

Relatório de Estágio Pedagógico

Agrupamento de Escolas do Fundão

Estudo comparativo da evolução de níveis de força
(superior, média e inferior) numa turma de 12^o ano
durante 16 semanas

(Entrega Versão Definitiva Após Defesa)

Pedro Afonso Lopes de Castro

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física
nos Ensinos Básico e Secundário

(2^o Ciclo de Estudos)

Orientador: Prof. Doutor Aldo Filipe Matos Moreira da Costa

Coorientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

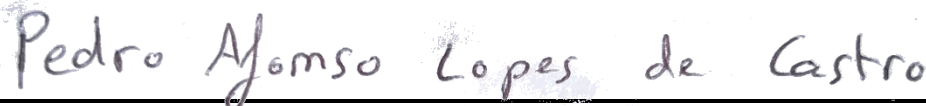
julho de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Pedro Afonso Lopes de Castro, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12265 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 referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual e assim assumo na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 25/07/2024



(Pedro Afonso Lopes de Castro)

Agradecimentos

Com a realização deste relatório de estágio, não poderia deixar de agradecer a algumas pessoas que me apoiaram ao longo do meu percurso e nesta fase tão importante da minha vida:

Aos meus pais, pelo apoio incondicional, pelo incentivo constante e por acreditarem sempre no meu potencial. Agradeço pela paciência e pelo amor que me proporcionaram, permitindo que eu seguisse os meus sonhos.

Ao meu irmão, pela amizade, compreensão e apoio ao longo desta jornada. A tua presença e encorajamento foram fundamentais para a minha perseverança e sucesso.

À minha namorada, pela paciência, amor e apoio incondicional durante os momentos mais desafiadores deste percurso. A tua compreensão e motivação foram essenciais para que eu continuasse a avançar.

Aos meus colegas de estágio, Diogo Gama e Lídia Pinto, pela camaradagem, apoio mútuo e por todas as experiências partilhadas. Juntos, enfrentamos os desafios do estágio e crescemos tanto pessoal como profissionalmente.

À minha orientadora cooperante, Cristina Cruz, pela orientação, paciência e pelos valiosos ensinamentos que me transmitiu. A sua dedicação e apoio foram cruciais para o meu desenvolvimento durante este estágio.

Aos meus orientadores científicos, Júlio e Aldo, pela orientação, conselhos e apoio constante. Agradeço por me guiarem e proporcionarem uma experiência de estágio enriquecedora.

Ao pessoal docente do grupo de Educação Física da Escola do Fundão, pela acolhida calorosa e por me integrarem na equipa. O vosso apoio e colaboração foram essenciais para a minha adaptação e crescimento profissional.

Ao pessoal não docente da escola, pelo suporte e disponibilidade em ajudar sempre que necessário. A vossa contribuição foi vital para a minha experiência de estágio.

Aos alunos com quem tive a oportunidade de partilhar a experiência de lecionar, pela interação e pela aprendizagem mútua. Vocês foram a motivação para a minha dedicação e esforço diário.

Ao Agrupamento de Escolas do Fundão, pela oportunidade de realizar o meu estágio nesta instituição, pela acolhida e pelo apoio constante durante todo o período.

À Universidade da Beira Interior, pela formação académica de excelência e a todos os professores e funcionários que me acompanharam ao longo destes anos. Agradeço por me proporcionarem um ambiente de aprendizagem e crescimento contínuo.

Por fim, mas não menos importante, a todos os que de certa forma, fizeram parte e me acompanharam neste percurso importante da minha vida.

Um sincero obrigado a todos, sem vocês nada seria possível.

Resumo

O presente relatório pretende expor o trabalho realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio pedagógico, inserida no 2º Ciclo de estudos que visa obter o grau mestre em Ensino de Educação física nos ensinos básico e Secundário na Universidade da Beira interior.

O relatório de estágio apresenta-se dividido em dois capítulos. No primeiro capítulo “Intervenção Pedagógica”, é apresentado o trabalho realizado durante o estágio desenvolvido no Agrupamento de Escolas do Fundão, no ano letivo de 2023/2024. Este tem o intuito de demonstrar o processo de lecionação nos diferentes ciclos, nomear e descrever as principais aprendizagens e dificuldades e relatar sobre a experiência da participação e lecionação no desporto escolar e intervenção na comunidade escolar.

No segundo capítulo “Investigação e Inovação Pedagógica”, pretende-se apresentar o Projeto de Investigação realizado e aplicado durante o ano. Este estudo visa demonstrar, através de avaliações e análises semanais, o desempenho dos alunos nos testes de Salto Horizontal, Push-Up e Abdominais ao longo de 16 semanas, numa turma de 12º ano, onde procuramos compreender a progressão e identificar padrões de melhoria. O critério de desempenho consiste na realização dos exercícios até à exaustão, com objetivo de obter uma melhoria semanal. A pesquisa aborda a relação entre o desenvolvimento biológico, métodos de avaliação de força, intervenções escolares e fatores sociais, preenchendo uma lacuna específica em estudos longitudinais para alunos do 12º ano. Com este projeto pretende-se também oferecer novos horizontes de práticas para aprimorar os programas de treino em ambientes escolares, ao mesmo tempo que contribui para uma compreensão mais abrangente do desenvolvimento físico nessa faixa etária.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico; Ensino de Educação Física; Atividade Física; Planeamento; Disciplina de Educação Física.

Abstract

This report aims to present the work carried out as part of the Pedagogical Internship Curricular Unit, which is part of the 2nd Cycle of Studies aimed at obtaining a master's degree in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Schools at the University of Beira Interior.

The internship report is divided into two chapters. The first chapter, "Pedagogical Intervention", presents the work carried out during the internship at Agrupamento de Escolas do Fundão, in the 2023/2024 school year. It aims to demonstrate the process of teaching in the different cycles, name and describe the main learnings and difficulties and report on the experience of participating and teaching in school sport and intervening in the school community.

The second chapter, "Research and Pedagogical Innovation", aims to present the research project carried out and applied during the year. This study aims to demonstrate, through weekly evaluations and analysis, the performance of students in the Horizontal Jump, Push-Up and Abdominal tests over 16 weeks, in a 12th grade class, where we seek to understand progression and identify patterns of improvement. The performance criterion consists of performing the exercises to exhaustion, with the aim of obtaining a weekly improvement. The research addresses the relationship between biological development, strength assessment methods, school interventions and social factors, filling a specific gap in longitudinal studies for 12th graders. This project also aims to offer new horizons of practice to improve training programs in school environments, while contributing to a more comprehensive understanding of physical development in this age group.

Keywords: Pedagogical Internship; Physical Education Teaching; Physical Activity; Planning; Physical Education Subject; Research Project

Índice

Resumo	IV
Abstract.....	V
Lista de Tabelas	VIII
Lista de Acrónimos.....	IX
CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA	1
1. Introdução	1
2. Contextualização.....	2
2.1. Escola	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	4
2.3. Professor Estagiário.....	6
3. Intervenção.....	7
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	8
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico	8
3.1.1.1. Princípios Base	8
3.1.1.2. Planeamento	10
3.1.1.3. Ensino-Aprendizagem	11
3.1.1.4. Avaliação	12
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	22
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I	23
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade	25
3.2.1. Desporto Escolar	25
3.2.2. Intervenção na Escola.....	26
3.2.3. Direção de Turma	31
3.2.4. Integração com o Meio	32
3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II	33
4. Área III – Desenvolvimento Profissional	35
4.1. Reflexão Final	35
5. Referências.....	38

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA.....	41
1. Introdução	41
2. Metodologia	44
2.1. Participantes	44
2.2. Procedimentos	44
2.3. Análise e Tratamento de Dados	45
3. Resultados	46
4. Discussão	50
5. Conclusão.....	51
6. Referências.....	53
Anexos	56

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Estatística Descritiva- Turma Completa.....	43
Tabela 2 - Estatística Descritiva- Sexo Masculino	43
Tabela 3 - Estatística Descritiva- Sexo Feminino.....	44
Tabela 4 – Teste de Classificações assinadas por Wilcoxon- Turma Completa	44
Tabela 5 - Teste de Classificações assinadas por Wilcoxon- Sexo Masculino	45
Tabela 6 - Teste de Classificações assinadas por Wilcoxon- Sexo Feminino	45

Lista de Acrónimos

AD - Avaliação Diagnóstica

AE - Aprendizagens Essenciais

AF - Avaliação Formativa

AS - Avaliação Sumativa

DE - Desporto Escolar

DT - Diretor de Turma

EE - Encarregados de Educação

EF - Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

AEF – Agrupamento de Escolas do Fundão

NE - Núcleo de Estágio

OC - Orientadora Cooperante

PA - Plano Anual

PDA - Plano de Aula

PE - Professor Estagiário

PTT - Professor Titular de Turma

UBI - Universidade da Beira Interior

UD - Unidade Didática

CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O presente Relatório de Estágio, faz parte da unidade curricular de Estágio Pedagógico (EP), que integra o segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, com o propósito de obter o título de Mestre pela Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior.

O EP decorreu durante o ano letivo de 2023/2024, no Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF), na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos da João Franco e na Escola Secundário do Fundão. O EP foi supervisionado pelo Orientador científico da UBI, o Professor Doutor Aldo Costa e o Professor Doutor Júlio Martins, e pela Orientadora Cooperante do AEF, Professora Cristina Cruz.

No que diz respeito à estruturação do Relatório, numa fase inicial será apresentada uma breve contextualização da instituição, abordando a escola, o Grupo Disciplinar de Educação Física e o próprio Estagiário. Neste seguimento, serão apresentados os procedimentos de organização e gestão do processo de ensino e aprendizagem aplicados no 3º ciclo do Ensino Básico, com uma turma de 8º ano e no Ensino Secundário com uma turma de 12º ano de escolaridade. Dentro destes serão abordados aspetos como os Princípios Base de cada Ciclo, a intervenção realizada, o processo de Ensino-Aprendizagem bem como a avaliação.

É importante realçar que a lecionação na turma de 3º ciclo, foi realizada em conjunto com os restantes elementos do Núcleo de Estágio (NE), no entanto, no ensino secundário a lecionação foi inteiramente responsabilidade do PE.

O estágio também proporciona uma plataforma para a reflexão crítica sobre a prática educativa. De acordo com Alarcão (2001), "a reflexão sistemática e crítica sobre a prática é essencial para o desenvolvimento profissional contínuo dos professores". Esta reflexão permite que os futuros professores analisem suas experiências, identifiquem áreas de melhoria e desenvolvam estratégias eficazes para enfrentar desafios futuros. Desta forma, todas as aulas lecionadas pelos PE, foram assistidas pela professora orientadora, permitindo que no final de cada aula houvesse um momento de reflexão

crítica sobre o decorrer das aulas contribuindo assim para um melhor desenvolvimento e qualidade de futuras aulas.

Posteriormente será abordada a intervenção do PE quanto à Participação na Escola e Relação com a Comunidade. Dentro desta, está incluída a participação no Desporto Escolar (DE), a intervenção na escola, o contacto com a direção de turma e a integração no meio escolar da AEF, acompanhados de reflexões sobre os mesmos.

O estágio pedagógico facilita a compreensão das dinâmicas escolares e promove a integração dos estagiários na comunidade educativa. Vieira (2013) salienta que "a experiência prática em ambientes escolares reais é indispensável para o desenvolvimento de uma identidade profissional robusta". A imersão no contexto escolar permitiu ao PE vivenciar os desafios e as recompensas do ensino, promovendo um conhecimento mais profundo da profissão.

Assim, o relatório, pretende relatar o conjunto de vivências experienciadas ao longo do ano de estágio e assim perceber que este desempenha um papel central na formação de professores, servindo como uma ponte entre a teoria e a prática e contribuindo significativamente para a consolidação de competências profissionais e pessoais. Através da orientação, da imersão no contexto escolar e da reflexão crítica, os futuros professores são preparados para enfrentar os desafios da profissão e promover uma educação de qualidade.

2. Contextualização

2.1. Escola

O Agrupamento de Escolas do Fundão (AEF) está localizado na cidade do Fundão, no distrito de Castelo Branco, região Centro de Portugal. Este agrupamento escolar abrange várias instituições de ensino que oferecem uma ampla gama de cursos e níveis de escolaridade, atendendo à comunidade educativa local.

O AEF tem uma história rica e dinâmica, marcada por um constante desenvolvimento e adaptação às necessidades educativas da comunidade local. Ao longo

dos anos, o agrupamento tem evoluído significativamente em termos de infraestruturas, oferta educativa, e projetos pedagógicos, sempre com o objetivo de proporcionar uma educação de qualidade e inclusiva.

Ao longo dos anos, o AEF tem investido na modernização das suas infraestruturas, acompanhando as mudanças tecnológicas e pedagógicas. As escolas do agrupamento foram equipadas com laboratórios de ciência, bibliotecas atualizadas, salas de informática, e modernos espaços desportivos. Estes investimentos permitiram criar um ambiente educativo mais propício ao desenvolvimento académico e pessoal dos alunos. Para além da grande evolução, procura também estabelecer parcerias estratégicas com universidades, empresas locais, e organizações comunitárias. Estas colaborações têm permitido a implementação de projetos de investigação, programas de estágio, e atividades extracurriculares que complementam a formação académica dos alunos.

Com o tempo, o agrupamento expandiu a sua oferta educativa para incluir não apenas o Ensino Básico, mas também o Ensino Secundário e cursos profissionais. Esta diversificação permitiu que o AEF atendesse a um público mais amplo e oferecesse oportunidades de formação em diversas áreas do conhecimento.

Ensino Básico (2º e 3º ciclos): A inclusão de disciplinas adicionais e a implementação de novos métodos pedagógicos têm melhorado a qualidade do ensino básico.

Ensino Secundário: A introdução de cursos científico-humanísticos e profissionais proporcionou aos alunos a possibilidade de escolherem caminhos educativos alinhados com os seus interesses e aspirações profissionais.

Cursos Profissionais: O AEF começou a oferecer cursos profissionais, como Técnico de Informática, Técnico de Turismo, e Técnico de Desporto, que preparam os alunos para o mercado de trabalho ou para a continuidade dos estudos em áreas específicas.

O Agrupamento subdivide-se em treze estabelecimentos de ensino, incluindo os Jardins de Infância, Escolas de 1º Ciclo do Ensino Básico até à Escola Secundária, todas repartidas pelo conselho do Fundão. Na Escola João Franco, temos o 4º ano de escolaridade (1ºCiclo), o 5º e 6º ano (2º Ciclo), o 7º ano (3ºCiclo) e o Ensino Artístico articulado com o 2º e 3º Ciclo. Na Escola Secundária do Fundão está inserido o 8º e o 9º

ano de escolaridade (3ºCiclo), Ensino Secundário, ensino artístico, cursos de educação e formação de cursos profissionais.

A Escola Secundária do Fundão é constituída por cinco blocos, onde estão inseridas as salas de aula e um bloco tecnológico. Na nossa área, Educação Física, podemos lecionar aulas de EF no Pavilhão Desportivo – Pavilhão Francisco José Tavares e quatro espaços polidesportivos exteriores com o objetivo de serem utilizados para a lecionação de aulas de EF.

Esta escola é composta por vários departamentos ao nível da sua organização, nomeadamente, Pré-Escolar, 1º Ciclo do Ensino Básico, Ciências Experimentais, Ciências Sociais e Humanas, Expressões, Línguas, Matemática e Tecnologias, Educação Especial. Quanto ao seu funcionamento, é constituída pelos seguintes órgãos: Conselho Geral, Conselho Pedagógico, SPO, Direção.

No presente ano letivo o AEF pôde contar com um total de 1413 Alunos, 207 Docentes e 167 não Docentes.

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo de Educação Física (GEF) da Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de João Franco e da Escola Secundária do Fundão é composto por onze professores, além de três estagiários, totalizando 14 membros no grupo. O GEF faz parte do Departamento de Expressões, integrando os grupos 260 (2º e 3º ciclo) e 620 (Ensino Secundário). No início do ano letivo, durante uma reunião de grupo, foram discutidos vários aspetos importantes para a organização e o Planeamento Anual de Educação Física (Anexo 3). O objetivo da reunião foi facilitar e propor soluções para resolver ou melhorar questões pendentes de anos anteriores.

De seguida, é apresentada pelo representante do GEF, uma proposta com as datas do sistema de rotação dos espaços no pavilhão (Anexo 2), que no presente ano letivo se apresentou desta forma:

- 20 set. até 20 out (6 semanas)
- 25 out. até 17 nov. (4 semanas)

- 22 nov. até 15 dez. (4 semanas)
- 3 jan. até 26 jan. (4 semanas)
- 31 jan. até 23 fev. (4 semanas)
- 28 fev. até 22 mar. (4 semanas)
- 10 abr. até 10 mai. (5 semanas)
- 15 mai. até 31 mai. (3 semanas)

Assim sendo, existem quatro áreas no pavilhão, cada uma destinada a uma modalidade específica, onde os professores podem lecionar as suas aulas.

O pavilhão encontra-se dividido nos seguintes 4 espaços:

P1- Voleibol

P2- Basquetebol

P3- Badminton

P4- Ginástica

Os Professores devem organizar o seu planeamento anual consoante os espaços que lhes são atribuídos e assim ajustar com as modalidades a lecionar. Para além dos referidos 4 espaços interiores, a escola dispõe de outros 4 campos exteriores, constituídos por uma pista de atletismo e 3 campos multidesportivos, sendo que um deles é coberto.

O docente responsável pela aula, antes deve preparar o material que irá ser utilizado e o campo que lhe foi designado para a aula. Após o toque, o aluno tem 10 minutos para se equipar e apresentarem no espaço destinado à aula. No final de cada aula, os alunos são autorizados a sair cerca de 20 minutos antes do toque, no caso das aulas de 100 minutos, para realizarem a sua higiene pessoal. O GEF definiu que o instrumento de avaliação utilizado na avaliação da aptidão física é da bateria de testes FIT Escola, nomeadamente o vaivém para a aptidão aeróbia, e para a aptidão neuromuscular, o teste de abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e flexibilidade dos membros inferiores.

2.3. Professor Estagiário

Desde cedo, manifestou-se um profundo gosto pela prática de educação física. As primeiras lembranças da infância estão repletas de momentos em que praticava desporto com os amigos e familiares. Aos 12 anos, deu início à jornada no futebol, um desporto que rapidamente se tornou uma paixão. A competição, o trabalho em equipa e a disciplina necessária para evoluir no futebol ensinaram valores que transcendem o desporto.

Aos 14 anos, decidiu expandir os seus horizontes e começou a praticar natação. A natação, que não só complementou as habilidades físicas, mas também proporcionou uma sensação de liberdade e realização. No 2º e 3º ciclo do Ensino Básico, decidiu envolver-se ainda mais no desporto escolar, praticando futsal e ténis de mesa. Estas atividades permitiram desenvolver uma compreensão mais abrangente das diferentes modalidades desportivas e das suas exigências únicas.

A Educação Física sempre foi a sua disciplina favorita na escola. Era nas aulas de Educação Física que se sentia mais vivo e motivado. Demonstrando-se sempre muito empenhado, dedicando-se com afinco a todas as atividades propostas. Os resultados eram uma consequência natural do esforço e paixão. Obteve consistentemente ótimas notas nesta disciplina, o que enchia de orgulho e reforçava a determinação de seguir uma carreira nesta área.

Desde cedo, estava estabelecido como objetivo tirar um curso para seguir a carreira de professor de Educação Física. Teve a sorte de ter um professor que se tornou uma verdadeira inspiração. A sua dedicação, entusiasmo e capacidade de motivar os alunos deixaram uma marca profunda, o que serviu como uma referência, mostrando o impacto positivo que um bom professor pode ter na vida dos seus alunos.

Em 2018, deu um passo importante na concretização dos seus sonhos ao ingressar no Instituto Politécnico de Castelo Branco, na Escola Superior de Educação. Matriculado na Licenciatura de Desporto e Atividade Física, onde pôde aprofundar os conhecimentos sobre as diversas dimensões do desporto e da Educação Física. Durante o segundo ano da Licenciatura, a escolha do Minor foi em Desporto para Deficientes. Esta escolha foi motivada pelo desejo de tornar o desporto acessível a todos, independentemente das suas capacidades. Teve a valiosa oportunidade de estagiar na Associação de Apoio à Criança

de Castelo Branco, uma experiência que foi particularmente enriquecedora. Trabalhar com crianças com necessidades especiais permitiu compreender melhor as suas necessidades específicas e adaptar as abordagens de ensino para melhor servi-las.

Simultaneamente, enquanto concluía a Licenciatura, surgiu a oportunidade de treinar os escalões de traquinas e petizes no Clube Desportivo de Alcains. Treinar crianças tão jovens foi uma experiência desafiadora e gratificante. Através desta experiência, foi possível desenvolver as suas habilidades de comunicação, paciência e capacidade de motivar e inspirar os mais novos. Ver a evolução e o entusiasmo das crianças nos treinos reforçou ainda mais a paixão pelo Ensino e pelo Desporto.

Após concluir a Licenciatura, em 2022, sentiu a necessidade de aprofundar ainda mais os seus conhecimentos e habilidades. Assim, ingressou na Universidade da Beira Interior para realizar o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Esta etapa foi crucial para a sua formação. O mestrado proporcionou uma compreensão mais aprofundada das metodologias de Ensino, de Avaliação e do desenvolvimento de Currículos. Além disso, permitiu explorar novas abordagens pedagógicas e de adaptação às necessidades dos alunos no contexto atual. Durante o Mestrado, surgiu a oportunidade de realizar Estágio no Agrupamento de escolas do Fundão, o que permitiu aplicar os conhecimentos adquiridos e ganhar experiência prática. Cada etapa da sua formação foi marcada por desafios e aprendizagens que moldaram a sua visão sobre a Educação Física e o Ensino.

3. Intervenção

No que diz respeito à intervenção, o PE teve a oportunidade de proceder a observações Não Sistematizadas de diversas aulas de EF ministradas por professores em turmas de 2º ciclo.

Essas observações foram fundamentais para compreender as dinâmicas de Ensino-Aprendizagem, as metodologias aplicadas e as estratégias de gestão utilizadas pelos docentes.

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

No que concerne à intervenção com o 2º Ciclo do Ensino Básico, o PE teve a oportunidade de realizar observações não sistematizadas de aulas de EF de turmas de 5º e 6º ano. As aulas observadas decorriam no interior da escola e eram lecionadas pelo Professor Titulas da Turma (PTT). As aulas eram lecionadas e observadas terças feiras das 11:15h às 13:05h, quartas feiras das 12:15h às 13:05, quintas feiras das 9:20h às 11:10h e sextas feiras das 11:20h às 13:05h.

As turmas observadas não apresentavam discentes com atestado médico prolongado. O PTT era responsável por todo o processo de planeamento e avaliação das turmas bem como a leção total das aulas.

3.1.1.1. Princípios Base

O 2º ciclo do Ensino Básico em Portugal está orientado por uma série de princípios que visam garantir uma educação de qualidade, inclusiva e equitativa para todos os alunos.

Segundo o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho, que estabelece o currículo dos Ensinos Básico e Secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens. Este diploma sublinha a importância de uma educação centrada no aluno, promovendo o desenvolvimento de competências essenciais para a vida pessoal e social, e a preparação para a cidadania ativa. O artigo 3.º deste Decreto-Lei destaca a necessidade de "assegurar a igualdade de oportunidades de acesso e sucesso educativo para todos os alunos, combatendo as desigualdades e promovendo a inclusão".

Além disso, o Despacho Normativo n.º 10-B/2018, de 6 de julho, regula a organização do ano letivo e o calendário escolar, garantindo que a distribuição do tempo letivo seja equilibrada e adequada às necessidades dos alunos. Este despacho enfatiza a importância de uma planificação cuidada e flexível, permitindo adaptações necessárias para responder às especificidades de cada turma e de cada aluno.

Outro documento relevante é o Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, que estabelece o regime jurídico da educação inclusiva. Este decreto-lei reforça o compromisso com a inclusão, estipulando que "todas as crianças e jovens, independentemente das suas características pessoais e sociais, têm direito a uma educação de qualidade que promova o máximo desenvolvimento das suas potencialidades". No contexto do 2º ciclo, este princípio é aplicado através de medidas educativas específicas que visam apoiar alunos com necessidades educativas especiais, garantindo a sua plena participação no processo educativo.

O Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho, aprova o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, que define um conjunto de competências e valores a serem desenvolvidos ao longo do percurso escolar. Este perfil é uma referência essencial para o trabalho pedagógico no 2º ciclo, orientando os professores na construção de experiências de aprendizagem que promovam o desenvolvimento integral dos alunos.

Os Princípios Base no 2º ciclo do Ensino Básico são orientados por uma legislação que valoriza a inclusão, a flexibilidade curricular, a equidade e a centralidade do aluno no processo educativo. Estes princípios visam garantir que todos os alunos tenham acesso a uma educação de qualidade, que lhes permita desenvolver as competências necessárias para serem cidadãos ativos e responsáveis.

Na área da Educação Física, os Princípios Base são igualmente fundamentados em documentos legais e pedagógicos que visam o desenvolvimento físico, social e emocional dos alunos. O Despacho n.º 12587/2012, de 16 de outubro, que aprova as Metas Curriculares de Educação Física para o Ensino Básico, é um dos principais referenciais nesta área. Este despacho define objetivos claros para o desenvolvimento de competências motoras, cognitivas e sociais através da prática regular de atividades físicas.

O Programa Nacional de Educação Física, definido pelo Ministério da Educação, enfatiza a importância da atividade física regular como meio de promover a saúde e o bem-estar dos alunos. Segundo este programa, a Educação Física deve proporcionar experiências diversificadas que permitam o desenvolvimento das capacidades físicas, a aprendizagem de técnicas desportivas, e a aquisição de hábitos de vida saudável.

De acordo com o Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho, que estabelece o regime de organização e funcionamento do currículo dos Ensinos Básico e Secundário, a Educação Física é uma disciplina obrigatória que contribui para a formação integral dos alunos. Este Decreto-Lei sublinha a importância de uma abordagem inclusiva e diferenciada, que permita a todos os alunos, independentemente das suas capacidades, participar ativamente nas aulas e beneficiar dos seus efeitos positivos.

3.1.1.2. Planeamento

O planeamento é uma etapa crucial no processo de ensino, proporcionando uma estrutura organizada que orienta as atividades educativas. Segundo Santos (2005), "o Planeamento é essencial para garantir a coerência e a eficácia das ações educativas, permitindo aos professores definirem estratégias adequadas para alcançar os objetivos propostos".

O processo de planeamento deve ser metuculoso e detalhado, abrangendo desde a definição de objetivos até à avaliação dos resultados. De acordo com Costa e Monteiro (2014), "um planeamento eficaz envolve a identificação clara dos objetivos de aprendizagem, a seleção de conteúdos apropriados, a definição de estratégias de ensino e a elaboração de critérios de avaliação".

É fundamental para assegurar que as atividades de ensino são coerentes e alinhadas com as Aprendizagens-Essenciais. Como afirma Moreira (2009), "o planeamento é crucial para garantir que os objetivos educacionais sejam atingidos de maneira sistemática e eficaz, permitindo um ensino de qualidade".

Além disso, o planeamento ajuda os professores a prever e preparar-se para possíveis desafios e obstáculos no processo de Ensino-Aprendizagem. Como destaca Rodrigues (2011), "o planeamento permite aos professores antecipar dificuldades e desenvolver estratégias para superá-las, garantindo assim uma maior eficácia na prática docente".

Na área da Educação Física, o planeamento assume uma importância particular, dada a necessidade de garantir a segurança e o desenvolvimento físico dos alunos. Segundo Martins (2010), "o planeamento cuidadoso das aulas de Educação Física é

essencial para proporcionar um ambiente seguro e eficaz, onde os alunos possam desenvolver as suas competências motoras e físicas"

Assim podemos afirmar que o planeamento na Educação Física deve também considerar a diversidade de competências e interesses dos alunos, promovendo a inclusão e a participação ativa de todos. Como referem Gonçalves e Silva (2012), "é crucial que o planeamento das atividades físicas seja inclusivo e adaptado às necessidades e capacidades individuais dos alunos".

3.1.1.3. Ensino-Aprendizagem

O processo de Ensino-Aprendizagem envolve a transferência de conhecimentos do docente para o aluno, considerando como esses conhecimentos são comunicados e assimilados. Neste contexto, é crucial definir claramente os objetivos educacionais a serem alcançados e utilizar de forma eficaz os recursos pedagógicos disponíveis. As estratégias de ensino aplicadas em sala de aula desempenham um papel vital na facilitação deste processo. É igualmente importante que estas estratégias sejam adaptadas às necessidades e características individuais dos alunos, promovendo um ambiente de aprendizagem inclusivo e motivador.

Além disso, a interação contínua entre o professor e os alunos é fundamental para ajustar o processo de ensino-aprendizagem conforme necessário. A Avaliação Formativa, por exemplo, permite monitorizar o progresso dos alunos e fazer ajustes imediatos nas metodologias de ensino. A implementação de atividades diversificadas e a promoção de um ambiente de aprendizagem positivo também são essenciais para manter os alunos empenhados e apoiar o desenvolvimento de suas competências.

Os PTT observados utilizavam uma variedade de metodologias de ensino, que incluíam abordagens tradicionais e inovadoras. As metodologias ativas, como o ensino por descoberta guiada e a aprendizagem cooperativa, foram frequentemente utilizadas. Estas metodologias são eficazes no desenvolvimento das competências motoras e socio emocionais dos alunos, conforme destacado por Andrade e Martins (2018).

Durante as aulas, os PTT aplicavam avaliações formativas contínuas, fornecendo feedback imediato e construtivo aos alunos. Este tipo de avaliação ajuda a orientar o processo de aprendizagem, permitindo ajustes imediatos e promovendo a autoavaliação

entre os alunos (Oliveira e Mendes, 2020). Ao final de cada unidade didática, os professores realizavam avaliações sumativas para medir o nível de aquisição das competências ensinadas. Estas avaliações incluíam testes práticos e teóricos, assegurando uma visão abrangente do desempenho dos alunos. A importância da avaliação sumativa é destacada por Ferreira (2018), que ressalta seu papel na certificação das aprendizagens.

Durante as observações, alguns aspectos das práticas dos professores merecem destaque. Os professores gerenciavam eficazmente o tempo e os recursos disponíveis, garantindo que todas as atividades planejadas fossem realizadas dentro do período da aula. Segundo Santos (2017), uma gestão eficiente do tempo é crucial para maximizar o tempo de prática dos alunos e evitar períodos de inatividade. Os professores criavam um ambiente de aprendizagem positivo, onde os alunos se sentiam seguros e motivados para participar. Este ambiente era caracterizado por relações de respeito mútuo e incentivo constante, conforme enfatizado por Lima (2018).

As aulas observadas eram inclusivas, com adaptações para alunos com diferentes níveis de habilidade e necessidades especiais. A inclusão é um princípio fundamental na Educação Física, promovendo a equidade e o acesso igualitário às oportunidades de aprendizagem (Moura e Rodrigues, 2019).

As observações realizadas ao longo do ano letivo proporcionaram uma visão valiosa sobre as práticas pedagógicas eficazes na Educação Física no 2º ciclo. Os professores observados demonstraram uma abordagem bem planejada, metodologias diversificadas e uma avaliação contínua e abrangente. Estas práticas, fundamentadas em teorias educacionais contemporâneas e regulamentações atuais, contribuíram significativamente para o desenvolvimento integral dos alunos, reforçando a importância de uma Educação Física de qualidade.

3.1.1.4. Avaliação

A avaliação no 2º ciclo do Ensino Básico é um processo essencial que visa não apenas medir o progresso dos alunos, mas também orientar o Ensino e promover a aprendizagem contínua. Este processo é composto por diferentes tipos de avaliação, nomeadamente a Avaliação Diagnóstica, Formativa e Sumativa, cada uma desempenhando um papel crucial no desenvolvimento dos alunos.

Segundo Fernandes (2006), a Avaliação Diagnóstica é fundamental no início de um ciclo, unidade ou atividade letiva, pois permite ao professor conhecer o ponto de partida de cada aluno, identificando os seus conhecimentos prévios, dificuldades e necessidades. Esta avaliação é essencial para ajustar o ensino às características individuais dos alunos, garantindo que todos tenham a oportunidade de desenvolver as suas competências a partir de uma base adequada.

A Avaliação Formativa, como descrita por Black e Wiliam (1998), é um processo contínuo que se integra na prática pedagógica diária. Este tipo de avaliação tem como principal objetivo fornecer feedback aos alunos sobre o seu progresso, ajudando-os a identificar pontos fortes e áreas a melhorar. Além disso, permite ao professor ajustar as suas estratégias de ensino de acordo com as necessidades dos alunos, promovendo assim um ensino mais eficaz e centrado no aluno.

De acordo com Perrenoud (1998), a Avaliação Formativa é uma ferramenta poderosa para a promoção da aprendizagem, uma vez que envolve os alunos no seu próprio processo de aprendizagem, tornando-os mais conscientes das suas dificuldades e motivações. O feedback formativo, quando bem utilizado, pode aumentar a motivação e o envolvimento dos alunos, incentivando-os a tomar um papel ativo na sua educação.

Por outro lado, a Avaliação Sumativa, realizada no final de um ciclo, unidade ou período letivo, tem como objetivo principal certificar as aprendizagens dos alunos e atribuir-lhes uma classificação. Segundo Fernandes (2009), a Avaliação Sumativa deve ser criteriosa e justa, refletindo de forma precisa o nível de competências adquiridas pelos alunos. Esta avaliação é essencial para a tomada de decisões sobre a progressão dos alunos e para a certificação das suas aprendizagens.

Os normativos legais, como o Decreto-Lei n.º 55/2018, reforçam a importância de uma avaliação integrada e contínua, que permita um acompanhamento regular do percurso dos alunos. Este decreto estipula que a avaliação deve ser orientada por critérios claros e transparentes, previamente definidos e conhecidos por todos os intervenientes no processo educativo.

Neste contexto, é também fundamental a utilização de instrumentos diversificados de avaliação, que permitam uma apreciação abrangente e equilibrada das diversas dimensões do desenvolvimento dos alunos. Estes instrumentos podem incluir testes

escritos, trabalhos de projeto, apresentações orais, observações diretas e autoavaliações, entre outros.

O papel do professor no processo de avaliação é igualmente crucial. Segundo Brookhart (2008), o professor deve ser um mediador e facilitador do processo de avaliação, utilizando os resultados obtidos para planejar e adaptar as suas práticas pedagógicas, de modo a responder às necessidades individuais e coletivas dos alunos.

Assim podemos concluir que a avaliação no 2º ciclo do Ensino Básico é um processo dinâmico e multifacetado, essencial para o desenvolvimento integral dos alunos. Ao integrar diferentes tipos de avaliação, os professores podem não só medir o progresso dos seus alunos, mas também promover a sua aprendizagem contínua, ajustando as suas práticas pedagógicas às necessidades e potencialidades de cada um. Este enfoque numa avaliação holística e centrada no aluno é fundamental para a construção de um ensino mais inclusivo e eficaz.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário

Em relação à intervenção realizada no 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário, o PE acompanhou (quinzenalmente), uma turma de 8º ano, às sextas-feiras, entre as em conjunto com os restantes elementos do NE, com a professora responsável da turma e a professora orientadora. Neste sentido eramos responsáveis por coadjuvar a professora responsável, uma vez que fazia parte da turma, um aluno com necessidades especiais.

Ainda no 3º Ciclo, o PE foi responsável por lecionar 2 aulas de ginástica de aparelhos, futsal e FIT Escola, em duas turmas de 8º ano, abordando na ginástica, o salto em trampolim e trave.

Já no secundário, a turma pela qual o PE era responsável ao longo do ano letivo, contava com vinte e cinco alunos, sendo esta constituída por dezoito alunas e sete alunos. Destes 25 alunos, 4 alunos apresentavam Atestado Médico, sendo dois temporariamente e dois prolongado durante todo o ano. O PE, era responsável por intervir diretamente com a turma em dois momentos durante a semana, terças-feiras das 9:20 às 10:10 e nas quintas-feiras das 11:20 às 13:05. Apesar do PE desempenhar as funções e assumir a responsabilidade pelo planeamento e intervenção no processo de ensino-aprendizagem e

avaliação da turma, a professora orientadora e os restantes elementos do NE estavam também presentes em todas as aulas.

3.1.2.1. Princípios Base

O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, segundo o Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho de 2017, que estabelece medidas a serem adotadas pelas instituições de educação e pelos organismos responsáveis pelas políticas educativas, funcionando como um guia normativo para todas as instituições de Ensino. Este documento orienta o planeamento curricular, a realização da avaliação interna e externa do ensino e da aprendizagem. Conforme o Despacho n.º 6605-A/2021, de 6 de julho de 2021, as Aprendizagens Essenciais (AE) tornaram-se um documento orientador relevante, definindo diretrizes para a planificação, concretização e avaliação do processo de AE, considerando cada nível de ensino e o respetivo ano de escolaridade, com o objetivo de promover o desenvolvimento das competências descritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (DGE, 2018).

No contexto do 3º Ciclo do Ensino Básico, a disciplina de Educação Física (EF) deve assegurar que os alunos adquiram competências fundamentais para a continuidade dos estudos no Ensino Secundário. O documento das Aprendizagens Essenciais para o 3º Ciclo estipula que, os alunos devem desenvolver competências em várias áreas da Educação Física. Especificamente, os alunos devem obter competências em duas matérias na subárea dos jogos desportivos coletivos (como basquetebol, futebol, andebol e voleibol), uma na subárea de ginástica (ginástica de solo, aparelhos, rítmica) e duas matérias à escolha do docente (atletismo, patinagem, desportos de raquetes, entre outros).

Em termos de Aptidão Física, é esperado que os alunos demonstrem evidências de aptidão muscular e aeróbia enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT Escola, adequadas à sua idade e género. Na área dos Conhecimentos, os alunos devem ser capazes de relacionar a aptidão física com a saúde e identificar fatores que contribuam para um estilo de vida saudável, incluindo o desenvolvimento das capacidades motoras. Adicionalmente, os alunos devem reconhecer e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade inclusiva e moderna (DGE, 2018).

Para o Ensino Secundário, e especificamente para o 12º ano, a disciplina de Educação Física deve focar-se no aprofundamento e consolidação das competências adquiridas ao longo dos anos anteriores. Segundo o documento das Aprendizagens Essenciais para o Ensino Secundário, é crucial que se proporcionem oportunidades para que os alunos escolham e aperfeiçoem as matérias de acordo com os seus interesses e necessidades, promovendo a aquisição de valores sociais, competências motoras e conhecimentos essenciais para a saída da escolaridade obrigatória.

No 12º ano, os alunos devem obter competências em várias áreas da Educação Física. No que se refere aos Jogos Desportivos Coletivos, os alunos devem desenvolver habilidades em duas modalidades, tais como basquetebol, futebol, andebol ou voleibol. Na área da Ginástica, é recomendada a escolha de uma modalidade entre ginástica de solo, aparelhos ou rítmica. Além disso, os alunos devem escolher uma matéria da subárea de Atletismo ou outra atividade física relevante, como patinagem ou desportos de raquetes.

Em termos de Aptidão Física, os alunos devem apresentar evidências de aptidão muscular e aeróbia, alinhadas com a Zona Saudável de Aptidão Física do programa FIT Escola, ajustadas à sua idade e género. Na área dos Conhecimentos, os alunos do 12º ano devem ser capazes de identificar e aplicar os métodos de treino mais adequados para o desenvolvimento e manutenção das diversas capacidades motoras. Devem também estar cientes dos fatores de risco associados à prática de Atividade Física e conhecer as medidas de segurança necessárias para a realização das mesmas. Além disso, devem compreender e valorizar os princípios do Olimpismo e do Paralimpismo, reconhecendo a sua importância na construção de uma sociedade inclusiva e moderna (DGE, 2018).

3.1.2.2. Planeamento

O planeamento pedagógico é um elemento central para garantir a qualidade do ensino e a eficácia do processo de aprendizagem, tanto no 3º Ciclo como no Ensino Secundário. A legislação e as orientações curriculares fornecem a estrutura necessária para desenvolver planos educativos que respondam às necessidades dos alunos e às exigências curriculares.

No 3º Ciclo do Ensino Básico, o planeamento visa consolidar as aprendizagens adquiridas nos Ciclos anteriores e preparar os alunos para os desafios futuros. Segundo o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho de 2018, o currículo deve ser organizado de modo a promover a autonomia das escolas e a flexibilização curricular, permitindo uma maior adaptação às necessidades específicas dos alunos e do contexto escolar.

Todo o processo de planeamento quanto às duas turmas de 8º ano, foram da responsabilidade do PTT, Professora Ana, que previamente, informou o GE do nível em que as turmas se encontravam para as modalidades de ginástica de aparelhos e futsal.

Quanto ao plano de aula, este estava sempre em conformidade com o PA, resultando num processo de ensino organizado e progressivo. O professor titular subdividia a aula em três fases. Primeiramente uma fase de aquecimento, cerca de 10 minutos com o objetivo de preparação dos alunos para a prática das modalidades e prevenção de lesões, uma segunda fase onde os alunos realizavam as tarefas propostas pelo professor que iam de acordo á UD e ao PA e por fim uma 3º fase onde os alunos realizavam exercícios de alongamento, enquanto a professor reforçava e questionava os alunos quanto aos conteúdos abordados na aula.

É importante destacar a importância do planeamento colaborativo entre professores, promovendo a interdisciplinaridade e a coesão curricular. No contexto da Educação Física (EF), este planeamento deve incluir a diversidade de Atividades Físicas e Desportivas que desenvolvam competências motoras, sociais e cognitivas. (Veiga Simão et al. 2018)

No ensino secundário, que compreende os 10º, 11º e 12º anos, o planeamento pedagógico deve considerar a diversidade de vias educativas e formativas, incluindo os cursos científico-humanísticos, cursos profissionais e artísticos. O Decreto-Lei n.º 55/2018 também enfatiza a necessidade de garantir uma oferta educativa diversificada que responda aos interesses dos alunos.

No âmbito da EF, é essencial planear atividades que promovam a aquisição de competências físicas e motoras, bem como o desenvolvimento de valores e atitudes positivas em relação à atividade física e à saúde. De acordo com as AE para a Educação Física no ensino secundário, homologadas pelo Despacho n.º 8476-A/2018, de 31 de

agosto de 2018, o planeamento deve incluir variedade de atividades, avaliação formativa e promoção da aptidão física.

Neste sentido, no início do ano letivos, o PE em conjunto com a OC, procederam à realização e organização do PA (Anexo 4), de acordo com os espaços que lhes eram cedidos e as matérias a ser lecionadas. Assim tornou-se possível para o PE preparar previamente as UD's (anexo 5) das matérias planeadas, a realização da Extensão e Sequencia de Conteúdos (Anexo 6) para o ano letivo, assim como os Planos de Aula (Anexo 7) semanalmente. Assim, foi utilizado o Modelo de Estrutura de Vickers (1990) para a estruturação das UD's, permitindo uma análise inicial dos alunos, estabelecer objetivos a atingir e criar progressões e adaptações no ensino.

O PE ficou responsável pela realização e envio dos Planos de Aula relativamente às matérias abordadas. Estes eram enviados para o E-mail da PC, com vinte e quatro horas de antecedência. De reforçar que apesar de os planos serem enviados, a PC sempre deu livre-arbítrio ao PE para realizar as alterações necessários no decorrer da aula se assim fosse necessário, tal como as alterações necessárias no PA em alguns casos. Os planos eram compostos por uma parte inicial de aquecimento e ativação geral da aptidão física, constituída por alguns exercícios de corrida, mobilização articular e flexibilidade dinâmica, consoante a matéria a abordar na aula (10'). Uma parte fundamental, onde eram propostas e aplicadas as tarefas de acordo com a função didáticas planeada (50'). E por fim uma fase final com o objetivo de retorno á calma e breve revisão sobre os conteúdos abordados.

Deste modo, com o PA de acordo com a rotação dos espaços distribuiu-se da seguinte forma:

- 1º Período: Badminton, Voleibol, Ginástica Acrobática de Grupo, Basquetebol;
- 2º Período: Ginástica de Aparelhos, Dança- Contemporânea, Atletismo- Barreiras/Velocidade, Andebol;
- 3º Período: Orientação, atletismo- Estafetas, Peso/Comprimento, Ténis.

Autores como Pereira et al. (2015) realçam que o planeamento eficaz na EF contribui para o desenvolvimento integral dos alunos, promovendo não apenas as

competências físicas, mas também valores como a cooperação, a resiliência e o fair play. Além disso, o planejamento deve considerar as especificidades de cada turma e adaptar-se às suas necessidades e interesses.

O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, delineado no Despacho n.º 6478/2017, destaca a importância de preparar os alunos para serem cidadãos ativos e saudáveis. No Ensino Secundário, isto implica proporcionar experiências de aprendizagem que desenvolvam a autonomia, a responsabilidade e a capacidade de tomar decisões informadas sobre a prática de atividade física.

Posto isto, o PE e a OC, incluíram no planejamento a lecionação de matéria teórica e mais tarde a aplicação de um teste teórico em cada período, de modo a apurar os conhecimentos dos alunos, não só sobre as modalidades abordadas durante os períodos, mas também sobre a importância da prática da atividade física e os seus valores.

3.1.2.3. Ensino-Aprendizagem

No 3º Ciclo, que compreende os 7º, 8º e 9º anos, o foco do Ensino-Aprendizagem deve estar na consolidação das aprendizagens anteriores e na preparação para o Ensino Secundário. Segundo o Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho de 2018, o currículo deve promover uma educação inclusiva e equitativa, garantindo que todos os alunos tenham acesso às mesmas oportunidades de aprendizagem.

Autores como Veiga Simão et al. (2018) sugerem que o ensino deve ser centrado no aluno, promovendo a sua autonomia e capacidade de pensamento crítico. Na EF, isso implica desenvolver um Currículo que inclua uma ampla gama de Atividades Físicas e Desportivas, visando não apenas o desenvolvimento físico, mas também social e emocional dos alunos.

Quanto ao processo de Ensino-Aprendizagem no 3º Ciclo de Ensino, foi possível observar que a turma na qual o PE coadjuvava, tinha alguns comportamentos menos adequados, pelo que o PTT assumia uma postura mais autoritária. Neste sentido era notável um conjunto de regras estabelecidas pela PTT no início do ano letivos, o que aumentava a qualidade das aulas e reduzia o número de comportamentos inadequados. Como estratégia da PTT, de forma a evitar conflitos e a aumentar o tempo de empenhamento motor, esta não cedia aos alunos o livre arbítrio para escolher grupos nos

exercícios, sendo sempre a professora a organizar a turma. A PTT procurava sempre organizar previamente a aula e o material de forma a diminuir o tempo de transição entre exercícios. Quanto ao aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE), este sempre que possível realizava os exercícios propostos pela professora com os colegas se possível. Caso o aluno demonstrasse comportamentos mais instáveis, este praticava a aula com o PE e os restantes elementos do NE.

Em relação à lecionação da aula de Ginástica, o PE foi responsável pela introdução da modalidade à turma. Uma vez que era a primeira vez que os alunos tinham contacto com a matéria, foi necessário realizar uma apresentação dos conteúdos. O PE deu grande ênfase à importância das regras de segurança, tanto no salto do trampolim como na trave, fornecendo feedbacks na execução dos exercícios. Na aula lecionada dos testes do FIT Escola, os alunos já tinham conhecimento dos testes a ser realizados bem como do seu funcionamento o que facilitou ao PE a implementação da bateria de testes, sendo apenas necessário relembrar a correta forma de execução dos mesmos. Já na aula lecionada de futsal, os alunos já haviam iniciado a modalidade com a PTT, pelo que coube ao PE dar continuidade à Extensão e Sequência de Conteúdos.

Quanto ao Ensino Secundário, o processo de Ensino-Aprendizagem estava inteiramente atribuído ao PE, que procurou sempre melhorar a qualidade de ensino aplicando diversas metodologias de transmissão dos conhecimentos.

Inicialmente, foi realizada uma reunião entre o NC, a OC e os alunos, onde o objetivo era apurar os gostos pela prática de atividade física dos alunos e as suas opiniões e expectativas quanto à disciplina de Educação Física. Na segunda aula de EF, foram abordados assuntos como as regras de funcionamento das aulas, a apresentação do planeamento e dos conteúdos das matérias a abordar durante o ano letivo, assim como os métodos de avaliação. Com todos estes aspetos já definidos, no início de cada aula, havia espaço para um breve diálogo com os alunos onde o PE referia quais os objetivos didáticos, como seria o funcionamento, e onde os alunos podiam e deviam colocar as suas questões.

Autores como Araújo (2014) e Silva (2019) enfatizam a importância de metodologias ativas e participativas no Ensino da Educação Física. Araújo (2014) defende que a EF deve promover a autonomia dos alunos, incentivando-os a participar

ativamente no processo de aprendizagem através de jogos, atividades em grupo e projetos que estimulem a cooperação e a liderança. Silva (2019) reforça a necessidade de uma abordagem inclusiva, onde todos os alunos, independentemente das suas capacidades, possam participar e beneficiar das aulas de educação física.

Posto isto, no decorrer das aulas, as tarefas de aquecimento eram organizadas e realizadas consoante a UD abordada em cada aula, onde inicialmente o PE indicava quais os exercícios ou movimentos e procedia à sua demonstração, no entanto, após algumas aulas o PE optou por começar a escolher um aluno aleatoriamente para realizar o aquecimento dando-lhes autonomia e demonstrando confiança. Na parte final de cada aula, os alunos eram questionados sobre os conteúdos abordados na aula, de forma a perceber se estes haviam compreendido a matéria, e se conseguiam corresponder àquilo que é expectável na Extensão de Sequência de Conteúdos.

Na organização da intervenção, de forma a aumentar o tempo potencial de aprendizagem, o PE procurava chegar mais cedo de forma a conseguir organizar o material e preparar o espaço para que o decorrer da aula fosse mais fluido tanto no início como na transição de exercícios. Apesar de as aulas serem preparadas previamente, sempre que necessário, eram realizados alguns ajustes consoante o desempenho e a evolução dos alunos no decorrer das aulas. Ao longo do ano letivo, o PE desenvolveu um sistema abrangente e contínuo de feedback para os seus alunos nas aulas. Desde o início, enfatizou a importância do feedback como uma ferramenta essencial para o desenvolvimento e melhoria das habilidades físicas e motoras dos alunos.

O posicionamento do professor pelo espaço procurava sempre manter o contacto visual com toda a turma, deslocando-se pela periferia e evitando ficar de costas para os alunos. Quanto ao posicionamento dos alunos durante o diálogo inicial e final das aulas, estes permaneciam sempre à frente do PE, por vezes sentados para que fosse possível manter o contacto visual com todos evitando que se posicionassem uns atrás dos outros.

Por fim, no final de cada aula, eram realizadas reflexões com a OC e com os restantes colegas do NE, onde procuravam refletir sobre o funcionamento da aula e a prestação do PE, procurando um aprimoramento das estratégias de ensino com vista a melhorar a qualidade da leção das aulas.

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação é uma componente essencial do processo educativo, desempenhando um papel crucial na monitorização e melhoria das aprendizagens dos alunos. Segundo Fernandes (2008), a avaliação deve ser contínua e formativa, permitindo uma compreensão profunda das necessidades e progressos dos alunos ao longo do tempo. Este tipo de avaliação visa acompanhar o progresso dos alunos, identificando dificuldades e proporcionando feedback para a melhoria das aprendizagens. A AS, por outro lado, tem o objetivo de certificar as aprendizagens no final de um período letivo, sendo utilizada para decisões sobre a progressão dos alunos.

No início de cada UD, o PE implementou uma AD para entender o nível inicial de aptidão física e habilidades motoras dos alunos. Essa avaliação inicial permitiu-lhe identificar pontos fortes e áreas que necessitavam de desenvolvimento. De acordo com Black e Wiliam (2018), a AD é fundamental para planejar intervenções pedagógicas eficazes. Seguindo essa orientação, o PE adaptou as suas aulas para atender às necessidades individuais dos alunos, promovendo um ambiente inclusivo e de apoio.

A AF ocorre durante o processo de Ensino-Aprendizagem e tem como principal objetivo monitorar o progresso dos alunos, fornecendo feedback contínuo que os ajuda a melhorar. Na EF, a AF pode incluir observações diretas e autoavaliações dos alunos, permitindo ao professor ajustar suas estratégias de ensino em tempo real. Segundo Andrade e Brookhart (2020), o feedback formativo deve ser específico, criterioso e centrado no aluno, ajudando-os a compreender seus pontos fortes e as áreas que precisam de melhoria.

A AS é realizada ao final de cada período letivo ou de uma UD, com o propósito de avaliar a aprendizagem dos alunos de maneira mais definitiva. Este tipo de avaliação fornece uma visão geral do desempenho dos alunos e é frequentemente utilizado para atribuição de notas. De acordo com Brookhart (2017), a AS deve ser criteriosa e baseada em objetivos claros, refletindo tanto o conhecimento adquirido quanto as habilidades desenvolvidas pelos alunos. Na EF, a AS pode incluir provas práticas, testes escritos e projetos finais, que avaliem não apenas o desempenho físico, mas também o conhecimento teórico e a aplicação de conceitos de saúde e bem-estar.

Os alunos eram avaliados numa cotação de zero a quatro em cada área da extensão e sequencia de conteúdos.

- 0- Não realiza a tarefa
- 1- Realiza com muitas dificuldades
- 2- Realiza com algumas dificuldades
- 3- Realiza a tarefa, mas pode melhorar
- 4- Realiza totalmente a tarefa

No caso das UD's e atletismo, ficou predefinido que a percentagem seria dividida em 25% para a técnica e 75% para a distancia/tempo. Quanto aos parâmetros de avaliação final da disciplina, estes são subdivididos pelas Atividades Físicas, conhecimentos, Atitudes e Valores e FitEscola, sendo que a avaliação é continua durante todo o ano.

Atividades Física – 50% - Valor da média das avaliações sumativas das modalidades trabalhadas;

Conhecimento – 10% - Nota do teste;

Atitudes e Valores – 25% - Responsabilidade (0 a 4 valores) - pontualidade, material necessário para a aula, cumprimento de tarefas e realização adequada da sua autoavaliação.

Comportamento (0 a 8 valores) – Cumprimento das regras estabelecidas, Apresentação de uma atitude correta perante os outros e atenção na aula.

Participação na aula (0 a 8 valores) – Intervenção adequada e pertinente, Demonstração de interesse, participação nas atividades propostas e responsabilização pela realização das tarefas.

Aptidão Física – 15% - O valor dos resultados da bateria de testes FitEscola.

3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I

Ao longo do estágio pedagógico, o professor estagiário teve a oportunidade de aplicar as competências adquiridas durante sua formação, transferindo a teoria para a

prática em um ambiente escolar real. O EP foi crucial para desenvolver habilidades essenciais e ganhar uma compreensão mais profunda do processo de Ensino-Aprendizagem.

Uma das principais aprendizagens durante o ano letivo foi a importância de um encadeamento lógico entre os processos de Planejamento, Intervenção e Avaliação, fundamental para o sucesso do Ensino-Aprendizagem. O PE percebeu que planejar com antecedência e adotar uma abordagem flexível era essencial para lidar com as lacunas que surgiam. A reflexão contínua sobre a eficácia do planejamento e das intervenções, em colaboração com o Núcleo de Estágio (NE) e a Orientadora Cooperante (OC), ajudou a construir uma sequência coerente de atividades que beneficiaram os alunos e ajustaram as falhas da intervenção individual.

A convivência diária com docentes experientes foi extremamente enriquecedora. A troca de ideias e a observação das práticas dos professores com uma longa carreira, permitiram ao estagiário absorver diversas competências, especialmente nas estratégias de intervenção. Esta interação também enfatizou a importância de manter uma rotina diária e evitar o acúmulo de tarefas, contribuindo para uma gestão mais eficiente do tempo.

Ao lidar com alunos de diferentes ciclos de ensino, o PE notou variações significativas na predisposição para a prática. Alunos mais jovens mostraram maior entusiasmo, enquanto com os mais velhos foi necessário ajustar a postura e o vocabulário para facilitar a aprendizagem. Em todos os ciclos, definir e fazer cumprir regras foi crucial para aumentar a dinâmica das aulas. Foi possível também ganhar uma melhor percepção da importância de compreender o contexto específico de cada turma e de cada aluno individualmente, reconhecendo que não existem fórmulas universais para todos. Esse conhecimento reforçou a necessidade de um planejamento detalhado das UD's e Planos de Aula, da AD para definir objetivos claros, da AF para ajustes contínuos, e da escolha adequada de estratégias de ensino.

Por fim, para o PE toda essa experiência foi fundamental para desenvolver habilidades pedagógicas essenciais. A componente prática no Estágio destacou aspectos cruciais para o sucesso no ensino, a complexidade e a diversidade dos diferentes Ciclos

de Ensino, e a importância contínua da formação para se manter atualizado na área da Educação Física.

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

3.2.1. Desporto Escolar

Segundo o Despacho n.º 8294-A/2016, de 23 de junho, que estabelece as diretrizes para o funcionamento do Desporto Escolar, definindo que esta prática deve ser acessível a todos os alunos, independentemente das suas habilidades físicas. Este despacho sublinha a importância do desporto escolar na promoção de um estilo de vida saudável e na prevenção do abandono escolar, além de favorecer a integração social e o desenvolvimento de valores como a disciplina, o respeito e a cooperação.

Segundo Antunes e Fontaine (2021), o Desporto Escolar contribui significativamente para a melhoria do desempenho académico dos alunos. Eles argumentam que a prática regular de atividades físicas está associada a melhores resultados escolares, devido ao aumento da concentração, disciplina e gestão do tempo.

Pereira (2020) reforça essa ideia, afirmando que o Desporto Escolar promove a saúde física e mental dos alunos. A autora destaca que a AF regular reduz os níveis de stress e ansiedade, melhora o humor e a autoestima, e contribui para a prevenção de doenças crónicas.

Assim durante o EP, no âmbito do DE, foi possível assistir a toda a variedade de modalidades existentes no AEF (Anexo 8), sendo estas, natação (senda feira e quarta feira às 15h), badminton (segunda feira às 16h), basquetebol (quarta feira 16:30h), cricket (quarta feira às 16:10h), andebol quarta feira as 14:30), futsal (sexta feira às 16:10h), ginástica rítmica (quarta feira às 16:30h), dança e fitness para a comunidade (quarta feira às 17h e às 18h). Além das observações foi possível lecionar uma aula de Tabata no DE Comunidade.

3.2.2. Intervenção na Escola

No decorrer do ano letivo, foram realizadas diversas atividades (Anexo 9), que tinham como intuito integrar a comunidade escolar, docentes e não docentes bem como a comunidade fora do ambiente escolar. As atividades foram primeiramente definidas no início do ano no Plano Anual de Atividades, no entanto no decorrer do ano foram surgindo novas propostas que podem ter sido aceitas ou não, consoante a disponibilidade para as realizar. Assim sendo destacam-se as seguintes atividades onde o PE e os restantes elementos do NE participaram:

Bibliofit: A atividade consistia na realização de um vídeo por mês, onde um aluno à escolha do NE, realizava exercícios predefinidos. O vídeo era posteriormente submetido na plataforma online da escola. Tinha como objetivo promover hábitos de vida saudável em toda a comunidade.

A atividade Bibliofit foi uma excelente iniciativa para envolver os alunos na promoção de hábitos saudáveis, utilizando a tecnologia como ferramenta. esta atividade Foi possível coordenar a seleção dos exercícios, orientar os alunos durante a gravação dos vídeos e garantir que o conteúdo fosse educativo e motivador para a comunidade escolar.

Dia Europeu do Desporto na escola: Decorreu no dia no dia 29 de setembro de 2023. Contou com a colaboração de várias entidades – Clube de Basquetebol do Fundão, Clube de Desportos de Combate do Fundão, Grupo Desportivo de Valverde, Academia Sénior, Câmara Municipal do Fundão, Memo-Move e Grupo de Convívio e Amizade das Donas. As atividades possíveis para experimentar foram: Dança, Ciclismo, Atletismo, Walking Football, Futsal, Basquetebol, Padel, Ténis e Esgrima.

Este evento foi fundamental para fomentar o interesse dos alunos em diferentes modalidades desportivas e promover a colaboração entre a escola e as entidades locais. A variedade de atividades ofereceu aos alunos a oportunidade de explorar novos desportos e descobrir suas preferências. Foi então crucial ajudar na organização do evento, coordenar as atividades com as entidades parceiras e assegurar que todos os alunos tivessem a oportunidade de participar de maneira segura e inclusiva.

Dia do Idoso - Fundão Palace Hotel: Esta atividade foi realizada no dia 2 de outubro de 2023. Nesta atividade, o núcleo de estágio de EF acompanhou os alunos da turma do profissional de Saúde ao Hotel Sênior do Fundão, onde levámos preparadas várias atividades para realizar com os utentes.

Esta atividade proporcionou uma experiência intergeracional valiosa, promovendo a interação entre os alunos e os idosos, o que contribuiu para a formação de valores como respeito e empatia. Foi necessário preparar e conduzir as atividades físicas adaptadas para os idosos, garantindo que fossem seguras e divertidas, além de facilitar a interação entre os alunos e os utentes.

Mindfulness: Esta atividade foi realizada no dia 10 de outubro de 2023. A atividade consistida numa exposição sobre o tema.

Dia da alimentação: Foi desenvolvida no dia 17 de outubro de 2023. Atividade realizada com a cooperação da turma APS23, onde foram preparados exercícios para desafiar os alunos e professores, nos respetivos bares. O vencedor de cada categoria ganhava um snack saudável.

Esta atividade destacou a importância de uma alimentação saudável combinada com exercícios físicos. Foi uma maneira divertida de ensinar sobre nutrição e promover hábitos alimentares saudáveis entre os alunos e professores. Foi crucial colaborar na criação dos desafios de exercícios, organizar a competição e distribuir os prêmios, além de reforçar a mensagem sobre a importância da alimentação saudável.

Laço Cancro da mama: Decorreu no dia 30 de outubro de 2023. A atividade foi realizada no âmbito do “outubro Rosa”, partindo da proposta do Projeto de Educação para a Saúde (PES), a comunidade escolar foi convidada a vestir uma peça de roupa cor-de-rosa e participar na formação de um laço humano.

Coreografia Halloween: Teve lugar no dia 31 de outubro de 2023. Contou com uma coreografia temática com direito a filmagem. Atividade realizada em colaboração com o grupo de Dança do Desporto Escolar.

Corta-mato: Esta atividade foi realizada no dia 8 de novembro de 2023. Esta atividade foi organizada pelo grupo de EF, e decorreu na pista de atletismo. O núcleo de estágio

cooperou na captação de imagens, distribuição de alimentos bem como apuramento de resultados.

Foi deveras importante apoiar na organização do evento, capturar imagens para a documentação, ajudar na distribuição de alimentos e colaborar no apuramento dos resultados.

Formação Cricket: A atividade foi implementada no dia 22 de novembro de 2023. Contou com a participação do ACD- Cricket. Formação inicial, promovida pelo Social Innovation Sports e pelo Centro de Formação do CNAPEF. Teve uma duração de 4 horas.

A formação em cricket introduziu uma nova modalidade desportiva aos alunos, promovendo a diversidade desportiva e incentivando a aprendizagem de novos jogos e habilidades. Foi assim possível participar ativamente na formação, ajudar na introdução das regras e técnicas do cricket aos alunos e promover o interesse pela nova modalidade.

Violência contra as mulheres: Esta atividade foi realizada no dia 24 de novembro de 2023. Participação na “Dança pela não violência”, alinhada ao Dia Internacional para a Não Violência Contra as Mulheres. Esta atividade foi realizada na Sala de Imprensa do Casino Fundanense (Câmara Municipal).

Esta atividade foi crucial para aumentar a conscientização sobre a violência contra as mulheres, promovendo uma cultura de respeito e igualdade de gênero entre os alunos. Ajudar na organização da dança, incentivar a participação dos alunos e colaborar na logística do evento, garantindo que a mensagem de não violência fosse claramente transmitida, foram as principais funções na organização desta atividade.

Coreografia de Natal: Esta atividade foi realizada no dia 30 de novembro e no dia 13 de dezembro de 2023. Colaboração na organização da coreografia de Natal (1º ciclo). Participação na coreografia de Natal do AEF.

As coreografias de Natal proporcionaram um momento de celebração e união entre os alunos. Foi uma oportunidade para demonstrar habilidades artísticas e promover a cooperação e o espírito festivo. Foi importante motivar os alunos e assegurar que todos participassem de forma integrada e entusiástica.

Torneio de badminton: Ocorreu no dia 14 de dezembro de 2023, decorreu no Pavilhão Desportivo da escola, o torneio de badminton, no qual o NE de EF esteve presente e ajudou na organização e montagem dos campos, bem como no apuramento de resultados.

O torneio de badminton incentivou a competitividade saudável e o desenvolvimento de habilidades específicas no desporto. Foi necessário auxiliar na organização do torneio, montagem dos campos e apuramento dos resultados, garantindo que o evento fosse conduzido de maneira justa e eficiente.

Jantar de Natal: Esta atividade foi realizada no dia 18 de dezembro de 2023. Organização e colaboração de atividades a serem realizadas no jantar de Natal.

O jantar de Natal foi uma oportunidade para fortalecer os laços entre a comunidade escolar. As atividades realizadas promoveram o espírito de confraternização e celebração entre alunos, professores e funcionários.

Intercâmbio de espanhol: Esta atividade foi realizada no dia 23 de janeiro de 2024. Participação com a turma 11º CSEAV, numa dança de merengue apresentada aos alunos de intercâmbio.

Caminhada 5km - cancro: Ocorreu no dia 6 de fevereiro de 2024. No âmbito do Dia Mundial do Cancro, realizou-se uma caminhada de 5km, uma iniciativa da União Internacional de Controlo do Cancro, com a parceria da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

A caminhada foi uma atividade que consistiu em aumentar a conscientização sobre o cancro, incentivando a prática de exercícios físicos como parte de um estilo de vida saudável.

Desporto sobre rodas: Esta atividade foi realizada no dia 16 de fevereiro de 2024. Esta atividade consistiu na preparação de dois circuitos nos espaços exteriores, para que os alunos do 1º Ciclo pudessem percorrê-los com as suas trotinetes ou bicicletas.

Esta atividade incentivou a prática de desportos ao ar livre e o uso de bicicletas, trotinetes e patins, promovendo a mobilidade sustentável e a atividade física entre os alunos mais jovens.

Match Point Academy: Teve lugar no dia 22 de fevereiro de 2024. Contou com a realização de uma visita de estudo com as turmas de 12º ano à Covilhã. Nesta atividade os alunos tiveram contacto direto com as modalidades de Padel e Ténis.

Dia Mundial da Obesidade: Atividade aplicada no dia 5 de março de 2024 em colaboração com o PES. Consistiu num circuito de exercícios cujo objetivo era sensibilizar a comunidade escolar sobre este tema. Todos os participantes levaram consigo duas mochilas, aumentando assim o seu peso e volume corporal.

Dia da Mulher: Esta atividade foi realizada no dia 8 de março de 2024. Neste dia especialmente importante para a comunidade escolar feminina foi realizada uma palestra, que teve uma participação ativa pelas alunas do 12º LH e 12º CTI. Foram também realizadas danças alusivas a este dia pelas alunas das turmas referidas anteriormente.

Semana aberta: Esta atividade foi realizada no dia 20 de março de 2024. Realização e dinamização da semana aberta, com danças e movimento escolar.

Palavras em movimento: Aconteceu no dia 22 de março de 2024. Atividade inserida na semana aberta, que resultou de uma parceria entre o departamento de línguas, matemática e expressões. Esta atividade teve como objetivo unir alunos e comunidade educativa, numa prova motivadora e divertida, que juntou conhecimento e condição física.

25 abril: Esta atividade foi realizada no dia 24 de abril de 2024. Foi realizada uma manifestação pelas ruas do Fundão.

A manifestação foi uma oportunidade importante para os alunos aprenderem sobre a história e os valores da Revolução dos Cravos, promovendo a consciência cívica e a participação democrática. Foi necessário ajudar a coordenar a logística da manifestação, assegurar a segurança dos participantes e promover a conscientização sobre a importância do 25 de Abril.

Aula 1 ciclo: Teve lugar no dia 18 de abril de 2024. Esta atividade foi realizada em colaboração com os professores do grupo de educação física. Foi constituída com a visita à EB Santa Teresinha, para auxiliar as educadoras de infância no âmbito da expressão

físico-motora, fornecendo algumas ideias de exercícios de atividade física para os mais jovens.

Esta atividade foi crucial para introduzir a importância da atividade física desde a primeira infância, promovendo hábitos saudáveis e o desenvolvimento motor das crianças. Foi possível auxiliar na preparação e condução das atividades físicas, proporcionar suporte às educadoras de infância e garantir que as crianças se envolvessem de maneira segura e divertida.

Caminhada em Família: Esta atividade foi realizada no dia 24 de maio de 2024. Esta caminhada foi organizada em conjunto com o grupo de educação física, e direcionada à comunidade escolar. Foram organizados dois percursos com distâncias diferentes (12km e 5km), possibilitando assim a participação de todos. No final da caminhada, realizou-se um reforço alimentar, convívio música e animação infantil.

Dia Mundial da Bicicleta: Atividade foi realizada no dia 4 de junho de 2024. Esta atividade foi realizada no projeto de Mobilidade Sustentável, com colaboração com a GNR, na montagem de um circuito sinalizado “sobre rodas” para os mais jovens. Ao redor da escola, juntamente com a professora Cristina Cruz e outros professores, foi organizado um circuito para o terceiro Ciclo e Ensino Secundário.

Torneio de voleibol: Atividade foi realizada no dia 4 de junho de 2024. Decorreu no Pavilhão Desportivo da escola, o torneio de badminton, no qual o NE de EF esteve presente e ajudou na organização e montagem dos campos, bem como no apuramento de resultados.

3.2.3. Direção de Turma

O acompanhamento da Direção de turma foi desenvolvido através do acompanhamento do PE à OC, que assumia a função de diretora de turma na turma de 11º CSEAV.

Embora não seja a turma que estava à responsabilidade do PE, este, esteve sempre que possível presente nas reuniões semanais com os encarregados de educação e nas reuniões iniciais, intercalares e finais da turma.

O PE, em conjunto com a OC e os restantes elementos do NE, analisaram o dossier da turma, permitindo conhecer as informações detalhadas de todos os elementos da turma. Durante o ano letivo foi também possível auxiliar a OC na gestão dos documentos e organização de aspetos como autorizações de atividades e imagens, justificação de faltas e ainda resolução de problemas pessoais de alunos. Foi também possível ao PE entender o funcionamento da plataforma “Inovar+” que é utilizado no AEF. A OC dispunha de um horário de atendimento aos ED, terças feiras das 10h as 11h. Além desse horário, era disponibilizado a todos os ED diversas formas de contacto tais como e-mail, contacto telefónico ou mensagem.

É fundamental realçar a importância dos DT, pois estes desempenham um papel fundamental na dinâmica escolar, atuando como um elo crucial entre alunos, professores, pais e a administração escolar. Os DT são responsáveis por coordenar e gerir todas as atividades da turma, garantindo que o ambiente de aprendizagem seja organizado e propício ao desenvolvimento dos alunos.

Uma das principais responsabilidades dos diretores de turma é fornecer apoio pedagógico e psicossocial aos alunos. Segundo Alves e Lima (2019), os DT’s devem identificar dificuldades de aprendizagem e comportamentais, promovendo intervenções adequadas para cada caso. Além disso, são responsáveis por monitorizar o progresso académico dos alunos, colaborando com outros Professores para implementar estratégias que melhorem o desempenho escolar.

3.2.4. Integração com o Meio

O processo de integração do PE na escola onde realizou o estágio foi bastante fácil, graças ao acolhimento caloroso de todo o pessoal docente e não docente. Este acolhimento inicial facilitou significativamente a sua adaptação ao novo ambiente, permitindo-lhe estabelecer relações de trabalho eficazes e produtivas desde o início.

Inicialmente, o PE enfrentou o desafio de criar empatia com professores de outras áreas, especialmente devido à sua juventude e inexperiência. No entanto, a sua atitude proativa e animada permitiu-lhe superar esta barreira, criando um ambiente de empatia e colaboração através de cumprimentos regulares e uma postura amigável para com o pessoal docente e não docente.

Os funcionários da escola foram sempre muito acolhedores, proporcionando ao professor estagiário uma visão clara do funcionamento da instituição e facilitando a sua integração. Estes, mostraram-se sempre disponíveis para responder a qualquer dúvida que surgisse, essencial para que o PE se familiarizasse rapidamente com a escola e as suas rotinas.

A participação em atividades conjuntas entre a EF e outras áreas foi particularmente útil para fortalecer a relação do professor estagiário com os outros professores. Estas atividades permitiram-lhe interagir de forma mais próxima e colaborativa com os colegas, promovendo um ambiente de trabalho interdisciplinar e coeso.

Os alunos também desempenharam um papel importante na integração do professor estagiário. Foram sempre acessíveis e fáceis de lidar, acolhendo-o bem e respeitando o seu estatuto como professor. A interação positiva com os alunos foi fundamental para construir um ambiente de aula harmonioso e produtivo.

O professor estagiário adotou uma abordagem proativa e entusiasta para se integrar eficazmente na comunidade escolar. A sua disposição para ajudar nas tarefas e atividades da escola foi apreciada tanto pelos professores como pelos funcionários. Este feedback positivo reforçou a sua confiança e motivação para continuar a contribuir de forma significativa para o ambiente escolar.

Em resumo, a integração do professor estagiário na escola foi facilitada pela atitude acolhedora e colaborativa de todos os membros da comunidade escolar. A sua abordagem animada e proativa ajudou a estabelecer relações de trabalho eficazes e a criar um ambiente positivo para todos. Esta experiência reforçou a importância da empatia, colaboração e disposição para aprender e ajudar, valores que ele continuará a aplicar na sua carreira docente.

3.2.5. Reflexão Global sobre a Área II

Ao longo do ano letivo, o trabalho desenvolvido pelo professor estagiário na área 2 foi extenso e multifacetado, envolvendo diversos aspetos do ambiente escolar e da prática pedagógica. A experiência permitiu um profundo conhecimento do funcionamento escolar e a aplicação prática das teorias estudadas durante a formação académica.

O Desporto Escolar revelou-se uma componente essencial do processo educativo. O DE não só promove a saúde física e mental dos alunos, como também desenvolve valores como a cooperação, disciplina e respeito. A participação ativa nas atividades do desporto escolar evidenciou a sua importância para a formação integral dos estudantes, proporcionando-lhes oportunidades de desenvolver habilidades sociais e físicas em um ambiente estruturado e apoiado.

A intervenção na escola foi caracterizada pela implementação de diversas atividades que visaram complementar o currículo formal com experiências práticas. As atividades realizadas incluíram torneios internos, eventos desportivos e aulas práticas adicionais, que foram organizadas e supervisionadas com o apoio dos professores cooperantes e da direção da escola.

O trabalho com a direção de turma destacou-se como uma das áreas mais enriquecedoras da experiência de estágio. A função do DT é vital para a coordenação e acompanhamento dos alunos, atuando como um elo entre a administração escolar, os professores, os alunos e os seus pais. Durante o ano, o PE aprendeu que a comunicação eficaz e a gestão de conflitos são competências essenciais para desempenhar este papel com sucesso. Além disso, a colaboração com os diretores de turma proporcionou uma visão mais abrangente sobre a importância da orientação educativa e da gestão das dinâmicas de grupo na sala de aula.

A integração no meio escolar foi facilitada por um ambiente acolhedor e cooperativo, tanto por parte dos docentes como do pessoal não docente. Desde o início, o professor estagiário esforçou-se por estabelecer relações de empatia e respeito com todos os membros da comunidade escolar. Este processo foi fundamental para criar um clima de trabalho harmonioso e produtivo, permitindo uma colaboração eficaz em todas as atividades e iniciativas escolares.

Em resumo, a experiência de estágio foi um período de aprendizagem intensa e de desenvolvimento pessoal e profissional. A prática no DE, a intervenção direta na escola, a colaboração com a direção de turma e a integração no meio escolar foram elementos chave que contribuíram para a formação do professor estagiário. Este processo contínuo de reflexão e ação, fundamentado em teorias pedagógicas e apoiado por uma prática

diária, prepara o PE para enfrentar os desafios futuros da carreira docente com confiança e competência.

4. Área III – Desenvolvimento Profissional

Ao longo do estágio, o desenvolvimento profissional foi um objetivo constante, guiado tanto pela prática diária como pelos fundamentos teóricos que sustentam a Educação Física em Portugal. Esta trajetória de crescimento foi fortemente influenciada pelo reconhecimento da importância da formação contínua e do aperfeiçoamento profissional dos professores.

De acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018, que estabelece o currículo dos Ensinos Básico e Secundário, a Educação Física é reconhecida como uma área essencial para o desenvolvimento integral dos alunos. Este decreto sublinha a necessidade de os professores estarem continuamente atualizados e preparados para enfrentar os desafios pedagógicos. Neste sentido, foi possível participar em formações como “ACD – Cricket – Formação Inicial”, promovido pelo Social Innovation Sports e pelo Centro de Formação do CNAPEF, no dia 22 de novembro de 2023, com uma duração de 4 horas.

A interação com colegas e a participação em atividades de desenvolvimento profissional contínuo, conforme recomendado no Decreto-Lei n.º 139/2012, também foram fundamentais. Este decreto sublinha a importância da formação contínua para a carreira docente, incentivando a participação em cursos e em redes de colaboração profissional. Foi assim, deveras importante, aproveitar essas oportunidades para trocar experiências e aprender com outros profissionais, o que enriqueceu significativamente minha prática pedagógica.

4.1. Reflexão Final

O Estágio Pedagógico revelou ser um período fundamental para a formação e desenvolvimento profissional do Professor Estagiário (PE). É neste processo que lhe é possibilitada a implementação de todos os conhecimentos adquiridos ao longo do seu percurso académico, assim como o desenvolvimento de várias outras competências. Neste

âmbito, tornou-se então muito mais perceptível a verdadeira contextualização da profissão docente, da sua importância e dos inevitáveis futuros desafios.

O PE deve reconhecer a singularidade de cada aluno, entender as suas experiências e potencialidades e, com base nisso, poder criar um ambiente de aprendizagem inclusivo, onde todos têm voz e são valorizados. Promover a autonomia dos alunos envolve formar cidadãos críticos, capazes de pensar por si mesmos e questionar o mundo ao seu redor. Neste sentido, o professor deve atuar como facilitador do conhecimento e guiar os alunos no processo de descoberta e análise crítica, em vez de somente transmitir informações.

O contacto com diferentes Ciclos possibilitou perceber que existe uma ampla diversidade de alunos e que é necessária uma grande capacidade de ajuste naquilo que são os processos de planeamento e intervenção para que seja possível proporcionar um processo de ensino com qualidade.

A prática pedagógica nos distintos níveis de ensino revelou-se altamente enriquecedora, pelo facto de exigir uma adaptação constante às faixas etárias, necessidades específicas, bem como ao desempenho dos alunos. No 3º Ciclo, a predisposição dos alunos para a prática era bastante visível. No ensino secundário, um dos maiores desafios foi fomentar e cativar o interesse dos alunos, incluindo aqueles que revelavam pouco interesse ou falta de "à vontade" em determinadas modalidades.

Neste contexto, o professor estagiário teve a oportunidade de esmerar as suas técnicas de comunicação e liderança, para que assim obtivesse uma transmissão de informações mais inteligível. Deste modo, foi possível alcançar um nível de intervenção com confiança e eficácia acrescidas. Foi particularmente exigente o planeamento e a lecionação de UD's, pois revelaram uma necessidade de estudo e uma preparação acrescidas, contribuindo assim para um maior desenvolvimento profissional.

A observação e participação ativa nos processos de planeamento, intervenção e avaliação contribuíram para uma capacidade de adaptação e flexibilidade acrescidas, sendo estas essenciais para enfrentar as especificidades de cada Ciclo de Ensino, promovendo a cada instante objetivos de melhorar o processo de Ensino-Aprendizagem. A prática ajudou a reforçar o conhecimento do PE, enquanto este permitiu enfrentar imprevistos e desafios práticos. A reflexão contínua foi de igual modo uma ferramenta

crucial para aprimorar as competências do PE, permitindo assim identificar lacunas e elaborar estratégias para superá-las.

A colaboração com os Orientadores e a comunidade escolar foi extremamente benéfica, pois permitiu abordar problemas com cariz e perspetivas distintas. É notório então que o sucesso profissional é inerente a uma postura proativa e dedicada à profissão, onde a atitude, ética e compromisso são fulcrais para o desenvolvimento profissional, bem como para a qualidade do Ensino a longo prazo. Atividades fora da sala de aula, como o acompanhamento de uma turma, participação no Desporto Escolar e a organização de outras atividades, proporcionaram uma visão mais ampla do papel e das responsabilidades do docente na escola. A participação no Desporto Escolar revelou-se bastante enriquecedora, proporcionando uma notável evolução e melhoria reconhecida pela comunidade escolar. O aumento da inscrição e assiduidade dos alunos nos treinos, bem como a participação em competições, refletiram de forma positiva o trabalho desenvolvido.

A interação com a Escola e a comunidade permitiu ao PE conhecer melhor o ambiente em que estava inserido e facilitar a sua integração, observar e aprender com outros docentes, e desenvolver aptidões ao nível da comunicação, liderança, trabalho em equipa e cooperação. Deste modo, foi possível alcançar e contextualizar a prática docente e identificar novas oportunidades para crescimento.

Em suma, pode-se afirmar que a experiência vivida durante o estágio, nas diversas áreas de atuação, foi crucial para o crescimento pessoal e profissional do PE, contribuindo significativamente para uma maior formação e para a construção de uma identidade profissional. Foi através da superação de desafios momentâneos que esta identidade se consolidou. A reflexão sobre a prática permitiu ao PE identificar áreas de melhoria contínua, reforçando a importância da formação contínua e da atualização constante, elementos essenciais para um ensino de qualidade e para a evolução na carreira docente.

5. Referências

- Alarcão, I. (2001). *Professores reflexivos em uma escola reflexiva*. Porto Editora.
- Alves, M., & Lima, P. (2019). A gestão da turma: o papel do diretor de turma no sucesso escolar. *Revista Portuguesa de Educação*, 32(1), 45-59.
- Andrade, P., & Martins, J. (2018). Metodologias ativas no ensino da educação física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 32(2), 45-59.
- Andrade, H. L., & Brookhart, S. M. (2020). *Quality assessment in practice*. ASCD.
- Antunes, R., & Fontaine, A. M. (2021). A influência do desporto escolar no desempenho académico dos alunos. *Revista de Educação Física e Esporte*, 35(1), 45-59.
- Araújo, R. (2014). *Metodologias ativas na educação física escolar*. Editora Educação.
- Bento, J. O. (2006). *Educação física e avaliação*. Porto Editora.
- Brookhart, S. M. (2008). *How to give effective feedback to your students*. ASCD.
- Costa, A., & Marques, M. (2015). *Avaliação formativa na educação física*. Porto Editora.
- Costa, J. M., & Monteiro, A. L. (2014). *Práticas de planeamento educacional*. Porto Editora.
- Gonçalves, C., & Silva, M. (2012). *Planeamento e avaliação na educação física escolar*. FGV Editora.
- Lima, R. (2018). Ambientes de aprendizagem positivos: estratégias para a educação física. *Revista de Educação e Desenvolvimento*, 10(3), 89-101.
- Martins, J. (2010). *Educação física e desporto escolar: Planeamento e organização*. Edições Desafio Singular.
- Martins, J. (2012). *Feedback e avaliação na educação física*. Edições Sílabo.

- Ministério da Educação. (2018). "Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho". Diário da República, 1ª série, n.º 129. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/54-2018-115652961>
- Ministério da Educação. (2018). "Decreto-Lei n.º 55/2018, de 6 de julho". Diário da República, 1ª série, n.º 129. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>
- Ministério da Educação. (2012). "Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho". Diário da República, 1ª série, n.º 129. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/139-2012-244014>
- Ministério da Educação. (2017). "Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho". Diário da República, 2ª série, n.º 144. <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/6478-2017-107847714>
- Ministério da Educação. (2012). "Despacho n.º 12587/2012, de 16 de outubro". Diário da República, 2ª série, n.º 200. <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/12587-2012-278855>
- Ministério da Educação. (2018). "Despacho Normativo n.º 10-B/2018, de 6 de julho". Diário da República, 2ª série, n.º 129. <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho-normativo/10-b-2018-115653019>
- Moreira, A. (2009). *Planeamento e avaliação em contexto educativo*. Almedina.
- Oliveira, T., & Mendes, P. (2020). Avaliação formativa na educação física: práticas e benefícios. *Cadernos de Pedagogia*, 15(2), 76-92.
- Pereira, A. (2010). *Avaliação na educação física: práticas e reflexões*. Edições Almedina.
- Pereira, L. (2020). Benefícios psicológicos do desporto escolar. *Psicologia e Saúde*, 15(4), 123-136.
- Rodrigues, P. (2011). *Estratégias de planeamento e avaliação educacional*. Leya.

Santos, J. (2017). Gestão do tempo e dos recursos na educação física escolar. *Educação e Sociedade*, 18(2), 105-119.

Santos, J. A. (2005). *Planeamento educativo: Teorias e práticas*. Edições Sílabo.

Silva, L. (2019). A importância de uma abordagem inclusiva na educação física. *Revista Portuguesa de Educação Física*, 37(1), 78-92.

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

Estudo comparativo da evolução de níveis de força (superior, média e inferior) numa turma de 12º ano durante 16 semanas

1. Introdução

Atividade Física entende-se como qualquer movimento que é produzido pelos músculos esqueléticos de forma a gastar energia (Caspersen, Powell & Chistenson, 1985, cit. por Veloso, 2005).

Para a Organização Mundial de Saúde (WHO, 1997, cit. Por Veloso, 2005), esta relaciona-se a qualquer movimento diário, seja ele no trabalho, no exercício, entre muitos outros. A primeira definição demonstra uma perspetiva de atividade física puramente biológica e a segunda mais no âmbito sociocultural.

A atividade física pode assumir diferentes características de acordo com a duração, tipo, frequência, intensidade e intermitência do comportamento e, por isso, é um termo abrangente que inclui todo o tipo de movimento, desde o simples mexer os dedos até participar numa prova desportiva (Kaplan et al., cit. por Veloso, 2005).

O período de vida de uma pessoa pode-se classificar por etapas cada uma com transições e características complexas (Silva & Bezerra, 2017). Tanto a infância como a adolescência são etapas iniciais, que serão seguidas pela idade adulta e envelhecimento, e nesse sentido, o desenvolvimento de cada indivíduo não acontece de forma igual, a maturação apresenta variações de sujeito para sujeito (Nahas, Silva & Garcia, 2016).

A adolescência é a transição da infância para a idade adulta, já citado anteriormente, onde são de ressaltar os fatores biológicos, sociais e psicológicos (Nahas, Silva & Garcia, 2016), para Malta (2014), é o conjunto de alterações tanto biológicos, como emocionais, sociais e cognitivas, marcada essencialmente pela independência e autonomia.

É de extrema relevância salientar que a atividade física é importante no contexto psíquico, físico, social e na formação de valores para o longo da vida, diante disso, existe um número grande de crianças e adolescentes sedentários, pois as atividades diárias

passam pela utilização de tecnologias de forma recorrente e abusiva, prejudicando a sua saúde.

Paiva (2016) enfatiza a importância de realizar 60 minutos (ou mais) de atividade física diária, pois contribui principalmente para a melhoria da aptidão física, prevenção de doenças crônicas, aumento da densidade óssea e melhoria significativa da qualidade de vida. Neste mesmo âmbito, Freitas (2016) refere que os exercícios físicos são fundamentais nas crianças e jovens, pois melhora o perfil tanto antropométrico como bioquímico, além dos níveis de doenças relacionadas à obesidade, apresenta grande eficácia na redução do índice de massa corporal e nível basal da pressão arterial sistólica e diastólica.

De acordo com Gomes (2015) os jovens devem ser inseridos em atividades da sua preferência e de acordo com a sua idade, no entanto, as crianças devem ser estimuladas a atividades motoras mais simples e os adolescentes a atividades mais complexas.

Segundo os modelos tradicionais de classificação de capacidades motoras, estas podem agrupar-se em 2 grupos distintos: as Pertencentes ao Grupo das Capacidades Motoras Condicionais (âmbito quantitativo) e as Pertencentes ao Grupo das Capacidades Motoras Coordenativas (âmbito qualitativo). (Guedes 2007).

As capacidades de integração sensório-motora que exercem juntamente com a força, velocidade, potência, valências fundamentais para o desempenho (Silva et al., 1995). Para a aquisição de habilidades motoras são necessários bons níveis de desempenho coordenativo, onde os níveis de proficiência influenciarão o processo de desenvolvimento motor das crianças.

Weineck (1999) refere que toda a atividade física que é desenvolvida precisa de pelo menos uma capacidade física envolvida na sua execução: a força, a velocidade, a resistência, a flexibilidade e a coordenação são as principais capacidades envolvidas na prática de atividade física.

Durante a adolescência ocorrem alterações que implicam as capacidades motoras, nomeadamente causadas pelo crescimento e maturação (Gallahue & Ozmin, 2005). Num estudo realizado envolvendo crianças e adolescentes, observou-se uma relação entre os fatores biológicos e os componentes motores específicos, aí indicou-se que a composição corporal influenciou o desempenho de determinadas tarefas motoras. Segundo Marques

(1995) estas caracterizam-se “como o tempo em que o organismo melhor se adapta aos estímulos externos proporcionados pelos exercícios”.

A maturação biológica é um fator que influencia de forma considerável o desenvolvimento das capacidades físicas, este processo pode ser entendido como o amadurecimento estrutural do corpo, mente e emoções. No entanto, é possível encontrar em jovens do mesmo género e idade cronológica, diferentes estados de maturidade. (Matsudo & Matsudo, 1991). Outro fator que também pode influenciar são os aspetos culturais, pois no início da adolescência o nível de atividade física aumenta e vai diminuindo progressivamente com o avançar da idade. É de considerar que o sedentarismo aparece após o estirão de crescimento que acontece na adolescência, podendo estar relacionado às novas tarefas tanto do mercado trabalho como da universidade. (Souza & Duarte, 2005).

Muitos dos adolescentes têm as capacidades físicas atrasadas como consequência da deficiência ou da ausência das práticas das atividades e do pouco encorajamento para tal, tal facto, influenciará no desempenho dos jovens em tarefas mais específicas, na fase motor especializada, ou seja, no desenvolvimento de habilidades motoras mais complexas e das habilidades desportivas específicas (Gallahue & Ozmun, 2003).

Neste aspeto, é essencial estimular a prática do exercício físico mais regular, pois além de gastar calorias, melhora a capacidade funcional e contribui para a prevenção e combate da obesidade (Roberts, 2000). Os jovens precisam de experimentar atividades diferentes para conseguirem solicitações motoras das mais diversas formas, tanto para a sua formação pessoal como desportiva, uma vez que a prática, quando bem estruturada, contribui para o aumento do vocabulário motor, além de proporcionar desafios constantes (Roberts, 2000).

Autores como Silva & Dias (2003) afirmam que a estimulação das capacidades pode e deve começar-se a fazer desde a infância, pois é benéfico para o desenvolvimento integral e é na idade escolar que se encontra a fase mais favorável para o desenvolvimento das capacidades físicas, particularmente as condicionais (Rodrigues, 2000).

Neste contexto este estudo visa demonstrar através de avaliações e análises semanais, o desempenho dos alunos nos testes de Salto Horizontal, Push-up e Abdominais ao longo de 16 semanas, onde procuramos compreender a progressão e identificar padrões de melhoria. Pretende-se também analisar a validade e consistências das provas semanais

como indicadores confiáveis da força nos segmentos superior, médio e inferior do corpo. Ao atingir esses objetivos, o estudo tenciona não apenas melhorar a eficácia dos programas de treino escolar, mas também fornecer insights para a compreensão do desenvolvimento físico e motivacional nessa fase crucial da adolescência.

2. Metodologia

2.1. Participantes

A amostra do estudo foi constituída por uma turma de 12º ano do Agrupamento de Escolas do Fundão. A turma é formada por vinte e cinco alunos dos quais vinte e um participaram no estudo. Dos vinte e um participantes, catorze eram do sexo feminino (61,90%) e oito do sexo masculino (38,10%), com idades compreendidas entre os dezassete e os vinte anos. Como critério de inclusão foram selecionados os alunos que demonstraram presença regular nas aulas durante o ano letivo, pelo contrário, como critério de exclusão foi tido em conta a falta de presença ou disponibilidade em vários momentos da aplicação

2.2. Procedimentos

Para a realização deste estudo, inicialmente, foi necessário informar e pedir o consentimento de todos os alunos sobre a natureza do mesmo. Tendo todos aceite as condições, todos os alunos da turma que realizam as aulas regularmente, fazem parte do estudo.

Os alunos da turma envolvida no presente estudo foram sujeitos a dois momentos de avaliação. O primeiro momento teve lugar no primeiro período e compreendeu um total de oito semanas, iniciando na primeira semana a vinte e seis de outubro e finalizando na oitava semana a catorze de dezembro. O segundo momento, realizado no segundo abrangeu novamente oito semanas, do dia quatro janeiro ao dia vinte e dois de fevereiro. O estudo foi aplicado semanalmente na fase inicial de cada aula de EF de cem minutos onde os participantes realizavam os três testes de Condição Física, sendo estes o Salto Horizontal, Push-Up's e Abdominais. Os participantes realizavam os testes tentando obter o máximo de repetições possíveis no caso dos Abdominais e Push-up, quanto ao Salto Horizontal deveriam saltar a máxima distancia possível.

Para a contagem das repetições metade dos alunos realizava os testes enquanto a outra metade auxiliava na contagem. À medida que os alunos terminavam, dirigiam-se ao professor, juntamente com o colega que auxiliava na contagem, para que este apontasse os resultados numa tabela Excel (Anexo 10).

Após as 16 semanas, será efetuada uma análise detalhada sobre a prestação dos alunos e da sua evolução através do programa SPSS (Statistical Analysis Software).

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Após a recolha de dados, procedeu-se ao tratamento dos dados coletados onde foi utilizado o software estatístico SPSS (Statistical Analysis Software). Este programa permitiu realizar uma série de testes estatísticos e calcular as Estatísticas Descritivas essenciais para compreender as variações nas prestações dos participantes ao longo do período de observação. Foi ainda utilizado o programa Excel para a realização de gráficos comparativos da evolução nos diferentes momentos e distinguidos por sexo masculino e sexo feminino (Anexo 11).

Inicialmente, foram calculadas as Estatísticas Descritivas para cada uma das variáveis analisadas. Estas incluíram a média, o desvio padrão, os valores mínimos e máximos, bem como o número de observações (N). Estas estatísticas proporcionaram uma visão geral do desempenho dos participantes em diferentes momentos e nas diferentes Atividades Físicas avaliadas: Teste Horizontal, teste de Push-Ups e teste de Abdominais. Foi possível observar melhorias gerais nas médias das execuções dos participantes ao longo do tempo, indicando um progresso positivo.

Para avaliar a significância das mudanças observadas nos resultados dos participantes, foi utilizado o Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon. Este teste não paramétrico é apropriado para comparar dois conjuntos de dados emparelhados ou relacionados e determinar se há diferenças estatisticamente significativas entre eles. Foi aplicado este teste de forma a comparar os resultados entre os momentos iniciais (S1_M1 e S1_M2) e finais (S8_M1 e S8_M2) de observação.

Nos valores de significância manteve-se a zona de rejeição da hipótese nula abaixo de 5% ($p \leq 0,05$).

As hipóteses de inferência estatística serão elaboradas da seguinte forma:

H0: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos masculinos e femininos.

H1: Existem diferenças estatisticamente significativas entre os grupos masculinos e femininos.

3. Resultados

A Tabela 1 apresenta comparações entre os valores médios das medições S1 e S8 mostram uma melhoria geral no desempenho dos alunos em todos os exercícios (Salto Horizontal, Push-Up e Abdominal entre os momentos M1 e M2). O aumento das médias e a relativa estabilidade dos desvios padrão indicam que a maioria dos alunos melhorou suas habilidades físicas ao longo do tempo.

Estatísticas Descritivas					
	N	Média	Estatística do teste Padrão	Mínimo	Máximo
HORIZONTAL_S1_M1	21	1,6238	,42301	1,10	2,51
HORIZONTAL_S1_M2	21	1,6424	,32471	1,25	2,18
PUSH_S1_M1	21	13,10	13,228	1	50
PUSH_S1_M2	21	14,00	11,640	2	50
ABDOMINAL_S1_M1	21	27,14	12,749	7	55
ABDOMINAL_S1_M2	21	31,33	14,126	10	50
HORIZONTAL_S8_M1	21	1,6348	,42758	1,10	2,51
HORIZONTAL_S8_M2	21	1,7562	,39358	1,30	2,50
PUSH_S8_M1	21	17,19	12,746	3	50
PUSH_S8_M2	21	20,29	14,513	5	55
ABDOMINAL_S8_M1	21	42,10	12,425	22	63
ABDOMINAL_S8_M2	21	47,43	13,314	25	72

Tabela 1 - Estatística Descritiva- Turma Completa

A Tabela 2 indica que os alunos fizeram progressos substanciais nas suas capacidades físicas, especialmente em termos de força e resistência abdominal e dos membros superiores. A evolução nos testes horizontais sugere que, embora os alunos tenham feito progressos, esses foram menos acentuados em comparação com os outros testes.

Estatísticas Descritivas					
	N	Média	Estatística do teste Padrão	Mínimo	Máximo
HORIZONTAL_S1_M1	7	1,9343	,48710	1,30	2,51
HORIZONTAL_S1_M2	7	1,8843	,34467	1,30	2,18
PUSH_S1_M1	7	27,14	14,893	3	50
PUSH_S1_M2	7	26,14	12,048	11	50
ABDOMINAL_S1_M1	7	33,29	11,086	17	48
ABDOMINAL_S1_M2	7	40,29	10,563	23	50
HORIZONTAL_S8_M1	7	1,9514	,50115	1,30	2,51
HORIZONTAL_S8_M2	7	2,0643	,44181	1,44	2,50
PUSH_S8_M1	7	31,29	12,724	12	50
PUSH_S8_M2	7	35,86	14,690	14	55
ABDOMINAL_S8_M1	7	49,71	10,356	30	63
ABDOMINAL_S8_M2	7	54,29	12,553	32	72

Tabela 2 - Estatística Descritiva- Sexo Masculino

A Tabela 3 demonstra que a o teste Abodiminal mostrou a maior melhoria, indicando que os exercícios abdominais tiveram o impacto mais significativo no

desempenho dos alunos. O Push-Up também apresentou uma evolução substancial, enquanto o teste Salto Horizontal, embora tenha mostrado melhorias, teve aumentos mais modestos.

Estatísticas Descritivas					
	N	Média	Estatística do teste Padrão	Mínimo	Máximo
HORIZONTAL_S1_M1	14	1,4686	,29651	1,10	2,05
HORIZONTAL_S1_M2	14	1,5214	,24520	1,25	1,97
PUSH_S1_M1	14	6,07	2,731	1	10
PUSH_S1_M2	14	7,93	4,731	2	17
ABDOMINAL_S1_M1	14	24,07	12,761	7	55
ABDOMINAL_S1_M2	14	26,86	13,811	10	50
HORIZONTAL_S8_M1	14	1,4764	,29045	1,10	2,05
HORIZONTAL_S8_M2	14	1,6021	,26750	1,30	2,20
PUSH_S8_M1	14	10,14	3,840	3	16
PUSH_S8_M2	14	12,50	5,346	5	24
ABDOMINAL_S8_M1	14	38,29	11,880	22	60
ABDOMINAL_S8_M2	14	44,00	12,728	25	65

Tabela 3 - Estatística Descritiva- Sexo Feminino

Interpretação do Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon

A Tabela 4 apresenta os resultados do teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon que indicam que houve uma evolução significativa no desempenho dos alunos nos exercícios Push-Up e Abdominal entre as duas semanas analisados (S1 e S8) para ambos os momentos (M1 e M2). No entanto, para o exercício Salto Horizontal, a evolução foi significativa apenas na comparação entre S8_M2 e S1_M2, não sendo significativa na comparação entre S8_M1 e S1_M1. Isso sugere que, de modo geral, os alunos apresentaram melhorias nos seus desempenhos ao longo do tempo, especialmente nos exercícios Push-Up e Abdominal.

Estatísticas de teste ^a						
	HORIZONTAL_S8_M1 - HORIZONTAL_S1_M1	HORIZONTAL_S8_M2 - HORIZONTAL_S1_M2	PUSH_S8_M1 - PUSH_S1_M1	PUSH_S8_M2 - PUSH_S1_M2	ABDOMINAL_S8_M1 - ABDOMINAL_S1_M1	ABDOMINAL_S8_M2 - ABDOMINAL_S1_M2
Z	-1,604 ^b	-3,622 ^b	-3,625 ^b	-3,731 ^b	-4,016 ^b	-4,018 ^b
Significância Sig. (2 extremidades)	,109	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001

a. Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon
b. Com base em postos negativos.

Tabela 4 - Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon - Turma Completa

Os resultados da tabela 5 indicam que, no geral, houve mudanças significativas na execução ao longo do tempo, especialmente no M2. Quanto às medições do Salto Horizontal, a mudança significativa foi observada apenas no M2. Para as medições do teste de Push-Ups, as alterações significativas também foram observadas apenas no M2. No caso do teste de Abdominais, houve mudanças significativas tanto no M1 quanto no M2.

Estatísticas de teste ^a						
	HORIZONTAL_ S8_M1 - HORIZONTAL_ S1_M1	HORIZONTAL_ S8_M2 - HORIZONTAL_ S1_M2	PUSH_S8_M1 - PUSH_S1_M1	PUSH_S8_M2 - PUSH_S1_M2	ABDOMINAL_S 8_M1 - ABDOMINAL_S 1_M1	ABDOMINAL_S 8_M2 - ABDOMINAL_S 1_M2
Z	-1,000 ^b	-2,043 ^b	-1,761 ^b	-2,371 ^b	-2,366 ^b	-2,371 ^b
Significância Sig. (2 extremidades)	,317	,041	,078	,018	,018	,018

a. Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon

b. Com base em postos negativos.

Tabela 5- Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon- Sexo Maculino

A tabela 6, demonstra que dos testes realizados, houve uma melhora significativa nas execuções de Push-Ups e Abdominais em ambos os Momentos (S1_M1 e S1_M2) ao longo do período de observação. Para o teste de Salto Horizontal, foi observada uma melhora significativa apenas num dos momentos, S1_M2. Estes resultados indicam que os participantes mostraram progresso considerável nas atividades de força e resistência muscular (Push-Ups e Abdominais), enquanto a melhora na execução do teste Salto Horizontal foi menos consistente, sendo significativa apenas num dos momentos.

Estatísticas de teste ^a						
	HORIZONTAL_ S8_M1 - HORIZONTAL_ S1_M1	HORIZONTAL_ S8_M2 - HORIZONTAL_ S1_M2	PUSH_S8_M1 - PUSH_S1_M1	PUSH_S8_M2 - PUSH_S1_M2	ABDOMINAL_S 8_M1 - ABDOMINAL_S 1_M1	ABDOMINAL_S 8_M2 - ABDOMINAL_S 1_M2
Z	-1,342 ^b	-2,943 ^b	-3,192 ^b	-2,943 ^b	-3,297 ^b	-3,299 ^b
Significância Sig. (2 extremidades)	,180	,003	,001	,003	<,001	<,001

a. Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon

b. Com base em postos negativos.

Tabela 6- Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon- Sexo Feminino

4. Discussão

Os resultados obtidos no presente estudo demonstram melhorias significativas no desempenho físico dos participantes ao longo do tempo, nos testes de Push-Up, Salto Horizontal e Abdominais.

Os testes de Push-Up mostraram uma melhoria significativa entre os momentos iniciais e finais, conforme indicado pelos resultados do Teste de Classificações Assinadas por Wilcoxon. Este aumento do desempenho pode ser atribuído ao aumento na força muscular dos Membros Superiores. Segundo Anderson et al. (2017), exercícios de resistência, como os Push-Ups, são exercícios para fortalecer o peitoral, ombros e tríceps. Os resultados observados refletem o impacto positivo dos programas de treino aplicados.

Embora as melhorias no Salto Horizontal tenham sido menos pronunciadas em comparação com Push-Ups e Abdominais, os resultados ainda indicam um progresso positivo. Segundo Johnson et al. (2016), o Salto Horizontal é um bom indicador de potência muscular dos Membros Inferiores. Apesar de os resultados não terem sido estatisticamente significativos em todas as comparações, houve uma tendência de melhoria na média dos desempenhos, o que pode indicar um desenvolvimento gradual da força explosiva dos participantes.

Os testes de Abdominais mostraram uma das melhorias mais significativas, tanto nos testes S1_M1 e S1_M2 quanto nos S8_M1 e S8_M2. Estes resultados são consistentes com estudos que afirmam que exercícios abdominais regulares podem melhorar significativamente a força e resistência muscular do core. McGill (2010) destaca que a força do core é fundamental não apenas para o desempenho das atividades físicas, mas também para a prevenção de lesões. Uma melhoria significativa na execução de abdominais reforça a eficácia do programa de treino na melhoria da força do core dos participantes.

Numa análise detalhada das estatísticas descritivas e dos testes de Wilcoxon confirmou a eficácia dos programas de treino aplicados, alinhando-se com o trabalho de vários autores que defendem a importância do exercício físico regular para a melhoria da saúde e do desempenho físico (Blair, 2009; Warburton e outros, 2006). A melhoria nas médias e na significância estatística em várias das pesquisas evidencia que os

participantes não apenas aumentaram a força e a resistência muscular, mas também melhoraram uma maior capacidade de execução das tarefas ao longo do tempo.

Estudos semelhantes também confirmam estes resultados. Por exemplo, Fernandes et al. (2014) observaram que programas de treino físico em adolescentes resultaram em melhorias significativas em vários indicadores de desempenho físico, incluindo força e resistência muscular. Além disso, o estudo de Silva et al. (2015) reforça que a prática regular de exercícios como Flexões e Abdominais é crucial para o desenvolvimento muscular e a saúde

Por fim, os resultados do estudo reafirmaram a importância de programas de treino físico bem estruturados. Esses programas não apenas promovem a saúde e o bem-estar dos adolescentes, mas também são aprimorados para o desenvolvimento de habilidades físicas essenciais. A continuidade e a progressão dos treinos são fundamentais para manter e melhorar o desempenho físico, conforme demonstrado pelos dados encontrados e analisados ao longo deste estudo.

5. Conclusão

O presente estudo teve como objetivo comparar a evolução dos níveis de força em diferentes exercícios, Push-Up, Salto Horizontal e Abdominais, ao longo de um período específico. Os resultados obtidos apresentaram variações no desempenho dos participantes entre os momentos de avaliação, com alguns exercícios apresentando maior evolução do que outros.

As implicações práticas deste estudo são relevantes para a elaboração de programas de treino físico, especialmente em contextos Educativos e Desportivos. A identificação dos exercícios que promovem maior desenvolvimento de força pode orientar professores na escolha de atividades mais eficazes para os seus alunos e atletas. Além disso, os resultados destacam a importância de um acompanhamento regular e de avaliações periódicas para monitorar o progresso e ajustar os programas de treino conforme necessário.

Apesar dos cuidados empíricos adotados, como o uso de testes padronizados e a repetição das medidas, a investigação apresenta algumas limitações. Primeiramente, o tamanho da amostra limitado, pode limitar a generalização dos resultados. Além disso, fatores como a motivação individual dos participantes e a precisão na execução dos

exercícios podem ter influência nos resultados. A falta de um controlo do grupo também é uma limitação importante, pois impede uma comparação direta entre diferentes métodos de treino.

Para futuras investigações, sugere-se a realização de estudos com amostras maiores e mais diversificadas, incluindo diferentes faixas etárias e níveis de limitação física. Além disso, seria interessante explorar a interação entre diferentes tipos de exercícios e o impacto combinado no desenvolvimento da força. Estudos longitudinais também poderiam oferecer dados valiosos sobre a manutenção dos ganhos de força ao longo do tempo e os efeitos de diferentes frequências e intensidade.

6. Referências

- ACSM. (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Anderson, D., et al. (2017). Efeitos dos exercícios de resistência na força muscular. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Blair, S. N. (2009). Inatividade física: O maior problema de saúde pública do século XXI. *British Journal of Sports Medicine*.
- Bento, J. (1999). Da Saúde; do Desporto, do Corpo e da Vida. *Boletim SPEF*.
- Fernandes, J., et al. (2014). Impacto de programas de treino físico em adolescentes. *European Journal of Sport Science*.
- Fitescola. (2021). Recuperado de <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>
- Freitas, A. (2016). Atividade física e pressão arterial em crianças obesas. *Educación Física y Ciencia*, 18(2).
- Gallahue, D., & Ozmun, J. (2005). *Compreendendo o Desenvolvimento Motor*. São Paulo: Phorte.
- Gomes, T. (2015). Caracterização da atividade física e qualidade de vida em crianças e jovens com deficiência visual (Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra).
- Johnson, B. L., et al. (2016). Salto Horizontal como indicador de potência muscular. *Sports Medicine*.
- Malta, D. (2014). Tendência dos fatores de risco e proteção de doenças crônicas não transmissíveis em adolescentes, Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2009 – 2012). *Revista Brasileira Epidemiologia SUPPL PeNSE*, 77 – 91.
- Marques, A., & Oliveira, J. (2001). O Treino dos Jovens Desportistas: Atualização de Alguns Temas que Fazem a Agenda do Debate Sobre a Preparação dos Mais Jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1).

- Matsudo, S., & Matsudo, V. (1991). Validade de auto-avaliação na determinação da maturação sexual. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 5(2), 18-35.
- McGinnis, J. M., & Foege, W. H. (1999). Actual causes of death in the United States. *JAMA*, 270(18), 2207-2212.
- Nahas, M., Silva, S., & Garcia, M. (2016). Atividade física na infância e adolescência. Em D. D. Castelli, J. H. Evans, & J. R. Poole (Eds.), *Physical Activity and Sport in the Lives of Girls: Physical and Mental Health* (pp. 143-160). Human Kinetics.
- Paiva, L. (2016). Nível de atividade física em adolescentes saudáveis. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(3), 191-194.
- Roberts, S. (2000). The role of physical activity in the prevention and treatment of childhood obesity. *Pediatric Nursing*, 26(1), 33-41.
- Rodrigues, M. (Outubro de 2000). O treino da Força nas condições da aula de educação física. Porto.
- Silva, F., & Bezerra, J. (2017). Benefícios da atividade física no controle da obesidade infantil. *Revista Campo do Saber*, 3(1), 201-218.
- Silva, G., et al. (2015). Importância da prática regular de exercícios físicos em jovens. *Revista de Saúde do Adolescente*.
- Souza, G., & Duarte, M. (2005). Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(2), 104-108.
- Vargas, T. (2011). A importância do Treino de Força nas aulas de educação física. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Veloso, S. (2005). Determinantes da actividade física dos adolescentes: Estudo de uma população escolar do concelho de Oeiras. Universidade do Minho.
- Warburton, D. E. R., et al. (2006). Benefícios da atividade física para a saúde: As evidências. *CMAJ*, 174(6), 801-809.

Weineck, J. (1999). Treinamento ideal (9ª ed.). São Paulo: Manole.

Weineck, J. (2000). Futebol Total: O treinamento físico no futebol. Guarulhos, SP: Phorte Editora.

ANEXOS

Anexo 1 – Parecer do Orientador

Parecer do Orientador

Eu, Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa, com o documento de identificação (CC) 11291992 e NIF 203006054, e-mail amcosta@ubi.pt, Professor Associado com Agregação da Universidade da Beira Interior e orientador científico do aluno Pedro Afonso Lopes de Castro, com o número de aluno M12265, autor/a do trabalho de 2.º Ciclo/Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, intitulado *Relatório de Estágio Pedagógico Agrupamento de Escolas do Fundão Estudo comparativo da evolução de níveis de força (superior, média e inferior) numa turma de 12º ano durante 16 semanas*, redigido em língua Portuguesa, declaro que o trabalho ora entregue, se encontra apto para ser presente a provas públicas.

Covilhã e UBI, 27 de junho de 2024

Assinado por: Aldo Filipe de Matos Moreira Carvalho da Costa
Num. de identificação: 11291992
Data: 2024.06.27 17:50:33+01'00'

(Assinatura do/a Orientador/a)

Nota: os dados pessoais recolhidos serão utilizados exclusivamente para registo na Plataforma Nacional de Teses e Dissertações (RENATES) e para registo na Plataforma Interna da UBI no âmbito do pedido de Admissão a Provas Académicas de acordo com a regulamentação em vigor.

Rua Marquês D'Ávila e Bolama
6201-001 Covilhã
Portugal
Tel.: +351 275 319 700 | E-mail: s.academicos@ubi.pt
www.ubi.pt

Anexo 2 – Rotação de Espaços do Agrupamento de Escolas do Fundão

Agrupamento de Escolas do Fundão
Educação Física 2023 / 24
Ocupação Inicial de Espaços - Pavilhão / Exterior

	2ª F				3ª F				4ª F				5ª F				6ª F													
	P1	P2	P3	P4	c1	c2	P1	P2	P3	P4	c1	c2	P1	P2	P3	P4	c1	c2	P1	P2	P3	P4	c1	c2						
08:20H																														
09:20H	9D	12 CT2	11 LH1	7C			PR1 23			11 CT2	10 CT2		7B	12LH	9C	5C	7D	AP5 21	8E	9E		9B	9C	EAC TAL 23	12 CT2	5B	11 CT3	12 LH	6E	8E
10:20H					8B	6C	5B	10 LH	8A		5E	7E	11 CT3			7A	12CT3	8B	10 CTAV	11 CSE AV		7F	11CT2	10CT 1	10LH CSE	11 CT1	10LH CSE	6E	8D	8C
11:20H	9E	7A	12 CT3								5B	6E				11 CT1	9D	12LH CSE	12LH	10 CT2	7B	7E	5A	12AV	11 CT1	8B	8D	5E	6A	
12:15H					5D			AP5 TSJ 22	7F	11 LH2	11CT3 AV												11 CT1	8B	8D	5E	11LH 2			
13:10H																														
14:10H								TAL TAS 22	GPI 22																					
15:10H	5A				7D			6A		10 LH CSE		8D																		
16:10H								AP5 DIS 23			EAC TAS 21																			
17:05H								TAS 23																						

	LAIA	LURDES	LUÍS MOR	ALBERTO	ANA	CLARA	CRISTINA CRUZ	FREDERICO	TÂNIA	VANESSA	LUÍS SANTOS
--	------	--------	----------	---------	-----	-------	---------------	-----------	-------	---------	-------------

Datas de Rotações - 1º Período
Inicial: 18 set a 20 out (5 s.)
1ª rotação: 23 out a 17 nov (4 s.)
2ª rotação: 20 nov a 15 dec (4 s.)

Datas de Rotações - 2º Período
3ª rotação: 03 jan a 26 jan (4 s.)
4ª rotação: 29 jan a 23 fev (4 s.)*
5ª rotação: 26 fev a 22 mar (4 s.)
* Inclui Carnaval

Datas de Rotações - 3º Período
6ª rotação: 08 abr a 10 mai (5 s.)
7ª rotação: 13 mai a 04 jun (3 s. + 2d) (9º; 11º; 12º)
13 mai a 14 jun (5 s.) (5º; 6º; 7º; 8º; 10º)

Anexo 3 – Plano Anual de Atividades de Educação Física

		Nº de iniciativas (apenas para ítem de atividades com duração prolongada)	A atividade foi concretizada					Objetivos gerais da atividade	
			SIM	NÃO	NÃO?			Atiingidos na totalidade	Parcialmente atingidos
					Em processo de concretização	A concretizar	Substituída por outra		
Selecione o proponente deste ítem de	Nome da atividade								
Departamento de Expressões (DE)	Rota das Aldeias de Xisto e Os Oficinas, profissões antigas.								
Departamento de Expressões (DE)	Espago D - Olho Vivo								
Departamento de Expressões (DE)	NÓSSAAUDIOLAB - "Sons de Prova e Experimentação"								
Departamento de Expressões (DE)	Comemoração do dia Europeu do Desporto Escolar- Alegria no desporto						AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA		
Departamento de Expressões (DE)	Pinheirinho de Natal						AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA		
Departamento de Expressões (DE)	Passadeira de cravos -								
Departamento de Expressões (DE)	Cereja como património								
Departamento de Expressões (DE)	Exposição de trabalhos								
Departamento de Expressões (DE)	Corta-Mato escolar						AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA		
Departamento de Expressões (DE)	Saúde						AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA		
Departamento de Expressões (DE)	Halloween - Há magia na escola		X				X		
Departamento de Expressões (DE)	Dia do Idoso		X				X		
Departamento de Expressões (DE)	Dia Mundial da Alimentação						AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA		
Departamento de Expressões (DE)	Torneio de Badminton Inf B e Iniciados						AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA		
Departamento de Expressões (DE)	Megas						AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA		
Departamento de Expressões (DE)	Dia da obesidade						AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA		
Departamento de Expressões (DE)	Caminhada em família AEF		X				X		
Departamento de Expressões (DE)	Atividade 1º Ciclo					X	X		
Departamento de Expressões (DE)	Dia Mundial da Bicicleta		X				X		
Departamento de Expressões (DE)	Desfile e coreografia de carnaval						AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA		
Departamento de Expressões (DE)	Coreografia de Natal						AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA		
Departamento de Expressões (DE)	Dia da Não Violência contra as mulheres						AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA		
Departamento de Expressões (DE)	Projeto Artístico Inclusivo								
Departamento de Expressões (DE)	Projeto Bancos para a Escola/Cidade								
Departamento de Expressões (DE)	Ao Lado de Pomar								
Departamento de Expressões (DE)	Plano Nacional de Artes								
Departamento de Expressões (DE)	Mobilidade sustentável		X				X		
Departamento de Expressões (DE)	Transformação Interior - À procura do eu"								
Departamento de Expressões (DE)	Clube do Desporto Escolar						AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA		
Departamento de Expressões (DE)	XXVI Colóquios Juvenis de Arte, Covilhã.								
Departamento de Expressões (DE)	Presépio Ecológico - "Natal Invertido"								
Departamento de Expressões (DE)	ICE4ALL						AVALIADA NA AVALIAÇÃO INTERMÉDIA		
Departamento de Expressões (DE)	ciclo								
Departamento de Expressões (DE)	Comunidade		X				X		
Departamento de Expressões (DE)	Comunidade		X				X		

Anexo 4 – Planejamento Anual da Turma 12º LH

		Dia	Data	Tempos	Nº Aula	Local	Unidade Didática	Observações
1ºP	Set	5ª	14	100	1 e 2	P1	Apresentação	
		3ª	19	50	3	P3	Condição Física	
		5ª	21	100	4 e 5	P1	Avaliação Diagnóstica	
		3ª	26	50	6	P3	Badminton	
		5ª	28	100	7 e 8	P1	Voleibol	
	Out	3ª	3	50	9	P3	Badminton	
		3ª	10	50	10	P3	Badminton	
		5ª	12	100	11 e 12	P1	Voleibol	
		3ª	17	50	13	P3	Badminton	Avaliação sumativa
		5ª	19	100	14 e 15	P1	Voleibol	Avaliação sumativa
		3ª	24	50	16	P4	Ginástica Acrobática Grupo	
		5ª	26	100	17 e 18	P2	Basquetebol	
		3ª	31	50	19	P4	Ginástica Acrobática Grupo	
	Nov	5ª	2	100	20 e 21	P2	Basquetebol	
		3ª	7	50	22	P4	Ginástica Acrobática Grupo	
		5ª	9	100	23 e 24	P2	Basquetebol	
		3ª	14	50	25	P4	Ginástica Acrobática Grupo	Avaliação sumativa
		5ª	16	100	26 e 27	P2	Basquetebol	Avaliação sumativa
		3ª	21	50	28	P1	Voleibol	
		5ª	23	100	29 e 30	P3	Badminton	
		3ª	28	50	31	P1	Voleibol	Avaliação sumativa
		5ª	30	100	32 e 33	P3	Badminton	Avaliação sumativa
	Dez	3ª	5	50	34	P1	Teórica	Matéria Teste
		5ª	7	100	35 e 36	P3	Fit Escola	
	3ª	12	50	37	P1	Teste		
	5ª	14	100	38 e 39	P3	Auto-avaliação		
2ºP	Jan	5ª	4	100	40 e 41	P4	Ginástica Aparelhos	
		3ª	9	50	42	P2	Dança - Contemporânea	
		5ª	11	100	43 e 44	P4	Ginástica Aparelhos	
		3ª	16	50	45	P2	Dança - Contemporânea	
		5ª	18	100	46 e 47	P4	Ginástica Aparelhos	
		3ª	23	50	48	P2	Dança - Contemporânea	
		5ª	25	100	49 e 50	P4	Ginástica Aparelhos	Avaliação sumativa
		3ª	30	50	51	P3	Dança - Contemporânea	
	Fev	5ª	1	100	52 e 53	P1	Palestra na Biblioteca	
		3ª	6	50	54	P3	Dança - Contemporânea	Avaliação sumativa
		5ª	8	100	55 e 56	P1	Atletismo Velocidade/Barreiras	
		5ª	15	100	57 e 58	P1	Andebol	
		3ª	20	50	59	P3	Atletismo Velocidade/Barreiras	
		5ª	22	100	60 e 61	P1	Padel	
3ºP		3ª	27	50	62	P4	Andebol	
		5ª	29	100	63 e 64	P2	Atletismo Velocidade/Barreiras	Avaliação sumativa
	Mar	3ª	5	50	65	P4	Andebol	
		5ª	7	100	66 e 67	P2	Fit Escola	
		3ª	12	50	68	P4	Teórica	Matéria Teste
		5ª	14	100	69 e 70	Ext	Andebol	Avaliação sumativa
		3ª	19	50	71	P4	Teste	
		5ª	21	100	72 e 73	P2	Auto-avaliação	
	Abr	3ª	9	50	74	P1	Atletismo - Estafetas	
		5ª	11	100	75 e 76	P3	Atletismo - Estafetas	
	3ª	16	50	77	P1	Orientação		
	5ª	18	100	78 e 79	P3	Atletismo - Estafetas	Avaliação Sumativa	
	3ª	23	50	80	P1	Orientação		
	3ª	30	50	81	P1	Atletismo - Peso		
Mai	5ª	2	100	82 e 83	P3	Fit Escola		
	3ª	7	50	84	P1	Atletismo - Comprim		
	5ª	9	100	85 e 86	P3	Atletismo - Peso / Comprim	Avaliação Sumativa	
	3ª	14	50	87	P2	Atletismo - Comprimento	Avaliação Comprimento	
	5ª	16	100	88 e 89	P4	Orientação	Avaliação Sumativa	
	3ª	21	50	90	P2	Teórica	Matéria Teste	
	5ª	23	100	91 e 92	P4	Tênis		
	3ª	28	50	93	P2	Teste		
Junh	3ª	4	50	94	P4	Auto-avaliação		

Anexo 5 – Unidade Didática de Ginástica de Solo



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

UC: Didática da Educação Física II

Unidade Didática Ginástica de Solo

Pedro de Castro M12265

Fundão, 2 de fevereiro de 2024

Índice

1. Introdução	27
2. Análise da Ginástica de solo em Estrutura do Conhecimento (Módulo 1)	29
2.1 Cultura Desportiva	30
2.1.1 História da Modalidade	30
2.1.2 Caracterização e Regulamento da modalidade	31
2.2 Fisiologia do Treino	32
2.3 Habilidades Motoras	34
2.4 Conceitos Psicossociais	42
3. Análise das condições de Aprendizagem (Módulo 2)	42
4. Análise dos alunos (Módulo 3)	44
6. Definição de Objetivos (Módulo 5)	65
8. Desenho das atividades de aprendizagem/ Progressões de ensino (Módulo 7)	66
Bibliografia (Sousa, 2000).....	
Referências.....	

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho é realizado no âmbito da Unidade Curricular de Didática da Educação Física II, lecionada no segundo semestre de Mestrado em Ensino de Educação Física no Ensinos Básico e Secundário, na Universidade da Beira Interior, no ano letivo 2022/2023.

O trabalho consiste na elaboração de uma Unidade Didática de Ginástica de Solo destinada a uma turma do 10º ano do Ensino Secundário na disciplina de Educação Física seguindo as orientações do Programa nacional de Educação Física do Secundário.

Alguns princípios fundamentais permitem o desenvolvimento de atividades para promover a ginástica de solo na escola, visando que os alunos compreendam como utilizar o próprio corpo de maneira inteligente, autônoma, responsável e sensível, além de compreender a estrutura e o funcionamento do corpo humano e investigar o movimento humano.

De forma a orientar este trabalho, será utilizado o Modelo de Estruturas do Conhecimento (MEC), proposto por Vickers (1990). Este modelo tem como objetivo mostrar como uma matéria é estruturada, identificar uma estrutura e utilizá-la como base para o processo de Ensino-Aprendizagem. No MEC, os conceitos são organizados segundo a sua dificuldade de aprendizagem. Este modelo é dividido em três fases: a fase de análise, a fase de decisões e a fase de aplicação onde se inserem oito módulos que estão distribuídos da seguinte forma:

Fase de Análise

Módulo 1: Análise da modalidade de Ginástica de Solo em estruturas do conhecimento

Módulo 2: Análise das condições de aprendizagem

Módulo 3: Análise dos alunos

Fase de Decisão

Módulo 4: Extensão e Sequência do Conteúdos

Módulo 5: Definição de Objetivos

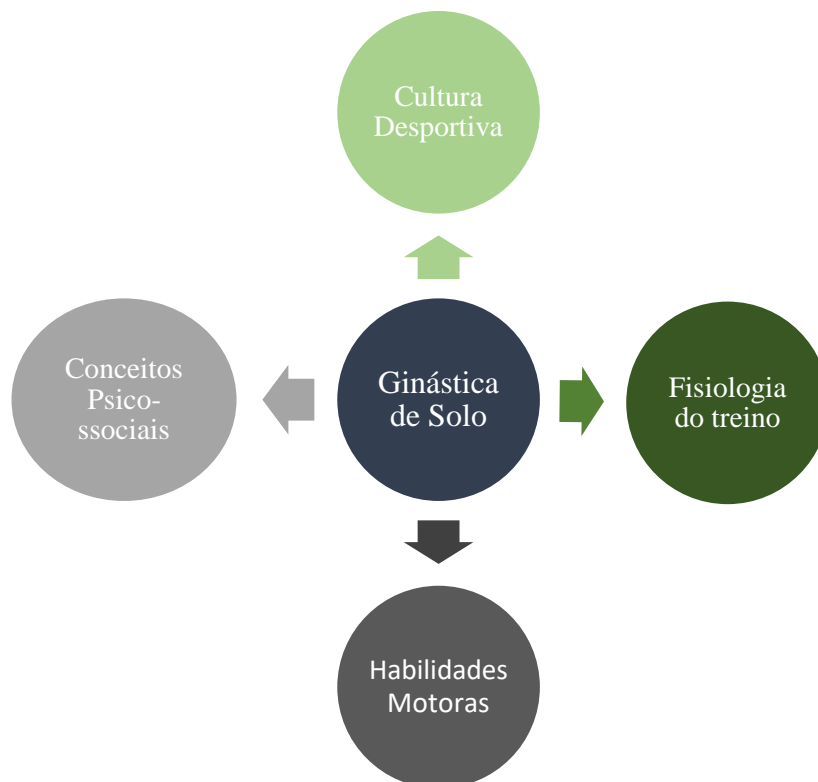
Módulo 6: Configuração da Avaliação

Módulo 7: Progressões de Ensino

Fase de Aplicação

Módulo 8: Plano de Aula

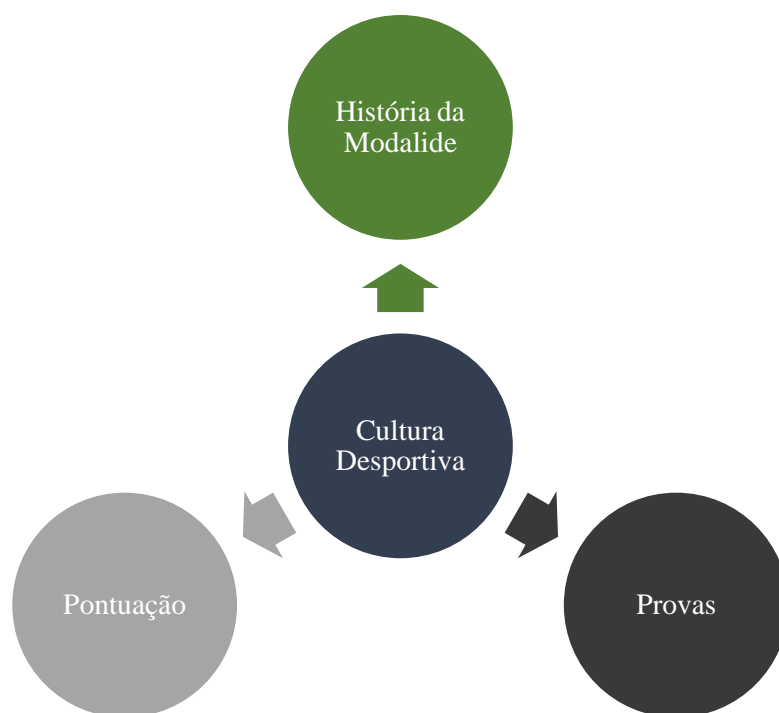
2. ANÁLISE DA GINÁSTICA DE SOLO EM



ESTRUTURA DO CONHECIMENTO (MÓDULO 1)

Esquema 1: Modelo de Estrutura do Conhecimento Ginástica de Solo

2.1 CULTURA DESPORTIVA



Esquema 2: Cultura Desportiva modalidades individuais

2.1.1 HISTÓRIA DA MODALIDADE

A ginástica de solo é uma modalidade da ginástica artística que se concentra em movimentos acrobáticos, coreografias e habilidades de dança realizadas em um tapete acolchoado. Ao longo da história, a ginástica de solo evoluiu como uma das disciplinas mais populares e emocionantes da ginástica artística. A origem da ginástica de solo remonta à Grécia Antiga, onde os exercícios físicos eram valorizados e considerados uma parte importante da educação dos jovens. Os gregos desenvolveram uma variedade de exercícios e movimentos acrobáticos, que eventualmente evoluíram para o que conhecemos hoje como ginástica.

No final do século XVIII, a ginástica começou a tornar-se uma atividade formal e organizada. No entanto, foi apenas no início do século XIX que a ginástica de solo começou a destacar-se como uma disciplina distinta. A ginástica de solo moderna

começou a evoluir no final do século XIX. Durante este período, foram introduzidos os aparelhos de ginástica, incluindo o tapete acolchoado para a realização dos exercícios de solo. As competições de ginástica tornaram-se cada vez mais populares e, em 1881, a Federação Internacional de Ginástica (FIG) foi fundada para regulamentar o desporto em nível internacional.

A partir da década de 1970, a ginástica de solo tornou-se um dos eventos mais populares nas competições de ginástica artística, incluindo os Jogos Olímpicos. As provas de solo são avaliadas com base na execução técnica, dificuldade dos elementos, composição coreográfica e expressão artística. As ginastas realizam uma série de acrobacias, como saltos, giros, equilíbrios, cambalhotas e mortais, combinadas com movimentos de dança e expressão corporal.

A ginástica de solo continua a evoluir e a reivindicar-se. Novos movimentos e técnicas são constantemente desenvolvidos, aumentando o nível de dificuldade e inovação. Além disso, a introdução de tecnologias e equipamentos avançados tem contribuído para a segurança e aprimoramento do desempenho dos ginastas. Hoje, a ginástica de solo é apreciada em todo o mundo como uma forma de arte atlética, exigindo um alto nível de habilidade, força e criatividade por parte dos ginastas. É uma das modalidades mais emocionantes da ginástica artística e continua a inspirar e cativar o público com sua combinação única de movimentos acrobáticos, coreografia e expressão artística.

2.1.2 CARACTERIZAÇÃO E

REGULAMENTO DA MODALIDADE

Provas

Na ginástica de solo, os atletas realizam uma série de exercícios em uma área quadrada revestida por um tapete de 12m x 12m, com uma faixa adicional de 1 metro feita de feltro ou material similar para segurança. A duração da apresentação deve ser de 50 a 70 segundos. Durante esses exercícios, são exploradas habilidades como velocidade, flexibilidade, força e equilíbrio, por meio de saltos e demonstrações de elasticidade. Os exercícios de solo nas competições femininas diferem dos masculinos, pois são executados com música e têm uma duração de 70 a 90 segundos.

No caso das ginastas femininas, os exercícios no solo devem ser coreografados, utilizando música, e também devem durar entre 70 e 90 segundos. A ginasta deve combinar elementos de ginástica e acrobacia, integrando-os com diversos saltos. Essa prova requer uma grande harmonia e esforço por parte da ginasta.

Já nos exercícios de solo masculino, a superfície do solo deve ser totalmente utilizada durante a execução da prova, que é um pouco mais curta do que a prova feminina, com duração entre 50 e 70 segundos. Além disso, existem elementos obrigatórios a serem

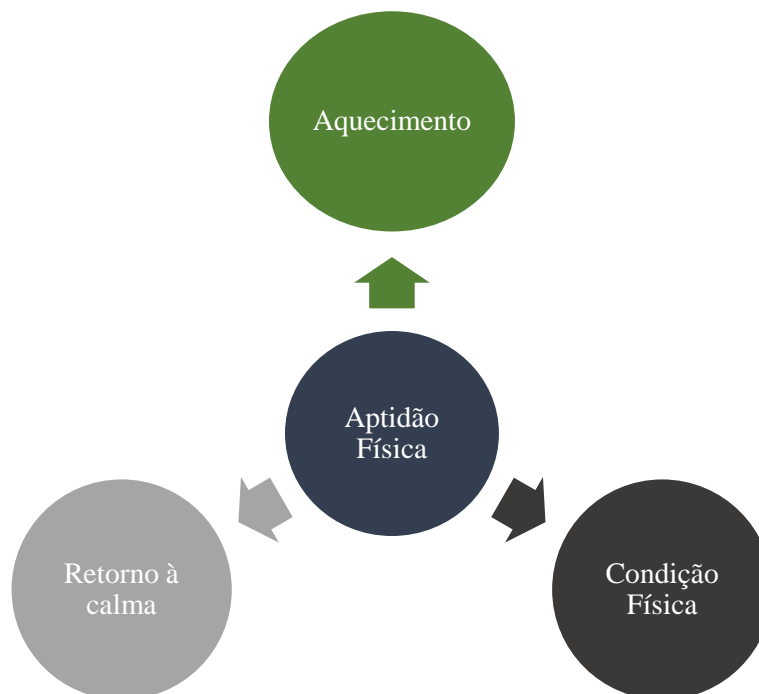
incluídos na rotina, e novamente é importante manter a harmonia e o ritmo durante a execução dos movimentos (Gonçalves, 2019).

Pontuação

O juiz responsável pela avaliação dos exercícios atribui uma nota final que varia de 0 a 10. Para calcular essa pontuação, é utilizado um valor base de 9 pontos para as mulheres e 8,6 pontos para os homens, aos quais são subtraídos pontos correspondentes a faltas cometidas e exercícios obrigatórios não executados. Além disso, são adicionados pontos de bônus, que podem chegar a 1 para as mulheres e 1,4 para os homens.

As provas têm diferentes níveis de exigência, classificados de A a E, sendo A o nível mais simples e E o mais exigente (Gonçalves, 2019)

2.2 FISILOGIA DO TREINO



Esquema 3: Aptidão Física modalidades individuais

Aquecimento

Entende-se por aquecimento todos os exercícios que têm como objetivo a preparação para a atividade, seja para o treino ou para a competição, cuja intenção é a obtenção do estado ideal físico e psíquico bem como preparação cinética e coordenativa na prevenção de lesões.

Em contexto de aula, pode dividir-se em dois: a ativação geral e a mobilização articular. Este período de adaptação necessita de ser adequado, benéfico e aproximado à modalidade que pretendemos praticar na parte fundamental da aula assim como, fornecer aos alunos uma preparação física, psicológica e pedagógica.

Condição Física

A prática de exercícios físicos leva a adaptações e melhorias nas capacidades do corpo para lidar com um determinado nível de esforço, incluindo a produção e obtenção de energia. Essas adaptações ocorrem nos mecanismos, estruturas e sistemas do corpo, resultando em efeitos que promovem a condição física. Portanto, é importante criar exercícios que estimulem o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais relevantes para a Ginástica de Solo e outras modalidades semelhantes.

Capacidades Condicionais

- Força
- Resistência
- Velocidade
- Flexibilidade

Capacidades Coordenativas

- Coordenação
- Ritmo
- Equilíbrio
- Orientação Espacial

Retorno à calma

No final da aula e do esforço realizado é necessário promover o relaxamento dos músculos, tanto a nível psíquico como psicológico.

2.3 HABILIDADES MOTORAS

Rolamento Engrupado à Frente



Aspetos Técnicos:

- Mãos no solo à largura dos ombros, viradas para a frente;
- Forte impulsão dos membros inferiores;
- Elevação da bacia;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
- Repulsão efetiva das mãos no solo na parte final.

Erros comuns:

- Não apoiar as mãos viradas para a frente;
- Apoiar a testa no início do rolamento;
- Não juntar o queixo ao peito;
- Dar pouca impulsão com os membros inferiores no solo que leva à falta de amplitude e eventualmente a bater com a cabeça no solo e ou a terminar de joelhos.

Rolamento Engrupado à Retaguarda



Aspetos Técnicos:

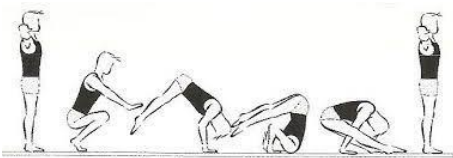
- Fechar bem os membros inferiores fletidos sobre o tronco (“joelhos ao peito”);
- Fletir a cabeça para a frente de forma a encostar o queixo ao peito;
- Colocação das mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;

- Fazer a repulsão das mãos no solo na parte final com vigor, de forma a elevar a cabeça e não bater com ela no solo.

Erros comuns:

- Não fechar completamente os membros inferiores sobre o tronco
- Não juntar o queixo ao peito;
- Não efetuar o “arredondamento” das costas;
- Não apoiar bem as mãos (por baixo dos ombros e viradas para a frente);
- Abrir o ângulo tronco/membros inferiores demasiado “cedo”;
- Fazer pouca repulsão dos membros superiores no solo que leva à falta de amplitude e eventualmente a bater com a cabeça no solo e ou a terminar de joelhos.

Rolamento à frente com os membros inferiores afastados



Aspetos Técnicos:

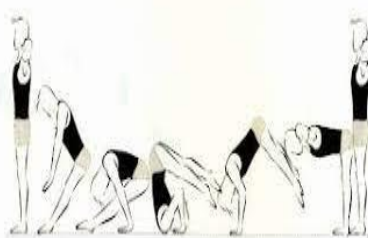
- Mãos no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Forte impulsão dos membros inferiores;
- Apoio das mãos longe do apoio dos pés;
- Membros inferiores estendidos, afastam-se só no final do rolamento;
- Boa flexão de tronco à frente para permitir a repulsão dos membros superiores efetuada “por dentro” dos membros inferiores afastados.

Erros comuns:

- Má colocação e orientação das mãos no solo;
- Fraca impulsão de membros inferiores;
- Enrolamento deficiente (“bater” com as costas no solo);
- Não “fechar” bem o tronco sobre os membros inferiores o que dificulta a manutenção da velocidade de execução e a aquisição da posição de pé;

- Abertura demasiado “cedo” (o tronco deverá ficar fechado sobre os membros inferiores o que dificulta a manutenção da velocidade de execução e a aquisição da posição de pé).

Rolamento à retaguarda com os membros inferiores afastados



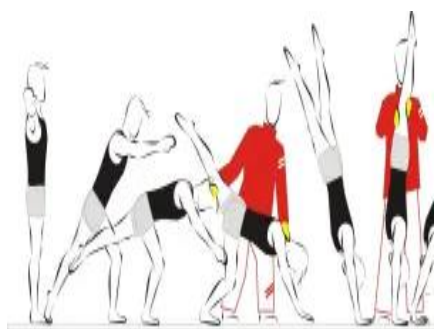
Aspetos Técnicos:

- Flexão do tronco sobre os membros inferiores e o queixo sobre o tronco;
- Mãos apoiadas no solo à largura dos ombros e viradas para a frente;
- Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o enrolamento;
- Repulsão efetiva das mãos no solo de forma a passar a cabeça sem bater.

Erros comuns:

- Não fechar completamente o tronco sobre os membros inferiores;
- Não juntar o queixo ao peito;
- Não “empurrar” com força suficiente o solo o que provoca falta de amplitude e pode provocar um batimento da cabeça no chão;
- Fraca impulsão (pouca força).

Apoio facial invertido ou “pino”

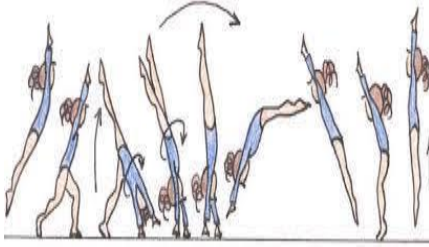


Aspetos Técnicos:

- Mãos no solo à largura dos ombros e dedos afastados e virados para a frente;
- Cabeça levantada, olhar dirigido para a frente (apoio das mãos e local de fixação da visão fazem um triângulo de dados iguais);
- Membros superiores em extensão completa (ombros “encaixados”, noção de “empurrar” o solo);

	<ul style="list-style-type: none"> • Corpo em completo alinhamento e em tonicidade; • Flexão controlada dos membros superiores na fase de enrolamento.
--	--

<p>Erros comuns:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não apoiar as mãos viradas para a frente; • Avançar os ombros em relação aos apoios; • Lançar com força excessiva o membro inferior livre; • Fletir a cabeça (queixo ao peito) ou demasiada extensão; • Não fazer o alinhamento dos segmentos corporais (“selar” ou “angular”); • Não efetuar a contração em todos os grupos musculares (tonicidade) 26 especialmente nos nadegueiros e nos pés (devem posicionar-se em flexão plantar máxima); • Fazer uma queda descontrolada na fase de enrolamento. 	
---	--

Roda	
	<p>Aspetos Técnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevação e passo do membro inferior que vai servir de impulsão com elevação simultânea dos braços (acima da cabeça ou ao lado); • Enérgico lançamento da perna livre; • Apoio alternado das mãos no solo na mesma linha de movimento (tal como os pés) • Passagem do corpo em extensão pela vertical dos apoios das mãos; • Grande afastamento dos membros inferiores durante a fase de passagem pelo apoio invertido; • Tonicidade geral do corpo e boa fixação da zona da bacia (em retroversão).
<p>Erros comuns:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocação das mãos muito perto do apoio do membro inferior de impulsão; 	

- Colocação das mãos fora da linha de movimento;
- Colocação das duas mãos em apoio simultâneo;
- O corpo não passa pela vertical;
- Ombros avançados (fora do alinhamento corporal);
- Falta de amplitude no afastamento dos membros inferiores;
- Falta de ritmo e/ou interrupção do movimento;
- Falta de impulsão dos membros inferiores e superiores.

Apoio facial invertido ou “pino de cabeça”



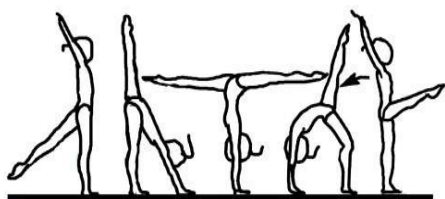
Aspectos Técnicos:

- Colocar as mãos à largura dos ombros com os dedos afastados
- Apoiar a cabeça à frente das mãos, formando um triângulo
- Elevar a bacia e posteriormente as pernas alinhando na vertical os segmentos corporais

Erros comuns:

- Não colocar corretamente as mãos e a cabeça (sem formar um triângulo)
- Subir as pernas antes da elevação da bacia
- Não alinhar o corpo na vertical

Aranha



Aspectos Técnicos:

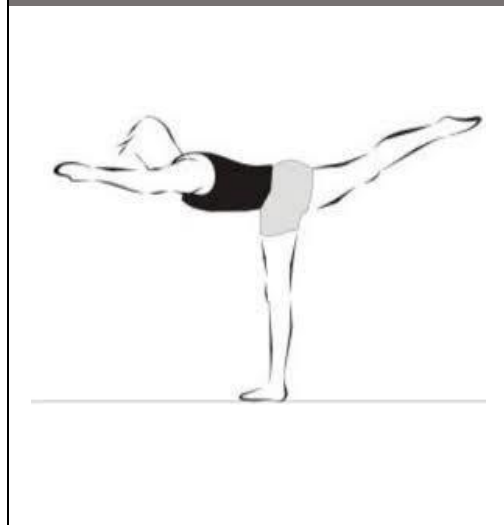
- Posição inicial com C.G. sobre o MI de apoio;
- MS em elevação superior no início do movimento;
- Cabeça naturalmente entre os MS
- Grande impulsão do MI livre;
- Mãos apoiadas à largura dos ombros e muito próximo dos pés;
- MS e MI em total extensão;

	<ul style="list-style-type: none"> • Recuo dos ombros; • Grande tonicidade do corpo na passagem pela vertical.
--	--

Erros comuns:

- No início do movimento não efetuar o avanço da bacia à frente;
- Na passagem por ponte não efetuar a hiper extensão dos ombros;
- Pernas fletidas durante a realização da aranha;
- Falta de tonicidade muscular durante a realização da aranha;
- Na passagem por ponte, colocação das mãos demasiado afastadas do pé de apoio
- Descida brusca do tronco à retaguarda

Avião



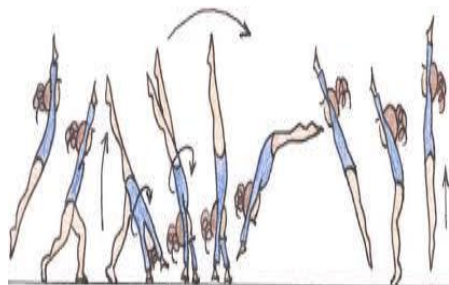
Aspetos Técnicos:

- Membros inferiores em completa extensão (tanto a de apoio como a elevada);
- Grande afastamento dos membros inferiores;
- Tronco paralelo ao solo;
- MS em extensão, no prolongamento do tronco;
- Ligeira inclinação do tronco à frente (mas sem flexão, “arredondamento” das costas);
- Atitude: cabeça levantada, olhar em frente, tonicidade geral elevada.

Erros comuns:

- Falta de equilíbrio;
- Tronco demasiado inclinado e/ou costas “arredondadas”;
- Flexão dos membros inferiores;
- Falta de atitude;
- Falta de amplitude no afastamento de membros inferiores e/ou na elevação do tronco.

Rodada



Aspectos Técnicos:

- Pré-chamada rápida;
- Colocar o corpo corretamente, isto é, o apoio das mãos deverá ser efetuado alternadamente e cruzado na linha do movimento;
- A iniciação á rondada deve ser feita de frente;
- Unir os membros inferiores antes da passagem pela vertical;
- O olhar para a frente na fase final da rondada;
- A rodada deve ser terminada com um salto para cima e para trás mantendo o peito para dentro.

Erros comuns:

- Elevação exagerada da perna livre;
- Avanço dos ombros;
- Colocação incorreta das mãos no solo;
- Ausência da passagem pela vertical;
- Membros inferiores pouco juntos.

Espargata



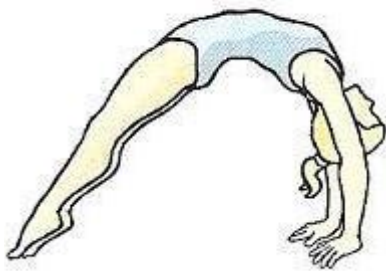
Aspectos Técnicos:

- Extensão completa de M.I (também os pés);
- Grande afastamento dos M.I (lateral ao corpo);
- Atitude: tronco direito, cabeça levantada, olhar em frente, braços estendidos (ao lado ou e elevação superior) e tonicidade geral elevada.

Erros comuns:

- M.I fletidos;
- Pés em extensão plantar;
- Falta de amplitude;
- Falta de atitude.

Ponte



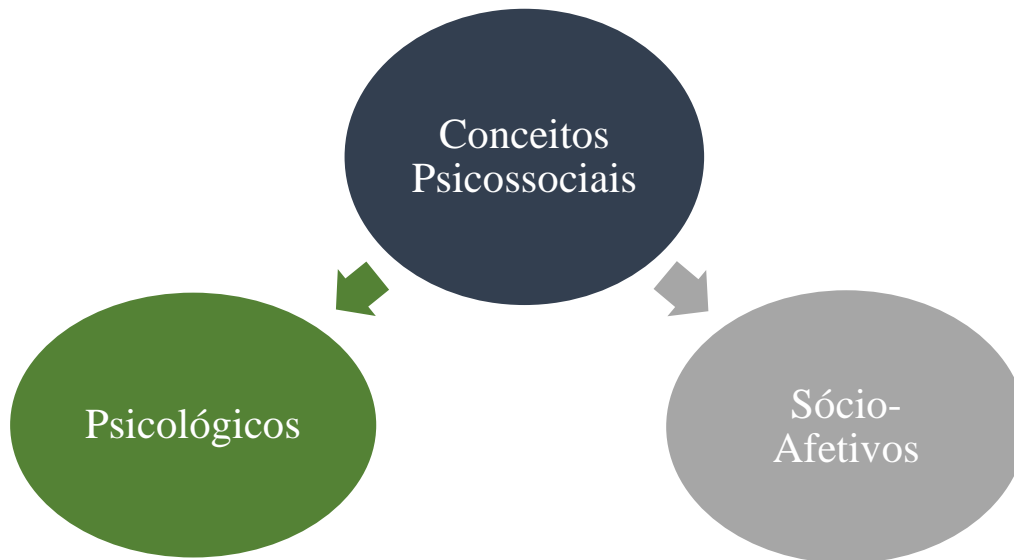
Aspetos Técnicos:

- Membros superiores e inferiores em extensão completa;
- Palmas das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente;
- Elevação significativa da bacia;
- Empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas, e forçar com isso a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo (ou atrás).

Erros comuns:

- Membros superiores e/ou inferiores fletidos;
- Flexão da cabeça (queixo ao peito);
- Palmas das mãos não apoiam completamente o solo;
- Bacia pouco elevada;
- Pés muito longe das mãos (falta de flexão do tronco à retaguarda).

2.4 CONCEITOS PSICOSSOCIAIS



Esquema 4: Conceitos Psicossociais das modalidades individuais

- **Psicológicos:** Empenho; Auto Confiança; Determinação ; Motivação; Espírito de equipa;
- **Sócio Afetivos:** Respeito pelo professor e pelos colegas; Valorização

3. ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE APRENDIZAGEM

(MÓDULO 2)

A escola Frei Heitor Pinto possui as condições necessárias para a prática de várias modalidades desportivas. Quanto à prática de ginástica de solo, o principal requisito é que

seja principalmente um espaço interior. A escola é constituída por um ginásio relativamente pequeno, mas adequado para as modalidades gímnicas e artísticas.

É necessário no início de cada aula precaver os alunos para uma boa preservação do material usado. O professor deve alertar os alunos para as medidas de segurança e utilização de vestuário adequado, garantir que o cabelo seja apanhado no caso das raparigas e que todos retirem acessórios como relógios, pulseiras e fios, evitando assim que seja posta em causa a segurança dos alunos.

No início de cada aula deverão ser transmitidos aos alunos os conteúdos e objetivos da aula. No decorrer da mesma os conteúdos devem ser sempre reforçados. O professor deve ter em atenção todos os alunos de forma individual e também coletiva no caso de erros comuns.

Sempre que possível devem ser transmitidos aos alunos feedbacks primeiramente positivos, de forma a motivar os alunos e de seguida corretivos, de forma a melhorar os aspetos técnicos de cada ação.

4. ANÁLISE DOS ALUNOS (MÓDULO 3)

A combinação da análise do desenvolvimento dos alunos permite uma adaptação adequada das sequências metodológicas aos níveis manifestados para que seja possível facultar aos alunos uma evolução coerente e real.

Esta Unidade Didática é direcionada para uma turma do 12.º ano.

A constituição da turma tem 25 alunos, 18 do sexo feminino e 7 do sexo masculino com idades compreendidas entre os 17 e 20 anos.

Cotação	DESCRIÇÃO
0	Não realiza a tarefa
1	Realiza com muitas dificuldades
2	Realiza com algumas dificuldades
3	Realiza a tarefa, mas pode melhorar
4	Realiza totalmente a tarefa

Quadro 2: Parâmetros de avaliação

6. DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS (MÓDULO 5)

Nível Introdutório

1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:
 - 1.1 Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a direção durante o enrolamento.
 - 1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.
 - 1.3 Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.
 - 1.4 Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida.
 - 1.5 Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.
 - 1.6 Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.
 - 1.7 Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.
 - 1.8 Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).

Nível Elementar

O aluno:

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
2. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:
 - 2.1 Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a direção do ponto de partida.
 - 2.2 Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.
 - 2.3 Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.
 - 2.4 Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.
 - 2.5 Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.
 - 2.6 Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.
 - 2.7 Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).
 - 2.8 Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

8. DESENHO DAS ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM/

PROGRESSÕES DE ENSINO (MÓDULO 7)

É amplamente aceite e reconhecido que a planificação desempenha um papel fundamental no processo de Ensino-Aprendizagem. Em primeiro lugar, ela auxilia os professores a

definir com clareza o que desejam que os alunos alcancem, ou seja, os objetivos a serem atingidos, ao mesmo tempo em que ajuda os alunos a compreenderem as expectativas dos professores em relação a eles. Além disso, a planificação define o tipo de aprendizagem que se busca, enquadrando-a nos diferentes domínios de comportamento - cognitivo, afetivo e psicomotor - e determina o nível de desenvolvimento a ser alcançado em cada um deles.

De maneira geral, ao estabelecer um plano de ação e um acompanhamento sistemático da aprendizagem, a planificação possibilita a identificação de problemas e necessidades, oferecendo a oportunidade de solucioná-los e contribuir para a melhoria da qualidade do ensino e para um maior sucesso educacional. Isso ocorre por meio da constante revisão e aperfeiçoamento dos planos e instrumentos de trabalho.

No que diz respeito à atuação dos professores, podemos identificar três tipos de planejamento: planejamento anual, planejamento da unidade didática e plano de aula. Em todos esses níveis, serão integradas as quatro categorias transdisciplinares mencionadas: habilidades motoras, fisiologia do treino e condição física, cultura desportiva e conceitos psicossociais. Como professores, é nossa responsabilidade contemplar todas essas categorias em todos os níveis de planejamento.


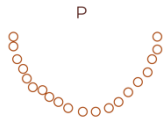
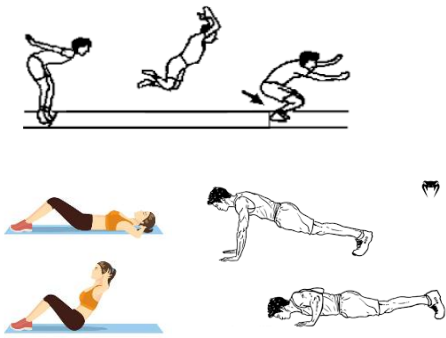
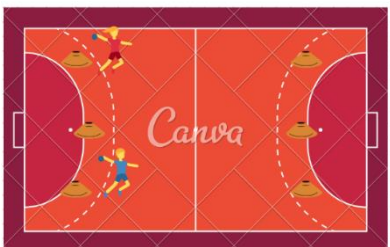
Portanto, no planejamento anual, todas as estratégias definidas pelo professor englobarão sua intervenção em todas as categorias mencionadas anteriormente, levando em consideração tudo o que foi descrito anteriormente. No planejamento da unidade didática, também serão consideradas as quatro categorias transdisciplinares. Inicialmente, será determinado quais conteúdos serão abordados, levando em conta as características da modalidade em questão, e também será definida a distribuição desses conteúdos ao longo de toda a unidade. Os conteúdos selecionados abrangerão todas as categorias mencionadas.



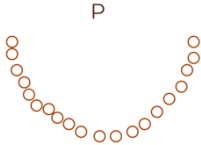
O plano de aula, assim como nos outros níveis de planejamento, contemplará as quatro categorias transdisciplinares, representadas por seus objetivos específicos.

Anexo 6 – Extensão e Sequencia de Conteúdos de Ginástica de Aparelhos

		Educação Física			
Extensão de Conteúdos	Aulas	e 2 (40 e 41)	e 4 (43 e 44)	e 6 (46 e 47)	e 8 (49 e 50)
	Dias	04/jan	11/jan	18/jan	25/jan
	Mês	Janeiro			
		Ginástica de Aparelhos			
Habilidades Motoras	Salto ao eixo (Boque)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Salto entre mãos (Boque)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Rolamento à frente (Plinto)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Salto ao eixo (Plinto)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Salto entre mãos (Transversal- F)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Salto entre mãos (Longitudinal- M)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Salto em extensão (Minitrampolim)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	1/2 Pirueta (Minitrampolim)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Salto engrupado (Minitrampolim)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Pirueta (Minitrampolim)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Carpa (Minitrampolim)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Salto encarpado de pernas juntas e estendidas (Minitrampolim)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Salto estrela (Minitrampolim)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Marcha em frente e atrás (Trave baixa- F)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Marcha em frente e atrás de ponta dos pés (Trave baixa- F)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Volta em ponta dos pés com balanço da perna (Trave baixa- F)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Salto em extensão (Trave baixa- F)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Salto em pés juntos (Trave baixa- F)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Entrada a 1 pé (Trave baixa- F)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Avião (Trave baixa- F)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Saída 1/2 pirueta (Trave baixa- F)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Saída em rodada (trave baixa- F)	AD	HE	C/R	AV
	Entrada (Paralelas simétricas)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Balanço apoio radial (Paralelas simétricas)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Subida báscula (Paralelas simétricas)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Saída de frente (Paralelas simétricas)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Saída à retaguarda (Paralelas simétricas)	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Subida ventral + Rolamento à frente	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Balanço à frente e atrás + Cambiada	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
	Balanços laterais com progressão na barra	AD/HE	E/C	E/C/R	AV
Subida de frente para apoio facial	AD/HE	E/C	E/C/R	AV	
Sarilho	AD/HE	E/C	E/C/R	AV	
Rolamento à frente de pernas estendidas	AD/HE	E/C	E/C/R	AV	
Saída à frente em báscula	AD/HE	E/C	E/C/R	AV	
Cultura Desportiva	historia	*			
	Regulamento	*	*	*	*
	Terminologia	*	*	*	*
Conceitos Psicossociais	Respeito	*	*	*	*
	Cooperação	*	*	*	*
	Empenho	*	*	*	*
	Responsabilidade	*	*	*	*
	Assiduidade	*	*	*	*
Aptidão Física	Força	*	*	*	*
	Resistencia				
	Velocidade				
	Flexibilidade	*	*	*	*

Anexo 7 – Plano de aula de Andebol

		Tarefas / Situações de Aprendizagem	Organização /Estratégias	Crítérios de êxito
11:20		Entrada		
11:30		Parte Inicial		
	10'	<ul style="list-style-type: none"> . Verificação das presenças. . Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequencialização dos conteúdos. . Apresentação da dinâmica da aula. 	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	Os alunos ouvem atentamente a professora e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.
11:40		Aquecimento / Ativação Geral e desenvolvimento da aptidão física		
11:40	10'	<p>1-Teste de Aptidão Física (Projeto de Investigação)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos realizam os seguintes exercícios sempre com objetivo de obter a sua melhor prestação: - Salto na horizontal (saltar o mais longe possível); - Extensões de braços (os alunos executam o máximo de extensões de braços que conseguirem); - Abdominais 		<p>Os alunos realizam:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto na horizontal; - Extensões de braços; - Abdominais
11:50	10'	<p>2- Apanhada com bola</p> <p>Os alunos distribuem-se ao longo do campo. Iniciam 3 alunos a apanhar. Quando um aluno é apanhado, fica a driblar com ambas as mãos, mão direita ou esquerda, até ser salvo por um colega.</p>		<p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados; - Tronco ligeiramente inclinado à frente; - Altura do ressalto da bola ao nível da cintura; - Driblar a bola à frente.
12:00		Parte Fundamental		
12:00	10'	<p>3- Drible e Passe</p> <p>Os alunos distribuem-se pelos 6 cones, dispostos ao longo do campo.</p> <p>Ao mesmo tempo, os alunos de um lado e de outro, iniciam drible, e antes de chegarem ao cone do outro lado, executam passe (de ombro e picado). O colega que recebe a bola, inicia para o cone do outro lado, e assim sucessivamente.</p>		<p>Drible:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contactar a bola com a mão aberta, com os dedos estendidos e afastados; - Tronco ligeiramente inclinado à frente; - Altura do ressalto da bola ao nível da cintura; - Driblar a bola à frente <p>Passe picado:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estender o MS e fletir o pulso ao enviar a bola; - Fazer ressaltar a bola próxima do receptor. <p>Passe de ombro:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Armar” o braço para iniciar o passe, protegendo a bola (formar um ângulo reto entre o braço e o antebraço da mão que segura a bola, com o cotovelo à altura do ombro); - Recuar o ombro e o braço livre, no momento do passe, avançando com o ombro do braço que executa; - Movimento de extensão do braço, ao executar o passe. <p>Drible</p>

12:10	15'	<p>4- Passa e troca Os alunos juntam-se em grupos de 3. Numa área do campo, os alunos saem os 3 ao mesmo tempo, efetuando passes uns aos outros. O que passar troca de lugar com o que recebe, e assim sucessivamente, de modo a estarem todos os alunos em movimento.</p> <p>Variantes: drible alternando as mãos, drible com a mão direita, drible com a mão esquerda, passe de ombro e passe picado.</p>		<p>Passé picado Passé de ombro</p> <p>Os alunos realizam jogo em campo reduzido aplicando tudo o eu foi lecionado anteriormente.</p>
12:25	15'	<p>5- Situação de jogo em campo reduzido</p>		
12:40		Parte Final		
	5'	<p>- Instrução final: breve diálogo com os alunos realizando um balanço da aula através do questionamento e a extensão e sequencialização da matéria.</p>	<p>Os alunos encontram-se sentados em frente à professora.</p> 	<p>. Os alunos colaboram na arrumação do material e ouvem atentamente o professor e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.</p>
12: 45		Saída		
<p>Observações: Caso algum aluno esteja impossibilitado de realizar aula prática, faz o relatório escrito, ajuda na montagem de arrumação do material. Auxilia a professora em todas as tarefas inerentes à dinamização da aula.</p>				

Anexo 8 – Desporto Escolar

DESPORTO ESCOLAR - 2023/24

2ªF
BADMINTON
 INICIADOS MASC. 2009.2010
 PROF: JOÃO CARDOSO
 16:00
P3

4ªF
GINÁSTICA RÍTMICA
 TODOS ESCALÕES
 PROF: CLARA BARBOSA
 16:15
P4

4ªF
ANDEBOL
 INFANTIS B MASC. 2011.2012
 PROF: ALBERTO AMORIM
 14:30
P4

4ªF
BASQUETEBOL
 JUVENIS MASC. 2006.07.08
 PROF: ALBERTO AMORIM
 16:30
P2

4ªF **NATAÇÃO** **2ªF**
 TODOS ESCALÕES
 PROF: LUIS MOREIRA 15:10
 PROF: TÂNIA SÁ 15:00
 PISCINA MUNICIPAL

4ªF
FUTSAL
 INICIADAS FEM. 2009.2010
 PROF: VANESA GIL
 16:10
P1

4ªF
DE COMUNIDADE
 TODOS ESCALÕES
 PROF: CRISTINA CRUZ
 17:00- DANÇA
 18:00 - FITNESS
 SALA CT2

4ªF
 TODOS ESCALÕES
 PROF: LUÍS SANTOS
 16:10 - CRICKET
 CAMPO EXT

Made with PosterMyWall.com

DE COMUNIDADE

CRICKET



4ª Feira **TODOS OS ESCALÕES**
Inscribe-te com o teu prof. E.Física

16:10
CAMPO EXT

PROF: LUÍS SANTOS

Made with PosterMyWall.com

Desporto Escolar



AeF Desporto Escolar

8 NOVEMBRO
4ª FEIRA

CORTA-MATO

ESCOLAR

9:30

PISTA DE ATLETISMO

- INF A - 10:00
- INF B - 10:30
- INIC - 11:15
- JUV - 12:15

INSCRIÇÕES: PROF. ED FÍSICA

LEVANTAMENTO DO DORSAL: NO DIA JUNTO DO TEU PROF. ED. FÍSICA

Made with PosterMyWall.com

COMEMORAÇÃO

DIA MUNDIAL DA BICICLETA

— 4 JUNHO - 3ª Feira - 9:00-12:00 —

Traz a tua bicicleta ou trotineta para a escola!

Desafios

Circuitos



Projeto Mobilidade Sustentável
Núcleo de Estágio de EF

DE SOBRE RODAS

AeF



Desporto Escolar

Dia Mundial da Obesidade



5 MARÇO
3ª FEIRA

PROGRAMA

15:15



Palestra "As dietas da moda"
Dra. Joana Santos (nutricionista e ex-aluna do AEF)
Auditório da biblioteca da ESF

9:00
até
13:00



Medição de parâmetros biológicos
Farmácia Vitória; UCCFundão; Alunos do TAS21
Átrio da entrada da ESF

10:00
11:20



Circuito Atividade Física: "Gordos de almofadas"
Núcleo de Estágio de Educação Física
10:00 - Bar Profs secundária
11:10 - Bar alunos João Franco



Exposição de provérbios alusivos ao tema
Turmas do 6º ano
Átrio da entrada da escola João Franco



3ª Feira / 4 Junho / 14:00

TORNEIO
VOLEIBOL 11º / 12º

FAZ A TUA EQUIPA (PODE SER MISTA)
COMPARECE NO PAVILHÃO - 14:00

Núcleo de Estágio EFísica

22 MARÇO - 6ª F
CANTAR ABRIL

10:00

AVENTURA **PRÉMIOS**

PALAVRAS em MOVIMENTO

LOCAL: CAMPO EXTERIOR
INSCREVE-TE COM O TEU PROFESSOR DE PORTUGUÊS OU E.FÍSICA

Equipas -3 a 5 elementos (equipas de alunos, professores ou Enc Ed. Sec.)
 Ensino Sec. Temas: Português, Espanhol, Matemática, EF, Inglês, Francês.
 Estações com perguntas e desafios!



Made with PosterMyWall.com



**TORNEIO
 BADMINTON**

14 DEZEMBRO - 5ª FEIRA

9:00 - Pavilhão

ESCALÕES:

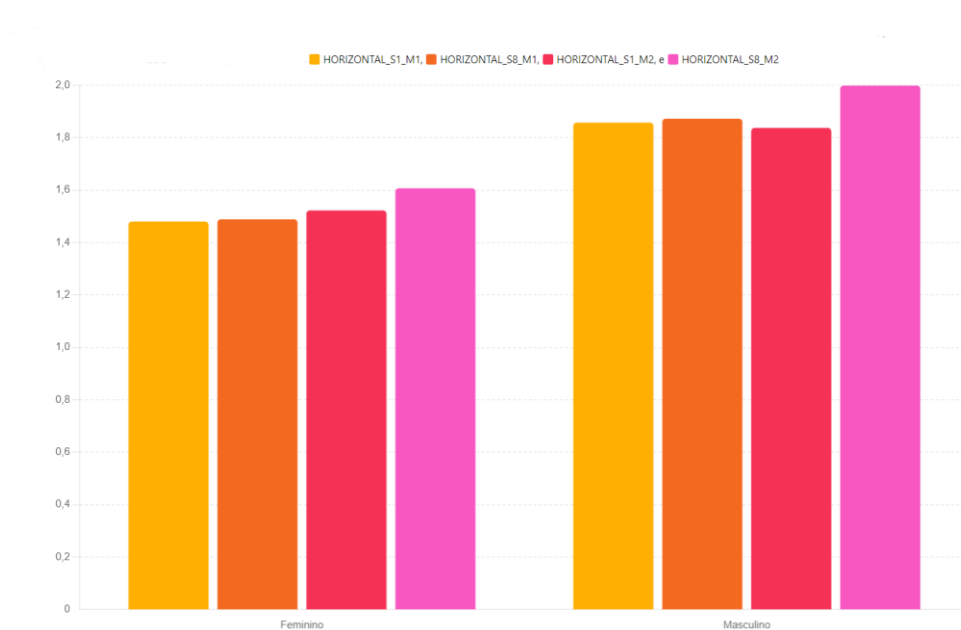
- INFANTIS B - 2011/2012
- INICIADOS - 2009/2010

INSCREVE-TE COM O TEU PROF. ED. FÍSICA



Made with PosterMyWall.com

Anexo 11 – Gráficos de comparação de resultados do Projeto de Investigação

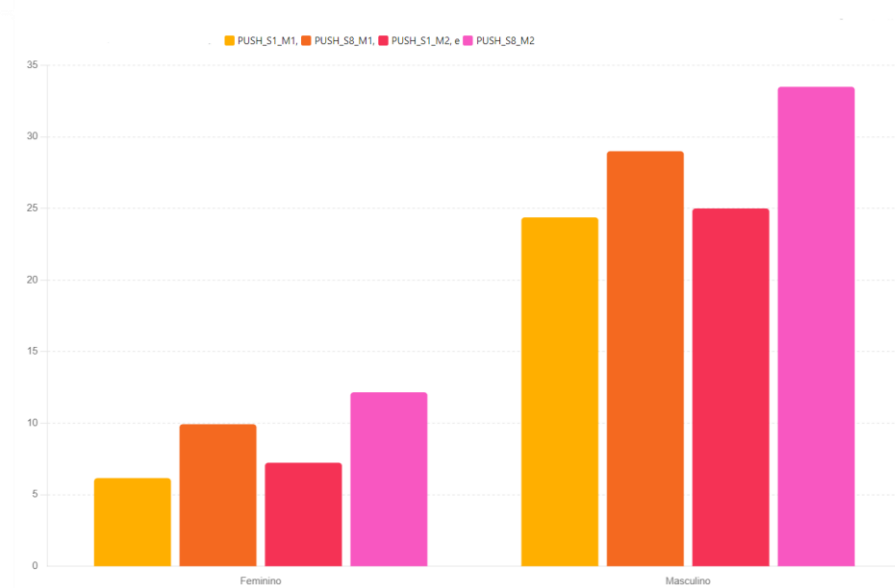


SALTO HORIZONTAL_S1_M1 – Impulsão Horizontal na semana 1 do 1º momento

SALTO HORIZONTAL_S8_M1 – Impulsão Horizontal na semana 8 do 1º momento

SALTO HORIZONTAL_S1_M2 – Impulsão Horizontal na semana 1 do 2º momento

SALTO HORIZONTAL_S8_M2 – Impulsão Horizontal na semana 8 do 2º momento

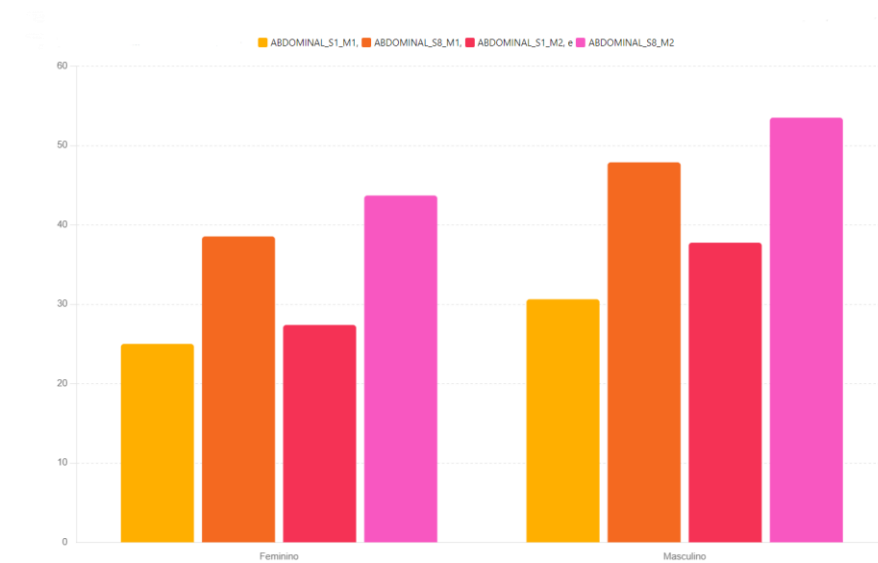


PUSH_S1_M1 – Push-up na semana 1 do 1º momento

PUSH_S8_M1 – Push-up na semana 8 do 1º momento

PUSH_S1_M2 – Push-up na semana 1 do 2º momento

PUSH_S8_M2 – Push-up na semana 8 do 2º momento



ABDOMINAIS_S1_M1 – Abdominal na semana 1 do 1º momento

ABDOMINAIS_S8_M1 – Abdominal na semana 8 do 1º momento

ABDOMINAIS_S1_M2 – Abdominal na semana 1 do 2º momento

ABDOMINAIS_S8_M2 – Abdominal na semana 8 do 2º momento