

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundaria Quinta das Palmeiras
Influência da Motivação Extrínseca nos Resultados de Testes
do FITescola

André Filipe Santos Ferraz

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Vicente

outubro de 2023

Declaração de Integridade

Eu, André Filipe dos Santos Ferraz, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11456 do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o Código de Integridade da Universidade da Beira Interior.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, e que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assim assumo na integra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 04/10/2023



(André Filipe Santos Ferraz)

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de expressar a minha profunda gratidão aos meus pais. Durante estes cinco anos de dedicação, trabalho árduo e inúmeros sacrifícios, eles estiveram ao meu lado, sendo uma fonte constante de inspiração para me tornar uma pessoa melhor. Sempre procuraram proporcionar-me as melhores condições possíveis para que eu chegasse até aqui.

À minha irmã e aos meus sobrinhos, Afonso e Maria, quero agradecer pelo papel fundamental que desempenharam na minha jornada. Foram uma fonte constante de motivação e inspiração nos momentos mais desafiadores. No seguimento de família, deixar um agradecimento especial à Marília Santos, ao João Barata e aos seus filhos, Joana Barata Prioste e João Barata por tudo. Isto é uma vitória de todos nós.

Quero também expressar a minha profunda gratidão aos meus amigos: Ruben, João Soares, Raquel, Inês, Diego, Gustavo e Henrique. Que contribuíram de diversas formas ao longo do meu percurso. Tenho a sorte de poder contar com o melhor grupo de amigos que alguém poderia desejar.

Um agradecimento especial à instituição onde trabalhei nos últimos dois anos, a Beira Serra. Mas mais em específico à Ana Neves e a Ana Paradela, que trabalharam diretamente comigo. Elas demonstraram uma preocupação genuína com o meu bem-estar, ofereceram apoio e não hesitaram em estender a mão quando as coisas se tornaram mais difíceis. A ajuda delas foi fundamental.

Um agradecimento especial também ao meu orientador de estágio, o Professor Nuno Rodrigues. As suas orientações, conselhos e palavras foram inestimáveis para o meu desenvolvimento. Gostaria de reconhecer também os meus colegas de estágio, Ricardo Gonçalves e Maria João Rodrigues, com quem, apesar de todos os desafios, conseguimos formar um dos grupos mais produtivos e coesos na Escola Secundária Quinta das Palmeiras.

Aos meus colegas de curso, em particular ao Tiago e à Diana, quero agradecer pela disponibilidade constante para ajudar e pelo apoio crucial que me deram ao longo desta jornada.

Por último, mas não menos importante, quero expressar o meu sincero agradecimento ao Diretor da escola onde estagiei, João Paulo Mineiro, ao Professor Orientador António Vicente e a todos aqueles que, de uma forma ou de outra, estiveram presentes ao longo da minha jornada académica e profissional. O apoio de vocês foi fundamental para o meu sucesso.

Resumo

O presente relatório documenta as aprendizagens adquiridas no Estágio Pedagógico realizado durante o ano letivo de 2022/2023 na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, na Covilhã (ESQP). Este relatório aborda a minha intervenção pedagógica, com o propósito de apresentar o trabalho realizado em diversos ciclos de ensino, destacar as atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo, relatar a minha participação no Desporto Escolar, descrever as responsabilidades desempenhadas como assessor da Direção de Turma e evidenciar a minha integração como Professor Estagiário na comunidade escolar.

Na segunda parte do relatório encontra-se a investigação que foi realizada procurando compreender causas da aparente desmotivação dos alunos nas aulas de Educação Física e teve como objetivo avaliar a possível influência da motivação extrínseca e do feedback positivo nos resultados dos alunos em avaliações do programa FITescola. Participaram no estudo 21 estudantes do 10º ano da ESQP. Os resultados obtidos permitiram verificar que o feedback positivo teve um impacto significativo nos resultados do teste do vaivém, sendo que o mesmo não se verificou de forma consistente nos testes dos abdominais, flexões ou salto horizontal, nos quais as diferenças não foram estatisticamente significativas. Podemos assim afirmar que a motivação extrínseca parecendo ser benéfica em contextos específicos, será importante no processo de aprendizagem dos alunos pelo que os docentes a podem e devem utilizar nas aulas de educação física.

Palavras-chave

Estágio pedagógico; Educação Física; Lecionação; FITescola; Motivação Extrínseca.

Abstract

This report documents the acquired knowledge during the Pedagogical Internship conducted throughout the 2022/2023 academic year at Quinta das Palmeiras Secondary School in Covilhã (ESQP). The report encompasses my pedagogical intervention, aiming to present the work carried out across various educational levels, highlight the activities conducted throughout the school year, recount my involvement in School Sports, describe the responsibilities assumed as a Class Advisor, and underscore my integration as a Trainee Teacher within the school community.

In the second part of the report, the conducted research is presented, seeking to comprehend the reasons behind students' apparent lack of motivation in Physical Education classes. The primary objective was to assess the potential influence of extrinsic motivation and positive feedback on student performance in assessments within the FITescola program. The study involved 21 tenth-grade students from ESQP. The results revealed that positive feedback significantly impacted the results of the shuttle run test, although this effect was not consistently observed in tests involving sit-ups, push-ups, or horizontal jumps, where the differences were not statistically significant. Thus, it can be affirmed that extrinsic motivation, while beneficial in specific contexts, plays a crucial role in students' learning process, and teachers can and should utilize it in physical education classes.

Keywords

Pedagogical internship; Physical Education; Teaching; School Fitness Tests (FITescola); Extrinsic motivation.

Índice

Agradecimentos.....	iv
Resumo.....	v
Abstract.....	vi
Índice.....	vii
Lista de Tabelas.....	ix
Lista de Acrónimos.....	x
Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica.....	1
1. Introdução.....	1
2. Contextualização.....	2
2.1 Escola.....	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	6
2.3. Professor Estagiário.....	8
3. Intervenção.....	10
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	10
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	11
3.1.1.1. Princípios Base.....	11
3.1.1.2. Planeamento.....	13
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem.....	14
3.1.1.4. Avaliação.....	15
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	15
3.1.2.1. Princípios Base.....	17
3.1.2.2. Planeamento.....	18
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem.....	19
3.1.2.4. Avaliação.....	21
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	22
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	24
3.2.1. Desporto Escolar.....	24
3.2.2. Intervenção na Escola.....	26
3.2.3. Direção de Turma.....	31
3.2.4. Integração com o Meio.....	32

3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II.....	33
4. Área III – Desenvolvimento Profissional.....	35
4.1. Reflexão Final	35
5. Referências Bibliográficas	34
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA	36
1. Introdução.....	36
2. Metodologia.....	38
2.1. Participantes.....	38
2.2. Procedimentos.....	38
2.3. Análise e Tratamento de Dados.....	40
3. Resultados	40
4. Discussão	44
5. Conclusão	46
6. Referências	47
Anexos.....	49

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Número de turmas e alunos por anos de escolaridade.....	4
Tabela 2 - Identificação das Instituições exteriores à escola (parceiros/stakeholders).....	5
Tabela 3 – Comparação entre a variável Vaivém Final e Vaivém Inicial.	41
Tabela 4 – Comparação entre a variável Abdominais Final e Abdominais Inicial.....	42
Tabela 5 – Comparação entre a variável Flexões Final e Flexões Inicial.	42
Tabela 6 – Comparação entre a variável Salto Horizontal Final e Salto Horizontal Inicial.	42
Tabela 7 – Comparação entre a variável Vaivém Final em função do Género.	43
Tabela 8 – Comparação entre a variável Abdominais Final em função do Género.	43
Tabela 9 – Comparação entre a variável Flexões Final em função do Género.	44
Tabela 10 – Comparação entre a variável Salto Horizontal Final em função do Género.	44

Lista de Acrónimos

CPI – Centro Pedagógico Interpretativo

EP – Estágio Pedagógico

ESQP – Escola Secundária Quinta das Palmeiras Covilhã

IGEC – Inspeção-Geral da Educação e Ciência

IMC – Índice Massa Corporal

MSAI - Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão

RTP - Relatório Técnico-Pedagógico

UBI – Universidade da Beira Interior

UC – Unidade Curricular

UD – Unidades Didáticas

Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

1. Introdução

O estágio pedagógico é um momento crucial na formação de futuros professores, permitindo-lhes aplicar na prática os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico. No âmbito da Unidade Curricular (UC) de Estágio Pedagógico (EP), inserida no 2.º ano do 2.º Ciclo de Estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI), a oportunidade de ingressar na Escola Secundária da Quinta das Palmeiras (ESQP) no ano letivo 2022/2023, revelou-se como uma experiência enriquecedora e transformadora.

De acordo com Félix (2014), é importante que os futuros professores, muitas vezes chamados de professores estagiários, dediquem algum tempo a observar e acompanhar as atividades dos professores orientadores. Este relatório de estágio visa documentar e refletir sobre a intervenção realizada durante o período de estágio na referida instituição de ensino. Durante esta etapa, tive a oportunidade de mergulhar na realidade da docência, aplicando metodologias e práticas pedagógicas, e observando os impactos destas ações sobre os alunos. O presente relatório, para além de abordar as aulas lecionadas, engloba também a interação com a comunidade escolar e a aprendizagem resultante desta imersão no ambiente educativo.

Freire (1971) enfatiza a importância da escola como um local de transformação social e empoderamento através da educação. Almeida e Silva (2021) referem que, passados cinquenta anos do artigo de Freire, a escola continua a ter uma grande importância na sociedade e que expandiu os seus campos de influência nos tempos atuais, tendo mais impacto do que anteriormente.

A ESQP, com a sua rica história e ambiente propício à aprendizagem, serviu como palco para a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos na universidade. A interação com os alunos, colegas docentes e demais elementos da comunidade escolar revelou-se como um processo de aprendizagem contínua, onde os desafios e as conquistas foram parte integrante do percurso.

Neste relatório, abordarei em detalhe as aulas que ministrei, as estratégias pedagógicas adotadas e os resultados obtidos. Além disso, explorarei a relação com os

alunos, os desafios encontrados e as soluções desenvolvidas para superá-los. A interação com os colegas docentes e a equipa escolar também será discutida, uma vez que o ambiente colaborativo desempenha um papel crucial no desenvolvimento profissional do futuro educador.

Ao longo deste relatório, será possível observar como as experiências vivenciadas na ESQP se alinharam com os objetivos do estágio pedagógico. A análise crítica das ações e resultados obtidos permitirá a identificação de pontos fortes, bem como áreas que requerem aprimoramento. A reflexão sobre esta experiência contribuirá para a consolidação de competências pedagógicas, evidenciando a importância do estágio como componente integral da formação docente.

Nas secções subsequentes deste relatório, serão abordados os principais aspetos da intervenção pedagógica, os desafios enfrentados e as conclusões extraídas a partir desta experiência única e enriquecedora.

2. Contextualização

2.1 Escola

A história da Escola Secundária da Quinta das Palmeiras teve início em mil novecentos e oitenta e sete, há precisamente há trinta e seis anos. A ESQP foi criada numa fase que correspondeu ao alargamento da escolaridade e à conseqüente necessidade de aumentar estruturas educativas, posto isto, a escola iniciou o seu percurso com trezentos alunos e conta com mais de oitocentos e cinquenta alunos no momento (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 2017/2021).

A escola refere-se a si mesma, orgulhosamente, como a melhor escola de ensino secundário na Covilhã, sendo esta incluída no primeiro grupo de escolas submetidas a Avaliação Externa no ano de dois mil e seis, obteve como resultado o nível máximo, "Muito Bom" de classificação de desempenho escolar, nos cinco domínios-chave avaliados (Resultados, Prestação do Serviço Educativo, Organização e Gestão Escolar, Liderança e Capacidade de Autoavaliação e de Progresso da Escola). Em novembro de 2011, a escola foi submetida ao 2º ciclo de avaliação externa, levado a cabo pela Inspeção-

Geral da Educação e Ciência (IGEC), tendo obtido novamente, a classificação de “Muito Bom”, nos três domínios do quadro de referência: Resultados; Prestações do Serviço Educativo; Liderança e Gestão. O relatório apresentado pela IGEC constata que “a Escola apresenta uma predominância de pontos fortes na totalidade dos campos em análise, em resultado de práticas organizacionais generalizadas e eficazes” e a sua ação “tem produzido um impacto consistente designadamente nos resultados sociais e nos respetivos percursos escolares” (Escola Secundária Quinta das Palmeiras, 2017/2021).

A ESQP intitula-se como uma escola inovadora e que se encontra em constante evolução, sendo a prova disso, o investimento que realizam para os alunos terem mais vantagens e oportunidades de aprender de maneira diferente. Atualmente a escola possui, como recursos físicos, uma biblioteca, uma sala de estudo, laboratórios para as áreas da física, química, biologia, fotografia, vídeo, som/radio, matemática, informática, um pavilhão desportivo/polivalente, balneários, sanitários, refeitório, bufete/bar, auditórios, Centro Pedagógico e Interpretativo (CPI), estúdio de TV e produção de multimédia, sala da educação especial, sala da unidade de multideficiência, sala de informática, sala de professores, sala de diretores de turma, sala da associação de estudantes, sala de convívio de alunos, e sala de pessoal não docente.

Relativamente aos recursos humanos, conta com oitenta professores do quadro de nomeação definitiva, seis professores contratados, nove professores estagiários, uma psicóloga educacional, oito assistentes técnicos, vinte e quatro assistentes operacionais, um médico, dois enfermeiros. No que diz respeito às associações, a escola possui associação de estudantes e associação de pais.

Segundo o projeto educativo da ESQP, esta desenvolve-se a partir do conhecimento da escola e dos alunos que a frequentam e têm de ter em conta a comunidade em que a escola está inserida, pois só assim é possível evoluir e continuar a prestar o melhor serviço possível para os alunos. O projeto educativo terá em conta a análise socioeconómica e cultural, realizar-se-á um estudo etnográfico do meio para caracterizar a comunidade em toda a sua extensão possível, ou seja, as famílias dos alunos matriculados na escola para melhor se compreenderem as suas necessidades, interesses e motivações. Além disto, realizam um estudo sociopsicológico dos alunos matriculados na escola para melhor

compreender o seu nível de desenvolvimento intelectual, afetivo e motor, com o fim de que as propostas formativas possam ser adequadas e ainda um estudo das possibilidades em otimizar o grau de abertura da escola à comunidade.

No que diz respeito à oferta educativa, a ESQP procura sempre a excelência e inovação, nunca descorando o sucesso académico, por isso disponibiliza uma variedade de cursos que sabe de antemão que vai proporcionar sucesso aos alunos, pois a escola está preparada para o efeito. Em relação ao 3º ciclo a escola oferece o programa normal de disciplinas, tendo também a possibilidade de curso básico de música, incorporado no curso artístico especializado, relativamente ao ensino secundário, a escola oferece cursos científico-humanísticos, tais como, o curso de ciências e tecnologia e curso de línguas e humanidades e cursos profissionais, como o de técnico de multimédia e técnico de animação turística.

Neste momento, a escola conta com trinta e três turmas distribuídas pelos vários cursos referidos anteriormente e oitocentos e cinco e oito alunos, como pormenorizado na tabela 1, com a respetiva distribuição dos alunos pelos anos de escolaridade.

Tabela 1. Número de turmas e alunos por anos de escolaridade

	Anos de escolaridade						Total
	7º	8º	9º	10º	11º	12º	
Total de Turmas	5	5	5	6	6	6	33
Total de Alunos	134	134	142	160	137	151	858

Para além da oferta educativa a escola tem ao dispor de todos os seus alunos, atividades extracurriculares desde o desporto escolar, que conta com oito modalidades em vários escalões, academia de líderes UBUNTU, cidadania e desenvolvimento, clube de esqui, educação especial/linguagem, parlamento de jovens do secundário e 3º ciclo, Palmeiras mais e melhor saúde, projeto educação para a segurança na internet, projeto ser +, mindfulness palmeiras, clube de ciências, ecovalor, palmeiras impress digital, projeto europeu, entre outros tantos.

A ESQP, todos os anos letivos realiza um plano de atividades, para que possa existir um fio condutor na escola, onde todos os professores, alunos e pessoal não docente tenham acesso e possam ter conhecimento das atividades que vão decorrer ao longo do ano. O intuito deste plano, é que todos os departamentos possam descrever pormenorizadamente as atividades previstas para o respetivo ano letivo, com datas, materiais, descrição da atividade e outros aspetos (anexo 1), mas não é impeditivo de realizar outras atividades no decorrer do ano letivo, pois a oportunidade por vezes surge mais tarde do que a data-limite de entrega do plano.

A ESQP não se baseia apenas nas instalações escolares, quer também proporcionar oportunidades e experiências únicas aos seus estudantes, por isso, a escola tem cerca de trinta parceiros/stakeholders para que possa existir uma simbiose entre eles e os alunos consigam disfrutar de vivencias que não sejam de fácil acesso, como por exemplo, o parque natural da serra da estrela, onde os alunos podem realizar a prática de ski, que não está ao alcance de todos. A tabela 2, representa os parceiros, a natureza e o tipo de recursos que podem fornecer.

Tabela 2. Identificação das Instituições exteriores à escola (parceiros/stakeholders)

<i>Instituição / Entidade</i>	<i>Natureza</i>	<i>Tipo de Recursos</i>
AFTEBI	Privada	H-F
Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã	Pública	H-M
APPACDM da Covilhã	Pública	H-M
Beira Serra	Privada	H-F
Bombeiros Voluntários da Covilhã	Pública	H-M
BR – Análises - Ambientais e alimentares Lda	Privada	H-M
Câmara Municipal da Covilhã	Pública	H-F-M
Centro de Saúde da Covilhã	Pública	H-M
Centro Hospitalar Cova da Beira	Privada	H-F
CFAEBI	Pública	H-M
Coolabora	Privada	H-F

Criamove	Privada	H-F-M
Escola Superior de Artes Aplicadas	Privada	H-F
ESTCB	Privada	H-F
Federação de Desportos de Inverno de Portugal	Pública	H-M
i.Zone	Privada	H-M
InfraLab	Privada	H-M
Instituto Politécnico da Guarda	Privada	H-F
Instituto Politécnico de Castelo Branco	Privada	H-F
Instituto Politécnico de Leiria	Pública	H-F-M
Joalpe International	Privada	H-M
Jornais Locais	Privada	H-M
Juntas de Freguesia	Pública	H-M
Modatex	Privada	H-M
Museus da Região	Pública	H-F
ParKurbis	Privada	H-M
Parque Natural da Serra da Estrela	Pública	H-M
PT Inovação	Privada	H-F
Rádios Locais	Privada	H
Região de Turismo da Serra da Estrela	Pública	H-M
SelfTech	Privada	H-M
Universidade Católica Portuguesa/Porto	Pública	H-M
Universidade da Beira Interior	Pública	M

H – Humanos M – Materiais F - Financeiros

2.2. Grupo de Educação Física

A ESQP possui um grupo de educação física incorporada por seis professores que pertencem ao quadro e um contratado no ano letivo de 2022/2023. Para além dos professores, a escola recebeu um núcleo de estágio composto por três estagiários, dois rapazes e uma rapariga, que ficaram à responsabilidade do professor orientador Nuno Rodrigues.

Por norma cada professor tem um cargo definido, dependendo das horas que têm no horário, desde representante de grupo, diretor de instalações, coordenado de desporto escolar, entre outros. No caso da ESQP, os papéis estão distribuídos desde os anos anteriores, visto que o sucesso tem sido alcançado consecutivamente e os docentes são os mesmos.

A nossa escola funciona por semestres, ou seja, ao invés de funcionar com três períodos como é comum no sistema educativo português, a ESQP mudou o ano passado para dois semestres, abrangendo na mesma as férias do sistema antigo, mas lançando as avaliações duas vezes por ano e efetuando uma pausa extra em fevereiro. Com isto, o grupo de educação física realiza várias reuniões por semestre, formais ou informais, com o intuito de tratarem de assuntos alusivos ao espaço, ao material, à organização do

desporto escolar, a atividades previstas no plano de atividades, entre outros assuntos que vão surgindo no decorrer do ano letivo.

De referir que o grupo de educação física demonstrou ser um grupo coeso, bem disposto e sempre disponível para ajudar em qualquer situação, sempre que tínhamos dúvidas e dificuldades, sentíamos que podíamos contar com o grupo todo e isso ajudou bastante no decorrer do ano.

Segundo o regulamento interno da escola, os docentes de educação física têm de seguir certas diretrizes, como por exemplo:

“1 – Cada professor é responsável pelo material utilizado na sua aula, bem como pela sua arrumação.

2 – É permitido o empréstimo de material (bolas) para utilização dos alunos nos tempos livres, sempre que cumpridas as seguintes normas:

a) O material só pode ser cedido pelo assistente operacional do sector desportivo ou por um professor de Educação Física;

b) O material só pode ser cedido mediante a apresentação do cartão de estudante, B.I. ou Cartão do Cidadão;

c) O empréstimo do material desportivo ao aluno, só deve ser feito dez minutos após o toque de entrada e certificada esta situação;

d) O material cedido deve ser devolvido antes do toque de entrada do próximo tempo letivo;

3 – O professor deve dar baixa do material danificado a fim de que se proceda à reparação, substituição ou atualização do inventário.

4 – Os professores deverão informar os assistentes operacionais sempre que não seja necessário os alunos equiparem-se.

5 – Os professores têm o dever de pontualidade na entrada e saída não esquecendo os tempos destinados ao duche dos alunos o que implica dever de permanência dos professores no ginnodesportivo.

6 – Os valores serão guardados pelos professores e entregues ao aluno responsável no final da aula.

7 – É dever do professor controlar as atividades dos alunos:

a) Devem controlar os seus alunos, não permitindo que estes atravessem ou permaneçam no espaço das aulas contíguas;

b) Devem ter controlo do barulho por vezes provocado pelo entusiasmo;

c) Quando por razões técnicas – pedagógicas, houver necessidade de dividir a turma para espaços diferentes, o professor pode solicitar a presença de um assistente operacional para este assistir a um dos grupos.

8 – O professor deve chamar a atenção dos alunos para o facto de no decorrer das aulas não poderem utilizar os W.C. dos balneários sem solicitação ao assistente operacional.

9 – O material de Educação Física só sai das instalações desportivas para o exterior da escola, mediante a respetiva requisição e confirmação do professor.”

2.3. Professor Estagiário

Ser professor estagiário, independentemente da experiência que o indivíduo possa trazer, é sempre um grande desafio, pois não sabemos como os alunos vão reagir, o seu comportamento, a sua abertura perante um professor que está em fase de conclusão de mestrado e que os erros vão surgir mais facilmente ao invés de um professor com uma experiência de trinta anos. O caminho é longo e trabalhoso, porque como estagiário, enfrentamos muitas adversidades que a escola nos apresenta e temos de saber ultrapassar

Falando um pouco da minha função e ambições como estagiário, posso referir que tive sempre no meu pensamento ser melhor a cada dia, encontrar-me em constante aprendizagem, criar bom ambiente em tudo o que envolvesse a escola e sair melhor professor do que quando iniciei. Relativamente à lecionação das aulas, surgiu um nervosismo inicial, mas com o tempo fomos conhecendo as turmas que nos tinham sido distribuídas e com isso veio a confiança para realizar as tarefas da melhor forma possível. Tinha a função de planear, dar aulas, realizar reflexões sobre as mesmas, planificar planos de desporto escolar, planificar atividades extracurriculares e participar nas atividades relacionadas com a educação física.

Por fim, o regulamento do 2º ciclo de estudos relativamente ao grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, artigo 2º, apresenta como principais objetivos:

“a) Desenvolver competências científicas, operacionais e transversais relacionadas com o ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário, que permitam a reflexão sobre a adequação do processo de ensino e aprendizagem e dos recursos existentes, tendo em consideração os objetivos a alcançar, as exigências da atividade física e os princípios morais e éticos que devem guiar toda a atividade profissional;

b) Desenvolver um conhecimento especializado ao nível da utilização de materiais e equipamentos essenciais para a análise, avaliação e intervenção, bem como dos princípios educacionais e pedagógicos no âmbito do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar;

c) Desenvolver a capacidade para a prática de investigação científica em contextos do ensino da Educação Física e do Desporto Escolar, bem como para a reflexão profunda sobre as implicações inerentes aos resultados obtidos para a intervenção em contextos alargados e multidisciplinares, ainda que relacionados com as áreas de intervenção;

d) Contribuir para a afirmação do papel pedagógico da Educação Física e do Desporto como meio e conteúdo de uma educação plena e plural, nomeadamente no âmbito da educação para a saúde e aquisição de estilos de vida saudáveis.”

3. Intervenção

Este capítulo encontra-se dividido em três áreas: Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade; e, Área III – Desenvolvimento Profissional. Em cada uma dessas áreas são contextualizadas as experiências vivenciadas.

3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

A ESQP oferece excelentes condições tanto em termos de espaço como de material para as aulas de educação física. O estabelecimento conta com um pavilhão, um ginásio, dois campos externos e dois balneários, garantindo que os alunos tenham um local adequado para se equiparem. Além disso, o material utilizado nas aulas está em boas condições.

Como referido anteriormente, o grupo de professores de educação física precisa estar em consonância. Isso ocorre porque as unidades curriculares são distribuídas ao longo dos anos de forma a evitar repetições no futuro. Por exemplo, se um professor ficar responsável por uma turma do 12º ano, ele já terá conhecimento das unidades que foram abordadas anteriormente, sempre seguindo as orientações das aprendizagens essenciais definidas pela República Portuguesa.

No entanto, os professores recebem um cronograma fornecido pelo representante do grupo de educação física, que indica o dia da aula e o espaço disponível para cada professor. Cabe aos docentes adequar as modalidades desportivas ao espaço disponível. Por exemplo, a ginástica não é apropriada para ser lecionada em áreas externas, onde o material poderia se deteriorar e as condições não seriam adequadas. Portanto, a organização das atividades leva em consideração a melhor utilização dos recursos disponíveis na escola.

No primeiro dia de estágio, o nosso orientador incumbiu-nos da tarefa de planear as aulas tendo em conta o espaço disponível. Ele acredita que é ao lidar com adversidades que conseguiremos melhorar e perceber onde erramos. Esta não foi uma tarefa fácil, uma vez que a escola estava em obras e tínhamos sido informados de que, numa certa altura

do ano, ficaríamos sem espaço para lecionar a componente prática. Isto porque o nosso espaço seria utilizado para as aulas de outras disciplinas, o que fez com que o processo de planeamento se tornasse mais complicado do que inicialmente esperado. É de salientar que o planeamento foi elaborado, mas inevitavelmente foi sujeito a alterações ao longo do ano, de modo a garantir a cobertura de todo o programa previsto e a evitar deixar alguma matéria por dar.

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

O contato com a realidade do 2º Ciclo do Ensino Básico foi realizado noutra instituição de ensino, devido à inexistência deste ciclo de estudos na entidade acolhedora principal (ESQP). Por isso, foi realizado um acordo com o Agrupamento de Escolas Pêro Da Covilhã (AEPC), situado, também, no concelho da Covilhã.

Em primeiro lugar, entrei em contacto com o professor António Reis que era responsável pela demonstração do ensino do 2º ciclo e que devido à sua carga horaria tivemos de coordenar a nossa intervenção e determinar qual horário seria mais favorável para ambos, conseguindo só iniciar no 3º período letivo. Dessa forma, acordamos em começar com uma fase de observação, seguida por uma intervenção gradual. Inicialmente, ofereceríamos assistência ao docente e, posteriormente, introduziríamos exercícios criados por nós.

A turma que foi observada, era do 5º ano e era constituída por dez rapazes e dez raparigas, com idades compreendidas entre os nove e dez anos e incluía quatro alunos com RTP (Relatório Técnico-Pedagógico). Durante o período de observação, o professor responsável pela turma estava a lecionar a modalidade de basquetebol e a preparar os alunos para as provas de aferição. Esta experiência foi enriquecedora, pois proporcionou uma visão prática de como lidar com essas circunstâncias no futuro.

3.1.1.1. Princípios Base

As Aprendizagens Essenciais de Educação Física (AEEF) pretendem identificar princípios orientadores que determinam a universalidade do ensino da disciplina. Neste

caso, para o 2º ciclo de ensino destacam-se (Direção-Geral da Educação, 2018^a): (i) relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros; (ii) aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio; (iii) cooperar nas situações de aprendizagem e de organização; (iv) elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas; (v) analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas; (vi) conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas; e, (vii) conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

A Educação Física desempenha um papel fundamental no currículo do 2º ciclo, contribuindo significativamente para o desenvolvimento integral dos alunos. Nessa fase crucial do seu crescimento, os estudantes estão em constante evolução física, mental e social, e a Educação Física oferece inúmeros benefícios.

Em primeiro lugar, a Educação Física ajuda a promover um estilo de vida ativo desde tenra idade. Através da participação em jogos, atividades físicas e desportos, os alunos desenvolvem hábitos saudáveis que podem durar toda a vida. Isso é crucial num mundo onde a inatividade e a obesidade infantil são preocupações crescentes.

A componente social da Educação Física é igualmente relevante. Durante as aulas, as crianças aprendem a trabalhar em equipa, a respeitar regras e adversários e a resolver conflitos de forma pacífica. Estas competências sociais não só são valiosas no campo desportivo, como também na vida quotidiana e académica.

Por fim, a Educação Física no 2º ciclo proporciona um ambiente divertido e descontraído para os alunos. Reduzem o stress, promovem o bem-estar emocional e aprendem a importância do fair play e da autoconfiança.

Em suma, a Educação Física desempenha um papel crucial no desenvolvimento global dos alunos do 2º ciclo, preparando-os para vidas saudáveis, ativas e socialmente responsáveis.

No 5º ano de escolaridade, são retomadas as aprendizagens adquiridas no 1º ciclo, com o objetivo de aperfeiçoar e consolidar as competências anteriores. Isso assegura uma

abordagem equilibrada para alcançar os objetivos estabelecidos para o 2º ciclo. Esses objetivos são reforçados ao longo do 6º ano, estabelecendo assim as bases para o desenvolvimento subsequente no 3º ciclo (Direção-Geral de Educação, 2018^a).

3.1.1.2. Planeamento

Segundo Januário (2008), o planeamento deve ser compreendido como um processo psicológico no qual o docente antecipa o futuro. Nesse sentido, é necessário elaborar os recursos de conhecimento pedagógico e estabelecer uma progressão coesa, a fim de alcançar os objetivos pré-definidos ao longo de uma sequência de aulas.

Conforme mencionado anteriormente, o começo foi centrado na observação das aulas, nos comportamentos dos alunos e nas estratégias empregadas pelo docente para manter a atenção da turma nas informações que ele transmitia. Além disso, também exploramos como reagir em situações desafiadoras. Nessa fase, não havia a intenção de elaborar um plano de aula, em vez disso, o objetivo era compreender o funcionamento do processo de ensino para essa faixa etária.

Mais tarde, o professor solicitou a nossa intervenção, pedindo que auxiliássemos inicialmente com um exercício relacionado com a disciplina da turma e, em seguida, com um aluno específico, envolvendo exercícios de basquetebol. Isso ocorreu porque o aluno em questão não participaria nas provas de aferição. Esta etapa não exigiu um planeamento prévio, pois o nosso orientador do 2º ciclo desejava observar como reagiríamos diante das dificuldades e avaliar a nossa capacidade de adaptação e inflexão.

No que diz respeito ao que poderia ter sido feito, é importante notar que a planificação já estava completamente delineada pelo docente titular, e as provas de aferição estavam programadas para esse período. Isso acabou levando a uma alteração no planeamento, conforme nos foi comunicado pelo professor titular. Como estagiários, foi necessário acatar essas mudanças e ajustar a nossa observação de acordo com as necessidades identificadas por ele.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

Segundo Hattie (2008), este destaca que algumas das intervenções mais eficazes são aquelas que envolvem o feedback claro e específico para os alunos, a promoção da autorregulação da aprendizagem, o estabelecimento de altas expectativas, o uso de avaliação formativa e o ensino direto. Ele também destaca a importância do professor como agente de mudança na sala de aula e enfatiza a necessidade de focar em estratégias que tenham um impacto significativo nos resultados dos alunos.

Conforme mencionado por Carvalho (2017), como educadores, precisamos adquirir a arte do ensino, e é inegável que o erro está intrinsecamente ligado ao processo de aprendizagem. A questão crucial reside em nossa habilidade de reconhecer esses erros, gerenciá-los, assimilar suas lições e aplicar esse aprendizado nos objetivos genuínos.

No contexto específico deste caso, o propósito do nosso orientador do 2º ciclo era que pudesse observar as distinções entre os alunos do 5º ano e os do ensino secundário. Essas diferenças abrangem não apenas a abordagem de ensino, mas também os comportamentos e os objetivos a serem alcançados com esses grupos distintos.

A nossa intervenção começou por ajudar o professor com alguns exercícios que ele tinha planeado. Inicialmente, colaborámos no aquecimento, depois supervisionámos um exercício e, por fim, assumimos a total responsabilidade por um exercício que ele tinha preparado. Nesse último exercício, o professor pediu-nos para sermos autónomos e liderarmos a turma, dando feedback e fazendo as correções necessárias. Estava planeada mais intervenção da nossa parte, mas como mencionado anteriormente, isso não foi possível devido a greves de professores e alterações no planeamento.

A conclusão que retiro é que os alunos do 2º ciclo são mais dinâmicos e estão mais dispostos a participar em exercícios. Embora possam ser um pouco mais rebeldes devido à sua energia natural, eles demonstram obediência quando são chamados à atenção pelo professor. Comparando ambos os anos, o conteúdo é naturalmente mais leve e menos aprofundado no 2º ciclo. No entanto, o nosso papel é implantar gestos técnicos, estabelecer regras, promover a disciplina e criar um ambiente positivo, de modo a cultivar

o interesse deles pela matéria e evitar que tenham uma visão negativa da disciplina no futuro.

3.1.1.4. Avaliação

Conforme destacado por Simões et al. (2014), *“a avaliação é considerada parte intrínseca do processo educacional, essencial em qualquer abordagem pedagógica.”* Esta perspectiva está alinhada com o processo de ensino-aprendizagem. Embora a avaliação seja, por vezes, entendida como a atribuição de notas, é crucial perceber que ela deve ser encarada como um instrumento para orientar a prática educativa. Através da avaliação, os professores podem compreender as necessidades dos alunos e encontrar soluções que promovam o progresso e a evolução dos mesmos.

De acordo com o tutor, a avaliação não se resume a um mero número na tabela no final do período, mas sim a uma forma de compreender o aluno e acompanhar a sua evolução. É uma maneira de identificar onde o aluno está e onde queremos que ele chegue, e também de analisar o que precisa de correção para possibilitar a sua evolução. Embora não tenhamos conseguido aceder às notas anteriores, nem às notas do decorrer do ano, com base no feedback que nos foi fornecido, o docente estava satisfeito com a progressão e mantinha uma perspectiva otimista em relação ao futuro.

Certamente, teria sido vantajoso participar nos momentos de avaliação, no entanto, tal não foi possível devido à falta de tempo e à alteração do planeamento do docente titular em relação às provas de aferição

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

A intervenção no 3º ciclo baseou-se na observação de aulas, pois o nosso orientador não tinha acesso a turmas dessa faixa etária. A melhor alternativa possível foi observar aulas dadas por colegas de educação física.

No que respeita ao ensino secundário, tive a oportunidade de intervir desde a primeira aula com o 10º A, trocar para o 11º C a meio do semestre e, por fim, lecionar o 12º E. Esta forma de intervenção foi sugerida pelo orientador de forma que pudéssemos passar por várias experiências, dado que nenhuma turma é igual e a matéria é diferente. É nesse ponto que temos de nos focar, uma vez que as intervenções são sempre distintas.

Importa salientar que houve uma sintonia notável entre os meus colegas, uma vez que cada um de nós precisava transmitir informações aos outros, de modo a facilitar a intervenção e garantir que tivéssemos todos os dados relevantes sobre a turma.

A turma do 10ºA era inicialmente composta por vinte e sete alunos, mas terminou com vinte e dois devido a mudanças de escola e transferências para outras turmas. Destes, dez eram do género feminino e doze do género masculino, com idades entre os catorze e quinze anos, e havia um aluno com Relatório Técnico-Pedagógico (RTP). Esta turma revelava disciplina, um compromisso constante e um histórico predominante de participação regular em atividades desportivas.

A turma do 11ºC era composta por vinte e três alunos, dos quais dezasseis do género masculino e sete do género feminino, com idades entre os dezasseis e dezassete anos, estando apenas um aluno referenciado com RTP. A turma revelava ser mais desafiadora, menos obediente em comparação com o 10ºA, mas quando controlados, realizavam os exercícios propostos pelo docente.

Por fim, a turma do 12ºE era composta por vinte alunos, catorze do género feminino e seis do género masculino, com idades entre os dezasseis e dezoito anos, e contemplavam dois alunos com RTP. A característica distintiva desta turma residia no fato de ser uma das turmas mais destacadas na escola em termos de desempenho académico, demonstrando elevado empenho nas disciplinas teóricas. No entanto, revelavam algumas dificuldades na disciplina prática de educação física. Os alunos do sexo masculino mostravam-se mais adaptados em relação a essa disciplina, ao passo que as alunas encontravam algumas dificuldades no aspeto da motivação. Esta situação exigiu um esforço adicional da nossa parte para alcançar melhores resultados.

Apenas referir que os casos de RTP nas turmas, não implicavam qualquer tipo de adaptação na parte prática, mas sim na parte teórica, pois era mais a nível cognitivo do que físico.

3.1.2.1. Princípios Base

No Ensino Secundário, os princípios orientadores são (Direção-Geral da Educação, 2018c): (i) participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo; (ii) analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas; (iii) interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas; (iv) identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações; (v) conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e segurança; (vi) conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condições física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar; e, (vii) elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais.

A Educação Física no ensino secundário, idades entre os catorze e dezoito anos, desempenha um papel fundamental na vida dos alunos. Além de promover a saúde e o bem-estar físico, esta disciplina também ajuda a desenvolver competências sociais valiosas. Através da prática de atividades físicas variadas, os estudantes melhoram a sua aptidão física e aprendem a colaborar em equipa, comunicar eficazmente e resolver conflitos. Além disso, a Educação Física ensina a importância da disciplina e da resiliência, enquanto proporciona uma pausa bem-vinda para aliviar o stress. Esta disciplina também incentiva um estilo de vida ativo a longo prazo, expondo os alunos a uma variedade de atividades físicas e desportos para que possam continuar a praticar após saírem da escola. Em resumo, a Educação Física no ensino secundário vai além do desporto - é uma parte essencial da educação que prepara os alunos para uma vida saudável e equilibrada.

Como referido anteriormente, a matéria lecionada está condicionada a uma programação vinda da escola, contudo, não foge aquilo que é estipulado a nível nacional.

3.1.2.2. Planeamento

De acordo com Januário (2008), a preparação das modalidades e o planeamento constituem, sem sombra de dúvida, um guia fundamental para o estágio, orientando todo o processo de ensino-aprendizagem. Tendo em conta isto é necessário ter uma boa organização desde o início.

Primeiramente e como referido anteriormente foi fornecido um mapa com a distribuição de espaços onde o objetivo era inserir as modalidades prevista nos espaços indicados (Anexo 2). Este mapa inclui os dias de aulas, feriados, interrupções letivas, reuniões de avaliação, reuniões intercalares, as aulas previstas e dadas de cada modalidade, assim como as cores que definem os espaços: amarelo-exterior; azul-pavilhão; verde-ginásio (Anexo 3).

De seguida, passamos para a planificação das aulas com um plano pré-definido pelo nosso orientador, onde no cabeçalho consta unidade didática, nível de aprendizagem, data, duração, local, ano/turma, sumário, nome do professor estagiário e orientador, número de alunos e material. Na parte que serve para a parte prática da aula temos, parte inicial, fundamental e final, objetivos, esquema/organização, descrição do exercício, componentes críticas do movimento, material e tempo útil e total (Anexo 4).

O planeamento é algo muito importante, pois é através dele que seguimos uma orientação, conseguimos perceber onde nos encontramos e o que falta realizar para atingir o objetivo. Sem uma boa planificação, tanto a nível anual como a nível de aula, ficamos sem um fio condutor que nos oriente.

De acordo com Harden (2001), citado por Pedro (2010), devemos ter em consideração durante o nosso planeamento o ano de escolaridade e os respetivos critérios de avaliação estabelecidos pelo Ministério da Educação. Por isso, é importante começarmos com uma avaliação diagnóstica no início, obtendo o máximo de informação sobre a turma, e depois avançar com as aulas para que os alunos possam progredir.

Nesse sentido, comecei o planeamento pela preparação das unidades didáticas (UD) para estabelecer uma base orientadora da disciplina. Realizei uma avaliação diagnóstica à turma, de forma a perceber em que nível se encontrava e como poderíamos trabalhar para melhorar o desempenho dos alunos. Em sintonia com o orientador, o objetivo era sempre preparar os alunos para que pudessem ter um desempenho superior e fossem capazes de dar continuidade a um jogo da modalidade ou aprimorar-se nas disciplinas individuais.

O FITescola é algo diferente de trabalhar, uma vez que envolve a realização de provas físicas para testar as capacidades dos alunos. Não requer uma preparação prévia e tem como objetivo avaliar os resultados no início e no final do semestre ou período.

As modalidades diferem de ano para ano, no entanto, o planeamento e o método de trabalho são semelhantes em todos. No 10º A, lecionei atletismo, basquetebol, dança, andebol e jogos pré-desportivos. No 11º C, ensinei badminton, futsal, andebol, voleibol, danças tradicionais e ginástica acrobática. No 12º E, ensinei futsal, judo, badminton e jogos tradicionais portugueses. Existem elementos em comum, como a abordagem à aptidão física e algumas disciplinas. No entanto, o nível da modalidade aumenta consoante o ano de escolaridade. Além disso, apliquei dois testes de conhecimento escritos, um no 10º A e outro no 11º C.

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

De acordo com Marzano (2003), destaca-se a importância de os professores selecionarem estratégias adequadas para atingir objetivos específicos de aprendizagem, a necessidade de estabelecer metas e objetivos claros, bem como a relevância de criar um ambiente positivo na sala de aula para alcançar o sucesso proposto.

Por outro lado, segundo Quina (2007), os objetivos de aprendizagem devem representar e permitir ao docente avaliar se o aluno está ou não preparado para realizar a tarefa. É fundamental controlar o processo de ensino-aprendizagem para garantir que os alunos possam aprender.

O objetivo principal era ensinar e ajudar os alunos a progredir em jogos ou a melhorar aspetos técnicos em modalidades individuais. Isso criava uma atmosfera

positiva nas aulas, de forma a acelerar o processo de aprendizagem. Foi também realizada uma avaliação diagnóstica para identificar os pontos fortes e fracos dos alunos.

Como professor, procurava sempre manter as aulas dinâmicas e divertidas. Começava com um aquecimento que também funcionava como um jogo para a turma, seguindo-se exercícios mais analíticos e, por fim, um jogo formal na modalidade. A ideia é que, ao criar aulas variadas e interessantes, os alunos ficam mais propensos a participar ativamente e a sentir-se motivados durante o tempo da aula. Esta abordagem é vista como uma estratégia eficaz para garantir o sucesso das aulas e para cativar os alunos, considerando que a motivação desempenha um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem.

Alunos ausentes da aula tinham de justificar a ausência e podiam ser solicitados a auxiliar a turma, seja organizando materiais ou participando como árbitros, pois um aluno que esteja de fora, convém estar integrado na aula e cabe aos docentes encontrar forma de ele continuar a aprender, mesmo não realizando a parte prática.

O processo de ensino varia em diferentes faixas etárias. A turma do 10ºA era disciplinada, cumprindo rigorosamente as instruções. A turma do 11ºC era mais desafiadora, requerendo mais esforço e compreensão por parte do professor. A turma do 12ºE era mais tranquila, necessitando de motivação extra para a aula, mas mostrava compromisso.

A gestão da aula, montagem e arrumação do material eram da minha responsabilidade, assim como as interações com os alunos, sempre supervisionadas pelo orientador.

Vale a pena mencionar que não me sentia totalmente à vontade com algumas modalidades, tais como dança, judo, entre outras o que foi um ponto a melhorar. Aperfeiçoei os termos técnicos das modalidades e pesquisei como executar determinados movimentos para demonstrar aos alunos. No caso da dança, tive de pesquisar e ensaiar em casa para poder demonstrar aos alunos, já no caso do judo, pesquisei e tentei replicar no ginásio da escola sozinho, mas com o conselho de um colega docente, este referiu que devia mostrar no computador com imagens explícitas e só em último caso, demonstrar por mim. Sendo assim, também utilizei novas tecnologias, como computadores, colunas

e imagens, garantindo que os movimentos fossem demonstrados corretamente, especialmente em modalidades como dança e judo.

3.1.2.4. Avaliação

De acordo com Wiliam (2013), a avaliação formativa auxilia os professores a ajustarem a sua instrução de acordo com as necessidades individuais dos alunos, adaptando as abordagens de ensino consoante o progresso. Além disso, enfatiza que os alunos devem ser envolvidos ativamente no processo de avaliação, compreendendo os seus próprios objetivos de aprendizagem e monitorizando o seu progresso.

Neste sentido, procedi a uma avaliação diagnóstica para observar em que nível de aprendizagem se encontravam. Em seguida, seguiu-se a fase de desenvolvimento das competências dos alunos, permitindo-lhes evoluir até à avaliação final.

Importa referir que a avaliação não é apenas um único momento no fim de cada semestre, mas sim uma avaliação contínua. Isto significa que a avaliação está dividida em dois parâmetros: conhecimentos e capacidades, que contribuem com oitenta por cento da nota final e englobam o saber científico e a expressão das modalidades do semestre; e comunicação, atitudes e comportamentos, que valem vinte por cento da nota e incluem aspetos como informação, comunicação, linguagem, desenvolvimento pessoal, autonomia e relacionamento interpessoal.

Ao longo das aulas, os métodos de avaliação foram tornando-se mais criativos. Desde questões no final de cada aula sobre a matéria lecionada, até fichas no Classroom para que pudessem responder a questões com imagens e sons, passando por questões espontâneas colocadas por um colega a outro, chegando ao método tradicional de testes escritos avaliativos e avaliação dos gestos técnicos e conhecimento das regras da modalidade.

Por fim, inseríamos tudo num excel com formulas, para que pudesse existir uma média sobre todos os valores (Anexo 5). A avaliação tinha sempre a colaboração do orientador para que pudesse ser o mais junta possível e tivesse um toque de uma pessoa experiente no âmbito da educação física.

Em suma, realizei avaliação diagnóstica, avaliação contínua a cada aula, avaliação final prática, avaliação através de um teste escrito.

É importante destacar que, devido ao processo de troca de turmas, assim que assumia a responsabilidade pela turma de um colega, ele providenciava toda a informação necessária para que eu pudesse dar continuidade à sua avaliação e, de certa forma, finalizá-la. Este aspeto trouxe consigo vantagens e desvantagens. No lado positivo, houve uma partilha de conhecimentos e experiências decorrente dessa colaboração necessária. Por outro lado, o aspeto negativo relacionou-se com o facto de não sermos capazes de concluir nenhuma avaliação que tivéssemos iniciado. Em outras palavras, a nota era influenciada por, no mínimo, três intervenientes: eu, o orientador e o colega que passava a assumir a minha turma inicial.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Durante o decorrer deste ano de estágio, tive a oportunidade de vivenciar uma série de experiências enriquecedoras que contribuíram substancialmente para o meu crescimento enquanto futuro docente. Desde o primeiro contacto com a dinâmica escolar até à efetivação das minhas aulas, pude mergulhar na realidade da educação de forma intensa e gratificante.

Desde o início, ao entrar em contacto com a escola e o meu orientador, senti-me imediatamente inserido num ambiente propício ao desenvolvimento pedagógico. A escola dispunha do material desportivo necessário e transmitia confiança aos professores estagiários para que pudéssemos exercer o nosso trabalho de forma eficaz. Embora a responsabilidade de assumir a condução das aulas desde o início tenha gerado algum nervosismo inicial, a orientação contínua do orientador e a minha própria confiança gradualmente dissiparam qualquer apreensão.

O espírito de companheirismo, tanto entre os colegas estagiários como com o corpo docente, desempenhou um papel crucial no meu desenvolvimento profissional. Sempre que enfrentava desafios ou necessitava de orientação, os colegas e os professores

veteranos prontamente forneciam orientações e conselhos preciosos, tanto para a melhoria imediata das minhas práticas como para o meu crescimento a longo prazo.

Uma das principais dificuldades que encontrei foi a apropriação adequada dos termos técnicos nas modalidades desportivas, como por exemplo na modalidade de atletismo não usar bem os termos das componentes técnicas, ou no judô não pronunciar bem os nomes das saudações. Reconheci prontamente a importância de utilizar a terminologia correta para garantir a clareza da comunicação com os alunos. Dedicando-me a aprofundar o meu conhecimento em cada modalidade, consegui superar esse obstáculo ao longo do ano, resultando em feedback positivo que refletiu a minha evolução nesta área.

Outra dificuldade que enfrentei foi conciliar o meu trabalho da associação com o estágio. Muitas vezes, tive de abrir mão de um deles para poder participar no outro, pois era impossível estar em ambos ao mesmo tempo. No entanto, sempre consegui encontrar soluções para que essa situação não prejudicasse os alunos, as aulas, a escola e, principalmente, a mim mesmo. Felizmente, com o apoio da minha entidade patronal, consegui estar presente nas aulas, nas reuniões e em todo o processo escolar.

A experiência de trabalhar com três turmas distintas evidenciou a necessidade de adaptar abordagens pedagógicas às diversas personalidades e necessidades dos alunos. Compreendi que a eficácia de uma abordagem didática pode variar consoante o público-alvo, reforçando a importância da diferenciação na prática educacional.

Ao concluir este estágio, sinto-me gratificado ao constatar que emergi como um docente mais preparado e competente do que quando comecei. A bagagem que acumulei abrange diversas dimensões da educação, desde a organização até ao planeamento, passando pelo ensino, avaliação e intervenção. Encaro o meu futuro como educador com otimismo, respaldado por uma base sólida e uma experiência rica que me proporcionou a oportunidade de aprender, crescer e contribuir de forma significativa para o campo da educação.

3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

A área de Participação na Escola e Relação com a Comunidade desempenha um papel fundamental no contexto da função docente, abordando uma variedade de tópicos que são essenciais para uma atuação abrangente e eficaz como educador. Esta área envolve não apenas a sala de aula, mas também a interação com a escola como um todo e a ligação com a comunidade circundante. Ao abranger aspetos como o Desporto Escolar, a Intervenção na Escola, a Direção de Turma e a Integração com o Meio, esta área promove a compreensão da dimensão mais ampla da educação e a sua influência nas vidas dos alunos.

Através da análise destes diversos temas, os educadores são desafiados a desenvolver competências de gestão e liderança, a colaborar com colegas e a estabelecer ligações significativas com os alunos e suas famílias. A participação na escola, por meio de atividades como o Desporto Escolar, não só promove a saúde e o bem-estar dos alunos, mas também fomenta valores de trabalho em equipa e disciplina. A Intervenção na Escola aborda questões relacionadas com a dinâmica escolar, a gestão de recursos e a criação de um ambiente propício ao aprendizado. A Direção de Turma desempenha um papel crucial na orientação dos alunos, na promoção do seu desenvolvimento integral e na resolução de desafios que possam surgir.

A Integração com o Meio é um aspeto relevante, permitindo que a escola esteja enraizada na comunidade local, estabelecendo relações colaborativas que beneficiam tanto os alunos quanto a sociedade. Esta área, portanto, reflete a abordagem holística da educação, na qual os educadores não são apenas transmissores de conhecimento, mas também facilitadores do crescimento pessoal, social e académico dos alunos. Ao explorar a Participação na Escola e Relação com a Comunidade, os docentes estão preparados para desempenhar um papel ativo e enriquecedor na educação dos seus alunos, contribuindo para um ambiente escolar saudável, inclusivo e bem-sucedido.

3.2.1. Desporto Escolar

De acordo com o Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, o Desporto Escolar é definido como um conjunto de práticas lúdico-desportivas e formativas com enfoque

desportivo, integradas como complemento ao currículo escolar e para preencher os tempos livres dos alunos. Este âmbito abrange alunos do 2º e 3º ciclo do ensino básico e do ensino secundário, sendo implementado no plano de atividades escolares e coordenado no contexto do sistema educativo. Neste contexto, tive a responsabilidade de orientar a equipa de badminton nos escalões de iniciados e juvenil, bem como a modalidade de Desporto Ativo.

No que respeita ao badminton, as sessões de treino decorriam semanalmente, nas quartas-feiras após o almoço. Apesar das limitações de espaço, conseguimos otimizar as condições para proporcionar treinos produtivos. A minha função consistia em recrutar jogadores para a modalidade, orientar os treinos, avaliar o nível dos jogadores, melhorar aspetos menos desenvolvidos e preparar os jogadores para a competição. No entanto, acima de tudo, visava transformar aquele espaço e tempo num momento em que os alunos pudessem aprender e divertir-se. À medida que o ano letivo progredia, a equipa começou a participar em competições, algumas das quais envolviam deslocações a outras escolas.

O acompanhamento de uma equipa de badminton a uma competição fora exige uma planificação antecipada de quem vai, respetivas autorizações, preparar lanche para os alunos, preparar equipamentos e material necessário e autorização pela parte da escola. Já a organização da competição, leva a uma planificação da competição com os atletas presentes, organizar almoços, organizar campos, organizar equipamentos, falar com os outros docentes para que possam dispensar o pavilhão, organizar lanche, organizar toda a documentação legal e orientar a nossa equipa no decorrer da competição.

Relativamente ao Desporto Ativo, embora tenha apresentado alguns desafios logísticos, o projeto teve uma adesão positiva por parte dos alunos. Apesar das dificuldades relacionadas com espaço e equipamentos, a nossa perseverança permitiu explorar várias modalidades e proporcionar oportunidades de participação aos estudantes.

A avaliação do sucesso do Desporto Escolar, de acordo com o orientador, baseava-se na assiduidade dos alunos e no aumento do número de participantes ao longo do ano. A modalidade de Desporto Ativo, em particular, demonstrou um crescimento notável, requerendo um espaço maior para acomodar todos os interessados.

Para além das modalidades já referidas, também fomos convidados a colaborar noutras atividades desportivas, como o Corta-Mato, o Mega Sprint e o ténis de mesa, onde nesta última organizámos uma competição a nível regional, recebendo elogios pela qualidade do trabalho realizado. Este ano de estágio revelou-se uma oportunidade enriquecedora, permitindo-me adquirir competências pedagógicas e de gestão no âmbito do Desporto Escolar e estabelecer um impacto positivo junto dos alunos e da comunidade escolar.

3.2.2. Intervenção na Escola

Ao longo do ano letivo correspondente ao estágio curricular, o núcleo de estágio participou e organizou diversas atividades na escola. As atividades são apresentadas em ordem cronológica, e alguns dos cartazes correspondentes encontram-se em anexo.

- **Be Active- Semana Europeia do Desporto**

A Semana Europeia do Desporto é uma iniciativa desenvolvida pela Comissão Europeia, com o objetivo de promover o desporto e, por inerência, a atividade física junto de todos os cidadãos. Esta iniciativa é coordenada, em Portugal, pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (IPDJ).

A nossa escola decidiu aderir a esta iniciativa e estabeleceu como objetivo atingir a marca de dois mil e vinte e dois saltos à corda, alinhando-se com o ano em que estávamos. A minha função e contributo passou por incentivar e indicar aos meus alunos o desafio e obter o máximo de número de saltos à corda possível. É importante referir que essa ação foi um êxito e envolveu todos os alunos da escola.

- **Pausas Ativas**

As "Pausas Ativas" representam um projeto que já se encontrava em desenvolvimento na escola desde o ano anterior. Este projeto consiste em realizar atividades físicas leves a moderadas durante os intervalos das aulas, destinadas tanto aos professores quanto ao pessoal do secretariado.

No âmbito deste projeto, os estagiários tinham a responsabilidade de preparar uma breve sequência de movimentos. Ao som da música, essa sequência era executada de forma simultânea por todos os participantes, culminando em uma demonstração de uma aula em grupo.

Importa destacar que esta atividade foi desenvolvida com a participação e colaboração da professora Dina Rodrigues, que desempenhou o papel de tutora desde o ano anterior. As "Pausas Ativas" registaram uma evolução gradual tanto em termos de desempenho quanto de inovação. Essa evolução levou a que o pessoal docente e do secretariado expressasse o desejo de realizar mais sessões ao longo da semana. No entanto, infelizmente, não conseguíamos assegurar a logística necessária para satisfazer esse pedido.

- **Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, Basquetebol em Cadeira de Rodas**

A ESQP destaca-se por possuir um departamento altamente dedicado à inclusão de alunos com Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão (MSAI). Assim sendo, no dia 5 de dezembro de 2022, o núcleo de estágio de Educação Física optou por comemorar o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, envolvendo não só os alunos com MSAI, mas também as turmas de Educação Física regulares.

A atividade que organizamos foi dividida em duas partes distintas: uma focada no Basquetebol em Cadeira de Rodas e outra no Voleibol Sentado. O nosso objetivo principal era proporcionar a todos os alunos a oportunidade de experimentar esses dois desportos, evitando períodos de inatividade e promovendo a máxima participação possível.

A vertente de Basquetebol em Cadeira de Rodas teve como propósito apresentar aos alunos uma realidade desportiva que ocorre no interior do país. Em colaboração com o treinador Marco Galego e a Delegação Distrital de Castelo Branco da Associação Portuguesa de Deficientes (APD), conseguimos dar a conhecer a prática deste desporto no distrito e até mesmo a nível da Seleção Nacional.

No que diz respeito ao Voleibol Sentado, o nosso intuito foi dar a conhecer a modalidade em si e as dificuldades enfrentadas pelos atletas que a praticam. Realizamos jogos reduzidos seguindo as respetivas regras, permitindo aos alunos experienciarem essa variante adaptada do voleibol.

Mais especificamente, a minha função envolveu contactar todos os professores de Educação Física para reservarem o espaço e as turmas designadas para aquela hora, fazer o briefing da atividade, coordenar com o diretor da escola para oficializar tudo (incluindo cartazes e a presença dele), comunicar com os professores dos alunos com necessidades especiais para garantir a sua participação, organizar o espaço onde a atividade decorreu, iniciar a sessão apresentando os presentes e explicando aos alunos o que envolveria a atividade, e, por fim, estar disponível durante a atividade para lidar com qualquer eventualidade e prestar assistência sempre que necessário.

Vale ressaltar que esta foi a nossa primeira atividade organizada de forma autónoma. Apesar das dificuldades acrescidas pela inexperiência, conseguimos concluir todo o processo com sucesso. O evento não só proporcionou uma experiência enriquecedora aos alunos, como também nos permitiu aprender e evoluir enquanto futuros profissionais da Educação Física.

- **Projeto de Comunicação CPI**

Esta atividade foi desenvolvida em conjunto pelos núcleos de estágio de Português e Espanhol, Físico-química e Educação Física, durante os meses de fevereiro e março, ou seja, a atividade mais longa que desenvolvemos na escola.

O tema central desta atividade era a comunicação e a sua evolução ao longo dos anos. Para tal, o CPI foi organizado em três estações distintas: Português e Espanhol, Físico-química e Educação Física.

A estação de Educação Física representava o futuro da comunicação e era subdividida em duas partes. Na primeira parte, uma professora convidada, situada noutra parte do mundo, conduzia uma breve aula de steps através da comunicação remota. Na segunda parte, os alunos participavam num jogo interativo com oito perguntas de escolha

múltipla, onde ouviam diferentes sons e os associavam a modalidades desportivas específicas.

Referindo especificamente o meu papel nesta atividade, este consistiu em realizar o briefing da mesma, coordenar o nosso espaço com os professores responsáveis, criar um vídeo com perguntas associadas a sons para que os alunos pudessem jogar e adivinhar, produzir um vídeo com uma aula de steps, requisitar material (steps) para tornar a atividade mais dinâmica e, por fim, durante o decorrer da atividade, receber as turmas e orientá-las no nosso espaço, proporcionando-lhes momentos divertidos e de descontração.

A dinâmica deste projeto envolvia inicialmente a divisão da turma em três grupos, cada um iniciando numa estação distinta. Posteriormente, os grupos realizavam trocas rotativas por intervalos de tempo pré-definidos.

A envergadura deste projeto foi notável, com a participação de 24 turmas, abrangendo mais de 800 alunos, aproximadamente 30 docentes da escola, além de escolas convidadas e representantes da UBI.

A atividade foi um sucesso e proporcionou uma experiência altamente positiva. Para além da componente interativa e lúdica, a atividade contribuiu para uma maior consciencialização dos alunos sobre a importância da comunicação no contexto atual e a sua evolução ao longo do tempo.

- **Palestra: À Conversa com Leandro Grimi**

Esta palestra contou com a participação de um antigo jogador profissional de futebol, que veio partilhar e inspirar os nossos alunos com a sua trajetória não apenas como atleta profissional, mas também como indivíduo.

O evento teve lugar no auditório do Centro Tecnológico de Inovação, e contou com a presença de 80 alunos da ESQP, representando várias faixas etárias, bem como 8 docentes.

O objetivo central desta iniciativa era proporcionar à comunidade escolar a oportunidade de aprender com um atleta profissional que atingiu os mais prestigiosos

palcos desportivos na sua modalidade. O orador, devido ao seu êxito notório, ofereceu uma visão diversificada das realidades presentes no mundo do Futebol.

A minha função nesta atividade consistiu em contactar o antigo jogador profissional, uma vez que a ideia foi proposta por mim. Reservei o espaço onde a palestra iria ocorrer e assegurei que tudo fosse oficializado com a direção, garantindo a presença dos envolvidos. Organizei o espaço no dia do evento, preparando mesas, cadeiras, águas, retroprojektor, computador, microfone, coluna, etc. Além disso, criei um vídeo de homenagem destacando a carreira do palestrante e elaborei uma apresentação em PowerPoint com dados interessantes. Recebi o nosso ilustre convidado, orientei-o pela escola e desempenhei o papel de mediador durante a palestra propriamente dita.

O sucesso e a reputação do palestrante conferiram à atividade uma dimensão mais profunda, transformando-a numa conversa esclarecedora. Durante a palestra, foram partilhadas as dificuldades enfrentadas e os obstáculos superados para alcançar o topo da sua carreira. Essa mensagem foi transmitida aos alunos com ênfase na importância do trabalho árduo, dedicação e empenho como elementos fundamentais para o sucesso.

- **Dia da Criatividade e Inovação**

O Dia da Criatividade e Inovação foi celebrado em colaboração com a Associação de Matraquilhos e Futebol de Mesa da Beira Interior (AMFMBI) e com a participação do Personal Trainer Paulo Pedroso do ginásio Citygym.

No dia 28 de abril, contamos com a presença da AMFMBI, que dinamizou esta modalidade em crescimento na região. Os alunos tiveram a oportunidade de conhecer uma modalidade que tem sido negligenciada pelas gerações mais recentes.

Com a presença do Personal Trainer Paulo Pedroso, os alunos participaram numa atividade que os envolveu em jogos dinâmicos, com foco no desenvolvimento da aptidão física.

Sendo mais específico quanto ao meu papel nesta atividade, destaco que fiquei encarregue da atividade que envolvia os matraquilhos. Esta responsabilidade incluiu o contacto com a AMFMBI e os seus representantes, negociação para garantir a sua participação, uma vez que isso envolvia a disponibilização das mesas por parte deles.

Além disso, estive encarregue de encontrar a melhor data para a realização da atividade, preparar previamente o espaço, comunicar com os docentes para garantir a disponibilidade das turmas e do espaço, criei um vídeo para posterior publicação nas redes sociais e, finalmente, orientei a própria atividade.

O evento contou com a participação de 4 turmas, 90 alunos e 4 professores. Além disso, estiveram presentes o Diretor da escola, João Paulo Mineiro, juntamente com o Presidente da Câmara Municipal da Covilhã, Vítor Pereira, e respetiva comitiva.

3.2.3. Direção de Turma

Segundo Aguiar (2021), *“ser Diretor de Turma é um cargo muito importante numa escola, exige competências de gestão, coordenação, relação interpessoal e grande capacidade de comunicação. É muito importante porque faz todo o acompanhamento do percurso escolas dos alunos da turma que lhe é atribuída e participa na colaboração entre a escola e a relação com a família, neste caso, os EE. O Diretor de Turma exerce na escola uma valiosa atividade.”*

No âmbito do meu acompanhamento como diretor de turma, fui orientado pelo professor de Educação Física, Sérgio Antunes, e a turma designada foi o 7ºB.

O início desta experiência não foi isento de desafios, já que não estabeleci de imediato uma interação fluida com o professor orientador. Além disso, ao lidar com uma turma de 7º ano, composta por alunos novos na escola, a tarefa apresentou-se ainda mais complexa devido à agitação e à adaptação inicial de todos.

No entanto, à medida que fui desenvolvendo uma relação mais próxima com o professor, o entendimento do papel e responsabilidades inerentes à função de diretor de turma tornou-se claro. O docente orientador desempenhou um papel fundamental ao explicar as dinâmicas de interação com os alunos, posteriormente com os encarregados de educação e, por fim, com a administração escolar. O conhecimento transmitido foi essencial para a minha formação, e estou grato pelo facto de ele ter dedicado o seu tempo livre para me guiar e transmitir conhecimento.

Ao longo do período, assisti a duas reuniões de turma e participei em três reuniões com os encarregados de educação. Além disso, realizámos várias sessões conjuntas, dedicadas a esclarecer dúvidas e a analisar documentos relevantes.

Entre os ensinamentos valiosos que retirei deste acompanhamento, destaco a postura que se deve adotar em ocasiões como as reuniões com os encarregados de educação, a assertividade e clareza nas reuniões de avaliação de notas com os colegas docentes. A disponibilidade demonstrada pelo professor orientador para resolver as questões dos alunos foi inspiradora, bem como a forma de conduzir as reuniões, mantendo uma postura adequada.

A figura do diretor de turma assume um papel de liderança, sendo fundamental a sua ligação próxima tanto com os alunos como com os encarregados de educação. Ele atua como intermediário entre estes intervenientes e a administração escolar. Acredito profundamente que o diretor de turma desempenha um papel crucial na trajetória de desenvolvimento dos alunos e que o seu papel pode influenciar significativamente o seu sucesso académico.

3.2.4. Integração com o Meio

Tal como referido anteriormente, a integração com o meio envolvente assume um papel de extrema importância, devendo merecer uma atenção redobrada. O ambiente no qual realizamos as nossas atividades deve ser saudável e propício à execução de um trabalho bem-sucedido, sendo o carácter saudável deste ambiente um fator essencial.

Desde o momento em que entrei na escola, o meu objetivo principal centrou-se em estabelecer contacto com o maior número possível de pessoas. Isso não abrangeu apenas os professores, mas também os funcionários não docentes que contribuem para o funcionamento da escola, como os contínuos. Estes elementos foram fundamentais para me proporcionarem uma visão mais abrangente do funcionamento da escola, ajudando-me a compreender as dinâmicas pessoais e as atitudes que permeiam o nosso dia a dia.

A minha habilidade excepcional de comunicação teve um papel preponderante na minha integração com o meio. O meu compromisso profissional também teve um papel crucial neste processo. Ingressei na escola como um estranho, mas despedi-me com

amizades que perdurarão para o resto da vida. Recebi do diretor uma carta de recomendação e um elogio significativo, talvez o mais elevado, ao ser considerado o estagiário com melhor desempenho na história da escola. Ele expressou a convicção de um futuro promissor para mim. No entanto, o diretor não foi o único a deixar uma marca; o orientador e os funcionários da escola também o fizeram, uma vez que, quando chegou a altura da despedida, emergiram lágrimas que só surgem quando nutrem um afeto especial por alguém.

Dado este conjunto de circunstâncias, acredito que este aspeto representou um dos elementos mais bem-sucedidos ao longo do meu ano de estágio, constatando-se que a integração com o meio envolvente foi, indubitavelmente, muito positiva.

3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II

Através da minha participação neste ponto, pude explorar e compreender a complexidade e a importância da educação para além da sala de aula. Esta área abrangeu uma variedade de aspetos cruciais para a minha atuação enquanto docente, desde o envolvimento com atividades desportivas até a interação com os alunos, colegas e a comunidade em geral.

Uma das experiências mais enriquecedoras foi o envolvimento no Desporto Escolar. Fui responsável por orientar uma equipa de badminton, o que me proporcionou não apenas a oportunidade de partilhar a minha paixão pelo desporto, mas também de desenvolver competências de gestão e liderança. Através das sessões de treino e das competições, aprendi a importância da organização e da planificação antecipada, considerando fatores logísticos e administrativos. Lidar com a diversidade de alunos, motivações e níveis de habilidade foi um desafio que me permitiu crescer tanto como docente quanto como líder.

Além disso, tive a oportunidade de participar em atividades que promoveram a integração entre a escola e a comunidade. Organizar eventos como o Dia da Criatividade e Inovação e palestras inspiradoras, como a de Leandro Grimi, mostrou-me como a escola pode servir como um ponto de encontro entre diferentes entidades. Essas experiências

destacaram a importância de estabelecer relações colaborativas e de fomentar ligações positivas com os alunos, colegas, direção da escola e até mesmo com figuras da comunidade local, como o presidente da câmara municipal.

No entanto, nem tudo foi fácil. As dificuldades surgiram em várias etapas. Lidar com uma turma de 7º ano como acompanhante de diretor de turma apresentou desafios iniciais, devido à adaptação dos alunos à escola e à minha própria adaptação ao papel. Aprendi que a comunicação constante e a compreensão das dinâmicas de interação com alunos, encarregados de educação e colegas eram essenciais para um desempenho bem-sucedido nessa função.

Além disso, a organização de eventos como o Basquetebol em Cadeira de Rodas e o Voleibol Sentado exigiu uma coordenação meticulosa e sensibilidade para a inclusão. As dificuldades logísticas e a inexperiência em projetos de maior envergadura foram obstáculos que tive de superar. No entanto, esses desafios também me permitiram aprender a adaptar-me a diferentes situações, a desenvolver soluções criativas e a trabalhar em equipa de forma eficaz.

Em termos gerais, esta área de participação na escola e relação com a comunidade proporcionou-me uma visão mais abrangente e profunda do papel de um docente para além do ensino em sala de aula. Aprendi que a educação é um processo que envolve a colaboração com colegas, a orientação dos alunos e a integração na comunidade em que a escola está inserida. As dificuldades que encontrei ao longo do caminho contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional, tornando-me mais resiliente e capaz de enfrentar diferentes desafios no futuro. O impacto positivo que tive na vida dos alunos e na escola como um todo é a maior recompensa deste percurso e motiva-me a continuar a investir na minha carreira como educador.

4. Área III – Desenvolvimento Profissional

Nesta área, surge a oportunidade de um professor estagiário olhar profundamente para o seu próprio crescimento profissional, incorporando um mosaico das suas experiências, conhecimentos adquiridos, investigações realizadas e uma análise profunda da sua intervenção. Esta é uma arena onde se constrói não apenas um currículo, mas uma narrativa de identidade e pertença profissional.

4.1. Reflexão Final

O estágio curricular que tive a oportunidade de realizar proporcionou-me um verdadeiro ciclo de aprendizado, desafios e crescimento na minha jornada profissional como futuro professor de Educação Física. Esta experiência revelou-se uma pedra fundamental na minha formação, permitindo-me mergulhar de forma prática e concreta no quotidiano de um educador. Ao enfrentar uma diversidade de situações, aprendi a lidar com desafios, adaptando-me às necessidades dos alunos e convertendo cada obstáculo superado em uma lição valiosa para o meu próprio crescimento pessoal.

A troca de ideias e conhecimentos com os colegas docentes enriqueceu grandemente o meu percurso. Dediquei-me a estar informado e aprofundar o meu conhecimento diariamente. Dominar todas as modalidades abordadas tornou-se uma prioridade para aprimorar o processo de ensino-aprendizagem e assegurar a minha evolução enquanto professor. Compreendi que ser professor de Educação Física implica um papel multifacetado, pois não se trata apenas de transmitir habilidades físicas e técnicas, mas sim de fomentar o desenvolvimento social, emocional e cognitivo dos alunos. A nossa área desempenha um papel crucial na promoção da saúde, inclusão e crescimento dos estudantes na sociedade.

Esta experiência deixou-me uma bagagem rica em aprendizagem, que levarei comigo ao longo da minha vida profissional. Se já nutria uma paixão pela docência antes, esta vivência reforçou esse sentimento. Reconheço que tenho um longo caminho a percorrer, sabendo que a área da Educação Física está em constante transformação e evolução. Isso apenas aumenta a minha motivação e confiança em aprender continuamente. Sem dúvida, o estágio curricular é um dos pilares fundamentais na

formação de um educador. Agradeço profundamente a esta instituição pela oportunidade e pelas experiências proporcionadas, pois elas não só moldaram o meu desenvolvimento profissional, mas também me enriqueceram como indivíduo. Neste momento, sinto-me preparado e entusiasmado para enfrentar os próximos passos como professor de Educação Física.

5. Referências Bibliográficas

- Aguiar, M. V. D. (2021, February 18). *Estratégias de Ensino e Aprendizagem em Educação Física: Estilo de Ensino Comando e Estilo de Inclusão*.
<https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/11763>
- De Almeida, J. P. G., & Da Silva, S. B. (2021). PEDAGOGIA DO OPRIMIDO 50 ANOS DEPOIS: a ATUALIDADE DE PAULO FREIRE. *Inter-Ação*, 46(ed.especial), 977–992. <https://doi.org/10.5216/ia.v46ied.especial.68486>
- Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro. Diário da República n.º 47/1991 – I Série A. Ministério da Educação. Disponível em www.dre.pt.
- Direção-Geral da Educação. (2018). Aprendizagens essenciais | articulação com o perfil dos alunos. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>
- Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2021). Projeto Educativo 2017-20021. Disponível em:
<https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/images/ProjetoEducativo/ProjetoEducativo-2017-2021.pdf>
- Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2023). Página Inicial. Disponível em:
<https://www.quintadaspalmeiras.pt>
- Escola Secundária Quinta das Palmeiras (2023). Plano de Inovação 2022-2025. https://www.quintadaspalmeiras.pt/portal/images/Plano_inovacao/Plano_de_Inovacao_2022-2025_27_07_2022.pdf
- Hattie, J. (2008). Visible learning. In *Routledge eBooks*.
<https://doi.org/10.4324/9780203887332>

- Januário, C. a. S. D. S. (2008, July 14). *Do pensar ao planear : análise das decisões pré-interativas de planeamento de professores de educação física em estágio curricular supervisionado*. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/391>
- Lopes, H. M. A. (2014, September 1). *Relatório de estágio de educação física realizado na Escola Secundária Jaime Moniz*.
<https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/874>
- Marzano, R. J., & Marzano, J. S. (2003a). The key to classroom management.
ResearchGate.
https://www.researchgate.net/publication/283749466_The_Key_to_Classroom_Management
- Marzano, R. J., & Marzano, J. S. (2003b). The key to classroom management.
ResearchGate.
https://www.researchgate.net/publication/283749466_The_Key_to_Classroom_Management
- Quina, J. D. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*.
<https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/2558>
- Simões, J. (2014). *Avaliar em educação física: a necessidade de um quadro conceptual*.
<https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/1703>
- Veiga, A. L. D. O. (2010). *O planeamento plurianual em Educação Física: estudo multicaso em escolas de Lisboa*.
<https://recil.ensinolusofona.pt/handle/10437/1324>
- Visualização de Avaliação das Aprendizagens em Educação Física*. (n.d.).
<https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163/150>

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

Atualmente, existem estudos que sugerem uma diminuição global na prática de atividade física e na aptidão física ao longo das últimas décadas (C. Marta, Marinho, & Marques, 2012). Essa tendência pode ser parcialmente atribuída ao fato de que muitos jovens evitam participar nas aulas de Educação Física. Isso pode ser resultado, em parte, da falta de planejamento das aulas, que não consideram adequadamente o interesse, a motivação e o sucesso dos alunos na realização dos exercícios, além de não levar em conta as diferenças individuais, incluindo aquelas relacionadas ao gênero (C. Marta et al., 2012).

McDavid et al. (2012) afirmam que os professores desempenham um papel de extrema importância no que diz respeito à motivação no desporto. Eles também salientam que um ambiente motivador é mais propício para a aprendizagem, tanto em contexto escolar como de lazer.

Por sua vez, Ennis C. (2017) destaca o valor de promover experiências significativas na Educação Física, um fator amplamente reconhecido como crucial para o desenvolvimento dos alunos. Beni et al. (2022) enfatizam que, ao adotar a abordagem adequada, os professores podem ajudar os alunos a reconhecer o valor individual e coletivo das suas experiências na aula de Educação Física. Isso reflete a ideia de que o papel do professor pode e deve ser determinante para o desenvolvimento dos alunos. Acrescentam que os professores precisam de ser dinâmicos e estar em constante busca de conhecimento e novos métodos para apoiar o desenvolvimento dos alunos. Além disso, salientam que a disciplina desempenha um papel essencial nesse processo.

Boiché et al. (2008) também referem que os comportamentos dos professores são fatores significativos na motivação dos alunos, e essa motivação está diretamente relacionada com o desempenho académico

De acordo com Trautner e Schwinger (2022), a motivação é um fator crucial para a aprendizagem, o desempenho académico e o bem-estar durante o estudo, pois

desempenha um papel fundamental na obtenção dos resultados desejados pelos alunos. No entanto, eles também alertam que problemas de motivação podem surgir ao longo do tempo se não forem devidamente estimulados, podendo eventualmente levar à desmotivação.

Segundo Hattie (2008), o feedback é uma arma poderosa no que toca a motivar o aluno e a que este tenha melhores resultados, ele acredita que o feedback deve estar diretamente relacionado com o que os alunos estão a realizar no momento e que deve ser específico e claro, destacando sempre o lado positivo. Ele também acredita que o feedback deve ser focado nas ações da pessoa e dos esforços do aluno e não na identidade pessoal.

De acordo com Tapia (1997), a motivação extrínseca está associada a metas externas, ou seja, a situações em que o comportamento ocorre com o objetivo de receber uma recompensa ou evitar qualquer tipo de punição ou castigo. O sujeito está principalmente preocupado com a sua imagem.

Segundo Elói (2012), a motivação extrínseca tem origem em fatores externos ao indivíduo, como recompensas monetárias. A pessoa executa a tarefa para ser recompensada ou para evitar ser castigada.

Conforme Boruchovitch e Bzuneck (2001), a motivação extrínseca tem sido definida como a motivação para realizar uma ação em resposta a algo externo à tarefa ou à atividade, como a obtenção de recompensas materiais ou reconhecimento social, com o objetivo de atender aos comandos ou pressões de outras pessoas, ou para demonstrar competências ou habilidades.

Neste sentido, o objetivo do nosso trabalho foi verificar se a motivação extrínseca, nomeadamente o feedback positivo do professor, durante as aulas de educação física contribui para a melhoria do desempenho dos alunos.

2. Metodologia

2.1. Participantes

O presente estudo contou com a participação de vinte e um indivíduos, onze do gênero masculino (52.4%) e dez do gênero feminino (47.6%), com idades compreendidas entre os quinze e os dezasseis anos (15.38 ± 0.498), todos alunos frequentavam o Ensino Secundário na ESQP, mais concretamente o 10º ano. Como critérios de exclusão consideraram-se quem não realizou o teste inicial ou o teste final do FITescola, alunos que abandonaram a meio do ano letivo ou alunos que entraram a meio do ano letivo, sendo assim excluídos um total de quatro indivíduos.

2.2. Procedimentos

Genericamente, foram aplicados testes pertencentes à bateria do FITescola® (Henriques-Neto et al., 2020). O FITescola®, integra uma bateria de testes dividida em três áreas, a Aptidão Aeróbia (vaivém e milha), a Composição Corporal (IMC, massa gorda, perímetro da cintura) e a Aptidão Neuromuscular (abdominais, flexões de braços, impulsão vertical, impulsão horizontal, agilidade 4x10m, velocidade 20m/40m, flexibilidade de ombros e flexibilidade de membros inferiores).

Para este estudo foram utilizados quatro testes, o teste do vaivém, abdominais, flexões e impulsão horizontal. O teste do vaivém consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada, o teste dos abdominais consiste na execução do maior número de abdominais (com máximo de 75 repetições) a uma cadência predefinida, o teste de flexões de braços consiste na execução do maior número de flexões de braços (com máximo de 75 repetições) a uma cadência pré-definida e o teste de impulsão horizontal consiste em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos (resultados retirados em centímetros). Neste sentido os testes realizados permitiram avaliar a aptidão aeróbia (vaivém), força de resistência dos membros superiores (flexões de braços), força de resistência dos músculos da região abdominal (abdominais) e força explosiva dos

membros inferiores (impulsão horizontal). A escolha dos testes utilizados teve em conta as infraestruturas da escola e avaliação definida pelo grupo de Educação Física.

Nesta linha de pensamento torna-se relevante reiterar que os testes foram realizados em duas ocasiões: uma inicial (06/10/2022), na qual não houve nenhum tipo de feedback ou interação com os alunos durante as provas, e outra final (05/11/2022), na qual foi implementada a motivação extrínseca, os dados foram recolhidos com um intervalo de 1 mês entre eles, devido a questões logísticas de espaço. Esta foi a única opção disponível, o que pode influenciar os resultados. Para a análise de resultados tendo em vista o objetivo geral do estudo (averiguar se a motivação extrínseca, do tipo feedback positivo, durante a atividade física em questão, contribui para a melhoria do desempenho dos alunos) foi utilizada a avaliação inicial e final dos testes do FITescola. Já para a análise de resultados do objetivo específico definido para o estudo (influência do género nos resultados finais obtidos no teste do FITescola) foram utilizados os resultados apurados somente na avaliação final do FITescola realizada com a amostra em estudo.

Ainda foi considerada a possibilidade de existir um grupo de controlo, mas tal não foi possível executar devido a questões logísticas, visto que o tempo e o espaço que tínhamos eram limitados para realizar mais do que dois testes em curto espaço de tempo.

É importante salientar que a motivação extrínseca foi fornecida pelo docente aos alunos na forma de feedback positivo, permitindo que os alunos, que estavam próximos do seu limite máximo e mostravam sinais evidentes de fadiga, conseguissem continuar. Isto era essencial e foi realizado em todas as baterias de teste, usando tipos de feedbacks auditivos, tais como "vamos", "tu consegues", "não desistas", "está quase", "és mais forte que isso", entre outros. Os tipos de feedback fornecidos foram predominantemente auditivos e positivos, e também foi utilizada a promessa de recompensas, como a inclusão desses resultados para a avaliação final.

A recolha de dados foi realizada por mim com a ajuda dos alunos. Enquanto eu dava os feedbacks, os alunos realizavam as provas em pares. Enquanto um realizava a prova, o outro fazia a contagem. Os áudios tinham uma contagem consoante os apitos, o que me permitia controlar a ocorrência de qualquer engano. Além disso, acompanhava os

tempos em que terminavam; se o aluno X terminasse ao mesmo tempo que o Y, sabia que os resultados tinham de ser iguais ou idênticos.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Recolhidos os dados fundamentais para o projeto de investigação deu-se início à análise e tratamento dos mesmos com recurso ao programa estatístico IBM SPSS Statistics 28.0.

Inicialmente procedeu-se à realização da estatística descritiva exibida através da média e desvio padrão com um intervalo de confiança definido de 95%. Foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov e Levene com o objetivo de testar a normalidade e homogeneidade da distribuição de resultados da amostra. Para calcular os níveis da magnitude do efeito utilizou-se a seguinte escala 0.10 a 0.20 efeito fraco, de 0.30 a 0.40 efeito médio, maior que 0.50 efeito forte (Cohen, 1988).

Posteriormente recorreu-se ao *Paired-Samples T-Test* para averiguar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre duas variáveis. Para comparar a variável nominal (género) com os resultados finais das variáveis intervalares em estudo (Vaivém, Abdominais, Flexões e Salto Horizontal) foi utilizado o teste *T-Student*. O valor da significância (p) foi definido como $<.05$.

3. Resultados

Tabela 3 – Comparação entre a variável Vaivém Final e Vaivém Inicial.

	Média (DP)	t (20)	95% CI	p	d
Vaivém Final	66.57 (31.57)	5.16***	[10.98,25.88]	<0.001	0.52
Vaivém Inicial	48.14 (22.98)				

* $p<0.05$; ** $p<0.01$; *** $p<0.001$

A tabela 3 demonstra que em média o número de Vaivém Final ($M = 66.57$, $DP = 31.57$) foi superior ao número de Vaivém Inicial ($M = 48.14$, $DP = 22.98$). É possível

ainda verificar que as diferenças entre as variáveis são estatisticamente significativas $t(20) = 5.16$, $p = <0.001$, 95% CI [10.98, 25.88], com um nível de magnitude de efeito forte, $d = 0.52$.

Tabela 4 – Comparação entre a variável Abdominais Final e Abdominais Inicial.

	Média (DP)	$t(20)$	95% CI	p	d
Abdominais Final	54.81 (12.73)	1.37	[-1.79, 8.65]	.186	0.02
Abdominais Inicial	51.38 (18.91)				

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

A tabela 4 demonstra que em média o número de Abdominais Final ($M = 54.81$, $DP = 12.73$) foi superior ao número de Abdominais Inicial ($M = 51.38$, $DP = 18.91$). No entanto é possível verificar que as diferenças entre as variáveis não são estatisticamente significativas $t(20) = 1.37$, $p = .186$, 95% CI [-1.79, 8.65], $d = 0.02$.

Tabela 5 – Comparação entre a variável Flexões Final e Flexões Inicial.

	Média (DP)	$t(20)$	95% CI	p	d
Flexões Final	18.00 (7.44)	1.58	[-.51, 3.75]	.129	0.05
Flexões Inicial	16.38 (6.96)				

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

A tabela 5 demonstra que em média o número de Flexões Final ($M = 18.00$, $DP = 7.44$) foi superior ao número de Flexões Inicial ($M = 16.38$, $DP = 6.96$). No entanto é possível verificar que as diferenças entre as variáveis não são estatisticamente significativas $t(20) = 1.58$, $p = .129$, 95% CI [-.51, 3.75], $d = 0.05$.

Tabela 6 – Comparação entre a variável Salto Horizontal Final e Salto Horizontal Inicial.

	Média (<i>DP</i>)	<i>t</i> (20)	95% <i>CI</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
Salto Horizontal Final	181.81 (34.26)				
Salto Horizontal Inicial	182.43 (33.29)	-.24	[-6.06, 4.83]	.815	0.001

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

A tabela 6 demonstra que em média o número de Salto Horizontal Final ($M = 181.81$, $DP = 34.26$) foi inferior ao número de Salto Horizontal Inicial ($M = 182.43$, $DP = 33.29$). No entanto é possível verificar que as diferenças entre as variáveis não são estatisticamente significativas $t(20) = -.24$, $p = .815$, 95% *CI* [-6.06, 4.83], $d = 0.001$.

Tabela 7 – Comparação entre a variável Vaivém Final em função do Género.

	Género Masculino	Género Feminino	<i>t</i> (19)	<i>p</i>
	Média (<i>DP</i>)	Média (<i>DP</i>)		
Vaivém Final	78.73 (37.28)	53.20 (17.08)	1.98	.062

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

A Tabela 7 demonstra que não existem diferenças significativas entre o género masculino e feminino ao nível dos resultados do Vaivém Final $t(19) = 1.98$, $p = .062$. No entanto, verificou-se que o género masculino apresenta uma média de resultados superior ($M = 78.73$, $DP = 37.28$) ao género feminino ($M = 53.20$, $DP = 17.08$).

Tabela 8 – Comparação entre a variável Abdominais Final em função do Género.

	Género		<i>t</i> (19)	<i>p</i>
	Masculino	Feminino		
	Média (<i>DP</i>)	Média (<i>DP</i>)		
Abdominais Final	59.55 (13.01)	49.60 (10.71)	1.90	.073

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

A Tabela 8 demonstra que não existem diferenças significativas entre o género masculino e feminino ao nível dos resultados dos Abdominais Final $t(19) = 1.90$, $p = .073$. No entanto, verificou-se que o género masculino apresenta uma média de resultados superior ($M = 59.55$, $DP = 13.01$) ao género feminino ($M = 49.60$, $DP = 10.71$).

Tabela 9 – Comparação entre a variável Flexões Final em função do Género.

	Género		<i>t</i> (19)	<i>p</i>
	Masculino	Feminino		
	Média (<i>DP</i>)	Média (<i>DP</i>)		
Flexões Final	18.18 (6.81)	17.80 (8.46)	.11	.910

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

A Tabela 9 demonstra que não existem diferenças significativas entre o género masculino e feminino ao nível dos resultados dos Flexões Final $t(19) = .11$, $p = .910$. No entanto, verificou-se que o género masculino apresenta uma média de resultados superior ($M = 18.18$, $DP = 6.81$) ao género feminino ($M = 17.80$, $DP = 8.46$).

Tabela 10 – Comparação entre a variável Salto Horizontal Final em função do Género.

	Género		<i>t</i> (19)	<i>p</i>
	Masculino	Feminino		
	Média (<i>DP</i>)	Média (<i>DP</i>)		

Salto Horizontal Final	198.91 (32.86)	163.00 (25.64)	2.77	.012*
------------------------	----------------	----------------	------	-------

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

A Tabela 10 demonstra que existem diferenças significativas entre o género masculino e feminino ao nível dos resultados dos Salto Horizontal Final $t(19) = 2.77, p = .012$. Desta forma, verificou-se que o género masculino apresenta uma média de resultados superior ($M = 198.91, DP = 32.86$) ao género feminino ($M = 163.00, DP = 25.64$).

4. Discussão

O principal objetivo deste estudo passou por compreender a influência da motivação extrínseca nos resultados da bateria de teste do FITescola. Nesta ótica, os resultados obtidos indicam valores que sugerem que a motivação extrínseca desempenha um papel influente no desempenho do aluno. Isso reforça as conclusões tiradas por Pacheco (2021) no seu estudo sobre a relação entre motivação extrínseca e o desempenho na disciplina de matemática. Pacheco afirmou que os alunos demonstram maior motivação ao longo do tempo, destacando o papel fundamental do docente nesse processo e observando um impacto positivo nas notas. Além disso, Trautner e Schwinger (2022) também salientam que a motivação desempenha um papel fundamental na obtenção de resultados.

No entanto, segundo Chen (2023), refere que, com base em um estudo por ele conduzido, a motivação intrínseca pode ter uma influência mais significativa do que a extrínseca. Isso ocorre porque, enquanto a motivação extrínseca está relacionada a recompensas e outras entidades externas, a motivação intrínseca provém do interior e das crenças do aluno/atleta. Por outras palavras, no nosso estudo, um aluno pode alcançar melhores resultados devido à motivação intrínseca e não o contrário.

Através da análise dos resultados do Projeto de Investigação realizado, foi possível analisar que a motivação extrínseca, representada pelo feedback positivo, teve um

impacto benéfico no desempenho dos alunos no teste de vaivém, visto que em média o número de Vaivém Final ($M = 66.57$, $DP = 31.57$) foi superior ao número de Vaivém Inicial ($M = 48.14$, $DP = 22.98$), ainda com uma diferença estatisticamente significativa $t(20) = 5.16$, $p = <0.001$, 95% CI [10.98, 25.88].

No entanto, essa influência positiva não foi observada de forma consistente em outros testes, como abdominais, flexões e salto horizontal, onde as diferenças não foram estatisticamente significativas (exemplo abdominais: $t(20) = 1.37$, $p = .186$, 95% CI [-1.79, 8.65]). Portanto, podemos afirmar que a motivação extrínseca parece ser benéfica em contextos específicos, como o teste de vaivém (aeróbia), mas pode não ter o mesmo efeito em todas as atividades físicas avaliadas neste estudo.

Tendo em conta o nosso objetivo específico e segundo os resultados obtidos, podemos afirmar que no teste do Vaivém, de Abdominais e Flexões, não foram encontradas diferenças significativas entre os géneros masculino e feminino nos resultados finais (exemplo de vaivém: $t(19) = 1.98$, $p = .062$), no entanto é importante notar no vaivém o género masculino apresentaram uma média de resultados superiores em comparação ao género feminino, género masculino ($M = 78.73$, $DP = 37.28$) e género feminino ($M = 53.20$, $DP = 17.08$). Em relação ao teste do Salto Horizontal os participantes do género masculino tiveram uma média de resultados significativamente superior em comparação com os participantes do género feminino, mostrando assim uma diferença significativa, $t(19) = 2.77$, $p = .012$ (género masculino $M = 198.91$, $DP = 32.86$ e género feminino $M = 163.00$, $DP = 25.64$). Os resultados deste estudo corroboram as conclusões de Neves (2020), que identificou um padrão de maturação típico para as idades em questão. Além disso, salientou que o género masculino tende a exibir características físicas mais pronunciadas, como resistência e força, ao passo que o género feminino demonstra uma maior flexibilidade nos membros inferiores.

O estudo de Neves foi o único encontrado com o propósito de comparar os dados e realizar uma análise sobre o tema. Destaco, assim, a natureza inovadora desta investigação, enfatizando ainda mais a importância de estudar a motivação extrínseca nos alunos, para que estes possam evoluir cada vez mais.

5. Conclusão

O objetivo do presente estudo passou por compreender se a motivação extrínseca tinha influência nos alunos, usando os testes FITescola. Segundo os resultados analisados entre os testes iniciais e os testes finais, é possível determinar que existem diferenças estatisticamente significativas somente no teste do vaivém e o mesmo não é observável nos restantes testes, onde apesar das diferenças encontradas serem positivas, não são estatisticamente significativas. Portanto, podemos afirmar que a motivação extrínseca parece ser benéfica em contextos específicos, como o teste de vaivém, mas pode não ter o mesmo efeito nas restantes atividades físicas avaliadas neste estudo. No entanto, torna-se evidente que a motivação extrínseca, na forma de feedback positivo, é uma ferramenta que pode desempenhar um papel significativo no sucesso do aluno em suas tarefas. Ela é uma parte fundamental do processo de aprendizagem do aluno, e todos os docentes podem e devem motivar seus alunos de forma extrínseca nas aulas de educação física.

Apesar da fundamentação e cuidados empíricos considerados, a presente investigação apresenta algumas limitações, mais concretamente o estado de saúde físico e mental dos alunos no dia do teste; a amostra ser por conveniência; a amostra ser curta; a evolução da atividade física no intervalo de tempo entre os testes; o facto de contar para nota da disciplina ou não. Tudo isto são fatores que pode levar a que os resultados sejam diferentes do que aqueles alcançados.

Implicações adicionais para investigações futuras poderão passar por considerar um questionário de motivação; realizar em mais anos letivos, como o 3º ciclo; realizar mais testes do FITescola;

6. Referências

- Aguiar, M. V. D. (2020, October 22). *Relatório de Estágio Pedagógico*.
<http://hdl.handle.net/10400.6/10915>
- Beni, S., Fletcher, T., & Chróinín, D. N. (2022). 'It's not a linear thing; there are a lot of intersecting circles': Factors influencing teachers' implementation of Meaningful Physical Education. *Teaching and Teacher Education*, *117*, 103806.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103806>
- Boiché, J., Sarrazin, P., Grouzet, F. M. E., Pelletier, L. G., & Chanal, J. (2008). Students' motivational profiles and achievement outcomes in physical education: A self-determination perspective. *Journal of Educational Psychology*, *100*(3), 688–701. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.100.3.688>
- Chen, S., Shang, Y., Xie, L., Song, D., & Chen, M. (2023). The true value of extrinsic motivation? The effect of intrinsic and extrinsic sports motivation on sports anomie behavior in college students. *Current Psychology*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-023-04524-1>
- Ennis, C. D. (2017). Educating students for a lifetime of physical activity: enhancing mindfulness, motivation, and meaning. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *88*(3), 241–250. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1342495>
- Hattie, J. (2008). Visible learning. In *Routledge eBooks*.
<https://doi.org/10.4324/9780203887332>
- Henriques-Neto, D., Minderico, C., Peralta, M., Marques, A., & Sardinha, L. B. (2020). Test–retest reliability of physical fitness tests among young athletes: The

- FITescola[®] battery. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 40(3), 173–182. <https://doi.org/10.1111/cpf.12624>
- Marta, C., Marinho, D. A., & Marques, M. C. (2012). Journal of Physical Education and Sport. (2013). *Journal of Physical Education and Sport*.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2012.04066>
- McDavid, L., Cox, A., & Amorose, A. J. (2012). The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents' leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(2), 99–107.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.10.003>
- Pacheco, J. N., Da Rosa, C. T. W., & Darroz, L. M. (2021). Motivação extrínseca em relação à aprendizagem Matemática no Ensino Fundamental. *Revista Educar +*, 5(5), 1159–1170. <https://doi.org/10.15536/reducarmais.5.2021.2602>
- Reeve, J. (2012). Psychologie de la motivation et des émotions (S. Masmoudi, Trad.). *Bruxelles: De Boeck Supérieur. (Œuvre originale publiée en 2004)*.
Disponível em: <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.1.4975.5287>
- Trautner, M., & Schwinger, M. (2022). How are incremental theories about studying motivation related to effective motivation regulation? *Learning and Individual Differences*, 100, 102232. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102232>
- Wisniewski, B., Zierer, K., & Hattie, J. (2020). The Power of Feedback Revisited: A Meta-Analysis of Educational Feedback Research. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03087>

Anexos

Anexo 1 – Plano de atividades da escola;

Anexo 2- Mapa de espaços;

Anexo 3- Mapa de espaços preenchidos;

Anexo 4- Plano de aula;

Anexo 5- Avaliação dos alunos;

Anexo 6- Unidade didática;

Anexo 7- Cartazes das atividades desenvolvidas.

Anexo 8 – Exemplo de Unidade Didática Atletismo

Situação de partida / Razão da atividade / Objetivos	Atividade a desenvolver / Data e local
<p>As atividades propostas pelo Grupo 620 (Educação Física) foram planificadas em função dos princípios orientadores dos seguintes documentos: Projeto Educativo da Escola, Aprendizagens Essenciais, Perfil dos Alunos, Plano 21123 Escola +.</p> <p><u>. DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA</u></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promoção da prática de atividade física adaptada; - Promover a inclusão; - Inculir nos alunos o respeito pelo ser diferente; - Dar a conhecer o desporto e modalidades adaptadas; - Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas; - Promoção do espírito de igualdade de oportunidades; - Promover o gosto pela prática desportiva. - Consciencializar os jovens para o desporto adaptado. 	<p><u>. DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA</u></p> <p>- Jogo de Basquetebol de Cadeira de Rodas</p> <p>Proporcionar aos alunos a oportunidade de experienciarem um jogo de basquetebol de cadeira de rodas, mostrar-lhes alguns jogadores e o selecionador nacional, de forma a conhecerem um pouco do jogo.</p> <p>O objetivo desta atividade visa proporcionar aos alunos sem NEE experiências que permitam vivenciar e sensibilizar para as dificuldades que os alunos com NEE encontram no seu quotidiano, dado que a perceção das dificuldades que estes alunos enfrentam nos faz refletir acerca das nossas.</p> <p>- Jogo de hóquei adaptado</p> <p>A atividade baseia-se num jogo reduzido de hóquei. Para isto, o stick será substituído pelo “esparguete” (utilizado na natação) e o disco por uma bola de esponja, com vista a facilitar a prática.</p> <p>Este jogo é uma oportunidade de conhecer o hóquei através da adaptação para os alunos com NEE. Com isto é notório, a junção destas duas realidades e promovem a inclusão de toda a comunidade estudantil.</p> <p>Esta atividade poderá ser desenvolvida com o Projeto ser +, para que a comunidade escolar possa existir um maior envolvimento da comunidade escolar.</p>

Situação de partida / Razão da atividade / Objetivos	Atividade a desenvolver / Data e local
<p><u>. DIA INTERNACIONAL DO DESPORTO /DE ATIVO</u></p> <p>. Para celebrar o Dia Internacional do Desporto, a melhor maneira será homenagear os diferentes agentes desportivos. Assim sendo, pretende-se dar a conhecer à comunidade escolar experiências de pessoas envolvidas nas competições de diferentes modalidades.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o gosto pela prática desportiva; - Fomentar o espírito competitivo saudável; - Aumentar a cultura desportiva e conhecimento sobre os jogos das diferentes modalidades; - Demonstrar a complexidade de planeamento e gestão de equipas; 	<p>Material:</p> <p>Pavilhão com tabelas, cadeiras de rodas, bolas de basquetebol, duas mini-balizas, cordas, bola de esponja, esparguete (utilizados na natação) e coletes.</p> <p>Data prevista:</p> <p>05-12-2022</p> <p>População alvo:</p> <p>Comunidade escolar</p> <p><u>. DIA INTERNACIONAL DO DESPORTO /DE ATIVO</u></p> <p>Realização de palestras e pequenos momentos de prática e brincadeiras envolvendo o convidado e os alunos</p> <p>A atividade consiste concretamente em trazer à escola um Jogador profissional de Futebol, um Treinador de Futsal e um Árbitro de Basquetebol. A ideia de serem pessoas com cargos diferentes é com intuito de mostrar as várias vertentes do jogo competitivo e como é que podemos contribuir para o sucesso do mesmo desempenhando diferentes funções.</p> <p>Os alunos poderão fazer questões e conhecer mais sobre a experiência de cada um dos envolvidos.</p>

Situação de partida / Razão da atividade / Objetivos	Atividade a desenvolver / Data e local
<p>- Inculzir valores e fair-play no desporto.</p> <p>. PAUSAS ATIVAS</p> <p>Realizar baterias de exercícios físicos nos intervalos do horário escolar, passando pela sala de professores, secretaria e exterior</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrariar o sedentarismo da rotina de professores e funcionários; - Promover atividade física e momentos de interação e relaxamento; - Envolver a comunidade escolar em atividades desportivas. 	<p>Material:</p> <p>Pavilhão/Ginásio, quadro branco, projetor, bolas das respetivas modalidades.</p> <p>Data prevista: 23-03-2023, durante a manhã em cada 90 minutos de aula um intérprete (data passível de alteração)</p> <p>. PAUSAS ATIVAS</p> <p>De forma a colocar os docentes e funcionários a fazerem pequenos exercícios/gestos de mobilidade e atividade física, retirando-os daquela que é a sua rotina sedentária, onde estão sentados em secretárias, quebrando esse ciclo com alguns minutos de práticas leves</p> <p>Material:</p> <p>Coluna, música, sala de professores, secretaria e exterior.</p> <p>Data prevista:</p> <p>Durante o ano letivo, uma vez por semana</p> <p>População alvo:</p> <p>Comunidade escolar (especial atenção a professores e funcionários)</p>

Situação de partida / Razão da atividade / Objetivos	Atividade a desenvolver / Data e local
<p><u>. DESPORTO ATIVO /PENSA DIFERENTE VIVE O DESPORTO</u></p> <p>. É uma ideologia a ser implementada em consonância com o desporto escolar, em que os alunos interessados têm acesso a atividades fora do comum e é proporcionado umas horas de práticas lúdicas e diferentes, não estando somente associadas a uma modalidade.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas; - Promover o gosto pela prática desportiva; - Oferecer mais opções de atividade física proporcionando conhecimento; - Envolver a comunidade estudantil. <p><u>- EXPOSIÇÃO DE NÚCLEOS DE ESTÁGIO</u></p> <p>. Com esta atividade pretende-se envolver a tecnologia com as disciplinas envolventes, ou seja, alienar a tecnologia ao desporto, à física química, ao espanhol e à língua portuguesa.</p>	<p><u>. DESPORTO ATIVO /PENSA DIFERENTE VIVE O DESPORTO</u></p> <p>Desporto Ativo, será uma atividade realizada todas as semanas, ao longo do ano, em consonância com o desporto escolar, podendo existir a possibilidade de envolver outros projetos (projeto MENA) e atividades vindas fora da escola.</p> <p>Exemplo de atividades: Lazer run, Tiro com arco, Escalada, Rapel, Natação, Patinagem, Críquete, etc.</p> <p>Material:</p> <p>Depende da atividade realizada.</p> <p>Data prevista:</p> <p>1 vez por semana, durante o ano letivo</p> <p>População alvo:</p> <p>Alunos inscritos no D.A. do 3º ciclo</p> <p><u>- EXPOSIÇÃO DE NÚCLEOS DE ESTÁGIO</u></p> <p>De forma a criar um elo de ligação com outras disciplinas a atividade consistiria numa exposição de cada núcleo de estágio, de forma a dar a conhecer à comunidade escolar da Quinta das Palmeiras, ideias e estudos que são desenvolvidos por estes núcleos e da própria universidade.</p>

Situação de partida / Razão da atividade / Objetivos	Atividade a desenvolver / Data e local
<p>A exposição seria realizada no CPI, podendo assim trazer mais diversidade e multidisciplinaridade aos alunos da escola.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover a multidisciplinariedade; - Promover a prática desportiva; - Inculcar hábitos de orientação e modalidades outdoor; - Estimular e incentivar o espírito e trabalho de grupo; - Trabalhar em conjunto com outros núcleos de estágio. <p><u>. DINAMIZAÇÃO DE PROJETOS AO LONGO DO ANO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a atividade física nos alunos da escola; - Aumentar a visibilidade do trabalho realizado pelos professores/alunos/funcionários; - Promover o desporto. 	<p>A troca de ideias e conhecimento são fundamentais para o desenvolvimento de todo o meio estudantil. Experimentar vários estudos e conhecimentos de cada núcleo de estágio. E abrir portas para os alunos da Escola Quinta das Palmeiras que queiram ingressar no ensino superior.</p> <p>Material:</p> <p>Data prevista:</p> <p>Início do 2º semestre</p> <p>População alvo:</p> <p>Toda a comunidade escolar.</p> <p><u>. DINAMIZAÇÃO DE PROJETOS AO LONGO DO ANO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestão/dinamização da página do Instagram “Pensa diferente vive o desporto”; - Semana Europeia do Desporto;

Situação de partida / Razão da atividade / Objetivos	Atividade a desenvolver / Data e local
<p>As atividades propostas pelo Grupo 620 (Educação Física) foram planificadas em função dos princípios orientadores dos seguintes documentos: Projeto Educativo da Escola, Aprendizagens Essenciais, Perfil dos Alunos, Plano 21123 Escola +.</p> <p><u>. DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA</u></p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promoção da prática de atividade física adaptada; - Promover a inclusão; - Inculir nos alunos o respeito pelo ser diferente; - Dar a conhecer o desporto e modalidades adaptadas; - Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas; - Promoção do espírito de igualdade de oportunidades; - Promover o gosto pela prática desportiva. - Consciencializar os jovens para o desporto adaptado. 	<p><u>. DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA</u></p> <p>- Jogo de Basquetebol de Cadeira de Rodas</p> <p>Proporcionar aos alunos a oportunidade de experienciarem um jogo de basquetebol de cadeira de rodas, mostrar-lhes alguns jogadores e o selecionador nacional, de forma a conhecerem um pouco do jogo.</p> <p>O objetivo desta atividade visa proporcionar aos alunos sem NEE experiências que permitam vivenciar e sensibilizar para as dificuldades que os alunos com NEE encontram no seu quotidiano, dado que a perceção das dificuldades que estes alunos enfrentam nos faz refletir acerca das nossas.</p> <p>- Jogo de hóquei adaptado</p> <p>A atividade baseia-se num jogo reduzido de hóquei. Para isto, o stick será substituído pelo “esparguete” (utilizado na natação) e o disco por uma bola de esponja, com vista a facilitar a prática.</p> <p>Este jogo é uma oportunidade de conhecer o hóquei através da adaptação para os alunos com NEE. Com isto é notório, a junção destas duas realidades e promovem a inclusão de toda a comunidade estudantil.</p> <p>Esta atividade poderá ser desenvolvida com o Projeto ser +, para que a comunidade escolar possa existir um maior envolvimento da comunidade escolar.</p>

Situação de partida / Razão da atividade / Objetivos	Atividade a desenvolver / Data e local
<p><u>. DIA INTERNACIONAL DO DESPORTO /DE ATIVO</u></p> <p>. Para celebrar o Dia Internacional do Desporto, a melhor maneira será homenagear os diferentes agentes desportivos. Assim sendo, pretende-se dar a conhecer à comunidade escolar experiências de pessoas envolvidas nas competições de diferentes modalidades.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o gosto pela prática desportiva; - Fomentar o espírito competitivo saudável; - Aumentar a cultura desportiva e conhecimento sobre os jogos das diferentes modalidades; - Demonstrar a complexidade de planeamento e gestão de equipas; 	<p>Material:</p> <p>Pavilhão com tabelas, cadeiras de rodas, bolas de basquetebol, duas mini-balizas, cordas, bola de esponja, esparguete (utilizados na natação) e coletes.</p> <p>Data prevista:</p> <p>05-12-2022</p> <p>População alvo:</p> <p>Comunidade escolar</p> <p><u>. DIA INTERNACIONAL DO DESPORTO /DE ATIVO</u></p> <p>Realização de palestras e pequenos momentos de prática e brincadeiras envolvendo o convidado e os alunos</p> <p>A atividade consiste concretamente em trazer à escola um Jogador profissional de Futebol, um Treinador de Futsal e um Árbitro de Basquetebol. A ideia de serem pessoas com cargos diferentes é com intuito de mostrar as várias vertentes do jogo competitivo e como é que podemos contribuir para o sucesso do mesmo desempenhando diferentes funções.</p> <p>Os alunos poderão fazer questões e conhecer mais sobre a experiência de cada um dos envolvidos.</p>

Situação de partida / Razão da atividade / Objetivos	Atividade a desenvolver / Data e local
<p>- Inculzir valores e fair-play no desporto.</p> <p>. PAUSAS ATIVAS</p> <p>Realizar baterias de exercícios físicos nos intervalos do horário escolar, passando pela sala de professores, secretaria e exterior</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrariar o sedentarismo da rotina de professores e funcionários; - Promover atividade física e momentos de interação e relaxamento; - Envolver a comunidade escolar em atividades desportivas. 	<p>Material:</p> <p>Pavilhão/Ginásio, quadro branco, projetor, bolas das respetivas modalidades.</p> <p>Data prevista: 23-03-2023, durante a manhã em cada 90 minutos de aula um intérprete (data passível de alteração)</p> <p>. PAUSAS ATIVAS</p> <p>De forma a colocar os docentes e funcionários a fazerem pequenos exercícios/gestos de mobilidade e atividade física, retirando-os daquela que é a sua rotina sedentária, onde estão sentados em secretárias, quebrando esse ciclo com alguns minutos de práticas leves</p> <p>Material:</p> <p>Coluna, música, sala de professores, secretaria e exterior.</p> <p>Data prevista:</p> <p>Durante o ano letivo, uma vez por semana</p> <p>População alvo:</p> <p>Comunidade escolar (especial atenção a professores e funcionários)</p>

Situação de partida / Razão da atividade / Objetivos	Atividade a desenvolver / Data e local
<p><u>. DESPORTO ATIVO /PENSA DIFERENTE VIVE O DESPORTO</u></p> <p>. É uma ideologia a ser implementada em consonância com o desporto escolar, em que os alunos interessados têm acesso a atividades fora do comum e é proporcionado umas horas de práticas lúdicas e diferentes, não estando somente associadas a uma modalidade.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proporcionar aos alunos novas experiências desportivas; - Promover o gosto pela prática desportiva; - Oferecer mais opções de atividade física proporcionando conhecimento; - Envolver a comunidade estudantil. <p><u>- EXPOSIÇÃO DE NÚCLEOS DE ESTÁGIO</u></p> <p>. Com esta atividade pretende-se envolver a tecnologia com as disciplinas envolventes, ou seja, alienar a tecnologia ao desporto, à física química, ao espanhol e à língua portuguesa.</p>	<p><u>. DESPORTO ATIVO /PENSA DIFERENTE VIVE O DESPORTO</u></p> <p>Desporto Ativo, será uma atividade realizada todas as semanas, ao longo do ano, em consonância com o desporto escolar, podendo existir a possibilidade de envolver outros projetos (projeto MENA) e atividades vindas fora da escola.</p> <p>Exemplo de atividades: Lazer run, Tiro com arco, Escalada, Rapel, Natação, Patinagem, Críquete, etc.</p> <p>Material:</p> <p>Depende da atividade realizada.</p> <p>Data prevista:</p> <p>1 vez por semana, durante o ano letivo</p> <p>População alvo:</p> <p>Alunos inscritos no D.A. do 3º ciclo</p> <p><u>- EXPOSIÇÃO DE NÚCLEOS DE ESTÁGIO</u></p> <p>De forma a criar um elo de ligação com outras disciplinas a atividade consistiria numa exposição de cada núcleo de estágio, de forma a dar a conhecer à comunidade escolar da Quinta das Palmeiras, ideias e estudos que são desenvolvidos por estes núcleos e da própria universidade.</p>

Situação de partida / Razão da atividade / Objetivos	Atividade a desenvolver / Data e local
<p>A exposição seria realizada no CPI, podendo assim trazer mais diversidade e multidisciplinaridade aos alunos da escola.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover a multidisciplinariedade; - Promover a prática desportiva; - Inculcar hábitos de orientação e modalidades outdoor; - Estimular e incentivar o espírito e trabalho de grupo; - Trabalhar em conjunto com outros núcleos de estágio. <p><u>. DINAMIZAÇÃO DE PROJETOS AO LONGO DO ANO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a atividade física nos alunos da escola; - Aumentar a visibilidade do trabalho realizado pelos professores/alunos/funcionários; - Promover o desporto. 	<p>A troca de ideias e conhecimento são fundamentais para o desenvolvimento de todo o meio estudantil. Experimentar vários estudos e conhecimentos de cada núcleo de estágio. E abrir portas para os alunos da Escola Quinta das Palmeiras que queiram ingressar no ensino superior.</p> <p>Material:</p> <p>Data prevista:</p> <p>Início do 2º semestre</p> <p>População alvo:</p> <p>Toda a comunidade escolar.</p> <p><u>. DINAMIZAÇÃO DE PROJETOS AO LONGO DO ANO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestão/dinamização da página do Instagram “Pensa diferente vive o desporto”; - Semana Europeia do Desporto;

Anexo 2



		1º Semestre																														
12E	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T		
SETEMBRO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
OUTUBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
NOVEMBRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
DEZEMBRO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
JANEIRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

		2º Semestre																														
FEVEREIRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
MARÇO			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ABRIL				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
MAIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
JUNHO			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Legenda:

	Exterior		Pavilhão		Ginásio		Feriado		Início do ano letivo/semestre		Fim do ano letivo/semestre
			Intercalares		Reuniões de avaliação		Report				

1º Semestre			
Modalidades			Total
Basquetebol			0
Atletismo			0
Aptidão Física			0
Danças Sociais			0
Pré-Desportivos			0
Teste			0

2º Semestre			
Modalidades			Total
Futsal			0
Judo			0
Aptidão Física			0
Jogos Trad. Pt.			0
Teste			0
Total	0	0	0

Anexo 3

		1º Semestre																																					
10A	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T	Q	Q	S	S	D	S	T		
SETEMBRO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
OUTUBRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
NOVEMBRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
DEZEMBRO				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
JANEIRO						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			

		2º Semestre																																				
FEVEREIRO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
MARÇO			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
ABRIL					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
MAIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
JUNHO			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					

Legenda:


- Meio / Ext.
- Afastado/ Pav.
- Proximo/ Gin
- Feriado
- Início do ano letivo/semestre
- Fim do ano li semestre
- Intercalares
- Reuniões de avaliação
- Report

1º Semestre				
Modalidades			Total	
Atletismo	2	8	-	10
Basquetebol	6	6	2	14
Aptidão Física	-	2	6	8
Dança	-	4	6	10
Andebol	2	2	-	4
Pré-Desportivos	-	-	4	4
Testes A. Conhec.	6	-	4	10
Total	16	22	22	60

2º Semestre				
Modalidades			Total	
Futsal	10	8	-	18
Ginastica	2	-	14	16
Badminton	6	-	2	8
Aptidão Física	-	8	0	8
Jogos Trad.	2	4	2	8
Teste	-	2	2	4
Total	20	22	20	62

Unidade Didática: Basquetebol	-	Data: 28/11/22 Aula 39 e 40 Duração: 90 min Local: Ginásio Ano/Turma: 10ªA	Sumário: Revisão da matéria para o teste. Jogos pré-desportivos. Esclarecer dúvidas dos alunos.	Professor Estagiário: André Ferraz Professor Orientador: Nuno Rodrigues	Nº de Alunos: 23 Material: 6 Sinalizadores, 5 bola leve, 5 bola pesada, balança e fita-métrica.
---	---	--	---	--	---

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	t
PARTE INICIAL	-Chegada dos alunos ao campo; - Marcação de Presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula.	Os alunos encontram-se de frente para o professor.	. Receção aos alunos; . Recapitulação da aula anterior; . Informação Teórica acerca da lecionação da aula em questão.			10:00 10:10 10' 10'
	- Compreensão sobre o tema; - Abrir novos horizontes; - Salientar que os debates são produtivos.	- Alunos virados para o professor e predispostos a ouvir e responder as questões; - Temas sobre basquetebol, aptidão física, atletismo e estilo saudável.	Revisão da matéria Espaço para rever a matéria lecionada até ao momento e tirar duvidas para o teste visto que é o último dia antes do mesmo.	(-)	(-)	10:10 10:30 20' 30'
	-Fomentar dinâmicas de grupo entre os alunos; -Preparar o sistema músculo-esquelético para o esforço e utilização do mesmo; -Diminuir o risco de lesões. - Aumentar e preparar o sistema cardíaco para a aula.	- Breve explicação do exercício referindo objetivos e comportamentos pretendidos. - Corrida em volta do campo; - Mobilização músculo-esquelética específica: -Os alunos reúnem-se em círculo de frente para o outro aluno;	Descrição do Exercício: Começam com 5 minutos de corrida à volta do campo. Forma-se uma roda e aluno dá aquecimento de mobilização músculo-esquelética estática e dinâmica: Skipping Baixo, Skipping Médio, Skipping Alto, Rotação de Braços à frente, Rotação de Braços atrás, Rotação de Braços alternada, Pé-coxinho Esquerdo, Pé-coxinho Direito e Pés juntos;	-Capacidade de reação; -Capacidade de interpretação do jogo e análise de possibilidades de ação; - Flexibilidade; - Destreza;		10:30 10:40 40'
PARTE FUNDAMENTAL	- Tempo de Reação; - Trabalho de equipa; - Dinâmicas de grupo.	- Turma dividida em 3 equipas de 6 e 1 de 5; - Segue percurso com passagem de bola por cima, por baixo, de lado (bola de vários pesos);	Jogo de estafetas Consiste em os alunos realizarem estafetas com várias variantes.	- Passagem de testemunho (bolas de vários pesos); - Coordenação motora; - Competitividade; - Concentração;	Sinalizadores, bola leve, bola pesada	10:40 11:00 20' 60'

	- Passada/técnica de corrida bem realizada. - Passagem de testemunho bem efetuada	- Vários tipos de corrida (pé-coxinho, saltos a pés juntos ou tesoura, correr de costas)		- Velocidade; - Deslocação da corrida.		
	- Fomentar espírito de grupo/turma; - Treinar membros superiores (lançamento/remate) - Reflexos e ajuste de posicionamento.	- 2 caçadores e o resto da turma no meio; - Assim que são caçados vão ajudar a pessoa que os caçou. - Enquanto jogam professor chama alunos para tirar dados.	Jogo do mata Consiste em jogar o jogo em si e enquanto isso retirar os restantes dados do Fit escolas (data de nascimento/ peso/ salto vertical)	- Treinar lançamento: forma como posiciona o braço; - Reflexos, posicionamento; - Noção de espaço;	Bola macia, sinalizadores, balança e fita métrica.	11:00 11:15 15' 75'
PARTE FINAL	-Melhorar equilíbrio e coordenação; -Retorno à calma; -Relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões; -Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos.	Exemplo: 	Realização de: - Alongamentos; - Reflexão da Aula; - Tirar duvidas. - Falar sobre a próxima aula.	-Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 15 segundos; -Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de baixo para cima) num ambiente calmo.		11:15 11:20 5' 80'

RELATÓRIO/REFLEXÃO

<p>Unidade Didática: - Atletismo</p> <p>Nível: - Introdutório</p>	<p>Data: 28/11/22 Aula 39 e 40</p> <p>Duração: 90 min</p> <p>Local: Ginásio</p> <p>Ano/Turma: 10ºA</p>	<p>Sumário: Revisão da matéria antes do teste. Iniciação do salto em altura com estações sobre a matéria.</p>	<p>Professor Estagiário: André Ferraz</p> <p>Professor Orientador: Nuno Rodrigues</p>	<p>Nº de Alunos: 23</p> <p>Material: 2 Colchões de quedas, 1 corda elástica, 2 postes, 10 sinalizadores, 5 barreiras pequenas, 5 cordas.</p>
---	--	--	---	--

Relatório/Reflexão acerca da lecionação:

A aula lecionada sofreu uma alteração, pois o que estava delineado era uma aula de revisões e de seguida de estafetas com jogos envolvendo o basquetebol, no entanto, a conselho do professor, aproveitei para lecionar uma vertente do atletismo que estava em falta que era o salto em altura. Sendo assim, comecei por fazer a revisão da matéria para o teste e depois realizei uma aula por estações e com o salto em tesoura envolvido.

A aula correu, de uma forma geral bem, mas uma das estações estava em cima de outra e corriam o risco de colidir, tentei estar mais presente no salto em tesoura e corrigir os erros e isso deixava as outras estações um pouco “desprotegidas”, mas sempre que conseguia olhava para lá e tentava corrigir, nem que fosse com feedbacks motivacionais. Tendo em conta as circunstâncias, penso que a aula correu bem e deu para promover o salto e as suas vertentes, mas numa próxima aula terá de ser mais bem preparada e executada, para atingirmos outros patamares.

Alunos com desempenho positivo:

- Turma em geral.

Anexo 5

Semestres		1º Semestre										
		Conhecimentos Capacidades Atitudes e Comportamentos									Avaliação 1º Semestre	
Domínios Descritores		A,B,C,D,E,F,G,H,I										
PASEO		Conhecimentos e capacidades (80%)						Comunicação, atitudes e comportamentos (20%)				
		Saber Científico Expressão					Média		Comunicação, atitudes e comportamentos em ambientes de aprendizagem			
Nº	Nomes dos Alunos	Teste	Atletismo	Basquetebol	Aptidão Física	Danças Sociais	Simplex	Ponderada	Total	Ponderado	AAV	NOTA
	[REDACTED]	17,7	17,0	17,0	18,0	19,0	17,7	14,2	20,0	4,0	19	19
	[REDACTED]	13,4	14,0	15,0	16,0	15,0	14,7	11,7	16,0	3,2	14	14
	[REDACTED]	15,7	15,0	15,0	15,0	16,0	15,3	12,3	17,0	3,4	16	16
	[REDACTED]	10,8	13,0	12,0	13,0	11,0	12,0	9,6	15,5	3,1	15	15
	[REDACTED]	10,3	16,0	17,0	18,0	16,0	15,5	12,4	16,5	3,3	17	17
	[REDACTED]	15,1	16,0	17,0	16,0	18,0	16,4	13,1	18,0	3,6	17	17
	[REDACTED]	16,2	17,0	19,0	17,0	19,0	17,6	14,1	20,0	4,0	19	19
	[REDACTED]	15,6	18,0	17,0	18,0	18,0	17,3	13,9	19,0	3,8	18	18
	[REDACTED]	16,3	18,0	17,0	18,0	18,0	17,5	14,0	18,5	3,7		
	[REDACTED]	12,6	18,0	17,0	17,0	16,0	16,1	12,9	18,5	3,7	19	19
	[REDACTED]	16,1	17,0	17,0	17,0	18,0	17,0	13,6	20,0	4,0	18	18
2	[REDACTED]	14,0	15,0	16,0	16,0	16,0	15,4	12,3	17,0	3,4	16	16
3	[REDACTED]	17,0	18,0	17,0	18,0	17,0	17,4	13,9	18,5	3,7	18	18
4	[REDACTED]	12,9	14,0	13,0	13,0	14,0	13,4	10,7	16,0	3,2	14	14
5	[REDACTED]	7,8	12,0	12,0	12,0	13,0	11,4	9,1	14,0	2,8	10	10
	[REDACTED]	8,8	16,0	16,0	16,0	18,0	15,0	12,0	18,5	3,7	17	17

DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

BASQUETEBOL EM CADEIRA DE RODAS

PAVILHÃO ESCOLA SECUNDÁRIA QUINTA DAS PALMEIRAS

5 DEZ
10H00

COACH MARCO GALEGO
APD | DELEGAÇÃO DISTRITAL DE
CASTELO BRANCO



NÚCLEO DE ESTÁGIO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA 22/23

DESPORTO ATIVO



Educação Física



Educação Especial



Desporto Escolar



Associação Portuguesa de Deficientes

Delegação Distrital de Castelo Branco



EM CONVERSA COM LEANDRO GRIMI

**20
ABRIL
2023**
AUDITÓRIO CTE
10H



ESCOLA SECUNDÁRIA
QUINTA DAS PALMEIRAS



Desporto Escolar



Educação Física

ORGANIZAÇÃO: NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



Educação Física

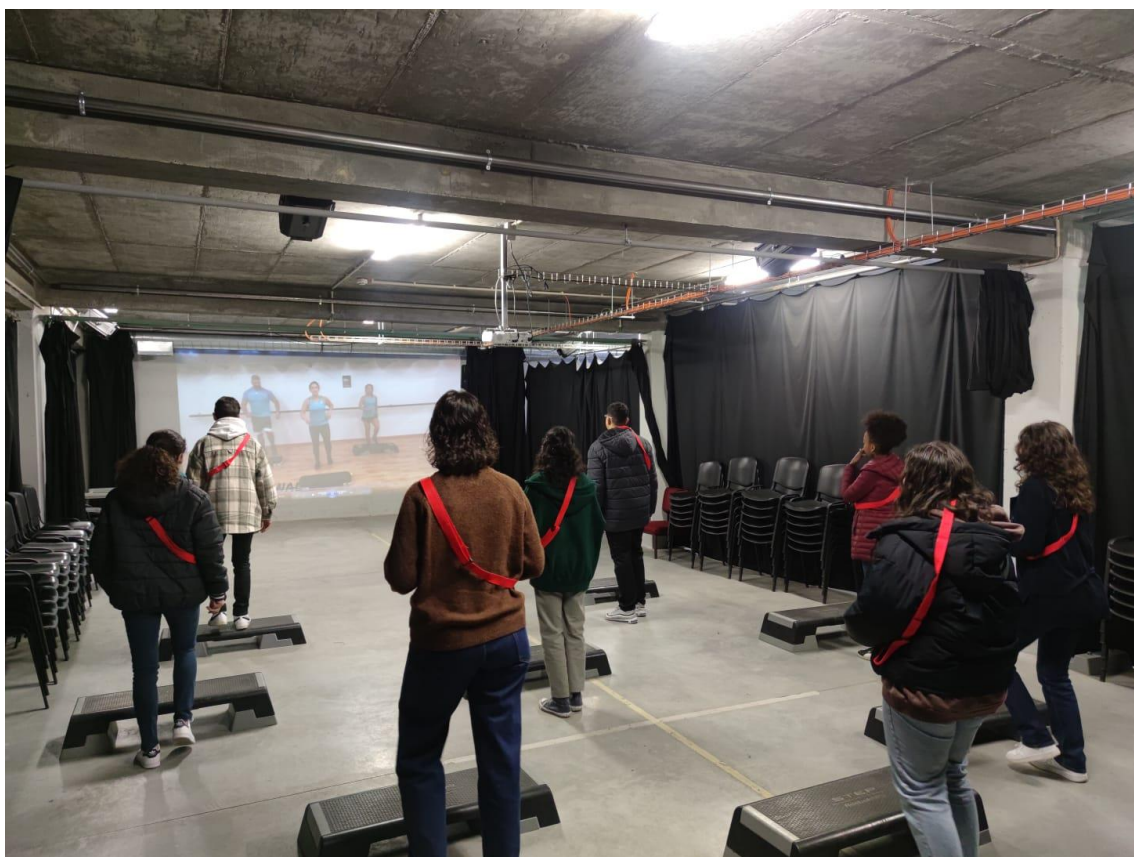


Escola Secundária
Quinta das Palmeiras



**CENTRO PEDAGÓGICO
E INTERPRETATIVO**

Escola Secundária Quinta das Palmeiras - Covilhã



DIA DA CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO

MATRAQUILHOS



28
Abril

Pavilhão
Quinta das Palmeiras

10h

CITY GYM



Organização: Núcleo de Estágio
de Educação Física



ESCOLA SECUNDÁRIA
QUINTA DAS PALMEIRAS



Desporto Escolar



Educação Física



Análise e Enquadramento da Modalidade de Atletismo

História da Modalidade

O Atletismo é a forma mais antiga de um desporto organizado. Na realidade, trata-se de uma mistura de vários desportos, que engloba as corridas, os saltos e os lançamentos. É um termo que vem dos tempos de outrora em que correr, saltar e lançar eram encarados como uma aprendizagem vital na caça e na guerra. Há indícios de que a origem do atletismo ocorreu por volta de 4 mil anos atrás no Egito Antigo, onde, corrida entre homens eram realizadas (Groll, 2010).

O atletismo foi a primeira modalidade e a única competição que existiu durante as primeiras quatro edições dos Jogos Olímpicos realizados na Grécia Antiga que ocorreram entre 776 e 724 A.C.. Mais tarde, o principal evento olímpico foi o pentatlo, com lançamentos de dardo e de disco, salto em comprimento, corrida de obstáculos e luta (Groll, 2010).

A forma moderna de atletismo conhecida atualmente, começou a ser praticada em meados do século XIX, na Inglaterra onde muitas das modalidades existentes atualmente foram criadas. Após este restauro da modalidade, em 1896, foram organizados em Atenas os primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna, pela mão de Charles Freddye Pierre, mais conhecido como Barão de Coubertin (Comité Olímpico Português, S.d.).

De seguida serão apresentadas algumas datas importantes da modalidade de Atletismo:

- 1912, primeira participação de Portugal nos Jogos Olímpicos em Estocolmo
- 1913, criação da Federação Internacional de Atletismo Amador (IAAF), sediada em Londres
- 1921, fundação da Federação Portuguesa de Atletismo
- 1928: as competições femininas integraram os Jogos Olímpicos de Amsterdão (apenas com as provas de corrida de 100m, 800m, estafeta de

4x100m, salto em altura e lançamento do disco).

Caracterização da Modalidade

O Atletismo é uma modalidade que é praticada numa pista ou num campo. As pistas de atletismo devem ter oito faixas, cada uma delas com 1,22 metros de largura. A soma de todas as faixas deve corresponder à largura mínima de 10 metros. Uma pista de atletismo oficial deve ter duas retas e duas curvas, com 400 metros de comprimento na faixa interna mais próxima do centro e 449 metros na faixa externa mais afastada do centro.

Nas competições com barreiras, a altura da mesma varia de acordo com o sexo dos competidores. Nas provas masculinas a altura da barreira é de 1,06 metros, ao passo que nas competições femininas a altura é de 0,84 metros. Este tipo de corridas tem 10 obstáculos por prova. (Desportolândia, 2020).

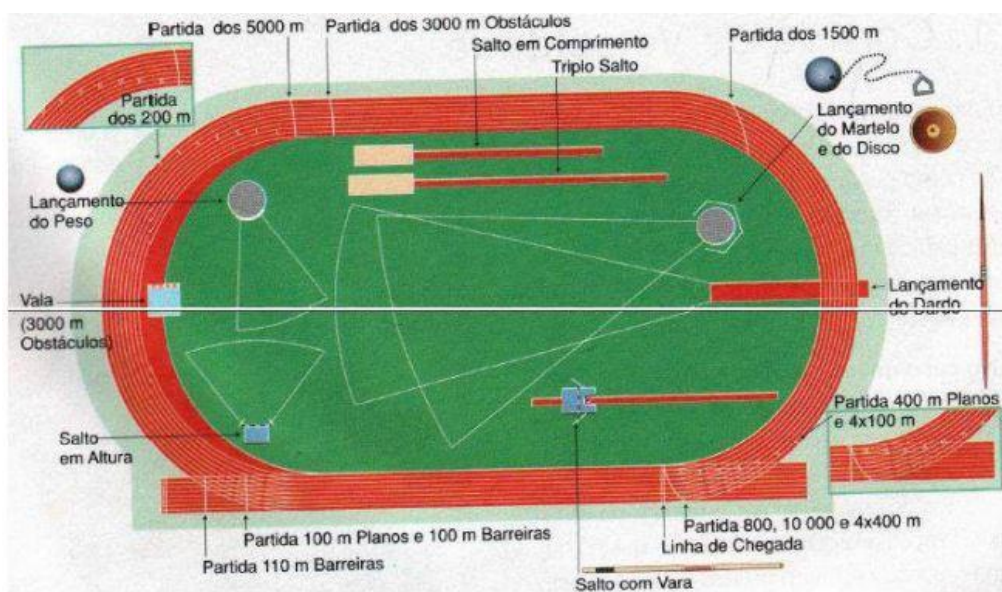


Figura 1. Pista/Campo de Atletismo

O atletismo envolve um conjunto de diferentes habilidades constituído por três modalidades principais: corrida, salto e lançamento.

Trata-se de uma modalidade que tem três tipos de competições: pista coberta, pista ao ar livre e provas de cross.

Destas competições podemos destacar as seguintes provas que tanto são realizadas para atletas masculinos como para atletas femininos:

- Provas de corrida: Velocidade (100m, 200m e 400m); Barreiras (110m ou 100m, 400m e 3000m obstáculos); Meio-fundo (800m e 1500m); Fundo (5000m e 10000m); Maratona e Estafetas (4x100m e 4x400m)
- Saltos (Altura, Vara, Comprimento e Triplo Salto);
- Lançamentos (Peso, Martelo, Disco e Dardo);
- Provas combinadas (Decatlon para masculino e Heptatlon para feminino);
- Marcha.

Corrida de Velocidade Equipa de Juízes

Nas corridas de velocidade a equipa de juízes é constituída pelo juiz de partida e pelos juízes de chegada/cronometristas. A equipa de arbitragem tem a função de dirigir as diferentes provas de atletismo, verificar o cumprimento do regulamento de cada prova e as regras da competição e tomar decisões quando surge algum caso que não esteja expresso no regulamento (Federação Portuguesa Atletismo, 2008).

O juiz de partida é a voz de comando nas corridas de velocidade, dando o início das provas. Os juízes de chegada/cronometristas supervisionam todas as funções de cronometragem totalmente automática, sendo nomeado um juiz-chefe de cronometragem automática e pelo menos dois juízes assistentes de cronometragem automática (Federação Portuguesa Atletismo, 2008).

Regulamento Específico

Segundo a Federação Portuguesa de Atletismo (2012), o regulamento específico da corrida de velocidade é o seguinte:

- “As corridas de velocidade incluem provas de distâncias curtas de 100 m, 200m ou 400m;
- Nas provas oficiais é obrigatória a partida agachada em blocos;
- As corridas são realizadas em pistas separadas/individuais, e os atletas devem permanecer na sua pista até terminarem a prova;
- Nas provas de 200m e 400m as posições de partida não são alinhadas, para

compensar a curva;

- Quando o atleta está na posição de partida, este não pode tocar ou ultrapassar a linha de partida;
- Existem quatro momentos diferentes na corrida de velocidade, associados às vozes de comando do juiz da partida:
 - 1- “aos seus lugares”,
 - 2- “prontos”;
 - 3- Sinal sonoro de partida;
- Após a ordem de “prontos”, os atletas devem assumir imediatamente a posição final de partida e permanecerem imóveis até ao sinal de partida;
- Se um atleta iniciar o movimento de partida antes do sinal dado pelo juiz da partida, é considerada falsa partida;
- Do início ao fim da corrida, o atleta tem de correr dentro dos limites do seu corredor, caso contrário é desclassificado;
- Quando um atleta efetua uma falsa partida é desclassificado da prova;
- Na chegada à meta, a classificação é de acordo com a ordem em que qualquer parte do tronco (nunca a cabeça, o pescoço, braços, pernas, mãos e pés), alcança o plano vertical da extremidade mais próxima da linha de chegada.”

Corrida

Técnica de Corrida

De acordo com Neiva et al. (2018), esta fase, é repartida por 2 momentos: a fase de apoio (subdividida em apoio e impulsão) e a fase de voo (subdividida em balanço e recuperação).



Figura 2: Técnica de Corrida.

(Fonte:file:///C:/Users/guilh/Downloads/Sebenta%20Estudos%20Pr%C3%A1ticos%20Atletismo- ilovepdf-compressed-min%20(1).pdf.).

Fase de Apoio

A Fase de Apoio, tem por objetivo minimizar a desaceleração no contacto com o solo e maximizar a fase de impulsão. Relativamente às suas características técnicas, o apoio deve ser realizado no terço anterior do pé. A perna de apoio deve fletir o mínimo possível. Na fase de impulsão, o tornozelo, joelho e bacia devem estar em extensão completa. Por fim, a coxa da perna de balanço subir rapidamente (Neiva et al., 2018).

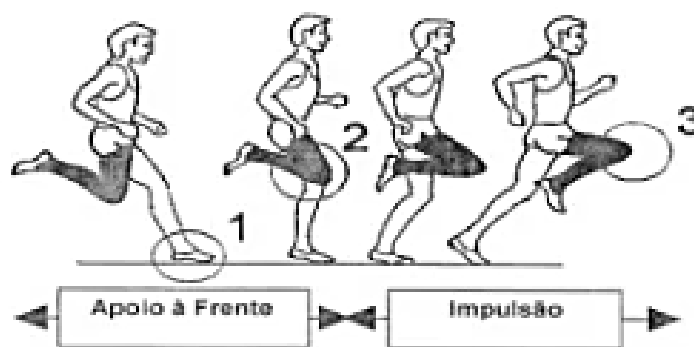


Figura 3: Fase de Apoio. (Fonte: <https://corresaltalanca.pt/a-disciplina-de-velocidade-e-as-suas-especificidades/>).

Fase de Voo

Por sua vez, a fase de voo, visa maximizar o trabalho da perna de impulsão e preparar o atleta para o próximo apoio. Quanto à sua técnica, o joelho da perna livre, deve mover-se para a frente e para cima, permitindo desta forma um aumento da amplitude da passada. O joelho da perna de impulsão deve fletir na fase de recuperação. O movimento dos braços deve ser ativo mas de forma descontrainda e relaxada. Por fim, a perna livre apronta o próximo apoio com um movimento em “griffé” (Neiva et al., 2018).

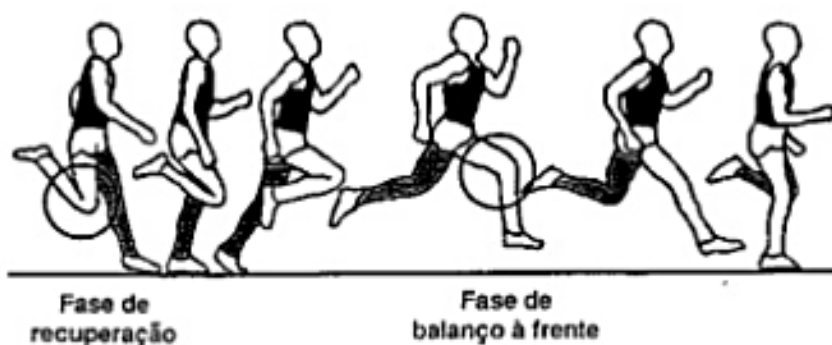


Figura 4 Fase de Voo. (Fonte: <https://corresaltalanca.pt/a-disciplina-de-velocidade-e-as-suas-especificidades/>.)

Principais Erros

Segundo Neiva et al. (2018), os principais erros são:

- Amplitude da passa, ou demasiado curta ou demasiado longa;
- Apoio do pé no solo, ou com a ponta ou com o calcanhar;
- Incorreta execução na flexão dos membros inferiores no momento da impulsão;
- Atraso da bacia;
- Postura do tronco: inclinação e olhar dirigido para o solo;
- Ação descoordenada dos MS com os MI;

Corrida de Velocidades

As corridas de velocidade incluem distâncias curtas (100m, 200m ou 400m) e o objetivo de todas, é, partindo de uma posição agachada nos blocos de partida, percorrer a distância definida o mais rapidamente possível (Neiva et al., 2018).

Na corrida de velocidade são consideradas quatro fases (Neiva et al., 2018):

- 1) Partida de Blocos (Fase de reação);

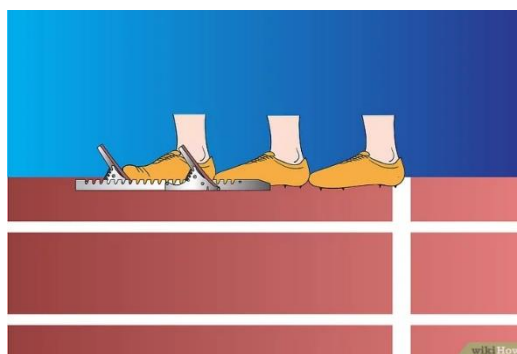
- 2) Aceleração;
- 3) Velocidade Máxima;
- 4) Linha de Chegada (Meta).

Partida de Blocos (Fase de Reação)

A partida nas corridas de velocidade, de acordo com Neiva et al. (2018) é realizada nos “blocos de partida” o que proporciona ao aluno uma velocidade inicial e uma partida mais eficaz, existindo quatro momentos diferentes, que estão associados à ordem do juiz de partida:

- 1) aos seus lugares;
- 2) pronto;
- 3) reação ao sinal sonoro;
- 4) aceleração.

Segundo os mesmos autores, para uma partida eficaz, é necessário ajustar a posição dos blocos de partida ao aluno, dependendo das capacidades e da estatura de cada atleta, de modo a obter uma maior comodidade no momento da partida. Enquanto professores, podemos ter como referência para os nossos alunos as seguintes indicações: o bloco da frente deve ser colocado a dois pés da linha de partida e o bloco da retaguarda é colocado a um pé e meio do bloco da frente.



No momento “aos
duas mãos devem-
largura
ombros e

seus lugares”, as
se apoiar no solo à
dos

Figura 5: Partida de Blocos. (Fonte: <https://pt.wikihow.com/Usar-Blocos-de-Partida>).

atrás da linha de partida, com os dois pés apoiados no bloco de partida. O aluno, deve distribuir o peso do corpo pelos cinco apoios: o joelho da perna de trás apoia-se no chão e o da perna da frente fica apontado na direção da corrida. A

cabeça deve estar ao nível das costas e o atleta deve olhar diretamente para o chão (Neiva et al.,2018).

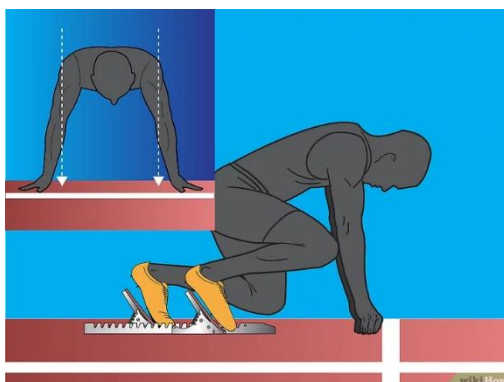


Figura 6: Momento “aos seus lugares”. (Fonte: <https://pt.wikihow.com/Usar-Blocos-de-Partida>).

No momento do “pronto”, o peso do corpo distribui-se pelos quatro apoios, em especial nos braços. O joelho perde o contacto com o solo, os ombros avançam ligeiramente para além da vertical em relação às mãos e a bacia eleva-se um pouco acima da linha dos ombros, devendo estar inclinada para a frente. O joelho da perna da frente deve fazer um ângulo de 90° . Acrescentando, a cabeça, deve estar projetada à frente da linha de partida (Neiva et al.,2018).

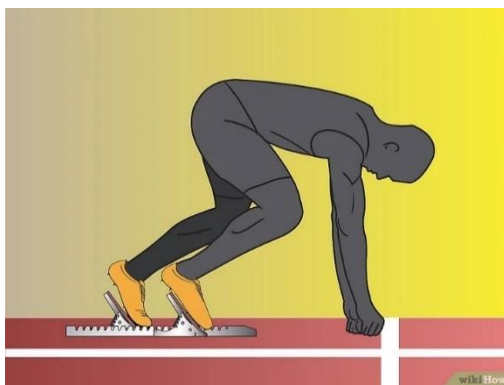


Figura 7: Momento do “pronto”. (Fonte: <https://pt.wikihow.com/Usar-Blocos-de-Partida>).

No momento da reação ao sinal sonoro, o atleta deve reagir rapidamente, pressionando fortemente os blocos, realizando uma forte impulsão dos membros inferiores. As mãos deixam o solo em simultâneo e os membros superiores iniciam uma ação enérgica balançando alternadamente. Nesta fase, a

perna de trás balança rapidamente para a frente e o atleta deve manter a inclinação do tronco. A perna deve estar em extensão completa na fase final da impulsão (Neiva et al.,2018).

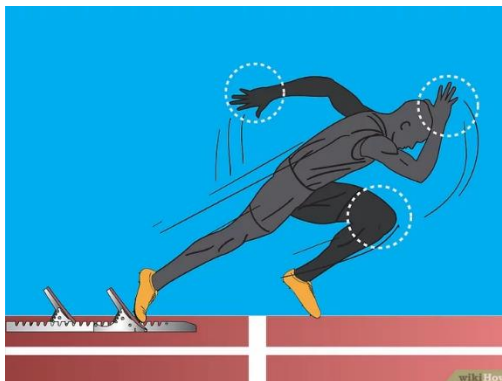


Figura 8: Momento da reação ao sinal sonoro. (Fonte: <https://pt.wikihow.com/Usar-Blocos-de-Partida.>).

Principais Erros

Segundo Neiva et al. (2018), os principais erros são:

- Na posição de partida, os ombros do aluno encontram-se atrás da linha das mãos e o peso corporal está todo em cima dos MI;
- Ângulo do MI da frente muito pequeno (inferior a 90°) na posição de partida;
- Ângulo do MI da frente muito grande na posição de partida;
- Costas paralelas no momento da posição de partida.

Aceleração

A aceleração, trata-se da capacidade mais importante de um corredor de velocidade, tendo como objetivo alcançar a velocidade máxima de forma eficiente e tão rápido quanto possível. Acontece através do impulso para a frente com apoios rápidos e enérgicos no solo (empurrar o solo). Na aquisição de velocidade, os primeiros apoios são muito próximos uns dos outros, de forma a manter uma frequência elevada da passada. A recuperação deve ser rápida, isto é, o pé não deve subir mais que o joelho. A amplitude de passada vai aumentando progressivamente. O tronco, deve numa primeira instância estar

ligeiramente inclinado para a frente e posteriormente, elevar-se de forma progressiva até à posição vertical, após 20-30m de corrida. De realçar a importância da coordenação dos membros inferiores como os membros superiores, de uma forma contínua (Neiva et al., 2018).



Figura 9: Momento da Aceleração. (Fonte: <https://corresaltalanca.pt/a-disciplina-de-velocidade-e-as-suas-especificidades/>).

Principais Erros

Segundo Neiva et al. (2018), os principais erros são:

- Na fase de aceleração, elevação total do tronco para a posição normal da corrida;
- Pouco impulso com os MI;
- Tronco demasiado inclinado à frente.
-

Velocidade Máxima

Segundo Neiva et al. (2018), o objetivo nesta fase, é manter a corrida à máxima velocidade durante o maior período de tempo. devemos ter em conta dois fatores muito importantes na corrida de velocidade: o comprimento e a frequência da passada.

Relativamente às componentes críticas, apenas a parte anterior do pé deve pousar no solo, devendo existir uma ligeira flexão da perna de apoio. O calcanhar da perna livre deve estar colocado perto das nádegas. Deve-se ter em conta na coordenação dos MS, que se devem encontrar fletidos com os MI. O atleta deve dirigir o olhar para a frente, mantendo o tronco direito e os ombros descontraídos no decorrer da corrida. Acrescentando, o atleta não deve colocar os pés lateralmente para não contrariar a corrida em linha reta.

Principais Erros

Segundo Neiva et al. (2018), os principais erros são:

- Subir pouco a coxa do MI livre;
- Correr com a cabeça muito inclinada para trás ou com o tronco inclinado para trás;
- Não correr em linha reta na pista;
- Os MS não se movimentam na direção da corrida;
- Corpo rígido e tenso: braços tensos e rígidos, rosto e pescoço contraídos;
- Primeiro contacto do pé com o solo feito pelo calcanhar.

Linha de Chegada (Meta)

Ao aproximar-se da mete, o atleta deve inclinar o tronco e a cabeça para à frente, ou avançar o ombro contrário à perna da frente e baloiçar os braços à retaguarda. Um aspeto importante a ter em conta, é que não se deve reduzir a velocidade antes da passagem pela meta (Romão & Pais, 2007).



*Figura 10: Chegada à Meta.
(Fonte: (Fonte: https://vamos_fazer_educacao_fisica.blogs.sapo.pt/7085.html)).*

Principais Erros

Segundo Neiva et al. (2018), os principais erros são:

- Diminuição da velocidade, aquando da passagem pela meta;
- Na chegada à meta, a inclinação do tronco e da cabeça e a oscilação dos braços à retaguarda um pouco afastada da linha de chegada para não haver desequilíbrio e uma consequente diminuição de velocidade nas últimas passadas.

Aspetos Regulamentares

Segundo Neiva et al., (2018), na corrida de velocidade temos de ter em consideração três situações:

- Partidas;
- Corredores da Pista;

- Chegadas à meta.

Partidas

No que concerne às partidas, é aplicado o seguinte protocolo de partida: “aos seus lugares”, “prontos” e por fim o disparo (saída).

É considerada falta partida, sempre que os atletas iniciam o seu movimento de saída, após terem adotado a posição de partida (prontos) antes do disparo. A falsa partida é sancionada com a desclassificação do atleta (Federação Portuguesa de Atletismo, 2012).

Corredores da Pista

É atribuído um corredor a cada atleta, sendo que é considerada desclassificação imediata se o corredor não respeitar a regra. Os corredores têm a largura de 122cm com linhas de 5cm de largura (Federação Portuguesa de Atletismo, 2012).

Chegada à Meta

Segundo a Federação Portuguesa de Atletismo (2012), a classificação, dita a ordem que cada atleta cruzar a meta, isto é, segundo a ordem em que qualquer parte do tronco, cruza o plano vertical da extremidade mais próxima da linha de chegada.



Figura 11: Chegada à Meta. (Fonte: Adaptado de Neiva et. al., 2018.).

Corrida de Estafetas

Segundo a Federação Portuguesa de Atletismo (2012), a corrida de estafetas é definida como uma prova de velocidade por equipas (4 atletas por equipa). Cada atleta, percorre uma determinada distância, transportando na mão um para entregar ao companheiro seguinte. O objetivo dos corredores é transportar o testemunho até à meta, no menor tempo possível.

A distribuição dos corredores pelos diferentes percursos deverá ser feita tendo em consideração as suas características e a forma como fazem a transmissão do

testemunho, tendo em conta as curvas da pista, os melhores tempos e as características de cada atleta (Federação Portuguesa de Atletismo, 2012). O aspeto técnico-tático mais importante nas corridas de estafetas é a entrega e receção do testemunho, o que exige grande coordenação e entendimento entre os atletas. A passagem de testemunho deve ser realizada mão a mão e dentro da zona de transmissão 20m na pista (Federação Portuguesa de Atletismo, 2012). A corrida de estafetas é composta por três fases:

- 1) Preparação;
- 2) Aceleração;
- 3) Transmissão do Testemunho.

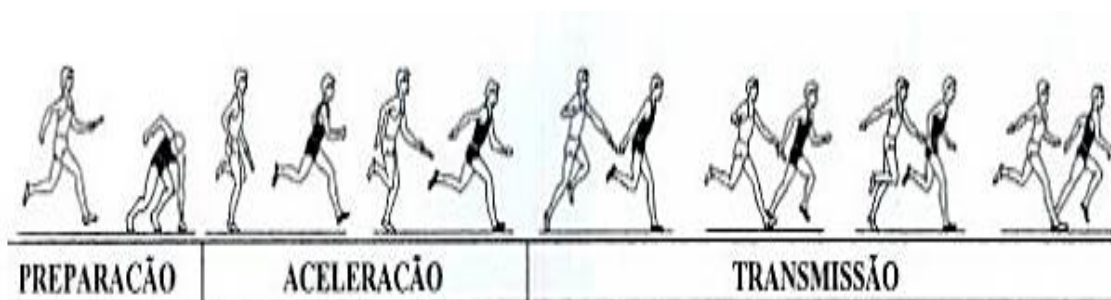


Figura 12: Fases da Corrida de Estafetas. (Fonte: <https://bigslam.pt/destaques/atletismo-corridas-de-estafetas-nambauane-de-victor-pinho/>).

Partida/ Preparação

A partida na corrida de estafetas 4 x 100m ou 4x400m é feita com blocos, deste modo o primeiro atleta da equipa realiza a partida baixa e os restantes a partida alta. (Neiva et al., 2018).

Há várias maneiras de segurar o testemunho, o mais recorrente é agarrá-lo próximo do centro. (Neiva et al., 2018).

De acordo com os mesmos autores, no que concerne à sua componente crítica, o recetor deve-se colocar em pé, ocupando a parte interna ou externa do corredor, conforme vá receber o testemunho com a mão direita ou a esquerda. O tronco deve estar orientados no sentido da corrida com os pés um à frente do outro. O recetor deve olhar em frente e sair no máximo de velocidade quando o transmissor passe a marca estabelecida.

Aceleração

Nesta fase, o tronco deve-se endireitar de forma progressiva, e manter a cabeça descontraída. Deve-se ainda passar rapidamente para o interior do corredor (Neiva et al., 2018).

Transmissão

Segundo a Federação Portuguesa de Atletismo (2012), o testemunho tem de ser entregue dentro da zona de transmissão, sendo que esta começa a 10m da linha dos 60m ou dos 80m ou dos 100m e termina 10 m à frente destas. O recetor deve esperar o transmissor na zona de balanço (10m), olhando para trás e por cima do ombro, devendo começar a sua corrida quando o transmissor passa junto a uma marca previamente colocada no corredor. Na corrida deve manter o olhar dirigido para a frente e esticar o braço para trás com a mão aberta quando o transmissor lhe der algum sinal sonoro. O testemunho pode ser entregue de cima para baixo: técnica descendente; ou de baixo para cima: técnica ascendente; (Neiva et al., 2018).



Figura 13: Fase de Transmissão. (Fonte: Fases da Corrida de Estafetas. (Fonte: <https://bigslam.pt/destaques/atletismo-corridas-de-estafetas-nambauane-de-victor-pinho/>)).

Chegada

Após receber o testemunho, o último atleta corre para a linha de meta de forma idêntica à corrida de velocidade (Neiva et al., 2018).

Principais Erros

Segundo Neiva et al. (2018), os principais erros são:

- Lado de transporte do testemunho;
- Colocação na pista;
- Desaceleração do atleta recetor;
- Posicionamento do braço/mão do recetor;
- Desaceleração do atleta que entrega.

Salto em Altura

De acordo com Federação Portuguesa de Atletismo (2012), o salto em altura tem por objetivo transpor uma barra horizontal (fasquia), colocada a uma determinada altura, após uma corrida preparatória de balanço. O salto em altura, é composto por 4 fases, sendo estas:

- 1) Corrida de Balanço;
- 2) Chamada;
- 3) Voo/ Transposição;
- 4) Queda.

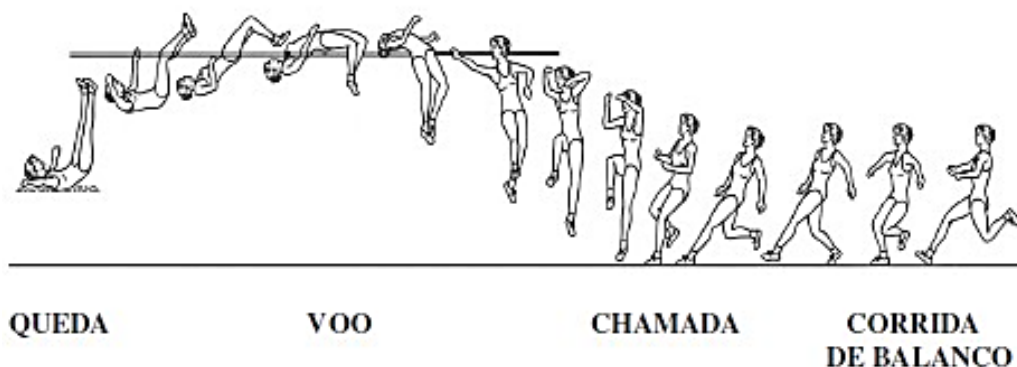


Figura 14: Fases do Salto em Altura. (Fonte: <https://sites.google.com/site/esas11ofeducacaofisica/salto-em-altura/tecnica-fosbury>).

Segundo (Neiva et al. (2018), no salto em altura existem três técnicas diferentes que podem ser diferenciadas pela trajetória da corrida de balanço, bem como pelos movimentos que são realizadas durante a fase de chamada e a fase de voo. A técnica do rolamento ventral é uma técnica que caiu em desuso, todavia já teve muito êxito no passado (Federação Portuguesa de Atletismo, 2012).

Por sua vez, a técnica da tesoura, é a técnica mais utilizada na formação dos jovens, nomeadamente nas escolas. Contudo, nos tempos de hoje num panorama desportivo, a técnica mais utilizada é a do “Fosbury Flop”, devido a ser aquela que permite ao atleta obter melhores resultados desportivos (Federação Portuguesa de Atletismo, 2012).

Tal como mencionado em cima, no panorama escolar, o objetivo do treino do salto em altura, é ensinar aos alunos saltar através da técnica do “Fosbury Flop”, fazendo a sua iniciação através do salto em tesoura, e desenvolver as capacidades técnicas e físicas fundamentais (Federação Portuguesa de Atletismo, 2012).

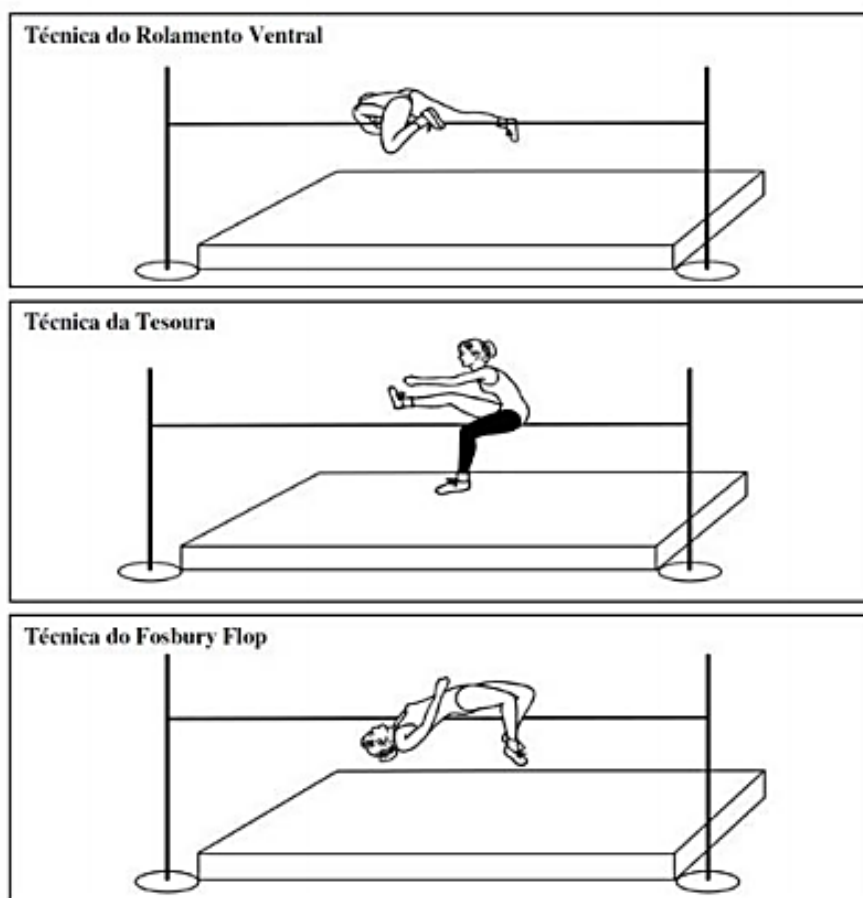


Figura 15: Técnicas do Salto em Altura. (Fonte: [https://slideplayer.com.br/slide/10221249/.](https://slideplayer.com.br/slide/10221249/)).

Técnica do Salto em Tesoura

Fase de Corrida de Balanço

Presente no Manual de treinador Nível I para o salto em comprimento, a corrida de balanço   feita em forma de “J”, com uma primeira parte em reta (o atleta deve inclinar-se ligeiramente para a frente para acelerar) e uma segunda parte em curva (o atleta deve inclinar-se para o lado de dentro da curva). A velocidade deve ser aumentada de forma progressiva durante a corrida até o atleta atingir uma velocidade ótima. Uma nota importante a ter em conta,   que se deve-se iniciar a corrida de balanço do lado que se adequa ao p  de chamada

Fase de



Chamada

Figura 16: Fase da Corrida de Balanço do Salto em Tesoura. (Fonte: <https://slideplayer.com.br/slide/14020094/>).

Segundo Neiva et al. (2018), na chamada, o atleta, deve realizar um apoio rápido e ativo do pé no solo, num movimento em “griffé”, sendo que esse apoio deve ser feito na linha da trajetória da corrida.

Os mesmos autores referem que no final da chamada, o tronco deve estar direito, a perna de impulsão em extensão completa e a coxa da perna livre deve subir até à horizontal.

A chamada, deve ser realizada ligeiramente à frente do primeiro poste.



Figura 17: Fase de Chamada do Salto em Tesoura. (Fonte: <https://slideplayer.com.br/slide/14020094/>).

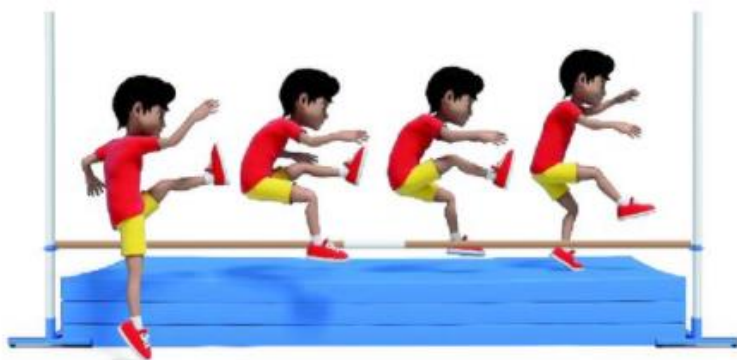
Fase de Voo

Na primeira parte da fase de voo (enquanto o atleta está a subir), a posição final da chamada deve ser mantida e o braço do lado da perna livre é lançado para cima paralelamente à fasquia. A perna livre é a primeira a ultrapassar a fasquia e posteriormente a perna de chamada. Ao passar por cima da fasquia o atleta deve arquear as costas e baixar as pernas e a cabeça, tentando ficar o mais descontraído possível, sendo que nenhuma parte do tronco pode tocar na fasquia (Neiva et al., 2018).

Cada aluno tem 3 tentativas, para passar a fasquia. Se conseguir ultrapassar, aumenta-se 2 cm à altura e tem-se novamente mais 3 tentativas, sendo que o salto é considerado nulo se derrubar a fasquia. (Federação Portuguesa de Atletismo, 2012).

Fase de Queda

Nesta fase, o atleta entra em contacto com o colchão, sendo que o primeiro contacto deve ser realizado com a perna livre, através de uma receção equilibrada (Neiva et al., 2018)



Técnica do Salto Fosbury Flop

Fase da Corrida de Balanço

Igual à técnica do Salto em Tesoura (ver em cima).

Fase de Chamada

Num momento inicial deve haver um apoio rápido e ativo do pé, na linha de trajetória da corrida. Deve haver a extensão completa da perna de impulsão e uma subida da perna livre, até a coxa ficar na horizontal (Neiva et al., 2018)

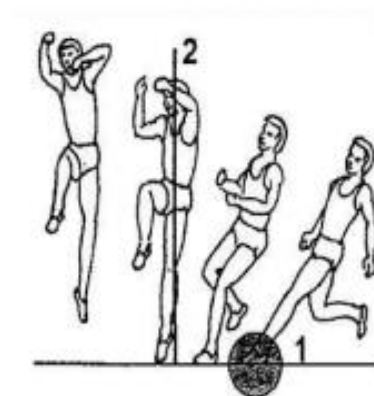


Figura 19: Fase de Chamada do Salto Fosbury Flop (Fonte: Adaptado de Neiva et. al., 2018.).

Fase de Voo

Numa primeira instância, o atleta deve manter a posição final da chamada e lançar o braço do lado da perna livre para cima, paralelamente à fasquia. Na transposição da fasquia, o atleta deve colocar os braços ao lado do corpo e os joelhos juntos, arquear as costas com o avanço da bacia e o tronco deve descer enquanto as pernas sobem por elevação dos joelhos Neiva et al. (2018).

Figura 18: Fase de Voo e Queda do Salto em Tesoura. (Fonte: [https://slideplayer.com.br/slide/14020094/.](https://slideplayer.com.br/slide/14020094/))

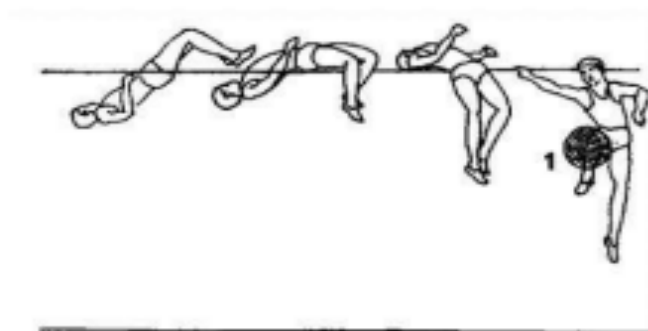


Figura 20: Fase de Voo do Salto Fosbury Flop (Fonte: Adaptado de Neiva et. al., 2018.).

Fase de Queda

Esta é a última fase, no qual o atleta entre em contacto com o colchão, com o primeiro contacto a ser feito pelas costas. Na sua ação, deve descontrair o corpo durante a fase final da descida, esticar as pernas e afastá-las (Neiva et al., 2018).

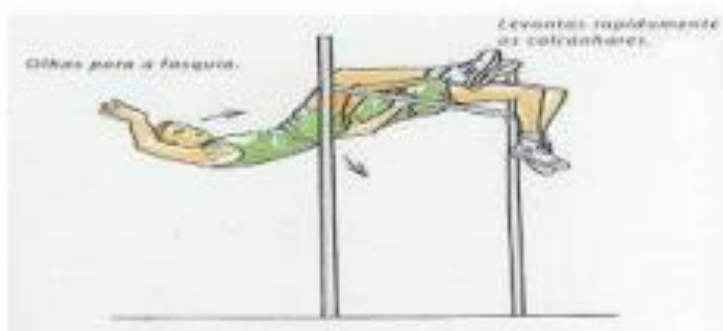


Figura 21: Fase de Queda do Salto Fosbury Flop (Fonte: Adaptado de Neiva et. al., 2018.).

Principais

Segundo Neiva et al. (2018), os principais erros são:

- Má corrida preparatória;
- Últimos passos demasiado curtos;

Erros

- Apoio fora da trajetória de corrida;
- Tronco demasiado rígido;
- Tronco demasiado inclinado para fora da curva;
- Excessiva contração do tronco e ombros.

Lançamentos

De acordo com a Federação Portuguesa de Atletismo (2012), na disciplina dos lançamentos encontram-se quatro variedades de lançamento, sendo elas:

- Lançamento do peso;
- Lançamento do dardo;
- Lançamento do disco;
- Lançamento do martelo;

Em reunião com o departamento de Educação Física, optou-se por abordar os dois primeiros tipos de lançamento.

Contudo, todos estes tipos de lançamento têm em comum 4 fases (Neiva et al., 2018):

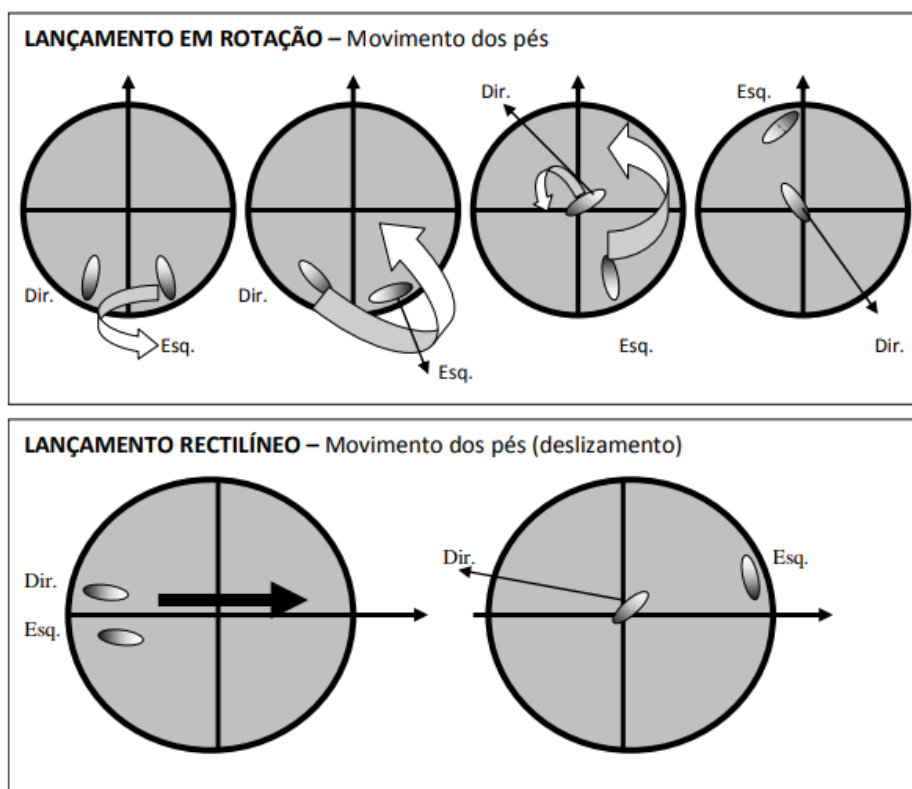
- 1) Fase de Preparação: visa a pega correta do engenho e sua preparação inicial;
- 2) Fase de Balanço: execução de uma série de movimentos que visam acelerar o corpo e o engenho;
- 3) Fase de Lançamento: esta fase, o atleta procura transferir a velocidade do corpo para o engenho a partir da posição de força;
- 4) Fase de Recuperação: visa a procura pelo equilíbrio após o engenho sair da mão.

Para uma correta e eficaz execução de lançamento devemos ter em consideração 3 aspetos fundamentais (Neiva et al., 2018):

- Iniciar os movimentos com flexão dos membros inferiores;
- Utilizar toda a cadeia extensora (no sentido de baixo para cima);
- Por último, terminar com ambos os pés em contacto com o solo.

Lançamento do Peso

De acordo com o Manual de treinador Nível I para o lançamento do peso, podemos considerar a existência de duas técnicas de lançamento: a técnica retilínea e a técnica em rotação. Embora haja aspetos comuns a ambas, distinguem-se essencialmente pelo percurso de aceleração do engenho.



Tal

como *Figura 22: Técnicas de Lançamento. (Fonte: <http://files.efd321.webnode.com.br/200000031-c5a45c6222/20%20-%20Peso.pdf>).*

referido acima, o lançamento do peso está dividido em 4 fases (Neiva et. al, 2018):

- 1) Preparação
- 2) Balanço/Deslizamento
- 3) Lançamentos/Arremesso
- 4) Recuperação



Figura 23: Fases do Lançamento do Peso. (Fonte: <https://blogpilates.com.br/pilates-arremesso/>).

Pega

Segundo Neiva et al. (2018), o atleta deve segurar o peso com segurança, mas com a mão descontraída. Para tal, o peso deve ser suportado pela base dos dedos, entre os 3 dedos centrais, servindo o polegar e o mindinho para dar equilíbrio ao peso, sendo que os dedos devem-se encontrar ligeiramente afastados. Posteriormente, colocar o peso junto à mandíbula, por baixo do queixo. O cotovelo deve estar numa posição cómoda a realizar um ângulo de 45° em relação ao corpo. O atleta, deve-se encontrar de costas para o sector, numa posição relaxada, com o olhar dirigido para o local oposto ao setor de queda.

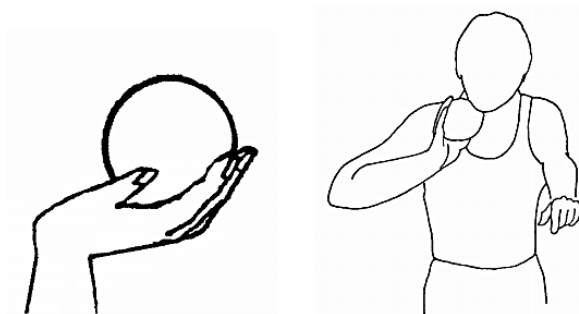


Figura 24: Pega do Peso. (Fonte: http://files.jatrunners.webnode.pt/200000118-4e0454f013/tecnica_peso_rectilinea.pdf).

Fase de Preparação

Esta fase tem como objetivo, a preparação para o deslizamento, como tal, o atleta começa de pé, com as costas voltadas para o sector de queda. O tronco deve inclinar-se para a frente e ficar paralelo ao solo (nesta fase o tronco toca na

coxa direita). Posteriormente, o atleta apoia o corpo na perna direita (se for destro), sendo que esta deve estar ligeiramente fletida enquanto que a perna esquerda é atirada para trás (Neiva et al., 2018).

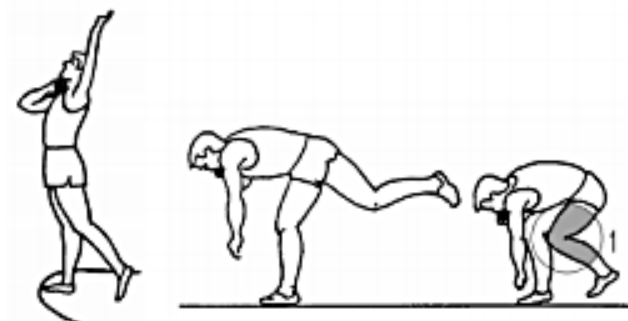


Figura 25: Fase de Preparação. (Fonte: http://files.jatrunners.webnode.pt/200000118-4e0454f013/tecnica_peso_rectilinea.pdf)

Fase de Deslizamento

A fase de deslizamento, tem como objetivo, iniciar a aceleração e posicionar o corpo para a ação final. O atleta move-se através da passagem gradual da planta do pé para o calcanhar, sem mover o tronco. Posteriormente, a perna de apoio (direita) mantém-se em contacto com o solo durante a maior parte da fase do deslizamento (quase até ao instante em que o pé esquerdo toca no círculo). A linha dos ombros mantém-se horizontal (Neiva et al., 2018).

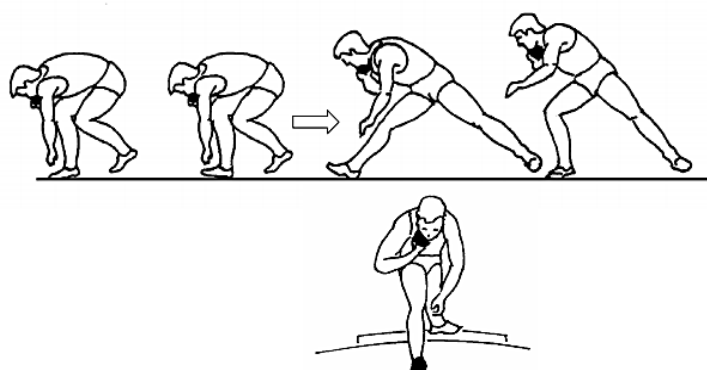


Figura 26: Fase de Deslizamento. (Fonte: http://files.jatrunners.webnode.pt/200000118-4e0454f013/tecnica_peso_rectilinea.pdf)

Fase de

Arremesso

Esta fase é compreende 3 momentos (Neiva et al., 2018):

- 1) Posição de Força;
- 2) Aceleração Principal;
- 3) Movimento Final do Braço.

Relativamente ao momento da posição de força, tem como objetivo, reduzir ao mínimo a velocidade do sistema lançador/engenho e iniciar a aceleração principal (Neiva et al., 2018).

O peso do corpo do lançador, deve estar sobre a perna direita (caso seja destro), com o joelho fletido. O calcanhar do pé direito e o dedo grande do pé esquerdo devem estar alinhados. A cabeça e o braço esquerdo mantêm-se orientados no sentido inverso ao do lançamento. O cotovelo direito mantêm-se numa posição cómoda (Neiva et al., 2018).

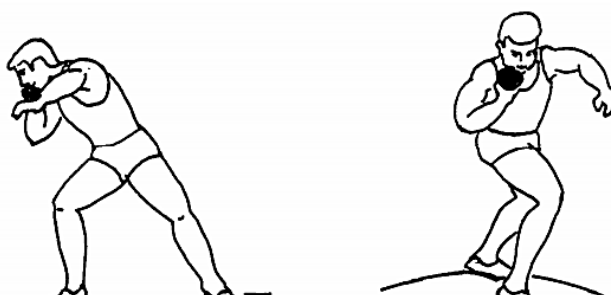


Figura 26: Momento da Posição de Força. (Fonte: http://files.jatrunners.webnode.pt/200000118-4e0454f013/tecnica_peso_rectilinea.pdf).

Por sua vez, o momento da aceleração principal, tem como objetivo, transferir a velocidade adquirida pelo lançador para o peso.

Como tal, o lado direito do corpo do lançador empurra de forma equilibrada contra o lado esquerdo (ombro, anca e perna esquerdos) que resiste ao movimento de rotação. A perna direita empurra para a frente e para cima até a bacia ficar orientada no sentido do lançamento. O braço esquerdo está levantado e orientado no sentido do lançamento (Neiva et al., 2018).

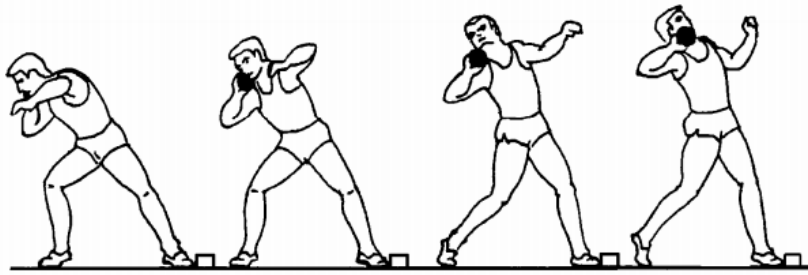


Figura 27: Momento da Aceleração Principal. (Fonte: http://files.jatrunners.webnode.pt/200000118-4e0454f013/tecnica_peso_rectilinea.pdf).

O terceiro, e último momento da fase de arremesso, segundo Neiva et al. (2018), visa transferir a velocidade adquirida pelo lançador para o peso.

O movimento do braço direito começa após o trabalho completo das pernas e do tronco. O braço esquerdo deve estar fletido e fixo junto do tronco.

A aceleração é continuada pelo pulso (polegar

para baixo e os restantes dedos a apontar para fora, após a saída do peso). Até final do lançamento, os pés mantêm-se em contacto com o solo e a cabeça deve estar atrás do pé esquerdo até ao momento em que o engenho sai da mão.

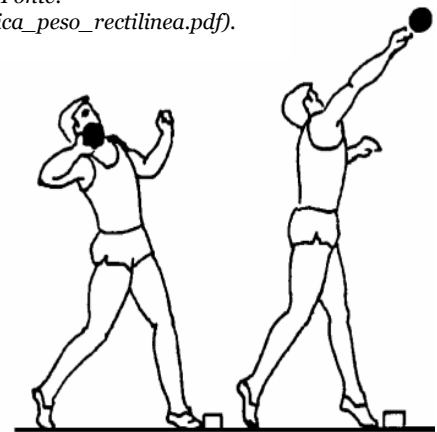


Figura 28: Movimento Final do Braço. (Fonte: http://files.jatrunners.webnode.pt/200000118-4e0454f013/tecnica_peso_rectilinea.pdf).

Fase de Recuperação

A fase de recuperação tem como objetivo estabilizar o lançador, evitando lançamentos nulos (Neiva et al., 2018).

Após o lançamento, o atleta deve efetuar a troca de apoios, colocando a perna direita à frente, para melhor recuperar o equilíbrio. O olhar deve permanecer dirigido para o setor de queda até o peso tocar o solo. O aluno deve sair do círculo pela parte de trás (Neiva et al., 2018).

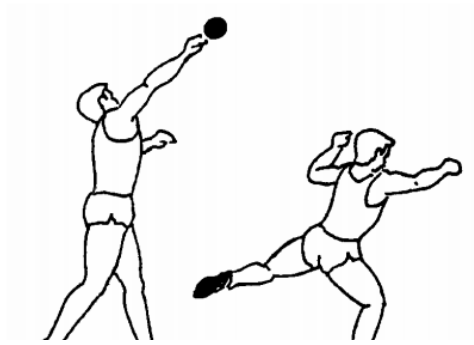


Figura29: Fase de Recuperação. (Fonte: http://files.jatrunners.webnode.pt/200000118-4e0454f013/tecnica_peso_rectilinea.pdf).

Principais Erros

Segundo Neiva et al. (2018), os principais erros são:

- Utilizar engenhos demasiado pesados para as suas próprias capacidades físicas;
- Iniciar a aprendizagem pela sequência completa do lançamento, sendo que é aconselhável, numa primeira fase iniciar o lançamento a partir da posição de força e posteriormente avançar para o ensino e aperfeiçoamento do deslizamento;
- Executar o lançamento com uma pega incorreta do peso e/ou uma má colocação do engenho no pescoço;
- Deslizamento demasiado rápido;
- Mau aproveitamento da perna livre durante a fase de deslizamento;
- Não definir corretamente a posição de força, rodando cedo demais no sentido do lançamento e deixando de ter o peso do corpo em cima da perna direita (lançadores destros);
- Insuficiente rotação da bacia, normalmente associada a uma precipitação do lançamento;
- Não bloquear o movimento com o lado esquerdo do corpo (lançadores destros).

Plano de aula de avaliação diagnóstica:



Universidade da Beira Interior
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2022/2023




Unidade Didática: - Atletismo	Data: 18-10-2022 Aula nº 13 e 14	Sumário: Introdução à unidade didática de atletismo - estafetas e corrida de velocidade - Técnica de entrega do testemunho	Professor Estagiário: Maria João Coelho	Nº de Alunos: 19
Nível: Introdutório/Elementar	Duração: 90 min Local: Exterior Ano/Turma: 12º E		Professor Orientador: Nuno Rodrigues	Material: - 10 Testemunhos; - 20 Sinalizadores;

	Objetivos	Esquema/Organização	Descrição do Exercício	Componentes Críticas do Movimento	Material	T
PARTE INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> - Chegada dos alunos ao Pavilhão; - Marcação de Presenças; - Apresentação dos conteúdos e objetivos da aula. 	Os alunos dispõem-se em semicírculo à frente do professor.	Informação teórica acerca da leção da aula em questão.	(-)	(-)	10:05 -10:10 5'
AQUECIMENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar e aumentar a disposição para a prática desportiva; - Mobilização músculo-esquelética específica e ativação cardiorrespiratória; - Diminuir o risco de lesões. 	Todos os alunos à volta do campo.	<p>Corrida: Os alunos vão correr à volta do campo durante três minutos, seguidamente andam durante um minuto e voltam a correr durante três minutos.</p> <p>Aquecimento: <ul style="list-style-type: none"> - Skipping Baixo; - Skipping Médio; - Skipping Alto; - Um joelho sobe o outro em extensão; - Calcanhars ao rabo; - Rotação de Braços à frente; - Rotação de Braços atrás; - Rotação de Braços alternada; - Pé coxinho Esquerdo; - Pé coxinho Direito; - Pés juntos; - Corrida normal ao sinal do professor realizam um sprint; </p> <p>Mobilização Articular <ul style="list-style-type: none"> - Rotação do pescoço, esquerda e direita, frente e trás; - Com as mãos nos ombros realizar movimentos circulares para a frente e trás; - Rotação dos pulsos/tornozelos; - Flexão e extensão dos dedos das mãos; - Rotação da bacia; </p>	- Estimulação cognitiva: atenção, concentração e percepção.	(-)	10:10 -10:20 10' 15'

Universidade da Beira Interior
Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário
Estágio Pedagógico da Escola Quinta das Palmeiras – 2022/2023

			- Flexão e extensão dos joelhos, realizando pequenos círculos;			
	- Estimular o desenvolvimento da velocidade; - Capacidade de reação; - Velocidade	Distribuir os alunos por duas equipas com o mesmo número de elementos	Foge e Apanha Duas equipas, dispostas em duas linhas paralelas e com a distância de um metro entre si. É dado um nome a cada equipa. Ao sinal do professor, a equipa chamada foge para a linha de fundo, enquanto a outra vai em sua perseguição. Para a equipa que está em perseguição ganhar tem de ultrapassar o colega correspondente. Variantes: - Em vez de ultrapassar tem de tocar; - Aumentar ou diminuir a distância entre eles; - Posições de partida (de frente, de costas, sentados, agachados).	- Estimulação cognitiva:	(-)	10:20-10:30 10' 25'
	- Exercitar a corrida de estafetas	Os alunos formam duplas	Um aluno à frente do outro, o que está mais atrás começa a corrida e quando passa pela segunda linha de cones, o aluno que está mais à frente começa também a corrida. Variantes: - Partida de sentado no chão - Partida de costas	- Ambos os alunos executam à velocidade máxima.	20 Sinalizadores	10:30-10:40 10' 35'
	- Exercitar a transmissão do testemunho	Os alunos mantendo as duplas	Na mesma dinâmica do exercício anterior os alunos agora fazem a transmissão do testemunho. Variantes: - Transmissão Descendente - Transmissão Ascendente	- O aluno da frente olha por cima do ombro para ver se o aluno de trás já passou a marca definida. - O recetor mantém a velocidade constante e olhar dirigido para a frente e estende o braço. - Receção realizada com mãos opostas.	20 Sinalizadores 10 Testemunhos	10:40-10:50 10' 45'
	- Exercitar a transmissão do testemunho	Reagrupar os alunos em grupos de quatro alunos	Os alunos realizam um percurso definido com mudanças de direção e velocidade e com transmissão de testemunho. O exercício acaba quando a primeira equipa conseguir dar três voltas	- Técnica ascendente: A mão que recebe o testemunho é estendida para trás. O testemunho é entregue de baixo para cima e colocado entre o polegar e o indicador. - Técnica descendente: A mão que recebe o testemunho é	20 Sinalizadores 10 Testemunhos	10:50-11:05 15' 60'

				estendida para trás e a palma da mão é entregue de cima para baixo.		
	- Exercitar a transmissão do testemunho - Exercitar a corrida de estafetas	Mantendo as equipas	Os alunos realizam corridas de estafetas. Será realizada em distâncias curtas para a consolidação da técnica.	- Componentes da corrida e da técnica de transmissão.	Sinalizadores Testemunhos	11:05-11:20 15' 75'
PARTE FINAL	- Retorno à calma: relaxamento do corpo de modo a haver uma maior recuperação muscular, diminuindo dores e probabilidade de lesões; - Melhorar equilíbrio e coordenação; - Balanço da presente aula, com referência aos aspetos negativos e positivos.	Exemplo: 	Retorno à calma. Discussão entre o professor e os alunos sobre os objetivos de cada exercício, focando o discurso nos aspetos que estes têm de melhorar. Realização de alongamentos dos grupos musculares mais necessitados, com o auxílio do professor ou com um aluno encarregue para a realização dos mesmos.	- Os alongamentos devem ser feitos estaticamente não mais que 15 segundos; - Os alongamentos deverão ser realizados apenas num sentido (de cima para baixo ou de baixo para cima) num ambiente calmo.	(-)	11:20-11:25 5' 80'

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aprendizagens Essenciais 3ºCEB. Disponível em: <http://www.dge.mec.pt/aprendizagensessenciaisensinobásico>. Acedido em 25/10/2020.

Bento, J. O. (1998). Planeamento e Avaliação em Educação Física. Livros Horizonte, acedido dia 26/10/2020.

Horizonte. Boggess, T. E., McBride, R. E., & Griffey, D. C. (1985). The concerns of physical education student teachers: a developmental view. *Journal of Teaching in Physical Education*, 4(3), 202-211.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Homologação, J. (2001). Ministério da Educação Departamento do Ensino Secundário. Retirado de: https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/DoCumentos_Disciplinas_novo/Curso_Ciencias_Tecnologias/Educacao_Fisica/ed_fisica_10_11_12.pdf, acedido dia 27/10/2020.

Pinho, R., Faria, J., & Santos, J. (2019). Fair Play. Texto.

Portal da Direção Geral de Educação. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/> Acedido em 22/10/2020.

Rink, J. E. (1993). *Teaching Physical Education for Learning*. Carolina: Mosby

Rolim, R., & Garcia, R. (2007). *Atletismo arquipélago de técnicas, cores e sabores*. Porto.

Saad, M., Rezer, R. & Rezer, C. (2010). O Ensino do esporte no processo de formação inicial em Educação Física. *Revista Didática Sistemica*, Rio Grande, v. 11, p. 162-178.

Valente-dos-Santos, J., Faria, J., & Pinho, R. (2021). *Fair Play: Educação Física 10.º, 11.º, 12.º anos* (1ª ed.). LeYa.