

**Relatório de Estágio Pedagógico**  
**Escola Secundária Campos Melo**  
Influência da Prática de Atividade Física nos  
Resultados Escolares

**Tiago José Leitão Abrantes Diogo**

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 Manuel Neves Vicente

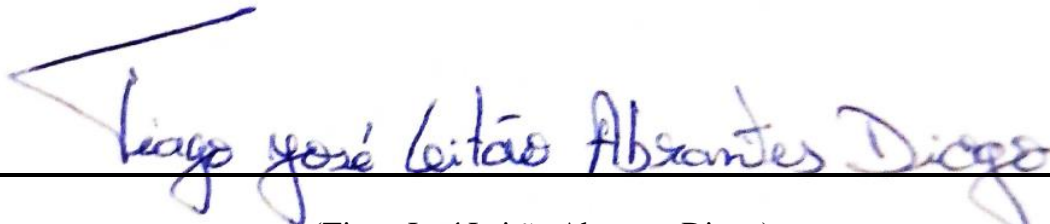
**outubro de 2023**

## Declaração de Integridade

Eu, Tiago José Leitão Abrantes Diogo, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11583 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 íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 04/10/2023



---

(Tiago José Leitão Abrantes Diogo)

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar agradecer aos meus pais e irmão pelo apoio incondicional demonstrado, ao longo de todos estes anos, oferecendo-me a estabilidade e condições necessárias para a minha formação, assim como o suporte emocional nos momentos mais delicados. Tudo o que sou é graças a eles.

À Diana por me acompanhar com o mesmo objetivo e determinação desde o primeiro dia, acreditar nas minhas capacidades e fazer parte de todas as minhas conquistas.

Aos meus amigos de sempre Gabriel e Cristiana por todo o apoio, conselhos e motivação concedida, ao longo de dias intermináveis.

À minha Orientadora Cooperante, Professora Nilza Duarte, por me acompanhar no decorrer desta jornada, concedendo-me a possibilidade de evoluir enquanto futuro docente e construir a minha própria identidade.

Ao meu Orientador Científico, Professor Doutor António Vicente, por se mostrar disponível a ajudar sempre que foi necessário, durante deste período.

Aos Docentes da Universidade da Beira Interior que me acompanharam na minha formação e em muito contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Ao Grupo de Educação Física da Escola Secundária Campos Melo, a todos sem exceção, o meu muito obrigado pela forma como me acolheram e ajudaram neste ano letivo.

A todo o pessoal docente e não docente da Escola Secundária Campos Melo, particularmente às Assistentes Operacionais Alexandra e Palmira pela amabilidade demonstrada.

E a todos que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a minha evolução e realização pessoal!

## Resumo

O presente documento foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, inserida no 2º Ciclo de estudos do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior. Neste sentido, pretende evidenciar a prática de ensino supervisionada, realizada, no ano letivo 2022/2023, na Escola Secundária Campos Melo. Genericamente, o Relatório de Estágio encontra-se dividido em dois capítulos. O primeiro, “Intervenção Pedagógica”, com o intuito de apresentar o trabalho efetuado com os diferentes ciclos de ensino; expor as atividades executadas, no decorrer do ano letivo; relatar a participação no Desporto Escolar; evidenciar o trabalho concebido na assessoria à Direção de Turma e demonstrar a integração, enquanto Professor Estagiário, com os intervenientes da comunidade escolar.

O segundo, “Investigação e Inovação Pedagógica”, onde se pretende expor o Projeto de Investigação elaborado durante o ano e que teve como propósito averiguar a influência da Prática de Atividade Física nos resultados escolares. O estudo contou com a participação de cinquenta e um estudantes do 10º e 11º anos de escolaridade da Escola Secundária Campos Melo. Para este estudo, foi utilizado o IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) versão curta e as suas diretrizes para o processamento e a análise de dados, como forma de classificar os alunos no nível de Atividade Física realizado, também foram utilizadas as classificações finais dos participantes nas disciplinas de Filosofia, Português, Língua Estrangeira e Educação Física. Dos resultados obtidos no Projeto de Investigação efetuado, conclui-se que esta relação é apenas estatisticamente significativa e positiva nas classificações finais da disciplina de Educação Física. Neste sentido, níveis mais elevados de Atividade Física são preditores de classificações superiores na disciplina de Educação Física pelo que deve existir uma maior preocupação por parte dos estabelecimentos de ensino na promoção da Prática de Atividade Física.

**Palavras-Chave:** Estágio Pedagógico; Ensino de Educação Física; Atividade Física; Resultados Escolares; Disciplina de Educação Física.

## **Abstract**

This document was developed within the scope of the Internship Curricular Unit Pedagogical, inserted in the 2nd Cycle of studies of the Master's Degree in Physical Education in Basic and Secondary Education of the University of Beira Interior. Therefore, intends to evidence the practice of supervised teaching, carried out, in the school year 2022/2023, at Campos Melo Secondary School. Generically, the Internship Report it is divided into two chapters. The first chapter, "Pedagogical Intervention", to present the work achieved with the two different cycles of education; expose the activities performed during the school year; report participation in School Sports; to highlight the work conceived during the support provided to the Director of Class and demonstrate integration with the school community stakeholders as a Trainee Teacher.

The second chapter, "Research and Pedagogical Innovation", where it is intended to expose the Research Project developed during the year and whose purpose was to verify the influence of the Practice of Physical Activity on school results. The study involved the participation of fifty-one students from the 10th and 11th grades at Campos Melo Secondary School. For this study, the short version of the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) and its guidelines for data processing and analysis, were used to classify the students based on their level of physical activity, the final results of the participants in the subjects of Philosophy, Portuguese, Foreign Language and Physical Education were also used. The results obtained in the Research Project carried out, concluded that this relationship is only statistically significant and positive in the final grades of the discipline of Physical Education. In this regard, higher levels of physical activity are predictors of higher grades in Physical Education, which should lead educational institutions to have a greater concern in promoting the Practice of Physical Activity.

**Keywords:** Pedagogical Internship; Physical Education; Physical Activity; School Results; Physical Education Discipline.

# Índice

Resumo .....	III
Abstract .....	IV
Lista de Tabelas .....	VII
Lista de Acrónimos .....	VIII
<b>CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA .....</b>	<b>1</b>
1. Introdução .....	1
2. Contextualização .....	2
2.1. Escola .....	2
2.2. Grupo de Educação Física .....	4
2.3. Professor Estagiário .....	5
3. Intervenção .....	7
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	7
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico .....	7
3.1.1.1. Princípios Base .....	8
3.1.1.2. Planeamento .....	9
3.1.1.3. Ensino-Aprendizagem .....	11
3.1.1.4. Avaliação .....	13
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário .....	14
3.1.2.1. Princípios Base .....	15
3.1.2.2. Planeamento .....	16
3.1.2.3. Ensino-Aprendizagem .....	19
3.1.2.4. Avaliação .....	23
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I .....	25
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade .....	27
3.2.1. Desporto Escolar .....	27
3.2.2. Intervenção na Escola .....	29
3.2.3. Direção de Turma .....	32
3.2.4. Integração com o Meio .....	34
3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II .....	35
4. Área III – Desenvolvimento Profissional .....	36
4.1. Reflexão Final .....	36
5. Referências .....	40

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA.....	43
1. Introdução .....	43
2. Metodologia .....	46
2.1. Participantes.....	46
2.2. Procedimentos.....	46
2.3. Análise e Tratamento de Dados .....	48
3. Resultados .....	49
4. Discussão .....	51
5. Conclusão.....	53
6. Referências.....	54
Anexos.....	59

## **Lista de Tabelas**

<b>Tabela 1</b> - Valores/Fórmulas para o Cálculo de Equivalente Metabólico da Tarefa.....	47
<b>Tabela 2</b> - Nível de Atividade Física global da amostra .....	49
<b>Tabela 3</b> - Nível de Atividade Física em função do género .....	50
<b>Tabela 4</b> - Correlação das variáveis .....	50
<b>Tabela 5</b> - Análise de Regressão Linear do efeito do Nível de Atividade Física na classificação de final de ano da disciplina de Educação Física.....	51

## **Lista de Acrónimos**

**AD** - Avaliação Diagnóstica

**AE** - Aprendizagens Essenciais

**AF** - Avaliação Formativa

**AS** - Avaliação Sumativa

**CEB** - Ciclo do Ensino Básico

**DA** - Desempenho Académico

**DE** - Desporto Escolar

**DT** - Diretor de Turma

**EBPC** - Escola Básica Pêro da Covilhã

**EE** - Encarregados de Educação

**EF** - Educação Física

**EP** - Estágio Pedagógico

**ESCM** - Escola Secundária Campos Melo

**GEF** - Grupo de Educação Física

**IPAQ** - Questionário Internacional de Atividade Física

**MSAI** - Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão

**NE** - Núcleo de Estágio

**OC** - Orientadora Cooperante

**OMS** - Organização Mundial de Saúde

**PA** - Plano Anual

**PAA** - Plano Anual de Atividades

**PAF** - Prática de Atividade Física

**PCT** - Projeto Curricular de Turma

**PD** - Prática Desportiva

**PDA** - Plano de Aula

**PE** - Professor Estagiário

**PTT** - Professor Titular de Turma

**TPA** - Tempo Potencial de Aprendizagem

**UBI** - Universidade da Beira Interior

**UD** - Unidade Didática

# CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

## 1. Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, referente ao 2º ano do 2º Ciclo de Estudos do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário da Universidade da Beira Interior (UBI). Tem como intuito apresentar o trabalho realizado durante o Estágio Pedagógico (EP) que decorreu, no ano letivo 2022/2023, entre os dias 07 de setembro de 2022 e 07 de junho de 2023, na Escola Secundária Campos Melo (ESCM) e na Escola Básica Pêro da Covilhã (EBPC). Foi supervisionado pela Professora Nilza Duarte, Orientadora Cooperante (OC), e pelo Professor Doutor António Vicente, Orientador Científico da Universidade.

No que diz respeito à estruturação do mesmo, numa primeira fase, será exposta uma breve contextualização da escola e do Grupo de Educação Física (GEF), bem como um enquadramento pessoal enquanto Professor Estagiário (PE) sobre o *background* e o porquê de ter optado por esta área. De seguida, será descrita a intervenção realizada no 2º Ciclo, 3º Ciclo e Ensino Secundário, nomeadamente na Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem (Área I) em que serão abordados aspetos como os princípios base de cada ciclo de ensino, a intervenção realizada, o processo de ensino-aprendizagem e respetivas avaliações. Será, também, apresentada a Participação na Escola e Relação com a Comunidade (Área II), mais concretamente no Desporto Escolar (DE) e no acompanhamento do grupo-equipa de badminton; a intervenção na escola com a descrição de todas as atividades onde o Núcleo de Estágio (NE) esteve inserido; o acompanhamento da Direção de Turma com a professora responsável e a integração com o meio. Por fim, existirá uma pequena reflexão pessoal sobre o Desenvolvimento Profissional (Área III) adquirido ao longo do estágio, onde serão descritas as aprendizagens assimiladas e algumas lacunas que, enquanto futuro profissional, necessitam de ser revistas.

Destacando, neste contexto, a importância que o EP adquire na formação docente Ghimire (2022) afirma que é um momento propício para o desenvolvimento de novas habilidades, conhecimentos e valores importantes para a inserção de um futuro docente na sociedade atual. A nível educativo, fortalece a compreensão das técnicas de

aprendizagem adquiridas anteriormente, baseadas na análise, planificação, reflexão, resolução de problemas, entre outros, capazes de alargar a sua aprendizagem, expandir as suas capacidades interpessoais e criar perspetivas para o futuro da educação, tendo em consideração a sua experiência.

Neste sentido, como PE na área de Educação Física (EF) durante o ano letivo 2022/2023 e tendo em conta a importância que o EP tem na formação docente será descrita de seguida a Intervenção Pedagógica efetuada e, numa segunda fase, apresentado o Projeto de Investigação concretizado com alguns discentes da instituição de ensino.

## **2. Contextualização**

### **2.1. Escola**

Situada no interior de Portugal e localizada na cidade da Covilhã, pertencente ao distrito de Castelo Branco, a entidade de acolhimento que proporcionou a realização do EP foi a ESCM, dirigida, no presente ano letivo, pela Professora Isabel Fael.

Atualmente com a missão de “Educar cidadãos que desenvolvam as competências necessárias ao sucesso profissional e pessoal, com vista à integração numa sociedade em constante mudança” (ESCM, 2023, p.14) e localizada em meio urbano, a ESCM foi resultado do Decreto de 03 de janeiro de 1884 com o intuito de criar uma Escola Industrial capaz de orientar o ensino apropriado às indústrias predominantes na localidade direcionado, essencialmente, para a vertente prática. Iniciando funções no ano de 1884 a escola foi transferida, para o local onde ainda hoje se encontra, em 1992. A sua denominação foi mudando, ao longo dos anos, resultado da evolução da oferta educativa e coligações com escolas da zona, até que, recebe o nome de ESCM, designação que ainda se mantém nos dias que correm, no ano de 1975, devido à unificação do ensino. De realçar que, ao longo do tempo, esta instituição de ensino público tem sofrido algumas intervenções no sentido de melhorar as suas condições, afirmando-se como uma escola de destaque na “formação de cidadãos empreendedores, criativos, eticamente responsáveis, capazes de aprender ao longo da vida e de se realizarem através da cultura, da ciência, da tecnologia e da estética” (ESCM, 2023, p.20).

Em 2018, de acordo com os dados mais recentes disponíveis, a escola tinha um total de mil trezentos e trinta e quatro alunos e contava com cento e oito docentes, além de trinta e seis funcionários não docentes vinculados. Esses funcionários são divididos em vinte e sete Assistentes Operacionais que têm um responsável, oito Assistentes Técnicos e um Chefe de Serviços de Administração Escolar (ESCM, 2023).

Quanto às instalações, a escola está dividida em três edifícios. Os Blocos A e B que abrangem uma variedade de espaços dedicados ao ensino, lazer e serviços de apoio escolar. Esses espaços incluem uma secretaria, uma papelaria, várias salas de aula, um laboratório, uma biblioteca, dois bares, uma cantina, uma sala para os professores, uma sala para os diretores de turma, um auditório e uma área externa equipada para atividades desportivas. Além das edificações principais, a escola é composta por um Pavilhão Polidesportivo que inclui espaços específicos para as aulas de EF, como um pavilhão interior e um ginásio. Nesse edifício, existe, também, uma sala dedicada a Projetos de Educação para a Saúde com diversos equipamentos da área, dois balneários divididos por género, duas casas de banho de suporte, uma arrecadação com grande parte do equipamento utilizado nas aulas de EF e um gabinete de EF onde é possível encontrar apetrechos e manuais da área. É importante referir que o material disponível se encontra nas condições necessárias para a sua utilização, uma vez que, no início do ano, o NE juntamente com a Diretora de Instalações, realizou o inventário avaliando, minuciosamente, o material garantindo, desta forma, a sua qualidade e funcionalidade.

A escola oferece uma ampla oferta educativa que inclui o 3º Ciclo do Ensino Básico (CEB) (7º, 8º, 9º anos); Cursos de Educação e Formação de Nível 2 (Assistente Administrativo, Eletrónica e Computadores); Cursos Científico-Humanísticos (Ciências e Tecnologias, Artes Visuais, Línguas e Humanidades); Cursos Profissionais em diversas áreas (Técnico Administrativo, Técnico Auxiliar de Saúde, Técnico Comercial, Técnico de Desenho Digital 3D, Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos, Técnico de Manutenção Industrial, Técnico de Mecatrónica Automóvel); Programas de Educação e Formação de Adultos, em regime pós-laboral (ESCM, 2023).

Durante o EP, houve a oportunidade de realizar observações e intervenções no 2º CEB na Escola Básica Pero da Covilhã, que faz parte do Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã. A escola é composta por um bloco central, três blocos com salas de aula, um pavilhão e um espaço exterior utilizado pelos alunos durante os intervalos e nas

aulas de EF, quando necessário. Em relação ao material da área de EF, constatou-se que existia uma ampla variedade de equipamentos, a maioria em bom estado.

## **2.2. Grupo de Educação Física**

Atualmente, o GEF da ESCM encontra-se inserido no Departamento de Expressões dividido em três grupos disciplinares distintos: Artes (600), EF (620) e Educação Especial (910).

Composto por um total de seis membros, o GEF atribuiu funções/cargos aos cinco professores que fazem parte do Quadro da Escola. Nesse contexto, foi nomeada uma Representante do Grupo, uma Diretora de Instalações e um Coordenador do DE. Além disso, quatro dos docentes ficaram responsáveis pelos grupos-equipa do DE nas modalidades de basquetebol, badminton e natação e do grupo de teatro da escola.

No início do ano letivo, em reunião de grupo, foram abordados e discutidos diversos aspetos relevantes para a estruturação e o planeamento geral em EF. O objetivo da mesma passou por agilizar e propor soluções para resolver ou melhorar aspetos pendentes de anos anteriores. Nessa linha de pensamento, foi apresentada uma proposta para a rotação dos espaços (Anexo 1) entre o pavilhão e o ginásio. Essa medida visava garantir que o tempo de prática das turmas fosse igualmente dividido, atendendo a fatores condicionantes como feriados e interrupções letivas. Outro dos tópicos debatidos foi a estruturação e o planeamento do Plano Anual de Atividades (PAA) (Anexo 2), tendo sido confirmadas as atividades propostas anteriormente e sugeridas novas agendas. A reunião permitiu ainda uma análise criteriosa dos fatores a serem aprimorados, contribuindo para uma organização mais eficiente e proporcionando aos alunos uma ampla gama de atividades, no decorrer do ano letivo. Além disto, o Regulamento Interno da disciplina foi disponibilizado ao NE.

Por sua vez, tornou-se pertinente realizar novas reuniões, ao longo do ano, com o intuito de debater e analisar questões mencionadas anteriormente, assim como discutir assuntos relevantes relacionados com a preparação e análise das avaliações de cada período e com as Provas de Equivalência à Frequência, no 3º período. Este espaço mostrou-se propício para a exposição dos problemas existentes, dos quais se destaca a necessidade da instalação de cacifos na entrada do pavilhão, garantindo a segurança dos pertences dos discentes.

Genericamente, denotou-se uma abordagem colaborativa e proativa entre os vários docentes, facilitando a resolução de problemas e o aperfeiçoamento contínuo da área de EF. Através da troca de ideias, foi possível encontrar soluções eficazes e melhorar os processos relacionados com o planeamento, avaliações e questões práticas, bem como atender às necessidades dos alunos, proporcionando um ambiente seguro e funcional na disciplina.

### **2.3. Professor Estagiário**

Desde muito cedo surgiu o gosto pela Prática de Atividade Física (PAF) e as modalidades desportivas sempre lhe despertaram curiosidade. Inicialmente, como uma forma de ocupar os tempos livres, mas rapidamente se tornou parte da rotina diária. Atualmente, ocupam um lugar de destaque, na medida em que são inevitáveis para a sua realização pessoal.

Aos nove anos de idade, surgiu a oportunidade de ingressar no Desporto Federado, na modalidade de futebol. Ao longo desse período, além de adquirir um gosto particular pela competição propriamente dita e ter feito múltiplas amizades no mundo desportivo, apercebe-se agora que foi um momento fundamental, no que diz respeito à aquisição de valências psicossociais que o acompanham, na sua formação enquanto indivíduo, até à atualidade.

Como amante do desporto, naturalmente, a nível escolar, a disciplina mais fascinante sempre foi a EF. Durante esse período, teve a oportunidade de privar com profissionais da área que ampliaram os seus horizontes e enfatizaram a importância dessa disciplina contribuindo, eventualmente, para decisões futuras que o levaram ao ponto em que está hoje. Nesse período de formação inicial, sempre que lhe foi possível, esteve envolvido em equipas do DE, incentivado pelos professores e pela família, e nas atividades desportivas promovidas, anualmente, tanto pela escola como pelo município do qual é natural.

Terminada a escolaridade obrigatória houve a necessidade de delinear o seu futuro académico. Aconselhado pelos pais e familiares a seguir algo que fosse do seu interesse pessoal e onde futuramente se sentisse realizado, ingressou, no ano de 2018, no Curso de Ciência do Desporto da UBI. Três anos mais tarde, no ano de 2021, terminou a Licenciatura onde, para além de absorver múltiplos conhecimentos e competências

peçoais com todos os docentes que o acompanharam, teve a oportunidade de realizar o seu Estágio Curricular na área do Desporto Adaptado, no trabalho com Populações Especiais. Devido à pandemia do Covid-19 e na impossibilidade de ser inserido na Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental local, foi direcionado para a Escola Frei Heitor Pinto onde, em ambiente escolar, teve o privilégio de acompanhar alunos inseridos nas Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão (MSAI) com adaptações curriculares significativas. Sem dúvida um momento enriquecedor e que o fez perceber as lacunas existentes no ensino, neste contexto.

O caminho que se seguiu foi a admissão no Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário impulsionado sobretudo pelo historial familiar na área, pela experiência positiva que o Estágio Curricular da Licenciatura lhe possibilitou e por, pessoalmente, considerar que o professor, mais do que um transmissor de conteúdos, é alguém que participa ativamente na formação de crianças e adolescentes, inseridas num mundo em constante desenvolvimento, capaz de moldar personalidades, de desenvolver competências psicossociais e, no contexto da EF, de expor a importância de um estilo de vida saudável.

Neste sentido, enquanto PE na área de EF e levando em consideração o Regulamento de EP 2022/2023 do 2.º Ciclo de Estudos em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da UBI foi necessário debruçar-se sobre os objetivos apresentados no Artigo 2, visto que se tornaram um guia importante ao apresentar, genericamente, as metas que devem ser atingidas, ao longo do EP, na área de EF, entre os quais se destacam:

- Desenvolver e aprofundar conhecimentos científicos da área da docência;
- Desenvolver competências no domínio das metodologias e estratégias relacionadas com os processos de ensino e aprendizagem;
- A aprendizagem de conhecimentos e o desenvolvimento da capacidade de reflexão sobre a organização e o funcionamento da aula de EF, da escola e do sistema educativo;
- A integração progressiva e orientada do estagiário no exercício da prática profissional docente e nas atividades desenvolvidas na comunidade escolar.

Os objetivos salientados serviram como linhas orientadoras e, de certa forma, como alerta para a exigência que se avizinhava fundamental para o desenvolvimento de um processo coerente e eficaz.

### **3. Intervenção**

A intervenção do PE foi repartida entre a observação e a intervenção pontual com duas turmas: no 2º CEB, com o 6º ano, na EBPC e no 3º CEB, com o 9º ano, na ESCM e a intervenção continua com uma turma do Ensino Secundário, no 11º ano, também na ESCM.

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

##### **3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico**

A intervenção realizada com o 2º CEB foi efetuada na EBPC, com uma turma do 6º ano de escolaridade, durante o 2º período do ano letivo 2022/2023, uma vez que a ESCM não oferece esse nível de ensino.

Neste sentido, após analisada a disponibilidade do Professor Titular de Turma (PTT), Professor António Reis, definiu-se que o NE faria o acompanhamento da turma, por um total de onze semana, todas as terças-feiras, em blocos de cinquenta minutos que iniciavam às 09 horas e 15 minutos e terminavam às 10 horas e 05 minutos. É importante referir que todas as aulas se realizaram nas instalações da escola, seguindo a rotação de espaços estabelecida, no início do ano, pelo GEF, que incluía o uso do pavilhão e o espaço exterior disponível.

No que concerne à turma, realizando uma breve caracterização da mesma, era composta por um total de vinte e dois alunos, onze rapazes e onze raparigas, sendo que não existiam discentes com Atestado Médico prolongado, nem contava com alunos inseridos nas MSAI. De salientar que, ao longo das onze semanas de acompanhamento, a turma foi sempre assídua e pontual não evidenciando lacunas neste parâmetro.

Apesar de, nesta turma, o PE, não ter responsabilidade no que se refere ao planeamento e avaliação, após as aulas iniciais para a observação da mesma, que permitiram perceber o nível de cada discente nas Unidades Didáticas abordadas e compreender a sua dinâmica, o PTT concedeu a possibilidade de intervir com os alunos.

Aplicando os conhecimentos adquiridos até então e orientando os discentes através de *feedbacks*, informacionais ou corretivos, e de demonstrações contribuiu-se para a sua evolução colmatando algumas das suas dificuldades.

### **3.1.1.1. Princípios Base**

A EF, como parte integrante do currículo do aluno, possui um grande potencial para desenvolver e manter as competências motoras de crianças e adolescentes, intervém positivamente no seu desenvolvimento psicossocial, funciona como promotora para um estilo de vida saudável, influencia no desenvolvimento académico e na sua aprendizagem num sentido mais amplo (Lorås, 2020).

Um normativo importante, neste contexto, é o Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho de 2012 que, apesar de revogado pelo Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho de 2018, apresentou as linhas orientadoras para a organização e gestão dos currículos dos Ensinos Básico e Secundário incidindo na avaliação dos conhecimentos a adquirir, nas capacidades a desenvolver pelos discentes e no processo de desenvolvimento do currículo. Nele estão descritos os programas das disciplinas e áreas curriculares disciplinares, bem como as metas curriculares a serem atingidas, por ano de escolaridade e ciclo de ensino. É relevante destacar que, no 2º Ciclo, salienta-se a utilização segura e adequada dos recursos digitais, condições para um acesso universal à informação, promoção de diversas áreas (cidadania, artísticas, culturais, científicas), flexibilidade na construção de percursos formativos de aprendizagem, avaliação sumativa externa e avaliação quantitativa expressa numa escala de 1 a 5.

Uma das atualizações apresentadas no Decreto-Lei n.º 55/2018 e relevantes para a área de ensino em questão foi a definição da EF e do Desporto como componentes estruturantes da matriz curricular, tanto de ofertas educativas como de ofertas formativas, assim como apontar a importância de se caminhar para uma escola inclusiva e onde, efetivamente, a disciplina de EF apresenta um grande potencial.

Nesta linha de ideias, é relevante ressaltar as Aprendizagens Essenciais (AE) homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho de 2018, referentes ao 6º ano de escolaridade, que têm como principal objetivo consolidar os conhecimentos adquiridos anteriormente, proporcionando as bases necessárias para o desenvolvimento

subsequente no 3º Ciclo. Além disso, garantem uma abordagem equilibrada em relação aos objetivos estabelecidos, aperfeiçoando as competências delineadas (DGE, 2018).

No que diz respeito à disciplina de EF, encontra-se estabelecido que devem ser operacionalizadas quatro matérias de ensino entre as quais uma modalidade coletiva (basquetebol, futebol, andebol, voleibol); uma subárea da ginástica (solo, aparelhos, rítmica); duas modalidades a definir pelo PTT (atletismo, patinagem, raquetes, entre outras). Deve, também, ser assegurada a área da Aptidão Física visando a consolidação muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de Aptidão Física do programa FitEscola para a idade e género, tal como a área dos Conhecimentos onde o aluno deve ser capaz de identificar as capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado e interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a Atividade Física (DGE, 2018).

### **3.1.1.2. Planeamento**

O planeamento, na educação, é um momento relevante e que não deve ser descurado dado que, nesse período, estipulam-se os objetivos a atingir, ao longo do ano letivo; determinam-se os conteúdos a abordar, tendo em conta os normativos existentes; definem-se estratégias de intervenção e de avaliação da disciplina e dos alunos. Neste sentido, pode ser definido como uma ação intencional que orienta o processo de ensino de uma forma estruturada ressaltando os fatores casuais e inesperados que possam surgir (Januário, 2017).

Desta forma, torna-se pertinente expor as diferentes fases de planeamento, que devem ser definidas com o intuito de assegurar um processo de ensino eficaz. Divididas em três níveis de planeamento e apresentadas por ordem cronológica, destacam-se o Plano Anual (PA), a Unidade Didática (UD) e o Plano de Aula (PDA) (Bento, 2003). De realçar que, tudo o que diz respeito ao planeamento com o 2º CEB, esteve a cargo do PTT disponibilizando ao NE os documentos relevantes no período em que estiveram em contacto com a turma.

O planeamento a longo prazo (PA) tem como principal função facilitar a organização do ano letivo. Nele devem constar elementos como os objetivos a alcançar, ao longo do ano, e a programação das matérias alicerçadas ao estudo prévio do docente dos programas escolares, adaptando-os ao contexto e condições do ensino (Oliveira,

2022). Por conseguinte, o PA (Anexo 3) previamente formulado, foi disponibilizado pelo PTT, numa primeira fase. De um modo global, o documento apresentava as matérias a lecionar por período; o número de aulas para a lecionação das mesmas, tendo em conta a rotação de espaços definida pelo GEF, no início do ano, e o material disponível para a sua aplicação. Questões como os conteúdos programáticos a trabalhar em cada matéria, também foram asseguradas pelo docente, tendo em consideração as diretrizes apresentadas no documento das AE. De ressaltar que, na sua elaboração, foram tidos em conta alguns aspetos relativos ao funcionamento das aulas seguindo o Regulamento Interno do GEF.

Realizado o PA, a segunda etapa de planeamento, que advém da anterior, passa pela elaboração da UD referente ao planeamento a médio prazo que é significativo, porque apresenta ao professor e ao aluno etapas claras e distintas de ensino e aprendizagem (Bento, 2003). Neste sentido, para a elaboração da mesma, o PTT, teve em consideração diversos aspetos no que concerne aos objetivos a atingir num determinado tempo. Reviu alguns conteúdos didáticos e definiu a implementação de cada um deles de forma progressiva e coerente, analisou as condições existentes e reuniu alguma informação referente à turma. Como referido pelo próprio, apesar de diferentes do que programados anteriormente, o seu objetivo era que os conteúdos fossem assimilados e consolidados pelos discentes. Destacar ainda que a UD deve ser entendida como um documento flexível e manter-se em aberto até à avaliação final, visto que através de diversos fatores, internos ou externos, associados à disciplina os objetivos e o planeamento apresentados na mesma podem necessitar de ser revistos.

Relativamente ao planeamento a curto prazo (PDA), este funciona como o último nível de planeamento e envolve a definição dos objetivos de aprendizagem para a aula, considerando as fases anteriores; seleção das tarefas/exercícios úteis para a consecução desses objetivos; análise das suas potencialidades e das dificuldades previsíveis dos alunos acompanhados na área de EF; pelos critérios de êxito na tarefa (da Ponte et al., 2015). Não existindo participação do PE nesta etapa, é essencial referir que o PTT apresentou, perante o NE, alguns aspetos que considerou necessários na elaboração de um PDA, dos quais se destacam a estruturação geral da aula aumentando ao máximo o Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA) dos discentes, minimizando o tempo de transição e de instrução entre exercícios; criação de situações que trabalhem a autonomia e a responsabilidade dos alunos (aquecimento pré-estabelecido e dado por

um aluno diferente a cada aula); evitar momentos onde os discentes se dispersem e alterem o ambiente positivo pretendido; aproveitar ao máximo o espaço disponível para a aula.

Durante o acompanhamento da turma, foram trabalhados os jogos tradicionais, o voleibol, o badminton e explorada a área da Atividade Física com a avaliação de alguns testes inseridos no FitEscola.

### **3.1.1.3. Ensino-Aprendizagem**

O processo de ensino-aprendizagem baseia-se na transmissão dos conhecimentos que o docente apresenta e de que forma os conduz até ao aluno. Neste contexto, é importante ter em consideração os objetivos que se pretendem atingir e os recursos pedagógicos adquiridos, apresentados através das estratégias de ensino-aprendizagem utilizadas dentro do contexto de aula. Desta forma, para Lopes (2017) cabe ao professor manter-se atualizado no que diz respeito às melhores formas, técnicas e metodologias de ensino propondo aulas motivantes, contribuindo, assim, para a aprendizagem dos seus discentes.

Ao referir-se o processo de ensino-aprendizagem não se pode colocar de parte um dos pilares fundamentais a ter em conta para que este seja considerado eficaz. Trata-se, naturalmente, do TPA que é definido pelo tempo em que os alunos se encontram em prática efetiva, tendo em consideração o tempo útil existente e subtraindo o tempo de transição despendido entre exercícios na montagem de material. O TPA exerce uma influência direta sobre as aprendizagens dos discentes, uma vez que, na grande maioria dos casos, aqueles que mais evoluem são os que mais tempo passam a exercitar-se nos exercícios propostos pelo docente (Quina, 2009).

Deste modo, para aumentar ao máximo o TPA de cada aula, a qualidade do ensino e a assimilação de conteúdos de forma a alargar as competências dos discentes, questões como a transmissão de conhecimentos e demonstração das atividades, a gestão organizacional da aula e o procedimento apresentado pelo professor devem estar bem definidas, ao longo de todo o processo.

Tendo em consideração o tempo de contacto com a turma do 2º CEB e, conseqüentemente, com o docente responsável pela mesma foram observados, debatidos e aplicados alguns aspetos. No que diz respeito à gestão organizacional da aula, o PTT

delineava previamente grande parte destes aspetos através do PDA estabelecido. Encurtava ao máximo os tempos de transição entre exercícios (muitas das vezes, o material necessário já se encontrava montando, aquando do início da aula) e geria a divisão e a composição dos grupos (homogéneos ou heterogéneos) consoante os objetivos da aula, prevenindo o contacto entre alunos que colocassem em causa um ambiente positivo. Como a predisposição da turma para a atividade prática era bastante interessante e notável, o aquecimento realizado apresentava uma intensidade um pouco mais elevada no início e mais baixa no final, de modo a aumentar a concentração para o que restava da aula.

Ao nível da transmissão de conhecimentos e da demonstração das atividades, a linguagem apresentada era clara e objetiva, adaptada à idade e às características da turma, prevenindo e esclarecendo eventuais dúvidas. Utilizavam-se *feedbacks* pedagógicos e correções pertinentes na transição entre exercícios evitando pausas durante os mesmos, por sua vez, a utilização de *feedbacks* motivacionais incidia na realização das tarefas propostas, com o propósito de motivar os discentes e os manter focados no seu objetivo. Era recorrente o recurso à demonstração, realizada pelos professores em novos exercícios e a utilização dos alunos que apresentavam comportamentos desviantes, como forma de manterem o foco. De realçar a quantidade de *feedbacks* utilizada, o momento da sua utilização e para quem eram dirigidos, dado que dependendo das dificuldades sentidas e da quantidade de discentes que as apresentavam optava-se por fornecer *feedbacks* a nível individual, em grupo ou para toda a turma.

Quanto ao procedimento apresentado pelo professor era utilizado um estilo de comando marcado pelo exemplo. As suas metodologias de ensino eram baseadas na fomentação de valores humanos e sociais para com os alunos, atribuindo-lhes funções que aumentassem a sua autonomia e responsabilidade acompanhadas pelo respeito pelo próximo, cumprimento de regras gerais, espírito crítico e cooperação entre os diferentes elementos. Questões como a colocação de voz, de forma a que todos conseguissem compreender a informação que lhes era transmitida, e a sua colocação estratégica, de modo a ter os discentes no seu campo de visão, foram algumas das estratégias apresentadas ao NE.

Com o decorrer das aulas, foi possível constatar avanços, no que diz respeito à divisão de tarefas na montagem e arrumação do material e na persistência demonstrada,

pela generalidade da turma, face às suas dificuldades apresentando uma grande disponibilidade para a realização dos exercícios propostos aliados à vertente competitiva que, muitas vezes, lhe estava inerente.

Mencionar, ainda, que a intervenção realizada e as observações/reflexões das aulas realizadas pelo NE em muito contribuíram para a análise, discussão e implementação de muitos dos parâmetros anteriormente mencionados (Anexo 4).

#### **3.1.1.4. Avaliação**

De acordo com o Decreto-Lei nº 55/2018, a avaliação permite acompanhar o desenvolvimento curricular do aluno; fornecer informação detalhada sobre o desempenho do mesmo aos professores, Encarregados de Educação (EE) e ao próprio; potenciar a intervenção pedagógica atempada; ajudar na definição de estratégias de ensino adequadas às características do aluno e aprendizagens a desenvolver.

A este respeito devem ser considerados três níveis de avaliação (Telinhos, 2017): Avaliação Diagnóstica (AD), Avaliação Formativa (AF) e Avaliação Sumativa (AS) todas elas articuladas de forma coerente de modo a observar-se um processo contínuo.

No que diz respeito à AD, numa fase inicial, permite identificar as lacunas que a turma apresenta e, no futuro, atuar como suporte para o ensino de uma determinada matéria (Carvalho, 2017). Desta forma, é fulcral a sua implementação aquando da formulação da UD, na medida em que fornece, ao docente, aspetos relevantes a ter em conta no momento de definir os objetivos que se pretendem atingir, dependendo do nível que o aluno/turma apresenta. O PTT afirmou realizar a AD dos alunos sempre que introduzia uma nova UD o que lhe permitia perceber o nível em que se encontrava cada um deles. Devido ao tempo de contacto do NE com a turma, não foi realizada uma AD efetiva, no entanto as observações iniciais permitiram compreender os alunos e detetar os conteúdos onde era apresentado um nível inferior e que necessitavam de ser trabalhados.

A AF permite verificar a evolução dos discentes tendo em conta o processo de ensino implementado. Neste sentido, possibilita ao professor redefinir objetivos e, consequentemente, alterar o planeamento, na medida do possível, ajustando-o ao nível atual dos alunos (Telinhos, 2017). É importante, como anteriormente referido, que a UD se mantenha em aberto e seja flexível permitindo os ajustes necessários. Neste

parâmetro avaliativo, o PTT realizava uma AF, ao longo das aulas, através da observação e ponderação do desempenho dos alunos, considerando aspetos como o empenho, a participação, o comportamento e o nível atingido pelos discentes nas tarefas propostas. No que diz respeito ao NE, mais uma vez, não teve interferência direta neste aspeto, no entanto entendeu a sua importância e, no decorrer das aulas, foi-se apercebendo dos objetivos que eram atingidos e dos ajustes que era necessário efetuar.

A AS no entender de Monteiro (2017) não deve ser vista apenas como uma classificação final, uma vez que deve estar presente no final de cada UD, período e ano letivo apresentando um carácter contínuo e propiciando a percepção do desenvolvimento global das competências dos alunos. Este nível de avaliação foi realizado pelo PTT, numa fase em que o NE já não se encontrava em contacto com a turma, e teve em consideração os critérios de avaliação previamente definidos pelo GEF. Todavia, foram fornecidos pelo mesmo os documentos e as grelhas utilizadas. Resumidamente, no final da UD eram avaliadas as três áreas descritas nas AE: Atividades Físicas na observação em jogo formal da modalidade (Anexo 5); Aptidão Física através da implementação da bateria de testes do FitEscola (Anexo 6) e Conhecimentos tendo em consideração a classificação atingida nos testes de avaliação (Anexo 7).

De ressaltar a interferência que teve o Projeto MAIA no processo avaliativo, na medida em que foram ajustados os critérios de avaliação e utilizadas rubricas para a avaliação dos discentes.

Globalmente, é importante considerar todas as etapas de avaliação de extrema importância, no entanto destacar a AF devido à sua regularidade e relevância no equilíbrio do processo de ensino-aprendizagem.

### **3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário**

Relativamente à intervenção realizada com o 3º CEB e com o Ensino Secundário, esta repartiu-se no acompanhamento, com possibilidade de observação e a intervenção pontual, com uma turma do 9º ano e na intervenção contínua enquanto PTT com uma turma do 11º ano, inserida no Curso Científico-Humanísticos, na área das Ciências e Tecnologias. A intervenção com as turmas foi realizada na ESCM.

Caracterizando a turma do 3º CEB, de forma breve, esta era constituída por vinte e seis alunos, dezasseis raparigas e dez rapazes, e não apresentava discentes inseridos nas

MSAI, no entanto contava com uma aluna de Atestado Médico prolongado e incapaz de realizar os exercícios propostos. A turma foi acompanhada pelo NE, no decorrer do 3º período, às terças-feiras das 10 horas e 05 minutos às 11 horas e 35 minutos e às sextas-feiras das 08 horas e 25 minutos às 09 horas e 55 minutos. Aspectos como o planeamento, o processo de ensino e a avaliação, ficaram a cargo do PTT.

Quanto à turma acompanhada pelo PE no Ensino Secundário, ao longo do ano letivo, a mesma contava com o total de vinte e nove alunos, dezanove raparigas e dez rapazes, apresentava dois discentes com Atestado Médico prolongado que se manteve até ao final do ano letivo e um aluno inserido nas MSAI com Medidas Universais. A intervenção direta com a turma era realizada duas vezes por semana, em blocos de noventa minutos, às quartas-feiras e sextas-feiras das 10 horas e 05 minutos às 11 horas e 35 minutos. O PE desempenhou as suas funções e ficou responsável pelo planeamento, intervenção no processo de ensino-aprendizagem e avaliação da turma.

### **3.1.2.1. Princípios Base**

Homologado pelo Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho de 2017, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória evidencia as medidas a adotar ao nível dos estabelecimentos de educação e dos organismos responsáveis pelas políticas educativas, funcionando como um normativo para todas as instituições de ensino ao nível curricular, no planeamento e na realização da avaliação interna e externa do ensino e da aprendizagem. A partir do Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho de 2021, as AE passaram a ser um documento orientador relevante, tornando-se necessário compreender o que nele se encontra delineado no que diz respeito à planificação, concretização e avaliação do processo de ensino-aprendizagem, considerando cada nível de ensino e respetivo ano de escolaridade, visando a promoção e o desenvolvimento das áreas de competência descritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (DGE, 2018).

Nesta ótica, tendo em conta um dos níveis de ensino acompanhados, ao longo do EP, na disciplina de EF, encontra-se definido no documento das AE para o 9º ano que se deve garantir o acesso fundamental das aprendizagens em educação, antecipando o trabalho no Ensino Secundário. Desta forma, deve existir uma revisão das matérias tendo por base a realização equilibrada e completa do conjunto de competência programadas para o 3º CEB.

Prevêem-se para o 9º ano, na disciplina de EF, a obtenção de competências em duas matérias na subárea de jogos desportivos coletivos (basquetebol, futebol, andebol, voleibol), uma na subárea de ginástica (solo, aparelhos, rítmica) e em duas matérias de ensino à escolha do docente (atletismo, patinagem, raquetes e outras). No que concerne à área da Aptidão Física, é esperado que o aluno apresente evidências de aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FitEscola, para a sua idade e género. Já na área dos Conhecimentos deve ser capaz de relacionar a Aptidão Física e a Saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras. Deve, também, ser capaz de identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva (DGE, 2018).

Abordando as diretrizes descritas nas Aprendizagens Essências para o Ensino Secundário, na disciplina de EF, no 11º ano, os alunos devem ter a oportunidade, respeitando a proposta curricular, de escolher as matérias que pretendem aprimorar, garantindo a aquisição de valores sociais, competências e conhecimentos necessários à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Em suma, é expectável a implementação de duas matérias de ensino, no que se refere à subárea dos jogos desportivos coletivos (basquetebol, futebol, andebol, voleibol); a escolha de uma matéria entre as subáreas de ginástica e atletismo; a operacionalização de uma matéria da subárea de atividades rítmicas expressivas (dança, danças sociais, danças tradicionais) e a escolha de dois subdomínios de opção (patinagem, raquetes e outras). A nível da Aptidão Física, os alunos devem encontrar-se dentro dos parâmetros equivalentes à zona saudável na bateria de testes do FitEscola. No que toca à área dos Conhecimentos, os discentes devem ser capazes de conhecer os meios de treino mais adequados ao desenvolvimento/manutenção das diversas capacidades motoras e identificar fatores de risco ligados à PAF, garantindo a sua segurança na realização das mesmas (DGE, 2018).

### **3.1.2.2. Planeamento**

Fundamentalmente, o planeamento em educação pode ser considerado como a conexão entre aquilo que se pretender ensinar e a sua transição para a realização efetiva na prática. Neste sentido, é necessário que se definam objetivos, tendo em vista a

formação integral do aluno, e que o planeamento seja baseado em três níveis fundamentais: PA, UD e PDA (Ferreira, 2018).

No que diz respeito às etapas de planeamento com a turma do 3º CEB todas elas ficaram a cargo do PTT. Ao nível do PA (Anexo 8), foram apresentadas as matérias que seriam abordadas, ao longo do ano letivo, prevendo o período para a sua leção e tendo em consideração a escolha das matérias a lecionar para o 9º ano definidas pelo GEF, assim como a implementação da área de Aptidão Física e área dos Conhecimentos.

Em diálogo com o PTT, atendendo à importância da construção da UD, o mesmo referiu que se deve ter em conta, na sua formulação, aspetos como análise das condições de aprendizagem, análise dos alunos, definição da extensão e sequência dos conteúdos, definição dos objetivos que se pretendem atingir, configuração da avaliação e progressões de ensino.

No que concerne ao último nível de planeamento, é importante que a conceção do PDA advinha de uma convergência com a UD e o PA, perspetivando um processo de ensino-aprendizagem coerente e progressivo. Nesta linha de pensamento, o professor responsável apresentava no PDA os objetivos gerais, definindo as habilidades motoras, conceitos psicossociais e aspetos da cultura desportiva a desenvolver, no decorrer da aula. No documento, eram também enunciados os objetivos comportamentais; as situações de aprendizagem definidas; as estratégias de ensino e componentes críticas definidas para cada tarefa, considerando as características gerais da turma e individuais de cada discente, perspetivando os *feedbacks* corretivos a serem atribuídos.

Referir ainda que todo o processo de planeamento teve de ser ajustado diversas vezes, devido à entrada de novos alunos na turma e à heterogeneidade dos mesmos a nível prático.

O planeamento desenvolvido com o Ensino Secundário foi da inteira responsabilidade do PE. Neste sentido, o mesmo definiu as matérias a lecionar por período e o tempo estipulado para a leção das mesmas; construiu na íntegra as Unidades Didáticas das matérias programadas para o ano letivo, com a devida antecedência; formulou semanalmente os Planos de Aula a serem aplicados.

O processo de planeamento iniciou-se na primeira reunião com a OC onde foram apresentadas as matérias de ensino a trabalhar no 11º ano, tendo em conta o documento

das AE e as diretrizes apresentadas pelo GEF no documento referente à Planificação Geral da Disciplina de EF para o 11º ano (Anexo 9).

O passo que se seguiu foi a formulação do PA/Planeamento Curricular da disciplina (Anexo 10), definindo as matérias a trabalhar em cada período escolar e o tempo determinado para a sua implementação, respeitando a rotação de espaços definida pelo grupo, no início do ano, e que dava a oportunidade de todas as turmas terem uma aula por semana no pavilhão e no ginásio. Nesta lógica, definiu-se, para a turma do 11º ano acompanhada, a implementação por período de uma matéria da subárea de Atividades Físicas a lecionar no pavilhão, uma matéria da subárea de Atividade Física de Ginástica, uma subárea de Conhecimentos e a implementação transversal a todos os períodos da área de Aptidão Física.

Posto isto, juntamente com a OC, foram elaboradas pelo PE as Unidades Didáticas (Anexo 11) a trabalhar ao longo do ano, respeitando as linhas orientadoras apresentadas no documento das AE e do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Desta forma, foi utilizado o Modelo de Estrutura do Conhecimento de Vickers (1990) para a sua conceção permitindo analisar as condições de aprendizagem existentes, realizar uma análise inicial dos alunos, definir a extensão e sequência dos conteúdos a lecionar, definir objetivos a atingir, configurar a avaliação e criar progressões de ensino a implementar na aula. As matérias selecionadas na área das Atividades Físicas, por período, foram: andebol e ginástica de solo, no 1º período; badminton, basquetebol e ginástica de aparelhos, no 2º período; basquetebol, ginástica acrobática e danças tradicionais, no 3º período.

Destacar ainda que, a UD permaneceu em aberto e manteve-se flexível, até à AS dos alunos, permitindo realizar os ajustes necessários ao planeamento previamente definido, consoante as competências que eram ou não adquiridas.

O planeamento a curto prazo ficou da inteira responsabilidade do PE com a formulação dos Planos de Aula referentes às matérias abordadas. Estes eram enviados, para o e-mail da OC, com quarenta e oito horas de antecedência, que apresentava o seu ponto de vista validando a sua implementação em aula. De referir que apesar da OC apresentar a sua visão neste nível de planeamento, depositou no PE a confiança e a responsabilidade de planear consoante a perceção que tinha da turma, conferindo-lhe liberdade para implementar novas tarefas/exercícios, verificando a sua viabilidade em contexto escolar, considerando a extensão e sequência de conteúdos definida na UD.

De forma sucinta, a estrutura do PDA apresentava as informações gerais da aula e os objetivos da mesma a nível dos gestos técnicos a adquirir, das competências da área de Aptidão Física a obter, das valências psicossociais a trabalhar e dos conhecimentos inerentes à cultura desportiva a abordar. Para além disto, eram assegurados os objetivos comportais a executar pelos alunos, na introdução de cada tarefa/exercícios descritos; a disposição da turma e a composição de grupos, caso fosse necessário; o tempo previsto para a realização de cada tarefa/exercício proposto; os critérios de êxito a serem observados pelo docente, apresentando um auxílio importante aquando da intervenção através de *feedbacks* corretivos e algumas observações pertinentes à aula, nomeadamente as tarefas complementares a realizar pelos alunos de Atestado Médico.

Por conseguinte, é necessário ressaltar a influência que as reflexões realizadas com o NE e a OC apresentaram na ponderação da eficiência dos exercícios apresentados, redefinindo objetivos e debatendo sobre possíveis variantes a serem implementadas.

### **3.1.2.3. Ensino-Aprendizagem**

Um processo de ensino-aprendizagem eficaz deve ter em consideração três fases: planeamento, intervenção e avaliação. Neste sentido, a intervenção apresenta-se como um momento fulcral neste processo, na medida em que se torna o ponto de convergência entre o pensamento e a ação do professor, assegurando o sucesso do aluno, dependendo, em grande parte, da correta organização dos acontecimentos que ocorrem na aula (Quina, 2009).

É necessário, porém, que a intervenção seja seguida de uma reflexão para que o processo de ensino-aprendizagem aumente a sua eficácia e se analisem aspetos como o TPA observado na aula; a qualidade do ensino do docente; a organização da aula; a gestão da indisciplina e o clima relacional; as estratégias de ensino utilizadas e a sua eficácia; a fomentação de um ambiente de aula propício ao desenvolvimento das competências dos alunos.

Neste seguimento, no tempo de acompanhamento da turma do 3º CEB, foi possível observar a importância que o PTT demonstrava no estabelecimento de regras a cumprir por parte dos discentes, acompanhado por rotinas criadas pelo próprio,

nomeadamente no aquecimento realizado, prevenindo momentos de indisciplina característicos da turma.

Deste modo, após a chegada dos alunos à aula dava-se início ao aquecimento que consistia numa corrida continua através do número de percursos previamente definidos e acompanhado por trabalho de condição física, em momentos específicos. Terminado o aquecimento, era notável o aumentando dos níveis de concentração dos alunos. Seguidamente, eram introduzidos os objetivos da aula e a sua organização. A nível da estruturação da aula, existiu a preocupação de diminuir, ao máximo, os tempos de transição com a montagem previa do material que, no fim da mesma, era recolhido pelos discentes potenciando a sua autonomia e responsabilidade. Por uma questão de controlo, o PTT optou, na maior parte das vezes, por dividir a turma em grupos, previamente elaborados no planeamento realizado, no sentido de enquadrar alunos com as mesmas dificuldades em estações que potenciassesem o seu desenvolvimento. Referir ainda que os exercícios apresentados eram pertinentes e estimulantes, tendo em conta os objetivos definidos para aula e apostando na aprendizagem através do jogo com variantes que, na sua maioria, eram de curta duração, de forma a prevenir comportamentos desviantes por parte dos discentes.

Durante o tempo que esteve em contacto com a turma, o PE interveio individualmente na estação que lhe era destacada pelo PTT acompanhando os grupos e transmitindo-lhes, através de *feedbacks*, corretivos e motivacionais, conhecimentos nas diferentes matérias abordadas, incentivando-os a não desistir perante as suas dificuldades. A transmissão de valores psicossociais, foi também uma das prioridades.

No que diz respeito ao processo de ensino-aprendizagem com a turma do Ensino Secundário, o PE esteve ativamente presente em todas as etapas, sempre com o intuito de tornar este processo o mais coerente, continuo e versátil possível, atendendo às necessidades apresentadas pelos alunos e reinventando-se em múltiplas ocasiões.

Ao longo do ano letivo, houve a necessidade de motivar os alunos para questões relacionadas com a aquisição de valores psicossociais, nomeadamente na implementação das regras gerais da disciplina (Anexo 12); no aumento progressivo da autonomia dos discentes; no alerta para a necessidade de existir um sentido de responsabilidade e cooperação; na exploração da capacidade dos alunos no trabalho em grupo/equipa. Neste seguimento de ideias, como forma de demonstrar como estes parâmetros estiveram presentes em aula, destaca-se a transmissão, no primeiro dia de

aulas, das regras da disciplina e da aula que foram, a seu tempo, assimiladas e reproduzidas pelos discentes; a implementação de tarefas/exercícios onde fosse analisada a sua autonomia, através da capacidade de resolver problemas; a montagem e arrumação do material, inculcando responsabilidade e cooperação entre todos, visto que esta tarefa era realizada em grupo; a implementação de exercícios, nas diferentes matérias, em que o êxito pessoal estivesse dependente do trabalho em equipa, aumentando o debate e a entreaajuda entre os discentes.

Relativamente ao planeamento, torna-se pertinente referir que foi realizado tendo em consideração o nível global da turma, prestando especial atenção aos exercícios que despertavam mais interesse aos alunos, não esquecendo o carácter progressivo inerente que era introduzido através de novas variantes e aproveitando as condições de ensino existentes, destacando a preocupação de se utilizar a totalidade do espaço destinado para a aula. Sempre que possível, a montagem prévia do material foi agilizada ficando a cargo do PE e, muitas das vezes, dos alunos com o intuito não só de minimizar os tempos de transição durante a aula como, também, de oferecer a possibilidade de os discentes perceberem de que modo devem manusear e preservar o material.

No que toca à estruturação da aula, existiu a necessidade de se criar um fio condutor introduzindo rotinas que permitissem aos alunos desenvolver a sua autonomia. Neste sentido, a aula iniciava-se com uma comunicação introdutória onde eram apresentados os objetivos e as matérias a serem exercitadas e de que forma estariam estruturadas, de seguida dava-se início ao aquecimento que se manteve semelhante, ao longo do ano letivo, e, por si só, permitia aumentar a autonomia e a responsabilidade dos alunos, visto que era dirigido por um discente diferente em cada aula e avaliado nos parâmetros psicossociais, considerando o tempo limite para a sua realização, e nos procedimentos corretamente utilizados. Pontualmente, existiam situações, no decorrer da aula, onde o PE apresentava as dificuldades observadas e os ajustes necessário aos exercícios, através dos *feedbacks* introduzidos. A aula terminava com uma fase de retorno à calma e dialogando com a turma recorrendo a questões, individuais ou gerais, de forma a entender se os conteúdos programados tinham sido assimilados.

Ao longo de todo o processo de intervenção, existiu a necessidade de adequar e pautar a forma como era realizada a comunicação com a turma, nomeadamente nos *feedbacks* que eram fornecidos considerando o momento e o contexto. Desta forma, optou-se, na explicação dos exercícios, pela utilização de uma linguagem simples e

objetiva, apresentado apenas os conteúdos e as dinâmicas necessárias, aproveitando ao máximo o tempo de aula. Os *feedbacks* atribuídos variavam entre corretivos e motivacionais. Prioritariamente, os *feedbacks* motivacionais eram utilizados durante os exercícios como forma de estimular os discentes nas tarefas propostas e de manterem o foco, não desistindo perante as dificuldades que eram sentidas. Já os *feedbacks* corretivos eram utilizados, geralmente, nos momentos em que a turma se encontrava reunida ou, pontualmente, a nível individual, no decorrer do exercício, tentando não interferir com o decorrer das tarefas atribuídas e evitando paragens que prejudicassem o tempo de empenhamento motor dos alunos. Sempre que era observada a mesma dificuldade/dúvida de um aluno em particular, de um grupo específico ou na turma em geral, optava-se por parar o exercício explicando-o novamente e questionando se as dificuldades/dúvidas permaneciam.

No que concerne à divisão dos alunos em grupos, quando necessária, analisou-se, fundamentalmente, o nível geral da turma quanto às diferenças apresentadas nas diversas modalidades e à fase em que se encontrava a extensão e sequência de conteúdos apresentada na UD, optando-se por escolher entre a criação de grupos homogéneos ou heterogéneos, de acordo com o que mais beneficiava o desenvolvimento das competências no geral. Exemplo disso foi a exercitação da modalidade de badminton. Na vertente de singulares, optou-se pela divisão da turma em grupos homogéneos, uma vez que existia uma grande disparidade no nível apresentado pela turma e que favoreceu os alunos, prevenindo a sua distração e falta de interesse mantendo, desta forma, a competitividade anexa aos exercícios. Na vertente de pares, houve a necessidade de se constituírem grupos heterogéneos potenciando a entreajuda entre pares e beneficiando no desenvolvimento de gestos técnicos e perceção do jogo, por parte dos alunos que apresentavam dificuldades. As escolhas foram realizadas com o cuidado de não colocar em causa o prestígio do aluno ou o sentimento de inferioridade que pudesse ser causado inadvertidamente.

Outros aspetos que foram tidos em conta na fase de intervenção, e que contribuíram para o sucesso no processo de ensino-aprendizagem, foram as estratégias utilizadas pelo PE tendo em conta os conhecimentos adquiridos, no decorrer da sua formação superior. Nomeadamente na forma como se deslocava pelo espaço da aula, preferencialmente pela periferia, de modo a manter o contacto visual com todos os alunos; aquando da reunião com os discentes, no início e no final da aula, certificar-se

que os alunos se posicionavam de frente para ele e estavam atentos; a transmissão da informação era apresentada de forma simples e objetiva, recorrendo a demonstrações como auxílio à explicação e utilizando um tom de voz adequado, permitindo que toda a turma captasse a informação.

Referir ainda a importância das reflexões realizadas, duas vezes por semana, com a duração de uma hora e meia, no sucesso do processo de ensino-aprendizagem, uma vez que eram debatidas, entre o PE, a OC e os restantes elementos do NE, algumas estratégias a implementar na aula, de forma a beneficiar o desenvolvimento progressivo dos discentes e que, conseqüentemente, deram origem a reestruturações no planeamento. Neste sentido, permitiram, também, limar algumas arestas no processo de intervenção realizado, nomeadamente na abordagem efetuada na aula. Como exemplos práticos do que anteriormente foi referido, destaca-se a preocupação em gerir o tempo e a qualidade da informação transmitida em momentos oportunos, assim como a implementação da matéria de dança nas aulas realizadas no pavilhão, uma vez que se verificou que o ginásio apresentava dimensões reduzidas para as aulas planeadas.

#### **3.1.2.4. Avaliação**

O processo de avaliação na educação encontra-se associado à qualidade e ao sucesso do processo de ensino-aprendizagem sendo a sua associação indiscutível. Desta forma, a avaliação tem como função regular o processo de ensino-aprendizagem; selecionar e orientar os conteúdos; certificar que a sua implementação foi efetiva. É importante, deste modo, identificar e compreender os três níveis de avaliação (Amante, 2016):

- Avaliação Diagnóstica: sustenta, orienta e antecipa as competências a serem trabalhadas;
- Avaliação Formativa: regula o processo de aprendizagem;
- Avaliação Sumativa: certifica as competências adquiridas.

A avaliação realizada na ESCM teve em conta a aplicação do Projeto MAIA, com o objetivo de garantir uma avaliação ponderada e continua valorizando componentes do desenvolvimento psicossocial do aluno e considerando a sua progressão na aprendizagem através da AF. A disciplina de EF, neste contexto, tem anexas a si rubricas, previamente formuladas, garantindo a maior homogeneidade possível no

processo avaliativo das diferentes turmas da escola, tendo em conta o nível e o ano de ensino em que estão inseridas.

Todas as avaliações efetuadas com a turma do 9º ano ficaram a cargo do PTT. O mesmo sublinhou que realizava a AD (Anexo 13) dos discentes na introdução de uma nova UD, permitindo realizar um planeamento mais eficaz das matérias que se pretendiam trabalhar. Também a AF foi tida em conta por parte do docente, realizando, ao longo das aulas, ponderações, numa escala de 0 a 5, de parâmetros que também se encontrariam presentes na AS, nomeadamente autonomia, iniciativa, responsabilidade, cooperação, respeito e trabalho em grupo. Para além de perceber o desempenho geral dos alunos, este tipo de avaliação permitia compreender se os objetivos programados iam ao encontro do nível atual dos alunos. No que toca à AS, foi realizada em concordância com os critérios de avaliação aprovados pelo GEF no final de cada UD, período escolar (Anexo 14) e ano letivo. Quanto à AS dos discentes de Atestado Médico, as áreas de Atividades Físicas e Aptidão Física foram substituídas por testes escritos e fichas de trabalho a realizar durante as aulas e avaliado o domínio socioafetivo através da participação do aluno em contexto de aula.

No que diz respeito ao processo de avaliação realizado na turma do 11º ano, o mesmo apresentou-se semelhante ao realizado no nível de ensino anteriormente mencionado. Desta forma, o PE teve a preocupação de realizar uma AD na introdução das Unidades Didáticas, percebendo o nível em que os discentes se encontravam, perspetivando o trabalho a realizar com a turma e definindo um planeamento coerente que desse respostas às principais dificuldades apresentadas pelos discentes. Existiu, também, a necessidade de utilizar uma AF na turma recorrendo à observação, de modo a perceber se os objetivos planeados estavam realmente a ser atingidos, neste sentido, este tipo de avaliação permitiu identificar as lacunas existentes e, em determinadas ocasiões, foi necessário ajustar os objetivos ou recorrer a exercícios que pudessem dar resposta às dificuldades apresentadas pelos discentes, afinando o planeamento realizado a nível dos Planos de Aula, nas aulas seguintes.

A AS esteve presente no término de cada UD, período e do ano letivo. As avaliações seguiram os critérios de avaliação delineados pelo GEF (Anexo 15), apresentando uma ponderação de cinquenta por cento para a área das Atividades Físicas, recorrendo à avaliação realizada no final de cada UD; vinte por cento para a área de Aptidão Física, obtida através da aplicação da bateria de testes do FitEscola, no

final de cada período; dez por cento para a área dos Conhecimentos, de acordo com a classificação obtida nos testes escritos realizados; vinte por cento para o desenvolvimento pessoal dos discentes (responsabilidade, respeito, cooperação e iniciativa/autonomia). Naturalmente, os alunos de Atestado Médico apresentavam uma AS diferente, também definida pelo GEF (Anexo 16), a mesma era atribuída tendo em conta os seguintes critérios de avaliação: trinta e cinco por cento nos testes escritos realizados; quarenta e cinco por cento tendo em conta o desempenho apresentado pelo aluno em aula, nomeadamente nas fichas de trabalho formuladas pelo PE, na concretização das tarefas atribuídas, na arbitragem das modalidades de pavilhão e no processo individual de trabalho; vinte por cento no desenvolvimento pessoal do aluno em competências como responsabilidade, respeito, cooperação e iniciativa/autonomia.

É importante referir que, em ambos os ciclos de ensino, ficou decidido que, na AS de final de ano, seria retirado o domínio em que o discente obteve menos competências. Este ajuste teve por base as diretrizes definidas pelo GEF no início do ano letivo.

### **3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I**

Após evidenciado o trabalho realizado com os diferentes ciclos de ensino, torna-se fundamental referir que o EP se mostrou um momento propício para implementar as competências adquiridas, ao longo da formação do PE, efetuando um *transfer* da teoria para a prática, em contexto escolar.

Neste sentido, um dos fatores primordiais que se mostrou preponderante, no decorrer do ano letivo e para o futuro, enquanto interveniente direto na área da docência, passou pela importância de existir um encadeamento lógico entre o processo de planear, intervir e avaliar, de forma a potenciar o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Nesta ótica, mostrou-se clara a necessidade de as etapas serem pensadas com a devida antecedência optando por uma abordagem flexível que permitisse colmatar as lacunas que, naturalmente, acabaram por surgir, ao longo do processo. Para além disto, tornou-se essencial refletir sobre a efetividade do planeamento e intervenção implementados, onde, neste contexto, a troca de ideias com o NE e a OC potenciou a construção de uma sequência lógica e coerente que beneficiou a aquisição de competências por parte dos discentes e ajustou as lacunas existentes na intervenção realizada a título individual.

Ao abordar estes conceitos é importante reiterar que as infraestruturas e condições para a prática que cada escola apresentava, assim como os documentos orientadores das mesmas foram tidos em conta, ao longo EP, alertando para a realidade distinta dos diferentes estabelecimentos de ensino e que obrigava o PE a reinventar-se e encontrar estratégias capazes de dar respostas, tendo em consideração os objetivos delineados para o resto do ano.

Seguindo esta linha de pensamento, é relevante destacar a evolução sentida pelo PE no desenvolvimento de todos estes princípios, fruto das dificuldades enfrentadas no decorrer desta caminhada, e que contribuíram para o aumento da sua autonomia e versatilidade tornando a rotina diária de planeamento e intervenção mais simples e espontânea, minimizando o tempo dedicado para a elaboração destas tarefas. Corroborando, o convívio diário com os vários docentes que apresentavam uma longa carreira na área permitiu absorver um grande leque de competências, nomeadamente nas estratégias a serem utilizadas no momento da intervenção, assim como interiorizar a relevância de se levar uma rotina diária e não acumular tarefas. Sem dúvida que todos contribuíram ativamente para o desenvolvimento do PE enquanto futuro profissional encaminhando-o a encontrar o seu perfil em contexto de aula.

Foi possível, também, perceber as diferenças existentes nos vários ciclos de ensino, nomeadamente na predisposição para a prática mais acentuada nos discentes mais jovens e da necessidade de ajustar a postura e o vocabulário utilizado progredindo, neste sentido, com a assimilação de competências por parte dos alunos, ficando clara, no entanto, a necessidade de em todos eles se definirem e fazerem cumprir regras fundamentais para aumentar a fluidez e dinâmica da aula. Complementando, o PE denota a importância de se compreender especificamente o contexto de cada turma e de cada aluno de um modo individual, uma vez que não existem fórmulas pré-concebidas que sejam eficazes para todos, ressaltando, mais uma vez, a importância que deve ser dada ao planeamento, mais especificamente na elaboração criteriosa da UD e dos Planos de Aula; da AD dos alunos, tendo em vista a definição de objetivos; da AF para a sua regulação e da escolha das estratégias de ensino implementadas.

Finalizado o EP, é possível afirmar que este constitui um momento primordial para a aquisição de habilidades tendo em vista a lecionação da disciplina de EF, alertando para aspetos fundamentais no sucesso do processo de ensino, da complexidade e heterogeneidade que os diferentes ciclos apresentam e com a noção

clara de que, apesar da formação inicial ser fundamental, é fulcral privilegiar, no futuro, a formação contínua, de forma a se manter atualizado na área.

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

### **3.2.1. Desporto Escolar**

O DE, de acordo com o Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro de 1991, é definido como um conjunto de práticas lúdico-desportivas, direcionadas para o 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário, que têm como intuito complementar o currículo do aluno ocupando os seus tempos livres em atividades integradas no Plano de Atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo, oferecendo a possibilidade de escolha e participação.

Nesta linha de pensamento, torna-se relevante destacar os objetivos e a pertinência do DE apresentadas no Despacho n.º 9227/2022, de 28 de julho de 2022, uma vez que nele é referido que:

(...) visa criar condições para o alargamento gradual da oferta de atividades físicas e desportivas, de carácter regular e ocasional, a todos os alunos, alinhadas com o Projeto Educativo de Escola, permitindo o desenvolvimento desportivo dos alunos, contribuindo, ainda, para a sua saúde e bem-estar, para o sucesso académico e para a sua relação com a comunidade, num processo de aumento gradual de codecisão e cogestão dos alunos. (pp. 32)

Seguindo esta ordem de ideias, a ESCM, apresentava uma oferta educativa, a nível do DE, nas modalidades individuais de badminton e natação no escalão de infantis, iniciados e juvenis, para ambos os géneros. Para além disso, a nível das modalidades coletivas existiu, na escola, a possibilidade de os alunos frequentarem os treinos na modalidade de basquetebol, no escalão de juvenis masculinos e femininos e, com o protocolo realizado com a Escola Secundária Quinta das Palmeiras, de participarem nos treinos do escalão de iniciados masculinos e femininos da mesma modalidade. Também as modalidades de voleibol e futsal podiam ser praticadas pelos discentes, com os protocolos realizados com a Escola Secundária Frei Heitor Pinto e Escola Secundária Quinta das Palmeiras, sendo os treinos realizados nos respetivos estabelecimentos de ensino.

No que diz respeito ao acompanhamento do PE neste contexto, o mesmo desenvolveu-se com o grupo-equipa de badminton, onde esteve responsável pela operacionalização dos treinos dos diferentes escalões, juntamente com outro elemento do NE. Os treinos decorriam três vezes por semana, com a duração de cinquenta minutos, às segundas-feiras e quintas-feiras e, com a duração de noventa minutos, às quartas-feiras, após o treino da modalidade de basquetebol. Durante este período, foi possível acompanhar a evolução dos atletas; potenciar a aquisição de competências na modalidade, na vertente de singulares e pares; aumentar e incentivar o gosto pela Prática Desportiva (PD) e enraizar as valências psicossociais inerentes ao badminton.

No que concerne às condições para a prática da modalidade, a escola apresentava quatro campos com as dimensões oficiais e material exclusivo para o grupo-equipa capaz de dar resposta ao número de alunos que frequentavam os treinos. À exceção do treino de quarta-feira, que iniciava no ginásio com o aprimoramento dos diferentes batimentos da modalidade e movimentação em campo, os restantes eram realizados no pavilhão da escola recorrendo à aprendizagem através do jogo, melhorando o conhecimento tático dos atletas e utilizando exercícios, na fase inicial, que potenciassesem a sua evolução técnica.

Ao longo desta jornada, juntamente com a professora responsável pelo grupo-equipa de badminton, existiu a possibilidade de participar ativamente na organização dos encontros realizados na ESCM. Ficou clara a dificuldade inerente a este processo e os múltiplos aspetos que são necessário ter em conta, nomeadamente a escolha dos atletas que iriam representar a escola, o processo de recolha das autorizações necessárias por parte dos EE, a organização e montagem da estrutura necessária, a receção dos atletas visitantes, a formulação das fichas de jogo e registo dos resultados, a arbitragem pela qual ficavam responsáveis os atletas e a requisição de almoços e lanches para todos os participantes. Nos encontros realizados noutras estabelecimentos de ensino, existiu, também, a necessidade de precaver alguns aspetos, tais como a requisição do transporte dos atletas, organização do material individual (raquetes e equipamentos) e preparação da alimentação de reforço.

Durante os encontros realizados, o PE, ficou responsável pelo acompanhamento dos atletas, acautelando e distribuindo o material necessário, realizando o aquecimento prévio e fornecendo *feedbacks* no decorrer do jogo, fomentando um ambiente

desportivo baseado no respeito pelo adversário e ajudando os atletas a lidar com a frustração.

Enaltecer, ainda, a prestação de todos os atletas que representaram categoricamente a escola nos torneios a nível local, distrital e regional e que demonstraram a vontade de participarem no DE, no próximo ano letivo.

### **3.2.2. Intervenção na Escola**

No decorrer do ano letivo, foram promovidas atividades (Anexo 17) que, para além de tentarem integrar os diversos intervenientes da comunidade escolar, tiveram como intuito potenciar o seu desenvolvimento. Neste sentido, para lá das atividades inicialmente definidas no PAA, ao longo do ano surgiram novas propostas que foram aceites consoante a sua pertinência e relevância. Desta forma, destaca-se a participação do PE conjuntamente com os restantes elementos do NE nas seguintes atividades:

#### **▪ Semana Europeia do Desporto**

Através da campanha *BeActive*, promovida pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, foram dinamizadas, entre os dias 23 e 30 de setembro de 2022, várias atividades, na escola, implementando desafios a serem cumpridos durante as aulas de EF por parte dos discentes, a saber: “Saltitões” (23/09), com o objetivo de realizar o maior número de saltos à corda em um minuto; “Quantos Caem” (27/09), com o intuito de derrubar o maior número de pinos com uma bola de *Goalball*, com a dificuldade de se encontrarem vendados; “Mestres da Sustentação” (28/09), com a finalidade de efetuar o maior número de toques, em um minuto, com uma bola de futsal; “Tiro Certo” (29/09), com o objetivo de derrubar o maior número de latas através de um lançamento; “Desafio 2022 Metros” (30/09) onde os discentes tinham como meta realizar 2022 metros repartindo entre si os percursos a realizar no pavilhão. Ao longo dessa semana, foram promovidas por parte do NE pausas ativas, na secretaria da escola e na sala de professores, abordando a sua importância e fornecendo exercícios para darem continuidade no futuro. Enquanto ajudante na dinamização das atividades o PE ficou responsável por realizar as mesmas no período das suas aulas e foi monitor das pausas ativas realizadas ao longo da semana.

- ***Peddy-Paper* – “Going green in sport!” (Anexo 18)**

Realizada no dia 30 de setembro e desenvolvida pelo NE, teve como intuito integrar os alunos do 7º ano na escola, através de um *peddy-paper* com temáticas alusivas ao desporto e à reciclagem. Em cada estação, os alunos respondiam a questões relacionadas com a temática abordada e superavam os exercícios propostos, no menor tempo possível. Foi da responsabilidade do PE e restante NE a elaboração de um guião da atividade, a idealização de cada um dos desafios e a monitorização de uma estação em específico. Após a realização da atividade, o NE realizou uma reflexão (Anexo 19) conjunta sobre a atividade.

- ***Peddy-Paper* - “Dia da integração 10º Ano”**

No dia 28 de setembro ocorreu, na escola, um *peddy-paper*, com o objetivo de integrar os alunos de 10º ano provenientes de outras escolas. Os Professores Estagiários ficaram responsáveis por uma estação onde através de mimica realizada por um dos elementos do grupo, os restantes tinham de descobrir a modalidade apresentada.

- **Torneio de Raquetes**

Desenvolvida pelo grupo do DE decorreu, na tarde do dia 12 de outubro, um torneio de raquetes nas modalidades de badminton e ténis de mesa que possibilitou aos alunos envolverem-se nas modalidades. O NE ficou responsável pela montagem e controlo da atividade juntamente com o professor responsável pelo grupo-equipa do DE.

- **Torneio “All-Star’s”**

O torneio “All-Star’s”, realizado no dia 19 de outubro, teve como objetivo promover a modalidade de basquetebol ao criar três competições distintas: perícia, lançamento de três pontos e jogo 3x3 com as equipas a serem formadas pelos discentes. O NE esteve envolvido na montagem e monitorização da atividade.

- **Amigo Invisível**

Realizada entre os dias 5 e 21 de dezembro e desenvolvida pelo GEF, teve como intuito envolver os professores e funcionários da escola numa troca de presentes que culminou num jantar de Natal.

- **Semana de Erasmus “*I’ve got the Power*”**

O NE esteve envolvido nesta atividade que ocorreu no 1º período, ficando responsável, no pavilhão, pela dinamização de atividades desportivas e pelo acompanhamento dos alunos dos diferentes países. Juntamente com outros professores de EF promoveram-se as modalidades de escalada, badminton, ténis de mesa e voleibol sentado. Foi uma atividade enriquecedora, uma vez que possibilitou a comunicação com professores de outros países.

- **Corta-Mato**

No dia 9 de novembro, realizou-se, no complexo desportivo da Covilhã, o corta-mato (fase escolar) em parceria com a Escola Secundária Frei Heitor Pinto, de forma a aumentar a dinâmica das provas nos diferentes escalões. Posteriormente, realizou-se, no dia 13 de fevereiro de 2023, o corta-mato (fase distrital), em Castelo Branco, com a presença de alguns alunos da ESCM. O PE teve a oportunidade de, juntamente com o Coordenador do DE da escola, acompanhar os alunos.

- ***Peddy-Paper* - “Multiculturalidade”**

A atividade decorreu, no dia 13 de janeiro de 2023, num jardim da cidade da Covilhã, juntamente com os docentes de outras disciplinas, com o objetivo de integrar discentes que estavam inseridos num projeto de Erasmus. O NE e a OC ficaram responsáveis por uma estação onde a temática envolvia os desportos mais praticados nos países de onde eram provenientes os diferentes alunos.

- **Megas (Fase Escola e Fase Distrital)**

No dia 24 de fevereiro de 2023, o NE e os docentes de EF, deslocaram-se ao complexo desportivo da Covilhã para realizar as provas do “MegaKM” (1000 m), “MegaSprint” (40 m), “MegaSalto” (salto em comprimento) e “MegaLançamento” (lançamento do peso). Foram selecionados os representantes da ESCM para a fase distrital a realizar no dia 14 de março de 2023. Nesta fase, o NE acompanhou os alunos ficando responsável pela entrega dos dorsais, encaminhamento dos discentes para as respetivas provas e distribuição dos lanches ao fim da tarde. Destacar a passagem de dois dos representantes da escola à fase nacional.

#### ▪ **Ciência do Amor**

Realizada, no dia 19 de abril de 2023, com o 11º A turma pela qual era responsável o PE, a atividade “Ciência do Amor” foi executada em parceria com as disciplinas de Físico-Química e Biologia. Neste sentido, o PE preparou algumas questões tendo em conta a variação da frequência cardíaca após a PAF e abordou alguns conceitos inerentes à temática. Encaminhou os alunos para a Faculdade de Ciências da Saúde onde lhes foi medida a frequência cardíaca pós-caminhada e comparada com aqueles que tinham sido os seus palpites.

#### ▪ **Visita de Estudo 10º/11º Ano**

Após o convite realizado pelos Diretores de Turma do 10º e 11º anos do Curso Ciências e Tecnologias, o NE teve a oportunidade de acompanhar a Visita de Estudo realizada, entre os dias 21 e 22 de abril de 2023, ao centro de Ciência Viva de Estremoz, juntamente com os docentes das disciplinas de Biologia e Geologia.

Ressaltar a presença do PE nas reuniões do Departamento e do Grupo Disciplinar que, juntamente com as atividades desenvolvidas, no decorrer do ano letivo, contribuíram para o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

### **3.2.3. Direção de Turma**

O acompanhamento da Direção de Turma desenvolveu-se através do apoio prestado, durante o ano letivo, por parte do PE ao docente responsável pela turma do 11ºA em reuniões semanais que decorriam no horário de atendimento aos EE, estabelecido para todas as quartas-feiras das 11 horas e 45 minutos às 12 horas e 30 minutos. Este período foi de extrema importância, uma vez que permitiu absorver várias competências, através do esclarecimento de dúvidas por parte do Diretor de Turma (DT) e das tarefas nas quais o PE assumiu parte da responsabilidade.

Numa fase inicial, foram apresentadas, pelo docente responsável, todas as tarefas inerentes ao cargo de DT; disponibilizadas as fichas biográficas dos discentes onde foi possível recolher informações relevantes, complementadas com o relato de situações pendentes que necessitavam de monitorização e controlo; caracterizada a turma tendo em conta, também, os resultados escolares apresentados no 10º ano. Na primeira reunião com os EE, na qual o PE não esteve presente, procedeu-se à eleição de dois

representantes e, numa das primeiras aulas com o DT, procedeu-se à eleição do delegado e subdelegado da turma, que estiveram, posteriormente, presentes nas reuniões intercalares realizadas no 1º e 2º períodos.

Ao longo do ano letivo, existiu a oportunidade de compreender a forma de funcionamento da Plataforma Inovar+, nomeadamente na escrita dos sumários e marcação/justificação de faltas dos discentes, tendo sido reiterado pelo DT a importância do controlo de faltas dos alunos, visto que as faltas injustificadas permitidas por lei não podem ultrapassar o dobro dos tempos letivos semanais em cada disciplina e quando esse limite é ultrapassado é implementado um plano de recuperação de faltas.

No que concerne aos contactos realizados com os EE, no decorrer do ano, ficaram a cargo do DT, tendo utilizado, como meio de comunicação, o e-mail ou a chamada telefónica. A maior parte dos contactos ocorreram devido às faltas, aos comportamentos inadequados dos discentes ou à transmissão de informações pertinentes comunicadas por parte dos docentes das diferentes disciplinas. Nos casos em que os problemas persistiam, o DT optava por chamar os EE à escola expondo a gravidade da situação.

Apontar, o papel ativo que o PE teve no auxílio ao DT através da divulgação das atividades relacionadas com a EF; da organização do Projeto Curricular de Turma (PCT); da transmissão de informações pertinentes dos/para os alunos; da entrega/recolha de autorizações para os EE; do relato da evolução dos alunos, ao longo dos períodos, sobretudo do discente inserido nas MSAI; da comunicação dos problemas pessoais observados nos alunos para que fossem apresentados aos EE e, caso fosse necessário, debatidos em Conselho de Turma. No decorrer das reuniões de avaliação, o PE auxiliou no preenchimento das fichas individuais do aluno que constam do seu processo individual, intervindo enquanto representante da disciplina de EF, sempre que solicitado ou quando achasse pertinente expor as suas ideias.

Por fim, é fundamental destacar a importância do papel do DT ao funcionar como ligação entre docentes, funcionários, alunos e respetivos EE. De referir, também, que tendo em consideração todas as funções desempenhadas pelo DT (o contacto com os EE, a organização das reuniões intercalares e de final de período, o contacto sistemático com os vários professores do Conselho de Turma, a organização do processo individual de cada aluno, a justificação de faltas, entre outras) às quais acrescem as obrigações que naturalmente tem como Professor Titular de uma determinada disciplina, os tempos que

lhes são atribuídos para este cargo são bastante reduzidos tendo de ser colmatados com trabalho extra em horário pós-laboral.

### **3.2.4. Integração com o Meio**

Globalmente, a integração com o meio foi realizada com relativa facilidade e simplicidade, dada a abertura demonstrada pelo pessoal docente e não docente para com o PE em apresentar a dinâmica da escola.

Neste sentido, um dos pilares para a integração em meio escolar foi a OC que, para além de apresentar os objetivos gerais do EP e relatar as características da escola e comunidade escolar, rapidamente se prontificou a dar a conhecer os diferentes espaços escolares, assim como apresentar os seus intervenientes (direção, docentes e funcionários). Desta forma, existiu a oportunidade de conhecer, também, o bloco onde eram dinamizadas as aulas de EF, apresentando os espaços reservados para essa finalidade; o material existente; os Assistentes Operacionais responsáveis, que em muito contribuíram para a preservação dos espaços e que garantiram a dinâmica e fluidez diária; apresentação do NE aos docentes do GEF que aproveitaram para lhes dar as boas-vindas e se mostraram abertos para ajudar no que fosse necessário.

Ao longo do ano letivo, apesar de grande parte do tempo ser passado no bloco onde estava localizado o pavilhão, em contacto com os docentes de EF e Assistentes Operacionais responsáveis por essa área numa produtiva troca de ideias e conhecimentos, o contacto com os restantes docentes também acontecia na sala dos professores onde existia um ambiente pautado pelo companheirismo e entreatajuda. Destacar ainda, alguns dos intervenientes que o PE considerou fundamentais para a sua integração, mais concretamente os elementos responsáveis pela portaria, que tinham sempre uma palavra de incentivo e motivação e com os quais foram evidenciados os pontos fortes e fracos da escola, tendo em conta as suas experiências em estabelecimentos de ensino anteriores; o pessoal responsável pelo bar e cantina que promoveram um clima de descontração e se mostraram disponíveis a ajudar a todos os níveis, nomeadamente na preparação de lanches para as atividades que se realizaram dentro e fora da escola; o pessoal administrativo da secretaria que encaminhou e solucionou algumas das dificuldades do NE, mais concretamente na requisição dos manuais escolares, no pedido do cartão de identificação escolar e no preenchimento de documentos referentes ao EP; os funcionários responsáveis pela biblioteca que

intervieram no sentido de acautelar a requisição desse mesmo local para a dinamização de algumas atividades.

Apresentar, também, a relação positiva desenvolvida com a OC, que inculuiu um sentido de responsabilidade face aquelas que são as obrigações de um docente oferecendo, no entanto, liberdade ao PE nas fases do processo de ensino-aprendizagem e mostrando-se disponível, em todos os momentos, para colmatar as dificuldades apresentadas.

Por fim, reiterar o ambiente acolhedor fomentado pelos elementos da comunidade escolar, assim como a organização que se observou entre todos e contribuiu, significativamente, para a aprendizagem do PE, enriquecendo e tornando o trabalho desenvolvido ainda mais gratificante.

### **3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II**

Refletindo sobre a participação na escola e relação com a comunidade, por parte do PE, ficou claro que as funções de um docente em contexto escolar vão muito para além de lecionar as aulas previstas, acumulando outras funções relevantes como, por exemplo, desempenhar o cargo de DT ou ser responsável por um grupo-equipa do DE. Para além disso, é importante que se mostre presente e integrado com os restantes elementos da comunidade escolar permitindo uma troca de saberes e maior interdisciplinaridade nas atividades desenvolvidas, da qual deve fazer parte enquanto dinamizador ou interveniente.

Nesta ótica, é necessário destacar a importância do DE ao permitir que os discentes tenham a oportunidade de experienciar novas modalidades durante os tempos livres e que, de alguma forma, adquiram o gosto pela PD, mantendo-o no futuro. Além disto, na perspetiva do PE, o DE apresenta na sua identidade uma oportunidade para desenvolver as valências psicossociais dos atletas, nomeadamente no respeito pelo adversário tendo em vista as competições realizadas; a responsabilidade de assiduidade aos treinos, como forma de atingirem os objetivos ao quais se propõem, lidando com a frustração se não os atingirem e sempre com a perspetiva de não desistirem perante as adversidades; adquirirem competências que possam ser transportadas para a aula de EF beneficiando o seu desenvolvimento. Neste sentido, enquanto dinamizador dos treinos de badminton, o PE teve necessidade de rever e aprofundar os seus conhecimentos sobre

a modalidade, de modo a planear os treinos coerentemente, ajustando-os ao nível apresentado pelos atletas. Destacar ainda que, para além do sucesso competitivo pretendido, que naturalmente se encontra inerente ao DE, o principal desejo do PE passou por encontrar discentes que não tivessem experienciado a modalidade neste contexto e, após os primeiros treinos, adquirissem o gosto pela mesma e sentissem a necessidade de serem regulares nos treinos desenvolvidos ao longo da semana. Exemplo disso é o facto de alunos que, inicialmente, não mostravam grande vontade de se juntarem ao grupo serem os mais assíduos, apresentarem prestações categóricas na fase de escola, distrital e regional, crescendo à vista de todos enquanto pessoas e desenvolvendo competências na modalidade demonstrando, no final do ano, vontade de estarem presentes no DE no próximo ano letivo.

No que diz respeito às atividades onde o PE teve a oportunidade de participar juntamente com o NE, algumas delas como principais dinamizadores, tiveram como objetivo não só aumentar as aptidões por partes dos discentes, mas integrar, sempre que possível, alguns dos intervenientes da comunidade escolar, destacando, nesta linha de pensamento, a atividade da pausa ativa que teve grande aceitação no seio do pessoal docente e não docente e deveria, na sua opinião, continuar a ser implementada na escola promovendo um estilo de vida saudável e ativo contribuindo para o rendimento diário de todos. A relevância que a interdisciplinaridade apresenta no desenvolvimento de atividades, deve ser destacada, com a certeza de que permitiu o contacto com os docentes de diferentes áreas, percebendo a realidade escolar num todo e possibilitando a partilha de estratégias para o desenvolvimento enquanto profissional.

Por fim, referir o acompanhamento da Direção de Turma onde foi possível perceber a complexidade que o cargo apresenta e a responsabilidade que deve fazer parte das valências de quem o ocupa. Assumindo, o DT, múltiplas tarefas e funcionando como o elo entre docentes, alunos e EE é de lamentar, na perspetiva do PE, as poucas horas atribuídas ao cargo face ao trabalho que é necessário desenvolver.

## **4. Área III – Desenvolvimento Profissional**

### **4.1. Reflexão Final**

Terminado o EP é possível afirmar que foi um momento fundamental para o desenvolvimento do PE, possibilitando a implementação dos conhecimentos adquiridos

no decorrer da sua formação, assim como o desenvolvimento de novas competências, fundamentais para o seu futuro enquanto docente da área da EF e permitindo, também, compreender a complexidade inerente ao processo de ensinar com qualidade.

Neste sentido, foi possível perceber a diversidade de alunos que a escola apresenta e a necessidade de ajustar os processos de planeamento e intervenção, tendo em consideração o nível apresentado pela turma no geral e de cada um em particular. Nesta ótica, ficou claro a relevância que um processo de avaliação contínuo apresenta para o sucesso dos conceitos anteriormente referidos. Enquanto interveniente direto na elaboração e implementação de todos eles, é necessário ressaltar que as dificuldades enfrentadas, ao longo do ano letivo, permitiram adquirir ferramentas que tornaram o processo mais simples e intuitivo, contribuindo, naturalmente, para a fluidez do processo de ensino-aprendizagem aumentando a sua coerência e eficácia.

O contacto com os diferentes ciclos, inseridos em estabelecimentos de ensino distintos e com diferentes realidades, aumentaram a flexibilidade do PE, permitindo reinventar-se e moldar-se, sempre que necessário, percebendo, em cada situação, o perfil que deveria adotar em contexto de aula, tendo em conta as características que a turma apresentava; as particularidades da escola e do GEF; os materiais/locais disponíveis para a sua atuação. Nesta visão, aumentou o leque de competências e reiterou a necessidade de apostar na sua formação contínua, de forma a manter-se atualizado e acompanhar a evolução do ensino.

Apresentar, também, o progresso sentido pelo PE no desenvolvimento das suas competências socio emocionais, nomeadamente na autonomia no momento de lecionar e de se encontrar perante a turma; na versatilidade da comunicação utilizada adequando o tipo de linguagem à situação apresentada; no trabalho em grupo desenvolvido com NE, professores de EF e docentes de outras disciplinas; na sua autodisciplina apresentando um trabalho metódico; na persistência e resiliência para enfrentar os momentos de maior dificuldade; no desenvolvimento do seu espírito crítico. Para esse propósito contribuíram diversos fatores que são fundamentais, na ótica do PE, para a evolução do estabelecimento de ensino e de si próprio, mais concretamente a experiência transmitida pelos docentes que acompanharam o NE; a cultura apresentada e fomentada pela escola; o ambiente escolar destacado pelo positivismo e entreatajuda entre os elementos que o constituem; a vontade de participar em vertentes que beneficiem a comunidade escolar; o colocarem os alunos como prioridade.

Reiterar também, a evolução sentida pelo PE nos cargos que, inevitavelmente, se encontram associados à profissão de docente, para além do planeamento, lecionação e consequente avaliação. Destacar, particularmente, a função de DT onde se verificou ser de extrema importância manter atualizadas e regularizadas todas as funções inerentes ao cargo, nomeadamente a justificação de faltas; o contacto com os EE, salientando a primeira reunião, no início do 1º período, onde foram fornecidas informações pertinentes sobre o ano letivo e eleitos dois representantes que estiveram presentes na primeira reunião intercalar, assim como as reuniões para a entrega dos registos de avaliação dos discentes, no final de cada período; a preparação das reuniões intercalares e de avaliação; a construção do PCT; a caracterização da turma, efetuada com as informações constantes nas fichas biográficas dos alunos, que fez parte do PCT e foi dada a conhecer aos docentes do Conselho de Turma na primeira reunião intercalar. É importante realçar que o DT assegura a comunicação entre os elementos do Conselho de Turma, os alunos e respetivos EE.

Do mesmo modo, explanar a importância do DE através da sua relevância em contexto escolar, na medida em que se mostra um momento propício para a aquisição de competências por parte dos participantes nas modalidades oferecidas pela escola, potenciando a evolução dos mesmos na vertente psicossocial e na assiduidade aos treinos para que nas competições sejam atingidos os objetivos aos quais se propõem. Outras das valências que o PE adquiriu teve por base o ser responsável por um grupo-equipa do DE, apressando-se a compreender quais seriam as suas funções, nomeadamente a inscrição dos atletas dos diferentes escalões e géneros; a preparação das concentrações na escola; a montagem do material; o preenchimento dos boletins de jogo; a receção aos atletas de outras escolas e docentes que os acompanham; a requisição de transporte e preparação do reforço alimentar, para as concentrações fora da escola. A tudo isto, acresce a necessidade de planear treinos ajustados ao escalão e nível dos atletas onde, no seu entender, apresentou uma boa evolução.

Concluindo, na perspetiva do PE enquanto futuro docente da área, é necessário olhar-se para a educação e perspetivar a evolução dos discentes, potenciando o desenvolvimento de competências que permitam inseri-los numa sociedade em constate evolução contribuindo, ativamente, para a sua prosperidade. No que diz respeito à disciplina de EF e enquanto interveniente da mesma, é fundamental implementar estratégias que, para além de contribuírem para a aquisição de habilidades por parte dos

alunos, aumentem o gosto pela PAF/desportiva percebendo a sua importância, no sentido de levar um estilo de vida saudável e, se possível, influenciando outras pessoas a optarem por este caminho.

## 5. Referências

- Amante, L., & Oliveira, I. (2016). *Avaliação das Aprendizagens: Perspetivas, contextos e práticas*, 1-238. Universidade Aberta. <http://hdl.handle.net/10400.2/6114>
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física* (3rd ed.). Livros Horizonte.
- Carvalho, L. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- da Ponte, J., Quaresma, M., & Pereira, J. (2015). É mesmo necessário fazer planos de aula?. *Educação e Matemática*, (133), 26-35.
- Decreto-Lei nº 139/2012 do Ministério da Educação e Ciência. (2012). Diário da República: I série, nº129. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/139-2012-178548>
- Decreto-Lei nº 55/2018 do Ministério da Educação e Ciência. (2018). Diário da República: I série, nº129. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>
- Decreto-Lei nº 95/91 do Ministério da Educação (1991). Diário da República n.º 47/1991, Série I-A de 1991-02-26. <https://dre.tretas.org/dre/25109/decreto-lei-95-91-de-26-de-fevereiro>
- Despacho n.º 38/R/2013 da Universidade da Beira Interior (2013). Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada. [https://academicos.ubi.pt/online/pdfHandler.ashx?file=bv/legislacao/Despacho%2038\\_R\\_2013.pdf](https://academicos.ubi.pt/online/pdfHandler.ashx?file=bv/legislacao/Despacho%2038_R_2013.pdf)
- Direção Geral da Educação (DGE). (2017). Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. <https://www.dge.mec.pt/perfil-dos-alunos>
- Direção Geral da Educação (DGE). (2018). Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário – Aprendizagens Essenciais Educação Física-Anexo III.

- Escola Secundária Campos Melo (ESCM, 2018). *Projeto Educativo 2018-2023*.  
[https://www.camposmelo.pt/images/Documentos/Projeto\\_Educativo\\_1819-2223.pdf](https://www.camposmelo.pt/images/Documentos/Projeto_Educativo_1819-2223.pdf)
- Ferreira, J. (2018). Relatório de Estágio Profissional “*Da Teoria à Prática: Passagem à docência*”. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/117450>
- Ghimire, R. (2022). Role of pedagogical internship for educational transformation. *Access to science, business, innovation in digital economy*, 240-252.
- Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de Educação Física. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 109-118.
- Lopes, D. (2017). Relatório de Estágio Profissional “*O processo de Ensino e Aprendizagem: O elemento central na (re)construção da identidade profissional do professor*”. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto). <https://hdl.handle.net/10216/105495>.
- Lorås, H. (2020). The effects of physical education on motor competence in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports*, 8(6), 88. <https://doi.org/10.3390/sports8060088>
- Monteiro, L. (2017). Relatório de Estágio Profissional “*Ser Professor de Educação Física: O Sonho tornado realidade*”. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto). <https://hdl.handle.net/10216/109731>
- Oliveira, R. (2022). Experiências de um estágio profissional: *O percurso formativo de um futuro Professor de Educação Física*. <https://hdl.handle.net/10216/146983>
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Educação. <http://hdl.handle.net/10198/2558>

Telinhos, A. (2017). Relatório de Estágio Profissional "*Viagem ao mundo do Ensino da Educação Física*". (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto). <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/105484/2/201302.pdf>

## **CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA**

### **Influência da Prática de Atividade Física nos Resultados Escolares dos Alunos**

#### **1. Introdução**

Ao longo dos anos, têm aumentado o número de estudos que pretendem compreender a influência que a PAF tem no Desempenho Académico (DA) dos alunos. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define Atividade Física como qualquer movimento corporal resultante de contrações musculares que apresentam um consumo energético acima dos níveis de repouso. Considera, também, que crianças e adolescentes devem realizar, pelo menos, uma média de sessenta minutos diários de Atividade Física moderada a vigorosa (WHO, 2020). No entanto, a inatividade física é, atualmente, identificada como o quarto principal fator de risco para a mortalidade mundial (Gaetano, 2016). Este dado adquire maiores proporções se considerarmos o relatório da OMS que alerta para o facto de oitenta por cento da população adolescente não praticar regularmente nenhum tipo de Atividade Física (WHO, 2018).

Neste sentido, a escola, no entender da OMS (2021), oferece, também, uma oportunidade para que todas as crianças e adolescentes alcancem os níveis de Atividade Física recomendados, uma vez que é nela onde a população jovem passa um tempo consideravelmente elevado (Story, 2009; Wright, 2016). Tendo em conta que as instituições de ensino pertencem a um estabelecimento pautado pela implementação de condutas e valores socialmente importantes (Mota, 2011) é da sua responsabilidade influenciar, positivamente, a promoção e o desenvolvimento de oportunidades para a PAF (Byrd, 2007; Leite, 2015). Neste meio, devem, ainda, estar integrados profissionais capacitados na promoção de Atividade Física, sendo fundamental a criação e disponibilização de espaços com condições para a componente prática, a disponibilização de materiais e recurso adequados, o incentivo e procura de protocolos com organizações comunitárias, além de um ambiente favorável e seguro para o deslocamento ativo (WHO, 2021).

Ao relacionarmos diretamente os conceitos de PAF e PD percebemos que existe uma semelhança entre ambos, visto que a PD pode ser considerada uma subcategoria da

PAF na medida em que se considera desporto todas as formas de Atividade Física, ocasional ou organizada, que têm como intuito melhorar a condição física e o bem-estar mental construindo relações sociais, no entanto a PD encontra-se associada a uma vertente competitiva diferindo, neste contexto, da PAF (Silva, 2017).

Seguindo esta linha de pensamento, é importante considerar o papel imprescindível que a PD adquire na fase da infância e adolescência, durante a escolaridade obrigatória, ao promover hábitos de vida saudáveis. Assim, é possível considerá-la como uma estratégia que visa impulsionar valores humanos, incentivando a princípios de cooperação social/cultural e solidariedade entre os alunos (Bailey, 2006; Rebelo, 2017).

A PAF assume um papel marcante, na vida dos discentes que a realizam regularmente, a vários níveis. Rasberry et al. (2011) afirmam que a PAF, por intermédio de mecanismos fisiológicos, cognitivos, emocionais e de aprendizagem, diretos ou indiretos, tem repercussões positivas na atenção e no comportamento das tarefas propostas dos seus participantes. Kopp (2012) alude para o facto de a sua prática contínua apresentar influência na vascularização e crescimento neural. Donnelly et al. (2016) refere que os benefícios da PD passam por uma maior velocidade no processamento de informação e, conseqüentemente, na tomada de decisão, referindo ainda que, em contexto escolar, influencia no comportamento dos alunos em sala de aula. Praticantes regulares de Atividade Física e desporto apresentam melhorias significativas a nível da sua autoestima, regulação emocional, capacidade para lidar com a ansiedade e o *stress*, desenvolvendo competências sociais (Neely e Holt 2014; Sulz et al. 2021). Yanik (2018) reitera que a participação no desporto, uma das subcategorias da Atividade Física, beneficia não só o bem-estar do aluno, mas também o seu DA.

Dando enfoque ao tema do DA, Donnelly et al. (2016) define-o como até que ponto a comunidade escolar, nomeadamente professores, alunos e até mesmo a própria instituição escola, atinge ou não os seus objetivos educativos, normalmente quantificados através de resultados em testes ou avaliações contínuas culminando nas classificações finais e taxas de aproveitamento. Costa (2016), por sua vez, afirma que o sucesso não se cinge apenas a uma classificação final, mas deve ser visto numa perspectiva integrada onde o aluno como cidadão é bem-sucedido se conseguir interagir com a sociedade, criando e pensando criticamente, sendo capaz de relacionar informação. No entanto, o sucesso escolar depende de múltiplos fatores, de entre os

quais se destacam os currículos, os recursos que tanto a escola como o aluno apresentam, o quadro sociocultural da família do aluno, o quadro institucional da escola, o clima e a interação entre aluno e professor (Medeiros, 2020). Neste sentido, atividades extracurriculares, como a PAF, tornam-se parte fundamental na vida académica dos discentes, com efeitos que em muito contribuem para o desenvolvimento de componentes intrínsecas ao desempenho escolar (Feldman & Matjasko, 2005; Abizada et al., 2020).

Ao relacionarmos diretamente a Atividade Física com o desempenho escolar/resultados escolares dos alunos, encontramos várias perceções retiradas de algumas conclusões de estudos da área. Santana (2017), numa revisão sistemática entre a PAF e o DA em jovens menores de vinte anos, conclui, através dos estudos transversais analisados, que existem fortes evidências de uma relação positiva entre a PAF e o DA dos discentes. Outros estudos apresentam ligações positivas nesta relação, como o de Bailey et al. (2009) que conclui que estes apresentam taxas de aprovação superiores, notas mais elevadas e que são alunos com uma maior relação com a escola. Pjanić et al. (2021) conclui, no seu estudo, que alunos do género feminino e masculino, que estão ativamente envolvidos com o desporto, sendo naturalmente praticantes contínuos de Atividade Física, apresentam um maior sucesso na generalidade das disciplinas, particularmente na de Matemática.

No entanto, para alguns autores, esta relação é um pouco ambígua como é o caso de Trudeau e Sheppard (2008) referindo que, por um lado a PAF/desporto pode reduzir o tempo disponível para o estudo, contudo apresenta aspetos positivos como o aumento da motivação, da autodisciplina e do saber trabalhar em equipa, que são indicadores relevantes e positivos a nível académico. Em contraste, Diamond (2011) reitera que a PAF não condiciona a aprendizagem e que o tempo dedicado ao ensino na escola deveria respeitar o tempo de PAF recomendado. No estudo realizado por Diniz (2020), conclui-se que não existe uma correlação, estatisticamente significativa, ente a PAF e o DA dos discentes, no entanto reforça a necessidade de se realizarem mais estudos, de modo a conhecer o impacto da PAF no plano do rendimento escolar e no desenvolvimento de valências sociais.

Neste sentido, compreendendo os efeitos positivos que a PAF apresenta, direta e indiretamente, para o desempenho escolar e com as informações recolhidas na literatura atual, o objetivo do presente estudo passou por dar continuidade aos estudos existentes e

perceber qual a influência que a PAF apresenta nos resultados escolares dos discentes. Como objetivos específicos do estudo destacam-se o nível de Atividade Física global, nomeadamente a percentagem de alunos inseridos nos diferentes níveis de Atividade Física (baixo, moderado e alto) e o nível da PAF da população em estudo em função do género, com o intuito de compreender se o género tem influência no nível de PAF apresentado.

## **2. Metodologia**

### **2.1. Participantes**

O presente estudo contou com a participação de cinquenta e um indivíduos, dezoito do género masculino (35.3%) e trinta e três do género feminino (64.7%), com idades compreendidas entre os quinze e os dezanove anos ( $16.31 \pm 0.927$ ), todos alunos da ESCM e que frequentavam o Ensino Secundário no 10º (27.5%) e 11º (72.5%) anos de escolaridade. Como critérios de exclusão consideraram-se as diretrizes apresentadas para o processamento de dados e análise do IPAQ (2005), sendo excluídos do estudo um total de seis indivíduos. Relativamente às médias das classificações de final de ano da população em estudo, verificou-se média de final de ano  $14.92 \pm 2.056$ ; média da disciplina de EF  $16.75 \pm 1.560$ ; média da disciplina de Português  $13,55 \pm 2.101$ ; média da disciplina de Língua Estrangeira  $15.73 \pm 2.646$ ; média da disciplina de Filosofia  $14.63 \pm 2.375$ .

### **2.2. Procedimentos**

Genericamente, foram utilizados para este estudo o IPAQ versão curta, as classificações de final de ano dos participantes e as diretrizes para o processamento de dados e análise do IPAQ (IPAQ Research Committee, 2005).

Após requeridas as autorizações necessárias para se dar início ao estudo por parte da Direção da escola e de recolhidos o consentimento livre, informado e esclarecido de participação e a declaração de consentimento de tratamento de dados (Anexo 20) com a validação por parte dos EE, foi preenchido, pelos participantes, no final do 3º período escolar, através da plataforma *Google Forms*, o IPAQ versão curta num total de sete questões. Este teve como o intuito avaliar o nível de Atividade Física da amostra através de questões relacionadas com o tempo que cada individuo utiliza, diariamente, para

caminhar, realizar Atividade Física moderada e Atividade Física vigorosa, para além do tempo semanal que se encontra sentado (Fonseca, 2021). Após o preenchimento e a análise dos questionários, foram excluídos indivíduos que evidenciavam dados excessivamente elevados, nomeadamente os que apresentavam uma soma total de caminhada, Atividade Física moderada e Atividade Física vigorosa superior a 960 minutos e/ou indivíduos que na variável “dias” apresentaram respostas superiores a 9.

De seguida, utilizaram-se os valores de METS (Equivalente Metabólico da Tarefa) e fórmulas recomendadas para o processamento de dados do IPAQ que, após somados, definiram a prática total de Atividade Física em equivalentes metabólicos (MET- Minutos/Semana) (Menezes, 2014):

**Tabela 1-** Valores/Fórmulas para o Cálculo de Equivalente Metabólico da Tarefa

	<b>Valores/Fórmulas (MET-Min/Semana)</b>
<b>Caminhada</b>	3.3* minutos de Caminhada*dias de Caminhada
<b>Atividade Física Moderada</b>	4.0* minutos de Atividade Física Moderada*dias de Atividade Física Moderada
<b>Atividade Física Vigorosa</b>	8.0* minutos de Atividade Física Vigorosa*dias de Atividade Física Vigorosa
<b>Total Atividade Física</b>	METS Caminhada + METS Atividade Física Moderada + METS Atividade Física Vigorosa

Posteriormente, a população em estudo, foi classificada de acordo com o seu nível de Atividade Física: baixo, moderado, alto. Neste sentido, os critérios aplicados consideraram as diretrizes do IPAQ Research Committee (2005):

Nível Baixo:

- Aqueles que não cumprem os requisitos para a categoria moderado e alto.

Nível Moderado:

- 3 ou mais dias de Atividade Física vigorosa de pelo menos 20 minutos por dia.

**OU**

- 5 ou mais dias de Atividade Física moderado e/ou caminhada pelo menos 30 minutos por dia.

**OU**

- 5 ou mais dias de qualquer combinação de caminhada, Atividade Física moderada ou vigorosa atingindo uma Atividade Física total de pelo menos 600 MET- minutos/semana.

Nível Alto:

- 3 ou mais dias de Atividade Física vigorosa atingindo uma Atividade Física total de pelo menos 1500 MET- minutos/semana.

**OU**

- 7 ou mais dias de qualquer combinação de caminhada, Atividade Física moderada ou vigorosa atingindo um mínimo de Atividade Física total de pelo menos 3000 MET- minutos/semana.

Por fim, foram recolhidas, no final do 3º período, junto dos Diretores de Turma, as classificações de final de ano dos participantes nas disciplinas que frequentaram no presente ano letivo. Foram analisadas as classificações de final de ano das disciplinas comuns a todos eles (Filosofia, Português, Língua Estrangeira e Educação Física) e calculadas as médias de classificação de final de ano de cada elemento da amostra, numa escala de 0 a 20 valores. Visto que todos os alunos frequentavam o mesmo número de disciplinas a fórmula utilizada foi a seguinte:

*(Soma da Classificação de Todas as Disciplinas)*

---

7

### **2.3. Análise e Tratamento de Dados**

Recolhidos e organizados 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 29.0*.

Inicialmente, foram realizadas as estatísticas descritivas apresentadas como média  $\pm$  desvio padrão com intervalo de confiança de 95%. De seguida, para se determinar a normalidade e homogeneidade da distribuição dos resultados utilizaram-se os testes de Kolmogorov-Smirnov e Levene.

Visto se tratar de uma variável ordinal (nível de Atividade Física) e de uma variável intervalar (classificações de final de ano), de modo a testar a correlação entre ambas, foi utilizado o teste de correlação não paramétrico de Spearman. Para perceber a força das associações, foi utilizada a seguinte classificação: 0 a 0.3 como muito baixa, 0.3 a 0.5 como fraca, 0.5 a 0.7 como moderada, 0.7 a 0.9 como forte e superior a 0.9 como muito forte (Pestana & Gageiro, 2008). As medidas de tamanho do efeito foram interpretadas através da classificação de Cohen, que considera valores de *eta quadrado parcial* entre 0.01 e 0.06 como baixos, entre 0.07 e 0.13 como médios e a partir de 0.14 como elevados (Cohen, 1988). Para a realização das análises de regressão linear foram tidos em consideração os pressupostos de multicolinearidade, homocedasticidade e normalidade (Field, 2009). Para comparar a variável nominal (género) e a variável ordinal (nível de Atividade Física) foi utilizado o teste Qui-Quadrado.

### 3. Resultados

**Tabela 2** - Nível de Atividade Física global da amostra

<b>Nível de Atividade Física</b>	<b>Percentagem (%)</b>
Baixo	19.6% (n=10)
Moderado	39.2% (n=20)
Alto	41.2% (n=21)
Total	100.0% (n=51)

A Tabela 2 expõe o nível de Atividade Física global da amostra. É possível observar que 19.6% da amostra apresenta um nível de Atividade Física baixo, 39.2% um nível de Atividade Física moderado e 41.2% um nível de Atividade Física alto.

**Tabela 3** - Nível de Atividade Física em função do género

Género	Nível de Atividade Física			$\chi^2$	<i>p</i>
	Baixo	Moderado	Alto		
Masculino	5.6% (n=1)	50.0% (n=9)	44.4% (n=8)	3.699	.157
Feminino	27.3% (n=9)	33.3% (n=11)	39.4% (n=13)		

Nota: \* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$  \*\*\* $p < 0.001$

A Tabela 3 apresenta o nível de Atividade Física em função do género. Observa-se que não existe uma associação significativa entre o nível de Atividade Física e o género ( $\chi^2 = 3.699$ ,  $p = .157$ ). No entanto, a percentagem de estudantes do género feminino inseridos num nível baixo (27.3%) de Atividade Física é superior ao observado no género masculino (5.6%). Já no nível moderado e alto o género masculino (50.0% e 44.4%) apresenta uma percentagem superior ao género feminino (33.3% e 39.4%).

**Tabela 4** - Correlação das variáveis

	Nível de Atividade Física	
	<i>p</i>	<i>r</i>
Média Classificação de Final de Ano	.214	.177
Classificação de Final de Ano - Português	.077	.250
Classificação de Final de Ano - Filosofia	.119	.221
Classificação de Final de Ano - Língua Estrangeira	.610	.073
Classificação de Final de Ano - EF	.013	.345*

Nota: \* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$  \*\*\* $p < 0.001$

A Tabela 4 apresenta os resultados do teste de correlação não paramétrico realizado entre o nível de Atividade Física e as classificações de final de ano da amostra em estudo. Neste sentido, este pressuposto foi apenas cumprido na “Classificação de Final de Ano - EF” ( $r = .345$ ;  $p = .013$ ) apresentando uma associação estatisticamente significativa e positiva (força de associação fraca). Verificou-se ainda, a ausência de multicolineariedade, atendendo aos valores de correlação inferiores a  $.80/-80$ . Sendo o tamanho da amostra  $n=51$ , também este pressuposto foi cumprido, uma vez que são exigidos um mínimo de 15 participantes por cada preditor.

**Tabela 5** - Análise de Regressão Linear do efeito do Nível de Atividade Física na classificação de final de ano da disciplina de Educação Física

Modelo	R	R <sup>2</sup>	F	$\beta$	t	95% CI	f <sup>2</sup>
Nível de Atividade Física	.369	.136	(1,49) 17.744	.369	2.783**	[0.212, 1.312]	0.157

Nota: \* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$  \*\*\* $p < 0.001$

A Tabela 5 apresenta os resultados da regressão linear simples realizada, que teve como objetivo testar o efeito preditor do nível de Atividade Física nas classificações de final de ano da disciplina de EF. A análise de regressão foi estatisticamente significativa e explicou 13.6% da variância,  $F(1,49) = 7.744$ ,  $p < .05$ . Desta forma, o “Nível de Atividade Física” considera-se estatisticamente significativo  $\beta = .369$ ,  $t = 2.783$ ,  $p = .008$ , 95% CI [0.212, 1.312]. O preditor é positivo, logo níveis elevados de Atividade Física são preditores de níveis elevados na classificação final de ano da disciplina de EF. O tamanho do efeito é considerado elevado  $f^2 = 0.157$ .

#### 4. Discussão

O principal objetivo deste estudo passou por compreender a influência que a PAF apresenta nos resultados escolares. Nesta ótica, os resultados apurados demonstram que não existe associação estatisticamente significativa entre o nível de Atividade Física e os resultados escolares dos discentes, à exceção das classificações de final de ano da disciplina de EF que apresentam uma associação estatisticamente significativa e positiva

(força de associação fraca), reforçando as conclusões retiradas por Donnelly (2016) no sentido de existir alguma controvérsia quanto à relação inequívoca entre a PAF e os resultados escolares dos alunos. Um dos motivos que pode justificar uma força de associação fraca é o facto de a classificação final de cada indivíduo estar dependente da sua prestação/desempenho em aula onde existem outros fatores que podem influenciar positivamente ou negativamente neste sentido, nomeadamente o nível socio económico, o conhecimento prévio dos conteúdos a abordar, o tempo de estudo, a área de especialização, a motivação, as estratégias/métodos de ensino, a experiência do docente e o número de alunos por turma (Miranda, 2015; de Araújo, 2021).

No entanto, apesar de não se apresentar como único fator para o sucesso nos resultados escolares obtidos, o nível de Atividade Física apresenta um tamanho de efeito elevado em relação às classificações finais da disciplina de EF, indo de encontro ao estudo de Alves (2014) que indica que a PAF não influencia negativamente os resultados escolares, pelo contrário, contribui para a sua melhoria, inclusive, na disciplina de EF.

Através da análise dos resultados do Projeto de Investigação realizado, foi possível analisar alguns objetivos específicos, nomeadamente no que diz respeito ao nível global de Atividade Física dos participantes. Apurou-se que estes se encontram maioritariamente no nível moderado e alto, coincidindo com o estudo realizado por Vieira (2022) que apresentou resultados semelhantes. No entanto, o presente estudo aponta para um total de nível de Atividade Física baixo de 19.6 % que pode ser explicado, no entender de Luciano (2016), pelo fácil acesso à tecnologia, aumento da insegurança e redução de espaços direcionados para a PAF. É importante referir que os resultados obtidos no estudo se apresentam no sentido oposto daqueles que têm sido os resultados da maioria dos estudos realizados que afirmam que crianças e adolescentes apresentam, maioritariamente, um nível baixo de Atividade Física. Este facto pode ser explicado visto que estes indivíduos tendem a ter dificuldade em relatar as suas experiências e expõem, mais intuitivamente, Atividades Físicas de nível alto do que de nível baixo (Welk, 2002).

Outro objetivo específico deste estudo passou por compreender a relação entre o nível de Atividade Física e o género, neste sentido os resultados demonstram que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o nível de Atividade Física e o género dos indivíduos, porém, a percentagem de indivíduos do género feminino

associados a níveis baixos de Atividade Física é superior ao do género masculino, corroborando com o estudo de Rosa (2023) que destaca, ainda, que indivíduos do género masculino tendem a praticar mais Atividade Física fora do contexto escolar em relação ao género oposto.

## **5. Conclusão**

O objetivo do presente estudo passou por compreender a influência da PAF nos resultados escolares. Os resultados obtidos permitem afirmar que, esta relação é estatisticamente significativa e positiva, apenas nas classificações finais da disciplina de EF, concluindo que níveis mais elevados de Atividade Física são preditores de classificações superiores na disciplina de EF. Para além disso, constatou-se que a maior parte da amostra em estudo se situa num nível moderado e alto de Atividade Física e que não existe relação estatisticamente significativa entre a prática da mesma com o género dos indivíduos.

No que diz respeito às implicações práticas do estudo é necessário que a escola, como instituição pautada pela implementação de condutas e valores socialmente importantes, comporte e disponibilize os recursos necessários para promover a PAF no seu seio. Na mesma linha de pensamento, governos e municípios devem guiar-se pelo mesmo princípio ao oferecer as condições necessárias para a PAF, incentivando, por exemplo, ao deslocamento ativo.

Apesar da fundamentação e cuidados empíricos considerados, a presente investigação apresenta algumas limitações, mais concretamente no tamanho limitado da amostra; no facto de se tratar de um estudo transversal, o que não permite um acompanhamento contínuo da relação em estudo, sendo a solução realizar um estudo longitudinal; no facto de a escolha da amostra ser realizada por conveniência.

Implicações adicionais para investigações futuras poderão passar por considerar as condições sociais e económicas dos participantes; alargar os ciclos de ensino em estudo, para além de alunos do Ensino Secundário; realizar o mesmo estudo utilizando como instrumento o IPAQ versão longa, permitindo uma análise mais detalhada dos padrões de Atividade Física dos participantes.

## 6. Referências

- Abizada, A., Gurbanova, U., Iskandarova, A., & Nadirzada, N. (2020). The effect of extracurricular activities on academic performance in secondary school: The case of Azerbaijan. *International Review of Education*, 66(4), 487–507. <https://doi.org/10.1007/s11159-020-09833-2>
- Alves, L., Sousa, T., & Mendonça, A. (2014). *A influência da Prática Desportiva (Formativa e Federada) no rendimento escolar dos estudantes*. Universidade da Madeira.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>
- Byrd, J. (2007). The Impact of Physical Activity and Obesity on Academic Achievement among Elementary Students. International. *Journal of Educational Leadership Preparation*, 2(1). <https://eric.ed.gov/?id=EJ1066735>
- Costa, L. (2016). *Motivação para a participação e abandono desportivo de jovens em idade escolar*. (Doctoral dissertation, Universidade do Porto).
- de Araújo, Maria, J. et al. (2021). "Fatores escolares como determinantes do desempenho dos alunos da educação básica". *Linhas Críticas*, 27. <https://doi.org/10.26512/lc27202137190>
- Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959-964. <https://www.science.org/doi/10.1126/science.1204529>
- Diniz, L., Lima, F., Carvalho, L., Milhomem, P., Celestino, P., Santos, G., & de Lacerda, T. (2020). A influência da atividade física no sono e desempenho acadêmico. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(10), e5000-e5000.

- Donnelly, J., Hillman, C., Castelli, D., Etnier, J., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), pp. 1197–1222.  
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Feldman, A., & Matjasko, J. (2005). The role of school-based extracurricular activities in adolescent development: A comprehensive review and future directions. *Review of Educational Research*, 75(2), 159–210.  
<https://doi.org/10.3102/00346543075002159>.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Fonseca, O., Caetano, I., Sales, B., & de Oliveira, R. (2021). Nível De Atividade Física Em Adolescentes. *Caderno Científico UNIFAGOC de Graduação e Pós-Graduação*, 6(2).
- Gaetano, A. (2016). Original Article Relationship between physical inactivity and effects on individual health status. *Journal of Physical Education and Sport*, 16, 1069–1074. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.s2170>
- IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>.
- Kopp, B. (2012). A simple hypothesis of executive function. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00159>
- Leite, T. (2015). *Relação entre a prática do desporto escolar e o rendimento académico*. (Doctoral dissertation, Universidade do Minho).
- Medeiros, N. (2020). *A influência da prática desportiva no sucesso escolar dos alunos da Escola Secundária das Laranjeiras*. (Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra).
- Menezes, D. (2014). *Padrões de atividade física em adultos com deficiência auditiva: um estudo piloto* (Doctoral dissertation, Universidade de Évora).

- Miranda, G., da Silva Lemos, K., de Oliveira, A., & Ferreira, M. (2015). Determinantes do desempenho acadêmico na área de negócios. *Revista Meta: Avaliação*, 7(20), 175-209.
- Mota, J. (2011). A escola, a promoção da saúde e a condição física. Que relações. *Revista Horizonte*, 12(98), 33-36.
- Neely, K., & Holt, N. (2014). Parents' perspectives on the benefits of sport participation for young children. *Sport Psychologist*, 28(3), 255–268.  
<https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0094>
- Pestana, M., & Gageiro, J. (2008). *Análise de dados para Ciências Sociais: A complementaridade do SPSS*. (5ª ed.). Edições Sílabo.
- Pjanić, K., Nikšić, E., & Nesimović, S. (2021). Choice of particular sports activities and academic success of middle school pupils. *Acta Kinesiologica*, 51 2021.  
<https://doi.org/10.51371/issn.1840-2976.2021.15.s1.6>
- Raspberry, C., Lee, S., Robin, L., Laris, B., Russell, L., Coyle, K., & Nihiser, A. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. In *Preventive Medicine*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.027>
- Rebelo, J. (2017). *Prática desportiva: impacto no rendimento académico e no bem-estar psicológico de adolescentes do ensino secundário* (Doctoral dissertation).
- Rosa, S., Costa, M., Castro, A., & Corrêa, K. (2023). Análise do nível de atividade física, depressão, ansiedade e estresse segundo o sexo em adolescentes escolares: estudo transversal. *Rev. eletrônica enferm*, 73389-73389.
- Santana, C., Azevedo, L., Cattuzzo, M., Hill, J., Andrade, L., & Prado, W. (2017). Physical fitness and academic performance in youth: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(6), 579-603.  
<https://doi.org/10.1111/sms.12773>

- Silva, A. (2017). A Prática Desportiva e o Bem-estar Subjetivo. Um estudo realizado num ginásio em Vila Nova de Gaia.
- Story, M., Nannery, M., & Schwartz, M. (2009). Schools and Obesity Prevention: Creating School Environments and Policies to Promote Healthy Eating and Physical Activity. *The Milbank Quarterly*, 87(1), 71.  
<https://doi.org/10.1111/J.1468-0009.2009.00548.X>
- Sulz, L., Gleddie, D., Urbanski, W., & Humbert, M. (2021). Improving school sport: teacher-coach and athletic director perspectives and experiences. *Sport in Society*, 24(9), 1554–1573. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1755263>
- Trudeau, F., & Shephard, R. (2008). International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. <https://doi.org/10.1186/1479>
- Vieira, L. (2022). Estudo do nível de atividade física e do tempo de tela de adolescentes de escolas públicas de Goiânia.  
<https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/5021>
- Welk, G. (2002). *Physical activity assessments for health-related research*. Human Kinetics.
- World Health Organization. (2018). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world.  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2021). WHO reviews effect of physical activity on enhancing academic achievement at school.  
<https://www.who.int/europe/news/item/17-02-2021-who-reviews-effect-of-physical-activity-on-enhancing-academic-achievement-at-school>
- Wright, C., Duquesnay, P., Anzman-Frasca, S., Chomitz, V., Chui, K., Economos, C., Langevin, E., Nelson, M., & Sacheck, J. (2016). Study protocol: The Fueling

Learning through Exercise (FLEX) study - A randomized controlled trial of the impact of school-based physical activity programs on children's physical activity, cognitive function, and academic achievement. *BMC Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3719-0>

Yanik, M. 2018. "Effect of Participation in School Sports Teams on Middle School Students' Engagement in School." *Education Sciences* 8, 1–8. <https://doi.org/10.3390/educsci8030123>.

## **ANEXOS**

### **Anexo 1 – Rotação de Espaços da Escola Secundária Campos Melo**

# **ROTAÇÃO** **2022/2023**

## **Início do ano letivo**

Pavilhão/Ginásio – 19 de setembro a 07 de outubro de 2022

(3 semanas menos uma 4ªF – 5 de outubro)

## ***ROTAÇÃO***

Ginásio/Pavilhão – 10 de outubro a 28 de outubro de 2022

(3 semanas menos uma 5ªF – 20 de outubro)

## ***ROTAÇÃO***

Pavilhão/Ginásio – 31 de outubro a 18 de novembro de 2022

(3 semanas menos uma 3ªF – 1 de novembro)

## ***ROTAÇÃO***

Ginásio/Pavilhão – 21 de novembro a 16 de dezembro de 2022 (Final do 1º período)

(4 semanas menos duas 5ªF – 1 e 8 de dezembro)

## ***ROTAÇÃO (Interrupção letiva - Natal)***

Ginásio/Pavilhão – 3 de janeiro a 20 de janeiro de 2023

(3 semanas menos uma 2ªF)

### **ROTAÇÃO**

Pavilhão/Ginásio - 23 de janeiro a 10 de fevereiro de 2023  
(3 semanas)

### **ROTAÇÃO**

Ginásio/Pavilhão – 13 de fevereiro a 10 de março de 2023  
(4 semanas menos 2ªF, 3ªF e 4ªF de Carnaval)

### **ROTAÇÃO**

Pavilhão/Ginásio – 13 de março a 31 de março de 2023  
(3 semanas)

### **ROTAÇÃO (Interrupção letiva - Páscoa)**

Ginásio/Pavilhão – 17 abril a 12 de maio de 2023  
(4 semanas menos uma 3ªF e uma 2ªF)

### **ROTAÇÃO**

Pavilhão/Ginásio - 15 de maio até 07 de maio até final das aulas  
(3 semanas mais uma 2ªF e uma 3ªF / 5 semanas menos duas 5ªF e uma 6ªF)

☺ -- 7 de junho de 2023 para os 9º 11º e 12º anos

☺-- 14 de junho de 2023 para os 7º 8º e 10º anos

## Anexo 2 – Plano Anual de Atividades da Escola Secundária Campos Melo (Educação Física)

Estrutura proponente	Nome da atividade	Descrição resumida da atividade	Objetivos do PE	Indicadores	Data de realização	Custo previsto	Público-alvo
Departamento de Expressões	Workshop de comemoração do dia do Design	A importância do desenho no design Industrial e os meios de representação como instrumentos de conhecimento e interrogação.	6.24	Taxa de participação superior a 90%	24, 25 e 26 de out, - 2, 3 e 4 de nov.		Alunos 11º e 12ºano
Departamento de Expressões	Semana Europeia do Desporto	Atividades desportivas variadas, realizadas durante as aulas de educação física e na tarde do dia 29 de setembro.	2.5	100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade	26,27,28,29 e 30 de setembro	0€	Atividades desportivas variadas, realizadas durante as aulas de educação física e no dia 30 de setembro
Departamento de Expressões	Dia Europeu do Desporto na Escola	Desafio 2022 – feito por turma – percorrer um total de 2022 metros. 135 percursos na largura do campo de basquetebol (os percursos foram divididos entre todos os alunos da turma, 4 no mínimo para cada um)	2.5	100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade	30 de setembro	0€	As turmas com horário da disciplina nesse dia.
Departamento de Expressões	Torneio de Raquetes	Torneio de badminton, envolvendo alunos dos diferentes escalões da modalidade.	2.5	100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade (25 alunos)	12 de outubro de tarde- a partir das 14:30h	0€	Alunos do ensino básico e secundário
Departamento de Expressões	All Star ESCM 2022	Torneio de Basquetebol, com concursos de lançamentos, circuito de perícia e jogos 3x3.	2.5	Número de participantes superior a 120	19 de outubro	0€	Todos os alunos da escola
Departamento de Expressões	Corta-Mato Escolar	Realização da prova de corta-mato a nível de escola, para apuramento para a prova distrital.	2.6	Número de participantes superior a 30	Semana de 7 a 11 de novembro	100€ - alimentação e medalhas	Todos os alunos da escola que estejam dentro dos escalões.
Departamento de Expressões	SKI4All	Atividade dinamizada pela Federação de Desportos de Inverno nas Penhas da Saúde.	2.6	100% dos alunos envolvidos participam positivamente na atividade	15 de novembro	5€ por aluno. A escola oferece o transporte - 150€	Alunos do 8º ano

Estrutura proponente	Nome da atividade	Descrição resumida da atividade	Objetivos do PE	Indicadores	Data de realização	Custo previsto	Público-alvo
Departamento de Expressões	Amigo Invisível	Atividade que visa promover o convívio entre pessoal docente e não docente, em que os participantes deverão procurar ser “amigos invisíveis” através de pequenos presentes / mensagens / surpresas ou criando um jogo de pistas para se dar a conhecer.	2.5	Número de participantes superior a 30	dezembro	0€	Pessoal docente e pessoal não docente.
Departamento de Expressões	Saídas de Campo – Parque do Convento (Fundão)	Saídas de campo com as turmas do ensino profissional, visando a exploração de diferentes contextos de realização de atividades desportivas: 10º ano – módulo de Atividades Físicas/Contextos e Saúde I	2.5, 2.6	Taxa de conclusão do módulo superior a 90%	26 de outubro	Por aluno 9,20€ - 125€ transporte e (Financiamento POCH)	Alunos do ensino profissional do 10º ano
Departamento de Expressões	Saídas de Campo – Parque do Convento (Fundão)	Saídas de campo com as turmas do ensino profissional, visando a exploração de diferentes contextos de realização de atividades desportivas: 10º ano – módulo de Atividades Físicas/Contextos e Saúde I	2.5, 2.6	Taxa de conclusão do módulo superior a 90%	27 de outubro	Por aluno 9,20€ - 125€ transporte (Financiamento POCH)	Alunos do ensino profissional do 10º ano
Departamento de Expressões	Corta-Mato Escolar Distrital	Realização da prova de corta-mato a nível distrital, para apuramento para a prova nacional.	2.5	Participação de 100% dos alunos apurados	13 de fevereiro		Alunos apurados no corta mato a nível de escola.
Departamento de Expressões	Dia do Atletismo	Realização de provas para apuramento dos alunos do MegaSalto, mega km, mega lançamento.	2.5	Número de participantes superior a 30	2º período		Alunos do ensino básico e secundário
Departamento de Expressões	Saídas de Campo – Barragem da Meimoa	Saídas de campo com as turmas do ensino profissional, visando a exploração de diferentes contextos de realização de atividades desportivas: 11º ano – módulo de Atividades Físicas/Contextos e Saúde II	2.5, 2.6	Taxa de conclusão do módulo superior a 90%	Última semana de abril	Financiamento POCH	Alunos do ensino profissional do 11º ano
Departamento de Expressões	Saídas de Campo – Patinagem no gelo e curling	Saídas de campo com as turmas do ensino profissional, visando a exploração de diferentes contextos de realização de atividades desportivas: 12º ano – módulo de Exploração da Natureza	2.5, 2.6	Taxa de conclusão do módulo superior a 90%	Última semana de abril	Financiamento POCH	Alunos do ensino profissional do 12º ano

# Anexo 3 – Plano Anual do 2º Ciclo do Ensino Básico



Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã

Disciplina: Educação Física



Ano Letivo 2022/ 2023

PLANIFICAÇÃO ANUAL

1º Período - 13 semanas e meia

Professores	16 /09 a 30/09	3/10 a 4/11	1/11 a 16/12
Ana Cristina	Avaliação Inicial / JPD	Badminton+ Testes Fitescola	Voleibol
António Reis	Avaliação Inicial / JPD	Ginástica + Testes Fitescola	Futsal
Lena Dinho	Avaliação Inicial / JPD	Andebol ou Voleibol + T.F.E.	Ginástica
João Paulo	Avaliação Inicial / JPD	Andebol ou Voleibol + T.F.E.	Basquetebol
Pedro Nogueira	Avaliação Inicial / JPD	Basquetebol + T.F.E.	Ginástica

2º Período - 12 semanas

Professores	03/01 a 17/02	23/02 a 31/03
Ana Cristina	Basquetebol + Dança	Testes fitescola/ Futsal
António Reis	Atividades Alternativas + Dança	Testes fitescola / Voleibol
Lena Dinho	At. Alternativas + Dança	Testes fitescola/ Basquetebol
João Paulo	Futsal + Dança	Testes fitescola/ Ginástica
Pedro Nogueira	Futsal + Dança	Testes fitescola/ Atv. Alternativas

3º Período - 8 semanas e meia

Professores	17/4 a 14/6
Ana Cristina	Ginástica +
António Reis	Basquetebol +
Lena Dinho	Futsal +
João Paulo	Atv. Alternativas +
Pedro Nogueira	Voleibol +

**Professores Turmas:**

Ana Cristina: 5º:2,5º3 e 5º7  
 António Reis: 5º1,5º4 e 6º6 (DT),  
 Lena Dinho: 6º1 (DT), 6º2, 6º3 e 6º10  
 João Paulo: 5º6, 6º8, 6º9 e 6º10  
 Pedro Nogueira: 5º5, 5º8 6º2. e 6º5

**ATLETISMO**

Leccionado ao longo de todo o ano letivo de acordo com o calendário das atividades do Desporto Escolar

Testes Fitescola- Avaliação das capacidades Físicas ( **Aptidão Física**)  
 JPD- Jogos Pré-Desportivos  
 Dança- será abordada na 1ª semana do 2º período

Provas de aferição 2º ano : entre 2 a 11 de maio  
 provas de aferição 5º ano - entre 16 e 19 de maio ou 23 a 26 de maio

## Anexo 4 – Reflexão da Aula do 2º Ciclo do Ensino Básico (Exemplo)



Departamento de  
Ciências do Desporto

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E  
SECUNDÁRIO

UC: Estágio Pedagógico

# Reflexão Aula de Observação

## (2º Ciclo)

### 07/02/2023

**Discentes:**

Diana Rocha M11582

Rodrigo Gonçalves M11269

Tiago Diogo M11583

**Docente:** António Reis

Covilhã, 07 de fevereiro de 2023

## **Escola Básica Pêro da Covilhã**

**Turma: 6º | Nº Alunos: 22 | Hora de início: 09:15 | Duração da aula: 50 min**

**Unidade Didática – Jogos Tradicionais**

### **Análise da Prática Pedagógica na Componente Conceção e Planificação**

Relativamente à análise da prática pedagógica na componente conceção e planificação, a aula teve início, como é habitual, com uma mobilização articular dada por um aluno escolhido pelo professor e respeitando as principais articulações do corpo.

De seguida, os alunos foram encaminhados para o exterior onde foi realizado o apuramento para o corta-mato distrital. O grupo foi dividido em dois, de modo a que quem não realizava a prova contabiliza-se o número de voltas percorridas pelo seu par. No final da prova, cada dupla, dava sinal ao professor para que ele parasse o cronometro e contabiliza-se o tempo do aluno em questão.

Após todos os alunos terminarem, voltaram ao ginásio, onde praticaram os jogos tradicionais implementados pelo professor, nomeadamente o jogo do peão, jogo do “burro”, jogo da malha e jogo do arco. Todos os discentes já tinham uma noção das regras e de como manusear os objetos de cada jogo, no entanto todas essas informações foram reforçadas pelo professor, ao longo da aula. Os alunos foram divididos em quatro grupos que circularam por todas as estações, contabilizando o mesmo tempo de prática em cada uma delas.

No fim da aula, foi reforçado o que foi abordado ao longo da mesma, existindo questionamento por parte do professor para com os alunos, percebendo se o que tinha sido transmitido foi consolidado.

### **Análise da Prática Pedagógica na Componente Temporal**

Tempo Útil: 45 minutos

Tempo de Tarefa: 1ª (2 minutos), 2ª (12 minutos), 3ª (20 minutos)

Tempo Potencial de Aprendizagem: 1ª (2 minutos), 2ª (6 minutos), 3ª (20 minutos)

Tempo de Transição: 1ª (8 minutos), 2ª (2 minutos), 3ª (3 minutos)

Relativamente ao tempo útil é possível entender que, retirando o que foi estipulado de tempo de entrada (5 minutos), a aula teve uma diferença positiva de 2 minutos, justificada por um período de transição (atrasos e conversa final) elevado. Consideramos que, tendo em conta a situação da turma e o atraso no início das aulas de Educação Física, esse tempo é aceitável.

No que toca à análise do tempo da tarefa, foram consideradas três tarefas principais aquecimento, apuramento para o corta-mato e conjunto de jogos de badminton. Podemos observar que relativamente ao tempo da tarefa, numa abordagem quantitativa, se pode dividir em três grupos. Tempo de tarefa mais curto (1ª tarefa) e o tempo de tarefa mais longo (3ª tarefa). Qualitativamente, foi possível identificar uma variação crescente de tempo de tarefa ao longo da aula, pois com o crescer da complexidade das tarefas apresentadas foi oportuno investir mais tempo de aula, como forma de dar resposta e tempo de aprendizagem relativamente ao aumento da complexidade. O tempo total de tarefa foi de 34 minutos.

Relativamente ao tempo potencial de aprendizagem do aluno observado, foi possível contabilizar um total de 28 minutos. Consideramos que esse valor é elevado de um ponto de vista estritamente analítico. Este valor mais elevado deve-se, principalmente, à forma como foram estruturados e organizados os exercícios, assim como à sua natureza.

Relativamente ao tempo de transição, podemos concluir que existem uma homogeneidade temporal de transição nas duas últimas transições, mas, na primeira, foi possível observar-se uma diferença significativa, devido à necessidade de instrução para o decorrer da aula. Observamos que os deslocamentos da turma foram relativamente rápidos, assim como a instrução e orientação inicial dos exercícios e que apresentaram consistência e clareza.

Relativamente ao tempo de transição, podemos concluir que existem uma homogeneidade temporal de transição. Observamos que os deslocamentos da turma foram relativamente rápidos, assim como a instrução e orientação inicial dos exercícios e apresentaram consistência e clareza.

## **Análise da Prática Pedagógica na Componente Aplicação**

*Toda a informação de análise na componente aplicação e componente intervenção tem como suporte a ficha de observação que foi utilizada na aula.*

No que concerne à coerência com a planificação, foram cumpridos todos os exercícios de acordo com o plano de aula previamente definido.

O professor, no que diz respeito à explicação dos exercícios, foi claro e conciso antes dos mesmos, tendo a preocupação de falar dos objetivos e intervindo sempre que necessário.

Aquando da saída dos discentes para o exterior, o docente teve a preocupação que todos estivessem devidamente agasalhados, uma vez que no dia, apesar do sol, a temperatura era bastante baixa. Na explicação do exercício, colocou-se contra o sol, não criando constrangimentos aos alunos e permitindo que todos estivessem compenetrados a ouvir o que lhes era transmitido. Ainda no exterior, colocou-se numa posição favorável que permitiu manter o contacto visual com todos os discentes, atenuando comportamentos desviantes dos mesmos com o aumento do tom de voz. No regresso ao ginásio, reuniu os alunos e solicitou que se dividissem pelos grupos formados no início do ano, estes apressaram-se a ir para as estações cumprindo as ordens e *feedbacks* transmitidos pelo docente.

Consideramos, no global, que houve foco nos aspetos essenciais objetivados no planeamento, existindo uma preocupação redobrada no aproveitamento do tempo de aula e no rigor com que a informação era transmitida para os discentes.

## Anexo 5 – Avaliação da Área das Atividades Físicas do 2º Ciclo do Ensino Básico (Exemplo de uma Unidade Didática)



AGRUPAMENTO ESCOLAS PÊRO DA COVILHÃ  
ESCOLA BÁSICA PÊRO DA COVILHÃ  
ANO LETIVO 2022-2023



AVALIAÇÃO GINÁSTICA 6º 6

31-10-2022

Nº	Nome	Destreza	Cooperação	Expressividade	Ritmo	MÉDIA 1-5	MÉDIA 1-100
		25%	25%	25%	25%	%	%
1						0,00	0
2						0,00	0
3						0,00	0
4						0,00	0
5						0,00	0
6						0,00	0
7						0,00	0
8						0,00	0
9						0,00	0
10						0,00	0
11						0,00	0
12						0,00	0
13						0,00	0
14						0,00	0
15						0,00	0
16						0,00	0
17						0,00	0
18						0,00	0
19						0,00	0
20						0,00	0
21						0,00	0
22						0,00	0

Rubrica | **R44 - Ginástica e dança**

[Lista de Rubricas](#)

CRITÉRIOS	DESCRITORES e NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	5	4	3	2	1
<b>Destreza</b> J - Consciência e domínio do corpo	- Domina as técnicas e procedimentos com eficiência; Executa as sequências de ações técnicas com rigor e cumpre as normas da atividade.		- Executa as técnicas e procedimentos sem obter total eficácia; Executa as ações técnicas sem, no entanto, obter total eficácia.		- Não consegue executar as técnicas nem desempenhar tarefas.
<b>Cooperação</b> E - Relacionamento interpessoal	- Cooperar sempre nas situações de aprendizagem escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.		- Cooperar nas situações de aprendizagem, mas nem sempre escolhe as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.		- Não coopera nas situações de aprendizagem.
<b>Expressividade</b> H - Sensibilidade estética e artística	- Revela expressividade corporal e facial na realização de um esquema ginástico, uma dança ou coreografia.		- Revela alguma expressividade corporal e facial na realização de um esquema ginástico, uma dança ou coreografia.		- Não revela expressividade corporal e facial na realização de um esquema ginástico, uma dança ou coreografia.
<b>Ritmo</b> J - Consciência e domínio do corpo	- Mantém o ritmo adequado de execução ao longo de todo o esquema ginástico, dança ou coreografia.		- Apresenta oscilações no ritmo de execução, nomeadamente na passagem entre elementos ginásticos/passos/conteúdos solicitados.		- Executa a coreografia sem encadeamento e sem cadência entre os diferentes elementos.

## Anexo 6 – Avaliação da Área da Aptidão Física do 2º Ciclo do Ensino Básico (Exemplo)

Nº	Nome	Cooperação	Amp/Tempo/Num	Persistência	Correção Téc Tát	MÉDIA 1-5	MÉDIA 1-100
		25%	25%	25%	25%	%	%
1						0,00	0
2						0,00	0
3						0,00	0
4						0,00	0
5						0,00	0
6						0,00	0
7						0,00	0
8						0,00	0
9						0,00	0
10						0,00	0
11						0,00	0
12						0,00	0
13						0,00	0
14						0,00	0
15						0,00	0
16						0,00	0
17						0,00	0
18						0,00	0
19						0,00	0
20						0,00	0
21						0,00	0
22						0,00	0

Rubrica | **R45 - Aptidão física**

[Lista de Rubricas](#)

CRITÉRIOS	DESCRITORES e NÍVEIS DE DESEMPENHO				
	5	4	3	2	1
<b>Cooperação</b> E- Relacionamento interpessoal	- Cooperar sempre nas situações de aprendizagem escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.		- Cooperar nas situações de aprendizagem, mas nem sempre escolhe as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.		- Não coopera nas situações de aprendizagem.
<b>Amplitude/ tempo/ número</b> J- Consciência e domínio do corpo	- É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 5. Capacidades Motoras: Resistência; (vaivém); Agilidade (4x10); Força inferior (impulsão horizontal); Força média (abdominais); Força superior (flexões de braços); Flexibilidade dos Membros inferiores (senta alcança); flexibilidade dos ombros.		- É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 3. Capacidades Motoras: Resistência; (vaivém); Agilidade (4x10); Força inferior (impulsão horizontal); Força média (abdominais); Força superior (flexões de braços); Flexibilidade dos Membros inferiores (senta alcança); flexibilidade dos ombros.		- É capaz de desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola, para a sua idade e género, de acordo com o previsto nas tabelas de referência para o nível 1. Capacidades Motoras: Resistência; (vaivém); Agilidade (4x10); Força inferior (impulsão horizontal); Força média (abdominais); Força superior (flexões de braços); Flexibilidade dos Membros inferiores (senta alcança); flexibilidade dos ombros.
<b>Persistência</b> G- Bem-estar, saúde e ambiente	- Não desiste, mesmo após várias tentativas falhadas, de atingir os objetivos pretendidos, mantendo sempre o interesse na atividade.		- Desiste, com alguma frequência, de atingir os objetivos pretendidos, revelando dificuldade em manter o interesse na atividade perante situações de stress/ frustração.		- Desiste sempre de atingir os objetivos pretendidos, revelando muita dificuldade em manter o interesse na atividade, perante situações de stress/ frustração.
<b>Correção técnica e tática</b> J- Consciência e domínio do corpo	- Realiza e analisa provas de aptidão física do programa Fitescola, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.		- Realiza e analisa provas de aptidão física do programa Fitescola, cumprindo parcialmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento.		- Não realiza as provas de aptidão física do programa Fitescola ou realiza não cumprindo as exigências elementares, técnicas e do regulamento.

## Anexo 7 – Avaliação da Área dos Conhecimentos do 2º Ciclo do Ensino Básico (Exemplo)

### GRELHA DE CLASSIFICAÇÃO DO TESTE DE AVALIAÇÃO

22 de Novembro de 2022

Professor: António Reis

Disciplina: Educação Física

6º Ano

Turma: 6

Pergunta	I		II								III					IV				
	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	1			
<b>Cotações</b>	5	9	4	3	3	4	4	3	8	4	4	12	7	3	12	8	7	<b>100</b>		
<small>Cotações Alunos com Acomodações</small>	5	9	6	16	10	6						12	7	3	12	8	6	<b>100</b>		
Nº	Nome																	Total	Nível	
1																		0	1	Insuficiente
2																		0	1	Insuficiente
3																		0	1	Insuficiente
4																		0	1	Insuficiente
5																		0	1	Insuficiente
6																		0	1	Insuficiente
7																		0	1	Insuficiente
8																		0	1	Insuficiente
9																		0	1	Insuficiente
10																		0	1	Insuficiente
11																		0	1	Insuficiente
12																		0	1	Insuficiente
13																		0	1	Insuficiente
14																		0	1	Insuficiente
15																		0	1	Insuficiente
16																		0	1	Insuficiente
17																		0	1	Insuficiente
18																		0	1	Insuficiente
19																		0	1	Insuficiente
20																		0	1	Insuficiente
21																		0	1	Insuficiente
22																		0	1	Insuficiente

Resultados	Negativas	<b>100,00</b>	%
	Positivas	<b>0,00</b>	%

Níveis	1	2	3	4	5
Totais	22	0	0	0	0

1- 110,00 %

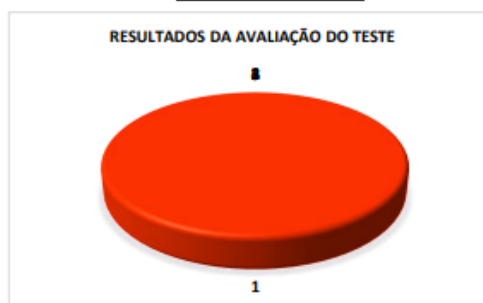
2- 0,00 %

3- 0,00 %

4- 0,00 %

5- 0,00 %

Média Geral	<b>0,00</b>
Total Avaliados	<b>20</b>



## Anexo 8 – Plano Anual do 3º Ciclo do Ensino Básico

### Departamento de Expressões – Educação Física

Currículo da Disciplina – 2022/2023

Ano: 9º Turma: A

Conteúdos Programáticos	Calendarização
Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina Aptidão Física* Andebol* Ginástica de Solo)* Ginástica de Aparelhos	1º Período
Aptidão Física* Basquetebol* Ginástica de Aparelhos* Atletismo*	2º Período
Aptidão Física* Futsal* Atividades Rítmicas Expressivas - Dança*	3º Período

\*Modalidades avaliadas por período

PERÍODO	1º	2º	3º
Início	16/09/2022	03/01/2023	17/04/2023
Fim	16/12/2022	31/03/2023	07/06/2023
<b>Nº Aulas previstas</b>	<b>50 tempos (45')</b>	<b>50</b>	<b>28</b>
Apresentação	1	---	---
Avaliação Diagnóstica	7	5	1
Avaliações Sumativas	6	8	7
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
<b>Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>19</b>

O Professor da disciplina

A Coordenadora de Departamento

## Anexo 9 – Planificação Geral da Disciplina de Educação Física - 11º ano

### DEPARTAMENTO DE EXPRESSÕES – GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PLANIFICAÇÃO GERAL DA DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - 11º ANO

Domínio/ Tema	Aprendizagens Essenciais (link para doc. Aprendizagens E.) Programa (link para o programa)	Ações estratégicas orientadas para o perfil do aluno (transversais aos diversos domínios)	Descritores – Perfil dos alunos*	Calendarização
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p><b>JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Nível Introdução e Elementar)</b> Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo, nos JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS (Basquetebol, Andebol), realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– adquirir conhecimento, informação e outros saberes, com rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos;</li> <li>– selecionar informação pertinente que permita analisar e interpretar atividades físicas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outros;</li> <li>– analisar situações, identificando os seus elementos ou dados;</li> <li>– desenvolver tarefas associadas à compreensão e à mobilização dos conhecimentos;</li> <li>– estabelecer relações intra e interdisciplinares;</li> <li>– utilizar conhecimento para participar de forma adequada e resolver problemas em contextos diferenciados.</li> </ul> <p><b>Proporcionar atividades formativas, como por exemplo situações de jogo, concursos e outras tarefas, a par ou em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– elaborar sequências de habilidades;</li> <li>– elaborar coreografias;</li> <li>– resolver problemas em situações de jogo; explorar materiais;</li> <li>– explorar o espaço, ritmos, música, relações interpessoais, entre outras;</li> <li>– criar um objeto, texto ou solução, face a um desafio;</li> <li>– analisar textos ou outros suportes com diferentes pontos de vista, concebendo e sustentando um ponto de vista próprio;</li> <li>– criar soluções estéticas criativas e pessoais.</li> </ul>	<p><b>Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)</b></p>	
	<p><b>GINÁSTICA (Nível Introdução e Elementar)</b> Compor, realizar e analisar, da GINÁSTICA (Solo, Aparelhos), as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar</li> <li>– semelhanças, diferenças, entre outras;</li> <li>– analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa</li> <li>– perspectiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>– analisar os seus desempenhos e o dos outros</li> <li>– dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul>	<p><b>Criativo /Expressivo (A, C, D, J)</b></p>	
	<p><b>ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS</b> Apreciar, compor e realizar, nas Atividades Rítmicas Expressivas (Em contexto de dança e/ou Integradas na Ginástica Acrobática – Coreografia de Trios), sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– analisar situações com diferentes pontos de vista; confrontar argumentos para encontrar</li> <li>– semelhanças, diferenças, entre outras;</li> <li>– analisar factos, situações, identificando os seus elementos ou dados, em particular numa</li> <li>– perspectiva disciplinar e interdisciplinar;</li> <li>– analisar os seus desempenhos e o dos outros</li> <li>– dando e aceitando sugestões de melhoria.</li> </ul>	<p><b>Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)</b></p>	

Domínio/ Tema	Aprendizagens Essenciais (link para doc. Aprendizagens E.) Programa (link para o programa)	Ações estratégicas orientadas para o perfil do aluno (transversais aos diversos domínios)	Descritores – Perfil dos alunos*	Calendarização
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS	<p><b>MATÉRIAS OPCIONAIS (uma matéria)</b> <b>RAQUETAS</b> Realizar com oportunidade e correção as ações técnico- táticas elementares, nos Jogos de Raquetas (Badminton) garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas, em grupos homogêneos e heterogêneos, que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– aceitar opções, falhas e erros dos companheiros;</li> <li>– aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</li> <li>– aceitar ou argumentar pontos de vista diferentes;</li> <li>– promover estratégias que induzam respeito por diferenças de características, crenças ou opiniões.</li> </ul>	<p><b>Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)</b></p>	
	<p><b>ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA</b> Realizar Atividades de Exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– saber questionar uma situação;</li> <li>– realizar ações de comunicação verbal e não verbal pluridirecional.</li> </ul>	<p><b>Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)</b></p>	
	<p><b>JOGOS TRADICIONAIS POPULARES</b> Praticar e conhecer Jogos Tradicionais Populares de acordo com os padrões culturais característicos.</p>	<p><b>Proporcionar atividades formativas que possibilitem aos alunos, em todas as situações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– apreciar os seus desempenhos e os dos outros, dando e aceitando sugestões de melhoria; identificar aspetos críticos que permitam a melhoria do seu desempenho;</li> <li>– identificar pontos fracos e fortes das suas aprendizagens;</li> <li>– utilizar os dados da sua autoavaliação para se envolver na aprendizagem;</li> <li>– interpretar e explicar as suas opções; descrever processos de pensamento e ação, usados durante a realização de uma tarefa ou abordagem de um problema.</li> </ul>	<p><b>Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)</b></p>	

Domínio/ Tema	Aprendizagens Essenciais (link para doc. Aprendizagens E.); Programa (link para o programa)	Ações estratégicas orientadas para o perfil do aluno (transversais aos diversos domínios)	Descritores – Perfil dos alunos*	Calendarização
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA	<b>REFERENCIAL - PLATAFORMA FITescola®</b> Desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo.	<b>Proporcionar atividades formativas que, em todas as situações, criem oportunidades de:</b> – cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal e do grupo; – cooperar promovendo um clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e prazer proporcionado pelas atividades; – aplicar as regras de participação, combinadas na turma; – agir com cordialidade e respeito na relação com os colegas e o professor; – respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança; – cumprir e fazer cumprir regras de arbitragem; – apresentar iniciativas e propostas; – ser autónomo na realização das tarefas; – cooperar na preparação e organização dos materiais.	<b>Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)</b>	
	<b>ÁREA DOS CONHECIMENTOS</b> Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras.  Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; • Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.	<b>Proporcionar atividades formativas que impliquem, por parte do aluno:</b> – conhecer e aplicar cuidados de higiene; – conhecer e aplicar as regras de segurança pessoal e dos companheiros; – conhecer e aplicar regras de preservação dos recursos materiais e do ambiente; – reforçar o gosto pela prática regular de atividade física; – aplicar processos de elevação do nível funcional da aptidão física.	<b>Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)</b>	

\* **Perfil do aluno (Áreas de Competências)**

- A. Linguagens e textos
- B. Informação e comunicação
- C. Raciocínio e resolução de problemas
- D. Pensamento crítico e pensamento criativo
- E. Relacionamento interpessoal

- F. Desenvolvimento pessoal e autonomia
- G. Bem-estar, saúde e ambiente
- H. Sensibilidade estética e artística
- I. Saber científico e tecnológico
- J. Consciência e domínio do corpo

## Anexo 10 – Plano Anual do Ensino Secundário

### Departamento de Expressões – Educação Física

Plano Anual

Ano: 11º Turma: A

Conteúdos Programáticos	Calendarização
<p>Apresentação/Preenchimento das fichas individuais/Regras da Disciplina</p> <p><b>Aptidão Física</b></p> <p><b>Atividades Físicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos Desportivos Coletivos (Andebol)</li> <li>• Ginástica (Ginástica de Solo)</li> </ul> <p><b>Conhecimentos</b></p>	1º Período
<p><b>Aptidão Física</b></p> <p><b>Atividades Físicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol)</li> <li>• Raquetes (Badminton)</li> <li>• Ginástica (Ginástica de Aparelhos)</li> </ul> <p><b>Conhecimentos</b></p>	2º Período
<p><b>Aptidão Física</b></p> <p><b>Atividades Físicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol)</li> <li>• Ginástica (Ginástica Acrobática)</li> <li>• Atividades Rítmicas Expressivas (Dança)</li> </ul> <p><b>Conhecimentos</b></p>	3º Período

PERÍODO	1º	2º	3º
Início	16/09/2022	03/01/2023	17/04/2023
Fim	16/12/2022	31/03/2023	07/06/2023
<b>Nº Aulas previstas</b>	<b>50 tempos (45')</b>	<b>50</b>	<b>30</b>
Apresentação	2	---	---
Avaliação Diagnóstica	4	4	---
Reforço das modalidades possíveis em atraso	Integrado na lecionação dos conteúdos		
Avaliações Sumativas	6	8	8
Aula de auto e heteroavaliação	1	1	1
<b>Nº Aulas efetivas para cumprimento do programa</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>21</b>

O Professor da Disciplina: Tiago Diogo

## Anexo 11 – Unidade Didática do Ensino Secundário (Exemplo)



Departamento de  
Ciências do Desporto

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

UC: Estágio Pedagógico

# Unidade Didática de Basquetebol - 11<sup>o</sup>A

**Docente:** Professor Estagiário Tiago Diogo

*Covilhã 2022/2023*

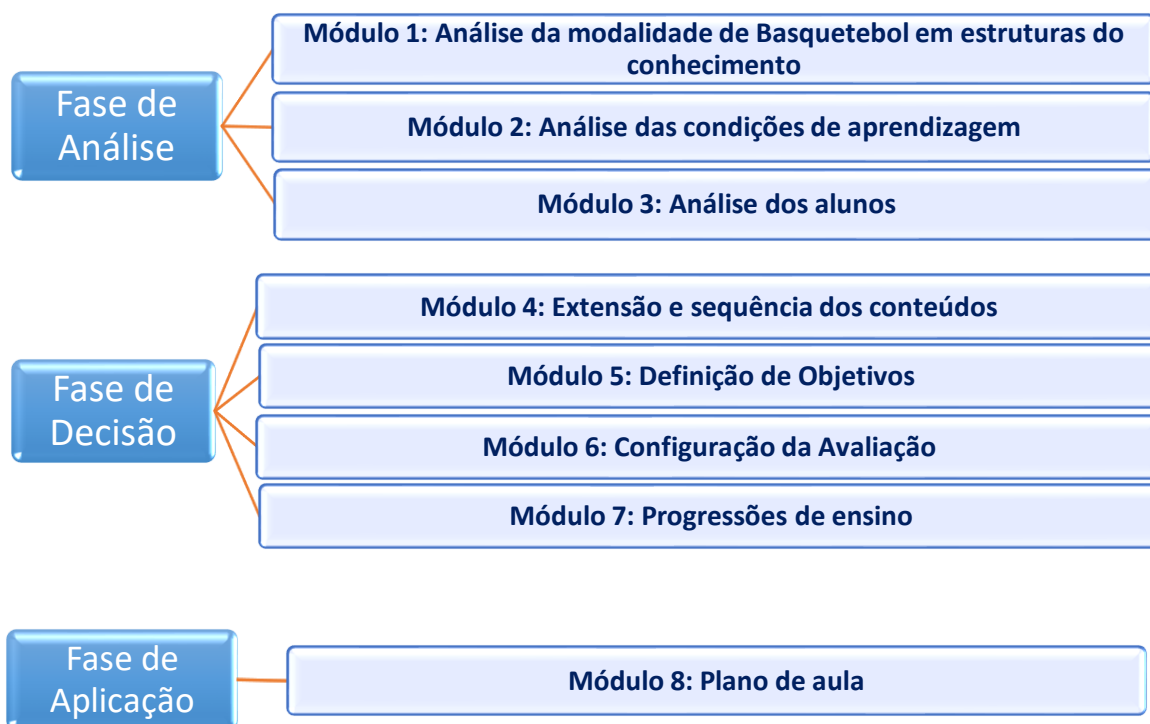
## ÍNDICE

1. Introdução .....	2
FASE DE ANÁLISE	
2. Análise do Basquetebol em Estrutura do Conhecimento .....	3
3. Análise das condições de aprendizagem.....	20
4. Análise dos alunos.....	21
FASE DE DECISÃO	
5. Extensão e sequência dos conteúdos .....	25
6. Definição de Objetivos .....	27
7. Configuração da Avaliação .....	30
8. Progressões de Ensino.....	32
FASE DE APLICAÇÃO	
9. Plano de Aula .....	35
10. Bibliografia .....	39

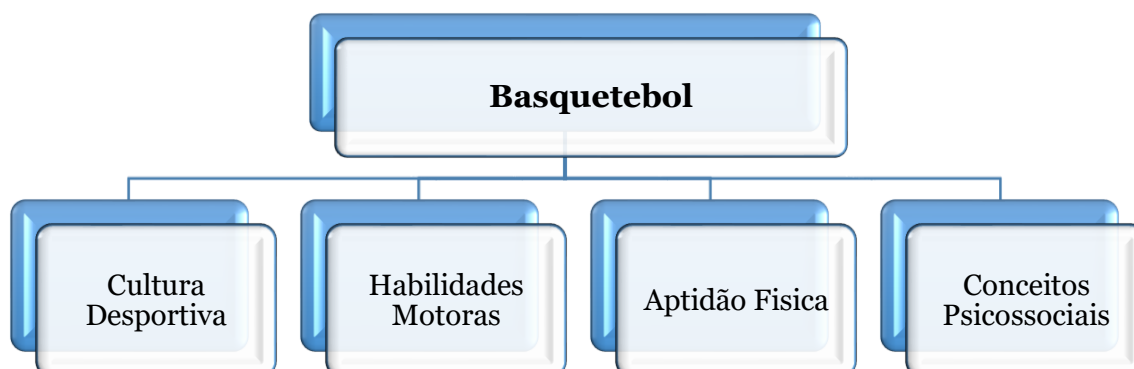
## 1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho consiste na elaboração de uma Unidade Didática de Basquetebol referente a uma turma do 11º ano do Ensino Secundário na disciplina de Educação Física seguindo as orientações do Programa de Educação Física do Secundário. O Modelo utilizado, e que servirá como estrutura para o trabalho que será apresentado, é o Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC), apresentado por Vickers (1990).

O MEC é um modelo que pretende mostrar como uma matéria é estruturada, identificar uma estrutura e servir-se desta como base para o processo de ensino-aprendizagem. Neste modelo, os conceitos estão determinados de acordo com uma estrutura hierárquica de conhecimentos. Esta conceção está dividida em três grandes fases análise, decisões e aplicação. Existem oito módulos que se encontram divididos pelas três fases da seguinte forma:

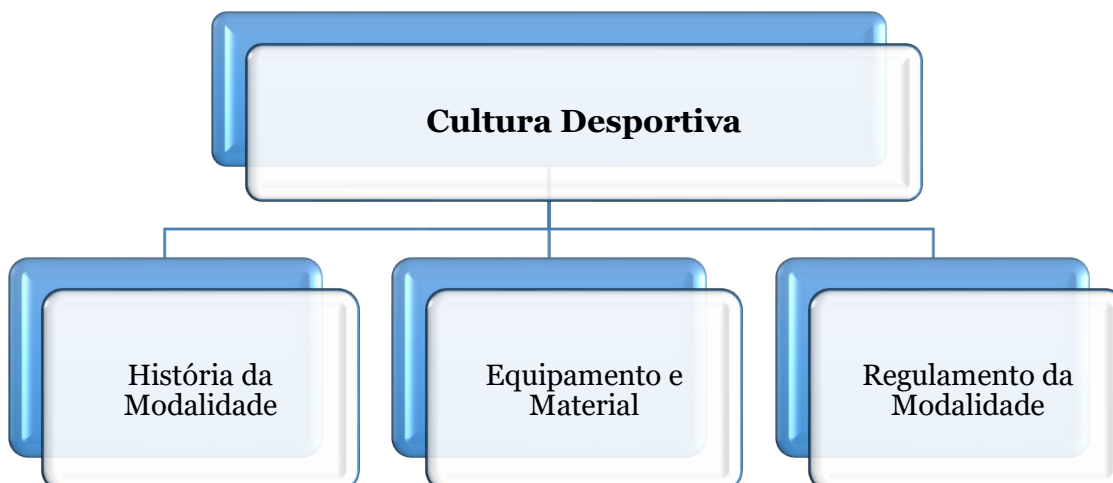


## 2. ANÁLISE DO BASQUETEBOL EM ESTRUTURA DO CONHECIMENTO



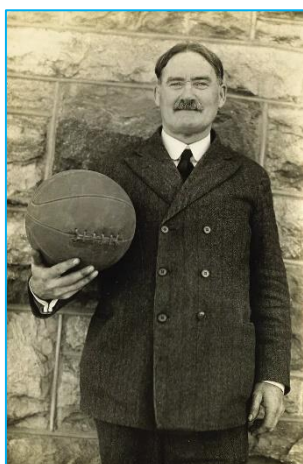
**Esquema 1:** Modelo de Estrutura do Conhecimento

### 2.1 Cultura Desportiva



**Esquema 2:** Cultura Desportiva

### 2.1.1 História da Modalidade



O Basquetebol teve a sua origem nos Estados Unidos, no ano de 1891, tendo como seu criador, o Professor de Educação Física canadense, James Naismith. Esta modalidade foi introduzida como alternativa ao basebol e ao futebol, uma vez que estes eram praticados ao ar livre e o clima rigoroso durante o inverno na região impedia essa prática. Por outro lado, o objetivo da sua criação passou por conceber um jogo menos violento que o futebol americano com o intuito de, nas aulas de Educação Física, poder ser estimulada a coletividade do grupo. Inicialmente, o jogo era realizado com recurso a uma bola de futebol, tendo como constrangimento a necessidade de, após a realização de um cesto, alguém ter de subir ao cesto para recolher a bola. Com o avançar do tempo o Basquetebol foi-se expandindo ao redor de todo o mundo e sofrendo algumas alterações a nível regulamentar. A introdução do Basquetebol em Portugal deu-se em 1913, pelo professor de Educação Física suíço Rodolfo Horney que exerceu a sua atividade em Lisboa durante 12 anos. A introdução nos Jogos Olímpicos na era moderna, deu-se no ano de 1936, em Berlim. Nos últimos Jogos Olímpicos em Tóquio, foi introduzida a modalidade de Basquetebol no formato 3x3 reforçando a atualidade e o avanço da modalidade.

#### **Principais Eventos:**

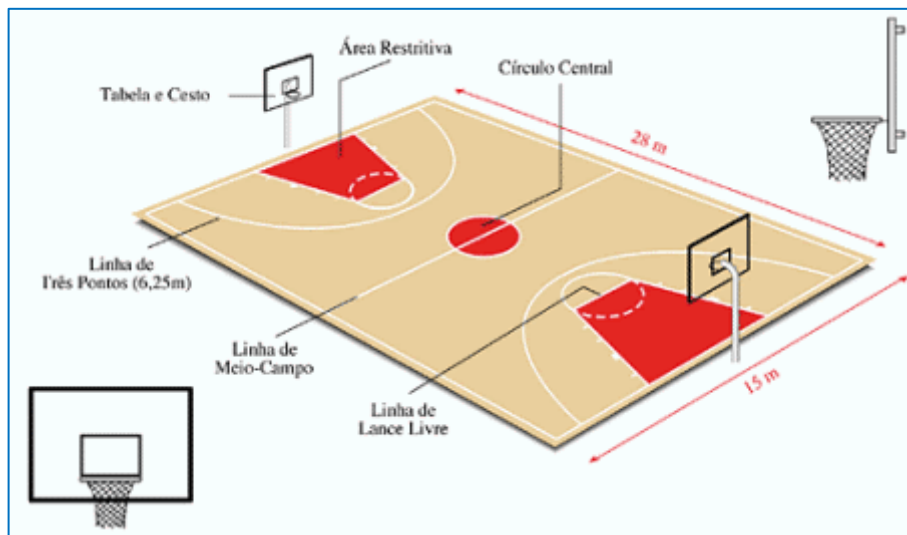
- 1893** – O início do jogo foi estabelecido como hoje se realiza.
- 1894** – A introdução da primeira bola adequada à modalidade.
- 1896** – O lançamento de campo passou a valer dois pontos e o lançamento livre um ponto.
- 1897** – O número de jogadores por equipa foi fixado em 5 jogadores.
- 1900** - São fixadas as dimensões do campo (26x14m).
- 1936** – A introdução da modalidade na vertente masculina.

**1954** – É introduzida a regra dos 24 segundos, pretendendo dinamizar o jogo de forma agradável para espectadores e atletas.

**1976** - Apenas neste ano se estreou a categoria feminina de basquetebol, nos Jogos Olímpicos.

### 2.1.2 Equipamento e Material

- **Terreno de jogo:** O campo tem as dimensões de 28 metros de comprimento por 15 metros de largura, existindo em cada metade do campo uma área restritiva, uma linha de lance livre e uma linha de 3 pontos.



(Fonte: <https://sites.google.com/site/edfisica8c/o-basquetebol>)

- **Bola de jogo:** Deve ter as seguintes características:

- Ser esférica;
- Revestida de couro, borracha ou material sintético;
- Perímetro entre 75 cm e 80 cm;
- Peso entre 600 g e 650 g.



### 2.1.3 Regulamento da Modalidade

#### **Regras Básicas:**

- **Objetivo:** O Basquetebol é um jogo coletivo praticado por duas equipas, cujo objetivo é introduzir a bola no cesto da equipa adversária e, simultaneamente, evitar que seja introduzida no próprio cesto.
- **Número de jogadores:** O jogo é formado por 10 jogadores no total. Cada equipa é constituída por 5 jogadores de campo e 7 jogadores suplentes.
- **Início do jogo:** O jogo é iniciado pelo 1 árbitro, posicionando-se no círculo do meio-campo onde lança a bola na vertical e dois atletas disputam a posse da mesma. A bola só pode ser tocada depois de atingir o ponto mais alto e os restantes jogadores têm que estar fora do círculo central.
- **Duração e interrupção do jogo:** O jogo de Basquetebol tem a duração de 40 minutos. Esse tempo é dividido em 4 partes, cada uma com 10 minutos. Todas as vezes que a bola para ou sai de jogo, o tempo do cronómetro é parado.
- **Obtenção de pontos:** Sempre que o atleta consegue acertar no cesto é contabilizado ponto. A classificação da pontuação é dividida de acordo com a distância do lançamento. Lançamentos realizados fora do grande círculo, ou seja atrás de 6,25 m, geram 3 pontos; dentro do grande círculo, geram 2 pontos e o lançamento livre, que deve ser feito num lugar específico, no garrafão, vale 1 ponto.
- **Toques na bola:** A bola é jogada exclusivamente com as mãos, podendo ser passada ou driblada. Na execução de drible não é permitido bater a bola com as duas mãos simultaneamente, driblar, controlar a bola com as duas mãos e voltar a driblar.
- **Bola fora:** A bola está fora quando toca as linhas laterais, finais ou para além delas e quando um jogador de posse de bola pisa as linhas limite do campo.

- **Bola Presa:** Quando a bola é capturada ao mesmo tempo por um jogador de cada equipa e não se decide a sua posse. Neste caso, o jogo recomeça com bola ao ar.
- **Reposição da bola:** O jogador não pode pisar as linhas durante a reposição da bola e dispõe de 5 segundos para efetuar a reposição.
- **Substituições:** Qualquer jogador pode ser substituído em qualquer minuto do jogo. No entanto, a substituição só pode acontecer quando o jogo estiver parado.
- **Lance livre:** O jogador que está a executar o lançamento livre não pode pisar a linha de lance livre nem passar para além desta, antes que a bola toque no aro.
- **Passos:** O jogador só pode realizar dois apoios com a bola nas mãos.
- **Regra dos 3 segundos:** Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa estiver na posse da bola.
- **Regra dos 8 segundos:** Quando uma equipa ganha a posse da bola na zona de defesa, deve passá-la para a zona de ataque dentro de 8 segundos.
- **Regra dos 24 segundos:** A equipa que está na posse de bola tem 24 segundos para atacar, tendo a bola que bater no aro ou entrar no cesto antes que o tempo acabe.
- **Árbitros:** A equipa de arbitragem é constituída por 2 árbitros. Existem ainda 3 oficiais de mesa.

**Simbologia e Sinalética:**



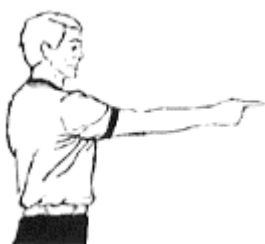
1 Ponto



2 Pontos



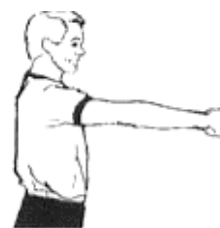
3 Pontos obtidos



Bola fora e/ou direção de jogo



Substituição



Falta da equipa em posse



Falta Técnica



Um lance livre



Dois lances livres



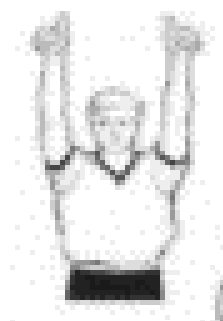
Três lances livres



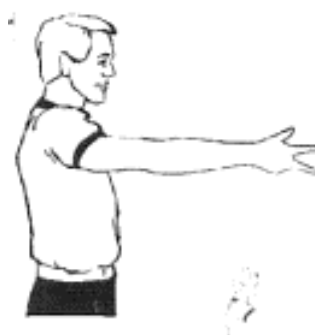
Passos



Drible ilegal



Bola ao ar



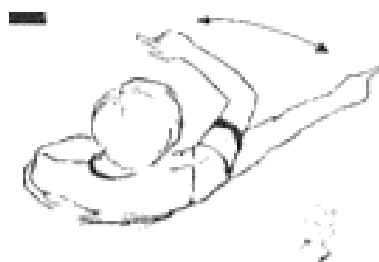
Três segundos



Vinte e quatro segundos

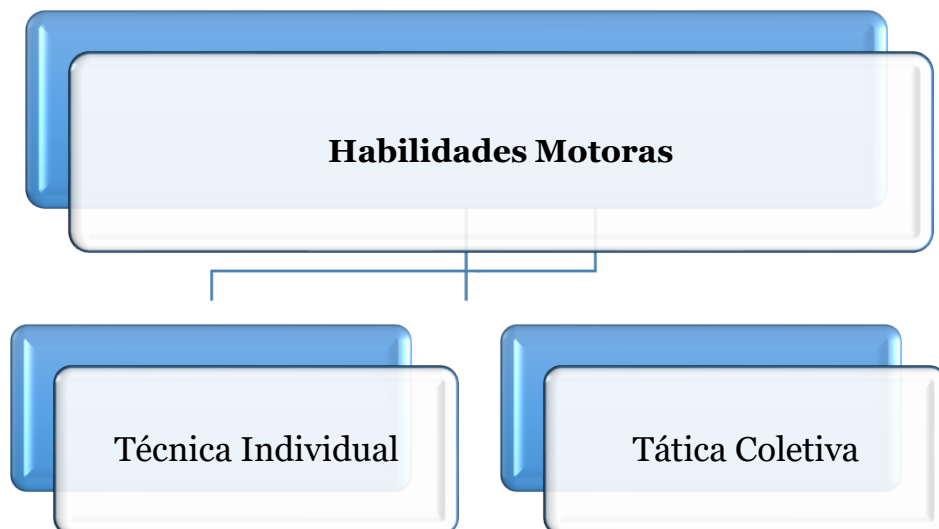


Oito segundos



Retorno da bola à zona defensiva

## 2.2 Habilidades Motoras



**Esquema 3:** Habilidades Motoras no Basquetebol

### Técnica Individual:

<b>Posição Base</b>	
<p>Ilustração de um jogador de basquetebol em posição base, segurando a bola com as duas mãos.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Posição Equilibrada.</li><li>▪ Joelhos Fletidos.</li><li>▪ Apoio sobre 1/3 anterior do pé.</li></ul>
<p><b>Erros mais comuns:</b> Peso do corpo mal distribuído; Centro de gravidade demasiado alto.</p>	

### Posição Tripla Ameaça



- Peso distribuído igualmente pelos dois apoios.
- Tronco ligeiramente inclinado à frente.
- Cabeça levantada.
- Pés à largura dos ombros.
- Braços fletidos colocados junto ao corpo.

**Erros mais comuns:** Não enquadrar com o cesto; Olhar dirigido para o chão; Bola demasiado longe do corpo (desprotegida); Membros superiores em extensão.

### Drible de Progressão



- Contacto com a bola feito de mão aberta, dedos estendidos e afastados.
- Flexão do pulso para o batimento na bola.
- Tronco ligeiramente inclinado à frente.
- Olhar dirigido para a frente.
- Driblar a bola à frente.
- Driblar com a mão mais afastada do defensor.

**Erros mais comuns:** Contacto com a bola feito com a palma da mão; Pulso tenso; Drible realizado demasiado longe do corpo; Olhar dirigido para a bola; Driblar com a mão do lado do defensor.

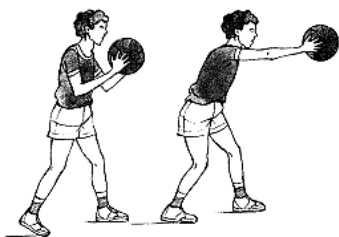
### Drible de Proteção



- Olhar dirigido para a frente.
- Contacto com a bola feito de mão aberta, dedos estendidos e afastados.
- Drible realizado com o centro de gravidade mais baixo que no de progressão.
- Ritmo de drible rápido.
- Membros inferiores fletidos.

**Erros mais comuns:** Contacto com a bola, com a palma da mão; Pulso tenso; Olhar dirigido para a bola; Membros inferiores em extensão; Virar completo do corpo ao adversário; Centro de gravidade demasiado elevado.

### Passe de Peito



- Bola segura com as duas mãos.
- Bola à altura do peito, dedos para a frente, polegares na parte posterior da bola.
- Extensão dos membros superiores.
- Rotação interna dos pulsos no final do movimento.
- Avanço de um dos apoios na direção do passe.
- Trajetória da bola tensa, dirigida ao alvo.

**Erros mais comuns:** Trajetória da bola demasiado alta; Saltar após o passe; Extensão incompleta dos membros superiores; Ausência de rotação dos pulsos no final do movimento; Não avançar na direção do passe.

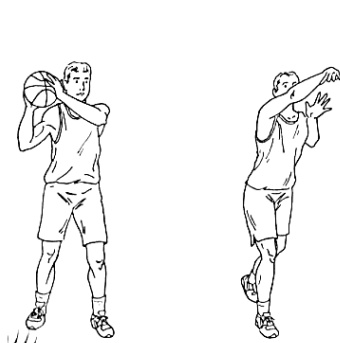
### Passé Picado



- Bola segura com as duas mãos.
- Bola à altura do peito, dedos para a frente, polegares na parte posterior da bola.
- Extensão dos membros superiores.
- Avanço de um dos apoios na direção do passe.
- Ressonância da bola no solo a 3/4 da distância a percorrer.
- Rotação interna dos pulsos.

**Erros mais comuns:** Extensão incompleta dos membros superiores; Ausência de rotação dos pulsos no final do movimento; Pouca força na realização do passe; Imprecisão do passe (ressonância demasiado perto ou demasiado longe); Não avançar um dos apoios após a realização do passe; Saltar após o passe.

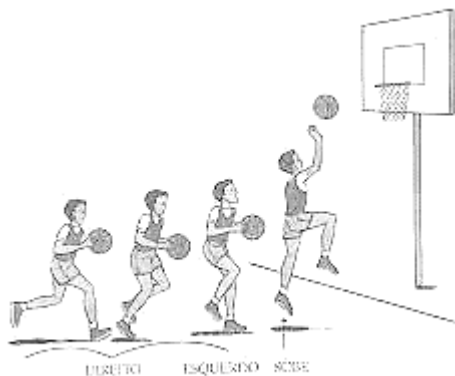
### Passé de Ombro



- Segurar a bola por cima dos ombros com o cotovelo elevado.
- Extensão enérgica do membro superior acompanhada de uma torção do troco para a frente e trabalho de pulso e dedos no final do movimento.
- Acompanhar o movimento com todo o corpo.

**Erros mais comuns:** Segurar a bola abaixo do nível do ombro; Falta de energia na fase de extensão do membro superior; Corpo não acompanhar o movimento dos membros superiores.

### Lançamento na Passada



- A corrida em drible é oblíqua em relação ao cesto.
- Realização de 2 apoios (direito-esquerdo do lado direito e esquerdo-direito do lado esquerdo).
- primeiro apoio é longo, sendo o segundo apoio mais curto.
- Elevação do joelho da perna livre.
- Lançamento executado em suspensão com a mão oposta à perna de impulsão.
- Bola projetada contra a tabela.
- Recepção no solo com os dois apoios.


**Erros mais comuns:** Lançamento realizado muito longe do cesto; Troca dos apoios ou das mãos de lançamento; Falta elevação do joelho da perna livre.

### Lançamento em apoio



- Partir da posição de tripla ameaça.
- Enquadrar com o cesto.
- Membros inferiores fletidos, com os pés à largura dos ombros.
- Mão que lança colocada por baixo da bola com os dedos afastados e a apontar para cima, a outra mão colocada ligeiramente ao lado e à frente.
- Cotovelo colocado por baixo da bola.
- Lançamento da bola por cima e à frente da cabeça.
- Extensão completa dos membros inferiores e corpo.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Flexão completa do pulso e dos dedos</li> </ul>
<p><b>Erros mais comuns:</b> Pegar incorretamente a bola; Membros inferiores em extensão, no início do movimento; Olhar dirigido para a bola; Ausência da flexão do pulso, no momento do lançamento; Extensão incompleta de todos os segmentos corporais.</p>	

<b>Lançamento em suspensão</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Impulsão simultânea dos membros inferiores e extensão dos membros superiores.</li> <li>▪ O momento em que é realizado o lançamento deve ser feito antes de se atingir o ponto mais alto.</li> <li>▪ A bola deve estar acima da cabeça.</li> <li>▪ A queda após o lançamento deve ser feita numa posição de equilíbrio, de modo a poder iniciar de imediato a ação seguinte.</li> </ul>
<p><b>Erros mais comuns:</b> Lançamento executado a partir do peito; Lançar com as duas mãos; Lançar em desequilíbrio.</p>	

### **Tática Coletiva:**

#### **Ofensiva:**

- **Desmarcação:** É um deslocamento rápido que pretende encontrar espaço vazio, livre de marcação, originando uma situação favorável para um lançamento ou passe por parte de um jogador da mesma equipa.
- **Ressalto ofensivo:** Movimento que tem como objetivo recuperar a bola depois de um lançamento falhado por parte de um colega de equipa. É de extrema importância para a eficácia deste conteúdo a leitura da trajetória da bola.
- **Passe e corte:** O jogador que tem a posse de bola passa para um companheiro de equipa próximo e, de seguida, mudando de direção e velocidade, corta em direção ao cesto recebendo um passe do jogador para o

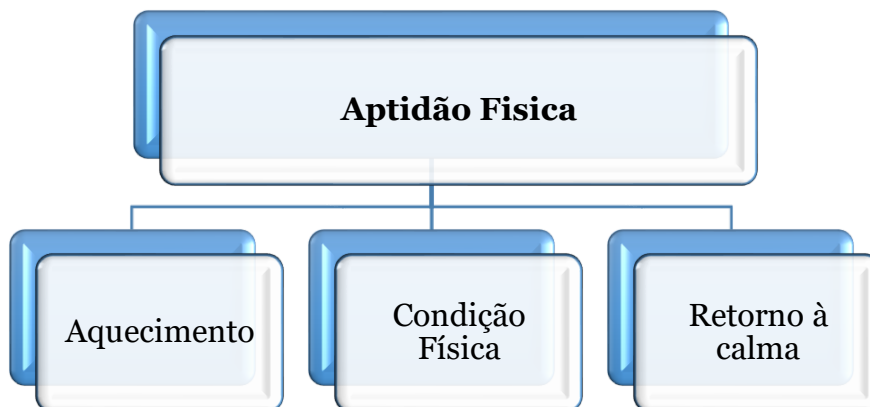
qual efetuou o primeiro passe, com o objetivo de lançar ao cesto. Este deve ser utilizado sempre que não seja possível o lançamento, para dar continuidade ao ataque se existir uma linha de passe.

- **Ocupação racional do espaço:** Distribuição equilibrada de todos os jogadores pelo campo, evitando aglomeração junto ao local onde a bola se encontra.

### **Defensiva:**

- **Defesa individual:** Passa por uma marcação direta e individual de um determinado adversário esteja este com ou sem bola.
- **Ressalto defensivo:** Passa pela tentativa de recuperar a bola por parte dos defensores após um lançamento falhado por quem ataca.
- **Dificultar passe ou lançamento:** Passa por dificultar o lançamento ou passe por parte da equipa que ataca.

## 2.3 Aptidão Física



**Esquema 4:** Aptidão Física nas modalidades coletivas

### **Aquecimento:**

O período de aquecimento deve ser sempre realizado antes de qualquer prática de atividade física. Em contexto de aula, pode dividir-se em **ativação geral** e **mobilização articular**. Este período de adaptação ao esforço necessita de ser adequado e favorável à modalidade coletiva que pretendemos inserir na parte fundamental da aula, havendo assim uma preparação física, psicológica e pedagógica dos alunos.

### **A realização do aquecimento tem como objetivos:**

- ✓ Desenvolver uma predisposição motora e mental para a realização da aula;
- ✓ Aumentar a temperatura Muscular/Sanguínea;
- ✓ Promover a amplitude de movimento;
- ✓ Melhorar a capacidade de produção de energia;
- ✓ Prevenir lesões.

### **Condição Física:**

O exercício físico causa adaptações e desenvolve capacidades, de forma a ser possível suportar determinadas cargas de esforço, aumenta a capacidade de produção e obtenção de energia. Neste contexto, devem ser criados exercícios que promovam o desenvolvimento de componentes da Aptidão Física necessárias à aprendizagem e realização de ações motoras relevantes para a prática das diversas modalidades coletivas, tais como:

#### ✓ **Capacidades Condicionais:**

- Resistência;
- Força;
- Velocidade;
- Flexibilidade.

#### ✓ **Capacidades Coordenativas:**

- Destreza (agilidade/coordenação);
- Orientação espacial;
- Equilíbrio;
- Diferenciação cinestésica;
- Reação.

### **Retorno à Calma:**

No final da aula e do esforço realizado, é necessário promover o relaxamento, quer a nível fisiológico (metabolismo, articulações, músculos), quer a nível psíquico. Em termos fisiológicos este processo:

- ✓ Dissipa o ácido láctico;
- ✓ Restabelece gradualmente a circulação normal;
- ✓ Reduz a possibilidade de dores e rigidez muscular.

## 2.4 Conceitos Psicossociais



**Esquema 5:** Conceitos Psicossociais das modalidades coletivas

Características das modalidades coletivas das quais faz parte o Basquetebol. Pretendem desenvolver, nos alunos, competências a nível psicológico, mas, também, em termos socio-afetivos. É adquirido o conceito de equipa, onde um conjunto de indivíduos cooperam para a realização de um objetivo comum.

### **Psicológicos:**

- ✓ Empenho;
- ✓ Autonomia;
- ✓ Motivação;
- ✓ Determinação;
- ✓ Concentração;
- ✓ Auto Confiança.

### **Socio-Afetivos:**

- ✓ Espírito de equipa;
- ✓ Cooperação;
- ✓ Respeito;
- ✓ Aceitação;
- ✓ Fair-Play;
- ✓ Valorização.

### 3. ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

A Escola Secundária Campos Melo é constituída por um ginásio reservado, principalmente, para as modalidades gímnicas e artísticas e um pavilhão para a prática das diversas modalidades. No que diz respeito à Unidade Didática de Basquetebol é possível, devido às suas características, a sua lecionação no pavilhão da escola.

Relativamente aos recursos materiais disponíveis na escola para a prática, foi elaborada uma tabela, com o objetivo de classificar o material em quantidade e qualidade (estado de conservação). É possível afirmar que, neste sentido, estão reunidas as condições necessárias para a abordagem eficaz da modalidade, uma vez que o material existente é suficiente e encontra-se, maioritariamente, num estado bom.

<b>MATERIAL (Basquetebol)</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Localização</b>	<b>Estado de Conservação</b>
Bolas	136	Arrecadação	Razoável (48); Bom (16); Excelente (72)
Tabelas Móveis	2	Pavilhão	Bom
Tabelas Fixas	4	Pavilhão	Bom
Coletes	30	Arrecadação	Bom
Sinalizadores	50	Arrecadação	Razoável/Bom
Cones	21	Arrecadação	Razoável

**Quadro 1:** Material relativo ao Basquetebol

De referir ainda que, além dos recursos materiais e do espaço disponível para a prática, os alunos têm à sua disposição balneários para trocarem de roupa e guardarem o material.

Em relação às medidas de segurança específicas na aula, é necessário ter em conta a forma como os discentes manipulam as bolas, uma vez que a sua incorreta utilização pode provocar lesões como, por exemplo, entorses se forem pisadas. É importante, por isso, alertar os alunos onde e como devem ser arrumadas as bolas e dos cuidados a ter na sua manipulação. Para além da destruição do material, a sua incorreta utilização pode colocar em risco a integridade física dos discentes, o que exige uma atenção redobrada. Em relação ao espaço interior, uma vez que possui boas condições, a maioria dos problemas que poderão surgir são causados pela falta de cuidados e atenção por parte dos alunos da turma.

A implementação de rotinas é uma das estratégias fundamentais, devendo ter como finalidade reduzir o tempo de espera dos alunos, reduzir o número de discentes inativos e reduzir os tempos de organização e de passagem de informação. Pretendemos assim, aumentar o tempo de prática motora específica, com elevado grau de sucesso, através do uso eficaz do tempo disponível. Nesse sentido, após o toque de entrada, os alunos terão autorização para entrar nos balneários e devem equipar-se em dez minutos. De seguida, apresentam-se junto ao círculo central do pavilhão/campo exterior, dependendo do local indicado pelo professor, onde serão abordados os conteúdos definidos para a aula. A marcação de presenças será feita no decorrer da aula, de forma a potenciar o tempo de aprendizagem dos discentes. Sempre que a aula for interrompida (através de dois sinais sonoros), no sentido de transmitir algum *feedback* coletivo ou iniciar um novo exercício, os alunos devem permanecer no local onde se encontram. O docente deve movimentar-se no campo, de forma a observar toda a turma e ter em conta que a informação que pretende transmitir deve ser perceptível para todos.

Os discentes só poderão abandonar a aula depois da indicação do professor, serão disponibilizados dez minutos para poderem tomar banho. Todos os alunos são responsáveis pelo correto transporte e arrumação do material, sendo este feito em grupos e de forma rotativa.

## 4. ANÁLISE DOS ALUNOS

A presente Unidade Didática será direcionada para uma turma do 11.º ano da Escola Secundária Campos Melo. A turma é constituída por vinte e nove alunos, dos quais dezanove alunos pertencem ao género feminino e dez ao género masculino. As idades situam-se entre os dezasseis e os dezoito anos. Na turma, existe um aluno com necessidade de Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão inserido nas Medidas Universais e um aluno que se encontra a repetir o ano. Existem, ainda, dois alunos com Atestado Médico que não realizam aula.

A caracterização inicial dos discentes é baseada na Avaliação Inicial que serve para o docente ter conhecimento dos diferentes níveis em que os alunos se encontram, proporcionando, desta forma, um planeamento adequado das aulas seguintes, indo ao encontro das necessidades e dificuldades apresentadas pelos alunos da turma para que, no final do ano letivo, todos consigam adquirir as aprendizagens essenciais esperadas para o 11º ano de escolaridade.

A Avaliação Diagnóstica centra-se, sobretudo, na análise das ações técnicas e táticas em situação de jogo reduzido 4x4.

<b>Cotação</b>	<b>Descrição</b>
1	Fraco
2	Insuficiente
3	Suficiente
4	Bom
5	Muito Bom
Média do aluno	1-2 (nível introdutório); 3-4 (nível elementar);5 (nível avançado)
Soma das Classificações da ação	0-45 pontos (nível baixo); 46-90 pontos (nível intermédio); 91-135 (nível alto)

**Quadro 2:** Parâmetros de avaliação

Alunos		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	Soma	
Situação de jogo reduzido (4x4)	<b>Ações Técnico-táticas</b>																															
	Posição Base	3	5	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	AM	5	4	AM	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	94	
	Posição Tripla Ameaça	3	4	1	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	1	AM	4	3	AM	3	2	4	3	2	2	3	3	3	1	3	68	
	Drible (Progressão/Proteção)	3	5	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	AM	5	4	AM	4	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	90	
	Passe (Peito/Picado/Ombro)	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	AM	5	4	AM	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	99	
	Receção	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	AM	5	4	AM	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	99	
	Lançamento (na passada/apoio/suspensão)	3	5	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	AM	5	3	AM	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	90	
	Passe e Corte	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	AM	4	3	AM	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	71
	Criação de linhas de passe	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	AM	5	3	AM	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	82
	Ressalto Defensivo/Ofensivo	2	4	1	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	AM	4	2	AM	2	1	3	2	1	2	3	2	2	1	2	55
	Ocupação racional do espaço	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	AM	5	3	AM	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	89
	Defesa Individual	2	4	1	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	1	1	AM	3	2	AM	3	2	4	2	1	2	2	2	2	1	1	54
<b>Média</b>	<b>3</b>	<b>4,55</b>	<b>2,18</b>	<b>2,55</b>	<b>2</b>	<b>2,55</b>	<b>3,09</b>	<b>3,36</b>	<b>3,27</b>	<b>3,27</b>	<b>2,45</b>	<b>2,64</b>	<b>2,27</b>	<b>2,27</b>	<b>AM</b>	<b>4,55</b>	<b>3,18</b>	<b>AM</b>	<b>3,55</b>	<b>2,55</b>	<b>3,82</b>	<b>3,36</b>	<b>2,73</b>	<b>2,64</b>	<b>3,55</b>	<b>3,18</b>	<b>3,36</b>	<b>2</b>	<b>3,09</b>			

**Grelha 1:** Grelha de Avaliação Diagnóstica

Como se pode aferir pela avaliação realizada, a turma, na sua grande maioria, está num **nível elementar**. Caracteriza-se pela sua heterogeneidade, visto que seis alunos se encontram num nível introdutório e apenas dois no nível avançado. Neste contexto, é importante abordar e consolidar os conteúdos lecionados anteriormente proporcionando, a todos os níveis, um processo de ensino-aprendizagem eficaz e motivador. Além do nível em que cada aluno se encontrava foram classificadas as ações técnico-táticas, de forma a compreender quais as maiores dificuldades da turma e as suas potencialidades. A posição base, passe e a receção são os gestos técnicos melhor adquiridos pela turma, no entanto, nas habilidades de posição de tripla ameaça, ressalto defensivo/ofensivo e defesa individual são apresentadas algumas dificuldades.

Relativamente à **cultura desportiva**, a turma apresenta um conhecimento significativo das regras e sinaléticas. É possível observar, no entanto, que os discentes que apresentam um melhor desempenho são os que compreendem e aplicam melhor as regras do jogo.

No que diz respeito aos **conceitos psicossociais**, apesar de ser uma turma heterogénea e os alunos estarem em níveis diferentes em termos técnico-táticos é visível a entajuda e cooperação entre todos, assim como o empenhamento de todos os discentes nas aulas de Educação Física.

## 5. EXTENSÃO E SEQUÊNCIA DOS CONTEÚDOS

### UNIDADE DIDÁTICA DE BASQUETEBOL – 11º ANO

	SEQUÊNCIA	AULAS									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Habilidades Motoras</b>	Jogo Reduzido (4x4)	AI		T/E	E	E	E	E	E	C	AS
	Posição Base	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	C	AS
	Posição Tripla Ameaça	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	C	AS
	Drible (Progressão/Proteção)	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	C	AS
	Passe (Peito/picado/Ombro)	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	C	AS
	Recepção	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	C	AS
	Lançamento (na passada/apoio/suspensão)	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	C	AS
	Passe e corte	AI		T/E	E	E	E	E	E	C	AS
	Criação de linhas de passe	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	C	AS
	Ressalto Defensivo/Ofensivo	AI			T/E	E	E	E	E	E	AS

	Ocupação racional do espaço	AI	T/E	E	E	E	E	E	E	C	AS
	Defesa Individual	AI		T/E	E	E	E	E	E	E	AS
<b>Cultura Desportiva</b>	Regras Básicas	Conteúdos abordados ao longo de toda a Unidade Didática.									
	Simbologia e Sinalética										
<b>Conceitos Psicossociais</b>	Psicológicos	Conteúdos abordados ao longo de toda a Unidade Didática.									
	Sócio – Afetivos										
<b>Aptidão Física</b>	Capacidades Condicionais	Conteúdos abordados ao longo de toda a Unidade Didática.									
	Capacidades Coordenativas										

**Legenda:** AI – Avaliação Inicial T – Transmissão E – Exercitação C – Consolidação AS – Avaliação sumativa

**Grelha 2:** Grelha de extensão e sequência dos conteúdos

## 6. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

Segundo o Programa de Educação Física do Ensino Secundário, no Basquetebol, e considerando a avaliação feita inicialmente, temos como finalidade consolidar e completar a formação adquirida durante o Ensino Básico. O objetivo passa por oferecer mais oportunidades de recuperação e/ou aperfeiçoamento em matérias referentes ao nível introdutório e elementar em que os alunos apresentam dificuldades.

### ➤ Nível Introdução

O aluno que se encontra num **nível introdutório** procura:

- ✓ **Conhecer o objetivo do jogo**, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras formas de jogar a bola, início e recomeço do jogo, bola fora, passes, dribles, bola presa e faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento.
- ✓ **Cooperar** com os companheiros em todas as situações, optando pelas ações que potenciem o êxito pessoal e do grupo.
- ✓ **Aceitar as decisões da arbitragem** e tratar com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários.

Em **situação de jogo 3x3 ou 5x5** com bola, o aluno deve:

- ✓ **Receber a bola** com as duas mãos e assumir uma **posição facial ao cesto** (enquadra-se ofensivamente), tendo em conta as movimentações dos jogadores e, de acordo com a sua posição, opta por:
  - **Lançar na passada ou parado** de curta distância, caso se encontre em posição favorável.
  - **Driblar**, caso consiga encontrar espaço para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto.
  - **Passar** com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva.

- ✓ **Desmarcar-se** oportunamente, criando linhas de passe ofensivas.
- ✓ Assumir de imediato, depois da perda da posse, uma **atitude defensiva** marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (**defesa individual**).
- ✓ **Participar no ressalto**, sempre que há lançamento.

➤ **Nível Elementar**

O aluno que se encontra num nível elementar procura, em situação de jogo 5 x 5, **cooperar** com os companheiros para **alcançar o objetivo do jogo** o mais rápido possível.

Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de **transição defesa-ataque**, deve:

- ✓ **Desmarcar-se** oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto.
- ✓ Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto, oferecer **linha de primeiro passe** ao portador da bola.
- ✓ Durante a **progressão para o cesto**, seleciona a ação mais ofensiva **passar** a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou **progredir em drible**, preferencialmente pelo corredor central, para **finalizar** ou abrir linha de passe.

Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em **atitude ofensiva básica**, optando pela ação mais ofensiva:

- ✓ Lançar, se está em situação de lançamento, utilizando o **lançamento na passada ou de curta distância** de acordo com a ação da defesa.
- ✓ **Libertar-se do defensor**, para **finalizar** ou, na impossibilidade de o fazer, **passar** a bola com segurança a um companheiro.

- ✓ **Passar**, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, **desmarcando-se de seguida na direção do cesto** e repondo o **equilíbrio ofensivo**, se não receber a bola.

Se **não tem bola**, no ataque procura:

- ✓ **Desmarcar-se** em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção).

Assim que perde a posse da bola, deve de imediato assumir uma **atitude defensiva** acompanhando o seu adversário direto (**defesa individual**), procurando **recuperar a posse da bola** o mais rápido possível:

- ✓ **Dificulta o drible, o passe e o lançamento**, colocando-se entre o jogador e o cesto, na defesa do jogador com bola.
- ✓ **Dificulta a abertura de linhas de passe**, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola.
- ✓ **Participa no ressalto defensivo**, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto.

## **7. CONFIGURAÇÃO DA AVALIAÇÃO**

A avaliação, segundo Saunders (2010), possibilita ao professor refletir em relação às suas práticas, estratégias e adequação das mesmas a cada turma e potencia os alunos no seu processo de ensino-aprendizagem, acompanhando todo o seu envolvimento nas tarefas didáticas.

A Avaliação Formativa foca-se essencialmente nos aspetos específicos de cada nova aprendizagem, incidirá de forma minuciosa nas componentes críticas de cada ação abordada durante os momentos de prática (Mendes et al, 2012).

Na Avaliação Sumativa, o foco específico da observação reduzirá em relação à formativa, contemplando novamente o aspeto abrangente do desempenho (Mendes et al, 2012).

O Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, pela Portaria n.º 243/2012, de 10 de agosto presente na Direção Geral de Educação, afirma que “A avaliação das aprendizagens realizada nas disciplinas que integram os planos de estudo dos cursos do Ensino Secundário compreende as modalidades de avaliação formativa e de avaliação sumativa.”

Na avaliação final, considerando a descrição de avaliação apresentada pelo Grupo de Educação Física optou-se por dividir a mesma em:

- Domínio Cognitivo – 60%
- Domínio Sócio Afetivo – 40%

%	Critérios de Avaliação		Aluno											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	...		
60%	Situação de jogo reduzido (4x4)/Questionamento	Aplicação das Regras de Jogo												
		Tomada de Decisão Com Bola												
		Tomada de Decisão Sem Bola												
		Defesa do Jogador Com Bola												
		Defesa do Jogador Sem Bola												
	<b>Média</b>													
40%	Sócio Afetivo	Cooperação												
		Persistência												
	<b>Média</b>													
<b>Nota Final</b>														
<p><b>Escala Geral:</b> Fraco (0 a 5); Insuficiente (6 a 9); Suficiente (10 a 13); Bom (14 a 16); Muito Bom (17 a 20).</p>														

**Grelha 3:** Grelha de Avaliação Sumativa da modalidade

## **8. PROGRESSÕES DE ENSINO**

Ao longo da sua existência, os Jogos Desportivos Coletivos têm sido ensinados, treinados e investigados de acordo com diferentes perspetivas, as quais, por sua vez, subentendem distintas focagens e conceções dissemelhantes a propósito do conteúdo do jogo e dos contornos que deve assumir o próprio processo de ensino-aprendizagem (Garganta, 1994).

Durante largos anos, a técnica foi considerada o elemento essencial no desenvolvimento das ações de jogo nos desportos de equipa (Moreno, 1994). Em consequência, o processo de ensino-aprendizagem era orientado em função da aquisição e domínio dos "gestos técnicos", independentemente da sua referenciação ao uso que se faz deles no contexto do jogo.

Assim sendo, o sucesso e aperfeiçoamento de cada aluno, na individualidade e coletivamente, provém de diferentes enquadramentos e contextos à qual o discente é submetido no período de lecionação. Desta forma, surgem as progressões metodológicas, neste caso, na modalidade de basquetebol, com o objetivo de cumprir uma linha de objetivos a adquirir em cada fase de aprendizagem. Todas elas remetem para diferentes valores técnicos, táticos e sociais indispensáveis para a prática da modalidade requerida.

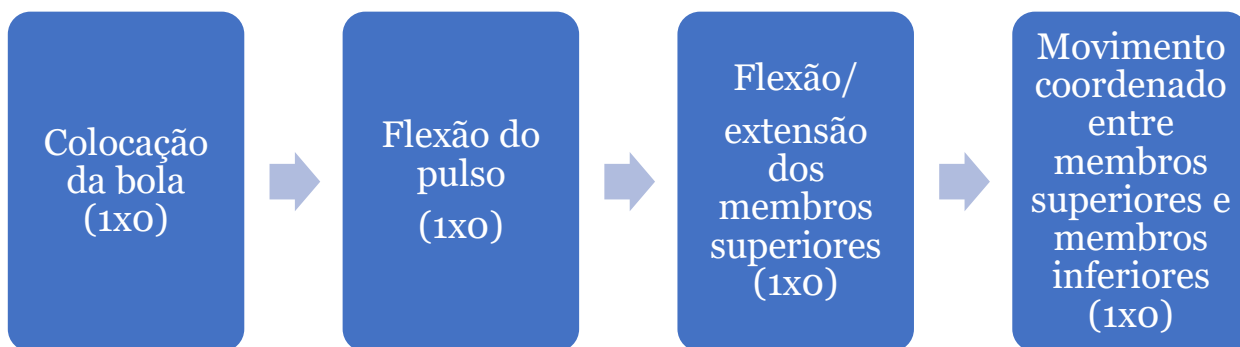
Deste modo, a primeira habilidade motora a ser abordada será a exploração, de forma livre e sem exigência técnica, dos diferentes movimentos do basquetebol, nomeadamente o passe picado, o passe de ombro, o lançamento em apoio e suspensão.

Posto isto, a criação de jogo estático e individualizado é imprescindível para uma evolução técnica e possíveis ajustes comportamentais e posturais face à exigência pretendida. De modo a incutir a movimentação e a distribuição pelo espaço, são criadas situações de 1x1 e 2x2, onde os alunos interagem diretamente, permitindo adquirir capacidade de movimentação, comunicação entre colegas, a frontalidade perante o adversário e a tomada de decisão com e sem bola.

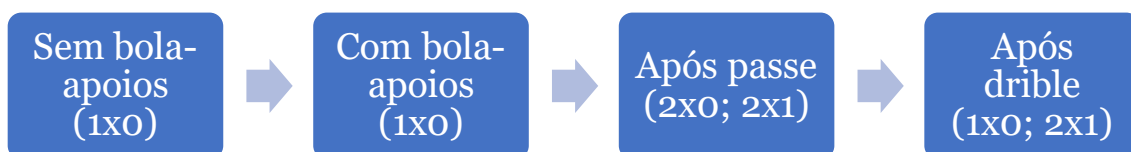
Já numa fase final, a introdução de situações de jogo reduzido de 4x4 tem como pretensão aplicar uma dinâmica e fluidez na maioria dos movimentos. Nesta última fase, surge o aperfeiçoamento dos diversos movimentos técnicos e táticos da modalidade.

### **Progressões Metodológicas:**

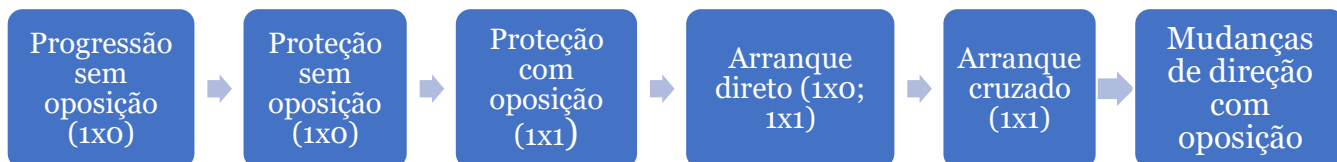
#### ➤ **Lançamento em apoio**



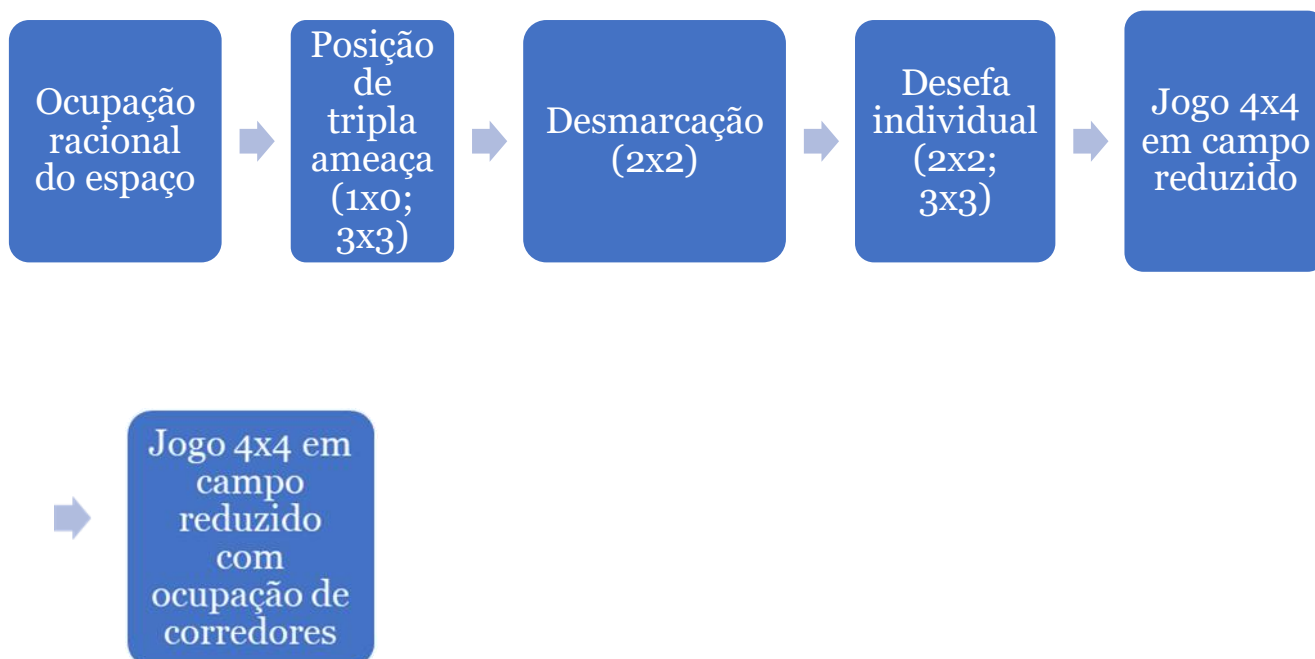
#### ➤ **Lançamento na passada**



#### ➤ **Drible**



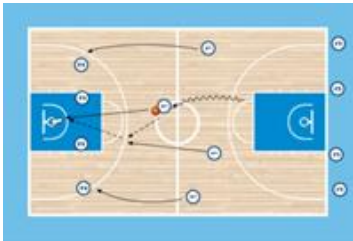
**Elementos Táticos**



## 9. PLANO DE AULA

- P L A N O D E A U L A -							
PROFESSOR	Tiago Diogo	AULAN.º	6	LOCA L	Pavilhão	ANO/TURMA	11º A
DATA	10-05-2023	HORA	10:05	DURAÇÃO	70 minutos	N.º DE ALUNOS	29
UNIDADE DIDÁTICA	Basquetebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação		
MATERIAL	Bolas de Basquetebol, cones, sinalizadores, coletes						
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Gestos Técnicos/Tática Coletiva:</b> Lançamento na passada/apoio/suspensão, passe de peito, passe picado, drible de progressão e proteção, transição ofensiva e defensiva, enquadramento defensivo, passe e corte, defesa individual, ocupação de corredores, ataque organizado, ressaltos ofensivo e defensivo.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Velocidade de aceleração, coordenação, mudança de velocidade, impulsão.</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Fomentar a cooperação, respeito, autonomia, empenho e o espírito de grupo.</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer e aplicar as ajudas referentes à Modalidade de Basquetebol.</p>						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE ÊXITO	⊕
P A R T E  I N I C I A L	- O aluno responde à chamada, na sua vez.	<p>Verificação de presenças e abordagem geral dos conteúdos programados para a aula.</p> <p><b>Alunos:</b> Os alunos sentam-se de frente para o professor.</p> <p><b>Professor:</b> O professor coloca-se de pé de frente para todos os alunos.</p>	Atenção.	2'
	<p>- Os alunos executam o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para os restantes exercícios/atividades da aula.</p> <p>- Os alunos deslocam-se de uma linha lateral à outra realizando os exercícios propostos.</p>	<p><b>Descrição do exercício:</b> Os alunos realizam o seguinte aquecimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 minutos de corrida (em 5 minutos cada grupo deve realizar o maior número possível de percursos);</li> <li>- Flexibilidade dinâmica.</li> </ul> <p><b>Professor:</b> Coloca-se na periferia do campo dando <i>feedbacks</i>.</p>	<p>- Ritmo da passada.</p> <p>- Amplitude nos movimentos articulares.</p>	10'

<p>- Os alunos utilizam as variantes, com o objetivo de aumentar as suas possibilidades de sucesso.</p> <p>- Os alunos realizam, com correção, todos os gestos técnicos inerentes ao exercício.</p>	<p><b>Descrição:</b> Jogo (com variantes) 4x4 em meio-campo/ jogo (com variantes) 4x4 em campo inteiro. (jogos de 5 minutos; equipas que perdem 10 agachamentos/flexões/jumping jacks)</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obrigatoriedade de quem ataca ocupar as 4 “bolachas” / corredores (base dirt./base esq./ extremo esq./ extremo dirt.) antes de puder atacar o cesto;</li> <li>- Só pode existir lançamento após existir passe e corte (reforçar nuances do passe e corte);</li> <li>- Só passe picado;</li> <li>- Livre.</li> </ul> <p><b>Defesa:</b> Defesa individual.</p> <p><b>Alunos:</b> Dividem-se em 6 equipas de 4 elementos cada. 4 equipas jogam em meio-campo as outras duas equipas em campo inteiro.</p> <p><b>Rotação:</b> As equipas deslocam-se para o campo definido pelo professor.</p> <p><b>Professor:</b> Vai rodando pelos campos fornecendo <i>feedback</i>.</p>	<p><b>Drible de progressão:</b> Coordena o movimento do antebraço, de modo a amortecer o movimento da bola e reenviá-la para o solo; Contacta a bola com a mão aberta e os dedos estendidos; Dribla a bola à frente do corpo (até ao nível da cintura); Mantém o olhar dirigido para a frente; Controla a bola em movimento.</p> <p><b>Passe de peito:</b> Bola segura com as duas mãos, à altura do peito, dedos para cima, polegares na parte posterior da bola; Extensão dos MS na direção do alvo; Avanço de um dos apoios na direção do passe; Trajetória da bola tensa, dirigida ao alvo.</p>	<p>20’</p>
<p>- Os alunos procuram utilizar o drible, passe e lançamento, como modo de obter sucesso no jogo reduzido.</p> <p>- Os alunos procuram comunicar ocupando os espaços de forma racional e movimentando-se dentro do campo de modo a criarem situações vantajosas para marcar ponto.</p> <p>- Os alunos procuram as situações benéficas aplicando as variantes referidas, de modo a obter mais pontos por cada lançamento/situação criada.</p> <p>- Os alunos trabalham em equipa, possibilitando a criação de situações de maior sucesso.</p>	<p><b>Descrição:</b> Jogo das três equipas. 1 equipa ataca, 1 equipa defende e outra equipa descansa. (Equipas com menos pontos 10 agachamentos/flexões/jumpung jacks).</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Livre; (5 minutos)</li> <li>- Obrigatoriedade de quem ataca ocupar os 4 corredores na saída para o ataque; (5 minutos)</li> <li>- Equipa que ataca e perdeu a posse pode defender até ao meio-campo; (5 minutos) (reforçar defesa individual/ posição base defensiva e ressalto ofensivo e defensivo)</li> <li>- Equipa que defende e ganha a bola não pode driblar até ao meio-campo; (5 minutos) (reforçar criação de linhas de passe e ocupação racional do espaço)</li> <li>- Cesto através de lançamento na passada vale a dobrar; (5 minutos) (reforçar critérios de êxito)</li> <li>- Cesto através de passe e corte vale a dobrar. (5 minutos) (reforçar critérios de êxito)</li> </ul>  <p><b>Alunos:</b> 3 equipas de 4 elementos cada em ambos os lados.</p> <p><b>Professor:</b> Vai rodando pelos grupos, fornecendo <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Passe picado:</b> Extensão dos MS na direção do solo e para a frente; O ressalto da bola terá um objetivo a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito; Avanço de um dos apoios na direção do passe.</p> <p><b>Passe por cima da cabeça:</b> Partir de tripla ameaça, coloca o olhar fixo para onde se vai passar a bola; Bola segura com as duas mãos; Eleva os braços acima da cabeça; Avança um dos apoios (normalmente o apoio do lado dominante); Executa o passe com a rotação frontal do ombro e movimento dos pulsos e dos dedos, com ligeira flexão do tronco.</p> <p><b>Receção:</b> Olhar dirigido para a bola; Assinalar a mão alvo; Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados.</p>	<p>30’</p>

			<p><b>Lançamento na passada:</b> O último apoio deve ser executado com o pé oposto à mão lançadora e antecedido por uma passada curta e enérgica; A velocidade horizontal é transferida para a vertical; A bola é segura inicialmente pelas duas mãos, mas no ponto mais elevado do salto, a mão lançadora, que segurava a bola por baixo, completará o lançamento com uma extensão completa do braço e uma ação dos dedos e pulso.</p> <p><b>Passo e corte:</b> Após passe, corta rapidamente em direção do cesto.</p>	
	<p>- Os alunos realizam corretamente o lançamento pedido, aumentando as suas probabilidades de sucesso.</p> <p>- Os alunos após realizarem o lançamento vão ao ressalto, passam a bola para o 1º aluno da fila sem bola e deslocam-se para o final da mesma.</p>	<p><b>Descrição:</b> Competição de lançamentos. Cada equipa, em fila, tenta concretizar o maior número de lançamentos em 2 minutos. O aluno que lança antecipa o ressalto, passa a bola para o 1º aluno da fila sem bola e desloca-se para o final da fila.</p> <p><b>Variantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lançamento livre;</li> <li>- Lançamento na passada (lado direito);</li> <li>- Lançamento na passada (lado esquerdo).</li> </ul> <p><b>Alunos:</b> Dividem-se em 4 equipas com o mesmo número de elementos.</p> <p><b>Professor:</b> Vai rodando pelos grupos, fornecendo <i>feedbacks</i>.</p>	<p><b>Posição base defensiva:</b> Pés afastados à largura dos ombros (com um apoio ligeiramente avançado em relação ao outro); Peso distribuído igualmente pelos dois apoios (parte anterior do pé); MI ligeiramente fletidos; Joelhos e pés dirigidos para a mesma direção; MS semi-fletidos palma das mãos viradas para a frente e dedos afastados; Tronco ligeiramente inclinado à frente; Cabeça levantada, campo visual dominando a maior área possível de jogo.</p> <p><b>Posição de tripla ameaça</b></p> <p><b>Partindo da Posição Base:</b> Pega a bola com as duas mãos, à altura do abdómen (segurando a bola junto ao corpo); Cotovelos colocados ao lado do tronco.</p> <p>- Esta posição permite uma de três ações:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O Lançamento ao cesto;</li> <li>• O Arranque em drible para o cesto;</li> <li>• Passe para um colega em melhor posição</li> </ul>	<p>10'</p>

<p><b>P A R T E  F I N A L</b></p>	<p>- Os alunos cooperam na arrumação do material.</p> <p>- Os alunos permanecem em silêncio ouvindo o professor e respondendo às perguntas, quando questionados.</p>	<p>Arrumação do material.</p> <p>Considerações acerca da aula.</p>	<p>Atenção.</p>	<p>3'</p>
--	--	--	-----------------	-----------

**Observações:** Os alunos de Atestado Médico participam na contagem dos pontos de cada equipa e na arbitragem dos jogos.

## 10. BIBLIOGRAFIA

- Costa, J. (2006). *Jogo Limpo – 5/6 de Educação Física*. Porto Editora.
- Direção Geral da Educação (DGE). (2018). Currículo do Ensino Básico e do Ensino Secundário – Aprendizagens Essenciais Educação Física-Anexo III.  
[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens\\_Essenciais/3\\_ciclo/anexo3\\_ef.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/anexo3_ef.pdf)
- Direção Geral da Educação (DGE). (2019-2020). *Regulamento Específico de Basquetebol*.  
[https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/re\\_basquetebol\\_19-20.pdf](https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/re_basquetebol_19-20.pdf)
- Ensinas, V., Gil, H., & Sousa, A. (2014). *Modelo de Estrutura de Conhecimentos – Basquetebol*. Covilhã
- Federação Portuguesa Basquetebol (FPB). (2018). *Historial do Basquetebol em Portugal*. <https://www.fpb.pt/historial/>
- Federação Portuguesa Basquetebol (FPB). (2018). *Livro de Regras/Regulamentos - Basquetebol*.  
[https://fitescola.dge.mec.pt/media/relatoriosDocs/aef\\_basquetebol.pdf](https://fitescola.dge.mec.pt/media/relatoriosDocs/aef_basquetebol.pdf)
- Garganta, J. (1994): *Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos*. In Graça & Oliveira (eds.). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. 2ª ed. Universidade do Porto.
- Gonçalves, Francisco & Lima, Ricardo. (2018). A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino da Educação Física. *Revista Profissão Docente*. 18. 117-127. 10.31496/rpd.v18i38.1174.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física-10º, 11º e 12º anos. *Ministério da Educação*.
- Mendes, R., Clemente, F., Rocha, R., Damásio, A. S. (2012). Observação como Instrumento no Processo de Avaliação em Educação Física. *Exedra*, 6, 57-70. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3936668>

Mesquita, I. (1995). *O ensino do voleibol: proposta metodológica*. In: Graça & Oliveira(eds.). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. 2ª ed. Universidade do Porto.

Moreno, J. (1988). Diferentes perspectivas de análisis de la acción de juego en los deportes de equipo. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, Vol. II, nº 5-6, Barcelona.

Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. *Didática e práticas: a língua e a educação literária*, 66-86.

Romão, P., & Pais, S. (2013). Educação Física - 10.º, 11.º, 12.º anos. *Revista Porto Editora*.

## Anexo 12 – Regras de Funcionamento do Pavilhão Gimnodesportivo e Ginásio

### REGRAS DE FUNCIONAMENTO DO PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO E GINÁSIO – 2022/23

---

#### I. ENTRADA / PERMANÊNCIA / SAÍDA

- Os alunos deverão apresentar-se à porta do pavilhão no momento do toque da entrada.
- Após o toque de entrada, a porta de entrada será encerrada. Se um aluno se atrasar, mais do que 5 minutos e se houver um funcionário disponível para lhe abrir a porta, o aluno terá de aguardar que o funcionário pergunte ao professor se o aluno pode entrar.
- Só terão acesso ao pavilhão, os alunos que se encontrem no seu tempo de aula ou devidamente autorizados pelos professores.
- Não são permitidas assistências às aulas de Educação Física, a alunos estranhos à turma.
- Os alunos não devem sair do local de atividade sem pedir autorização ao professor.

#### II. UTILIZAÇÃO DO PAVILHÃO / GINÁSIO

- Utilizar equipamento adequado (vestuário e calçado), diferente do usado no exterior.
- O aluno deverá ser portador de uma garrafa de água, pois não será permitido sair do espaço para se hidratar
- Não é permitido entrar nos locais de atividade com comida, bebidas (exceto a garrafa de água) ou pastilhas elásticas.
- Não é permitido fumar em todo o recinto desportivo.
- Colocar relógios, telemóveis, carteiras e todos os objetos de valor num saco. **Só serão entregues no final da aula, a não ser que sejam necessários para atividades letivas.**
- Retirar qualquer adereço que possa pôr em risco a segurança das pessoas, tais como brincos, piercings, etc.]

#### III. UTILIZAÇÃO DO MATERIAL

- O aluno deve ter cuidado na utilização de todo o material existente quer no pavilhão quer nos balneários.
- Quem estragar algum material de forma propositada, será responsável pela aquisição/arranjo do mesmo.
- No final da aula os alunos deverão colaborar na arrumação do material utilizado, cumprindo todas as normas de segurança e de preservação do material indicadas pelo professor.



#### IV. HIGIENE

- Todos os alunos devem proceder à sua higienização após cada aula
- Os alunos devem ser portadores de chinelos, toalha e produtos de higiene.

---

**NOTA:** Todos os alunos devem respeitar as instruções do professor e do funcionário do pavilhão, em relação às normas de funcionamento e utilização do pavilhão

## Anexo 13 – Avaliação Diagnóstica do 3º Ciclo Ensino Básico (Exemplo Andebol)

 <b>Escola Secundária Campos Melo</b>	 <b>REPÚBLICA PORTUGUESA</b>   EDUCAÇÃO  <b>DIREÇÃO-GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DIREÇÃO DE SERVIÇOS DA REGIÃO CENTRO</b>
---	--

### Avaliação Diagnóstica de Andebol

Nº	Nome	Habilidades Motoras		Situação de jogo (4x4 ou 5x5; com GR)			Classificação
		3	3	3	3	3	
2	A						#DIV/0!
3	B	0	0	0	0	0	0
4	C	3	1	1	2	1	53,3
5	D	2	2	2	2	1	60
6	E	2	1	2	2	1	53,3
7	F	0	0	0	0	0	0,0
8	G	3	1	2	2	0	53,3
10	H	2	1	1	2	1	46,7
11	I	3	2	2	2	1	66,7
12	K	3	2	2	2	1	66,7
13	L	2	1	1	1	1	40,0
14	M	0	0	0	0	0	0,0
15	N	2	1	1	1	1	40,0
16	O	2	1	2	1	1	46,7
17	P	2	1	1	2	1	46,7
18	Q	2	1	2	2	1	53,3
19	R	0	0	0	0	0	0,0
20	S	2	2	2	2	1	60,0
21	T	2	1	2	2	1	53,3
22	U	2	1	2	1	1	46,7
24	V	3	2	2	2	1	66,7
25	W	3	2	2	2	1	66,7
26	X	2	1	1	2	1	46,7
27	Z	2	1	1	1	1	40,0

## Anexo 14 – Avaliação Sumativa do 3º Ciclo Ensino Básico (Exemplo - 1º Período)

### Avaliação Sumativa - 1º Período

Nº	Nome	Domínio Psico Motor e Cognitivo (80%)						Domínio Sócio-Afectivo (20%)					Média Total	Avaliação final 1º período	
		Atividades Físicas (50%)			20%	10%	80%	Atitudes e valores							
		Andebol/Futsal	Ginástica de Solo	Atividades Físicas				4%	4%	4%	4%	4%			
	9ªA														
		100	100	100	100	100	0	4	4	4	4	4	100		
2	A	49,2	47,0	48,1	38,2	10,0	0,0	3,0	2,0	2,0	2,0	2,0	43,7	2	
3	B	25,0	41,0	33,0	28,3	17,5	0,0	3,0	2,0	2,0	2,5	2,0	35,4	2	
4	D	69,2	66,5	67,8	87,7	10,0	0,0	3,0	3,5	3,0	3,0	2,0	67,0	4	
5	E	59,2	49,0	54,1	48,0	17,5	0,0	3,0	3,3	3,0	3,0	3,0	53,6	3	
6	F	74,2	66,0	70,1	31,3	17,5	0,0	3,0	3,8	3,0	3,0	2,0	57,8	3	
7	7												#####		
8	H	59,2	68,9	64,0	78,7	17,5	0,0	4,0	3,5	3,8	3,3	2,0	66,0	4	
10	I	75,8	70,0	72,9	60,7	30,0	0,0	3,5	3,8	3,5	3,0	2,0	67,3	4	
11	J	76,7	71,0	73,8	66,3	17,5	0,0	3,0	3,8	3,0	3,0	2,0	66,7	3	
12	K	70,0	59,0	64,5	61,7	5,0	0,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	59,1	3	
13	L	52,5	55,0	53,8	54,1	17,5	0,0	3,5	3,5	3,3	3,0	2,0	54,7	3	
14	M	21,7	21,0	21,3	19,1	0,0	0,0	2,5	2,0	1,0	1,0	2,0	23,0	2	
15	N	55,8	71,0	63,4	38,0	30,0	0,0	4,0	3,8	2,5	2,5	2,0	57,1	3	
16	O	63,3	63,0	63,2	64,6	30,0	0,0	4,0	3,8	3,0	2,5	2,0	62,8	3	
17	P	42,2	36,3	39,2	20,0	17,5	0,0	3,0	2,5	3,0	3,0	3,0	39,9	2	
18	Q	62,5	56,0	59,3	68,8	17,5	0,0	3,0	3,5	3,0	3,0	2,0	59,6	3	
19	19	#VALOR!	#VALOR!	#VALOR!	#N/D	0,0	0,0	3,0	3,0	2,5	3,0	3,0	#####	3	
20	S	24,6	47,0	35,8	54,6	17,5	0,0	3,0	2,0	3,0	1,0	2,0	41,6	2	
21	T	67,0	70,0	68,5	83,5	30,0	0,0	4,0	3,8	3,8	3,5	2,0	71,0	4	
22	V	64,2	68,0	66,1	61,7	17,5	0,0	3,0	3,5	3,3	3,0	2,0	61,9	3	
24	W	72,5	61,0	66,8	100,0	22,5	0,0	3,0	3,5	3,0	3,0	2,0	70,1	4	
25	Y	70,8	0,0	35,4	84,7	12,5	0,0	3,0	3,5	3,0	3,0	2,0	50,4	3	
26	X	55,0	0,0	27,5	24,3	0,0	0,0	3,0	3,5	3,0	3,0	2,0	33,1	2	
27	Z	66,7	0,0	33,3	33,1	17,5	0,0	3,5	3,5	3,0	3,0	2,0	40,0	3	
0	Z	85,0	0,0	42,5	100,0		0,0								

**Anexo 15 – Critérios de Avaliação do Ensino Secundário  
(Alunos sem Atestado Médico)**

<b>Critérios de Avaliação – Ensino Secundário (Alunos sem Atestado Médico)</b>		
<b>Domínios</b>	<b>Ponderação</b>	<b>Instrumentos de Avaliação</b>
Área das Atividades Físicas	50 %	As Unidades Didáticas
Área de Aptidão Física	20 %	Bateria de Testes FitEscola (+ Rubricas)
Área dos Conhecimentos	10 %	Teste Teórico
Desenvolvimento Pessoal	20 %	Fichas de Observação (+ Rubricas)

**Anexo 16 – Critérios de Avaliação do Ensino Secundário  
(Alunos com Atestado Médico)**

<b>Critérios de Avaliação – Ensino Secundário (Alunos com Atestado Médico)</b>		
<b>Domínios</b>	<b>Ponderação</b>	<b>Instrumentos de Avaliação</b>
Área dos Conhecimentos	35 %	Teste Teórico/Trabalhos de Pesquisa/Fichas de Aula
Registos em Aula	45 %	Relatórios de Aula/Registo do cumprimento das tarefas propostas para a aula
Desenvolvimento Pessoal	20 %	Fichas de Observação (+ Rubricas)

## Anexo 17 – Exemplos de Atividades Realizadas na Escola Secundária Campos Melo

**#BEACTIVE**

**Semana Europeia do Desporto**  
23 a 30 de Setembro

Atividades a realizar	23.9.2021 6ª feira	26.9.2021 2ª feira	27.9.2021 3ª feira	28.9.2021 4ª feira	29.9.2021 5ª feira
	'Saltitões'	'Pausa ativa'	'Quantos caem?'	'Mestres da Sustentação'	'Tiro certo!'

**CONTAMOS CONTIGO!**

REPÚBLICA PORTUGUESA  
 Escola Secundária Campos Melo  
 IPDJ  
 DESPORTO PARA TODOS  
 Uma iniciativa da Comissão Europeia

[beactiveportugal.ipdj.pt](http://beactiveportugal.ipdj.pt)      Organização: Grupo e Núcleo de Estágio de Educação Física

**#BEACTIVE**

**#ESSD2022**

**Dia Europeu do Desporto na Escola**  
30 de Setembro de 2022

**Desafio 2022 metros & Going Green in Sport!**

Turmas de Educação Física      Peddy paper para 7ºA e 7ºB

REPÚBLICA PORTUGUESA  
 Escola Secundária Campos Melo  
 IPDJ  
 DESPORTO PARA TODOS  
 Uma iniciativa da Comissão Europeia

<https://www.essd.eu>      Organização: Grupo e Núcleo de Estágio de Educação Física



Desporto Escolar



EDUCAÇÃO

# GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

# DESPORTO ESCOLAR

2022/2023



## TORNEIO DE RAQUETES

QUARTA-FEIRA, 12 DE OUTUBRO  
DAS 14H30 ÀS 17H



Escola Secundária  
Campos Melo

## PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO

# PARTICIPA!!!

Organização: Clube do Desporto Escolar

**GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA** 2022/2023  
**DESPORTO ESCOLAR**



**CONCURSO DE LANCES LIVRES**  
**CONCURSO DE 3 PONTOS**

**CIRCUITO DE PERÍCIA**  
**JOGOS 3X3**

**QUARTA-FEIRA, 19 DE OUTUBRO DE 2022**  
**15H00 - 17H00**  
**PAVILHÃO DA ESCM**

**CONTAMOS CONTIGO!**



Escola Secundária  
Campos Melo

ORGANIZAÇÃO: GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Exmo(a) Sr(a) Encarregado(a) de Educação

No dia 19 de abril de 2023, os alunos que frequentam a turma da qual o seu educando faz parte, vão realizar uma atividade no âmbito do Domínio de Autonomia Curricular "A ciência do amor". Nesta atividade está inserida uma saída à Faculdade de Ciências da Saúde, para a qual solicito a autorização de vossa excelência.

Os alunos realizarão os trabalhos na FCS por turnos, enquanto os restantes desenvolvem tarefas na escola, trocando seguidamente de turno. A deslocação entre os dois turnos será acompanhada pela professora e professores estagiários de Educação Física, em que trabalharão conceitos relacionados com a frequência cardíaca. Na FCS os alunos serão acompanhados pelos professores das disciplinas de Biologia e Geologia e Física e Química A e os trabalhos realizados integram-se nos conteúdos "Distribuição de matéria" e "Energia e fenómenos elétricos/ Eletromagnetismo". Na escola os trabalhos serão realizados no âmbito das disciplinas de Português e Filosofia e enquadram-se no "Estatuto do conhecimento científico" sendo objeto de produção escrita.

A chegada do primeiro turno à FCS pelas 8:45 será da responsabilidade dos alunos, bem como a sua saída pelas 13:15.

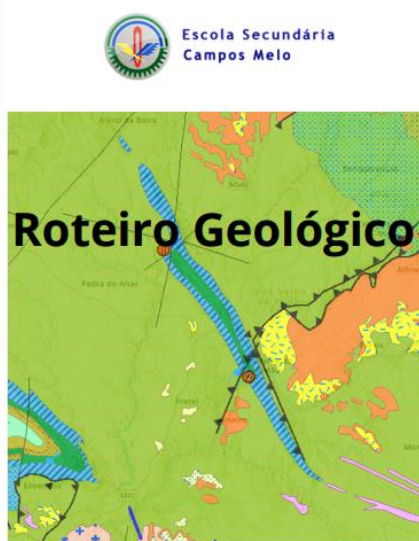
Pretendemos com o presente documento, solicitar a sua autorização para a participação do seu educando na referida atividade.

## Vale Mourão "Menina dos Medos"



Vale Mourão é uma impressionante garganta escavada pelo Rio Ocreza nos últimos dois milhões de anos, que divide a Serra das Talhadas em duas poderosas cristas quartzíticas. Na caminhada pelo Vale Mourão iremos observar fósseis do Paleozóico, rochas dobradas resultantes da colisão de placas tectónicas.

O regresso a Sobral Fernando será efetuado passando pela obra "A Menina dos Medos" junto ao rio.

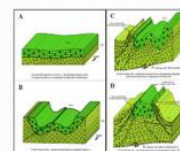


**Biologia Geologia**

**10º e 11º anos**

21 e 22 /04/2023

## Portas de Rodão



As Portas de Ródão representam uma garganta escavada na rocha quartzítica com 260 metros de profundidade; rocha esta que foi originada há cerca de 480 milhões de anos sob a forma de areias ricas em quartzo no fundo de um oceano primitivo, que existiu no hemisfério Sul. Esta passagem aberta ao Tejo faz parte de uma gigantesca dobra em forma de U, o Sinclinal de Ródão, e constitui as serras de Talhadas e Perdígão.

A ação geológica do rio Tejo é aqui registada em diferentes terraços fluviais.



No que se refere à biodiversidade, podemos observar diferentes espécies vegetais, em altitudes mais elevadas, principalmente nos relevos quartzíticos - Zimbro, relativamente à que se encontra em locais próximos do rio - Amieiro; as espécies de aves nidificantes nas escarpas quartzíticas das Portas de Ródão, como Grifo, o Bufo real, a Cegonha preta, a Águia-de-Bonelli e o Milhafre negro.

## Centro de Ciência Viva de Estremoz

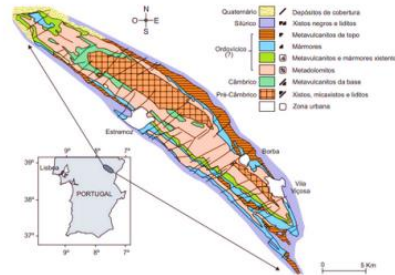
O Centro Ciência Viva de Estremoz ocupa uma parte importante do Convento das Maltezas e integra um dos polos da Universidade de Évora.

Neste Centro de Ciência Viva podemos rever as aprendizagens essenciais nos domínios da Geologia.

Ao interagirmos com os objetos expostos, poderemos compreender como funciona o local onde todos nós habitamos - a Terra; um planeta maravilhoso onde todos os fenómenos aparecem interligados.



## Anticlinal de Estremoz



## Mármore de Estremoz

Os mármore calcíticos, explorados como rocha ornamental, ocorrem intercalados no Complexo Vulcano-Sedimentar-Carbonatado de Estremoz (CVSCE), de idade provavelmente ordovícica (aproximadamente 485 a 443 M.a.). Este complexo apresenta uma grande heterogeneidade litológica e remete para um período de sedimentação carbonatada coexistente com vulcanismo, essencialmente aéreo, da qual terá resultado uma sequência alternada de calcários, piroclastos, escoadas basálticas (menos frequentes) e algumas rochas detríticas.

Após um regime tectónico distensivo, os blocos continentais começaram de novo a juntar-se, ocorrendo deformação e metamorfismo das rochas. Essas rochas, que inicialmente estariam à superfície, foram enterradas a vários quilómetros de profundidade. No caso dos mármore, estima-se que se tenham formado a cerca de cinco quilómetros de profundidade em relação à cota que atualmente ocupam. Neste contexto, a mobilidade das placas litosféricas, em associação com as condições de pressão e de temperatura, pode induzir deformações nas rochas, originando dobras. Tal comportamento permite justificar os padrões curvilíneos que os mármore frequentemente apresentam.

Baseado em Lopes, L., «O triângulo do mármore - Estudo geológico», Monumentos, dezembro de 2007

## Anexo 18 – Guião da Atividade (“Peddy-Paper – “Going green in sport!”)



Escola Secundária  
Campos Melo



**UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR**  
**ESCOLA SECUNDÁRIA CAMPOS MELO**  
**UC: ESTÁGIO PEDAGÓGICO**

# **ATIVIDADE SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO (GUIA DO PEDDY-PAPER)**

**Responsáveis:** Grupo de Educação Física.

*Covilhã, setembro de 2022*

# Índice

1. Apresentação da Atividade.....	2
1.1. Funcionamento e Dinâmica da Atividade.....	2
2. Horário da Atividade e Público Alvo.....	3
3. Objetivos Gerais e Específicos da Atividade .....	3
4. Recursos Humanos e Materiais.....	4
5. Inscrições e Informações Relevantes no Ato da Inscrição .....	5
6. Funcionamento e Descrição de Cada Estação .....	5
6.1 Estação 0 - Concentração das Equipas .....	5
6.2 Estação 1 - Jogos Tradicionais.....	6
6.3 Estação 2 - Exercícios de Aptidão Física.....	6
6.4 Estação 3 - Quebra-Cabeças.....	7
6.5 Estação 4 - Atividade de Lançamento e Remate.....	7
6.6 Estação 5 – Percurso.....	7
7. Anexos.....	9
7.1 Anexo 1 - Questões a Realizar ao Longo do Percurso (Duas por Estação):.....	9
7.2 Anexo 2 - Mapa da Escola com a Localização de Cada Estação .....	11
7.3 Anexo 3 - Folha de Registo das Equipas .....	12
7.4 Anexo 4 - Questionário de Satisfação .....	13
7.5 Anexo 5 - Folha de Correção das Perguntas .....	14
7.6 Anexo 6 - Quebra-Cabeças (Estação 3).....	15

# 1. APRESENTAÇÃO DA ATIVIDADE

No âmbito da Semana Europeia do Desporto, que decorre entre os dias 23 e 30 de setembro, a presente atividade tem como objetivo a dinamização de um *Peddy-Paper* no recinto escolar, a realizar na manhã do dia 30 de setembro. Associado a si tem o tema, deste ano, do Dia Europeu do Desporto na Escola “*Going Green in Sport*”.

## 1.1. Funcionamento e Dinâmica da Atividade

A dinâmica da atividade passa pela realização de um *Peddy-Paper* com um total de 5 estações dispersas pelo recinto escolar. Cada estação terá um tempo máximo de realização (definido previamente), permitindo aos grupos que terminem a atividade antes do tempo máximo definido avançar para as estações seguintes. Ao longo da atividade, serão atribuídas a cada equipa doze questões (anexo 1). Cada equipa iniciará a atividade com duas questões, sendo posteriormente fornecidas mais duas questões de cada vez (logo após a partida e após a execução correta de cada estação). Estas serão disponibilizadas através de códigos QR que estarão disponíveis no termino de cada estação. Por cada resposta correta, serão subtraídos vinte segundos ao tempo total de cada equipa. A equipa vencedora será a que apresentar um menor tempo após contabilizado o tempo total do percurso e respetivo desconto de tempo (respostas corretas). Com o intuito de auxiliar os envolvidos são sugeridas algumas regras/procedimentos que serão fornecidas no desenrolar da atividade, entre os quais:

- Realizar um *briefing* geral do funcionamento do *Peddy-Papper* aos participantes.
- Disponibilizar um mapa da escola com a localização de cada estação a cada equipa (anexo 2).
- A ordem de realização das estações são escolha de cada equipa, existindo um máximo de duas equipas em espera por cada estação. (Neste caso a equipa deve deslocar-se para uma estação que cumpra este requisito).
- Todos os responsáveis de estação devem ter em sua posse um código QR, de modo a ser lido pelos participantes e desta forma desbloquear as questões anexas a cada estação.

- Devem ser apontadas na Folha de Registo das Equipas (anexo 3), pelo responsável da estação 0, a hora de saída, a hora de chegada e a respostas corretas de cada equipa.
- Só é dado como terminado o *Peddy-Papper* de cada equipa após a resposta a um questionário de satisfação (anexo 4) a realizar na estação 0 (local de início e termino da atividade).

## **2. HORÁRIO DA ATIVIDADE E PÚBLICO-ALVO**

A atividade destina-se às turmas do 7ºA e 7ºB.

Hora de Início da Atividade – 11 horas e 45 minutos

Hora de Termino da Atividade – 13 h horas e 15 minutos

## **3. OBJETIVOS GERAIS E ESPECÍFICOS DA ATIVIDADE**

### **Objetivos Gerais:**

- Aumentar o nível de atividade física dos participantes;
- Ampliar o conhecimento e cultura desportiva dos participantes;
- Envolver os alunos na temática associada à Semana Europeia do Desporto (“*Going Green in Sport*”);
- Promover o trabalho em equipa e o pensamento crítico.

### **Objetivos Específicos por Estações:**

#### **Estação 1:**

- Estimular a atividade física, de forma didática e lúdica. Envolver os participantes em alguns dos jogos tradicionais existentes.
- Desenvolver o trabalho em equipa de comunicação e organização coletiva na superação de desafios.
- Desenvolver a força e coordenação neuromuscular, específico dos exercícios de salto e de lançamento.

### **Estação 2:**

- Estimular a atividade física, de forma didática e lúdica.
- Desenvolver a capacidade de trabalho em equipa e de comunicação, pois, para a concretização da estação, os pares devem confiar uns nos outros, através da orientação oral.
- Desenvolver o pensamento rápido na decisão relativa ao tipo de material e respetivo ponto de reciclagem, assim como desenvolver força e coordenação neuromuscular específico do exercício de salto à corda.

### **Estação 3:**

- Estimular o trabalho em equipa, desenvolver o raciocínio e comunicação.

### **Estação 4:**

- Desenvolver a força e coordenação neuromuscular, específico dos exercícios de remate e de lançamento.

### **Estação 5:**

- Desenvolver equilíbrio, força, agilidade e coordenação neuromuscular.

## **4. RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS**

- 6 docentes/estagiários do grupo de Educação Física;
- 1 telemóvel ou folha com código QR para desbloquear as questões (Todos);
- 1 Mapa da escola, devidamente identificado para cada equipa (Estação 0);
- 1 Folha de correção das questões (Estação 0); (anexo5)
- 1 Mesa (Estação 0);
- 3 Cadeiras (Estação 1);
- 2 Sacos que permitam os participantes saltar a pé juntos (Estação1);
- 30 garrafas/latas (Estação 1);
- 4 cordas para saltar (Estação 2);
- Objetos para reciclar (Estação 2);
- 2/4 cordas (Estação 3);

- 4 bolas de andebol (Estação 4);
- 4 bolas de basquetebol (Estação 4);
- 4 bolas de futsal (Estação 4);
- 4 cordas para colocar na baliza (Estação 4);
- 1 trave (Estação 5);
- Espaldares (Estação 5);
- Paralelas assimétricas (Estação 5);
- 3/4 Colchões (Estação 5).

## 5. INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES RELEVANTES NO ATO DA INSCRIÇÃO

Os alunos das turmas do 7ºA e do 7º B estão automaticamente inscritos, devendo apresentar-se já com as equipas formadas.

### **Alguns avisos importantes a transmitir aos participantes:**

- Todas as equipas devem ser constituídas por quatro elementos. (Se necessário devido ao número de participantes adicionar um elemento por equipa).
- Os participantes devem fazer-se acompanhar de calçado adequado de modo a ser possível a sua entrada no pavilhão e ginásio.
- Um elemento por equipa deve ter em sua posse um telemóvel que permita ler códigos QR, de modo a ter acesso às questões da atividade.

## 6. FUNCIONAMENTO E DESCRIÇÃO DE CADA ESTAÇÃO

### 6.1 Estação 0 - Concentração das Equipas

- Local: Entrada do recinto escolar.
- Objetivo: Realizar um *briefing* geral com os alunos, responder a possíveis dúvidas e orientar o início da atividade. Realizar o registo de saída e de chegada de cada equipa. Entrega dos mapas destinados à atividade.
- Intervalo entre equipas: As equipas devem sair do local de concentração com um intervalo de x minutos.

## 6.2 Estação 1 - Jogos Tradicionais

- Local: Pátio em frente ao auditório.
- Descrição da atividade: Realizar, através de estafeta, um percurso definido com saltos em sacos de batatas e lançamentos com uma bola. Realizar os saltos até alcançar a marcação. Cada membro tem direito a um lançamento que deve executar, de modo a derrubar o máximo número de objetos. Após o lançamento, o participante deve regressar ao ponto de partida, em saltos a pé juntos, com o saco. A dinâmica deve manter-se até todas os objetos serem derrubados.

## 6.3 Estação 2 - Exercícios de Aptidão Física

- Local: Campo de basquetebol junto à cantina.
- Descrição da atividade: Realizar um percurso, a pares, que tem associado a si um conjunto de exercícios de aptidão física, efetuando, ao mesmo tempo, o transporte, separação e reciclagem de objetos de plástico, papel e vidro. A sequência do percurso é a seguinte:
  - 1) Ir e vir a salta à corda transportando numa das mãos um objeto à escolha, realizando um zig-zag definido por cones.
  - 2) Realização da etapa 1 pelo outro par.
  - 3) Vendar o colega e, através da voz, guiar o participante vendado pelo zig-zag, até alcançar os pontos de reciclagem. Todo o processo deve ser realizado através da comunicação oral entre os membros do par.
  - 4) Realização da etapa 3 pelo outro par.
  - 5) Repetir as sequências 1, 2, 3 e 4 até não restar nenhum objeto por reciclar.
- Tempo/tentativas limite: 3 minutos.

## 6.4 Estação 3 - Quebra-Cabeças

- Local: Atrás da escola.
- Descrição da atividade: O grupo, em pares, deve resolver um quebra-cabeças (anexo 6) apresentado pelo responsável.
- Tempo/tentativas limite: 2 minutos.

## 6.5 Estação 4 - Atividade de Lançamento e Remate

- Local: Pavilhão
- Descrição da atividade: Cada grupo deve realizar, sequencialmente, as seguintes tarefas:
  - 1) Realizar lançamento com a bola de andebol;
  - 2) Lançamento de basquetebol (4 marcações com diferentes distâncias);
  - 3) Realizar remate com bola de futsal;
- Para a concretização e progressão de cada tarefa, a equipa, deve conseguir fazer passar a bola, com sucesso, pelos quadrados formados pelas cordas, quatro vezes. No lançamento, é obrigatório acertar um lançamento por cada marcação.
- Tempo/tentativas limite: 2 minutos por tarefa.

## 6.6 Estação 5 – Percurso

- Local: Ginásio.
- Descrição da atividade: Realizar um percurso que envolve equilíbrio, agilidade, coordenação e destreza geral.
- Descrição do percurso: Deslocamento em trave, subida, deslocamento e descida de espaldar, balanço em paralelas assimétrica, rolamento à frente e retaguarda nos colchões.

- Tempo/tentativas limite: 3 minutos ou até todos os elementos do grupo terem realizado o percurso.

## **7. ANEXOS**

### **7.1 Anexo 1 - Questões a Realizar ao Longo do Percurso (Duas por Estação)**

**1- Uma garrafa de vidro reciclada permite economizar eletricidade suficiente para manter a televisão ligada durante quanto tempo?**

- A) 30 min    B) 60 min    C) 90 min

**2- Após comer uma Pizza, posso colocar a sua embalagem de cartão no ecoponto azul estando suja com gordura?**

- A) Verdadeiro    B) Falso

**3- Qual a sequência correta que deves executar de forma a reciclar corretamente uma garrafa de plástico? Ordena sequencialmente as opções abaixo indicadas.**

- 1) Esvaziar a Garrafa    2) Retirar a Tampa    3) Colocar a Garrafa no Ecoponto Amarelo    4) Espremer a Garrafa para Retirar o Ar

**4- Em média quanto tempo demora uma garrafa de plástico a decompor-se?**

- A) 150 anos    B) 200 anos    C) 350 anos    D) 450 anos    E) 700 anos

**5- O vidro pode ser reciclado mais que uma vez sem perder qualidade?**

- A) Verdadeiro    B) Falso

**6- Qual foi o primeiro material a ser reciclado?**

- A) Papel    B) Vidro    C) Plástico    D) Cartão    E) Alumínio

**7- Dos seguintes países apresentados, qual apresenta uma maior taxa de reciclagem?**

- A) Estados Unidos da América      B) Alemanha      C) Áustria

**8- Em 2020, qual a taxa de reciclagem em Portugal?**

- A) 16%      B) 32%      C) 47%

**9- Em média, por cada tonelada de papel reciclado, quantas árvores são poupadas para abate?**

- A) 5 a 10      B) 10 a 15      C) 15 a 20      D) 20 a 25

**10- Quais os procedimentos associados à política dos 3 R's? (Respondam em Inglês)**

-                      -

**11- Segundo a Lei Portuguesa qual a coima aplicada no descarte de beatas na via pública?**

- A) Nenhuma                      B) Entre 25€ a 250€                      C) Entre 50€ a 350€

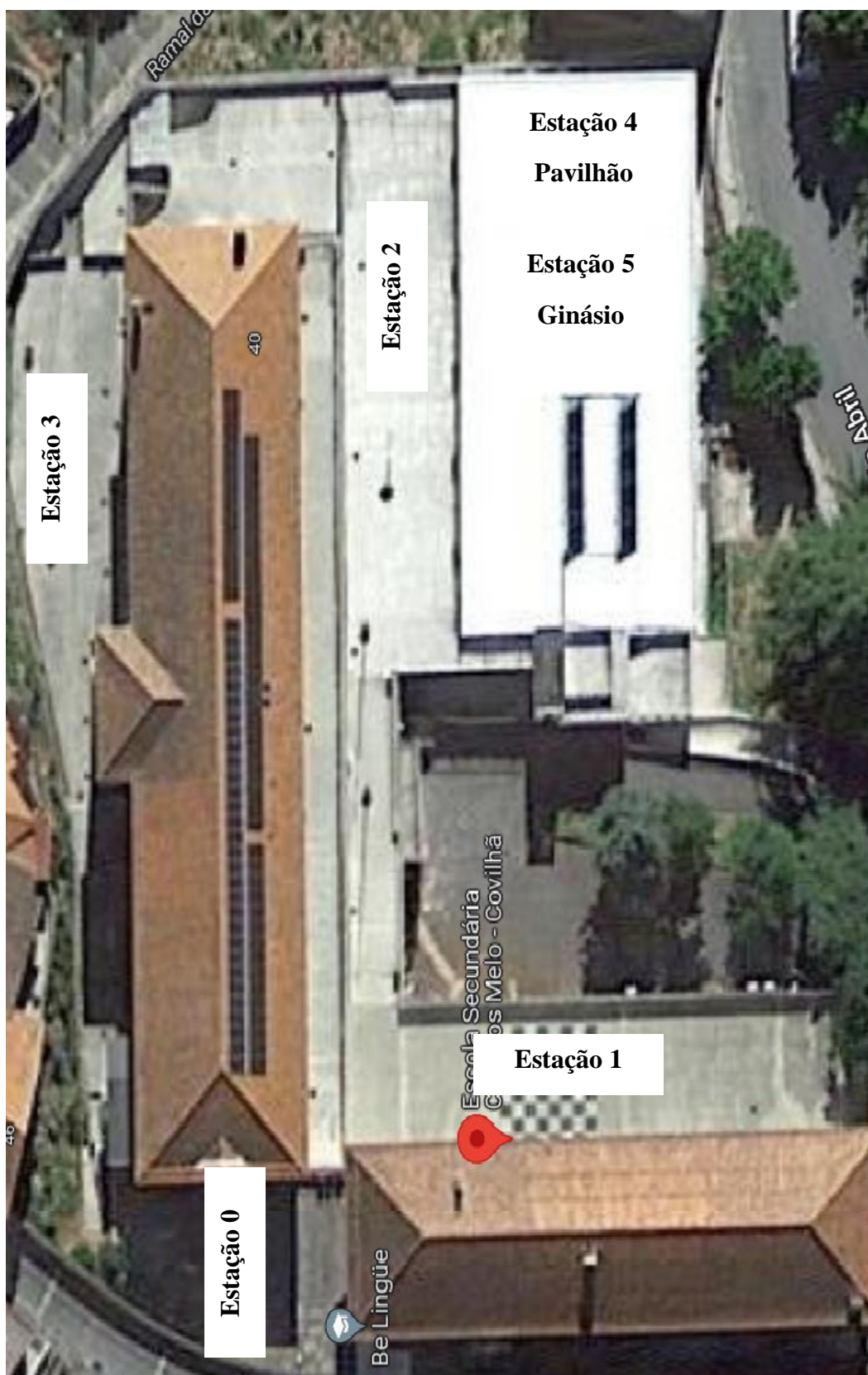
**12- Indica uma ideia ou estratégia de forma a melhorar a reciclagem na escola.**

---

---

---

## 7.2 Anexo 2 - Mapa da Escola com a Localização de Cada Estação





## **7.4 Anexo 4 - Questionário de Satisfação**

(Após Atividade através de QR-Code)

## 7.5 Anexo 5 - Folha de Correção das Perguntas

Correção das Perguntas	
Nº da Pergunta	Correção
1º	Resposta C
2º	Resposta B
3º	Ordem: 2-1-4-3
4º	Resposta D
5º	Resposta A
6º	Resposta A
7º	Resposta B
8º	Resposta A
9º	Resposta C
10º	Reduzir-Reciclar-Reutilizar
11º	Resposta B
12º	_____

## 7.6 Anexo 6 - Quebra-Cabeças (Estação 3)



## Anexo 19 – Reflexão da Atividade (*Peddy-Paper* – “*Going green in sport!*”)



Escola Secundária  
Campos Melo

UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

UC: Estágio Pedagógico

# Reflexão *Peddy-Paper*

## (Semana Europeia do Desporto “*Going Green in Sport*”)

### Responsáveis:

Grupo de Educação Física

Núcleo de Estágio de Educação Física

*Covilhã, 30 de setembro de 2022*

## Índice

1. <a href="#">Introdução</a> .....	2
2. <a href="#">Resumo de cada Estação</a> .....	3
3. <a href="#">Reflexão Final</a> .....	11

## 1. Introdução

O presente documento pretende avaliar a atividade (*Peddy-Paper*), realizada no dia 30 de setembro de 2022, no âmbito temática associada à Semana Europeia do Desporto (“*Going Green in Sport*”), com os alunos do 7ºA e 7ºB da Escola Secundária Campos Melo.

A atividade teve como objetivos:

- Aumentar o nível de atividade física dos participantes;
- Desenvolver o conhecimento e cultura desportiva dos participantes;
- Envolver e consciencializar dos alunos na temática associada à Semana Europeia do Desporto (“*Going Green in Sport*”);
- Promover o trabalho em equipa e o pensamento crítico.

De seguida, iremos descrever e refletir sobre os resultados de cada grupo, em cada estação, apontando os pontos mais e menos positivos no decorrer da atividade apresentando algumas sugestões para *Paddy-Paper’s* futuros.

## 2. Resumo de cada Estação

### ➤ Estação 0

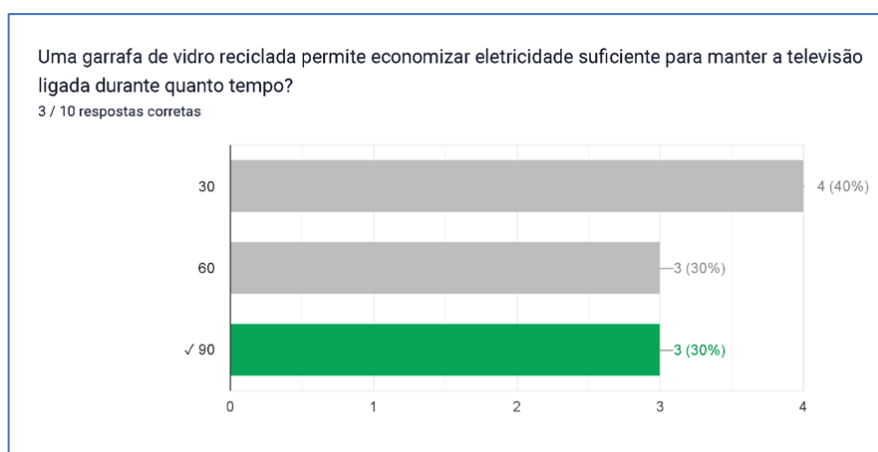
Esta estação foi o ponto de encontro das duas turmas, onde foi necessário realizar um *briefing* geral com os alunos, responder a dúvidas e orientar o início da atividade, entregando o primeiro questionário com duas perguntas.

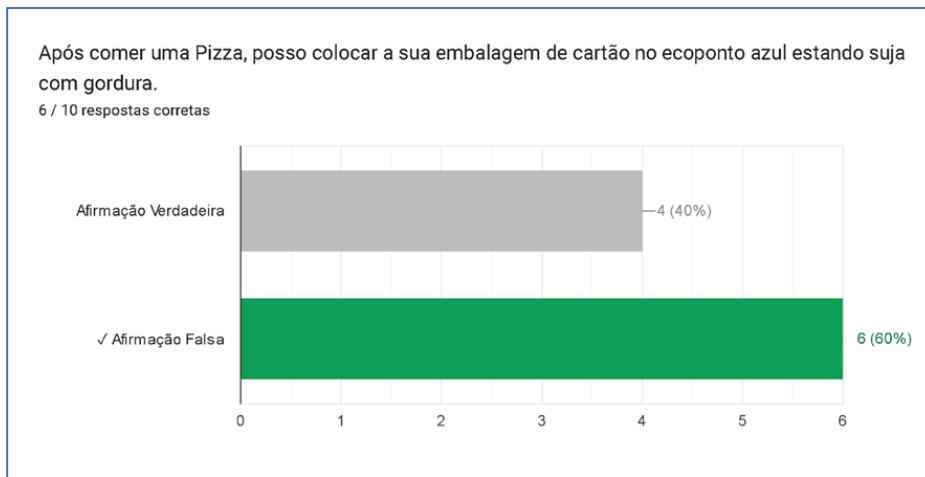
Na nossa opinião deveríamos ter definido uma melhor estratégia para dar início à atividade, sendo que seria necessário mais um elemento para ajudar a coordenar os grupos e principalmente para auxiliar no uso dos telemóveis nas respostas aos questionários, que foi um dos pontos que mais atrasou o começo da atividade.

**Tabela 1.** Hora de Saída de Cada Grupo

Grupos 7º B	Grupos 7ºA
“Grupo 1” – (11:57)	“Jacilau” – (12:15)
“Maria” – (12:01)	“Os Br” – (12:17)
“Nome” – (12:04)	“Foqueiras” – (12:21)
“Beatriz” – (12:06)	“Pedro” – (12:26)
“Grupo 3” – (12:09)	“Os sem nome” – (12:29)
“Grupo normal” – (12:12)	

Após a organização de todas as equipas foi disponibilizado um código QR que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (10) foram os seguintes:

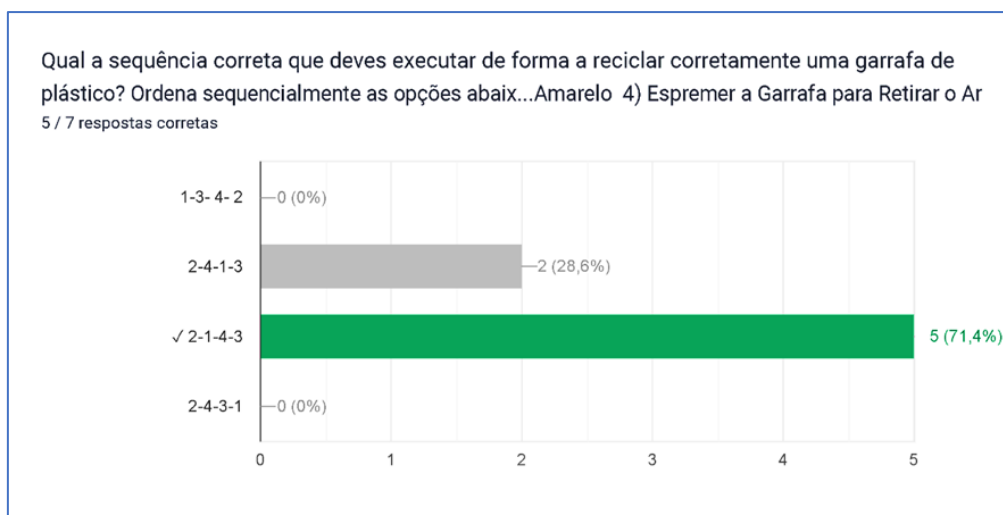


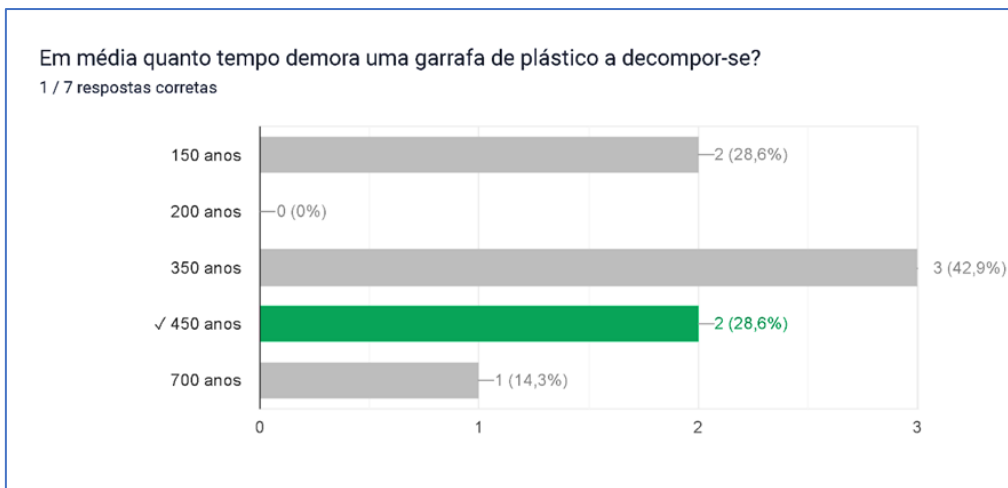


### ➤ Estação 1

Nesta estação, o objetivo dos alunos era realizar o percurso definido a saltar em sacos de batatas e acertar, com uma bola, nas latas que se encontravam no banco. Cada elemento do grupo só tinha uma tentativa. A maior dificuldade neste exercício foi conseguir manter as latas de pé, uma vez que, sendo ao ar livre, o vento prejudicava o decorrer da prova.

No final da estação, foi fornecido um código QR que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (7) foram os seguintes:

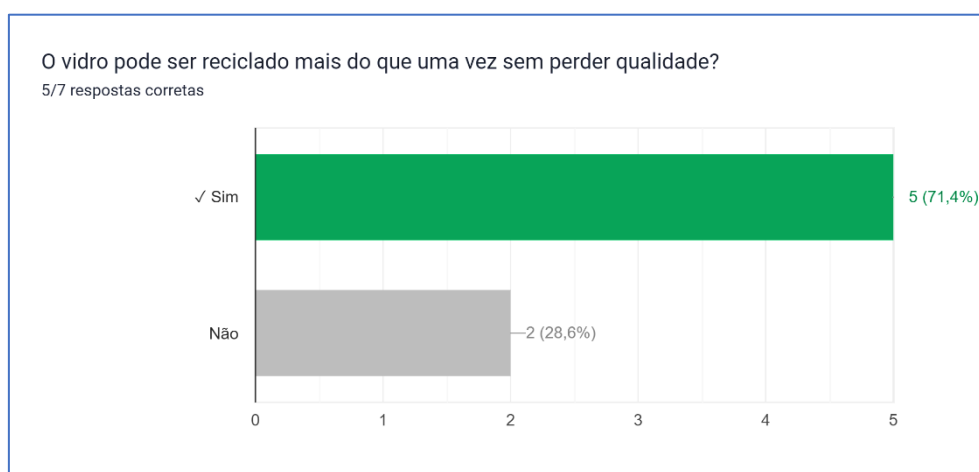


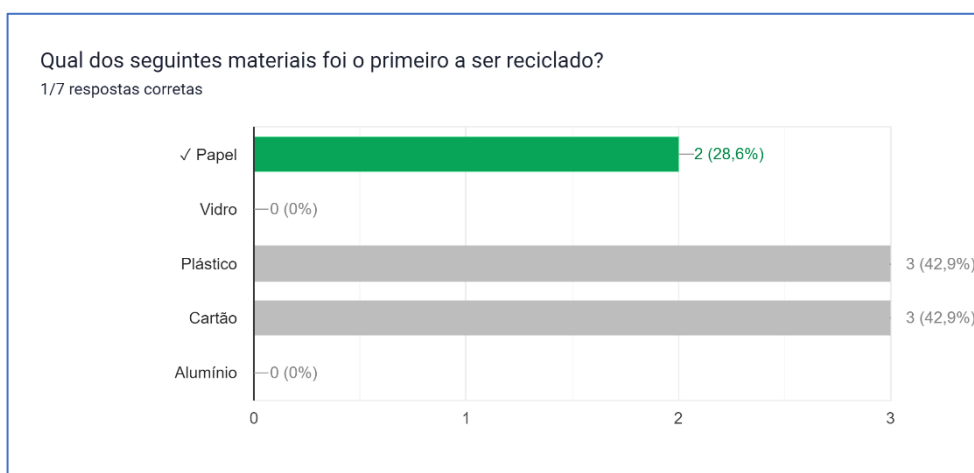


## ➤ Estação 2

O objetivo desta estação passava por resolver um quebra-cabeças entre a equipa. Foram escolhidos aleatoriamente dois elementos para participar diretamente na atividade, sendo que os outros dois elementos tinham como objetivo encontrar estratégias que ajudassem os restantes elementos a encontrar a resolução do quebra-cabeças e, por sua vez, cumprir a prova com sucesso. No geral, todas as equipas foram cooperantes na atividade comunicaram entre si, de forma a encontrar a resolução do quebra-cabeças, no entanto, nenhuma delas o conseguiu resolver na totalidade. Na nossa opinião, esta estação foi positiva, uma vez que potenciou a comunicação entre todos os elementos do grupo, permitindo a cada um dar a sua opinião e discuti-la com os restantes membros da equipa.

No final da estação, foi fornecido um código QR que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (7) foram os seguintes:





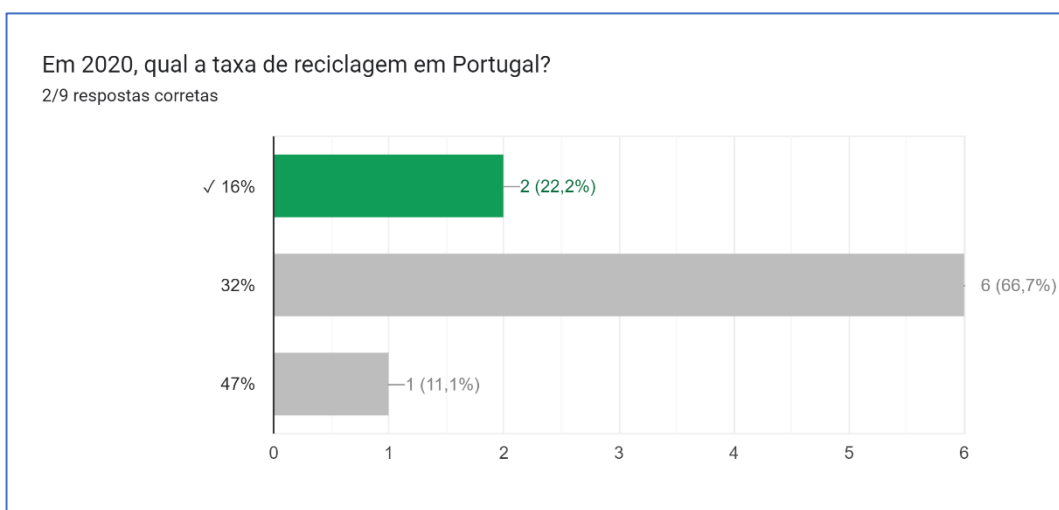
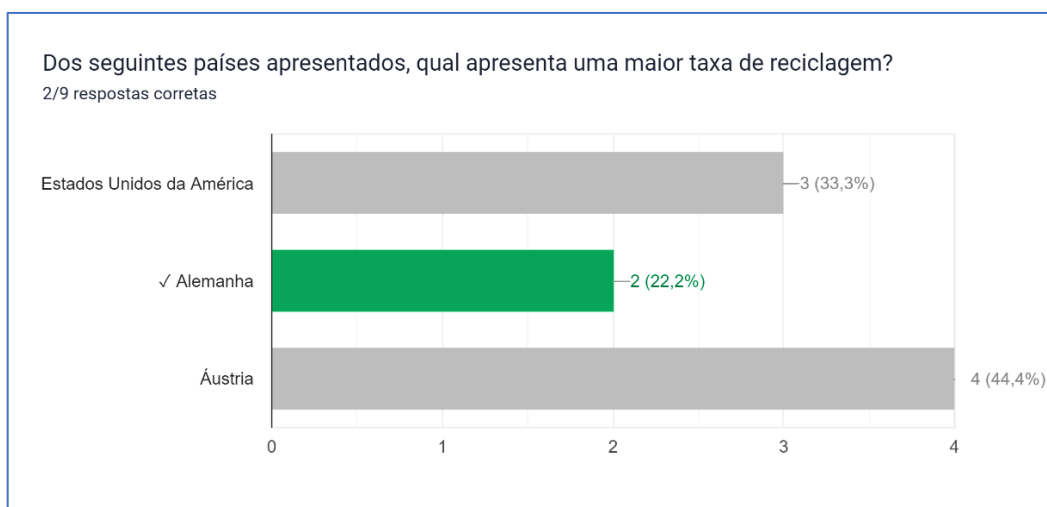
### ➤ Estação 3

O objetivo desta estação passava por reciclar corretamente os objetos que se encontravam no final percurso. Saltando à corda entre os cones, cada elemento da equipa, individualmente, retirava um objeto do saco que colocava no arco correspondente à cor do ecoponto correta. O balanço da estação foi positivo, apesar de alguns elementos apresentarem dificuldades em saltar à corda e, pontualmente, se equivocarem no ponto de reciclagem onde deveriam de colocar os objetos.

**Tabela 2.** Contabilização do material recolhido por cada grupo/turma, na estação 2

Nome do Grupo	Turma	Nº Objetos Reciclados
Grupo 1	7ºB	8
Maria	7ºB	8
Nome	7ºB	8
Beatriz	7ºB	7
Grupo 3	7ºB	5
Normal	7ºB	6
Jacilau	7ºA	8
Os Br	7ºA	3
Foqueiras	7ºA	5
Pedro	7ºA	5
Sem Nome	7ºA	6

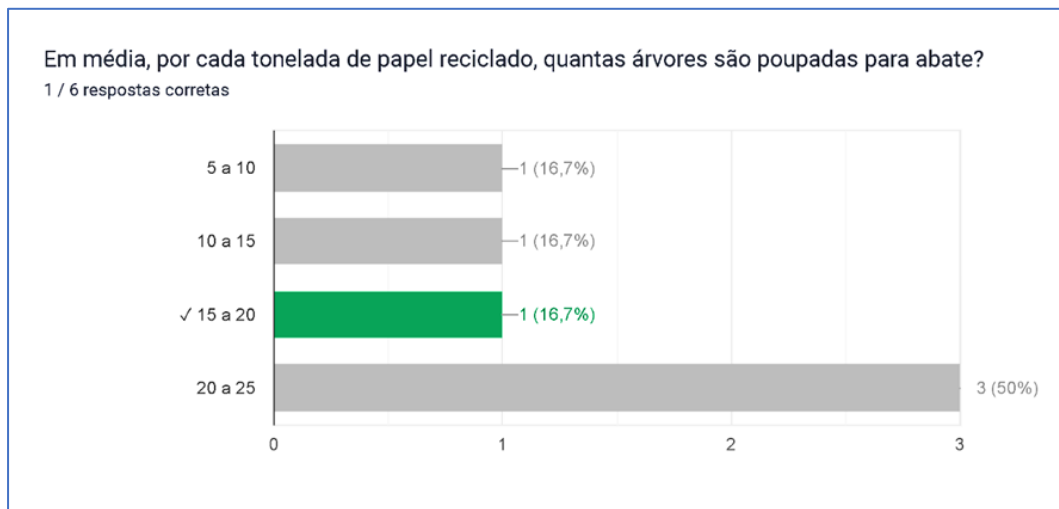
No final da estação foi fornecido um código QR que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (9) foram os seguintes:



#### ➤ Estação 4

Localizada no pavilhão, nesta estação, o objetivo de cada equipa era conseguir fazer passar a bola com sucesso pelos quadrados formados pelas cordas e no lançamento acertar um por cada marcação. Nem todos os grupos conseguiram realizar a tarefa.

No final da estação foi fornecido um código QR que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (6) foram os seguintes:



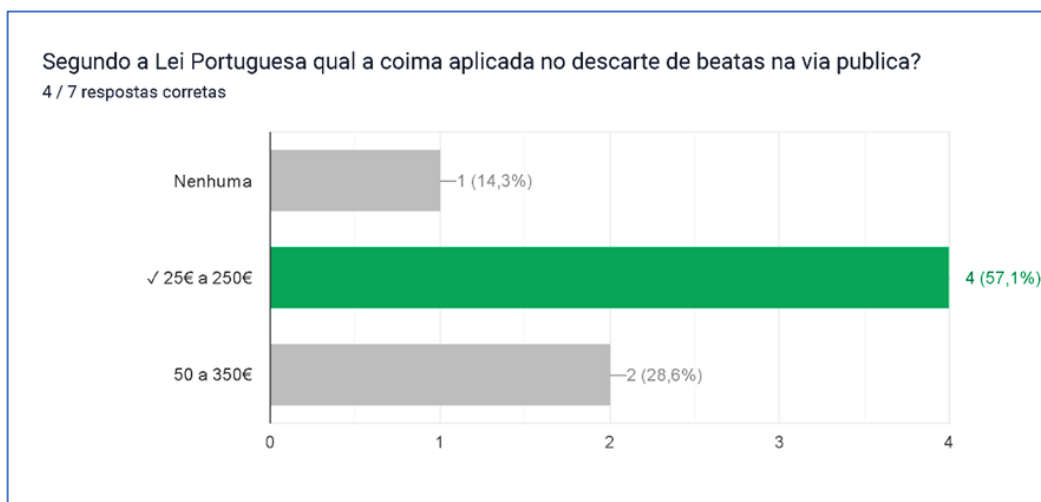
Quais os procedimentos associados à política dos 3 R's (respondam em Inglês).  
6 respostas

- reduce reuse receipt
- Recicle
- recycling reuse
- Recic
- não sei
- I don't know

## ➤ Estação 5

Na última estação, o objetivo era cada elemento do grupo realizar um percurso que envolvia equilíbrio, agilidade, coordenação e destreza geral. Tal como na estação anterior, nem todos os alunos conseguiram concluir devido à hora de saída dos mesmos para almoço.

No final da estação foi fornecido um código QR que dava acesso a duas perguntas que a equipa teria de responder, os resultados (7) foram os seguintes:



Indica uma ideia ou estratégia de forma a melhorar a reciclagem na escola.  
7 respostas

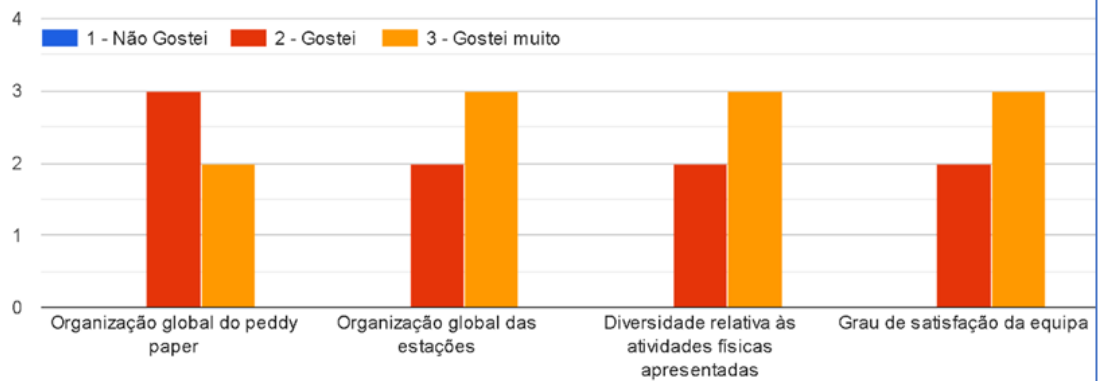
- Haver um clube de jovens q ajudem a apanhar o lixo da escla
- Ações de sensibilização sobre a temática
- Criar uma brigada de reciclagem
- Computadores para recolocar e economizar os materiais
- Não deiar lixo para o chao
- mais respeito dos alunos quando for jogar o lixo
- Contentores

### ➤ Questionário de Satisfação

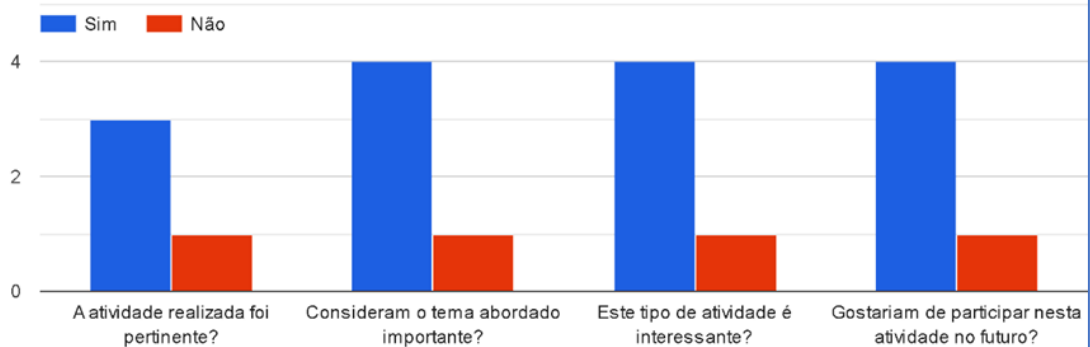
Este último questionário serviu para os alunos avaliarem a atividade realizada, algumas sugestões para melhoria da mesma e se gostariam ou não de mais atividades relacionadas com Atividade Física e o Desporto. Devido aos problemas relacionados com o acesso aos questionários, nomeadamente a Internet, apenas 5 dos 11 grupos responderam.

De seguida, são apresentadas as respostas (5) dadas pelos alunos ao questionário de satisfação:

Tendo em conta a satisfação do grupo relativamente à atividade, avalie de 1 a 3 as seguintes questões:



Respondam às seguintes questões, de acordo com a opinião do grupo.



### 3. Reflexão Final

Efetuada uma apreciação global da atividade, é importante referir que esta teve anexa a si diversas estações que permitiram que os exercícios propostos fossem de encontro com o tema da Semana Europeia do Desporto. Em cada estação dinamizamos diferentes atividades que permitiam aos alunos desenvolver algum tipo de capacidade/habilidade motora (coordenação, equilíbrio, rolamento à frente, precisão, entre outras), assim como responder a questões relacionadas com a sustentabilidade e reciclagem, de forma a sensibilizar os mesmos para o tema em questão.

Neste sentido, podemos afirmar que o planeamento inicial da atividade se manteve, no entanto, sentimos que deveríamos ter alterado algumas situações, de forma a dar resposta aos imprevistos que foram surgindo. É importante referir que alguns grupos não conseguiram finalizar a atividade e, por isso, nem todos tiveram a oportunidade de realizar as estações elaboradas/responder aos questionários fornecidos. Neste contexto, poderíamos ser mais eficazes no *briefing* inicial e na formação dos grupos, assim como ter uma solução prévia (apontar em papel as respostas) para os alunos que não conseguiam realizar os questionários através do seu telemóvel. Outra solução que poderíamos ter aplicado seria a dispersão dos grupos pelas diferentes estações, ou seja, um grupo começava na estação 1, outro na 2 e, desta forma, diminuimos o tempo de espera dos participantes. Posto isto, tendo em conta a demora em dar início à atividade deveríamos, também, ter adaptado o tempo em cada estação e os objetivos pré-definidos para a mesma, de forma a agilizar todo o processo.

No geral, acreditamos que a atividade realizada foi pertinente e que conseguimos captar o interesse dos alunos na mesma, assim como manter uma dinâmica bastante positiva entre eles, de cooperação e trabalho em equipa. No entanto, também observamos bastantes pontos onde podemos evoluir, tanto no planeamento como no decorrer da atividade, sendo por isso necessário uma maior capacidade de resposta e alteração de planos em tempo real.

➤ **Pontos Positivos**

- Prática de Atividade Física;
- Espírito de cooperação e ajuda entre os elementos de cada equipa;
- Conhecer os diversos locais da escola;
- Desenvolvimento da cultura desportiva;
- Sensibilização para o tema da reciclagem e sustentabilidade.

➤ **Pontos a Melhorar**

- Organização inicial do *Peddy-Paper* (formar grupos antecipadamente; definir ordem de partida de cada grupo);
- Criar alternativas para os grupos que não conseguiram aceder ao formulário devido à conexão do telemóvel à Internet;
- Simplificar algumas das estações, de modo a diminuir o tempo de espera.

## Anexo 20 – Consentimento Livre, Informado e Esclarecido de Participação e Declaração de Consentimento de Tratamento de Dados



### Escola Secundária Campos Melo

#### CONSENTIMENTO LIVRE, INFORMADO E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO E DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DE TRATAMENTO DE DADOS

Ex.mo(a) Sr.(a) Encarregado(a) de Educação

Sou Tiago José Leitão Abrantes Diogo, aluno do 2º ano de Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior. No âmbito do meu Estágio Pedagógico em Educação Física e da elaboração de um trabalho de investigação para o meu Relatório de Estágio intitulado “Influência da Prática de Atividade Física nos Resultados Escolares dos Alunos”, venho, por este meio, solicitar a sua colaboração.

Este estudo é supervisionado pelo orientador Professor Doutor António Manuel Neves Vicente e tem como objetivo central estudar a relação entre a prática de Atividade Física dos alunos e as classificações obtidas. Com o intuito de encontrar eventuais correlações será necessário analisar as classificações dos alunos, que participam no estudo, e as respostas obtidas no Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).

A colaboração do(a) seu(sua) educando(a) é voluntária. Informa-se que a confidencialidade será assegurada, todos os dados recolhidos serão de acesso exclusivo do investigador e serão anonimizados e utilizados apenas para os fins anteriormente indicados sendo eliminados após a realização do estudo.

Qualquer dúvida ou questões adicionais poderão ser colocadas através do email: [tiago.diogo@ubi.pt](mailto:tiago.diogo@ubi.pt)

O Investigador

\_\_\_\_\_  
(Tiago José Leitão Abrantes Diogo)

✂-----

Eu, \_\_\_\_\_ Encarregado(a) de Educação do aluno(a) \_\_\_\_\_, n.º \_\_\_\_\_, da Turma \_\_\_\_\_, declaro que autorizo livremente o(a) meu(minha) educando(a) a colaborar no estudo e aceito o tratamento dos dados pessoais e do envolvimento do mesmo no trabalho de investigação.

Em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Encarregado(a) de Educação)