados e irmos em busca de novos conhecimentos, participando em fóruns, ações de formação e projetos de investigação. Ao longo do ano tivemos a oportunidade de assistir a diversos fóruns/congressos, workshops e formações fornecidas pela Universidade de Coimbra e pelo Agrupamento de Escolas de Anadia, como por exemplo: workshops de orientação e judo em parceria com o Desporto-Escolar e com a associação 4JUDO Project, um seminário dirigido pela professora Paula Batista sobre a Avaliação ao Serviço da

Aprendizagem em Educação Física, um fórum sobre a Educação Olímpica através da implementação do projeto Olimpíada Sustentada – a equidade não tem género e a participação no XIX Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa.

Em suma, a atitude ético-profissional num professor de Educação Física é essencial para garantir a segurança, o respeito, a responsabilidade e o desenvolvimento integral dos alunos. Ela também contribui para a valorização da profissão e para a formação de cidadãos éticos e conscientes, que reconhecem a importância da prática de atividades físicas para a saúde e para a qualidade de vida.

8. Questões Dilemáticas

Ao longo do EP surgiram diversas dificuldades e dilemas que nos criaram alguma ansiedade e nervosismo. Ao iniciarmos esta nova experiência, foi tempo de nos adaptarmos a um ambiente que por sua vez era desconhecido e diferente. A primeira aula com a turma causou-nos logo alguma inquietação, pelo facto de ainda não estarmos ambientados com as dinâmicas da sala de aula e por desejarmos que o primeiro contato com a turma fosse positivo. À vista disso, foi importante criar uma boa relação com a turma, de forma motivadora e inovadora, mas ao mesmo tempo estabelecer uma relação de autoridade com os alunos.

As aulas de EF têm um ambiente propício para desenvolver a inclusão e valorizar a diversidade. Por isso, um dos desafios que sentimos foi a necessidade de organizar e adaptar as nossas práticas pedagógicas, de forma a atender às características e necessidades de cada aluno. Inicialmente este trabalho foi ainda mais difícil colocar em prática, uma vez que ainda não conhecíamos as capacidades dos alunos, nem os seus comportamentos em sala de aula. Após a recolha destas e outras informações já foi possível realizarmos uma diferenciação pedagógica no que diz respeito às tarefas, instruções, feedback e grupos de trabalho. Desta forma, em determinados momentos, existiram grupos heterogéneos e homogéneos, permitindo que houvesse evolução por parte de todos nos diversos domínios a desenvolver.

A forma como comunicávamos com os alunos também foi um dos dilemas que nos deparámos, pois para que haja uma comunicação eficaz e competente na EF é essencial que envolva instruções claras e feedback adequado, motivando os alunos sempre que possível. Por esse motivo, inicialmente sentimos dificuldade em adaptar a

linguagem e um estilo de comunicação para diferentes faixas etárias, níveis de habilidade e estilos de aprendizagem. Este dilema voltou a sentir-se quando realizámos a atividade letiva no 2º ciclo, pois os alunos eram mais novos e as instruções tinham de ser muito mais claras e sucintas, para que aula decorresse de forma fluída.

Relativamente ao processo de avaliação na EF, consideramos que este foi um dos dilemas mais complexos ao longo do EP, pois envolve diversos fatores como as habilidades técnicas e táticas dos alunos, as suas capacidades físicas, o trabalho em equipa, a participação ativa e o comportamento. Ao avaliar os alunos de forma justa e imparcial é necessário garantir critérios claros e que sejam comunicados aos alunos para que todos tenham a oportunidade de demonstrar as suas capacidades. No início do EP sentimos dificuldade em conseguir observar todos os alunos ao mesmo tempo e com eficácia. Neste sentido, com as sugestões do PO, realizaram-se grelhas de observação mais simplificadas com os descritores mais importantes, os momentos de avaliação sumativa eram realizados com uma organização de aula semelhante às restantes e realizámos uma diferenciação pedagógica colocando os alunos em grupos pequenos por níveis de desempenho de forma a facilitar a observação em aula. Por outro lado, dado que este processo é composto por vários momentos, por vezes enfrentámos o dilema de decidir qual tipo de avaliação utilizar, como equilibrar os tipos de avaliação e qual é a melhor altura para aplicá-los. Em reunião com o NE abordou-se o tema da avaliação coparticipada por diversas vezes, na medida em que esta envolve os alunos na avaliação do seu próprio desempenho e dos seus colegas. Por conseguinte, esta foi uma das estratégias utilizadas, sendo que os professores não são os únicos a observar os comportamentos em aula e é uma forma de promover a aprendizagem através da avaliação.

Para terminar este capítulo, é de salientar que desde o primeiro dia do Estágio Pedagógico que o encarámos como um momento de crescimento profissional, reflexão e aprendizagem, mantendo sempre uma postura adequada para enfrentar qualquer dilema ou desafio e procurando soluções para os problemas de acordo com os nossos valores e objetivos enquanto futuros profissionais de Educação Física. Temos a certeza que os desafios vão continuar a aparecer ao longo da nossa carreira profissional, mas mantemos a mesma certeza de que com trabalho e dedicação conseguiremos ultrapassar as dificuldades que possam surgir.

CAPÍTULO III – APROFUNDAMENTO DO TEMA-PROBLEMA

A influência da prática de atividades desportivas extracurriculares nos níveis de aptidão física em alunos do 3º Ciclo

The influence of the practice of extracurricular sports activities on the levels of physical fitness in students of the 3rd Cycle

Francisco Marçalo Machado
Prof. Doutor Alain Guy Marie Massart
Universidade de Coimbra
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Resumo: O presente estudo pretende apresentar uma investigação aplicada na Escola Básica de Vilarinho do Bairro que teve como objetivo geral avaliar a influência da prática de atividades desportivas extracurriculares nos resultados dos testes de aptidão física. A amostra é constituída por 85 alunos do 3º ciclo, com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos. Para chegar ao objetivo deste estudo, esta amostra foi dividida em dois grupos, os alunos não praticantes e os praticantes de atividades desportivas extracurriculares e para avaliar a aptidão física dos alunos foi utilizada a bateria de testes da plataforma FITEscola avaliada no 2º Período do ano letivo. Na análise e tratamento estatístico dos dados utilizou-se o programa *IBM SPSS Statistics* versão 28, realizando numa primeira fase uma estatística descritiva dos dados recorrendo à média como medida de tendência central e ao desvio padrão como medida de dispersão. Posteriormente, foi realizada uma análise comparativa das médias dos resultados dos testes e por fim um teste de associação através do Coeficiente de Correlação Ponto-Bisserial, de forma a testar se existe correlação entre as variáveis em estudo. Os alunos praticantes apresentam uma média superior nos resultados dos testes de aptidão física assim como uma correlação positiva, quando comparados aos alunos não praticantes.

Palavras-chave: Atividade Física. Educação Física. Aptidão Física. Avaliação da Aptidão Física.

Abstract: *The present study intends to present an applied investigation at Escola Básica de Vilarinho do Bairro, which had the general objective of evaluating the influence of the practice of extracurricular sports activities on the results of physical fitness tests. The sample consists of 85 students from the 3rd cycle, aged between 12 and 17 years old. To reach the objective of this study, this sample was divided into two groups, non-practicing students and those who practice extracurricular sports activities, and to assess the physical fitness of the students, the test battery of the FITEscola platform was used, evaluated in the 2nd period of the school year. . In the analysis and statistical treatment of the data, the IBM SPSS Statistics program version 28 was used, performing in a first phase a descriptive statistic of the data using the mean as a measure of central tendency and the standard deviation as a measure of dispersion. Subsequently, a comparative analysis of the means of the test results was carried out and finally an association test using the Point-Biserial Correlation Coefficient, in order to test whether there is a correlation between the variables under study. Practicing students have a higher average in physical fitness tests as well as a positive correlation when compared to non-practicing students.*

Keywords: *Physical Activity. Physical Education. Physical Fitness. Assessment of Physical Fitness.*

Introdução

O presente capítulo apresenta um estudo de investigação que tem como objetivo avaliar a influência da participação em atividades desportivas extracurriculares nos resultados dos testes de aptidão física do FITEscola.

A prática regular de atividade física é vista como um comportamento que melhora a aptidão física, a saúde e diversas dimensões da qualidade de vida. Segundo as recomendações da Organização Mundial de Saúde, todas as crianças e adolescentes devem praticar atividade física 60 minutos todos os dias de intensidade pelo menos moderada, incluindo atividades de intensidade vigorosa, pelo menos três vezes por semana (WHO, 2010, p. 7).

A aptidão física, está relacionada com muitos benefícios para a saúde em qualquer idade. Esta, refere-se a um conjunto de características que derivam da interação do património genético com os hábitos de exercício físico. Neste sentido, quando os

indicadores de aptidão física são melhores, surgirão melhores resultados ao nível do desempenho físico, na preservação e na melhoria da saúde.

A atividade física apresenta inúmeras vantagens, tanto na prevenção de doenças como no tratamento e reabilitação dessas condições. Quando a atividade física regular é praticada durante a infância, ainda apresenta um outro grande benefício, pois tende-se a manter ao longo de toda a vida (Warburton et al., 2017, p. 545). A Educação Física tem o objetivo de desenvolver indivíduos fisicamente cultos e é uma área disciplinar privilegiada para a promoção da vida ativa dos alunos, pois é nela que se aprende a gostar e a praticar atividade física (Onofre, 2017, p. 331). Para muitos dos alunos as aulas de Educação Física são a única oportunidade de praticar atividade física vigorosa e por isso é essencial para o desenvolvimento da aptidão física.

Posto isto, por vezes o tempo semanal de prática de atividade física na escola não é suficiente para promover melhorias a nível fisiológico e por isso deve ser complementado com atividades desportivas extracurriculares. Tendo em conta, a importância que a prática de atividade física tem no quotidiano é necessário investigar e procurar compreender se a prática de atividades desportivas extracurriculares contribui efetivamente para melhorar os níveis de aptidão física dos alunos.

O presente estudo encontra-se dividido em quatro partes fundamentais. A primeira parte consiste na revisão de literatura que engloba temáticas associadas à atividade física e aptidão física, bem como os seus benefícios; a importância da educação física nas escolas; o impacto das atividades desportivas extracurriculares e a avaliação da aptidão física. A segunda parte, está direcionada para os objetivos gerais e específicos do estudo em questão. Numa terceira parte, é apresentada a metodologia do estudo, que integra a amostra, os procedimentos, os instrumentos utilizados e como foi elaborada a análise e tratamento dos dados. Por fim, na última parte é apresentado e discutido os resultados relevantes para o estudo e evidenciando as conclusões dos mesmos.

Revisão de Literatura

A atividade física é definida como “(...) qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, resultando em maior gasto energético, quando comparado à taxa metabólica de repouso” (Caspersen et al. 1985, como citado em Silva & Costa, 2011, p. 42). Neste seguimento, Dunn, Andersen & Jakicic (1998) descrevem a atividade física “como a acumulação diária de pelo menos trinta minutos de atividades, selecionadas pelo indivíduo (...)”, atividades estas que podem ser praticadas nos tempos livres, em situações domésticas ou laborais, numa intensidade moderada a vigorosa, fazendo o sujeito transpirar (como citado em Silva & Costa, 2011, p. 43)

Neste sentido, a atividade física regular é necessária na vida das crianças e adolescentes, para uma mudança no seu estilo de vida, proporcionando benefícios na saúde e ainda prevenindo eventuais doenças futuras. Segundo Blair et al. (1989), sugerem três razões que explicam a relação entre atividade física e a saúde em crianças e adolescentes: 1) as crianças que realizam pouca atividade física, estão mais vulneráveis para o desenvolvimento de doenças degenerativas enquanto adulto; 2) a atividade física nas crianças proporciona benefícios físicos e psicológicos considerados preditores da condição de saúde para a vida adulta; 3) os hábitos de estilo de vida e da prática regular de atividade física adquiridos durante a infância, têm tendência em persistir ao longo da vida (como citado em Guerra 2003, p. 10). A prática de atividade física pode aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as crianças (Bois, et al., 2009).

Hohepa et al. (2006) elaboraram um estudo com o intuito de investigar a percepção dos adolescentes sobre os diferentes contextos relacionados com a atividade física e estratégias de promoção de saúde, tais como: incentivo da família e dos amigos; a disponibilidade para executar novas atividades aquando da atualização do currículo de educação física; e a motivação pessoal, bem como a autoconfiança para realizar atividade física (como citado em Silva & Costa, 2011, p. 47).

Desta forma, quando um indivíduo apresenta altos níveis de atividade física que promova a aptidão física, menor será o risco de mortalidade, bem como diminui os riscos de doenças cancerígenas ou outros tipos de patologias como a osteoporose, a diabetes mellitus e a obesidade (Sousa, 2003, p. 15).

A aptidão física é um conceito que pode estar interligado com a atividade física, sendo um estado caracterizado “(...) pela capacidade de executar atividades diárias com

vigor e evidenciar traços ou características que estão associados ao risco reduzido de desenvolvimento prematuro de doenças designadas por hipocinéticas” (Pate, 1988, como citado em Sousa, 2003, p. 24). Além disso, Safrit e Marsh (1993), referem que a aptidão física é multidimensional, determinada por um conjunto de capacidades num determinado momento da vida e que não pode ser expresso numa medida única (como citado em Sousa 2003, p. 24).

A prática de atividade física estando relacionada com a melhoria da aptidão física e conseqüentemente com a promoção da saúde, engloba um melhor desempenho nas atividades diárias e desenvolve capacidades motoras. Nesta linha de pensamento, é necessário ter em consideração que na adolescência as principais formas de atividade física são exercidas nas aulas de Educação Física e na prática de atividades desportivas extracurriculares, sendo a escola o espaço ideal para adotar hábitos e estilos de vida ativos e saudáveis.

Deste modo, a escola será um local altamente qualificado, com profissionais preparados científica, pedagógica e didaticamente para formar alunos no domínio das atividades físicas. O *EU Expert Group for Health-enhancing Physical Activity* divulgou algumas sugestões para melhorar a qualidade da formação para a atividade física na escola, destacando-se: “a implementação de um currículo inclusivo e promotor da igualdade de oportunidades no acesso à formação para a prática de atividade física; um tempo curricular de cinco tempos letivos semanais; e a implementação da avaliação formal das aprendizagens na disciplina de Educação Física.” (como citado em Onofre 2017, p. 332).

Tendo em consideração que o programa de Educação Física atualmente é composto por apenas três tempos letivos semanais, o mesmo torna-se insuficiente para que as crianças e adolescentes desenvolvam competências ao nível da aptidão física, sendo cada vez mais necessário complementar as aulas de Educação Física com atividades desportivas extracurriculares para fazer face às recomendações diárias de atividade física.

As atividades desportivas extracurriculares, são um fator facilitador para o desenvolvimento das capacidades e competências relativas às aprendizagens que ocorrem na Educação Física, promovendo a literacia física, isto é, aprender uma cultura motora diversificada, assente numa aptidão física que permita ao indivíduo envolver-se de forma autónoma e perseverante na prática de atividade física ao longo da vida.

De acordo com alguns estudos sobre programas específicos de exercício físico com crianças e adolescentes, estes demonstram alterações nas componentes da aptidão física ligadas à saúde. Estas componentes são observadas em indicadores relativos à resistência cardiorrespiratória, que é capacidade de realizar um esforço de certa intensidade e mantê-lo durante um período do tempo longo sem perder a eficiência de execução; força/resistência muscular definida pela capacidade de dominar uma determinada resistência através da contração muscular; flexibilidade que remete para a capacidade de realizar um movimento, na maior amplitude possível numa articulação ou grupo de articulações; e a composição corporal que é outro elemento da aptidão física, evidenciando o percentual de gordura no organismo (Corbin, Lindsey, 1997, como citado em Guedes, 2002, p. 14).

Além disso, outros estudos têm constatado que os resultados referentes à resistência cardiorrespiratória estão abaixo da zona saudável em crianças e adolescentes (Bergmann et al., 2005; Guedes, 2002; Hobold, 2003; Pelegrini et al., 2012; Sales-Nobre; Krebs; Valentini, 2009, como citado em Contreira, 2016, p. 310). Também nos testes de força abdominal verifica-se que os mesmos têm revelado resultados diferentes relativamente aos critérios de saúde para este público-alvo (Bergmann et al., 2005; Glaner, 2005; Guedes, 2002; Pelegrini et al., 2012, como citado em Contreira, 2016, p. 310). Relativamente à flexibilidade, os estudos revelam que os resultados são dispersos, não havendo uma evidência concreta nos valores de referência, ainda que as raparigas apresentem melhores resultados face aos rapazes (Maia, 2002). Por fim, em relação à composição corporal, os resultados são críticos, visto que existe uma predominância de excesso de peso nas diferentes faixas etárias (Diniz et al., 2005; Farias; Petroski, 2003; Ogden et al., 2006; Salomons; Rech; Loch, 2007; Silva et al., 2005, como citado em Contreira, 2016, p. 310). Face ao exposto, verificamos que as capacidades motoras ainda não estão totalmente adquiridas para que os resultados sejam positivos ao nível da aptidão física.

Ao abordar a questão da aptidão física é importante compreender como é que a mesma deve ser avaliada. A avaliação poderá ser executada através de uma bateria de testes desenvolvida pela plataforma FITEscola, constituído por três componentes: a composição corporal, a aptidão aeróbia e a aptidão muscular. Esta plataforma contempla relatórios que descrevem e ilustram os resultados da aptidão física tendo como referência critérios de saúde e de desempenho. Além disso, podem incluir duas avaliações em

momentos distintos, permitindo compreender e avaliar a evolução dos alunos nesse espaço de tempo. Em função do desempenho nos testes os alunos são categorizados na Zona Saudável e na Zona Precisa Melhorar, ainda que com uma prática de atividade física regular e contínua, os alunos deverão estar aptos para alcançar resultados situados na zona saudável de aptidão física nos testes da plataforma FITEscola.

Esta plataforma, entre outros programas de educação e avaliação da aptidão física têm como principal finalidade educar e estimular a população estudantil para uma melhor qualidade de vida, saúde e bem-estar. Posto isto, é fundamental cada vez mais a escola ter disponibilidade para criar um ambiente favorável que permita aumentar o nível de atividade física dos alunos, criando estratégias e um projeto educativo que influencie e motive a comunidade escolar na prática de atividades desportivas extracurriculares.

Objetivos do Estudo

Objetivo Geral

Este estudo teve como objetivo geral compreender se a participação em atividades desportivas extracurriculares tem influência nos resultados dos testes de aptidão física do FITEscola.

Objetivos Específicos

Além do objetivo geral do presente estudo, existem outros objetivos a que pretendemos dar resposta, nomeadamente:

- a) Comparar os resultados nos testes do FITEscola entre alunos praticantes ou não praticantes de atividades desportivas fora do contexto escolar;
- b) Analisar as diferenças relativas aos alunos que exercem atividade física fora do contexto escolar;
- c) Verificar as proporções relativas ao posicionamento dos resultados dos testes relativamente à ZSAF dos valores de referência do FITEscola;
- d) Motivar os alunos para a prática de exercício físico fora do contexto escolar;

Metodologia

Amostra

Este estudo foi aplicado a cinco turmas, três turmas do 7ºano e duas turmas do 9ºano, pertencentes ao 3º ciclo da Escola Básica de Vilarinho do Bairro do Agrupamento de Escolas de Anadia. Participaram no estudo um total de 85 alunos, com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos, sendo que 55 alunos são do género masculino (37 praticantes de atividades desportivas extracurriculares e 18 não praticantes) e 30 alunos do género feminino (7 praticantes e 23 não praticantes). Neste sentido, os alunos foram divididos em dois grupos: os alunos praticantes de atividades desportivas extracurriculares (n=44) , e os alunos não praticantes de atividades desportivas extracurriculares (n=41).

Tabela 6. Amostra detalhada dos participantes do estudo

Idade (Anos)	Não Praticantes (n=41)	Praticantes (n=44)	Total (n=85)
12	14	18	32
13	6	9	15
14	12	13	25
15	4	7	11
16	1	0	1
17	1	0	1
Média de Idades	13,32	13,20	13,26
Desvio- Padrão	1,254	1,153	1,197

Procedimentos

Para a realização deste estudo foi necessário recorrer primeiramente ao inquérito realizado no início do ano letivo aos alunos pertencentes à amostra. Este inquérito consiste essencialmente na identificação do aluno (nome, idade, género e turma), bem como algumas questões relativas aos hábitos desportivos de cada um, indicando se pratica ou não pratica exercício físico regular fora do contexto escolar. Foram considerados praticantes todos os alunos que realizavam exercício físico duas ou mais vezes por semana em atividades desportivas extracurriculares.

De seguida, efetuou-se a recolha de dados da avaliação intermédia dos testes do FITEscola. Estes resultados foram recolhidos durante as aulas de Educação Física, numa fase intermédia do 2º período e tiveram a duração de um bloco de noventa minutos e um bloco de 45 minutos, ao longo da semana. Os testes selecionados foram o teste do IMC (Índice de Massa Corporal), Vaivém, Impulsão Horizontal e Abdominais.

Instrumentos

Os instrumentos utilizados neste estudo foram, numa primeira fase, um inquérito pela plataforma *Google Forms* que consistiu na identificação do aluno e algumas questões relativas aos hábitos desportivos de cada um.

Posteriormente, foram utilizados quatro testes da bateria de testes do FITEscola, de modo a avaliar a aptidão física dos alunos, sendo eles o teste do Índice de Massa Corporal, o teste do Vaivém, o teste da Impulsão Horizontal e o teste de Abdominais. Visto que a amostra pertence às turmas dos professores estagiários da Escola Básica de Vilarinho do Bairro, os testes foram realizados pelos mesmos com a respetiva supervisão do orientador da escola, cumprindo rigorosamente todos os protocolos.

O teste do IMC (kg/m^2) é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (kg) e a estatura (m) ao quadrado e tende a associar-se com indicadores de composição corporal. O IMC é o teste recomendado para avaliação da composição corporal e tem como objetivo determinar se o peso está adequado à estatura.

O teste do Vaivém, consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia.

O teste da Impulsão Horizontal, que consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento, movimentando os pés em simultâneo. Este teste tem como objetivo avaliar a força explosiva dos membros inferiores.

E por fim, o teste de Abdominais que consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

Análise e Tratamento de Dados

Para realizar a análise e tratamento de dados foi criada uma base de dados no programa *IBM SPSS Statistics* versão 28, estabelecendo relações entre as variáveis respeitantes dos valores do FITEscola e os dados do inquérito (praticante ou não praticante).

Numa fase inicial, foram calculados os valores médios e o desvio padrão, para todas as variáveis dos testes da aptidão física, distinguindo os alunos praticantes e não praticantes de atividades desportivas extracurriculares. De seguida, analisou-se também, através de variáveis nominais, quantos alunos se encontravam na zona saudável e fora da zona saudável de aptidão física de acordo com os valores de referência do FITEscola.

Posteriormente, procedeu-se à comparação das médias em função da distribuição de dados. Para cada teste foi realizado um teste de normalidade, distinguindo os alunos não praticantes dos praticantes, utilizando o teste Shapiro-Wilk pois a amostra de cada grupo era inferior a 50. De seguida, para a comparação das médias utilizou-se o teste Mann-Whitney para testes não paramétricos e o teste *T* para amostras independentes no caso dos testes paramétricos, permitindo assim perceber se existe diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis a partir do valor de *p*.

Por fim, foi realizado um teste de associação entre uma variável nominal dicotómica e uma variável intervalar através do Coeficiente de Correlação Ponto-Bisserial (r_{pb}) no sentido de verificar se há uma correlação positiva ou negativa e em que grupo ela é mais pronunciada.

Apresentação e Discussão de Resultados

Com o presente estudo tencionámos entender se as atividades desportivas extracurriculares influenciam a aptidão física dos alunos, especificamente nos resultados dos testes do FITEscola, quando comparados com os alunos que só praticam exercício físico nas aulas de Educação Física. Na Tabela 7 podemos observar a estatística descritiva para cada uma das variáveis (Não praticante e Praticante) e para a totalidade da amostra, através da média, mediana e desvio-padrão dos resultados obtidos pelos alunos.

Tabela 7. Estatística descritiva (média, mediana e desvio-padrão) dos resultados dos testes entre os alunos não praticantes e praticantes

Praticantes ou não-praticantes de atividade física extracurricular		IMC (kg/m ²)	Vaivém (perc.)	Impulsão Horizontal (cm)	Abdominais (rep.)
Não Praticante (n=41)	Média	20,93	26,22	146,05	32,12
	Mediana	20,57	22,00	144,00	30,00
	Desvio-Padrão	3,863	15,381	26,883	12,914
Praticante (n=44)	Média	20,15	43,36	163,82	43,25
	Mediana	19,65	40,00	159,50	39,00
	Desvio-Padrão	3,436	20,735	29,745	19,812
Total (n=85)	Média	20,52	35,09	155,25	37,88
	Mediana	20,09	30,00	152,00	35,00
	Desvio-Padrão	3,647	20,175	29,611	17,653

Analisando as médias dos resultados de cada teste entre os alunos não praticantes e praticantes de atividades desportivas extracurriculares podemos concluir que é superior em todos os testes de aptidão física nos alunos praticantes, exceto no teste do Índice de Massa Corporal que apresenta valores inferiores, sendo que é mais positivo quando o resultado é mais baixo e deve ser interpretado de forma inversa.

Considerando o desvio-padrão de cada teste, é possível verificar também que os resultados do Índice de Massa Corporal estão mais condensados em torno da média, logo apresentam resultados mais homogêneos. Por outro lado, os restantes testes apresentam um desvio-padrão maior, o que nos indica que os resultados são mais heterogêneos e estão bem distribuídos em torno da média.

É de destacar o teste do vaivém e o teste da impulsão horizontal, como os testes em que existe uma diferença maior nos valores médios dos resultados entre os alunos não praticantes e praticantes. Em vista disso, é possível observar que os alunos praticantes,

em média, realizam mais 17,14 percursos que os alunos não praticantes no teste do vaivém. E no teste da impulsão horizontal os alunos praticantes, em média, realizam mais 17,23 centímetros que os alunos não praticantes.

Tabela 8. Análise comparativa dos resultados dos testes entre os alunos não praticantes e praticantes relativamente à Zona Saudável de aptidão física

Número de alunos na Zona Saudável de Aptidão Física (%ZSAF)	IMC	Vaivém	Impulsão Horizontal	Abdominais
Não Praticante (n=41)	29 (70,7%)	13 (31,7%)	34 (82,9%)	36 (87,8%)
Praticante (n=44)	31 (70,5%)	31 (70,5%)	39 (88,6%)	41 (93,2%)
Total (n=85)	60 (71%)	44 (52%)	73 (86%)	77 (91%)

De acordo com a análise da Tabela 8, verificou-se que houve diferenças significativas no teste do Vaivém, visto que apenas 13 alunos não praticantes se encontram na Zona Saudável de aptidão física, ao passo que 31 alunos praticantes (70,5%) situa-se nessa mesma zona. Deste modo, verifica-se que de forma geral, os alunos apresentam menos aptidão física nas capacidades aeróbias, pois aproximadamente metade da amostra encontra-se na zona não saudável. Por outro lado, apresentam boa aptidão física na força dos membros inferiores e força abdominal.

No teste do Índice de Massa Corporal verificou-se que não houve diferenças significativas nas variáveis analisadas, visto que a quantidade de alunos na zona saudável é semelhante tanto em alunos praticantes como em alunos não praticantes. Estes resultados devem-se ao facto de o teste de IMC apresentar algumas limitações, visto que não avalia o peso do aluno em relação ao tecido muscular ou tecido adiposo. Isto significa que alguns dos alunos praticantes de atividades desportivas extracurriculares, nomeadamente alunos do 9ºano, que apresentam quantidades significativas de massa muscular são alunos que se encontram na zona não saudável, pois foi analisado apenas a proporção entre peso e altura.

Partindo para a comparação das médias e para a análise dos testes de correlação para determinar possíveis relações entre as diferentes variáveis, a partir do coeficiente de correlação Ponto-Bisserial, formou-se uma pergunta de partida para cada teste e as devidas hipóteses.

Índice de Massa Corporal

Pergunta de partida: Há relação entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e o Índice de Massa Corporal?

H0 – Não há relação estatisticamente significativa entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e o índice de massa corporal.

H1 – Há relação estatisticamente significativa entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e o índice de massa corporal.

Tabela 9. Teste de normalidade de Shapiro-Wilk dos resultados do Índice de Massa Corporal em alunos Não Praticantes e Praticantes

Teste de Normalidade (Shapiro-Wilk)		Sig.
Índice de Massa Corporal	Não Praticante (n=41)	0,080
	Praticante (n=44)	0,007

Procedendo ao teste de normalidade para uma amostra inferior a 50, ou seja, utilizando o teste de Shapiro-Wilk, verificou-se que $p > 0,05$ no grupo de alunos não praticantes o que nos remete para uma distribuição normal e que $p < 0,05$ no grupo de alunos praticantes que nos indica uma distribuição não normal.

Sendo que a normalidade dos dados é diferente em ambos os grupos, isto remete-nos para um teste não paramétrico.

De forma a comparar as médias e de acordo com o teste Mann-Whitney, aceitamos a hipótese nula (H0), uma vez que $p > 0,05$. O teste Mann-Whitney revelou que não há relação estatisticamente significativa entre as variáveis.

Tabela 10. Comparação de médias dos resultados do Índice de Massa Corporal entre alunos Não Praticantes e Praticantes

Teste Mann-Whitney (Índice de Massa Corporal)	
U	799,000
Sig.	0,365

Na Tabela 11 constata-se que há uma correlação negativa entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e o Índice de Massa Corporal ($r_{pb} = -0,108$). No entanto, é necessário considerar que quanto menor for o valor, mais positivo é o resultado do teste, sendo que será necessário interpretar a correlação de forma inversa.

Tabela 11. Correlação entre os alunos Não praticantes/Praticantes e o Índice de Massa Corporal

Coeficiente de Correlação Ponto-Bisserial		IMC	Não Praticante/Praticante de atividades desportivas extracurriculares
Não Praticante/Praticante de atividades desportivas extracurriculares	Correlação Ponto-Bisserial	-,108	1
	Sig. (2 extremidades)	0,327	
	n	85	85

No gráfico seguinte (Gráfico 1), podemos observar que a linha é descendente o que nos remete para uma correlação negativa. Este gráfico indica que os valores médios do Índice de Massa Corporal são mais elevados nos alunos não praticantes e inferiores nos alunos praticantes de atividades desportivas extracurriculares.



Gráfico 1. Coeficiente de Correlação Ponto-Bisserial entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste do Índice de Massa Corporal. Não praticantes (0); Praticantes (1)

Teste do Vaivém

Pergunta de partida: Há relação entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e a aptidão aeróbia?

H0 – Não há relação estatisticamente significativa entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e a aptidão aeróbia.

H1 – Há relação estatisticamente significativa entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e a aptidão aeróbia.

Tabela 12. Teste de normalidade de Shapiro-Wilk dos resultados do Vaivém em alunos Não Praticantes e Praticantes

Teste de Normalidade (Shapiro-Wilk)		Sig.
Vaivém	Não Praticante (n=41)	<0,001
	Praticante (n=44)	0,018

Procedendo ao teste de normalidade para uma amostra inferior a 50, ou seja, utilizando o teste de Shapiro-Wilk, verificou-se que $p < 0,05$ em ambos os grupos, o que nos remete para uma distribuição não normal e para um teste não paramétrico.

De forma a comparar as médias e de acordo com o teste Mann-Whitney, rejeitamos a hipótese nula (H_0), uma vez que $p \leq 0,05$, pelo que podemos afirmar que há relação estatisticamente significativa entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e a aptidão aeróbia.

Tabela 13. Comparação de médias dos resultados do Vaivém entre alunos Não Praticantes e Praticantes

Teste Mann-Whitney (Vaivém)	
U	419,000
Sig.	<0,001

Relativamente ao teste do vaivém, é possível observar na Tabela 14 uma correlação positiva entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e a aptidão aeróbia dos alunos ($r_{pb} = 0,427$).

Tabela 14. Correlação entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste do Vaivém

	Coeficiente de Correlação Ponto-Bisserial	Vaivém	Não Praticante/Praticante de atividades desportivas extracurriculares
	Correlação Ponto-Bisserial	,427**	1
Não Praticante/Praticante de atividades desportivas extracurriculares	Sig. (2 extremidades)	<,001	
	n	85	85

A partir do Gráfico 2, verifica-se que a linha é ascendente o que nos remete para uma correlação positiva, ou seja a média do número de percursos no teste do vaivém é superior nos alunos praticantes de atividades desportivas extracurriculares.

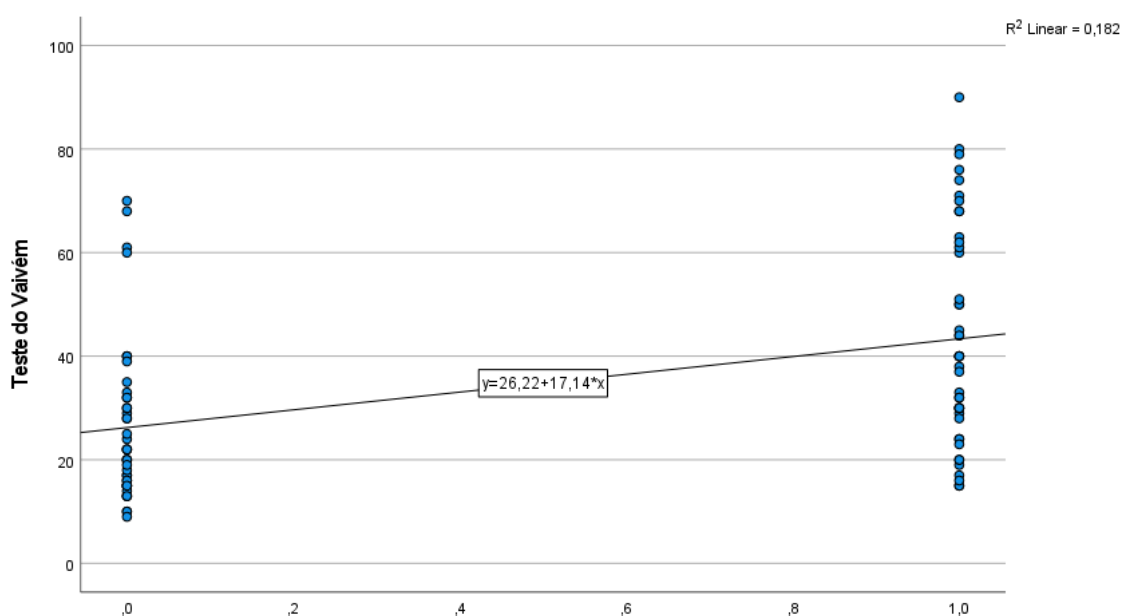


Gráfico 2. Coeficiente de Correlação Ponto-Bisserial entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste do Vaivém. Não praticantes (0); Praticantes (1)

Teste da Impulsão Horizontal

Pergunta de partida: Há relação entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e a impulsão horizontal?

H0 – Não há relação estatisticamente significativa entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e a impulsão horizontal.

H1 – Há relação estatisticamente significativa entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e a impulsão horizontal.

Tabela 15. Teste de normalidade de Shapiro-Wilk dos resultados da Impulsão Horizontal em alunos Não Praticantes e Praticantes

Teste de Normalidade (Shapiro-Wilk)		Sig.
Impulsão Horizontal	Não Praticante (n=41)	0,571
	Praticante (n=44)	0,280

Procedendo ao teste de normalidade para uma amostra inferior a 50, ou seja, utilizando o teste de Shapiro-Wilk, verificou-se que $p > 0,05$ em ambos os grupos, o que nos remete para uma distribuição normal e para um teste paramétrico.

De forma a comparar as médias e de acordo com o teste T para amostras independentes, aceitamos a hipótese alternativa (H1), uma vez que $p \leq 0,05$, pelo que podemos afirmar que há relação estatisticamente significativa entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e a impulsão horizontal.

Tabela 16. Comparação de médias dos resultados da Impulsão Horizontal entre alunos Não Praticantes e Praticantes

Teste T para amostras independentes (Impulsão Horizontal)	
t	-2,882
Sig.	0,005

Na Tabela 17, foi realizada uma correlação entre os resultados do teste da Impulsão Horizontal e a prática de atividades desportivas extracurriculares, verificando-se uma correlação positiva ($r_{pb} = 0,302$).

Tabela 17. Correlação entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste da Impulsão Horizontal

Coeficiente de Correlação Ponto-Bisserial	Impulsão Horizontal	Não Praticante/Praticante de atividades desportivas extracurriculares
Não Praticante/Praticante de atividades desportivas extracurriculares	Sig. (2 extremidades)	,005
n	85	85

O Gráfico 3, permite-nos constatar que os resultados do teste de impulsão horizontal aumentam quando nos aproximamos do valor 1 (Praticante) no eixo x, o que significa que os alunos não praticantes apresentam resultados inferiores na força dos membros inferiores.

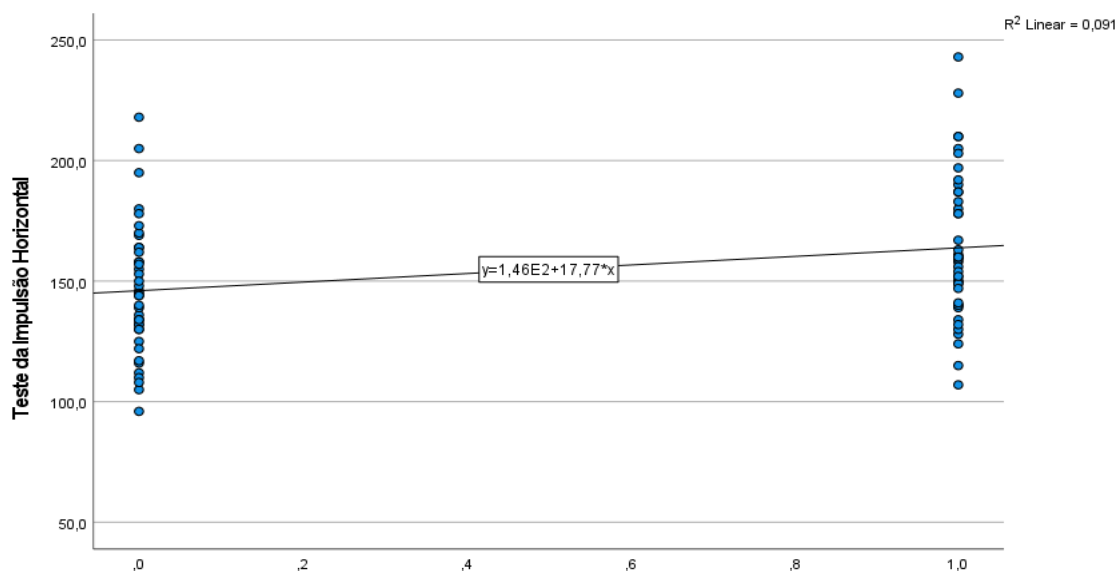


Gráfico 3. Coeficiente de Correlação Ponto-Biserial entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste da Impulsão Horizontal. Não praticantes (0); Praticantes (1)

Teste dos Abdominais

Pergunta de partida: Há relação entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e a força abdominal?

H0 – Não há relação estatisticamente significativa entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e a força abdominal.

H1 – Há relação estatisticamente significativa entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e a força abdominal.

Tabela 18. Teste de normalidade de Shapiro-Wilk dos resultados dos Abdominais em alunos Não Praticantes e Praticantes

Teste de Normalidade (Shapiro-Wilk)		Sig.
Abdominais	Não Praticante (n=41)	0,028
	Praticante (n=44)	0,002

Procedendo ao teste de normalidade para uma amostra inferior a 50, ou seja, utilizando o teste de Shapiro-Wilk, verificou-se que $p < 0,05$ em ambos os grupos, o que nos remete para uma distribuição não normal e para um teste não paramétrico.

De forma a comparar as médias e de acordo com o teste Mann-Whitney, rejeitamos a hipótese nula (H_0), uma vez que $p \leq 0,05$, pelo que podemos afirmar que há relação estatisticamente significativa entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e a força abdominal.

Tabela 19. Comparação de médias dos resultados dos Abdominais entre alunos Não Praticantes e Praticantes

Teste Mann-Whitney (Vaivém)	
U	610,000
Sig.	0,010

Em relação à força abdominal, percebe-se que existe uma correlação positiva ($r_{pb} = 0,317$) entre a prática de atividade desportiva extracurricular e os resultados do teste dos abdominais.

Tabela 20. Correlação entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste dos Abdominais

Coeficiente de Correlação Ponto-Bisserial		Abdominais	Não Praticante/Praticante de atividades desportivas extracurriculares
Não Praticante/Praticante de atividades desportivas extracurriculares	Correlação Ponto-Bisserial	,317**	1
	Sig. (2 extremidades)	,003	
	n	85	85

Podemos observar a relação entre as variáveis graficamente (Gráfico 4), sendo que a linha é ascendente, o que nos remete para uma correlação positiva. Este gráfico indica que a média do número de abdominais executados são superiores nos alunos praticantes e inferiores nos alunos não praticantes de atividades desportivas extracurriculares.

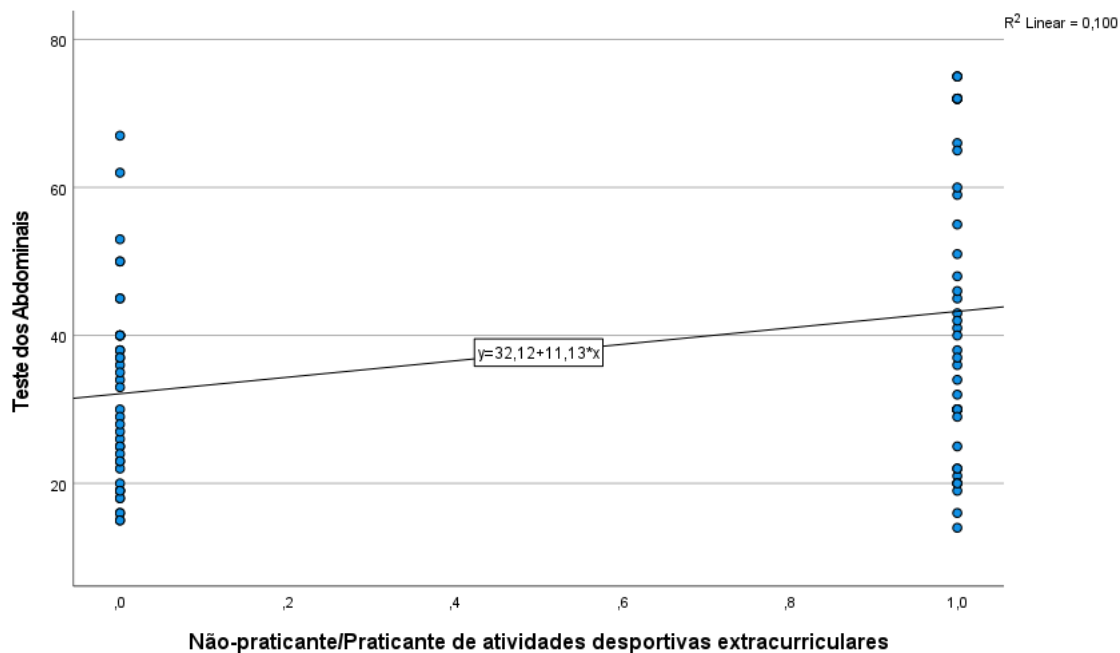


Gráfico 4. Coeficiente de Correlação Ponto-Bisserial entre os alunos Não praticantes/Praticantes e os resultados do teste dos Abdominais. Não praticantes (0); Praticantes (1)

Os resultados dos testes dos alunos praticantes foram geralmente melhores que os resultados dos alunos não praticantes, tal como no estudo realizado por Barbosa e Vieira (2019) que nos indicam que os alunos que praticam atividade desportiva extracurricular apresentam melhores resultados que os alunos que praticam somente atividade física durante as aulas de Educação Física, confirmando assim uma influência positiva dos projetos extracurriculares. Barbosa e Vieira (2019) verificaram que os alunos que participaram num projeto extracurricular durante todo o ano obtiveram melhorias nos testes, nomeadamente no teste da aptidão aeróbia e no teste da flexão de braços, melhorando assim a sua aptidão física, enquanto os que não participaram mantiveram os mesmos resultados desde a avaliação inicial até à final. No caso do nosso estudo, a aptidão aeróbia também foi aquela que constatou mais diferenças entre os alunos praticantes e

não praticantes, visto que apenas treze alunos não praticantes se encontram na zona saudável de aptidão aeróbia.

Aproximadamente metade da amostra (41 alunos) estão abaixo da zona saudável referentes à resistência cardiorrespiratória, que vai ao encontro de outros estudos anteriormente referidos, realizados por Bergmann et al., 2005; Guedes, 2002; Hobold, 2003; Pelegrini et al., 2012; Sales-Nobre; Krebs; Valentini, 2009, como citado em Contreira, 2016, p. 310. Em relação à composição corporal, os resultados não são tão críticos como os estudos de Diniz et al., 2005; Farias; Petroski, 2003; Ogden et al., 2006; Salomons; Rech; Loch, 2007; Silva et al., 2005, como citado em Contreira, 2016, p. 310, pois a maioria dos alunos não apresenta excesso de peso.

Relativamente à força dos membros inferiores e força abdominal, apesar dos resultados serem muito dispersos do valor médio, os resultados são positivos e estão acima dos níveis de zona saudável na grande maioria da amostra, contrariamente aos estudos citados por Contreira (2016, p. 310). No entanto, estes resultados vão ao encontro do estudo de Duarte (2021), que nos indica que o teste da impulsão horizontal e da força abdominal são os testes em que os alunos apresentam melhor aptidão física, sendo que os alunos praticantes se destacam nos resultados.

Desta forma, através da análise dos dados recolhidos desta amostra, podemos afirmar, que no geral, existe uma correlação positiva entre os resultados dos testes e a prática de atividades desportivas extracurriculares, uma vez que muitos dos alunos que obtêm resultados positivos praticam atividade física fora do contexto escolar.

Com base nas comparações das médias todos os resultados, exceto no teste de Índice de Massa Corporal, apresentam diferenças estatisticamente significativas, ou seja, existem evidências suficientes para provar a correlação entre a prática de atividades desportivas extracurriculares e os níveis de aptidão física.

Conclusão

Considerando os objetivos do presente estudo, a análise estatística e os resultados obtidos, conclui-se que o grupo de alunos praticantes apresenta uma média superior nos resultados, em todos os testes do FITEscola analisados, exceto no teste de Índice de Massa Corporal.

Analisando as proporções referentes ao posicionamento dos resultados dos testes relativamente à ZSAF dos valores de referência do FITEscola, verificamos que os alunos praticantes apresentaram melhores percentagens dentro do intervalo da Zona Saudável de aptidão física, essencialmente no teste da aptidão aeróbia. É importante realçar a necessidade de reforçar o trabalho aeróbico nas aulas de Educação Física, visto que é a capacidade em que os alunos apresentam os resultados mais negativos, contribuindo para melhorar os resultados dos testes e a aptidão física dos alunos.

Posto isto, através da interpretação no contexto da amostra deste estudo é perceptível que as aulas de Educação Física necessitam de mais tempo de prática, pois 135 minutos de prática semanal não são suficientes para combater a baixa aptidão física de muitos alunos que só praticam atividade física durante as aulas. A manutenção ou melhoria da aptidão física parece ser influenciada positivamente pela prática de atividades desportivas extracurriculares e por isso é fundamental as escolas promoverem atividades, bem como hábitos e estilos de vida saudáveis na comunidade escolar.

Considerações Finais

Resta apenas apresentar algumas limitações deste estudo relativamente à amostra, visto não ter sido levado em consideração fatores como a maturação e o desenvolvimento motor dos alunos, afetando assim alguns resultados dos testes de aptidão física, bem como o facto de não ter sido levado em conta o número de horas semanais que os alunos praticam fora do contexto escolar. Outro fator que limita o estudo é o facto de determinados alunos atualmente não terem disponibilidade para praticar atividades desportivas fora da escola e no entanto terem um histórico de prática desportiva em anos anteriores, o que cria algumas discrepâncias nos resultados, pois são alunos com uma boa aptidão física.

O facto de as turmas serem diferentes e os modelos e estratégias de ensino de cada professor ser diferente também poderá influenciar direta ou indiretamente a aptidão física

de cada aluno, pois as intensidades/volumes implementados nas aulas são distintas em cada turma.

Posto isto, acreditamos ser fundamental desenvolver as capacidades motoras dos alunos durante as aulas de Educação Física e realizarmos vários momentos de avaliação posteriormente, verificando se esse trabalho influencia os resultados.

Como sugestões para futuros estudos de investigação, consideramos interessante e pretendemos utilizar algumas das seguintes linhas de investigação:

- Comparar dois ou três momentos de avaliação durante o ano letivo;
- Ter em consideração as variáveis de idade e género;
- Ter em consideração o tempo de prática semanal nas atividades desportivas extracurriculares;
- Implementar programas de treino nas aulas de Educação Física, para perceber qual a influência nos resultados obtidos.

CONCLUSÕES

O EP representa a finalização de um ciclo que culmina numa experiência desafiante de cinco anos, de inúmeras aprendizagens enriquecedoras que contribuíram beneficemente não só para o nosso enriquecimento pessoal, como também para o nosso desenvolvimento enquanto profissionais na área da Educação Física. A concretização deste EP permitiu que refletíssemos sobre as nossas expectativas, sobre as divergências que foram surgindo, mas principalmente sobre a nossa evolução ao longo deste ano letivo.

O início do ano letivo foi pautado por uma postura mais introvertida e receosa, proporcionando que ao longo do mesmo existisse a necessidade de explorar e de criar uma postura de liderança que melhorasse o ambiente da turma e a nossa função enquanto docentes. De facto, é importante reconhecermos que as decisões que tomamos, a forma como dirigimos a nossa comunicação, a procura do conhecimento científico, a relação que temos com a comunidade escolar, entre outros, são alicerces essenciais para existir um crescimento na qualidade do docente, uma vez que a sociedade e conseqüentemente as escolas estão em constante mudança.

Além disso, podemos retirar da realização do EP diversas aquisições de competências e de estratégias, bem como, de capacidades para executar tarefas no âmbito do cargo de assessoria de DT, sendo perceptível a sua presença enquanto ponte entre escola e família; do planeamento das aulas e da intervenção pedagógica; e da criação e organização de eventos escolares que são fundamentais para funções futuras a desempenhar no contexto escolar. Refletimos também sobre a relevância do trabalho colaborativo nesta etapa, que possibilitou a troca de ideias, de conhecimentos e de aprendizagens entre colegas e que é indispensável nesta profissão.

Nesta linha de pensamento, consideramos que é crucial estarmos em constante evolução tanto a nível de conhecimentos, como a nível das competências profissionais, para que na prática o trabalho a desenvolver-se no futuro esteja em conformidade com a evolução da sociedade.

Por fim, com a realização do EP e a elaboração do RE, concluímos este percurso com o sentimento de dever cumprido e com a ambição de exercer cada vez melhor esta profissão num futuro próximo, conscientes dos desafios e das mudanças que daí advém.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barbosa, J. & Vieira, F. (2019). A influência dos projetos extracurriculares nas competências motoras e aptidão física dos adolescentes. *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança*, 107-113. Edições Piaget.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3rd ed.). Livros Horizonte.
- Block, M.E. (2007). *Physical education for students with disabilities: Instructional strategies for inclusion*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bois, J., Sarrazin, P., Brustad, R., & Trouilloud, D. (2009). Elementary Schoolchildren's Perceived Competence and Physical Activity Involvement: The Influence of Parents' Role Modeling Behaviours and Perceptions of their Child's Competence. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 381-397.
- Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física - uma contribuição ao coletivo docente. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 8(1), 31-39. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2635>
- Contreira, A. R., Pizzo, G. C., Rocha, F. F., Lazier-Leão, T. R., Caruzzo, A. M., Copetti, F., Beltrame T. S. (2016). Perfil de aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. *Revista Saúde e Pesquisa*, 9(2), 309-315. <http://dx.doi.org/10.177651/1983-1870.2016v9n2p309-315>
- Costa da Teoldo, I., Greco Juan, P., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta, J. (2010). O Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, 10, 69-77.
- Costa, A. (2014). *Relatório de Estágio desenvolvido na Escola Básica 2,3 c/Sec. José Falcão de Miranda do Corvo com a turma C do 7º ano no ano letivo 2014/2015* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra]. Repositório Científico da Universidade de Coimbra. <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/93487>
- Darst, P. W., Pangrazi, R. P., & Lintunen, T. (2006). Toward a better understanding of physical education teacher burnout. *Journal of teaching in physical education*, 25(3), 316-335.
- Decreto-Lei n.º 240/2001 de 30 de agosto do Ministério da Educação. (2001). Diário Da República, 5569-5572.

- Decreto-Lei n.º55/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação. (2018). Diário da República: I série, n.º129/2018.
- Duarte, L. (2021). *Relatório de Estágio Pedagógico. Influência da participação em atividades extracurriculares nos resultados do FITEscola* [Relatório de Estágio, Universidade Beira Interior]. Repositório Digital da Universidade Beira Interior. <http://hdl.handle.net/10400.6/11954>
- Duarte, V. L. P. C. (2019). *O papel do diretor de turma no projeto de autonomia e flexibilidade curricular* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório Institucional da Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/38451>
- Fernandes, L. (2008). *Clima de sala de aula e Relação Educativa : as representações dos alunos de 3º ciclo* [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade do Algarve] Repositório da Universidade do Algarve. <http://hdl.handle.net/10400.1/322>
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2015). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Gardner, J. (2012). Assessment for learning: A compelling conceptualization. *Assessment and Learning*, 279–286. <https://doi.org/10.4135/9781446250808.n17>
- Guedes, D. P., Guedes, J. P., Barbosa, S. D., & Oliveira, J. A. (2002). Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(1), 13-21.
- Guerra, S., Oliveira, J., Ribeiro, J. C., Teixeira-Pinto, A., Duarte, J. A., & Mota, J. (2003). Relação entre a atividade física regular e a agregação de fatores de risco biológicos das doenças cardiovasculares em crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 3(1), 9-15. <https://doi.org/10.1590/s1519-38292003000100003>
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures* (1st ed.). Routledge Taylor & Francis Group
- Lieberman, L.J. & Houston-Wilson, C. (2009). *Strategies for inclusion: A handbook for physical educators* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- MacPhail, A., Halbert, J., & O'Neill, H. (2018). The development of assessment policy in Ireland: a story of junior cycle reform. *Assessment in Education: Principles, Policy and Practice*, 25(3), 310–326. <https://doi.org/10.1080/0969594X.2018.1441125>.

- Metzler, M. (2017). *Instructional models for physical education* (4th ed.). Routledge.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.). Benjamin Cummings.
- Neto, A. & Fortunato, I. (2016). *Formação de professores de educação física em perspectivas: Brasil, Portugal e Espanha* (1st ed.). Edições Hipótese.
- Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos* [Tese de Doutoramento da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra] Repositório Científico da Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/29191>.
- Nobre, P. (2019). *Avaliação Coparticipada em Educação Física* (1st ed.). Omniserviços. Lisboa.
- Onofre, M. (2017). A Qualidade da Educação Física como Essência da Promoção de uma Cidadania Ativa e Saudável. *Retos*, 2041(31), 328-333. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.53510>
- Ribeiro, E., Fachada, M., & Nobre, P. (2022). Guia de Estágio Pedagógico. Universidade de Coimbra, FCDEF.
- Sá, V., I., M. (1997). *Racionalidades e práticas na gestão pedagógica* (1st ed.). Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. INDE Publicaciones.
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & Van der Mars, H. (2011). *Complete guide to sport education* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Silva, C. V. P., & Costa, L. A. (2011). The effects of physical activity on the health of children and adolescents. *Psicol. Argum*, 29(64), 41-50.
- Sousa, H. M. (2003). *Níveis de aptidão física associados à saúde, prevalência de excesso de peso e obesidade na população infanto-juvenil portuguesa dos 10 aos 18 anos*. [Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <http://hdl.handle.net/10216/10437>
- Warburton, D., & Bredin, S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541–556.
- Winnick, J.P. (2011). *Adapted physical education and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO.

ANEXOS

Anexo 1. Ficha de Identificação do aluno

1. Nome *

2. Género *

3. Idade *

4. Nº de Aluno *

5. Morada *

6. Concelho *

7. Freguesia *

17. Qual a disciplina em que tens mais dificuldade? *

18. Já reprovaste de ano? *

19. Se sim, em que ano(s)?

Hábitos de Estudo

20. Gostas de estudar? *

21. Com que frequência costumavas estudar? *

27. *

28. Se respondeste sim a alguma das respostas anteriores, especifica qual a doença/lesão

29. Quantas horas costumavas dormir durante a noite? *

9. Com quem resides? *

10. Indica o grau de parentesco do teu Encarregado de Educação? *

11. Quais as habilitações literárias dos teus pais?

Vida Escolar

22. Como gostas de estudar? *

23. Qual o teu local de estudo habitual? *

24. Tens alguém que te ajude a estudar ou a esclarecer as tuas dúvidas? *

25. Se sim, quem te ajuda?

30. Que refeições fazes diariamente? *

31. Habitualmente, onde costumavas almoçar? *

32. Costumas ter hábitos de higiene diária/ após as aulas?

13. Como te deslocas para a escola? *

14. Quanto tempo demoras no percurso de casa até à escola? *

15. Quais as disciplinas que mais gostas? *

16. Quais as disciplinas que menos gostas? *

26. Os teus pais/encarregado de educação costumam... *

33. Quais destas atividades fazes nos teus tempos livres? *

34. Participas em alguma atividade na escola? *

35. Se respondeste sim, refere qual

Hábitos Desportivos e Educação Física

36. Praticas alguma modalidade desportiva fora da escola? *

Tempo Livres

Anexo 2. Planeamento Anual

Planeamento Anual (Realizado) Ano Letivo 2022/2023											
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
1	QUI	SÁB	TER	QUI	DOM	QUA	QUA	SÁB	SEG	QUI	SÁB
2	SEX	DOM	QUA	SEX	SEG	QUI	QUI	DOM	TER	SEX	DOM
3	SÁB	SEG	QUI	Dança	SÁB	TER	SEX	SEG	QUA	SÁB	SEG
4	DOM	TER	Atletismo (C)/ Andebol	SEX	DOM	QUA	SÁB	TER	QUI	DOM	TER
5	SEG	QUA	SÁB	SEG	QUI	Basquetebol	DOM	QUA	SEX	SEG	QUA
6	TER	QUI	Dança	DOM	TER	Atletismo (C)/ Andebol	SEX	SEG	QUI	TER	QUI
7	QUA	SEX	SEG	QUA	SÁB	TER	Gin. (S/A)/ Badminton	SEX	DOM	QUA	SEX
8	QUI	SÁB	Atletismo (C)/ Andebol	QUI	DOM	QUI	QUA	SÁB	SEG	QUI	SÁB
9	SEX	DOM	QUA	SEX	SEG	QUI	Atletismo (SC)	QUI	DOM	SEX	DOM
10	SÁB	SEG	QUI	Dança	SÁB	TER	Gin. (S/A)/ Basquetebol	SEX	SEG	QUA	SEG
11	DOM	TER	Atletismo (C)/ Andebol	SEX	DOM	QUA	SÁB	TER	QUI	DOM	TER
12	SEG	QUA	SÁB	SEG	QUI	Basquetebol	DOM	QUA	SEX	SEG	QUA
13	TER	QUI	Dança	DOM	TER	Andebol	SEX	SEG	QUI	TER	QUI
14	QUA	SEX	SEG	QUA	SÁB	TER	Gin. (S/A)/ Badminton	SEX	DOM	QUA	SEX
15	QUI	SÁB	Atletismo (C)/ Andebol	QUI	Dança	SEG	QUA	SÁB	SEG	QUI	SÁB
16	SEX	DOM	QUA	SEX	DOM	QUA	Atletismo (SC)	QUI	DOM	TER	DOM
17	SÁB	SEG	QUI	Atletismo (C)	SÁB	TER	Gin. (S/A)/ Basquetebol	SEX	SEG	SÁB	SEG
18	DOM	TER	Atletismo (C)/ Andebol	SEX	DOM	QUA	SÁB	TER	QUI	DOM	TER
19	SEG	QUA	SÁB	SEG	QUI	Basquetebol	DOM	QUA	SEX	SEG	QUA
20	TER	Apresentação	Dança	DOM	TER	SEX	SEG	QUI	Voleibol	SÁB	QUI
21	QUA	SEX	SEG	QUA	SÁB	TER	CARNAVAL	SEX	DOM	QUA	SEX
22	QUI	FITEscola	SÁB	Atletismo (C)/ Andebol	QUI	DOM	QUA	SÁB	SEG	QUI	SÁB
23	SEX	DOM	QUA	SEX	SEG	QUI	Basquetebol	QUI	DOM	TER	DOM
24	SÁB	SEG	QUI	Andebol	SÁB	Véspera de Natal	SEX	SEG	QUA	SÁB	SEG
25	DOM	TER	Atletismo (C)/ Andebol	SEX	DOM	QUA	SÁB	TER	QUI	DOM	TER
26	SEG	QUA	SÁB	SEG	QUI	Basquetebol	DOM	QUA	SEX	SEG	QUA
27	TER	FITEscola	QUI	Dança	DOM	TER	SEX	SEG	QUI	TER	QUI
28	QUA	SEX	SEG	QUA	SÁB	TER	Gin. (S/A)/ Badminton	SEX	DOM	QUA	SEX
29	QUI	Dança	SÁB	Atletismo (C)/ Andebol	QUI	DOM	QUA	SÁB	SEG	QUI	SÁB
30	SEX	DOM	QUA	SEX	SEG	QUI	Saberes e Sabores	DOM	TER	SEX	DOM
31	SEG	QUA	SÁB	SEG	QUI	Basquetebol	SEX	QUA	SEX	QUA	SEG

Período	Datas		
1º Período	15/09 a 16/12		
2º Período	03/01 a 3/10/3		
3º Período	17/04 a 13/06		

Turma	Período	Nº de Aulas	Total
7ºC	1º Período	35	96
7ºC	2º Período	37	
7ºC	3º Período	24	


Período	Unidade Didática/Matéria	Nº de Aulas	Total (Aulas)
1º Período	Apresentação	2	35
	FITE escola	3	
	Atletismo (Corridas)	10	
	Andebol	12	
	Dança	8	
2º Período	Basquetebol	12	37
	Ginástica (Solo e Aparelhos)	11	
	Badminton	7	
	Atletismo (Salto em Comprimento)	2	
3º Período	Voleibol	5	24
	FITE escola	3	
	Badminton	5	
	Voleibol	7	
	Atletismo (Salto em Altura)	2	
	Orientação	7	
			96

Aulas de 1 e 2 Tempos	
Vermelho	2 T
Azul	1 T

Unidades Didáticas	Tempos
Atletismo (Corridas + Saltos)	10 + 4 = 14
Andebol	12
Dança	8
Ginástica (Solo e Aparelhos)	11
Basquetebol	12
Badminton	12
Voleibol	12
Orientação	7

Legenda	
1º Período	
2º Período	
3º Período	
Pausas Letivas	
Fins de Semana	
Inexistentes	

Anexo 3. Horário das Turmas do Núcleo de Estágio

		Horário das Turmas de Educação Física			
		Núcleo de Estágio 2022/2023			
HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09:00 - 09:45		EF - 9º A TURMA PARTILHADA		EF - 7º A Luis Malva	
09:45 - 10:30				EF - 7º C Francisco Machado	
10:50 - 11:35		EF - 7º C Francisco Machado		Reunião de Estágio	
11:35 - 12:20					
12:30 - 13:15				EF - 7º B Carolina Seabra	
13:20 - 14:05		*DT/AI 7C-VE			
14:20 - 15:05	EF - 9ºB Mariana Lima		DESPORTO ESCOLAR		
15:05 - 15:50				EF - 9ºB Mariana Lima	
16:05 - 16:50	EF - 7º B Carolina Seabra	EF - 7º A Luis Malva			
16:50 - 17:35				EF - 9º A TURMA PARTILHADA	

Anexo 4. Resultados dos Testes FITEscola (1º, 2º e 3º Período)

1º Período



DESCRIPTIVO TURMA

ESCOLA Básica n.º 2 de Vilarinho do Bairro
ANO 7 TURMA 7_C-V DATA 31-10-2022
PROFESSOR Rui Pedro Pereira Luzio

OP	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agi. 4x10 m (s)	Vel 20 m (s)	Vel 40 m (s)	Flex. Membros Inf. - esq/dir (cm)	Flex. Ombros - esq/dir (S/N)
	23,51		82,0	34,9 (11)	4	3	146,0		15,82	4,43		25/23	1/1
	15,2 a 22,2		<74,2	39,7 / 46,9	18 / 57	7 / 18	118,1 / 176,4		12,80 / 11,50	4,19 / 3,68		25,4 / 33,3	1/1
	27,29		87,0	37,1 (14)	5	1	107,0		15,85	5,13		17/20	2/1
	14,8 a 21,5		<72,5	39,9 / 47,4	18 / 53	7 / 15	115,8 / 175,3		12,90 / 11,55	4,24 / 3,73		25,4 / 32,1	1/1
	17,68		63,0	51,6 (55)	45	20	130,0		11,71	4,22		16/18	1/1
	14,8 a 20,5		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,6		12,20 / 11,11	4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	24,93		88,0	40 (19)	18	2	142,0		12,89	4,25		5/8	1/1
	14,4 a 19,8		<82,6	40,2 / 52,4	15 / 54	8 / 21	119 / 180,4		12,50 / 11,38	4,14 / 3,66		20,3 / 28,9	1/1
	19,22		73,0	37,5 (12)	10	1	150,0		15,40	4,34		18/21	2/1
	14,4 a 19,8		<82,6	40,2 / 52,4	15 / 54	8 / 21	119 / 180,4		12,50 / 11,38	4,14 / 3,66		20,3 / 28,9	1/1
	20,09		70,0	42,1 (25)	17	11	145,0		13,46	4,56		34/34	1/1
	14,4 a 20,7		<70,8	40,2 / 47,1	15 / 48	7 / 15	113,3 / 173,8		13,00 / 11,81	4,32 / 3,80		25,4 / 31,4	1/1
	15,73		60,0	52,7 (55)	23	19	160,0		12,04	4,32		18/20	1/2
	14,4 a 19,8		<82,6	40,2 / 52,4	15 / 54	8 / 21	119 / 180,4		12,50 / 11,38	4,14 / 3,66		20,3 / 28,9	1/1
	26,37		80,0	36,4 (12)	28	1	110,0		15,25	4,89		18/19	1/1
	14,6 a 20,2		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,6		12,20 / 11,11	4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	21,57		65,0	34,6 (10)	19	1	150,0		13,78	4,30		26/27	1/1
	15 a 21,9		<74,2	39,7 / 46,9	18 / 57	7 / 16	118,1 / 176,4		12,80 / 11,50	4,19 / 3,68		25,4 / 33,3	1/1

P	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agi. 4x10 m (s)	Vel 20 m (s)	Vel 40 m (s)	Flex. Membros Inf. - esq/dir (cm)	Flex. Ombros - esq/dir (S/N)
	19,83		66,0	37,8 (16)	15	2	140,0		14,29	4,60		19/17	1/1
	14,8 a 21,2		<72,5	39,0 / 47,4	18 / 53	7 / 15	115,8 / 175,3		12,90 / 11,55	4,24 / 3,73		25,4 / 32,1	1/1
	26,17		95,0	38,1 (20)	25	5	142,0		14,32	4,50		18/19	1/1
	15,3 a 21,5		<87	41,1 / 54,7	21 / 66	12 / 22	135,4 / 197,3		12,00 / 10,90	3,89 / 3,45		20,3 / 29,2	1/1
	18,18		71,0	46,3 (40)	12	15	163,0		13,86	4,70		21/21	2/2
	14,8 a 20,2		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,6		12,20 / 11,11	4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	17,12		65,0	54,8 (61)	40	10	135,0		16,20	4,18		18/22	2/1
	14,4 a 19,9		<82,6	40,2 / 52,4	15 / 54	8 / 21	119 / 180,4		12,50 / 11,38	4,14 / 3,66		20,3 / 28,9	1/1
	19,24		69,0	40,6 (24)	75	20	180,0		10,15	3,89		15/19	2/1
	14,6 a 20,2		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,6		12,20 / 11,11	4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	20,25		69,0	37,1 (14)	19	3	130,0		14,31	4,93		22/20	1/1
	14,6 a 21,1		<72,5	39,9 / 47,4	18 / 53	7 / 15	115,8 / 175,3		12,80 / 11,65	4,24 / 3,73		25,4 / 32,1	1/1
	15,63		61,0	38,2 (17)	15	13	140,0		13,91	4,23		29/31	1/1
	14,8 a 20,6		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,6		12,20 / 11,11	4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	24,97		80,0	39,2 (20)	30	8	147,0		15,53	4,22		19/18	1/1
	14,8 a 20,5		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,6		12,20 / 11,11	4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1

11 (66%)	0 (0%)	13 (78%)	6 (42%)	11 (67%)	7 (41%)	15 (88%)	0 (0%)	3 (22%)	1 (6%)	0 (0%)	4 (32%)	11 (85%)
6 (36%)	0 (0%)	4 (24%)	11 (68%)	6 (33%)	10 (59%)	2 (12%)	0 (0%)	14 (78%)	16 (94%)	0 (0%)	13 (88%)	6 (35%)
0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (11%)	1 (6%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (6%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (11%)	0 (0%)

2º Período

DESCRIPTIVO TURMA

ESCOLA Básica n.º 2 de Vilarinho do Bairro
 ANO 7 TURMA 7_C-V DATA 28-02-2023
 PROFESSOR Rui Pedro Pereira Luzio

P	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agi. 4x10 m (s)	Vel 20 m (s)	Vel 40 m (s)	Flex. Membros Inf. - esq/dir (cm)	Flex. Ombros - esq/dir (S/N)
	25,45		81,0	38,8 (22)	23	10	139,0			4,26		21/22	1/1
	15,3 a 22,5		<74,2	39,7 / 48,9	18 / 57	7 / 16	118,1 / 178,4			4,19 / 3,88		25,4 / 33,3	1/1
	26,29		85,0	36,7 (16)	30	1	107,0			4,32		12/10	1/1
	14,9 a 21,8		<74,2	39,7 / 48,9	18 / 57	7 / 16	118,1 / 178,4			4,19 / 3,88		25,4 / 33,3	1/1
	18,09		62,0	57,2 (74)	72	31	149,0			4,24		16/17	1/1
	14,9 a 20,8		<87	41,1 / 54,7	21 / 66	12 / 22	135,4 / 197,3			3,89 / 3,45		20,3 / 29,2	1/1
	24,10		85,0	43,5 (32)	38	14	148,0			4,58		18/16	1/1
	14,5 a 20,1		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,8			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	20,59		72,0	39,2 (20)	19	2	161,0			4,11		11/13	2/1
	14,5 a 20,1		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,8			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	20,09		70,0	39,2 (20)	20	13	150,0			3,77		31/35	1/1
	14,5 a 21,1		<72,5	39,9 / 47,4	18 / 53	7 / 15	115,8 / 175,3			4,24 / 3,73		25,4 / 32,1	1/1
	16,85		61,0	56,2 (68)	26	22	158,0			3,87		19/23	1/1
	14,5 a 20		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,8			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	24,99		78,0	43,8 (33)	45	3	130,0			4,20		18/20	1/1
	14,7 a 20,5		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,8			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	20,92		65,0	36,3 (15)	34	3	157,0			4,60		26/24	1/1
	16,2 a 22,2		<74,2	39,7 / 48,9	18 / 57	7 / 16	118,1 / 178,4			4,19 / 3,88		25,4 / 33,3	1/1

PROGRAMA: PROMOTORES:

P	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agi. 4x10 m (s)	Vel 20 m (s)	Vel 40 m (s)	Flex. Membros Inf. - esq/dir (cm)	Flex. Ombros - esq/dir (S/N)
	20,14		66,0	39,9 (22)	25	2	145,0			4,35		21/17	1/1
	14,8 a 21,6		<72,5	39,9 / 47,4	18 / 53	7 / 15	115,8 / 175,3			4,24 / 3,73		25,4 / 32,1	1/1
	26,31		93,0	39,8 (28)	37	8	144,0			4,22		21/22	1/1
	15,5 a 21,9		<88,9	42,5 / 57,1	24 / 71	14 / 24	151,5 / 213,3			3,78 / 3,38		20,3 / 30,4	1/1
	18,47		71,0	56,2 (68)	45	15	160,0			4,06		16/14	2/2
	14,8 a 20,5		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,8			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	17,03		65,0	60,4 (80)	46	13	141,0			3,42		20/20	2/2
	14,8 a 20,2		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,8			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	20,17		69,0	60,1 (79)	72	31	197,0			3,36		19/16	1/1
	14,8 a 20,5		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,8			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	21,04		69,0	37,1 (14)	30	2	132,0			5,01		19/16	1/1
	14,8 a 21,5		<72,5	39,9 / 47,4	18 / 53	7 / 15	115,8 / 175,3			4,24 / 3,73		25,4 / 32,1	1/1
	15,90		61,0	45,2 (40)	40	13	164,0			3,78		17/14	1/1
	15 a 20,9		<87	41,1 / 54,7	21 / 66	12 / 22	135,4 / 197,3			3,89 / 3,45		20,3 / 29,2	1/1
	21,16		79,0	40,9 (28)	60	12	156,0			4,22		17/19	1/1
	14,9 a 20,8		<87	41,1 / 54,7	21 / 66	12 / 22	135,4 / 197,3			3,89 / 3,45		20,3 / 29,2	1/1

10 (58%)	0 (0%)	14 (82%)	9 (84%)	17 (100%)	10 (85%)	15 (88%)	0 (0%)	0 (0%)	5 (37%)	0 (0%)	2 (12%)	14 (82%)
7 (41%)	0 (0%)	3 (18%)	8 (36%)	0 (0%)	7 (36%)	2 (11%)	0 (0%)	0 (0%)	12 (83%)	0 (0%)	16 (88%)	3 (18%)
0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	5 (23%)	2 (11%)	3 (15%)	1 (6%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (11%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)

3º Período

DESCRIPTIVO TURMA

ESCOLA Básica n.º 2 de Vilarinho do Bairro
 ANO 7 TURMA 7_C-V DATA 31-05-2023
 PROFESSOR Rui Pedro Pereira Luzio

OP	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agi. 4x10 m (s)	Vel 20 m (s)	Vel 40 m (s)	Flex. Membros Inf. - esq/dir (cm)	Flex. Ombros - esq/dir (S/N)
	25,80		80,0	38,4 (24)	7	13	162,0			4,13		20/14	1/1
	15,5 a 22,7		<75,7	39,4 / 46,5	18 / 59	7 / 16	121,8 / 179,6			4,16 / 3,66		25,4 / 34,6	1/1
	26,50		91,0	35,6 (13)	10	2	110,0			4,71		13/14	2/1
	15,1 a 22		<74,2	39,7 / 46,9	18 / 57	7 / 16	118,1 / 176,4			4,19 / 3,68		25,4 / 33,3	1/1
	17,26		63,0	60,7 (84) <i>✗</i>	75 <i>✗</i>	20	140,0			3,98		19/19	1/1
	15,1 a 21,1		<87	41,1 / 54,7	21 / 66	12 / 22	135,4 / 197,3			3,89 / 3,45		20,3 / 29,2	1/1
	24,12		85,0	40,3 (23)	14	24 <i>✗</i>	155,0			3,97		10/20	1/1
	14,6 a 20,3		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,6			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	20,45		75,0	37,8 (16)	21	12	160,0			4,05		18/18	1/1
	14,6 a 20,3		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,6			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	19,27		64,0	41 (25)	30	15 <i>✗</i>	160,0			4,10		33/34 <i>✗</i>	1/1
	14,7 a 21,3		<72,5	39,9 / 47,4	18 / 53	7 / 15	115,8 / 175,3			4,24 / 3,73		25,4 / 32,1	1/1
	16,40		65,0	57,2 (71) <i>✗</i>	20	21 <i>✗</i>	150,0			3,90		19/22	1/1
	14,6 a 20,3		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,6			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	24,43		88,0	40,6 (24)	31	12	150,0			4,25		25/30	1/1
	14,9 a 20,7		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,6			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	20,32		78,0	36 (14)	25	3	140,0			4,35		29/29	1/1
	15,3 a 22,4		<74,2	39,7 / 46,9	18 / 57	7 / 16	118,1 / 176,4			4,19 / 3,68		25,4 / 33,3	1/1

OP	IMC (kg/m ²)	MG (%)	P. Cintura (cm)	VO ₂ max, ml/kg/min (perc. ou min)	Abdominais (rep)	Flexões de Braços (rep)	Imp. Horizontal (cm)	Imp. Vertical (cm)	Agi. 4x10 m (s)	Vel 20 m (s)	Vel 40 m (s)	Flex. Membros Inf. - esq/dir (cm)	Flex. Ombros - esq/dir (S/N)
	19,04		79,0	36,7 (16)	15	2	135,0			4,02		18/21	1/1
	14,9 a 21,8		<74,2	39,7 / 46,9	18 / 57	7 / 16	118,1 / 176,4			4,19 / 3,68		25,4 / 33,3	1/1
	26,12		93,0	43 (37)	32	14	170,0			3,94		21/23	2/1
	15,7 a 22,1		<88,9	42,5 / 57,1	24 / 71	14 / 24	151,5 / 213,3			3,78 / 3,36		20,3 / 30,4	1/1
	18,67		76,0	50,9 (53)	43	26 <i>✗</i>	165,0			3,78		21/20	2/2
	14,9 a 20,8		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,6			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	16,84		65,0	61,5 (83) <i>✗</i>	75 <i>✗</i>	22 <i>✗</i>	155,0			3,89		13/12	2/2
	14,7 a 20,4		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,6			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	19,47		75,0	59 (76) <i>✗</i>	75 <i>✗</i>	31 <i>✗</i>	195,0 <i>✗</i>			3,35 <i>✗</i>		23/22	1/1
	14,9 a 20,8		<85,1	40,3 / 53	18 / 60	10 / 21	128,4 / 190,6			4,01 / 3,55		20,3 / 28,8	1/1
	20,41		80,0	36,4 (12)	15	3	115,0			4,65		17/18	1/1
	14,9 a 21,7		<72,5	39,9 / 47,4	18 / 53	7 / 15	115,8 / 175,3			4,24 / 3,73		25,4 / 32,1	1/1
	15,94		70,0	46,6 (44)	42	7	170,0			3,95		23/26	1/1
	15,1 a 21,1		<87	41,1 / 54,7	21 / 66	12 / 22	135,4 / 197,3			3,89 / 3,45		20,3 / 29,2	1/1
	21,19		76,0	38,8 (22)	39	19	165,0			3,59		18/20	1/1
	15,1 a 21,1		<87	41,1 / 54,7	21 / 66	12 / 22	135,4 / 197,3			3,89 / 3,45		20,3 / 29,2	1/1

10 (59%)	0 (0%)	10 (59%)	9 (62%)	12 (75%)	12 (78%)	15 (89%)	0 (0%)	0 (0%)	9 (56%)	0 (0%)	6 (39%)	13 (76%)
7 (41%)	0 (0%)	7 (41%)	8 (38%)	5 (25%)	5 (22%)	2 (11%)	0 (0%)	0 (0%)	8 (44%)	0 (0%)	11 (61%)	4 (24%)
0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	4 (19%)	3 (15%)	6 (26%)	1 (6%)	0 (0%)	0 (0%)	1 (6%)	0 (0%)	1 (6%)	0 (0%)

Anexo 5. Exemplo do Quadro de Estratégias e Conteúdos

Unidade Didática	Nível	Conteúdos	Ação Técnica / Tática
Atletismo	Introdução	1. Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material.	2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão. 4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos combinando com fluidez e coordenação. 5. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço e impulso numa zona de chamada. 6. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço.
Andebol	Introdução	1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo.	4.1 Com a sua equipa em posse da bola: 4.1.1 Desmarca-se oferecendo linha de passe; 4.1.2 Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar; 4.1.3 Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. 4.2 Quando a equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: 4.2.1 Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa; 4.2.2 Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza. 4.3 Como guarda-redes: 4.3.1 Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo; 4.3.2 Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.
Ginástica no Solo	Introdução	1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.	2. O aluno combina as habilidades em seqüências, realizando: 2.1 Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. 2.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 2.3 Cambalhota à retaguarda com repulso dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida. 2.4 Cambalhota à retaguarda, com repulso dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 2.5 Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no pinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente. 2.6 Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical, terminando em cambalhota à frente. 2.7 Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do pinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 2.8 Posições de flexibilidade variadas.

Unidade Didática	Estratégias de Ensino	Modelos de Ensino	Função Didática
Atletismo	Habilidades técnicas individuais; Circuitos técnicos, físicos e conjuntos; Trabalho em pares / grupo.	Método Tradicional / Analítico; Modelo de Instrução Direta (MID);	Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação
Andebol	Habilidades técnicas individuais; Trabalho em pares / grupo; Jogo reduzido e condicionado; Circuitos técnicos, táticos, físicos e conjuntos.	Modelo do Ensino dos Jogos para a Compreensão (TGFU)	Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação
Ginástica no Solo	Circuitos técnicos; Trabalho em pares / grupo.	Método Tradicional / Analítico; Modelo de Aprendizagem Cooperativa (MAC)	Introdução; Exercitação; Consolidação; Avaliação

Anexo 6. Planejamento Mensal

Planeamento Anual 7^oC (2022/2023)

Período Letivo	1 ^o PERÍODO																						
Mês	Setembro				Outubro								Novembro							Dezembro			
Dia	20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	25	27	3	8	10	15	17	22	24	29	6	13	15
Dia da Semana	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Ter	Ter	Qui
Aula n ^o	1 e 2	3	4 e 5	6	7 e 8	9	10 e 11	12	13 e 14	15	16 e 17	18	19	20 e 21	22	23 e 24	25	26 e 27	28	29 e 30	31 e 32	33 e 34	35
Semana p/ Período	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	8	9	9	10	10	11	12	13	13
Unidade Didática	Apr	Fit	Fit	Dança	Atl. C /And	Dança	Atl. C /And	Dança	Atl. C /And	Dança	Atl. C /And	Dança	Dança	Atl. C /And	Dança	Atl. C /And	Atl. C	Atl. C /And	And	Atl. C /And	Atl. C /And	And	Dança
Espaço da Aula	Sala	Cp Ext	Cp Ext	Esp Cob	Cp Ext	Sala	Cp Ext	Esp Cob	Cp Ext	Esp Cob	Cp Ext	Esp Cob	Esp Cob	Cp Ext	Esp Cob	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Esp Cob

Férias de Natal

Período Letivo	2 ^o PERÍODO																								
Mês	Janeiro									Fevereiro								Março							
Dia	3	5	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	14	16	23	28	2	7	9	14	16	21	23	28	30
Dia da Semana	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui
Aula n ^o	36 e 37	38	39 e 40	41	42 e 43	44	45 e 46	47	48 e 49	50	51 e 52	53	54 e 55	56	57	58 e 59	60	61 e 62	63	64 e 65	66	67 e 68	69	70 e 71	72
Semana p/ Período	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13
Unidade Didática	Gin / Bas	Bas	Gin / Bas	Bas	Gin / Bas	Bas	Gin / Bas	Bas	Bas	Bas	Gin / Bad	Bas	Gin / Bad	Atl. SC	Atl. SC	Gin / Bad	Vol	Gin / Bad	Vol	Gin / Bad	Vol	Gin / Bad	Vol	Gin / Bad	Vol
Espaço da Aula	Pav	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Pav	Cp Ext	Cp Ext	Pav	Cp Vol	Pav	Cp Vol	Pav	Cp Vol	Pav	Cp Vol	Pav	Cp Vol

Férias da Páscoa

Período Letivo	3 ^o PERÍODO															
Mês	Abril			Maio								Junho				
Dia	18	20	27	2	4	9	11	16	18	23	25	30	1	6	8	13
Dia da Semana	Ter	Qui	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter	Qui	Ter
Aula n ^o	73 e 74	75	76	77 e 78	79	80 e 81	82	83 e 84	85	86 e 87	88	89 e 90	91	92 e 93	94	95 e 96
Semana p/ Período	1	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9
Unidade Didática	Fit	Fit	Orien	Atl. SA/ Vol	Vol	Atl. SA/ Vol	Vol	Vol	Orien	Bad	Orien	Bad	Orien	Bad/ Vol	Orien	Orien
Espaço da Aula	Cp Ext	Cp Ext	Esp Ext	Pav	Cp Vol	Pav	Cp Vol	Cp Vol	Sala	Pav	Esp Ext	Pav	Esp Ext	Pav	Esp Ext	Esp Ext

Férias de Verão


Anexo 7. Exemplo do Quadro de Extensão e Sequenciação de Conteúdos da Unidade Didática de Atletismo

Atletismo (Corridas)												
Aula nº	7 e 8	10 e 11	13 e 14	16 e 17	20 e 21	23 e 24	25	26 e 27	29 e 30	31 e 32		
Aula da UD nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Data	04/10/2022	11/10/2022	18/10/2022	25/10/2022	08/11/2022	15/11/2022	17/11/2022	22/11/2022	29/11/2022	06/12/2022		
Avaliação	AFI	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AF	AS		
Técnica de Corrida	I		E			E				A		
Corrida de Resistência		I	E	E	E	E	E	C	C	A		
Amplitude da Passada				I			E			A		
Corrida de Velocidade	Partida	I	I		E	E		E	C	A		
	Aceleração	I	I		E	E		E	C	A		
	Velocidade Máxima	I	I		E	E		E	C	A		
	Chegada	I	I		E	E		E	C	A		
Corrida de Estafetas	Partida					I	E			C	A	
	Transmissão do Testemunho	Téc. Descendente					I	E			C	A
		Téc. Ascendente					I	E			C	A
	Chegada					I	E			C	A	

Aspetos Fisiológicos e Condição Física											
Capacidades Condicionais	Força			X							
	Resistência		X	X	X	X	X	X	X	X	
	Velocidade		X	X	X	X	X	X	X	X	
	Flexibilidade										
Capacidades Coordenativas	Agilidade			X		X	X	X			
	Coordenação		X	X	X	X	X	X	X	X	
	Equilíbrio										
	Reação					X		X	X	X	
	Ritmo										


Conceitos Psicossociais	
Cooperação	Competências desenvolvidas em todas as aulas
Respeito	
Empenho	
Atenção	
Motivação	

Anexo 8. Exemplo de Plano de Aula

		Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos de Vilarinho do Bairro	
Plano de Aula			
2022 / 2023			
Aula n.º 66 e 67		Turma	
N.º da U.D.: 8 e 5		7.º C	
Data: 21.03.2023			
Objetivos da aula		Função Didática	
<ul style="list-style-type: none"> Introdução ao Clear Execução dos deslocamentos; Execução dos elementos ginásticos da Ginástica de Solo e Aparelhos. 		Introdução: Esquematização Material 13 Simuladores; 10 Colchões; 1 Colchão de queda; 2 Raquetes; 1 Boque; 1 Trave baixa; 12 Raquetes; 6 Volantes; Meios Auxiliares Didáticos	
Horas: 10:50h - 12:20h		F 6 M 11	
Local: Pavilhão		17	
Duração aula: 90'			
Tempo útil: 74'			


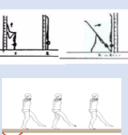
Justificação do plano de aula: A aula iniciará no pavilhão, onde será realizada uma instrução inicial, onde refiro os objetivos e conteúdos a serem trabalhados, bem como toda a organização da aula. De seguida, os alunos organizados em grupos de três executam um exercício referente à matéria de badminton, em que trabalham essencialmente os deslocamentos e o clear. Este exercício engloba e conjuga o trabalho dos deslocamentos específicos da modalidade coordenando com a velocidade de reação. Com a junção do serviço por parte do colega do outro lado do campo é feita uma aproximação do exercício ao jogo individual da modalidade. É essencial os alunos adotarem uma posição correta, em deslocar-se e enquadrar-se com a trajetória do volante. Enquanto dois alunos do grupo executam a tarefa, o outro colega realiza corrida contínua à volta do campo até o professor dar ordem para trocar.

De seguida, o restante tempo da aula será dedicado essencialmente à matéria de ginástica, pois é a unidade didática em que os alunos têm mais dificuldades e estão com níveis de desempenho inferior. Esta aula tem como principal objetivo desenvolver os elementos ginásticos da ginástica de solo e da ginástica de aparelhos. Os alunos apresentam maiores dificuldades no apoio facial invertido e no salto ao eixo, por isso é necessária uma maior atenção e a oportunidade de realizar progressões pedagógicas que lhes permitam ganhar confiança para chegar ao objetivo pretendido. Os alunos irão realizar novamente 3 exercícios de aparelhos, como o salto no eixo no boque, salto em extensão engrupado, marcha na trave baixa. Esta parte da aula estará organizada em circuito com diferentes estações e cada estação é constituída por dois elementos ginásticos e exercícios de condição física e figuras acrobáticas. Cada estação será composta por progressões pedagógicas a cada elemento ginástico e colocado em cada estação vários colchões e meios auxiliares didáticos referentes às componentes críticas e palavras-chave de cada elemento.

Tempo		Objetivos	Descrição da Tarefa / Esquema	Critérios de Êxito	Capacidade e Habilidade	
T	P					
5'	5'	-Instrução Inicial;	Parte Inicial O professor, no quadro branco, explica aos alunos os objetivos e os conteúdos da aula.	-O aluno deve estar em silêncio e concentrado a ouvir o professor. -Responde ou participa na sua vez.		
10'	5'	- Aumento gradual da FC e temperatura corporal de modo a preparar os alunos para a prática;	Protocolo de Ativação Geral Os alunos realizam exercícios de ativação geral (mobilidade articular + alongamentos dinâmicos) propostos por um dos alunos.	O aluno realiza os exercícios propostos corretamente.		
Parte Fundamental						
70'	30' + 30'	-Posição base, deslocamentos e clear; -Execução do Rolamento à frente e do rolamento atrás; -Execução do Apoio Facial Invertido; -Execução do Salto em Extensão, Salto Engrupado e Salto ao Eixo no boque.	Badminton (20') Deslocamentos = Clear Num grupo de 3 alunos, dois alunos frente a frente com um volante, realizam o clear consecutivamente entre si, tentando dar o maior número de toques sem deixar cair o volante. O exercício inicia com serviço longo. O aluno restante realiza corrida contínua à volta do campo até o professor mandar trocar.  Ginástica (50') Os alunos estão divididos em grupos de 3 e realizam um circuito com as seguintes estações:  Estação 1 – Salto ao Eixo – Rolamento à frente – Figuras Acrobáticas Os alunos realizam salto ao eixo no boque, apoiando as mãos e efetuando um movimento de projeção do tronco à frente. De seguida, realizam rolamento à frente. O professor divide os alunos nessa estação, enquanto uns realizam estes exercícios, os restantes realizam figuras acrobáticas com triv ou pares.	Badminton: O aluno reage rapidamente de modo a responder ao serviço clear. O aluno realiza a pega da raqueta e a posição base corretamente, fazendo batimentos para o colega sem deixar o volante cair.	Palavras-Chave: Rotação do tronco; Trajetória alta e longa.	Capacidade des Velocidade Tempo de reação, Coordenação, Flexibilidade, Resistência Força, Equilíbrio.
			Palavras-Chave: Segurança, Confiança, Cooperação			

Professor Orientador: Rui Luzio

Professor Estagiário: Francisco Machado

		Estação 2 – Salto em extensão engrupado no minitrampolim – Rolamento à frente atrás Os alunos realizam salto em extensão ou salto engrupado e de seguida realizam uma ligação para o rolamento à frente em cima do colchão de queda e rolamento atrás fora do colchão de queda. 	
		Estação 3 – Trave Baixa – Apoio Facial Invertido Na trave baixa, realiza marcha à frente atrás, avião, marcha à frente e saída com meia-volta. Os alunos realizam o apoio facial invertido trepando com os pés na parede até colocar as pernas no prolongamento do tronco. Posteriormente, realizam ao encontro da parede. 	
77'	2'	-Diminuição gradual da FC e da temperatura corporal; -Revisão da aula	Parte Final -O professor conclui com uma revisão da aula e o que se pretende para a próxima aula. -O aluno deve estar em silêncio e a realizar a tarefa proposta.

Professor Orientador: Rui Luzio

Professor Estagiário: Francisco Machado

Balanco/Relatório do plano de aula:

A aula teve início no pavilhão e começou dentro da hora prevista. Na chegada ao pavilhão, fiz a instrução inicial em que referi as matérias que iriam ser abordadas, os objetivos e os conteúdos da aula, fazendo referência às palavras-chave para cada matéria abordada. Foi também utilizado o questionamento relativo a cada matéria de modo a rever conteúdos abordados em aulas anteriores.

O aquecimento iniciou com a tarefa de badminton, a instrução foi clara e objetiva recorrendo à demonstração para que os alunos percebessem a dinâmica do exercício. O exercício funcionou bem e permitiu aos alunos executar deslocamentos e desenvolver a técnica de clear. As principais dificuldades dos alunos foram os deslocamentos para baixo do volante e o batimento era realizado com a perna que segura a raqueta avançada, pelo que não realizavam a rotação do tronco no momento do batimento. Neste sentido, parei a tarefa e reforcei o feedback individual e em grupo, utilizando a demonstração para que os alunos percebessem a técnica. Relativamente aos alunos que estavam a correr à volta do campo, poderia ter sido realizado outro tipo de exercícios, como a colocação de obstáculos durante a corrida ou exercícios de motricidade fina.

Na transição da matéria de badminton para a matéria de ginástica foi realizada uma instrução clara e objetiva dos pontos chave para a realização de alguns elementos ginásticos em que os alunos sentem mais dificuldade, como é o caso do apoio facial invertido e do salto ao eixo. Durante a execução do circuito, é de salientar uma evolução notória por parte da turma nos diferentes elementos ginásticos, essencialmente nos rolamentos e no salto ao eixo no boque. A turma ainda revela dificuldades na realização do apoio facial invertido e sente mais facilidade na realização do salto em extensão no minitrampolim, avião e trave baixa.

Relativamente à dimensão gestão, a organização e a transição das tarefas decorreram de forma fluida e os alunos tiveram um tempo de empenho motor adequado, com pouco tempo de espera em cada tarefa. Nesta aula mantive um bom posicionamento e circulação. No entanto, devido à necessidade de segurança no salto ao eixo, o meu posicionamento manteve-se maioritariamente nessa estação, mas enquanto os alunos realizavam as figuras acrobáticas circulava pelas restantes estações, maioritariamente o feedback foi maioritariamente auditivo e visual direcionado para a turma ou individual, pelo que será necessário transmitir feedback quinesférico, visto ser dos mais importantes na modalidade de Ginástica.

Relativamente ao clima e disciplina, a aula manteve uma boa dinâmica e fluidez e não houve comportamentos inapropriados a registar, apenas faltas de atenção que foram advertidas pelo professor.

No final, reuni todos os alunos para terminarem a ficha de autoavaliação e finalizei a aula com uma revisão e extensão dos conteúdos abordados na aula e com toda a arrumação do material.

Professor Orientador: Rui Luzio

Professor Estagiário: Francisco Machado

Anexo 9. Planeamento da Atividade Letiva do 2º Ciclo

DIA	Fevereiro			Março		
1	QUA			QUA	6 e 7	Ginástica
2	QUI			QUI		
3	SEX			SEX		
4	SÁB			SÁB		
5	DOM			DOM		
6	SEG	1	Atletismo SC	SEG	8	Atletismo SC
7	TER			TER		
8	QUA		GS - Corta-Mato	QUA	9 e 10	Ginástica
9	QUI			QUI		
10	SEX			SEX		
11	SÁB			SÁB		
12	DOM			DOM		
13	SEG	2	Atletismo SC	SEG	11	Atletismo SC
14	TER			TER		
15	QUA	3 e 4	Ginástica	QUA	12 e 13	Ginástica
16	QUI			QUI		
17	SEX			SEX		
18	SÁB			SÁB		
19	DOM			DOM		
20	SEG			SEG		
21	TER		CARNAVAL	TER		
22	QUA			QUA		
23	QUI			QUI		
24	SEX			SEX		
25	SÁB			SÁB		
26	DOM			DOM		
27	SEG	5	Atletismo SC	SEG		
28	TER			TER		
29				QUA		
30				QUI		
31				SEX		

Anexo 10. Meios Auxiliares Didáticos de Ginástica

ROLAMENTO À FRENTE



- Mãos no solo à largura dos ombros;
- Forte impulsão dos membros inferiores;
- Elevação da bacia;
- Manter posição **engrupada**;
- Força das mãos no solo na parte final.

O **ajudante** deve:

- Colocar uma mão na nuca do aluno, ajudando à flexão da cabeça e a outra mão na parte de trás da coxa mais próxima, ajudando à projeção da bacia para cima e para a frente

ROLAMENTO ATRÁS















- Fechar bem os membros inferiores fletidos sobre o tronco (“joelhos ao peito”);
- Fletir a cabeça para a frente de forma a encostar o queixo ao peito;
- Colocação das mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
- Fazer a repulsão das mãos no solo na parte final com vigor, de forma a elevar a cabeça e não bater com ela no solo.

O **ajudante** deve:

- Colocar uma mão na nuca do aluno, ajudando à flexão da cabeça e a outra mão na parte de trás da coxa mais próxima, ajudando a promover o desequilíbrio para trás.

Anexo 11. *Quizz's Kahoot de Badminton*

 <p>6 perguntas</p>	Quiz Badminton - Gestos técnicos 1	 franciscoomm @	Atualizado: há 1 ano • 3 jogos	Atribuir	Iniciar
 <p>7 perguntas</p>	Quiz Badminton - Regras do Jogo/ Pontuação 1	 franciscoomm @	Atualizado: há 1 ano • 4 jogos	Atribuir	Iniciar
 <p>6 perguntas</p>	Quiz Badminton - Jogo Tático 2	 franciscoomm @	Atualizado: há 1 ano • 0 jogos	Atribuir	Iniciar
 <p>6 perguntas</p>	Quiz Badminton - Jogo Tático 1	 franciscoomm @	Atualizado: há 1 ano • 0 jogos	Atribuir	Iniciar
 <p>6 perguntas</p>	Quiz Badminton - Regras do Jogo/ Pontuação 2	 franciscoomm @	Atualizado: há 1 ano • 1 jogos	Atribuir	Iniciar
 <p>6 perguntas</p>	Quiz Badminton - Gestos técnicos 2	 franciscoomm @	Atualizado: há 1 ano • 0 jogos	Atribuir	Iniciar

Anexo 12. Apresentação Teórica da Unidade Didática de Atletismo

Educação Física

Atletismo (Corridas)

1

Atletismo Corrida de Resistência

Longos Períodos → Intensidade Moderada

Nesta corrida vale ter de saber controlar a tua velocidade/resistência com a duração do percurso. O objetivo é percorrer a distância no menor tempo possível, mantendo sempre a mesma passada e ritmo.

2

Atletismo Corrida de Velocidade

A CORRIDA DE VELOCIDADE PODE SER DIVIDIDA EM QUATRO FASES

PARTIDA (várias formas) → ACELERAÇÃO → VELOCIDADE MÁXIMA → CHEGADA

3

Atletismo Corrida de Velocidade

PARTIDA

- BLOCOS
- TRÊS APOIOS
- EM PÉ

Pés alinhados na linha de partida, um à frente outro atrás, com levantamento de ambos os calcanhares;

Mi ligeiramente flexidos provocando inclinação à frente com ombros avançados;

MS flexidos e em posição inversa em relação aos Mi e paralelos ao tronco.

4

Atletismo Corrida de Velocidade

ACELERAÇÃO

CAPACIDADE MUITO IMPORTANTE PARA O CORREDOR DE VELOCIDADE

Tronco ligeiramente inclinado à frente e olhar dirigido para baixo;

Elevar o tronco até à posição vertical progressivamente;

Provocar um empurrão no chão com os pés;

As primeiras passadas são feitas com alta frequência e mais curtas, aumentando posteriormente de forma progressiva. Se possível manter a frequência;

Os MS e Mi devem estar coordenados de forma dinâmica e alternada;

MS paralelos ao tronco com dedos esticados.

5

Atletismo Corrida de Velocidade

VELOCIDADE MÁXIMA

Apoiar apenas a parte anterior do pé no chão;

Ligeira flexão da perna de apoio e na perna livre o calcanhar deve passar junto do glúteo;

Coordenação entre MS e Mi;

Olhar dirigido para a frente;

Tronco direito;

Correr em linha reta (não colocar os pés lateralmente).

6

Atletismo Corrida de Velocidade

CHEGADA

Não reduzir a velocidade antes de passar a linha de chegada;

Na chegada devem inclinar o tronco à frente e a cabeça à frente, oscilando os Mi atrás.

7

Video (Corrida de Velocidade)

8

Anexo 13. Protocolo de Ativação Geral

Protocolo de Ativação Geral

Núcleo de Estação da Escola Básica de Vilaverde do Bairro
Ano Letivo: 2022/2023

1

Protocolo de Ativação Geral

A ativação geral é um programa de exercícios estruturado e progressivo concebido para ser utilizado como parte das aulas práticas de educação física, nomeadamente dos exercícios de aquecimento antes da prática. A ativação geral pode ser também utilizada como parte das sessões de treino e realizada antes dos jogos de qualquer modalidade.

2

Protocolo de Ativação Geral

A ativação geral ajudará os alunos a desenvolver e melhorar:

- O controlo do movimento geral e técnica - muitos dos exercícios neste programa de ativação geral podem ajudar a desenvolver a estabilidade e a mobilidade subjacentes ao desempenho mais eficaz e seguro de vários movimentos inerentes à prática de exercício físico;
- O condicionamento e desempenho atlético - a natureza progressiva da ativação geral pode ajudar a melhorar partes do desempenho atlético dos alunos tal como a força, potência, velocidade de corrida e capacidade de mudar de direção de forma eficiente;
- A redução de lesões - a ativação geral pode ajudar a desenvolver a capacidade dos músculos, tendões e ligamentos de suportar as forças e estímulos sujeitos durante a prática de exercício, durante um jogo, reduzindo o risco de lesões comuns estruturais durante a aula de educação física e fora dela.

3

Ativação Geral

1º - Mobilização Membros Superiores

- Rotação dos braços à frente e atrás;
- Subir e descer braços em simultâneo e alternadamente;
- Abir e fechar braços horizontalmente;
- Rotação de braços horizontalmente.

4

Ativação Geral

2º - Mobilização dos Membros Inferiores

- Skippings (baixos, médios, altos, nadequeiros, exteriores e interiores);
- Deslocamentos laterais em semi-flexão dos joelhos;
- Deslocamentos diagonais em semi-flexão dos joelhos.

5

Ativação Geral

3º - Alongamentos Dinâmicos

- Elevação do joelho à altura do peito;
- Adução e Abdução das pernas;
- Elevação em extensão dos membros inferiores à frente, atrás e na diagonal para dentro;
- Aberturas laterais dos membros inferiores.

6

Ativação Geral

- A **Ativação Geral** pode ser realizada de diferentes formas, porém seguindo a mesma estrutura anteriormente referida.
- É possível utilizar material das modalidades (bolas, raquetes, ...) e inserir na Ativação Geral;
- Para os alunos realizarem este procedimento autonomamente é importante explicar o objetivo, o processo e corrigir a execução técnica dos alunos para assegurar que os mesmos realizam corretamente os movimentos;
- É importante permitir aos alunos das aulas, que **diferentes alunos liderem a Ativação Geral** para assegurar que todos compreendem como deve ser realizado.

7

Anexo 14. Protocolo de Alongamentos

1

2

3

4

5

Anexo 15. Boletins de Exercícios

1

2

3

4

5

6

7

8

Anexo 17. Exemplo de Decisões de Ajustamento nos planos de aula

2º Período						
Nº da Aula	Data	Unidade Didática	Previsto	Realizado	Causa (Porquê?)	Ajustamento (Efeito)
39 e 40	10/01/2023	Basquetebol	Exercício Individual de Drible em progressão + Lançamento	Exercício a pares de Drible em progressão + Ressalto + Lançamento	Os alunos estavam com pouco empenho motor	O exercício tornou-se mais dinâmico e os alunos tiveram índices mais altos de empenho motor
56	23/02/2023	Basquetebol	Torneio de 4x4	Torneio de 3x3 + JOKER	Ausência de alunos	Ofensivamente os alunos encontravam-se em superioridade numérica, o que proporcionou mais oportunidade de sucesso técnico e tático.
57 e 58	28/02/2023	Ginástica e Badminton	Circuito de Ginástica (30')	Circuito de Ginástica (50')	Devido à dificuldade dos alunos na Unidade Didática da Ginástica o tempo de aula foi essencialmente dedicado a esta unidade didática. Ainda assim os alunos realizaram batimentos durante cerca de 10' no badminton exercitando o serviço e o lob .	Mais tempo de execução na Ginástica o que permitiu realizar mais repetições em cada estação do circuito
60 e 61	07/03/2023	Ginástica e Badminton	Circuito de Ginástica (30')	Circuito de Ginástica (50')	Devido à dificuldade dos alunos na Unidade Didática da Ginástica o tempo de aula foi essencialmente dedicado a esta unidade didática. Ainda assim os alunos realizaram batimentos durante cerca de 15' no badminton exercitando a posição base e os deslocamentos.	Mais tempo de execução na Ginástica o que permitiu realizar mais repetições em cada estação do circuito

Anexo 16. Exemplo da Grelha de Avaliação Formativa Inicial de Dança

Avaliação Formativa Inicial - Dança							
Noção Corporal			Noção Temporal (Ritmo/Cadência)	Noção de Espaço		Média	Nível
Ações	Partes	Formas		Níveis	Direções		
0,49	0,49	0,49	0,69	0,29	0,29	0,456666667	NI
0,69	0,49	0,49	0,89	0,49	0,29	0,556666667	I
0,69	0,69	0,49	0,69	0,69	0,49	0,623333333	I
0,69	0,69	0,49	0,89	0,69	0,49	0,656666667	I
0,69	0,49	0,49	0,89	0,69	0,49	0,623333333	I
0,69	0,69	0,69	0,89	0,89	0,69	0,756666667	E
0,69	0,69	0,69	0,89	0,69	0,69	0,723333333	E
0,49	0,69	0,49	0,69	0,69	0,49	0,59	I
0,89	0,89	0,69	0,89	0,89	0,69	0,823333333	E
0,69	0,69	0,49	0,89	0,69	0,49	0,656666667	I
0,49	0,49	0,49	0,89	0,69	0,49	0,59	I
0,69	0,69	0,49	0,69	0,69	0,49	0,623333333	I
0,69	0,69	0,49	0,69	0,69	0,49	0,623333333	I
0,69	0,69	0,49	0,89	0,69	0,49	0,656666667	I
0,89	0,69	0,49	0,89	0,69	0,69	0,723333333	E
0,69	0,49	0,49	0,69	0,69	0,49	0,59	I
0,69	0,69	0,49	0,69	0,69	0,49	0,623333333	I

NI	0 - 19%	1	Não realiza
NI	20 - 49%	2	Realiza com muita dificuldade
I	50 - 69%	3	Realiza com alguma dificuldade
E	70 - 89%	4	Realiza bem
A	90 - 100%	5	Realiza muito bem

Anexo 18. Exemplo da Grelha de Avaliação Formativa de Ginástica

Avaliação Formativa - Ginástica								
Ginástica de Solo				Ginástica de Aparelhos			Média	Nível
Rolamento à frente	Rolamento atrás	Apoio Facial Invertido	Avião	Salto ao Eixo	Salto em Extensão	Trave Baixa		
0,69	0,69	0,49	0,69	0,49	0,69	0,69	0,64	I
0,69	0,49	0,49	0,69	0,49	0,69	0,69	0,615	I
0,69	0,69	0,49	0,89	0,69	0,69	0,69	0,715	E
0,69	0,49	0,49	0,69	0,89	0,69	0,69	0,665	I
0,69	0,69	0,49	0,69	0,49	0,69	0,69	0,64	I
1	0,89	0,69	0,89	0,69	0,69	0,89	0,82875	E
0,89	0,69	0,49	0,89	0,89	0,89	0,89	0,815	E
0,69	0,49	0,49	0,69	0,69	0,69	0,69	0,64	I
0,89	0,69	0,49	0,69	0,89	0,69	0,69	0,715	E
0,49	0,19	0,49	0,69	0,19	0,69	0,69	0,561428571	I
0,69	0,49	0,49	0,69	0,69	0,69	0,69	0,64	I
0,89	0,69	0,49	0,89	0,69	0,69	0,69	0,74	E
0,89	0,69	0,49	0,89	0,89	0,89	0,69	0,79	E
0,89	0,89	0,49	0,89	0,69	0,69	0,69	0,765	E
0,69	0,49	0,49	0,69	0,49	0,69	0,69	0,615	I
0,69	0,69	0,49	0,89	0,69	0,69	0,69	0,715	E
0,69	0,49	0,49	0,89	0,89	0,69	0,69	0,715	E




NI	0 - 19%	1	Não realiza
NI	20 - 49%	2	Realiza com muita dificuldade
I	50 - 69%	3	Realiza com alguma dificuldade
E	70 - 89%	4	Realiza bem
A	90 - 100%	5	Realiza muito bem

Anexo 19. Exemplo da Grelha de Avaliação Sumativa de Basquetebol

Avaliação Sumativa - Basquetebol										
Habilidades Técnicas					Habilidades Táticas				Média	Nota
Passe		Recepção	Drible	Lançamento em apoio	Atitude Ofensiva		Atitude Defensiva			
Passe de peito	Passe picado				Desmarca-se oferecendo linhas de passe ofensivas	Ocupação Racional do Espaço	Coloca-se entre a bola e a baliza na defesa	Procura interceptar a bola e impedir a finalização		
0,89	0,69	0,69	0,69	0,69	0,69	0,69	0,69	0,69	0,712222222	4
0,69	0,49	0,49	0,49	0,69	0,49	0,49	0,49	0,69	0,556666667	3
0,89	0,69	0,89	0,69	0,89	0,89	0,69	1	0,89	0,835555556	4
0,89	0,69	0,89	0,69	0,89	0,69	0,69	0,69	0,69	0,756666667	4
0,69	0,49	0,69	0,69	0,69	0,69	0,49	0,69	0,69	0,645555556	3
0,89	0,69	0,69	0,69	0,69	0,69	0,69	0,69	0,69	0,712222222	4
0,89	0,69	0,89	0,89	0,89	0,89	0,69	1	0,89	0,857777778	4
0,89	0,69	0,89	0,69	0,69	0,89	0,69	0,89	0,69	0,778888889	4
0,69	0,49	0,69	0,49	0,69	0,69	0,49	0,49	0,49	0,578888889	3
0,69	0,49	0,69	0,49	0,69	0,69	0,49	0,49	0,49	0,578888889	3
0,89	0,69	0,89	0,69	0,69	0,89	0,69	0,89	1	0,813333333	4
0,89	0,69	0,69	0,69	0,69	0,69	0,69	0,89	0,69	0,734444444	4
0,89	0,69	0,89	0,89	0,69	0,89	0,69	0,89	0,89	0,823333333	4
1	0,89	1	0,89	1	0,89	0,89	0,89	1	0,938888889	5
0,69	0,49	0,69	0,49	0,49	0,49	0,49	0,49	0,49	0,534444444	3
0,89	0,69	0,89	0,69	0,69	0,89	0,69	0,89	0,69	0,778888889	4
0,89	0,89	0,89	0,89	0,89	0,89	0,69	0,89	0,89	0,867777778	4

NI	0 - 19%	1	Não realiza
NI	20 - 49%	2	Realiza com muita dificuldade
I	50 - 69%	3	Realiza com alguma dificuldade
E	70 - 89%	4	Realiza bem
A	90 - 100%	5	Realiza muito bem

Anexo 20. Ficha de Autoavaliação

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. Sé 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 de 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			

Ficha de Autoavaliação | Ano Letivo 2022/2023 | 1

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

APRECIÇÃO GLOBAL DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

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



Ficha de Autoavaliação | 2

Anexo 21. Ficha de Autoavaliação de Ginástica

Ficha de autoavaliação de Ginástica

No preenchimento da ficha utiliza uma escala de **Likert** de 4 pontos: 1 (não consigo); 2 (consigo, mas tenho dificuldade), 3 (consigo com alguma facilidade) e 4 (consigo facilmente).

Nome: _____ Nº: _____ Turma: _____

Indicadores	Conteúdos	1	2	3	4
Relação com a matéria	Rolamento à frente				
	Rolamento atrás				
	Apoio Facial Invertido				
	Avião				
	Salto em Extensão				
	Salto Engrupado				
	Salto ao Eixo				
	Trave Baixa				
Observações:					
Em relação a mim	Descritores	1	2	3	4
	Sou capaz de autoavaliar as minhas potencialidades				
	Sou capaz de autoavaliar as minhas dificuldades				
	Estou predisposto para aprender				
	Comunico, ativamente, com os meus colegas				
	Participo e envolvo-me em todas as atividades propostas				
Observações:					
Relação com o outro	Ajudo / Corrijo os meus colegas				
	Trabalho conjuntamente com os meus colegas				
	Avalio, conscientemente, o desempenho dos meus colegas				
Observações:					
Qual foi a coisa mais importante que aprendeste?					
Indica, na estrela, duas coisas que gostaste de fazer ou que fizeste bem e na varinha mágica um desejo em termos de melhoria do teu desempenho.					
 _____ & _____  _____					

Anexo 22. Exemplos de Instrumentos de Avaliação Coparticipada

Nome		Habilidades Técnicas				Habilidades Táticas			
		Passe	Recepção	Drible	Remate	Atitude Ofensiva		Atitude Defensiva	
						Desmarca-se oferecendo linhas de passe ofensivas	Ocupação Racional do Espaço	Coloca-se entre a bola e a baliza na defesa	Procura interceptar a bola e impedir a finalização
Aluno 1									
Aluno 2									

Nomes		Temas da Dança						
		Noção Corporal	Noção Temporal/ Momento de pausa	Noção Espacial (Nível baixo, médio, alto)	Relação música/movimento	Energia	Criatividade	Coreografia
Grupo 1								
Grupo 2								
Grupo 3								
Grupo 4								

☹️	Executa com muitas dificuldades
😐	Executa com algumas dificuldades
😊	Executa Bem

Anexo 23. Relatório de Aula Prática

Relatório de Aula Prática

Educação Física

Nome: _____	Ano: _____	Turma: _____	Nº: _____
Data: __/__/__			
Avaliação do Professor: _____			
Rubrica do Professor: _____			
Rubrica do Enc. De Educação: _____			

Deves preencher o seguinte relatório, no qual ficará registado o resultado da tua observação da aula.

- Local da realização da aula:

- Objetivos da aula:

- Material usado:

- Indica as matérias (ex: andebol) e os conteúdos (ex. passe de ombro e remate) abordados na aula:

- Desenvolvimento das atividades da aula (Descreve brevemente os exercícios realizados):



- Comportamento geral da turma:

- O que a turma devia melhorar durante as aulas:

- O que achaste mais interessante:

- O que achaste menos interessante:

Anexo 24. Exemplo da Ficha de Trabalho do 2º Período


 Ministério da Educação
 

Escola Básica de Vilarinho do Bairro – 3º CICLO – Educação Física

FICHA DE TRABALHO – 2º Período
Ano Letivo 2022/2023

Nome:	Turma:	Nº:
Rúbrica do Professor:	Data:	
Rúbrica do E.E.:	Classificação:	
	Observações:	

Antes de responderes lê com atenção todas as questões apresentadas e responde de forma clara e legível. Depois de teres terminado a ficha debes reler com atenção, certificando-te de que respondeste a todas as questões de forma correta. Bom trabalho! 😊



BASQUETEBOL

Classifica as seguintes afirmações como verdadeiras (V) ou falsas (F).

A. A posição tripla ameaça significa que estou em posição de marcar 3 pontos.	
B. No momento defensivo, o defesa deve assumir a posição base defensiva e posicionar-se entre o adversário e o cesto.	
C. É considerado falta quando um jogador dribla, agarra a bola e volta a driblar.	
D. É considerado falta quando a receção da bola é executada com as duas mãos.	

Quais são os 3 gestos técnicos que um jogador pode realizar quando fica em posição de tripla-ameaça?

- _____
- _____
- _____


 Ministério da Educação
 

-----ATLETISMO (SALTO EM COMPRIMENTO)-----

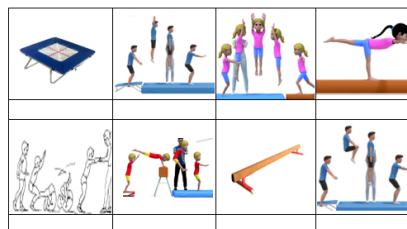
Quantas fases constituem o salto em comprimento? (Seleciona, com um círculo, a hipótese correta.)

- 2
- 3
- 4
- 5

Quais são essas fases? _____

GINÁSTICA

Legenda as seguintes imagens:




 Ministério da Educação
 

BADMINTON

Classifica as seguintes afirmações como verdadeiras (V) ou falsas (F).

A. Após cada batimento devo-me deslocar para o centro do campo.	
B. O Serviço é realizado acima da cabeça e para o fundo do campo.	
C. O Lob é realizado abaixo da cintura e o volante assume uma trajetória ascendente.	
D. O Clear é realizado acima da cabeça e o volante assume uma trajetória descendente.	

Quais os gestos técnicos representados nas imagens?



a) _____



b) _____

EXERCÍCIO FÍSICO & SAÚDE

Refere dois benefícios do exercício físico para a saúde mental:

- _____
- _____

Anexo 25. *Cronograma de Atividades relativamente ao cargo de assessoria ao DT*

TAREFAS	DATA
1ª Reunião do Conselho de Turma	12/09/2022
Receção aos alunos	16/09/2022
Aulas de Direção de Turma	Terças-feiras (13h30 às 14h15)
Atendimento aos Encarregados de Educação	Terças-feiras (14h20 às 15h05)
Reuniões de Diretores de Turma	1º e 2º Período
Reuniões de Avaliação	1º Período – 19 de dezembro de 2022
	2º Período – 4 de abril de 2023
	3º Período – junho de 2023
Questionário aos DT's	27 de abril de 2023

Anexo 26. Questionário realizado à Coordenadora dos Diretores de Turma

Questionário à Coordenadora dos Diretores de Turma

Este questionário surge no âmbito da Área 2 do Estágio Pedagógico – Atividades de Organização e Gestão Escolar pertencente ao 2.º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Este tem como principal objetivo perceber o ponto de vista da Coordenadora dos Diretores de Turma sobre assuntos referentes ao respetivo cargo.

franciscomachado98@hotmail.com [Mudar de conta](#)

Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Há quantos anos desempenha o cargo de Diretora de Turma? *

A sua resposta

2. Atualmente, de que ciclo de ensino é Diretora de Turma? *

- 2º Ciclo
 3º Ciclo
 Secundário

3. Quais as principais características que considera ter um bom Diretor de Turma? *

A sua resposta

4. Na sua opinião, qual a importância do cargo de Diretor de Turma? *

- Nada importante
 Pouco importante
 Importante
 Muito importante

4.1. Porquê? *

A sua resposta

5. Considera ser um cargo que contribui para o sucesso escolar dos alunos? *
Porquê?

A sua resposta

6. Enquanto Diretora de Turma, quais são as principais estratégias que utiliza para envolver os Encarregados de Educação no percurso escolar do aluno? *

A sua resposta

7. Uma boa relação Escola/Família contribui para: *

	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Sempre
Aproveitamento escolar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Redução da Indisciplina	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Facilitação do trabalho do professor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Melhora o desempenho do professor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Enviar

Limpar formulário

Anexo 27. Exemplo de Proposta para o Plano Anual de Atividades 2022/2023 (Corta-Mato)

PROPOSTA PARA O PLANO ANUAL DE ATIVIDADES 2022/2023

Nota: * Preenchimento facultativo

Título da atividade	Corta-Mato	
Email do responsável da atividade		
Dinamizadores	X	Conselho de Turma
		Biblioteca
		PES
		Associação estudantes
		Associação de pais/EE
		SPO
		Educação Especial
		Assistentes técnicos
		Assistentes operacionais
		Equipa de autoavaliação
		Direção
	Departamento:	Educação Física
	Clube:	
	Entidade externa:	
	Outra:	Núcleo de Estágio
Intervenientes	Comunidade Escolar	
Parceiros externos	GNR e Bombeiros	
Destinatários	Alunos	
Tipo de atividade	X	1- Atividade desportiva/Torneio
		2- Comemoração/Celebração
		3- Concurso
		4- Curso/Workshop
		5- Exposição
		6- Olimpíadas
		7- Palestra
		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
		PES

Atividade integrada no Projeto/Programa (se aplicável)		
	Outra: (identifique)	
Atividade	X	Prevista
		Não prevista
Objetivos da atividade	Implementar e reforçar o gosto pelas atividades desportivas em espaços abertos; Melhorar a condição física através da exploração da natureza; Desenvolver um conjunto de estruturas motoras e coordenativas; Motivar para uma competição saudável; Promover a autonomia e perseverança dos alunos; Motivar relações <u>inter</u> e Intra grupais.	
Conteúdos/estratégias	Corridas em espaço sinalizado. Lançamento de corridas por escalão e género	
Número de alunos participantes	240	
Recursos/materiais	Fichas de registo, cones e bases, sinalizadores.	
Data de início da atividade	Dia	18 de janeiro de 2023
Duração da atividade/projeto	Um dia.	
Observações *	O percurso do corta mato, pode ser realizado em caminhada pela comunidade educativa	

Anexo 28. Cartazes de Divulgação das atividades do Projeto RYHEALTH

30
MARÇO
2022/2023

Escola Básica de Vilarinho do Bairro

DEMONSTRAÇÃO DE JUDO

Horário: 9h00 às 10h30
Local: Pavilhão Gimnodesportivo de Vilarinho do Bairro

7º ANO

4 JUDO - Mestre Nuno Vieira

RESPEITO
HOMESTIDADE
AUTOCONTROLO
CORAGEM
SINCERIDADE
HONRA
AMIZADE

Escola Básica de Vilarinho do Bairro

3X3 BASQUETEBOLO

3º CICLO
EQUIPAS 7º ANO
EQUIPAS 6º E 9º ANOS

Presença especial de Jogadores profissionais da 1ª Liga de Basquetebol

FORMA A TUA EQUIPA

EQUIPAS MASCULINAS
EQUIPAS FEMININAS

Ficha de Inscrição - Professores de Educação Física

ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO
XV CAMINHADA PELO CORAÇÃO
À LAGOA DE TORRES
31 de maio | 2022/23

P.A.Z.

ANADIA Eco-Escolas CLUBES CÍRCULO NA ESCOLA MOVIMENTOS NA ESCOLA

RODINHAS RODINHAS?
Vem pedalar pela Escola...

1º Ciclo: 10h30—11h45
2º Ciclo: 15h00—16h00
3º Ciclo: 13h30—15h00

7 BENEFÍCIOS DE ANDAR DE...

Integrado na VI Edição do Saberes e Sabores da Escola Básica 2º e 3º Ciclo de Vilarinho do Bairro, Rodinhas é um projeto para todos os alunos que queiram participar.

Dia 30 de março durante todo o dia.
Local: Telheiro.

(bicicletas cedidas pela escola)

Informa-te junto do teu professor de Educação Física para saberes como participar. Há horários diferentes para cada ano.

JOGOS TRADICIONAIS
30 DE MARÇO DE 2023 - 9H00

1º CICLO
2º CICLO

Anexo 29. Certificado XIX Congresso de Ciências do Desporto e Educação Física



Anexo 30. Certificado do Comité Olímpico Portugal - Olimpíada Sustentada

CERTIFICADO

O Comité Olímpico de Portugal confere o presente Certificado a

Francisco Machado

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

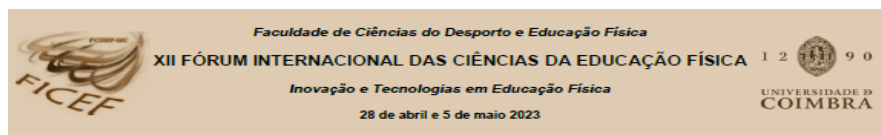
Lisboa, 2 de junho de 2023

José Manuel Constantino
Presidente do
Comité Olímpico de Portugal



www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt

Anexo 31. Diploma do XII Fórum Internacional das Ciências da Educação Física



DIPLOMA

Francisco Marçalo Machado

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

Coimbra, 28 de abril e 5 de maio de 2023

A coordenadora do MEEFEBS

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



(Prof.ª Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

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