

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Ruben Filipe Domingues Belo

Relatório de Estágio, Desenvolvido na Escola Secundária Lima-de-Faria,
Junto da Turma do 9ºLF2,

ANO LETIVO 2022/2023

**“Compreensão do impacto de um programa de treino da agilidade em
Educação Física”**

Relatório de Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Paulo Jorge dos Santos Nunes Valente Simões e apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Junho 2023

Ruben Filipe Domingues Belo

2017257064



**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA LIMA-DE-FARIA NO ANO LETIVO DE 2022/2023**

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

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge dos Santos Nunes Valente Simões

Coimbra

2023

Belo, R. (2023). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Lima-de-Faria no ano letivo 2022/2023. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

“Perhaps the most important element of each activity is to inspire a group of people to perform at their very best. The best teachers are the unsung heroes and heroines of any society”

Sir Alex Ferguson

Ruben Filipe Domingues Belo, estudante nº 2017257064 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº1 do artigo nº125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

Coimbra, 19 de julho de 2023

Ruben Filipe Domingues Belo

AGRADECIMENTOS

Ao longo dos últimos dois anos, é incalculável o número de experiências e aprendizagens pelas quais passei, e para isso acontecer, é inevitável o aparecimento de dificuldades. Para as superar, foram imensos os intervenientes que ajudaram a ultrapassar tais acontecimentos.

Aos meus pais, Paulo e Ivone, agradeço a oportunidade de fornecerem condições que ajudassem eu a prosseguir os meus estudos e os meus sonhos, e por também o meu sucesso ser o sucesso deles. A vocês não tenho palavras para agradecer tudo aquilo que sacrificam, todas as montanhas que ultrapassaram para me verem aqui

Á minha namorada, Patrícia, por tudo aquilo que ultrapassamos juntos, todos os momentos à distância que pareciam intermináveis. A paciência, a atenção e a valorização que me dá todos os dias.

Aos meus orientadores, Professor João Paulo Nogueira e o Professor Doutor Paulo Simões, por todas as vivências do último ano, todo o apoio, dedicação e disponibilidade, mas mais do que tudo, pelo voto de confiança.

Aos meus colegas do núcleo de estágio, Gonçalo e Xavier, pelos momentos passados na ESLDF, de aprendizagem e partilha,

Á professora Ana Barreira, por todos os momentos partilhados, a orientação e a cordialidade no desempenho do cargo de assessoria à direção de turma.

Aos meus amigos, por toda a ajuda nos momentos difíceis e pelas palavras de carinho.

Ao professor Nuno Fontes Silva, por todas as partilhas ao longo dos últimos anos e por ser um *role model*, sendo uma das principais fontes de inspiração para ingressar nesta carreira profissional.

Por último, agradecer a todos os alunos do 9º LF2 e do 10º CT2 pelos momentos passados e pelas aprendizagens vividas. A vocês deixo votos de sucesso para o futuro.

RESUMO

A realização do presente documento surge no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, integrado no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), realizado na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). Este trabalho académico é resultante da experiência profissional desenvolvida ao longo do Estágio Pedagógico (EP), na Escola Secundária Lima-de-Faria (ESLdF), com a turma do 9ºLF2, no ano letivo de 2022/2023.

O Estágio Pedagógico é o momento onde o estudante coloca em prática todas as aprendizagens e conhecimentos académicos resultantes dos anos em que frequentou a licenciatura e o mestrado. Este simboliza também o término de um ciclo de formação pedagógica, colocando agora em prática os resultados de aprendizagem de forma constante e diária.

Este documento tem como objetivo caracterizar e refletir sobre todo o trabalho desenvolvido, demonstrando assim as práticas realizadas e respetivos resultados de aprendizagem ao longo do EP. Este documento, para além de ser descritivo, também toma uma abordagem crítica e reflexiva, tendo como base as observações realizadas pelos orientadores ao longo do EP, assim como as estratégias e tomadas de decisão que surgiram ao longo deste ciclo anual.

O Relatório de Estágio será composto por três capítulos. O primeiro capítulo consiste na contextualização da prática desenvolvida, o segundo será dedicado a uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica, e o terceiro e último capítulo destina-se a aprofundar o tema/problema que foi trabalhado ao longo do ano letivo, sendo este sobre a seguinte temática: "Compreensão do impacto de um programa de treino da agilidade em Educação Física".

Palavras-chave: Educação Física; Estágio Pedagógico; Unidades Didáticas. Planeamento.

ABSTRACT

The realization of this document emerges within the scope of the curricular unit Internship Report, integrated in the 2nd year of the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education (MEEFEBS), carried out at the Faculty of Sport Sciences and Physical Education of the University of Coimbra (FCDEF-UC). This academic work results from the professional experience developed during the Teacher Training at Lima-de-Faria Secondary School (ESLdF), with the 9thLF2 class, in the academic year 2022/2023.

The Teacher Training is the moment when the student puts into practice all the academic learning and knowledge resulting from the years spent in the undergraduate and master's degrees. It also symbolizes the end of a cycle of pedagogical training, now putting into practice the learning outcomes constantly and daily.

This document aims to characterize and reflect on all the work developed, thus demonstrating the practices carried out and their learning outcomes throughout the Teacher Training. This document, in addition to being descriptive, also takes a critical and reflective approach, based on the observations made by the advisors throughout the EP, as well as the strategies and decision-making that emerged throughout this annual cycle.

The Internship Report will consist of three chapters. The first chapter consists of contextualizing the practice developed, the second will be dedicated to a reflective analysis of the pedagogical practice, and the third and final chapter will aim to deepen the theme/problem that was worked on throughout the academic year, which is about the following topic: "Understanding the impact of an agility training program in Physical Education".

Keywords: Physical Education; Teacher Training; Didactic Units. Planning.

LISTA DE ABREVIATURAS, ACRÓNIMOS E SIIGLAS

AF – Avaliação Formativa

AFI – Avaliação Formativa Inicial

AS – Avaliação Sumativa

DT – Diretora de Turma

EF – Educação Física EP – Estágio Pedagógico

ESLdF – Escola Secundária Lima-de-Faria

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

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

NE – Núcleo de Estágio

PA – Plano Anual

ÍNDICE

<i>ABSTRACT</i>	<i>ix</i>
INTRODUÇÃO	17
CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA	18
HISTÓRIA DE VIDA	18
1. ENQUADRAMENTO DO CONTEXTO	18
1.1 A ESCOLA	19
1.2 GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA	19
1.3 NÚCLEO DE ESTÁGIO	20
1.4 A TURMA 9ºLF2	20
CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA	21
ÁREA 1 – ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM	21
1 PLANEAMENTO	22
1.1 PLANO ANUAL	23
1.2 UNIDADES DIDÁTICAS	25
1.3 PLANOS DE AULA	27
2 REALIZAÇÃO	28
2.1.1 <i>Instrução</i>	28
2.1.2 <i>Gestão</i>	29
2.1.3 <i>Clima e disciplina</i>	31
2.2 REAJUSTAMENTO, ESTRATÉGIAS E OPÇÕES	32
2 AVALIAÇÃO	33
2.1 AVALIAÇÃO FORMATIVA INDIVIDUAL	34
2.2 AVALIAÇÃO FORMATIVA	35
2.3 AVALIAÇÃO SUMATIVA	36
2.4 AUTOAVALIAÇÃO	37
ÁREA 2 – ATIVIDADES DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR	38
ÁREA 3 – PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS	38
ÁREA 4 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL	40
CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA	41
1. INTRODUÇÃO	42
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	44
METODOLOGIA	44
PROCEDIMENTOS E MÉTODOS	45
AMOSTRA	46
OBJETIVOS E HIPÓTESES	46

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO.....	47
PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO	47
TESTE DE APTIDÃO FÍSICA AGILIDADE	47
TESTE DE APTIDÃO FÍSICA MEMBROS INFERIORES.....	47
TESTE DE APTIDÃO FÍSICA VELOCIDADE.....	47
TRATAMENTO DE DADOS	47
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	48
1. ESTATÍSTICA DESCRITIVA	48
1.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	48
1.2. CARACTERIZAÇÃO DAS VARIÁVEIS DO GRUPO DE CONTROLO	49
1.3. CARACTERIZAÇÃO DAS VARIÁVEIS DO GRUPO EXPERIMENTAL	51
CONCLUSÃO RELATÓRIO DE ESTÁGIO	58
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Processamento de Casos.....	47
Tabela 2- Caracterização da amostra relativo à idade.....	48
Tabela 3- Teste de normalidade <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	49
Tabela 4- Análise descritiva das variáveis do grupo de controlo.....	50
Tabela 5- Alteração das Variáveis após a aplicação do programa no Grupo Experimental.....	51
Tabela 6- Resultados do teste <i>t-student</i> para amostras independentes.....	52

LISTA DE ANEXOS

Anexo I- Rotação de Espaços.....	63
Anexo II- Planeamento a longo prazo.....	64
Anexo III- Exemplo da Extensão de Conteúdos.....	65
Anexo IV- Exemplo Plano de Aula.....	66
Anexo VI- Exemplo AS.....	67
Anexo VII- Exemplo Autoavaliação.....	68
Anexo VIII- Carta “Torneio Futsal 3.ºCiclo”	69
Anexo IX- Carta “Mega-Sprinter”.....	70
Anexo X- Carta “XXIV Maratona de Vóleibol”	71
Anexo XI- Diploma FICEF.....	72
Anexo XIII- Certificado de Formação Continua Curso “UEFA A”.....	73
Anexo XII- Protocolo Teste de Agilidade.....	74

INTRODUÇÃO

A realização do presente documento surge no âmbito da unidade curricular Relatório de Estágio, integrado no 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), realizado na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC). Este trabalho académico é resultante da experiência profissional desenvolvida ao longo do Estágio Pedagógico (EP), na Escola Secundária Lima-de-Faria (ESLdF), com a turma do 9ºLF2, no ano letivo de 2022/2023, sob a orientação do professor orientador da FCDEF-UC, o Prof. Doutor Paulo Simões, e do professor orientador da ESLdF, o Prof. João Paulo Nogueira. O EP sobre o qual recai o desenvolvimento do presente relatório teve início em setembro de 2022, tendo terminado em maio de 2023.

O Estágio Pedagógico (EP) é o momento onde o estudante coloca em prática todas as aprendizagens e conhecimentos académicos resultantes dos anos em que frequentou a licenciatura e o mestrado. Este simboliza também o término de um ciclo de formação pedagógica, colocando agora em prática os resultados de aprendizagem de forma constante e diária.

Este documento tem como objetivo caracterizar e refletir sobre todo o trabalho desenvolvido, demonstrando assim as práticas realizadas e respetivos resultados de aprendizagem ao longo do EP. Este documento, para além de ser descritivo, também toma uma abordagem crítica e reflexiva, tendo como base as observações realizadas pelos orientadores ao longo do EP, assim como as estratégias e tomadas de decisão que surgiram ao longo deste ciclo anual.

O Relatório de Estágio (RE) será composto por três capítulos. O primeiro capítulo consiste na contextualização da prática desenvolvida, o segundo será dedicado a uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica, e o terceiro e último capítulo destina-se a aprofundar o tema/problema que foi trabalhado ao longo do ano letivo, sendo este sobre a seguinte temática: "Compreensão do impacto de um programa de treino da agilidade em Educação Física".

CAPÍTULO I – CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA DESENVOLVIDA

HISTÓRIA DE VIDA

O desporto sempre esteve ligado à minha vida, desde cedo comecei a jogar futebol federado, e assim que ingressei no Curso Científico-Humanístico de Ciências e Tecnologias, considerei que uma carreira profissional ligada ao desporto seria bastante certa na minha vida.

Após entrar na licenciatura, coloquei o Futebol de lado e iniciei o meu trajeto como treinador, algo que incrementou o meu gosto pela vertente do ensino. Apesar de ter concorrido e de ter sido aceite em outras opções de mestrado, ligados à área do treino, fiquei fascinado com a carreira de professor de Educação Física e como esta pode ser bastante estimulante na minha vida.

O meu gosto pelo desporto e pela prática do mesmo leva-me a querer também ensinar os mais novos, numa realidade em que ultimamente a literacia física dos jovens parece ser cada vez menor. A ideia de que a Educação Física é uma disciplina que ocupa espaço no calendário escolar também é uma das minhas motivações para exercer a profissão, uma vez que considero fulcral demonstrar aos alunos e educandos que é uma disciplina que acarreta tanta relevância quanto a Matemática, o Português ou o Inglês.

Algo que também me fascina é a ideia de pertencer a um grupo de Educação Física, cujo trabalho em conjunto tem como objetivo de dinamizar a escola, promovendo o associativismo e a colaboração entre os professores. Acredito que estas ideias provêm da minha experiência enquanto aluno, tendo os meus professores de Educação Física como exemplo para o desenvolvimento do meu trabalho.

1. ENQUADRAMENTO DO CONTEXTO

O presente capítulo tem como principal objetivo a contextualização do local do EP, sendo realizada a caracterização da escola, do grupo disciplinar de Educação Física, do núcleo de estágio e das turmas lecionadas.

1.1 A ESCOLA

A ESLdF está localizada em Cantanhede. O concelho de Cantanhede é o maior do distrito de Coimbra, com uma área de 396 km². Cantanhede foi elevada a cidade em 16 de agosto de 1991 e é considerada a capital da Gândara, embora esteja geograficamente dividida entre duas sub-regiões naturais, a Gândara e a Bairrada. O concelho possui 14 freguesias: Ançã, Cadima, Cantanhede e Pocariça, Cordinhã, Covões e Camarneira, Febres, Murtede, Ourentã, Portunhos e Outil, Sanguinheira, São Caetano, Sepins e Bolho, Tocha, Vilamar e Corticeiro de Cima.

A Escola Secundária de Cantanhede foi criada como instituição pelo Decreto-Lei n.º 260-B/75, de 26 de maio de 1975. No ano letivo de 1977-1978, a Escola Secundária de Cantanhede estabeleceu-se definitivamente no local onde hoje se encontra a ESLdF. Três anos após a sua criação, em 1971, a escola obteve autonomia administrativa. Seguindo as políticas educacionais que resultaram na formação de agrupamentos escolares, a antiga Escola Secundária de Cantanhede foi transformada, em 2014, na ESLdF.

No que concerne a disciplina de Educação Física, é de salientar que os espaços para a prática da mesma se encontram bastante degradados, estando a escola em coagitações para renovações num futuro próximo. É relevante mencionar que a escola assume um protocolo com a Camara Municipal de Cantanhede, na perspetiva de frequentar os espaços camarários, entre quais, as Piscinas Municipais e o Complexo de Ténis, alargando assim o leque de unidades didáticas lecionadas na disciplina.

1.2 GRUPO DISCIPLINAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O grupo Disciplinar de Educação Física é constituído por 11 docentes, sendo que 5 são do género masculino, 3 do género feminino e 3 professores estagiários. Os professores estagiários exercem a função em prática observada, durante o ano letivo 2022/2023, devido ao do Estágio Pedagógico pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

Este apresenta um espírito cooperativo, profissional e amigável, estando sempre disposto a ajudar os estagiários em qualquer tarefa necessária. De notar que no início do ano letivo existia uma relutância dos professores relativamente aos estagiários, tendo em consideração advenços de anos

anteriores. Este aspeto foi prontamente mitigado com o passar do tempo, devido ao trabalho realizado pelos estagiários e pela forma ativa como foi realizada a promoção e colaboração nas atividades escolares.

1.3 NÚCLEO DE ESTÁGIO

O Núcleo de Estágio (NE) é composto por três professores estagiários, todos do género masculino. Este grupo abrange idades compreendidas entre os 24 e os 25 anos.

O espírito que se evidenciou no grupo desde início foi de companheirismo e amizade, estando presente ajuda mútua na procura de soluções para problemas que surgiam. O grupo procurou trabalhar em conjunto, mesmo que por vezes não fosse possível. Ainda assim, todas as obrigações e responsabilidades foram cumpridas.

1.4 A TURMA 9ºLF2

De forma a compreender o trabalho desenvolvido ao longo do EP, a caracterização da turma onde se concretizou o estágio é indispensável, de forma a demonstrar a realidade vivenciada. Este aspeto demonstrou-se indispensável para entender a turma enquanto grupo social, assim como as decisões a tomar para as escolhas relativas ao ano letivo, de forma a potenciar o ensino-aprendizagem.

A turma do 9º LF2 é constituída por 15 alunos, dos quais 8 são do sexo masculino e 7 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, sendo que a média de idades é de 14 anos. Na turma apresentam-se dois alunos com retenção de ano, um no 7.º e outro no 5.º. para além deste aspeto, 9 alunos foram atribuídos a medidas de apoio educativo, sendo estes maioritariamente relativos ao exame na disciplina de Matemática e Português.

No que concerne a naturalidade dos alunos, estes vivem todos no concelho de Cantanhede, à exceção de uma aluna que pertence ao concelho de Coimbra.

No início do ano letivo, foi aplicado um questionário em formato *Google Forms*, de forma que a turma se caracterizasse relativamente ao seu histórico com a Educação Física. Neste documento foram respondidas questões relativas à disciplina, à atividade física realizada pelos alunos e à sua realidade, sendo questionados sobre o pequeno-

almoço, as horas de sono que costumam dormir, entre outras questões de relevância.

Neste contexto, foi possível observar que 83,3% dos alunos tomam o pequeno-almoço em casa, sendo que apenas 16,7% tomam no café.

À pergunta “Gostas da disciplina de Educação Física?”, 75% dos alunos respondem afirmativamente, sendo que 50% da totalidade da turma realiza algum tipo de atividade física extracurricular (20% praticam futebol, 7% pratica artes marciais, 7% pratica natação e 7% frequenta o ginásio). Na turma existem três atletas federados, praticando Futebol no Clube “Os Marialvas”, no clube “SC Povoense” e no clube “UD Tocha”.

Focando agora a turma nas unidades didáticas abordadas na disciplina de Educação Física, obtemos que a grande maioria da turma, 75%, nunca abordaram Tênis e Golfe. No sentido inverso obtemos que os Jogos Desportivos Coletivos e a Ginástica foram unidades didáticas abordadas com afinco nos anos anteriores.

Grande parte da turma elege o Badminton como uma unidade didática favorita e o Atletismo como menos favorita.

Após a realização a Avaliação Formativa Inicial da aptidão física, verifiquei que a turma possuía imensas dificuldades a nível coordenativo e motor, observando alunos de 14 anos com um padrão motor subdesenvolvido. De forma a corrigir esta lacuna, durante o ano letivo, procurarei trabalhar afincadamente a coordenação e o equilíbrio, assim como a técnica de corrida, procurando assim tornar os alunos mais eficientes durante o processo.

CAPÍTULO II – ANÁLISE REFLEXIVA SOBRE A PRÁTICA PEDAGÓGICA

ÁREA 1 – ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM

Durante o Estágio Pedagógico (EP), tivemos a oportunidade de vivenciar a ligação entre a prática e a teoria, contribuindo para o desenvolvimento das competências essenciais à prática pedagógica, conforme defendido por Bento (1987). A reflexão foi crucial para ultrapassar problemas, sendo realizada de forma crítica e construtiva, levando assim a ampliar os nossos conhecimentos em diversos aspetos. O professor e os alunos, tomam assim uma dimensão de destaque no processo de ensino e aprendizagem, pois é através

da intervenção pedagógica, que o professor consegue contribuir de forma essencial para o desenvolvimento motor, cognitivo e social dos alunos.

O planeamento, a realização e a avaliação são as três tarefas fundamentais desempenhadas pelo professor na sua prática. Durante todo o percurso do estágio, desenvolvemos uma reflexão sobre a prática pedagógica, abrangendo três áreas principais: as atividades de ensino-aprendizagem, as atividades de organização e gestão escolar e os projetos e parcerias educativas. Além disso, a ética profissional também é uma área que reflete toda a experiência e valores adquiridos ao longo do processo de estágio.

No que diz respeito às atividades de ensino-aprendizagem, o planeamento é fundamental e envolve a exploração e aprofundamento do plano anual, das unidades didáticas e dos planos de aula. No âmbito das atividades de organização e gestão escolar, tivemos a oportunidade de acompanhar, ao longo de um ano letivo, funções relacionadas à gestão, como o acompanhamento do cargo de diretor de turma. Os projetos e parcerias educativas constituem uma área em que os estagiários participam ativamente, envolvendo-se em projetos voltados para a comunidade escolar. Por fim, a ética profissional reflete toda a experiência e valores acumulados ao longo do estágio.

Neste capítulo, apresentaremos uma análise reflexiva baseada nas vivências e experiências ao longo do nosso percurso. Inicialmente, irá se proceder a um enquadramento em cada tópico e, em seguida, será realizada a reflexão sobre a prática pedagógica desenvolvida.

1 PLANEAMENTO

O planeamento é considerado um processo pelo qual os professores aplicam os programas escolares, sendo responsáveis pelo desenvolvimento e adaptação às condições reais de ensino (Januário, 1996). O planeamento constitui a base do processo de preparação do ano letivo, sendo manuseável ao longo do tempo, adaptando-o de acordo com o surgimento de imprevistos ou alterações. É relevante para o estabelecimento de objetivos e estratégias, de modo a garantir um processo lógico e eficaz de ensino, mantendo a coerência das aplicações indispensáveis a colocar em prática. O planeamento possibilitou à partida uma visualização geral do trabalho a ser realizado ao longo do ano

Através do planejamento, pudemos ter uma visão inicial do trabalho a ser realizado ao longo do ano, estruturando e organizando antecipadamente o ensino, de acordo com os objetivos e documentos visualizados que serviram como base do planejamento.

Observando a dimensão do planejamento, esta abrange decisões de longo, médio e curto prazo, o que visa definir e caracterizar a orientação e realização de cada uma das suas fases. Essas decisões são incorporadas no plano anual, que inclui as unidades didáticas a serem lecionadas durante o ano letivo, e são especificadas nos planos de aula. Para realizar um planejamento eficaz, é essencial definir objetivos, metas e estratégias que visem o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem dos alunos, bem como a incremento das capacidades ao longo do ano. Assim, essa prática envolve uma reflexão detalhada sobre a direção e controle do processo de ensino específico de uma disciplina, estando diretamente relacionada com a metodologia e os programas correspondentes (Bento, 1987).

Sendo assim, é crucial realizar um planejamento objetivo e flexível, que permita ajustes de acordo com o contexto da turma e da escola, bem como lidar com imprevistos que possam surgir, tornando-se assim uma ferramenta eficaz e indispensável para o processo de ensino-aprendizagem.

1.1 PLANO ANUAL

O Plano Anual é de extrema importância para o professor de Educação Física, tendo em consideração que este serve como um guia estruturado que orienta todo o trabalho ao longo do ano letivo. Para Bento (2003), o Plano Anual permite estabelecer o trajeto a percorrer para atingir os objetivos, em sintonia com as informações da escola e da turma. Desempenha um papel fundamental na organização e planejamento das atividades, garantindo uma abordagem coerente e progressiva no ensino da disciplina.

Assim, o plano anual permite ao professor estabelecer objetivos claros e específicos para o desenvolvimento dos alunos. Ao definir metas a serem alcançadas em termos de conhecimentos, habilidades motoras, capacidades físicas e atitudes, o professor tem uma visão clara do que se espera que os alunos alcancem ao final do ano. Este aspecto auxilia o professor na realização de um processo de ensino-aprendizagem e a traçar um caminho para o progresso contínuo dos alunos, adaptando-o ao contexto turma.

Para além deste aspeto, o plano anual permite também uma organização eficiente das unidades didáticas ao longo do ano. Deste modo, o professor pode estruturar as aulas e as sequências de conteúdos de forma a proporcionar uma progressão lógica e coerente no desenvolvimento das habilidades motoras, na exploração de diferentes modalidades desportivas e na evolução das capacidades físicas motoras, contribuindo assim para uma aprendizagem significativa, procurando, conseqüentemente, uma consolidação bem-sucedida.

O plano anual também auxilia na seleção e organização dos recursos e materiais necessários para as aulas de Educação Física. O professor antecipa os materiais didáticos a utilizar, assim como a seleção dos espaços adequados e material desportivo necessário à prática para cada unidade didática, facilitando assim o planeamento das aulas, tornando-as mais eficazes, e proporcionando uma experiência de aprendizagem mais enriquecedora para os alunos.

Outro aspeto relevante a considerar é que o plano anual permite uma gestão do tempo mais eficiente. Neste contexto, o professor pode distribuir os conteúdos e as atividades ao longo do ano/período, considerando fatores como feriados, eventos escolares e avaliações, evitando assim sobrecargas de conteúdos em determinados períodos e uma distribuição equilibrada das diferentes áreas de conhecimento da Educação Física ao longo do ano letivo.

Bento (1987) indica que o plano anual é um planeamento a longo prazo, relativo ao processo de ensino-aprendizagem para o ano letivo. Este deve basear-se num modelo racional que, através de vivências e experiências e a racionalização da ação, assume funções de motivação, estimulação, orientação e controlo.

Relativamente ao planeamento do 9.ºLF2, foi-nos dado conhecimento do horário das quatro turmas numa das primeiras reuniões com o orientador de estágio. Fui colocado na turma do 9.ºLF2, que possuía 15 alunos, com tempo de aula escalado duas vezes por semana - à segunda-feira durante 60' e à quarta-feira durante 90'. Alguns dias depois ficámos a conhecer os espaços onde iríamos lecionar as aulas, devido à realização do mapa de rotação de espaços. De salientar que, em conjunto com o grupo disciplinar de EF, foram definidos os objetivos e o estabelecimento de metas para as atividades a

realizar, na primeira reunião oficial de Departamento, seguindo as normas do Plano Anual de Atividades (PAA).

O mapa de rotação de espaços (Anexo 1) estipulado para o presente ano letivo foi uma ferramenta indispensável no bom funcionamento do ano letivo. Uma das medidas que transmiti ao orientador para o planeamento das aulas era intercalar unidades didáticas ao longo do ano letivo, possibilitando assim o ensino de duas UD ao longo do mesmo período, e procurando, deste modo, aumentar os índices de motivação dos alunos.

Observando o trabalho desenvolvido, foi indispensável ter acesso ao mapa de rotação de espaço previamente ao começo das aulas, sendo que este serviu como o elemento crucial para o planeamento anual. Este aspeto facilitou bastante o processo de realização do mesmo, para além de facilitar questões de logística para os estagiários.

1.2 UNIDADES DIDÁTICAS

Após a realização do Planeamento Anual, procedeu-se à elaboração do planeamento das Unidades Didáticas (UD), que se insere no planeamento anual das UD's a lecionar ao longo do ano letivo. Para alcançar os objetivos de cada matéria, é necessário definir um número específico de aulas para cada UD (Quina, 2009). É indispensável mencionar as suas particularidades em termos do desenvolvimento formativo dos alunos assim como a relação de cada matéria, tendo em conta as características da turma (Silva, Fachada & Nobre, 2021).

Para Siedentop (1998), a escolha dos objetivos de cada UD é decisiva, visto que representa o suporte a partir do qual se constrói o planeamento, tendo sempre em consideração o nível de desempenho inicial dos alunos. De forma a proceder à escolha dos objetivos das UD's, articularam-se as Aprendizagens Essenciais para a Educação Física inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Neste contexto, encontra-se destacada em anexo (Anexo 2) a lista de UD's a lecionar no ano letivo 2022/2023. Para cada UD a seleção dos objetivos foi articulada com as aprendizagens essenciais, em função do nível de desempenho dos alunos. No que concerne a elaboração dos objetivos para a UD, a realização da Avaliação Formativa Inicial (AFI) é fundamental para avaliar e perceber o contexto em que estamos integrados. Assim, o

professor de Educação Física deve elaborar, de forma real e coerente, os objetivos a alcançar no final da UD, permitindo assim que os alunos sejam bem-sucedidos.

Previamente ao começo das aulas, o NE observou e avaliou o material disponível na arrecadação do pavilhão, obtendo assim uma noção do que existia, tendo isso como base para a elaboração das UD's. Este processo revelou-se bastante facilitador no trabalho a desenvolver. Após a AFI, iniciou-se a estruturação e caracterização dos conhecimentos das matérias a lecionar. Este tipo de preparação demonstrou-se crucial no desenvolvimento dos conhecimentos e das matérias, sendo que nos permitiu uma melhor preparação, em termos teóricos, de forma a ser possível apresentar os conteúdos aos alunos. Outro aspeto importante foi apurar os materiais existentes para cada modalidade, de forma a facilitar o planeamento das aulas.

Ainda no contexto da elaboração das UD's, realizou-se também o planeamento através da realização do documento da Extensão e Sequenciação de Conteúdos (ESC) (Anexo 3). Este foi elaborado de acordo com as necessidades dos alunos e com os respetivos objetivos que pretendíamos que atingissem, mantendo-os reais e alcançáveis pelos alunos. Um aspeto importante a considerar na realização deste documento é que este deve ser elaborado de uma forma geral, mas mantendo-o aberto a possíveis alterações. É de salientar as potencialidades do ESC, sendo que este constitui um papel fundamental, quer para orientação do professor, como também para colocar objetivos aos alunos a alcançar durante a leção da UD. O ESC, apesar de elaborado com base em gestos técnicos do mais simples para o mais complexo, permite também criar estratégias para os alunos, seja grupos de nível, ou potenciar os alunos que estão mais avançados, aliando ao desenvolvimento dos alunos presentes num patamar menos evoluído.

O orientador demonstrou um papel fulcral na elaboração do ESC, sendo que propôs a sua realização primeiramente com as aprendizagens a desenvolver, pelo que nas reuniões colocava-nos questões de forma a tirar o máximo potencial do estagiário em relação ao documento. Esta medida revelou-se bastante elucidativa para a obtenção de êxito na realização dos documentos, pois leva o estagiário a uma reflexão profunda, tal como defende Bento (2003, p.66), “para um ensino eficiente são necessárias reflexões estratégicas, balizadoras da ação durante todo um ano escolar”.

Estas reflexões também eram realizadas em todas as Unidades Didáticas, como forma de potenciar o ensino das mesmas no futuro.

1.3 PLANOS DE AULA

O plano de aula é uma ferramenta indispensável para o professor de Educação Física. Bento (1987), refere que o plano de aula representa em Educação Física a unidade pedagógica, organizativa e primária fundamental do processo de ensino. A aula deve ser planeada e organizada de forma objetiva e clara, sendo definidas as tarefas, a sequência de conteúdos, a utilização de espaços, os objetivos, o tempo despendido para cada exercício e questões fundamentais e determinantes para a aprendizagem dos alunos, de forma atempada. Assim, a aula é refletida e confrontada com as questões relativas à sua preparação.

De forma a proceder à construção dos planos de aula o NE utilizou orientações de diversos autores, entre os quais Quina (2009), utilizando o modelo de plano de aula tripartido, em que são consideradas três partes distintas: parte inicial, parte fundamental e parte final. Desta forma, o núcleo procedeu à criação de um documento (Anexo 4) composto pelo nome do professor, dia, hora, turma, nº de alunos previstos, unidade didática, local, duração da aula, recursos materiais, função didática e objetivos da aula. De salientar que continha o modelo tripartido, parte inicial, fundamental e final, assim como os objetivos específicos, aliados à descrição da tarefa e a organização da mesma. No término do documento apresentava-se a fundamentação do plano de aula, indispensável para o estagiário justificar a escolha por determinados exercícios, assim como a sua aplicação no contexto global da aula e a reflexão a realizar após o término da mesma, em que o professor apresentava de forma sucinta o desenvolvimento da sua prestação, assim como da prestação da turma.

Bento (2003) refere ainda a importância do professor ter uma imagem de como irá decorrer a aula antes da mesma acontecer. Esta foi uma premissa pela qual foi fundamental guiar o processo de realização do plano de aula, sempre com um espírito crítico de forma a obter um plano de aula rico mas real para o contexto da turma.

Considero que a realização dos planos de aula foram uma aprendizagem constante ao longo do EP, sendo que foi notável uma maior facilidade com o decorrer do tempo em realizar e sequenciar exercícios lógicos. Existiram algumas dificuldades da minha parte

na realização dos mesmos, ainda assim, compreendo que estes têm um papel fundamental para o meu currículo enquanto professor. Deste modo, foi possível a realização de uma avaliação crítica e construtiva do meu trabalho, a par dos meus colegas do NE.

2 REALIZAÇÃO

De forma a colocar o processo de planeamento em prática, o professor procede à realização e aplicação do ensino, tendo o aluno e o professor o papel de intervenientes. Esta fase é o momento fulcral do processo ensino-aprendizagem, sendo que os resultados que os alunos obtêm nas aulas são reflexo dos acontecimentos que ocorrem nas mesmas (Bento, 1987, citado por Quina, 2009).

Para Siedentop (1998), em qualquer episódio de ensino estão presentes quatro dimensões do processo ensino e aprendizagem, simultaneamente: organização, gestão, instrução e clima/disciplina. De forma a sustentar as ações e fundamentações, o professor estagiário procura sustentar as suas decisões nas quatro vertentes delineadas pelo autor. O NE considerou esta fase do EP como fulcral para a obtenção de valências que levassem o professor estagiário à aprendizagem, pois é aquela em que o professor é interveniente com o aluno.

2.1.1 Instrução

Considera-se a instrução um comportamento de ensino utilizado pelo professor para motivar e transmitir aos alunos informações sobre o objeto de aprendizagem, particularmente, sobre “o quê, o como e o porquê fazer?” (Quina, 2009). Esta tem como base todos os comportamentos e técnicas possíveis de intervenção que o professor utiliza, de forma a transmitir informação (Siedentop, 1991), sendo crucial eficácia e qualidade na forma como se realiza a intervenção, assim como a transmissão da mensagem pretendida.

O professor deve transmitir instruções que sigam uma série de critérios, onde cada uma deve ser breve, acessível e exata, não sendo possível transmitir informações incertas (Sarmiento, 2004). Januário (2015) refere ainda a importância do professor, no início das aulas, possuir rotinas de comportamentos a realizar, tais como, verificar presenças, e apresentar os objetivos de aula, assim como as normas organizativas da mesma. Deste modo, é fundamental que o professor reúna com os alunos no começo da aula, realizando

um resumo sucinto dos conteúdos a abordar na aula, enquadrando os mesmos na unidade didática a lecionar, fazendo, conseqüentemente, a ponte com a aula anterior e com os conteúdos abordados anteriormente. Assim, o professor é responsável por manter um discurso claro e objetivo, num tom audível e perceptível, utilizando uma terminologia específica da unidade didática a lecionar.

No presente contexto, todas as aulas eram iniciadas com uma prelação inicial, de forma a transmitir informações iniciais sobre a aula, sendo que eram apresentados os objetivos da aula, assim como era realizada a sequenciação da unidade didática relativa à última aula onde foi abordada, de forma a realizar uma sequenciação lógica. De salientar que o orientador referiu diversas vezes ao longo do EP a importância de uma boa prelação, sendo um momento fundamental para estimular a concentração dos alunos na aula.

Após a prelação inicial, eram introduzidas as tarefas da aula, onde o professor recorreu à explicação e demonstração dos mesmos. Era indispensável os alunos entenderem as componentes críticas do exercício, assim como o professor proceder ao respetivo *feedback*, de acordo com as componentes críticas designadas a introduzir nos exercícios durante o planeamento.

O FB assume, assim, uma prestação integral no processo de ensino-aprendizagem, sendo que o professor é crucial para a transmissão do mesmo. Ao longo do EP procurei entregar o máximo de FB possível ao longo das aulas, sempre de acordo com o que tinha planeado anteriormente. Com o decorrer do EP, senti que era cada vez mais fácil fornecer FB aos alunos, aplicando-o da forma mais apropriada, e sendo cada vez mais sucinto na sua aplicação.

2.1.2 Gestão

A gestão e a organização do tempo da aula de Educação Física desempenham um papel fundamental no processo de ensino e aprendizagem dos alunos. Envolve o planeamento, organização e condução das atividades, bem como a gestão do tempo, do espaço e dos recursos disponíveis. Através de uma gestão eficiente, o professor cria um ambiente propício para o desenvolvimento das habilidades motoras, o aprimoramento das capacidades físicas e o desenvolvimento de conhecimentos teóricos relativos às unidades didáticas.

Pieron (1996) destaca a importância de uma gestão do tempo eficiente, que permita uma distribuição equilibrada das tarefas ao longo da aula, evitando tempos “mortos” durante o decorrer da lição.

Freire (2009) destaca também a relevância da gestão participativa da aula, em que os alunos são envolvidos ativamente nas decisões e no planeamento das atividades. Esta abordagem valoriza a autonomia dos estudantes, promovendo sua participação e envolvimento, para além de estimular a construção coletiva do conhecimento.

Para além deste aspeto, é relevante mencionar os estudos de Tani *et al.* (2011), que enfatizam a importância da gestão do espaço na aula de Educação Física. Destaca-se a necessidade de um ambiente seguro e adequado, que proporcione a prática da atividade física de forma eficiente e estimulante.

Relativamente ao trabalho desenvolvido no EP, o objetivo foi criar sequências lógicas nas tarefas propostas para as aulas, isto é, no começo da UD eram abordados gestos técnicos específicos, de forma a aprender ou aprimorar os mesmos, e com o seguimento das aulas introduzir a vertente tática, numa forma progressiva de aprendizagem.

De realçar que o planeamento já possuía formas de controlar a gestão da aula, visto que os grupos eram previamente definidos à aula, de forma a salvaguardar algum tipo de perturbação ou de tentar controlar os alunos que pudessem de alguma forma perturbar o normal funcionamento da aula. A distribuição de coletes ou formações de grupos/equipas também era realizada na instrução inicial de modo a não necessitar de parar a aula para formar grupos. Outra das estratégias a que recorri de forma a lecionar aulas sem tempos parados, foi ter tudo preparado antes da chegada dos alunos, sendo este um dos pontos que considerei fulcral para o meu sucesso no presente ano letivo. O arrumar do material ficava ao dispor dos alunos sempre que possível, controlados por mim. Os alunos eram definidos através de ordem alfabética.

Considero que o EP facultou uma bagagem imensa no que diz respeito à Gestão da aula de Educação Física. Foram imensos os momentos de reflexão do NE sobre formas eficientes de aumentar o tempo útil de aula. Ao observar as aulas do meu orientador, foi possível visualizar a facilidade que o mesmo tinha em realizar as transições entre exercícios, retirando assim um grande número de influências que levarei para a minha vida enquanto professor.

2.1.3 Clima e disciplina

A importância do clima e da disciplina na aula de Educação Física resulta no facto de atuarem numa espécie de simbiose. Armour (2015) destaca a influência do clima emocional no processo de ensino e aprendizagem da Educação Física. É enfatizado que um clima positivo, caracterizado por apoio mútuo, respeito e inclusão, contribui para a motivação dos alunos, o comprometimento nas atividades e o desenvolvimento de habilidades sociais (T. Armour, 2015, citado por Ribeiro da Silva, 2017).

Ribeiro da Silva (2017) também cita a importância da disciplina na aula de Educação Física, destacando a necessidade de estabelecer limites e normas de comportamento. Salienta ainda que uma abordagem disciplinar adequada, baseada em estratégias consistentes e positivas, contribui para a criação de um ambiente seguro, estimulante e propício ao aprendizado.

O primeiro contacto com a turma deu-se na aula de apresentação, em que os alunos se apresentaram assim como os professores. O objetivo inicial passou por criar uma dinâmica professor-aluno, na perspectiva de não existir excessos de confiança por parte dos alunos, assim como passar uma imagem de “autoridade” perante os alunos, pois apesar de sermos jovens, os alunos têm que nos ver como docentes. Com o passar do tempo começou a existir uma ligação entre a turma e o professor, ainda mais sendo uma turma pequena e os momentos de indisciplina serem algo inexistente. A turma possuía bastantes dificuldades no que concerne ao nível físico, mas também tinha um histórico algo atribulado no meio escolar, algo que passava para as aulas de Educação Física. Foi notória a evolução da turma no contexto global, principalmente no comportamento.

Uma experiência importante de salientar foi as aulas lecionadas ao 10.ºCT2, uma turma completamente diferente, em todos os contextos. Nesta turma consegui aumentar substancialmente a qualidade enquanto fornecedor de FB, pois era uma turma bastante capacitada e muito mais avançada que a do 9.ºano, onde nunca necessitei de repreender nenhum aluno ao longo de um período inteiro. Este segundo contexto foi bastante favorável para mim pois consegui colocar as minhas valências num contexto desafiador.

A utilização de estratégias como o levar os grupos preparados, o separar os alunos que possam perturbar as aulas e as transições entre tarefas no mínimo tempo possível levam

a que a aula decorra de forma fluida e agradável, fazendo do processo ensino-aprendizagem eficaz.

2.2 REAJUSTAMENTO, ESTRATÉGIAS E OPÇÕES

Visualizando o percurso ao longo do EP, este foi essencial para fornecer ferramentas relacionadas com a prática do ensino pedagógico, devido a todos os fatores intrínsecos que estão associados a este processo. Olhando para o cômputo geral, ao longo do mesmo surgiram situações que dificultaram o normal funcionamento das aulas, colocando dúvidas e receios relativamente à forma como deveríamos de intervencionar nesses momentos chave. O reajustamento refere-se à adaptação das atividades e do ambiente de ensino, de forma a atender às diferentes habilidades, interesses e condições dos alunos. É importante reconhecer que os alunos têm habilidades físicas variadas, condições de saúde distintos e preferências individuais. Sendo assim, o professor deve ser capaz de ajustar as atividades e a instrução de modo a garantir que todos os alunos possam participar e beneficiar das aulas. De modo a ser bem-sucedido, o professor deve de refletir e ponderar na realização do planeamento, de modo a antecipar todos os momentos que possam surgir ao longo da realização da sua aula, agindo de forma eficiente quando necessite de ajustar. O professor deve também manter-se familiarizado com a UD que leciona, de modo a tomar alterações estratégicas que não retirem a realidade do que está a exercitar.

Ao longo do EP foram vários os momentos de constrangimento durante a realização das aulas, sendo que a eficácia e a resolução de problemas tornou-se mais eficiente com o decorrer do estágio. Ao admitir diversas possibilidades que possam surgir, durante o planeamento, abre caminhos ao professor para resolver estes de forma rápida e eficaz. As alterações acabaram também por interferir no plano anual, uma vez que era necessário alterar o número de aulas dedicados às UD's. Assim, este processo deve ser flexível, de forma a estar preparado para imprevisibilidade, melhorando, conseqüentemente, o desenvolvimento dos alunos, assim como os seus conhecimentos e habilidades.

Em resumo, o reajustamento, as estratégias e as opções são componentes essenciais das aulas de Educação Física, garantindo assim que todos os alunos participem e beneficiem plenamente das atividades físicas e desportivas.

2 AVALIAÇÃO

A avaliação na disciplina de Educação Física desempenha um papel fundamental no processo educativo, proporcionando uma visão abrangente do desenvolvimento físico, motor, cognitivo e social dos alunos. A avaliação permite a monitorização do progresso dos alunos, identificando assim lacunas e progressos no desenvolvimento dos alunos.

Sendo a avaliação um processo fundamental e integrante do desenvolvimento curricular, devido aos efeitos que produz nos professores, alunos, escola e sistema educativo (Nobre, Fachada e Silva, s.d.), é apresentada legalmente pelo Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho de 2018, fundamental para guiar o estagiário durante o processo de avaliação dos alunos. Este decreto-lei tem como objetivo a promoção de uma escola mais inclusiva, valorizando a diversidade e garantindo a igualdade de oportunidades no que concerne à educação. Este implica que todas as escolas devam estar preparadas para receber e dar resposta a todos os alunos, independentemente das suas características e necessidades individuais. Também valoriza o papel dos professores no processo da educação inclusiva, tendo estes a responsabilidade de identificar as necessidades educativas dos alunos, planear as intervenções pedagógicas adequadas e avaliar os progressos alcançados, em consonância com outros professores, como os da Educação Especial ou psicólogos.

Nobre (2015) destaca a importância da avaliação na Educação Física como uma forma de fornecer feedback aos alunos sobre suas competências motoras e desempenho nas tarefas, ajudando-os a desenvolver uma consciência corporal e assim promover uma evolução no seu desempenho. Através da avaliação formativa, os professores podem identificar dificuldades nos alunos e assim planear tarefas ou instruções adequadas, promovendo uma aprendizagem considerável.

A avaliação na disciplina de Educação Física também apresenta um peso significativo na promoção de um estilo de vida saudável. Através da avaliação dos níveis de aptidão física e composição corporal, os professores podem fornecer orientações individualizadas aos alunos, incentivando-os a adotar comportamentos saudáveis.

Relativamente ao EP, um dos medos iniciais era cometer erros ao nível da avaliação dos alunos, podendo ser injusto para os alunos, uma vez que nunca apliquei instrumentos de avaliação durante a formação. O orientador teve um papel preponderante nesta tarefa,

guiando o NE e auxiliando na forma com abordaríamos o processo de avaliação. Algo notório foi a facilidade no último período em avaliar os alunos, onde já era realizado quase de forma inconsciente da minha parte, percebendo rapidamente se o aluno realizava ou não o gesto técnico de forma correta, e fornecendo o feedback de forma rápida e eficiente. As observações de aula por parte do NE também tiveram um papel indispensável no desenvolvimento da visão crítica do professor estagiário, pois existia um ganho de consciência sobre determinados aspectos.

Indispensável referir que nº1 do artigo 23 do Decreto-lei nº55/2018 estabelece a importância da avaliação formativa e sumativa no contexto da educação inclusiva, desempenhando papéis integrantes da avaliação no processo de ensino-aprendizagem. Estas apresentam-se como ferramentas fundamentais para a igualdade de oportunidades e na forma como ajustamos o ensino, sendo indispensáveis para orientar o processo educativo, fornecer feedback construtivo aos alunos e ajudar na tomada de decisões pedagógicas.

2.1 AVALIAÇÃO FORMATIVA INDIVIDUAL

A avaliação formativa inicial (AFI) desempenha um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem na disciplina de Educação Física. Este caracteriza-se como o primeiro momento de avaliação, sendo que este ocorre no início de cada ciclo de aprendizagem do aluno (Quina, 2009). É bastante relevante no entendimento do nível de proficiência dos alunos, levando o professor a entender aspectos chave do aluno no seu individual.

A AFI é indispensável na percepção de adaptação de estratégias de ensino, conteúdos e na definição de metas realísticas a alcançar pelo aluno durante o processo de ensino-aprendizagem (Quina, 2009).

Durante o EP, foi definido para a realização da AFI o processo de “realiza ou não-realiza”, algo que adotamos do sistema utilizado pelo professor orientador. Este consistia construção de um instrumento de avaliação para cada UD, em que dividíamos os gestos técnicos em três componentes críticas, e através da realização de determinadas tarefas, o aluno era avaliado através da realização, ou não-realização do gesto técnico. Sendo assim, o aluno era avaliado de forma quantitativa do seguinte modo (Anexo 5):

- 0- O aluno não realiza a componente crítica, falhando o cumprimento de um ou mais fatores.
- 1- O aluno realiza a componente crítica de forma correta, cumprindo com todos os fatores evolutivos à sua realização.

Este instrumento revelou-se prático e eficiente no que concerne à sua realização, sendo bastante intuitivo. O uso de tecnologias de informação e comunicação (TIC's), principalmente o tablet, facilitou bastante o processo de AFI, uma vez que transmitiam de imediato os resultados finais, em formato de percentagem, relativamente à UD.

Ao longo do EP considerei a AFI uma ferramenta fundamental para o planeamento das UD's, levando a momentos de reflexão, individual e coletivos, sobre formas estratégicas, desenvolvimentos e objetivos a alcançar pelos alunos, sequenciando os conteúdos de forma lógica e estruturada. Também foi indispensável para introduzir grupos de nível, desenvolvendo assim os alunos mais aptos e procurando desenvolver os que apresentavam dificuldades.

2.2 AVALIAÇÃO FORMATIVA

A avaliação formativa (AF) é fundamental no processo de avaliação (Quina, 2009). Este consiste num processo contínuo e sistemático, que tem como objetivo fornecer *feedback* aos alunos durante o percurso educativo, elucidando-os da aprendizagem e desenvolvimento dos mesmos. Esta permite que o professor identifique dificuldades, adapte estratégias e intervina no processo de ensino-aprendizagem, potenciando assim o desenvolvimento do aluno.

A AF envolve diferentes práticas e aplicações, seja como observação direta, uso de questionários ou trabalhos em grupo, valorizando o progresso individual do aluno.

Uma das formas utilizadas ao longo do EP foi a avaliação a pares (*Peer Assessment*), que consiste na integração dos alunos no processo de avaliação de desempenho dos colegas. Os alunos fornecem *feedback* e avaliam as tarefas executadas pelos seus pares, tendo em conta critérios previamente definidos pelo professor. As vantagens da utilização deste método são inúmeras, sendo que considerei o desenvolvimento do pensamento crítico, a promoção de aprendizagem colaborativa, a compreensão dos critérios de avaliação e o aumento de autonomia e responsabilidade dos alunos fatores críticos neste processo. Um

dos momentos que considerei fundamental a utilização deste método foi na UD Ténis, em que os alunos apresentavam bastantes dificuldades ao nível do batimento de esquerda. Ao realizar o instrumento avaliativo, os alunos ganharam perceção dos erros que os colegas apresentavam, sendo bastante incisivo nas correções, percebendo assim quais os erros que também apresentavam.

Desta forma, a AF tem um papel fundamental na aquisição de valências e no desenvolvimento dos alunos. A AFI permite ao professor perceber como deve de proceder à construção da UD, sendo que a AF vai promover um desenvolvimento considerável nos alunos, pois tomam-se estratégias que levem à potenciação dos alunos. A utilização do questionamento no final das aulas também foi fundamental para entender a aquisição de conhecimentos do aluno sobre a UD.

2.3 AVALIAÇÃO SUMATIVA

Considera-se como avaliação sumativa (AS), todo o tipo de avaliação que ocorre no final de um ciclo de aprendizagem (Quina, 2009). Já Nobre (2015) assume que a AS tem como principal objetivo determinar o alcance dos objetivos previstos e valorar os mesmos, de forma positiva ou negativa, através dos resultados finais dos alunos no processo de avaliação.

Deste modo, o processo de AS das UD's era realizado nas últimas aulas, através de observação direta e auxiliado pelos instrumentos elaborados durante o planeamento, tal como destacado em anexo (Anexo 5), sendo estes flexíveis, dependendo do nível de desenvolvimento dos alunos ao longo da lecionação dos conteúdos.

Os instrumentos eram semelhantes aos contruídos para a AFI, utilizando de igual forma o mesmo método de preenchimento, 0 = “Não realiza a componente crítica” e 1 = “Realiza a componente crítica”. De realçar novamente as TIC's como uma forma eficiente de realizar a AS, pois a avaliação era retirada, em percentagem, de forma automática.

Após a obtenção dos resultados, era indispensável proceder à comparação com os resultados obtidos durante os restantes processos de avaliação. Este processo era realizado de forma individual, justa e coerente com os critérios previamente definidos.

Importante salientar a forma como o professor analisa os resultados. No nosso caso, os resultados da AS eram indispensáveis para compreender se o processo de ensino-

aprendizagem tinha sido bem-sucedido. A comparação entre a AFI, a AF e a AS foram fundamentais para concluir se o aluno conseguiu compreender os objetivos propostos, conseguindo assim ter sucesso. Este processo reflexivo foi considerado importante na forma como poderíamos evoluir o nosso trabalho e como seríamos mais eficazes na aplicação de métodos e tarefas em contexto de aula.

Em suma, consideramos o processo de AS como indispensável, desde que o professor aplique este de acordo com o contexto real da turma e de forma coerente com o definido nos documentos reguladores. O professor orientador teve um papel preponderante nesta questão, ajudando-nos sempre que era solicitado.

2.4 AUTOAVALIAÇÃO

Considera-se por autoavaliação, o processo em que os alunos são incentivados a refletir sobre o trabalho desenvolvido ao longo do ciclo de aprendizagem. É essencial que os alunos possuam conhecimento sobre o questionado, de modo a conseguirem basear a sua avaliação em factos reais e coerentes.

Por sua vez, a heteroavaliação é um processo avaliativo realizado entre o professor e o aluno, em que o professor avalia o desempenho do mesmo durante o processo de aprendizagem.

O processo de auto e de heteroavaliação realizado ao longo dos três períodos no EP consistiu, numa primeira fase, na elaboração de um instrumento em formato *Google Forms* (Anexo 6), onde os alunos avaliavam o seu desempenho nas diversas UD's, atribuindo valores sobre a sua prática. Este instrumento era enviado aos alunos na penúltima semana de aulas, dando tempo aos mesmos de proceder ao seu preenchimento. Na última aula do período, era realizado o processo de heteroavaliação, onde nós, de forma individual, conversávamos com o aluno e comparávamos a sua autoavaliação com os dados obtidos ao longo do período.

Concluindo, considero que este processo é fulcral para o processo ensino-aprendizagem, sendo que inclui o aluno como parte interventiva no processo de avaliação. A avaliação a pares realizada durante a AF também foi crucial, pois utilizávamos esta para ajudar os alunos no seu desenvolvimento, utilizando os colegas como intervenientes no processo de aprendizagem.

ÁREA 2 – ATIVIDADES DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO ESCOLAR

No âmbito da Área 2, denominada de Atividades de Organização e Gestão Escolar, inserida no EP, realizado no segundo ano do MEEFEBS, e relacionando com os conhecimentos adquiridos na unidade curricular de Organização e Administração Escolar, foi desempenhado, ao longo do EP, Assessoria à professora Ana Barreira, Diretora de Turma (DT) do 9.ºLF2.

Sendo o papel da DT indispensável para o meio escolar, o objetivo da atividade realizada foi compreender a complexidade do cargo, sendo o professor um elemento importantíssimo, não só na lecionação de aulas, mas também na gestão dos alunos/turma.

Devido ao contexto onde estávamos inseridos, foi notório o trabalho desenvolvido durante o processo de Assessoria. De salientar que este era o primeiro ano da professora enquanto DT, tornando-se assim fundamental a nossa colaboração com a mesma de modo a realizar a gestão da turma 9.ºLF2. Consideramos esta experiência indispensável para a evolução enquanto professor e no papel de DT, sendo que ambos evoluímos, devido ao trabalho colaborativo realizado. Consideramos ter evoluído as capacidades tecnológicas, trabalhando com o GIAE, assim como na resolução de problemas, seja com pais ou burocráticos.

Concluo que tudo aquilo a que me comprometi foi desempenhado com evidente sucesso. Durante o processo, reconheci a existência de tarefas de direção que abrangiam diferentes âmbitos, desde o curricular ao pedagógico, e algumas que são meramente educativas, envolvendo a disciplina de Cidadania.

ÁREA 3 – PROJETOS E PARCERIAS EDUCATIVAS

Esta área tem como objetivo colocar o professor estagiário como interveniente no processo de planeamento, conceção e realização de projetos, assim como participante ativo na organização de atividades que promovam o meio escolar. Sendo assim, o NE procedeu à organização de quatro atividades ao longo do EP.

A primeira atividade foi o “Torneio de Futsal 3.ºCiclo” (Anexo 8), realizada a 19 de outubro de 2022, com a participação de 32 alunos, com idades compreendidas entre os

12 e os 15 anos. A atividade decorreu de forma fluida e sem qualquer aspeto negativo a apontar.

Durante a campanha, os jogos definiram-se como atrativos, onde as boas práticas comandavam terreno de jogo. De salientar o bom ambiente nas bancadas, que tornou o torneio bastante agradável para a comunidade escolar. O planeamento foi concretizado de forma bem-sucedida, apesar de só terem participado dois elementos do NE devido a doença de um dos elementos.

A segunda atividade realizada foi o “*Mega-Sprinter*” (Anexo 9) realizado em duas sessões distintas: Cantanhede e Febres. Estando ao encargo do NE de Educação Física, e inserido no Plano de Atividades Anual, a atividade contou com a participação total de 84 alunos, distribuídos por três escalões (Infantis, Iniciados e Juvenis), em quatro provas diferentes: Salto em Comprimento, Lançamento do Peso, Sprint de 40m e quilometro. a atividade decorreu sem qualquer incidência a apontar, apenas ressalvando o facto de existirem alunos inscritos que não compareceram à atividade. Apesar das alterações provenientes das faltas, o núcleo resolveu as questões prontamente.

A terceira atividade realizada foi a “XXIV Maratona de Voleibol” (Anexo 10) que ocorreu no dia 28 de março de 2023 no pavilhão desportivo da ESLDF. O evento começou às 8:30h da manhã, com intervalo para o almoço das 13h às 14h30, tendo terminado às 17:30h, seguindo os horários previstos. Contou também com alunos da Escola Eb 1,2 Carlos de Oliveira. Consideramos que a atividade decorreu de forma agradável, sem motivos a apontar, mesmo tendo só participado dois elementos do NE. Existiu também a contribuição de alguns professores agregados ao departamento de educação física. Consideramos que poderíamos ter feito uma melhor gestão dos árbitros, pois alguns arbitraram demasiados jogos, levando a algumas faltas de atenção por parte dos mesmos.

A quarta atividade foi as “Olimpiadas Sustentadas” (Anexo 11), atividade incorporada no EP da FCDEF-UC. Nesta atividade foi elaborado um *Peddy-Paper* com questões relacionadas com o Olimpismo, agregado às suas medidas de sustentabilidade. A atividade foi realizada pelos professores do NE às respetivas turmas atribuídas. Esta decorreu de forma bastante satisfatória, tendo sido aclamada por grande parte dos alunos.

Sendo uma aula diferente, os alunos revelaram bastante interesse, contribuindo assim para a consciencialização dos mesmos relativamente à sustentabilidade nas Olimpíadas.

De realçar que durante o EP também participamos como colaboradores em outras atividades delineadas no Plano Anual de Atividades, como por exemplo o Corta-Mato.

ÁREA 4 – ATITUDE ÉTICO-PROFISSIONAL

A atitude ético-profissional é fulcral enquanto docente, sendo o professor um transmissor de conhecimento e um preparador das futuras gerações. Como professor, deve de imperar sempre o respeito, a responsabilidade, a competência, a imparcialidade, a integridade, o profissionalismo e a equidade.

O professor deve de transmitir valores e conhecimentos aos seus alunos, procurando sempre ver-se como alguém que está constantemente a ser observado, seja por alunos, outros professores ou pessoas não-docentes.

Dessa forma, ao longo do EP, foram diversos os momentos em que demonstramos comportamentos éticos e valores adjacentes. O vestuário adequado, o cumprimentar todas as pessoas e a manutenção de uma linguagem cuidada e cívica foram premissas que a realçaram os nossos valores.

O estar sempre disposto a ajudar o próximo, seja em atividades ou na substituição de aulas, assiduidade e pontualidade e presença em todos os momentos de carácter obrigatório.

Frequentamos palestras e formações, como o “XII FÓRUM INTERNACIONAL DAS CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA” (Anexo 12), que desenvolveram as nossas qualidades e competências enquanto docentes, de modo a sermos completos em toda a nossa profissão, e a experiência acumulada ao longo do EP permitiu-nos consolidar toda a nossa formação universitária, adquirida ao longo do Mestrado. Durante o EP também fui admitido no curso “UEFA B – Treinador de Futebol”, fundamental para o nosso percurso enquanto treinador. Dessa forma, frequentamos formações específicas (Anexo 13) de forma a garantir créditos que levassem à aceitação no curso.

CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA

COMPREENSÃO DO IMPACTO DE UM PROGRAMA DE TREINO DA AGILIDADE EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Ruben Filipe Domingues Belo

Universidade de Coimbra Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física

Coimbra, Portugal

Resumo: Aptidão Física é um conceito que aparece em meados do séc.XX, associado à Atividade Física, cuja definição tem sido de difícil consecução. O termo está ligado a uma grande complexidade entre a sua estrutura e direcionamento, assim como a complexidade entre as relações com a exigência colocada pelo rendimento desportivo com as estabelecidas pela saúde de bem-estar físico e psicológico (Bouchard e Shephard, 1992). A agilidade é um componente fundamental da aptidão física. Esta envolve a capacidade de um deslocamento rápido e controlado com mudanças de direção. Espera-se que os resultados obtidos neste estudo possam contribuir uma fundamentação teórica e prática do ensino da Educação Física, procurando desenvolver a aptidão física dos estudantes. Será adotada uma abordagem metodológica envolvendo a aplicação de programa de treino durante o período de um mês, sendo inicialmente realizado um momento de avaliação, seguido de dois momentos durante a aplicação do programa. De forma a medir os resultados, os alunos foram submetidos a testes específicos de cada uma das capacidades físicas. Os testes utilizados eram de acordo com o estabelecido pelo departamento de Educação Física da escola onde se procedeu a intervenção.

Palavras-chave: Aptidão Física; Agilidade; Educação Física.

Abstract: Physical Fitness is a concept that emerged in the mid-20th century, associated with Physical Activity, the definition of which has been challenging to achieve. The term is linked to a great complexity between its structure and direction, as well as the complexity between the relationships with the demands posed by sports performance and

those established by physical and psychological well-being (Bouchard and Shephard, 1992). Agility is a fundamental component of physical fitness. It involves the ability to move quickly and smoothly with changes in direction. The results obtained in this study are expected to contribute to a theoretical and practical foundation for the teaching of Physical Education, seeking to develop students' physical fitness. A methodological approach involving the implementation of a training program over a one-month period will be adopted, starting with an evaluation phase, followed by two assessments during the program implementation. In order to measure the results, students were subjected to specific tests for each physical capacity. The tests used were in accordance with the guidelines established by the school's Physical Education department where the intervention took place.

Key words: Physical Fitness; Agility; Physical education.

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo insere-se no plano de curricular do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, integrado na unidade curricular do Relatório de Estágio no ano letivo de 2022/2023. O objetivo principal deste estudo é a compreensão do impacto de um programa de treino da agilidade em aulas de Educação Física, visando o desenvolvimento motor e a incremento do desempenho dos estudantes.

Aptidão Física é um conceito que aparece em meados do séc.XX, associado à Atividade Física, cuja definição tem sido de difícil consecução. O termo está ligado a uma grande complexidade entre a sua estrutura e direcionamento, assim como a complexidade entre as relações com a exigência colocada pelo rendimento desportivo com as estabelecidas pela saúde de bem-estar físico e psicológico (Bouchard e Shephard, 1992).

Maia (1995) e Maia *et al.* (1996), retiram da primeira perspetiva duas orientações que direcionam a noção de aptidão física para contextos distintos, a aptidão física associada à Saúde ou associada à performance desportiva. A disciplina de Educação Física tem um papel fundamental na promoção e desenvolvimento da aptidão física dos estudantes.

A agilidade é um componente fundamental da aptidão física. Esta envolve a capacidade de um deslocamento rápido e controlado com mudanças de direção. No contexto escolar, o treino da agilidade pode desempenhar um papel preponderante, uma vez que contribui

para o desenvolvimento motor dos estudantes, além de promover benefícios cognitivos e sociais.

Haff, e Triplett (2016) consideram que o desenvolvimento da força, da potência, da coordenação, da capacidade de reação e da propriocepção é crucial para desenvolver a agilidade. Um dos métodos recomendados pelos autores é o treino de mudança de direção, caracterizado pela prática de movimentos específicos em velocidade. Além disso, o treino da agilidade pode incorporar exercícios que visam desenvolver a força e a potência dos músculos envolvidos nos movimentos ágeis. Os desenvolvimentos dessas capacidades podem ser resultantes da aplicação de exercícios de levantamento de peso, treino com resistência elástica, saltos e pliometria.

Haff e Triplett (2016) defendem que o treino da técnica de corrida é indispensável, pois o controle do movimento e a coordenação são elementos essenciais da corrida de velocidade. Sendo assim, recomendam começar com exercícios básicos, utilizando velocidades mais baixas e, gradualmente, aumentar a complexidade e a velocidade dos exercícios à medida que ocorra aquisição de habilidades mais aprimoradas.

Sendo assim, este estudo tem como objetivo investigar o impacto de um programa de treino da agilidade, na aula de Educação Física, analisando os efeitos observados no desenvolvimento motor, na capacidade de reação, na coordenação e no desempenho nas atividades físicas propostas. Será adotada uma abordagem metodológica envolvendo a aplicação de programa de treino durante o período de um mês, sendo inicialmente realizado um momento de avaliação, seguido de dois momentos durante a aplicação do programa.

O momento de avaliação é caracterizado pela realização do teste de agilidade, inserido no contexto escolar, definido pelo Departamento de Educação Física da escola onde se insere a amostra do presente estudo, assim como os testes de força inferior e velocidade, como forma de avaliar as capacidades físicas integrantes da agilidade de forma individual.

Espera-se que os resultados obtidos neste estudo possam contribuir uma fundamentação teórica e prática do ensino da Educação Física, procurando desenvolver a aptidão física dos estudantes. É indispensável salientar as dificuldades da aplicação de um programa durante a aula de Educação Física, pois além da motivação dos alunos, o tempo da mesma é reduzido para albergar o trabalho específico da aptidão física com a leção das UD.

Sendo assim, o presente programa está adaptado de forma a manter realidade da aula de Educação Física, conciliando as UD's com o trabalho desenvolvido.

Com isso, o estudo objetivou verificar se existem diferenças significativas entre o desenvolvimento da agilidade numa turma com um programa específico, comparativamente a uma que só procedia ao normal trabalho da aula de Educação Física.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

METODOLOGIA

O presente estudo consistiu na elaboração de um estudo de intervenção realizado com alunos de Educação Física. O objetivo consistiu em avaliar e compreender o impacto de um programa de agilidade em alunos de uma turma de 9.º ano de escolaridade no concelho de Cantanhede. A amostra foi dividida em dois grupos: um grupo experimental e um grupo de controlo, constituído por 29 pessoas, do sexo masculino e feminino.

O programa de agilidade foi aplicado apenas no grupo experimental, que conciliava o normal funcionamento da aula de Educação Física com o programa. Este era aplicado, com uma duração de 20 minutos, uma vez por semana, enquanto o grupo de controlo não recebeu nenhuma intervenção específica. A intervenção ocorreu ao longo do período de um mês, durante o qual foram realizadas três medições: uma medição inicial, uma intermédia e uma final.

As variáveis de interesse avaliadas foram a velocidade, a força e a agilidade (Haff, e Triplett, 2016). De forma a medir os resultados, os alunos foram submetidos a testes específicos de cada uma das capacidades físicas. Os testes utilizados eram de acordo com o estabelecido pelo departamento de Educação Física da escola onde se procedeu a intervenção. Os resultados desses testes foram registados para ambos os grupos (experimental e controlo) em cada medição, sendo realizados em dias diferentes devido às turmas não terem aulas nos mesmos dias. Em relação à aplicação dos mesmos, eram realizados logo após o começo da aula, após o aquecimento. De realçar que o aquecimento era semelhante para as duas turmas.

A metodologia adotada no presente estudo permitiu avaliar os efeitos do programa de agilidade sobre as três variáveis destacadas, nos alunos de Educação Física.

PROCEDIMENTOS E MÉTODOS

Foi aplicado um programa de agilidade com a duração de 20 minutos semanais, realizado ao longo de 4 semanas. O programa consistiu na execução de tarefas por estações, albergando mudanças de direção, velocidade, força e coordenação. De salientar o foco no trabalho específico da coordenação dos membros superiores e inferiores, desenvolvendo assim a técnica de corrida dos alunos.

O tipo de exercícios selecionados para o programa, tiveram como base estudos anteriores que demonstraram eficácia no desenvolvimento da agilidade, assim como das habilidades motoras.

Dantas (2003) destaca a importância da utilização de exercícios que envolvam mudanças de direção com posterior aceleração, essencial no desenvolvimento da agilidade. Haff e Triplett (2016) referem a importância do trabalho da força e da velocidade, indispensáveis na obtenção de melhores resultados. No mesmo estudo, é referido a importância do desenvolvimento da técnica de corrida, aumentando assim a eficiência no deslocamento motor.

As duas primeiras semanas do programa caracterizaram-se por ser semelhantes, devido à realização das mesmas estações, familiarizando assim os alunos com os movimentos pretendidos. Foram realizadas quatro estações, sendo a primeira relacionada com a velocidade, em que os alunos realizavam sprints de máxima intensidade de 25 metros e descansavam durante 2 minutos (Bishop, D., 2003). A segunda estação caracterizava-se por os alunos realizarem mudanças de direção, através do contorno de 6 estacas, espaçadas entre si por 1 metro. A terceira estação continha uma escada de coordenação, onde os alunos realizavam *skipping*, com um apoio em cada espaçamento, mantendo os membros coordenados. Na quarta estação, eram realizados 5 saltos laterais, de forma progressiva, utilizando arcos e barreiras (Haff, G. G., e Triplett, N. T., 2016). Na terceira e quarta semana foram aumentadas as distâncias das estações de velocidade e mudanças de direção em 10 metros, assim como os exercícios de coordenação realizados aumentaram de complexidade, alterando os exercícios por cada realização. Aumentou-se também a distância entre arcos e barreiras.

A escolha de estações recaiu de forma a permitir uma maior envolvimento por parte dos alunos nas diversas tarefas, praticando assim todos os alunos ao mesmo tempo (Bompa, T. O., e Haff, G. G., 2018).

Ao longo da aplicação do programa de agilidade, foi fornecido aos alunos instrução sobre a realização do mesmo, utilizando o feedback como forma de potenciar o desenvolvimento do aluno e motivar o mesmo para a prática das tarefas propostas.

AMOSTRA

A amostra foi constituída por 29 alunos ($14,2 \pm 0,49$ anos) de uma escola do concelho de Cantanhede, divididos em duas turmas:

- Turma com aplicação do programa (TT): turma constituída por 15 alunos, oito do género masculino e sete do género feminino. Nesta turma era aplicado o programa de agilidade, além de se lecionar as unidades didáticas definidas no plano de estudos.
- Turma sem aplicação do programa (TNT): turma constituída por 14 alunos, sete do género masculino e sete do género feminino. Nesta turma não era aplicado o programa de agilidade, só praticando assim as unidades didáticas inseridas no plano de estudos.

OBJETIVOS E HIPÓTESES

O presente estudo tem como objetivo compreender o impacto da aplicação de um programa de agilidade na aula de Educação Física, comparativamente entre duas turmas do 9.º ano.

À pergunta “Há diferenças, ao nível da condição física, entre alunos que realizam um programa de agilidade na aula de Educação Física comparativamente a alunos que não realizam?” definem-se as seguintes hipóteses:

- H0- Há diferenças entre alunos que realizam o programa de agilidade para os que não realizam
- H1- Não há diferenças entre alunos que realizam o programa de agilidade e os que não realizam

PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO

PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO

Os dois grupos foram avaliados a partir de três testes. Teste de Força Inferior, Teste de Velocidade e Teste de Agilidade. A opção pelos três testes recai através do domínio da Agilidade, que incorpora a velocidade, a força e a coordenação (Haff, e Triplett, 2016). Estes testes eram realizados em dias diferentes às turmas devido a não terem aulas no mesmo dia mas estes eram aplicados logo no início da aula, após mobilização articular.

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA AGILIDADE

O teste da agilidade caracteriza-se por ser um teste de velocidade com mudanças de direção. Sendo assim, o aluno vai correr em linha reta por 9 metros, pegando no cubo que se encontra na linha e trazendo-o de novo para o local onde começou, repetindo o processo mais uma vez, de forma contínua.

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA MEMBROS INFERIORES

O teste da Força dos membros inferiores é calculado através do salto do aluno, a pés juntos, em frente. O aluno colocar-se-á atrás da fita métrica que se encontra colocada no chão. O aluno deverá de realizar uma semi-flexão dos membros inferiores e impulsionar-se para a frente. O professor retirará a medida que se encontra no calcanhar do aluno. De notar que não à corrida de impulsão.

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA VELOCIDADE

Este teste caracteriza-se na realização de uma corrida de 40 metros. Os alunos vão partir ao sinal gestual do professor e correr o mais rápido durante essa distância.

TRATAMENTO DE DADOS

De forma a tratar os dados recolhidos, foi usado a aplicação *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versão 28 para o Windows.

O teste utilizado para tratamento dos dados é do tipo paramétrico, pois a amostra reunia as condições para a realização de um deste género, verificando-se a normalidade da amostra após a realização do teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Considerando este facto, os

dados foram analisados através de estatística descritiva e comparação de médias através do teste *t-student* para amostras independentes e $p < 0,05$ (Field, A., 2013)

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo serão apresentados os resultados obtidos após realização do tratamento de dados, analisando os resultados recolhidos e das análises efetuadas recorrendo ao SPSS.

1. ESTATÍSTICA DESCRITIVA

Neste capítulo, serão aplicados diversos testes estatísticos de modo, a realizar uma descrição e resumir os dados colhidos sobre a amostra.

1.1. CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra do presente estudo é constituída alunos das turmas do 9.ºano de uma escola localizada no concelho de Cantanhede, apresentando um total de 29 elementos.

Resumo de processamento de casos

	Grupo	Válido		Casos Omisso		Total	
		N	Porcentagem	N	Porcentagem	N	Porcentagem
Alteração_Velocidade	Experimental	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
	Controlo	14	100,0%	0	0,0%	14	100,0%
Alteração_Força	Experimental	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
	Controlo	14	100,0%	0	0,0%	14	100,0%
Alteração_Agilidade	Experimental	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
	Controlo	14	100,0%	0	0,0%	14	100,0%

Tabela 1- Processamento de Casos

O Grupo Experimental é composto por 15 elementos, 8 do sexo masculino e 7 do sexo feminino. Por sua vez, o Grupo de Controlo é constituído por 7 elementos do sexo masculino e 7 elementos do sexo feminino. Todos são válidos, perfazendo assim um total de 100% no processamento dos casos.

Estatísticas			Idade			
Idade						
N	Válido	29				
	Omisso	0				
Média		14,2069				
Erro Desvio		,49130				
Intervalo		2,00				
Mínimo		13,00				
Máximo		15,00				
			Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	13,00	1	3,4	3,4	3,4	
	14,00	21	72,4	72,4	75,9	
	15,00	7	24,1	24,1	100,0	
	Total	29	100,0	100,0		

Tabela 2- Caracterização da amostra relativo à idade

Os alunos que integram o presente estudo apresentam uma média de idades de 14,2 anos, com um intervalo de 2 anos entre si. De salientar que 21 elementos têm 14 anos, fazendo desta valor a moda da idade.

Testes de Normalidade							
Grupo	Estatística	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.	
Alteração_Velocidade	Experimental	,099	15	,200*	,960	15	,691
	Controlo	,166	14	,200*	,947	14	,510
Alteração_Força	Experimental	,211	15	,071	,895	15	,079
	Controlo	,123	14	,200*	,950	14	,560
Alteração_Agilidade	Experimental	,263	15	,006	,768	15	,001
	Controlo	,121	14	,200*	,978	14	,961

*. Este é um limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

Tabela 3- Teste de normalidade *Kolmogorov-Smirnov*

Analisando a presente tabela, podemos confirmar que os dados da amostra apresentam uma distribuição normal, sendo assim do tipo paramétrico, pois $\alpha > 0,05$ em todas as variáveis apresentadas.

1.2. CARACTERIZAÇÃO DAS VARIÁVEIS DO GRUPO DE CONTROLO

Descritivas			Estatística do teste Padrão
Grupo	Estatística		
VelocidadeMomento1	Controlo	Média	,16908
		Mediana	6,8150

		Variância	,40	
		Erro Padrão	,63264	
		Mínimo	5,66	
		Máximo	7,81	
		Amplitude	2,15	
ForçaInferiorMomento1	Controlo	Média	159	7,11445
		Mediana	160	
		Variância	16,6	
		Erro Padrão	4,07	
		Mínimo	113	
		Máximo	198	
		Amplitude	85	
AgilidadeMomento1	Controlo	Média	10,62	,29967
		Mediana	10,88	
		Variância	1,26	
		Erro Padrão	1,12	
		Mínimo	9,06	
		Máximo	12,35	
		Amplitude	3,29	

Tabela 4- Análise descritiva das variáveis do grupo de controlo

O grupo de controlo apresenta uma média no teste de velocidade de $6,71 \pm 0,40$ segundos. O tempo mínimo apresentado é de 5,66'' e o máximo de 7,81, tendo assim a amplitude o valor de 2,15'' de diferença. Em função disso, esta turma de acordo com as referências da avaliação do presente teste, apresenta uma média de 70% nos padrões de avaliação.

Relativamente ao teste de força inferior, a turma apresenta uma média de $159 \pm 16,6$ cm de salto horizontal, com um mínimo de 113 cm e o máximo de 198 cm. A amplitude é de 85 cm entre o maior e o menor valor. A turma apresenta uma avaliação média de 70%, de acordo com os referenciais de avaliação.

O teste da agilidade revelou uma média de $10,62 \pm 1,26$ segundos, apresentado um mínimo de 9,06'' e um máximo de 12,35''. O grupo de controlo apresenta uma avaliação média de 80%.

Relativamente aos testes apresentados, o grupo de controlo apresenta resultados bastante satisfatórios no que concerne à avaliação da condição física, com uma média de 73,3 % nos testes realizados, obtendo uma classificação média de 4.

1.3. CARACTERIZAÇÃO DAS VARIÁVEIS DO GRUPO EXPERIMENTAL

Descritivas

	Grupo		Estadística	Estadística do teste Padrão
VelocidadeMomento1	Experimental	Média	8,0867	,37976
		Mediana	7,7800	
		Variância	2,163	
		Erro Padrão	1,47082	
		Mínimo	6,70	
		Máximo	12,64	
		Amplitude	5,94	
ForçaInferiorMomento1	Experimental	Média	144,53	9,56226
		Mediana	127	
		Variância	13,710	
		Erro Padrão	3,70	
		Mínimo	104	
		Máximo	232	
		Amplitude	128	
AgilidadeMomento1	Experimental	Média	11,8293	,51926
		Mediana	11,7000	
		Variância	4,045	
		Erro Padrão	2,01110	
		Mínimo	8,67	
		Máximo	17,27	
		Amplitude	8,60	

Tabela 5- Caracterização do grupo experimental

Analisando a tabela previamente apresentada, constatamos que o grupo experimental apresenta uma média de $8,09 \pm 2,163$ segundos no teste de velocidade. O mínimo é 6,70'' e o máximo corresponde a 12,64''. Os valores apresentam uma amplitude de 5,85'' de diferença entre os dois casos. A avaliação corresponde a 60%, de acordo com os referenciais de avaliação.

Relativamente ao teste de força inferior, o grupo experimental apresenta uma média de $144,53 \pm 16,6$ cm de salto horizontal, com um mínimo de 104 cm e o máximo de 232

cm. A amplitude é de 128 cm entre o maior e o menor valor. A turma apresenta uma avaliação média de 60%, de acordo com os referenciais de avaliação.

O teste da agilidade revelou uma média de $11,82 \pm 4,05$ segundos, apresentado um mínimo de 8,67'' e um máximo de 17,27''. A turma apresenta uma avaliação média de 60%.

Relativamente aos testes apresentados, o grupo experimental apresenta resultados bastante satisfatórios no que concerne à avaliação da condição física, com uma média de 60% nos testes realizados, obtendo uma classificação média de 3.

1. Apresentação dos resultados após o programa de agilidade

Estatísticas de grupo					
	Grupo	N	Média	Desvio Padrão	Erro de média padrão
Alteração_Velocidade	Experimental	15	-,4173	,25681	,06631
	Controlo	14	-,1379	,13400	,03581
Alteração_Força	Experimental	15	14,60	7,199	1,859
	Controlo	14	4,14	4,204	1,123
Alteração_Agilidade	Experimental	15	-,9067	,46707	,12060
	Controlo	14	-,0318	,15583	,04165

Tabela 5- Alteração das Variáveis após a aplicação do programa no Grupo Experimental

Analisando as alterações nas capacidades físicas velocidade, força e agilidade nos dois grupos distintos obtemos: o grupo experimental, que participou no programa da agilidade, e o grupo de controlo, que não recebeu nenhuma intervenção específica durante o período do estudo. Foram realizados três momentos de avaliação distintos: antes do início do programa (momento inicial), durante a aplicação do programa (momento intermédio) e após a conclusão do programa (momento final).

Os resultados obtidos nas análises estatísticas das alterações das capacidades físicas são apresentados na tabela acima. Em relação ao teste da velocidade, observou-se que o grupo experimental apresentou uma média de alteração correspondente a $-,42''$, indicando um aumento do desempenho, relativamente ao teste de velocidade após o programa do treino

da agilidade. Já o grupo de controlo teve uma média de alteração correspondente a $-0,14''$, indicando assim uma redução no tempo do teste da velocidade, porém menos acentuada em comparação ao grupo experimental.

Em relação à força, o grupo experimental apresentou uma média de alteração de 14,60 cm, indicando um aumento no desempenho de força após o programa de agilidade. Já o grupo de controlo teve uma alteração de 4,14 cm, indicando também um aumento do desempenho no teste de força inferior, porém menor do que observado no grupo experimental.

Quanto ao teste de agilidade, o grupo experimental apresentou uma média de aumento de desempenho em torno dos $-0,91''$, após o programa de treino. O grupo de controlo teve uma média de alteração de $-0,032$, indicando uma melhoria de desempenho menos significativo na agilidade em comparação ao grupo experimental.

Teste de amostras independentes											
		Teste de Levene para igualdade de variâncias		teste-t para Igualdade de Médias							
		Z	Sig.	t	df	Significância		Diferença média	Erro de diferença padrão	95% Intervalo de Confiança da Diferença	
						Unilateral p	Bilateral p			Inferior	Superior
Alteração_Velocidade	Variâncias iguais assumidas	4,522	,043	-3,633	27	<,001	,001	-,27948	,07692	-,43730	-,12166
	Variâncias iguais não assumidas			-3,709	21,399	<,001	,001	-,27948	,07536	-,43602	-,12293
Alteração_Força	Variâncias iguais assumidas	1,730	,199	4,731	27	<,001	<,001	10,457	2,210	5,922	14,993
	Variâncias iguais não assumidas			4,815	22,817	<,001	<,001	10,457	2,172	5,962	14,952
Alteração_Agilidade	Variâncias iguais assumidas	2,101	,159	-6,664	27	<,001	<,001	-,87488	,13128	-1,14425	-,60551
	Variâncias iguais não assumidas			-6,857	17,274	<,001	<,001	-,87488	,12759	-1,14374	-,60602

Tabela 6- Resultados do teste *t-student* para amostras independentes

Utilizou-se o teste *t-student* para amostras independentes com o objetivo de comparar as médias das alterações das capacidades físicas velocidade, força e agilidade entre os dois grupos distintos.

Relativamente à análise das alterações das capacidades físicas em relação aos dois grupos apresentados, formularam-se as hipóteses:

H0: Não existe diferença estatisticamente significativa entre o programa de agilidade e o desenvolvimento da capacidade física.

H1: Existe diferença estatisticamente significativa entre o programa de agilidade e o desenvolvimento da capacidade física.

Neste caso, através da análise da Tabela 7, tendo em consideração que $p < 0,001$ para todas as capacidades físicas, rejeita-se H0, pelo que é possível concluir que a relação do programa de agilidade e o desenvolvimento das capacidades físicas é estatisticamente significativa.

A partir da Tabela 6, é possível observar que o programa de agilidade obteve resultados estatisticamente significativos que comprovam um aumento do desempenho considerável após a aplicação do programa no grupo experimental. Estes resultados sugerem que o programa de treino da agilidade teve um impacto significativo nas capacidades físicas velocidade, força e agilidade do grupo de controlo em comparação ao grupo de controlo.

DISCUSSÃO

Após a obtenção dos resultados, é possível realizar uma análise aprofundada às alterações das capacidades físicas desenvolvidas no presente estudo entre o grupo experimental e o grupo de controlo.

Em relação à capacidade física velocidade, os resultados traduzem que o grupo experimental apresentou uma redução significativa na média de tempo (-0,42'') em comparação ao grupo de controlo (-0,14''). Esta diminuição de tempo pode ser atribuída à inclusão de tarefas de velocidade, entre elas, as mudanças de direção e consequente aceleração. Jeffreys (2011) defende o treino da agilidade como pressuposto para o desenvolvimento de outras capacidades físicas, entre quais a velocidade.

Observando agora a capacidade física força, os resultados demonstram que o grupo experimental obteve um aumento significativo no salto horizontal (14,60 cm) em relação ao grupo de controlo (4,14 cm). Esta diferença sugere que o programa de treino da agilidade, que envolveu exercícios requerentes de força explosiva e resistência muscular, obteve um impacto positivo no desenvolvimento da força inferior dos alunos. A relação

entre treino da agilidade e o aumento da força traduz-se na obtenção de resultados favoráveis quando são trabalhados de forma coerente (Haff e Triplett, 2016).

Quanto à capacidade física agilidade, os resultados comprovam que o grupo experimental apresentou uma redução significativa na média de tempo do teste da agilidade (-0,91'') em comparação com o grupo de controle (-0,03). Esta redução sugere que existiu um desenvolvimento da agilidade dos participantes do grupo experimental, uma vez que o programa incluía exercícios específicos que promoviam o desenvolvimento da coordenação, agilidade e mudanças de direção. O ênfase na coordenação dos membros superiores e inferiores, de modo a desenvolver a técnica de corrida, também pode ser considerado um indicador da eficiência do controlo motor, produzindo resultados ao nível do desempenho dos diversos testes. Os resultados focam a importância de exercícios com movimentos multidirecionais e rápidos para melhorar a agilidade (Sheppard et al., 2008).

Em resumo, os resultados aqui traduzidos, revelam que o programa implementado nas aulas de Educação Física teve um impacto significativo nas capacidades físicas abordadas. No entanto, é importante destacar que diversas vezes, a aplicação de programas como o do estudo, leva a aumentos exponenciais no desenvolvimento das capacidades físicas. Isto ocorre devido aos sistemas musculares e cardiovasculares estarem a ser estimulados de forma mais intensa e regular, aumentando assim o desempenho físico. De realçar igualmente o aumento de desempenho de um dos elementos do grupo experimental, que diminuiu o tempo do teste da agilidade em 2,36''. Este elemento apresentou uma motivação mais elevada para a prática da aula de Educação Física por estar em risco de reprovar.

Olhando para a amostra do estudo, verifica-se que é bastante reduzida. No futuro, este programa poderá ser aplicado a uma população maior de modo a obter um número de casos superior, obtendo assim resultados mais reveladores.

CONCLUSÃO

A agilidade é capacidade física motora essencial, e está relacionada à capacidade de executar mudanças de direção de forma rápida e controlada, voltando rapidamente à velocidade máxima. Através da aplicação de um programa de treino progressivo ao longo

de quatro semanas, foi possível avaliar a evolução das capacidades físicas dos participantes.

Os resultados obtidos revelaram que o programa de treino aplicado teve um impacto significativo nas capacidades físicas dos estudantes. Durante as primeiras semanas, observou-se um desenvolvimento exponencial das capacidades físicas, com ganhos significativos em termos de velocidade, força e agilidade. Os participantes demonstraram uma rápida adaptação aos estímulos do treino, resultando no aumento das capacidades físicas.

que os indivíduos se tornam mais adaptados aos estímulos do treino. Nessa fase, tornou-se essencial aplicar estímulos mais desafiadores e individualizados para continuar promovendo melhorias no desempenho físico dos estudantes.

Os resultados apresentados são consistentes com a bibliografia científica que destaca a importância do treino das capacidades físicas. Apesar disso, a aula de Educação Física apresenta diversos constrangimentos que por vezes podem dificultar a aplicação destes programas, ou mesmo trabalhar de forma mais profunda a condição física. Além do reduzido tempo de aulas por semana, e das diversas unidades didáticas presentes nos ciclos de ensino, grande parte das turmas por todo o país apresentam um elevado número de alunos, o que provoca dificuldades na abordagem a estes aspetos. Esta área também é de difícil aplicação, pois grande parte dos alunos não se sente confortável, nem apresenta índices motivacionais para executar exercícios focalizados no desenvolvimento da aptidão física. Sendo assim, considero que uma das formas de executar o trabalho de condição física nas aulas é procurar agregar este às demais unidades didáticas, realizando assim um trabalho conjunto.

Concluindo, este estudo contribui para o entendimento da aplicação do programa de agilidade, e como este pode ter benefícios no desenvolvimento da aptidão física dos estudantes. É importante conhecer o meio envolvente de forma a elaborar e posteriormente proceder à aplicação, de forma bem-sucedida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AAHPERD (1980) Health Related Fitness Test Battery Manual. The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, Association Drive, Roston.
- Bishop, D. (2003). Warm up II: performance changes following active warm up and how to structure the warm up. *Sports Medicine*, 33(7), 483-498.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6ª ed.). Human Kinetics.
- Bouchard, C. & Shephard, R. J. (1992). "Physical Activity, Fitness and Health. International Proceedings and Consensus Statement." Human Kinetics Publishers. Champaign.io de Janeiro:Shape, 2003.
- DANTAS, E. H. M. A prática da preparação física. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). Sage Publications.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of strength training and conditioning*. Human Kinetics.
- Jeffreys, I. (2011). *Developing agility and quickness*. Human Kinetics
- Maia, J. (1995). Avaliação da aptidão física. Aspectos metodológicos e analíticos. *Revista Horizonte*, 11(65), 190-197.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919-932
- Sheppard, J. M., Young, W. B., Doyle, T. L. A., Sheppard, T. A., & Newton, R. U. (2008). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(2), 145-150

CONCLUSÃO RELATÓRIO DE ESTÁGIO

O presente relatório de estágio dá por terminado o trabalho desenvolvido ao longo do EP, também terminando o nosso percurso no Mestrado. Com isto, resta lembrar com saudade o longo caminho que nos levou até aqui. O EP na ESLDF foi marcante, devido às vivências passadas, ao longo de um ano letivo inteiro. Resta agora aproveitarmos as capacidades desenvolvidas para aplicarmos num futuro próximo.

A construção deste documento é importantíssima na forma como podemos perceber todas as experiências realizadas ao longo do último ano, recapitulando tudo num conjunto de componentes indispensáveis para o nosso futuro.

Ao longo deste EP constatei na importância da reflexão na procura da perfeição enquanto docente, sendo esses momentos indispensáveis na obtenção de sucesso. Com o tempo, tornamo-nos mais conscientes, aliando isso à experiência que vamos retirando dos locais por onde passamos.

Resta agradecer a todos os intervenientes que participaram neste ciclo, desde alunos a professores e orientadores. Foi uma jornada incrível que agora termina de forma bem-sucedida.

Fica agora o desejo de experienciar a vida de professor para o resto das nossas vidas, preparando as gerações futuras, mantendo o foco e ambição, a de procurar ser um professor completo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bento, J. O. (1987). *Desporto: matéria de ensino*. Lisboa: Caminhos
- Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Decreto-Lei nº.14-g/2020 de 13 abril. *Diário da República nº 72/2020, 2º suplemento - série I*. Lisboa: Ministérios da Educação.
- Decreto-Lei nº.20-H/2020 de 14 maio. *Diário da República nº 94/2020, 2º suplemento - série I*. Lisboa: Ministérios da Educação.
- Educação Física – Um estudo sobre o Feedback Pedagógico. *Boletim SPEF*, pp. 9-29.
- Educação Física e Lazer* (pp. 399-420). Lisboa: Visão e Contextos, Edições e estratégias de disciplina. Barcelona: INDE.
- Januário, C. (2015). Formação do Professor de Educação Física: Rotinas de
- Luís, A. R., Ribeiro, A. I. S. S., Barreira, C. M. F., da Silva, E. M. F. R., & Pires, N. D. J. A. (2020). *A supervisão pedagógica no século XXI: desafios da profissionalidade docente*. Imprensa da Universidade de Coimbra/Coimbra University Press.
- Mayfield Publishing Company.
- Nobre, P., Fachada, M., & Silva, E. (s.d). *Observatório de Avaliação em Educação Física: Um projeto em construção*. Revista Global de Educación Física y Deporte. Vol. 1, nº1 (p.13).
- Piéron, M. (1996). Formação de Professores. Aquisição de Técnicas de Ensino e Barcelona: INDE.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza de las actividades físico-desportivas*. Planeamento e de Ensino. Em R.A. Resende, *Formação e Saberes em Desporto*,
- Quina, J. (1995). Análise da Informação Evocada pelos Alunos em Aulas de
- Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Representações, Lda.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education. Vol III*.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física. La técnicas y las*

Supervisão Pedagógicas (Tese de Doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana.

Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, Portugal)

ANEXOS

Anexo I- Rotação de Espaços

CICLO 1

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:30 / 10:00	11° CT2 P2 7° LF2 (60') P1	10° CT1 P1 8° LF1 (60') P2 12° CT2 EXT	11° CT3 P1 7° LF2 P2	12° AV P1 12° CT1 P2	10° CT3 EXT 12° LH1 P2 11° CT1 P1
10:15 / 11:45	10° CT2 P2 10° LH2 P1	9° CEF3 P2 12° CT1 P1 10° AV EXT	12° LH1 PIS 11° CT4 P1 9° LF2 P2	9° LF1 EXT 10° CSE P2 10° AV P1	8° LF1 EXT 10° CT1 P2 12° CT2 P1
11:55 / 13:25	9° LF2 (90') P1 11° CT3 P2	7° LF1 (60') EXT 11° LH1 P2 11° CSE P1	12° LH2 P1 11° CT1 PIS 12° CT3 P2	10° LH2 P2 11° LH1 EXT 11° AV P1	11° CT2 P1 10° LH1 P2
15:20 / 16:50	12° CT3 P1 12° LH2 PIS 12° AV P2	11° LH2 P1 10° CT3 P2		7° LF1 P1 11° CSE P2	
17:00 / 18:30	10° CSE P1 11° CT4 P2	10° LH1 EXT 11° AV P2 9° LF1 (60') P1		11° LH2 P2 10° CT2 P1	

CICLO 2

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:30 / 10:00	11° CT2 P1 7° LF2 (60') P2	10° CT1 P2 8° LF1 (60') EXT 12° CT2 P1	11° CT3 P2 7° LF2 P1	12° AV P1 12° CT1 P2	10° CT3 P1 12° LH1 EXT 11° CT1 P2
10:15 / 11:45	10° CT2 P1 10° LH2 P2	9° CEF3 P1/2 12° CT1 PIS 10° AV P1/2	12° LH1 P1 11° CT4 P2 9° LF2 EXT	9° LF1 P1 10° CSE EXT 10° AV P2	8° LF1 P2 10° CT1 P1 12° CT2 PIS
11:55 / 13:25	9° LF2 (90') P2 11° CT3 P1	7° LF1 (60') P1 11° LH1 EXT 11° CSE P2	12° LH2 P2 11° CT1 P1 12° CT3 EXT	10° LH2 EXT 11° LH1 P1 11° AV P2	11° CT2 P2 10° LH1 P1
15:20 / 16:50	12° CT3 PIS 12° LH2 P1 12° AV P2	11° LH2 P2 10° CT3 P1		7° LF1 P2 11° CSE P1	
17:00 / 18:30	10° CSE P2 11° CT4 P1	10° LH1 P1 11° AV EXT 9° LF1 P2		11° LH2 P1 10° CT2 P2	

CICLO 3

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:30 / 10:00	11° CT2 P2 7° LF2 (60') P1	10° CT1 EXT 8° LF1 P1 12° CT2 P2	11° CT3 P1 7° LF2 P2	12° AV P1 12° CT1 P2	10° CT3 P2 12° LH1 P1 11° CT1 EXT
10:15 / 11:45	10° CT2 P2 10° LH2 P1	9° CEF3 P1 12° CT1 P1 10° AV P2	12° LH1 P2 11° CT4 EXT 9° LF2 P1	9° LF1 PIS 10° CSE P1 10° AV EXT	8° LF1 EXT 10° CT1 P2 12° CT2 P1
11:55 / 13:25	9° LF2 (90') PIS 11° CT3 P2	7° LF1 (60') P2 11° LH1 P1 11° CSE EXT	12° LH2 EXT 11° CT1 P2 12° CT3 P1	10° LH2 P1 11° LH1 P2 11° AV PIS	11° CT2 P1 10° LH1 P2
15:20 / 16:50	12° CT3 P2 12° LH2 P1 12° AV PIS	11° LH2 P1 10° CT3 P2		7° LF1 P1 11° CSE P2	
17:00 / 18:30	10° CSE P1 11° CT4 P2	10° LH1 P2 11° AV P1 9° LF1 EXT		11° LH2 P2 10° CT2 P1	

Anexo II- Planeamento a longo prazo

PLANEAMENTO A LONGO PRAZO 2022/2023

9º ANO

ÁREAS DE COMPETÊNCIAS DO PERFIL DOS ALUNOS (ACPA)	SUBÁREAS	MATÉRIAS	DISTRIBUIÇÃO DOS TEMPOS LETIVOS
	Jogos Desportivos Coletivos	Torneios Intraturma/Revisões	15
	Ginástica	Ginástica no solo	10
		Ginástica de aparelhos: Paralelas Minitrampolim Salto de cavalo Trave olímpica Barra fixa	10
	Atletismo	Corridas (velocidade, estafetas e barreiras) Saltos (Triplo salto) Lançamentos (dardo)	15
	Patinagem	Patinagem	8
	Atividades Rítmicas Expressivas	Danças tradicionais (de acordo com a))	6
	Outras: Jogos de raquetes / Golfe / Atividades de exploração da natureza/ Natação b)	Badminton ou Ténis	8
		Golfe	5
	Aptidão Física	Aptidão Física	12
Gestão Flexível do Currículo			4
Conhecimentos/ DAC	Aptidão Física e saúde Estilo de vida saudável Dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física	Ao longo do ano letivo	

- a) Matérias a lecionar de acordo com as características e motivação da turma.
b) Sempre que exista a possibilidade por parte das turmas de utilizar a Piscina Municipal de Cantanhede.

Anexo III- Exemplo da Extensão de Conteúdos

Extensão de Conteúdos – Outros: Natação					
3º Período					
Abril	Maio				Junho
24	8	15	22	29	5
60 min	60 min	60 min	60 min	60 min	60 min
Aula 1	Aula 2	Aula 3	Aula 4	Aula 5	Aula 7
AFI	I	I	E	C	AS
Realização de Exercícios de Flutuação, Respiração e Mergulho.	Introdução do estilo Costas e Crawl. Para os alunos com mais dificuldades, exercícios de flutuação e respiração.	Exercitação de Crawl e Costas. Continuação da introdução dos conceitos de flutuação e respiração aos restantes alunos.	Exercitação de Crawl e Costas.	Consolidação de Crawl e Costas. Introdução dos gestos técnicos aos restantes alunos.	Avaliação Sumativa dos alunos .

Anexo IV- Exemplo Plano de Aula

Plano Aula	
Professor(a):	U.D.:
	Turma:
Recursos materiais:	Nº de aula:
	Data:
	Hora:
Objetivos específicos / Funções didáticas:	Duração:
	Local:
	Nº de alunos previstos:

Tempo		Objetivos operacionais	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas / Critérios de Êxito
T	P			
Parte inicial				
Parte fundamental				
Parte final				

Fundamentação/Justificação das opções tomadas
--

Anexo V- Exemplo AFI

BÍCEPS - GINÁSTICA DE SOLO AF																			
Nº	Cambalhota à frente		Cambalhota à retaguarda		Pisou / relançamento		Roda				Avulso			Ponte		Voltas, afundos		TOTAL	Área das AF
	Manter a direcção durante o movimento	Terminar a péis afastados/juntos em extensão	Manter a direcção durante o movimento	Terminar a péis afastados/juntos em extensão	Alinhamento e extensão dos segmentos do corpo	Terminando em cambalhota à frente	Em equilíbrio	Apelo alternado das mãos	Passar as pernas o mais alto possível	Recepção equilibrada	Tronco paralelo ao solo	Membros inferiores em extensão	Manter o equilíbrio	MI e MS em extensão	Manutenção da posição	Rotação (180º) e recepção equilibrada	Ajustamento MI e MS em extensão		
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	11,76
3	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	17,65
4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
5	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	6	35,29
6	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	17,65
7								1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	11,76
8	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	9	52,94
9	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	9	52,94
10	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	3	17,65
11	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	17,65
12	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	11,76
13	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	6	35,29
14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00
15																		0	0,00
10	9	1	1	1	4	2	2	4	1	2	1	1	1	1	8	0	0	3,20	18,82
10			5		7			4			10			8		3,20		3,20	18,82

Anexo VI- Exemplo AS

		AS COMPONENTES CRÍTICAS - BASQUETEBOL																			
Nº	NOMES	Lançamento na passada			Lançamento em apoio			Passe de peito			Passe picado			Drible		Componente tática				TOTAL	
		Realização de 2 apoios lateralmente ao cesto	Elevação da perna do lado que tem a bola	Lançamento da bola ao quadrado da tabela	Posicionar a bola acima da cabeça	Extensão dos MI e MS	Flexão do pulso	Utilizar as duas mãos	Extensão dos MS e dedos com rotação pronada	Avançar MI na direção do passe	Extensão dos MS e dedos	Bola ressalta no solo a 3/4 da distância a percorrer	Progressão - drible para a frente e acima da cintura	Proteção - drible com o corpo entre a bola e o adversário	Desmarcação	Marcação	Cooperação ofensiva e defensiva	Tomada de decisão (melhor decisão perante situação do jogo (passe, lançamento ou drible; defesa homem a homem ou defesa à zona))			
1		1	0,5	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	73,52941176
2		1	0	0	1	0,5	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	50
3		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
4		1	0,5	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	79,41176471
5		1	0,5	0	1	0,5	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	76,47058824
6		1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	88,23529412
7		1	1	1	1	0,5	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	67,64705882
8		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
9		1	0,5	0	1	0,5	0	1	1	1	1	1	1	0,5	0	0	0	0	0	0	55,88235294
10		1	0,5	0	1	0,5	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	58,82352941
11		1	0,5	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0	0	70,58823529
12		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100
13		1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	82,35294118
14		0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	41,17647059
15		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100

Anexo VII- Exemplo Autoavaliação

Ficha de autoavaliação - Educação Física _

Nome _____ Nº _____ Turma _____ Ano _____

DOMÍNIOS		1º Período	2º Período	3º Período
Área da Aptidão Física (APF) - aptidão física – desenvolvimento das capacidades motoras (média de todos os testes de aptidão física avaliados no período); empenho em elevar os seus níveis de aptidão física (30%)		0,3* _____ = _____	0,3* _____ = _____	0,3* _____ = _____
Área das Atividades Físicas (AF) – desenvolvimento das competências essenciais nas diversas subáreas abordadas; empenho (40%)	Matérias lecionadas no 1º período.	0,4* _____ = _____		
	Matérias lecionadas no 1º período e no 2º período.		0,4* _____ = _____	
	As seis melhores classificações de todas as matérias lecionadas nos 3 períodos.			0,4* _____ = _____
Área dos Conhecimentos (C) - compreender e aplicar os regulamentos específicos de cada modalidade, como praticante e/ou juiz; utilização das técnicas digitais; compreender e cumprir com as regras da sala de aula (30%)		0,3* _____ = _____	0,3* _____ = _____	0,3* _____ = _____
Classificação Final (somatório das classificações obtidas em cada parâmetro)				



TORNEIO DE
FUTSAL
3º CICLO
FEM/MASC

DIA 19.10.2022 (QUARTA-FEIRA)
8:45 - 13:15

ESCOLA SECUNDÁRIA LIMA DE FARIA



INSCREVE-TE JUNTO DO TEU PROFESSOR DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ATÉ 14.10.2022

Anexo IX- Carta “Mega-Sprinter”



Anexo X- Carta “XXIV Maratona de Vóleibol”

A background image of a volleyball player in a white jersey jumping to hit a ball over a net. The image is overlaid with a semi-transparent blue rectangle containing text and a logo.

XXIV MARATONA DE VOLEIBOL

Escola Secundária Lima-de-Faria,
Cantanhede

EQUIPAS MISTAS - 4X4

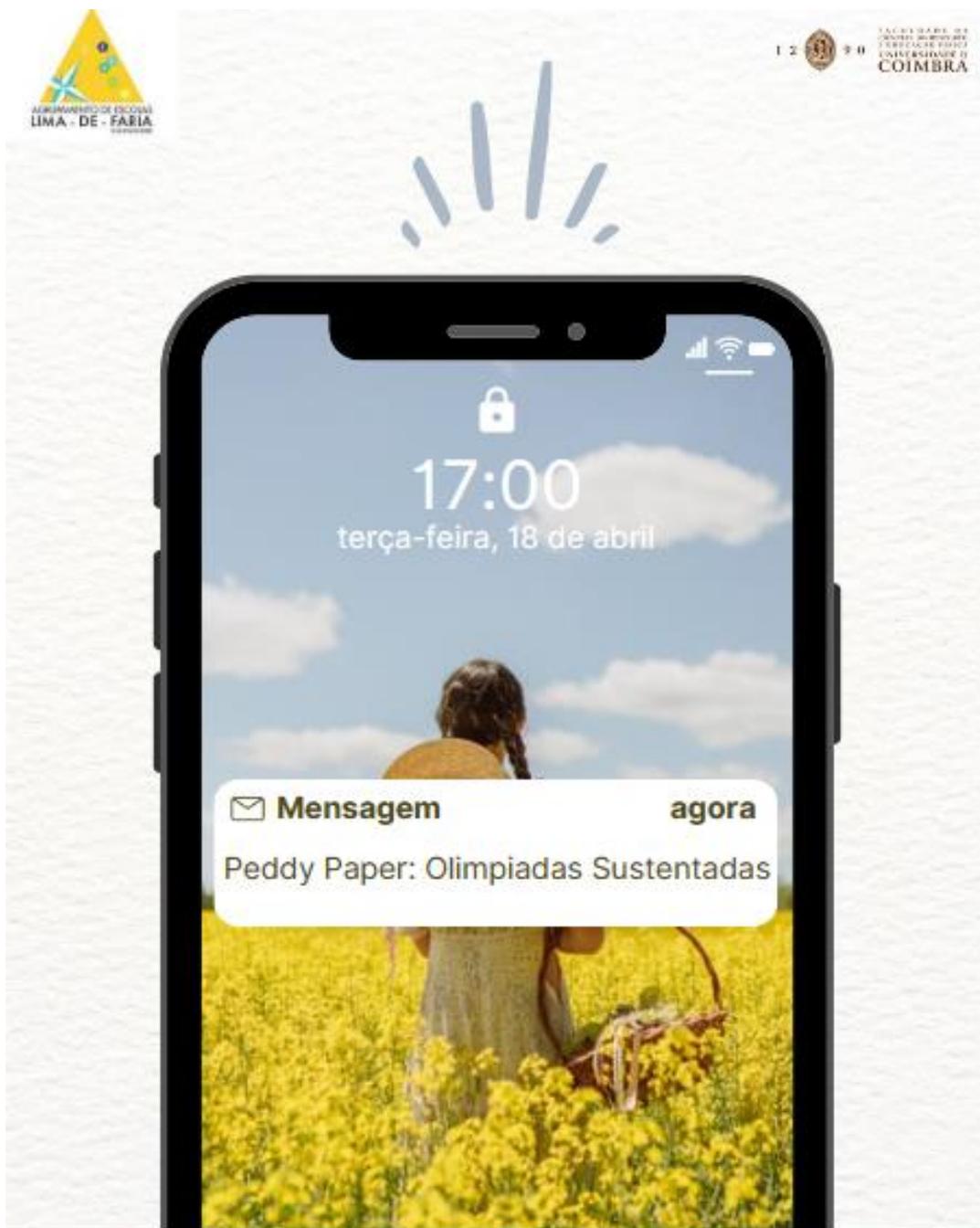
28/03/2023
Terça-Feira

*Inscrições até dia 24/03/2023.

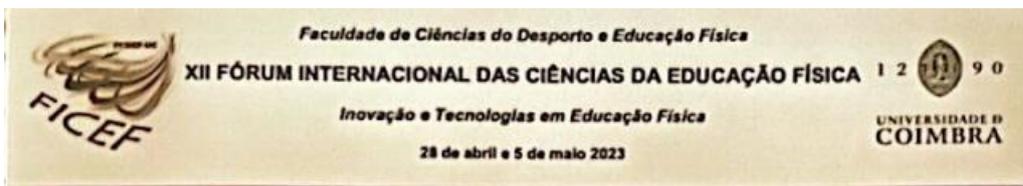
The logo is a yellow triangle containing a stylized volleyball net and a ball. Below the triangle, the text reads "AGRUPAMENTO DE ESCOLAS LIMA - DE - FÁRIA" and "CANTANHEDE" in smaller letters.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
LIMA - DE - FÁRIA
CANTANHEDE

Anexo XI- Cartaz “Peddy-Paper”



Anexo XI- Diploma FICEF



DIPLOMA

Filipe Domingos do

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

Anexo XIII- Certificado de Formação Contínua Curso “UEFA A”



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE FUTEBOL



ipdj
INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I.P.



Programa Nacional de
FORMAÇÃO
de Treinadores

Certificado de Formação Contínua

Formação de Treinadores de Desporto de Grau I

Certifica-se que:

Ruben Filipe Domingues Belo
com o Número de Identificação Civil, 14651294 participou no evento:

Formar Guarda-Redes de Futebol
com a duração total de 5 horas, correspondentes a 1 Unidades de Crédito.

Formação Específica - Futebol
Guarda 31 de maio de 2023



Fernando Gomes
Presidente FPF

Código da Ação: 56435021
Certificado de Formação Contínua Nº FPF/2023/03902

Anexo XIV- Protocolo Teste de Agilidade

