

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**



**Relatório de Estágio Pedagógico
Agrupamento de Escolas Afonso Albuquerque –
Escola Secundária de Afonso de Albuquerque
Tempo de empenhamento motor em aulas
monotemáticas e em aulas politemáticas**

Versão Final Após Defesa

David Mendes Santos

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

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutora Kelly de Lemos Serrano O´Hara

Agosto de 2024



Departamento de
Ciências do Desporto

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

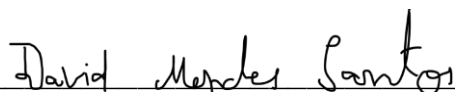
**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Declaração de Integridade

Eu, David Mendes Santos, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12446 de/o 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humana, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã, 6 de agosto de 2024



(David Mendes Santos)



Departamento de
Ciências do Desporto

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Agradecimentos

Os meus sinceros agradecimentos:

À Professora Doutora Kelly O'Hara, na qualidade de minha Coordenadora de Estágio, agradecer a sua dedicação em me ajudar a crescer profissionalmente, foi fundamental para o meu desenvolvimento durante este período; as suas orientações, os feedbacks construtivos e o constante apoio na elaboração deste relatório. Cada dia de estágio foi uma oportunidade de aprendizagem e crescimento, e isso deve-se, em grande parte, ao seu compromisso com o meu sucesso.

Ao professor cooperante Carlos Bombas, quero aproveitar este momento para expressar a minha profunda gratidão que me acolheu na escola como professor estagiário. Desde o primeiro dia, a sua orientação generosa e apoio incansável foram pilares fundamentais no meu desenvolvimento profissional. A sua disposição em partilhar o seu vasto conhecimento e experiência comigo não apenas me enriqueceu como educador em formação, mas também me inspirou a ser um melhor professor.

Ao Professor Doutor António Vicente, por todo o contributo dado durante o ano letivo e por todo o apoio facultado. Também por estar sempre disponível como Diretor de curso, principalmente quando existia alguma dúvida da minha parte.

A todos os professores da Universidade da Beira Interior, por todo o conhecimento que me transmitiram ao longo destes dois anos, acredito que com o conhecimento transmitido fizeram com que tivesse uma intervenção e uma relação interpessoal com todas as pessoas ligadas à escola mais qualificada e eficaz. Aos alunos, com quem tive o prazer de lecionar ao longo do ano, foram eles os principais responsáveis para a minha evolução, sem eles nada era possível.



Departamento de
Ciências do Desporto

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Resumo

Considerando que a realização do estágio é um requisito imprescindível para a realização do Mestrado no programa de Ensino de Educação Física para o ensino básico e secundário, oferecido pela Universidade da Beira Interior, e constitui uma etapa essencial durante o segundo ano deste curso, é imperativo desenvolver um relatório de estágio. O propósito fundamental deste documento é apresentar uma visão abrangente de todas as atividades executadas e interações estabelecidas ao longo do período letivo de 2023/2024.

Este estágio ocorreu na Escola Secundária Afonso Albuquerque, na cidade da Guarda, onde acompanhei as turmas do 7ºB, do 11º A de Ciências e Tecnologia e a 11º de profissional de Técnicos de Desporto. O mesmo desenrolou-se desde o dia 11 de setembro de 2023 até ao dia 14 de junho de 2024.

Escolhi esta escola para estagiar pois porque fica perto da minha área de residência, também porque é uma das escolas mais conceituadas do distrito da Guarda, pude comprovar isso pois possui excelentes condições principalmente para a prática das aulas de educação física. Por outro lado, tive a oportunidade de trabalhar as sessões de aulas de uma maneira que não estava habituado a trabalhar, tornando-se isto um desafio maior para mim.

Tudo o que vai ser apresentado neste relatório são as atividades em que estive envolvido durante todo o ano letivo, mas também o meu trabalho de investigação que incidiu no tempo de empenhamento motor que os alunos tiveram, comparando aulas monotemáticas e aulas politemáticas.

Palavras-chave

Escola; Modelos de Ensino; Aptidão física; Tempo de Empenhamento Motor



Departamento de
Ciências do Desporto

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Abstract

Considering that the completion of the internship is an indispensable requirement for obtaining a Master's degree in the Physical Education Teaching program for primary and secondary education, offered by the University of Beira Interior, and constitutes an essential stage during the second year of this course, it is imperative to develop an internship report. The fundamental purpose of this document is to present a comprehensive overview of all activities carried out and interactions established throughout the academic year of 2023/2024.

This internship took place at Afonso Albuquerque Secondary School in the city of Guarda, where I accompanied the 7thB and the 11th A classes in Sciences and Technology, as well as the 11th class in Professional Sports Technicians. It unfolded from September 11, 2023, to June 13, 2024.

I chose this school for the internship because it is close to my residential area, and also because it is one of the most reputable schools in the Guarda district. I could confirm this as it has excellent conditions, especially for the practice of physical education classes. On the other hand, I had the opportunity to approach teaching sessions in a way I was not accustomed to, making it a greater challenge for me.

Everything presented in this report encompasses the activities I was involved in throughout the academic year, as well as my research work that focused on the motor engagement time of students, comparing monothematic and polythematic classes.

Keywords

School; Teaching Models; Physical Fitness; Motor Engagement Time



Departamento de
Ciências do Desporto

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Índice

Agradecimentos	v
Resumo	vii
Abstract	ix
Índice de Figuras	xiv
Lista de Acrónimos	xvi
Capítulo 1 - Intervenção Pedagógica	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	2
2.1. Escola	2
2.2. Grupo de Educação Física	5
2.3. Professor Estagiário	6
3. Intervenção	8
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	11
3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem	12
3.1.1.4. Avaliação	13
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário	14
3.1.2.1. Princípios Base	14
3.1.2.2. Planeamento	16
3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem	19
3.1.2.4. Avaliação	21
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

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

3.2.3. Direção de Turma.....	26
3.2.4. Integração com o meio	27
3.3.Área III – Desenvolvimento Profissional	28
4. Reflexão Final.....	29
5. Referências Bibliográficas.....	32
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA.....	34
1. Introdução	34
2. Metodologia.....	37
2.1. Participantes.....	37
2.2. Procedimentos	38
2.3. Análise e Tratamento de Dados.....	40
3. Resultados.....	40
4. Discussão.....	43
5. Conclusão	46
6. Referências	47
7. Anexos	50
7.1. Plano de Aula Ensino Secundário	50
7.2. Exemplo de Plano de Unidade Didática	53
7.3. Relatório Aula Observada 2º Ciclo.....	55
7.4. Testes Fit Escola 7ºB.....	57
7.5. Testes Fit Escola 11º A.....	58
7.6. Protocolo da Avaliação Diagnóstica	59
7.7. Inventário do Material Desportivo	60
7.8. Exemplo Mini Teste (Google Forms).....	62
7.9. Percurso de Orientação em Kayak.....	64



Departamento de
Ciências do Desporto

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Índice de Figuras

Figura 1. Escola Secundária Afonso Albuquerque.....	2
Figura 2. Arrumação do Material.....	3
Figura 3. Pavilhão Interior.....	3
Figura 4. Pavilhão Interior.....	3
Figura 5. Salão de Ginástica.....	3
Figura 6. Campo Exterior.....	3
Figura 7. Rotações das várias turmas pelos espaços durante o ano letivo.....	15
Figura 8. Critérios de Avaliação (3º Ciclo)	20
Figura 9. Critérios de Avaliação (Ensino Secundário)	20
Figura 10. Avaliação Aptidão Física.....	21
Figura 11. Avaliação Modalidades.....	22
Figura 12. Avaliação Conhecimentos.....	22



Departamento de
Ciências do Desporto

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**



Departamento de
Ciências do Desporto

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Lista de Acrónimos

AE – Aprendizagens Essenciais

AEEA – Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque

DE – Desporto Escolar

EF – Educação Física

EEFEBS – Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

EP – Estágio Pedagógico

ESAA – Escola Secundária Afonso de Albuquerque

PAM – *Personal Activator Monitoring*

AP – Aulas Politemáticas

NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física

UBI – Universidade da Beira Interior



Departamento de
Ciências do Desporto

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Capítulo 1 - Intervenção Pedagógica

1. Introdução

A minha experiência como professor estagiário de Educação Física nas turmas do 7ºB, 11º A e 11 Profissional de Desporto foi uma jornada de aprendizagem e crescimento que enriqueceu profundamente a minha formação como educador e profissional de Educação Física.

Após concluir a minha licenciatura em Desporto, na qual tive a oportunidade de estagiar no Instituto Politécnico de Viseu decidi direcionar a minha carreira para a vertente do ensino. Essa escolha foi motivada pela paixão de formar jovens, proporcionando-lhes não apenas conhecimento técnico em atividades físicas, mas também valores que são essenciais para o desenvolvimento humano.

O meu mestrado em Ensino da Educação Física a Básico e Secundário representou um passo natural nessa trajetória. Durante quase dois anos, adquiri conhecimentos teóricos e práticos que foram fundamentais para a minha atuação como professor estagiário.

O Estágio Pedagógico (EP) foi uma parte crucial desse processo, pois permitiu que eu aplicasse na prática tudo o que aprendi ao longo do mestrado. O EP ocorreu no Agrupamentos de Escolas na Secundária Afonso de Albuquerque da Guarda (ESAAG).

Neste relatório, procurei detalhar todas as atividades realizadas ao longo do ano de estágio, as competências adquiridas e as dificuldades enfrentadas. Também abordei o meu envolvimento no desporto escolar e na comunidade escolar.

2. Contextualização

2.1. Escola

Nome: Escola Secundária Afonso de Albuquerque

Fundação: 1969

Localização: Guarda

Diretor(a):

Website: <https://www.aeaag.pt/>

Morada: Av. Dr. Afonso Costa, 6300-551 Guarda, Portugal

Contacto: [+351 271 223 377](tel:+351271223377)



Figura 1 – Escola Secundária Afonso Albuquerque

A escola escolhida para a realização do estágio decorreu foi a ESAAG, localizada na cidade da Guarda. Esta escola situa-se enquadrada no Agrupamento de Escola Secundária Afonso de Albuquerque da Guarda (AESAAG) e é a única escola do agrupamento que possui ensino secundário.

Pertencente ao AESAAG, este agrupamento compõe ainda o Jardim de Infância da Sé e Trinta; 1º ciclo com Jardim de Infância das Lameirinhas, Gonçalo, Videmonte e Famalicão da Serra; 1º Ciclo “Adães Bermudes”, “Augusto Gil”, “Bonfim”, “Espírito Santo”, “Santa Zita”, dos Trinta e de Maçainhas; 2º Ciclo “Escola Santa Clara”; 3º Ciclo “ESAAG”.

Quanto aos recursos materiais mais virados para as aulas de educação física, a escola possui 2 salas de armazenamento de material, uma delas para uso diário (isto é, materiais utilizados com mais frequência) e uma outra sala para armazenamento de material (isto é, armazenamento de materiais em excesso e também materiais que são utilizados apenas em ocasiões específicas ao longo do ano letivo).

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

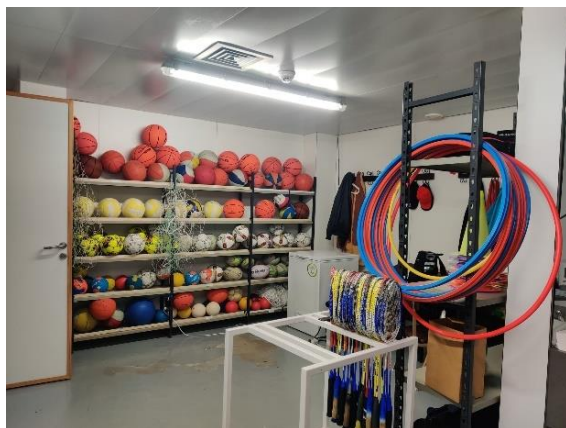


Figura 2 – Arrumação do Material



Figura 3 – Centro Náutico



Figura 4 – Pavilhão Interior

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**



Figura 5 – Salão de Ginástica



Figura 6 – Campo Exterior

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

2.2. Grupo de Educação Física

Fazer parte do grupo de Educação Física da Escola Afonso Albuquerque foi uma experiência enriquecedora. Neste grupo, tínhamos uma mistura de professores, desde os mais jovens até aqueles com vasta experiência no campo da educação física.

É importante ver como a combinação de diferentes gerações de professores cria um ambiente de aprendizagem único. Os professores mais experientes trouxeram consigo uma riqueza de conhecimento e sabedoria. Eles têm uma incrível capacidade de relacionar teoria com prática, tornando as aulas não apenas informativas, mas também extremamente cativantes.

Por outro lado, tivemos professores mais jovens que possuíam uma dose saudável de entusiasmo e inovação no nosso grupo. Eles estão atualizados com as últimas tendências da educação física e trouxeram ideias novas e desafiantes. A interação entre gerações é muito boa, e todos nós aprendemos uns com os outros.

Além disso, tive o privilégio como professor estagiário de fazer parte deste grupo onde fiquei ansioso para aprender com a experiência dos professores mais experientes. É gratificante ver como cresci e como me desenvolvi ao longo do tempo, tentando tornar-me um bom professor no futuro.

Quem liderou o nosso grupo foi a Professora Deolinda Pina, uma pessoa respeitada e admirada por todos nós. A sua função passava por marcar as reuniões de grupo e por manter o nosso grupo focado num único objetivo: proporcionar a melhor educação física possível aos nossos alunos.

2.3. Professor Estagiário

A escolha de seguir o mestrado em Ensino de Educação Física nos ensinos básicos e secundários foi uma decisão profundamente ponderada e motivada por várias razões que refletem a minha paixão pela educação e pelo desporto.

Segundo Alarcão e Tavares (2018), o estágio supervisionado é uma etapa crucial na formação dos professores, pois possibilita a articulação entre os conhecimentos adquiridos durante a formação inicial e as experiências concretas em sala de aula. Eles afirmam que "o estágio é o momento privilegiado de construção da identidade profissional do professor" (Alarcão & Tavares, 2018).

Além de contribuir para a formação dos futuros professores, o estágio também beneficia as escolas onde esses profissionais atuam. De acordo com Darling-Hammond (2020), a presença de estagiários pode trazer novas perspetivas e métodos pedagógicos, promovendo um ambiente de aprendizagem mais dinâmico e inovador. Ela destaca que "os estagiários, ao entrarem em contacto com as realidades escolares, trazem consigo o frescor de novas ideias e práticas, muitas vezes revitalizando o quotidiano escolar" (Darling-Hammond,2020).

A supervisão dos estagiários, por sua vez, é um componente vital para garantir a qualidade da formação docente. Para Day (2019), o papel dos supervisores é não apenas orientar, mas também estimular a reflexão crítica sobre as práticas educativas. Ele argumenta que "a supervisão deve ser um processo dialógico, onde o estagiário e o supervisor aprendem juntos, numa troca constante de saberes" (Day,2019).

Os alunos do 2º ano do ciclo de estudos condicente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário que se encontrem a realizar Estágio Pedagógico numa Escola Cooperante são denominados estagiários.

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Compete ao aluno estagiário:

- a) Cumprir todas as tarefas previstas nas normas orientadoras do EP;
- b) Assistir a aulas lecionadas pelo orientador e pelos colegas do núcleo de estágio de acordo com os critérios definidos pela comissão de estágio;
- c) Participar, na qualidade de observador, nas reuniões da escola destinadas à programação e avaliação da atividade letiva ou noutras em que o orientador cooperante possa colaborar ou participar;
- d) Participar na planificação da atividade letiva e na preparação dos instrumentos de avaliação e de materiais didáticos;
- e) Prestar o serviço docente da PES na(s) turma(s) do orientador cooperante designada(s) para o efeito;
- f) Entregar ao orientador cooperante as planificações das aulas de sua responsabilidade e ao orientador da UBI com 48 horas de antecedência;
- g) Participar em atividades de estágio com ligação à escola;
- h) Elaborar, em trabalho colaborativo com os outros alunos do núcleo de estágio, um portefólio sobre a atividade desenvolvida na PES e entregá-lo em formato digital (CD) aos orientadores, até 30 de junho;
- i) Justificar, por escrito, ao orientador cooperante sempre que faltar ao serviço da PES.
- j) Elaborar e defender publicamente o Relatório de Estágio, de acordo com o Regulamento do segundo ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em ensino da Educação Física nos ensinos básico e secundário.

3. Intervenção

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

3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico

3.1.1.1. Princípios Base

Os princípios básicos do 2º ciclo do ensino da Educação Física têm como objetivo proporcionar uma educação integral que desenvolva tanto as habilidades motoras quanto os aspetos cognitivos, sociais e afetivos dos alunos. Os 5 principais princípios, de acordo com o Ministério da Educação e outras entidades, que orientam a prática pedagógica nessa fase de ensino, são:

1) Desenvolvimento Motor e Competências Físicas: No 2º Ciclo, a Educação Física visa desenvolver as competências motoras dos alunos, promovendo a coordenação, equilíbrio, força, resistência e flexibilidade. De acordo com o programa nacional, a prática de atividades físicas variadas e adaptadas ao desenvolvimento físico e motor dos alunos é fundamental para a aquisição destas competências (Ministério da Educação, 2018).

2) Educação para a Saúde: A disciplina de Educação Física também promove a adoção de estilos de vida saudáveis. Isto inclui a sensibilização para a importância da atividade física regular, da alimentação equilibrada e da higiene pessoal. Tavares et al. (2019), dizem que a educação para a saúde no contexto da Educação Física é essencial para a formação de cidadãos conscientes e saudáveis.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

3)Desenvolvimento Cognitivo e Aprendizagem: A Educação Física contribui para o desenvolvimento cognitivo dos alunos, promovendo a aprendizagem de regras, estratégias e técnicas de diferentes modalidades desportivas. Além disso, a disciplina favorece a capacidade de concentração, a memória e o raciocínio lógico (Carvalho, 2020).

4)Desenvolvimento Social e Emocional: A prática desportiva e as atividades físicas em grupo fomentam a cooperação, o respeito, a responsabilidade e a resolução de conflitos. A Educação Física é um meio para promover a inclusão e a integração social, desenvolvendo competências emocionais como a autoconfiança e a gestão de emoções (Rodrigues & Silva,2017).

5)Diversificação e Inclusão: No 2º Ciclo, é importante garantir a diversificação das atividades para atender às diferentes necessidades e interesses dos alunos. A inclusão de todos os alunos, independentemente das suas capacidades ou limitações, é um princípio essencial. As atividades devem ser adaptadas para que todos possam participar ativamente e beneficiar das experiências proporcionadas pela Educação Física (Pereira & Costa, 2018).

Com estes princípios poderei incorporar momentos nas aulas para discutir a importância da atividade física regular, alimentação equilibrada e higiene pessoal, usando materiais visuais e interativos, bem como organizar projetos ou campanhas que incentivem hábitos saudáveis, como caminhadas, concursos de receitas saudáveis ou palestras com nutricionistas. Dedicar tempo ao ensino das regras e estratégias das diferentes modalidades desportivas, utilizando métodos práticos e teóricos. Utilizar jogos de tabuleiro ou atividades de simulação para reforçar a compreensão e propor atividades que exijam planeamento e tomada de decisões. Organizar atividades que promovam a cooperação e o trabalho em equipa, como jogos e desportos coletivos, para desenvolver habilidades sociais e emocionais. Ensinar técnicas de mediação e resolução de conflitos, criando situações controladas para praticar estas competências. Ajustar as atividades para que todos os alunos possam participar, independentemente das suas capacidades ou limitações.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

As aprendizagens essenciais para o 6º ano de escolaridade em Educação Física no currículo português visam desenvolver competências nas seguintes áreas:

Aptidão Física e Saúde

- **Aptidão Física:** Reconhecer a importância da prática regular de atividade física para a saúde e desenvolver aptidão física através de atividades aeróbicas, de força e de flexibilidade.
- **Higiene e Saúde:** Compreender a importância da higiene pessoal, do sono e da alimentação saudável, adotando comportamentos que promovam a saúde e o bem-estar.

Competências Motoras

- **Habilidades Motoras:** Aperfeiçoar habilidades motoras fundamentais e executar técnicas básicas de diferentes modalidades desportivas.
- **Atividades Físicas Diversificadas:** Participar em jogos e desportos individuais e coletivos, respeitando regras e estratégias.

Competências Sociais e Pessoais

- **Trabalho em Equipa e Cooperação:** Trabalhar em equipa e colaborar com os colegas, respeitando as regras dos jogos e a diversidade de habilidades.
- **Resolução de Conflitos:** Desenvolver técnicas de mediação e resolução de conflitos e participar em atividades que promovam a comunicação e a cooperação.

Conhecimento e Compreensão

- **Regras e Estratégias:** Conhecer e aplicar as regras e estratégias de diferentes modalidades desportivas e compreender a importância das regras para a organização e segurança das atividades físicas.
- **Planeamento e Tomada de Decisões:** Participar no planeamento de atividades físicas e desportivas e tomar decisões informadas durante a prática de atividades físicas.

3.1.1.2. Planeamento

No início da minha experiência como professor de educação física no 2º ciclo, assumi uma turma do 6º ano. Sabia que era fundamental estar bem preparado para proporcionar uma experiência educativa de qualidade aos meus alunos. Para alcançar esse objetivo, decidi começar o meu percurso com uma estratégia fundamental: a observação atenta das aulas de Educação Física ministradas pelo professor Carlos Marta.

O planeamento das aulas de Educação Física começou numa primeira fase com a observação das aulas. Durante várias semanas, observei atentamente a dinâmica da turma, as interações entre os alunos e as práticas pedagógicas já implementadas. Tomei notas detalhadas sobre as áreas que poderiam ser melhoradas, bem como sobre os pontos fortes que já existiam.

Na segunda fase, após a observação das aulas, procedi à elaboração do plano de aula. Eu e o professor Carlos Marta, orientador colaborante, discutimos cada detalhe, desde os objetivos específicos de cada atividade até à seleção dos materiais e recursos necessários.

Durante a lecionação das aulas, optámos por realizar as atividades no espaço interior da escola. No entanto, esta escolha não esteve isenta de desafios. Por vezes, a dinâmica do ambiente escolar levava a interrupções, especialmente durante os intervalos das outras turmas.

O planeamento das aulas sempre levou em consideração as matérias que estavam sendo lecionadas no momento, garantindo uma integração harmoniosa com o currículo em vigor. Além disso, o planeamento foi elaborado com base no número de alunos e nas competências individuais de cada um. O espaço disponível também foi um elemento fundamental a considerar no planeamento das aulas. Conscientes das limitações físicas do ambiente escolar, procurámos selecionar atividades que pudessem ser facilmente adaptadas aos espaços disponíveis, garantindo ao mesmo tempo a segurança e o conforto dos alunos durante a prática das atividades.

3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem

No 2º ciclo, tive a oportunidade de dar aulas a uma turma do 6º ano composta por 24 alunos, onde cada um apresentava diferentes capacidades individuais. Isso tornou crucial a aplicação das melhores estratégias de ensino e feedbacks personalizados a cada estudante.

Diagnóstico Inicial: Realizei uma avaliação das competências motoras, conhecimentos prévios e interesses dos alunos através de atividades práticas.

Definição de Objetivos: Estabeleci objetivos gerais e específicos alinhados com o Programa Nacional de Educação Física, focando no desenvolvimento de competências motoras, cognitivas, sociais e emocionais.

Estruturação do Plano Anual: Consultei o plano anual que distribuiu os conteúdos e atividades ao longo dos semestres. Cada semestre abordou modalidades específicas.

Planeamento das Unidades Didáticas: Fui consultar unidades didáticas que já tinha realizado no primeiro ano de mestrado e a partir daí elaborei os planos de aula.

Elaboração das Aulas Semanais: Aqui foram sendo aplicadas situações de aprendizagem, de forma que os alunos pudessem aproveitar o espaço em toda a sua extensão e largura, prevenir possíveis comportamentos fora da tarefa e, possibilitando também, um controlo global da turma no espaço de aula. Planeei cada aula semanal com:

- Aquecimento
- Parte Principal
- Alongamento e Questionamento

Avaliação e Feedback: A avaliação não foi feita pois lecionei poucas aulas, já os feedbacks foram direcionados para os aspetos a serem melhorados pelos alunos, de forma a ajudar no seu desempenho.

Reflexão: Refleti após cada aula sobre os pontos fortes e áreas de melhoria, ajustando o planeamento conforme necessário, e fiz os respetivos relatórios das aulas.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

3.1.1.4. Avaliação

Não participei ativamente no processo de avaliação dos alunos. A minha função estava estritamente ligada ao ensino de aulas de Educação Física, o que significa que não tive qualquer envolvimento nas avaliações iniciais, intermédias ou finais. Quando comecei a lecionar as minhas aulas, as turmas do 6º ano já haviam passado pelo processo de avaliação das modalidades desportivas.

Nesse sentido, a minha contribuição para a avaliação dos alunos foi limitada. A avaliação que posso fazer, de uma forma geral, baseia-se nas observações feitas ao longo das minhas aulas. Durante esse período, pude notar que alguns alunos conseguiram manter o seu desempenho anterior, enquanto outros demonstraram uma evolução notável nas suas habilidades desportivas.

Embora tenha sentido um desejo de estar mais envolvido no processo de avaliação dos alunos, a minha realidade na altura, que me obrigava a estar frequentemente na escola secundária, limitou essa possibilidade. No entanto, essa experiência serviu como uma aprendizagem valiosa, que me ajudará a avaliar de forma mais eficaz os alunos do 2º ciclo quando eu me tornar professor de Educação Física no futuro.

É importante salientar que a avaliação dos alunos desempenha um papel fundamental no processo educativo, e estou ansioso para desempenhar um papel mais ativo nessa área quando tiver a oportunidade de trabalhar com turmas do 2º ciclo.

3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário

3.1.2.1. Princípios Base

Os princípios básicos do 3º ciclo e secundário do ensino da Educação Física têm como objetivo proporcionar uma educação integral que desenvolva tanto as habilidades motoras quanto os aspetos cognitivos, sociais e afetivos dos alunos. Os 5 principais princípios, de acordo com o Ministério da Educação e alguns autores, que orientam a prática pedagógica nessa fase de ensino, são:

1)Desenvolvimento Motor e Competências Físicas: A Educação Física visa o desenvolvimento das habilidades motoras e competências físicas dos alunos. Isso inclui aprimorar a coordenação motora, a resistência, a força e a flexibilidade. (Ministério da Educação,2018).

2)Educação para a Saúde e o Bem-Estar: A disciplina tem como objetivo sensibilizar os alunos para a importância de um estilo de vida ativo e saudável. Isso envolve promover a prática regular de atividade física, a adoção de hábitos alimentares equilibrados e a consciencialização sobre questões de saúde (Tavares et al., 2015).

3)Desenvolvimento Cognitivo e Social: A Educação Física contribui para o desenvolvimento cognitivo e social dos alunos, promovendo o raciocínio estratégico, a tomada de decisão e a interação social. Além disso, incentiva a cooperação, o respeito mútuo e a inclusão de todos os alunos (Rodrigues & Silva ,2017).

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

4) Promoção da Cultura Desportiva: A disciplina também tem como objetivo promover a cultura desportiva, proporcionando aos alunos oportunidades de experimentar e apreciar uma variedade de modalidades desportivas. Isso ajuda a desenvolver o gosto pela prática desportiva e a identificação com os valores do desporto (Correia & Lopes ,2019).

5) Desenvolvimento da Cidadania e Ética Desportiva: A Educação Física tem um papel importante na promoção da cidadania ativa e da ética desportiva. Os alunos aprendem a respeitar as regras dos jogos, a valorizar o fair play e a agir com integridade e responsabilidade durante a prática desportiva (Santos & Ferreira,2017).

Organizei circuitos de habilidades motoras que incluíam exercícios específicos para melhorar a coordenação, equilíbrio e flexibilidade dos alunos. Também introduzi jogos que exigiam coordenação óculo-manual, como o badminton ou voleibol, para desenvolver essa habilidade essencial. Além disso, incorporei exercícios de fortalecimento muscular, como flexões e abdominais, para melhorar a resistência e a força no meio do aquecimento de todas as aulas. A forma que utilizei foi no aquecimento de todas as aulas incorporar um reforço muscular, ou seja, os alunos teriam de executar três séries de 12,10, e 8 repetições de abdominais, extensão de braços, lombares e agachamentos.

Para desenvolver as habilidades cognitivas e sociais dos alunos, decidi optar pelos jogos coletivos, para promover a cooperação, o respeito mútuo e a inclusão de todos os alunos. Além disso, incentivei a participação no desporto escolar e atividades extracurriculares relacionadas com o desporto para promover a cultura desportiva e o gosto pelo desporto.

Por fim, enfatizei a importância da ética desportiva, ensinando aos alunos a respeitar as regras dos jogos, valorizar o fair play e agir com integridade e responsabilidade durante a prática desportiva. Essas experiências práticas nas aulas de Educação Física contribuíram significativamente para o desenvolvimento integral dos alunos.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

3.1.2.2. Planeamento

Segundo Robbins & Coulter (1998), planeamento é o processo de definir os objetivos de uma organização, determinar antecipadamente as ações que serão necessárias para alcançar esses objetivos e desenvolver um conjunto integrado e coerente de decisões.

No início, o planeamento foi desenvolvido considerando os espaços desportivos alocados a cada turma, seguindo o cronograma do ano letivo 2023/2024 (conforme indicado no Mapa de distribuição dos espaços desportivos para a disciplina de Educação Física no ano letivo 2023/2024). De seguida aparece a figura desse documento:

ROULEMENT - HORARIOS 2023/2024 - Versão 8 - 23/10/2023

R1	2.ª feira										3.ª feira										4.ª feira										5.ª feira										6.ª feira										Semanas
	P1	P2	GIN	EXT	P3	INA	P1	P2	GIN	EXT	INA	P1	P2	GIN	EXT	INA1	INA2	P1	P2	GIN	EXT	P3	INA	P1	P2	GIN	EXT	INA1	INA2	P1	P2	GIN	EXT	INA1	INA2																
08:30-09:20	10C	8E	8A	8C	11F		11A	11A	AFIA			AL TO	7F	8C	11F			7B	8D	8F			AFIA TD	AFCTDIO	10D	10E			AFIA TD	AFCTDIO	10D	10E	8D	8D	D.TIG AF	PAFD TAG	12 a 15 set														
09:25-10:15	8C	8E	7A				10B	11A	AFIA	10B	D.TIG AF	AL TO	EP TAGTIG	8C	12B				7B	8D	8F		12D	AFIA TD	11C	10D	10E	8D	8D	D.TIG AF	PAFD TAG	9 a 13 out																			
10:35-11:25	8C	10C	7A	EP TAG	PAFD TAG		7B	7A	AFIA	10B	D.TIG AF	12B	EP TAGTIG			EP-ITD	11A	11C	12B	12D	12A			AFIA TD	11C	10D	10E	8D	8D	D.TIG AF	PAFD TAG	13 a 17 nov																			
11:30-12:20	10C	10D	12C	EP TAG	PAFD TAG		10D	10B	12A			8E	9D	12F	7D			EP-ITD	8A	11C	12C	12A			AFIA TD	11A	7D	12F	10C	10C	D.TIG AF	11B	4 a 8 dez																		
12:25-13:15	8E	8H	8D	12B			8B	8F				8E	9D	8B	7D			8E						8F	9D			10C	10C	D.TIG AF	11B	8 a 12 jan																			
13:20-14:10																															13 a 16 fev																				
14:15-15:05	11E	7F	11D	AFCTDIO			AFIA TD	8F	8D	7C		7D	8H						8C	10F			8B	8B	11E		8B	8B	11E	7A	8B	PAFD TAG	15 a 18 abril																		
15:10-16:00	8A	7F	11D	AFCTDIO			AFIA TD	8F	8D	10F	11C	11D	AFCTDIO	11D	8H	8A	11D	EP-ITD	PAFD TAG	10E	7E	11D	AFCTDIO	8B	8B	11E	7A	8B	8B	PAFD TAG	19 a 22 maio																				
16:10-17:00	8A						AFIA TD	10F	10E			11B	8A				EP-ITD	PAFD TAG	10E	7E	11D	AFCTDIO	8B	8B	11E	7A	8B	8B	PAFD TAG	23 a 24 maio																					
17:00-17:50																																																			

Figura 7 – Rotações das várias turmas pelos espaços durante o ano letivo

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

No meu caso mais o da minha colega acabamos por ficar responsáveis pelas três turmas, sempre com o supervisionamento do professor Carlos Bombas. Esta situação aconteceu, pois, no início supostamente era para vir mais um colega nosso, mas como ele desistiu do estágio, ficaram as três turmas para nós os dois. No início assustou-nos um bocado, mas com o passar do tempo conseguimos cumprir com os todos os objetivos propostos para todas a turmas.

No início deste ano letivo, fizemos avaliação diagnóstica inicial com o objetivo de avaliar o ponto de partida dos alunos. Esta avaliação foi uma ferramenta essencial para entender o nível de habilidades físicas, conhecimento teórico e interesse dos estudantes em relação à disciplina.

Através da avaliação diagnóstica, pude obter informações valiosas sobre o desempenho individual de cada aluno. Isso incluiu avaliar suas habilidades motoras, como coordenação, agilidade e força, bem como o seu conhecimento sobre os princípios técnico-táticos das modalidades. Esta avaliação foi feita tendo em conta as modalidades a serem abordadas durante o ano letivo, onde os alunos eram sujeitos a situações de jogo e eu avaliava as suas competências tendo em conta um documento a ser apresentado nos anexos (Anexo 7.5).

A realização dessa avaliação foi fundamental para personalizar o nosso plano de aula e adaptá-lo às necessidades individuais de cada aluno. Com base nos resultados, conseguimos identificar áreas de melhoria e pontos fortes, o que nos permitiu definir metas educacionais realistas e estabelecer um caminho claro para o desenvolvimento de habilidades físicas e conhecimento teórico ao longo do ano.

Nas aulas de educação física, em vez de lecionar por blocos, passei a organizar as sessões por etapas, introduzindo a metodologia das aulas politemáticas. Estas aulas inovadoras e enriquecedoras vão além das tradicionais atividades desportivas, oferecendo uma experiência educacional diversificada. O objetivo é promover a aptidão física e o desenvolvimento global dos alunos, abrangendo várias habilidades e conhecimentos. As aulas incluem uma variedade de atividades, como desportos tradicionais, dança e jogos cooperativos.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Quando fiz o planeamento para as aulas politemáticas de educação física, segui um processo bem definido para garantir que cada sessão fosse dinâmica e educativa. Primeiro, identifiquei os objetivos gerais que queria alcançar, tanto ao nível da aptidão física como do desenvolvimento de outras competências dos alunos.

Utilizar diferentes formas de avaliação, como autoavaliação, avaliações formativas e feedback contínuo, é essencial para acompanhar o progresso dos alunos e ajustar as atividades conforme necessário (Kirk, 2022).

Estruturei a aula de forma bem definida, começando com um aquecimento de 10 a 15 minutos que incluiu um pequeno jogo, o reforço muscular e os alongamentos. A parte principal da aula, com 30 a 40 minutos de duração, onde foram sempre abordadas no mínimo 3 ou 4 modalidades diferentes, com foco no jogo. A aula focou no desenvolvimento de diferentes habilidades motoras e cognitivas. O encerramento, com 10 a 15 minutos, incluiu alongamentos, feedback sobre a aula e reflexões sobre o que foi aprendido.

Utilizei recursos e materiais variados essenciais para a implementação eficaz de aulas politemáticas. Usei equipamentos diversos como bolas, cones, cordas e equipamentos de ginástica, bem como aproveitar os diversos espaços existentes na escola, como por exemplo, no outdoor. A integração desses recursos diversificados contribui para a melhoria da aptidão física dos alunos e promove uma experiência de aprendizagem mais envolvente e dinâmica (Kuśmierczyk et al., 2020).

Adotei metodologias de ensino interativas, envolvendo os alunos em discussões, decisões sobre atividades e reflexões pós-aula. Incentivei a cooperação através de atividades que promoveram o trabalho em equipa. Além disso, diferenciei as atividades para se adaptarem a diferentes níveis de habilidade e interesse. A abordagem interativa é essencial para empenhar os alunos e desenvolver habilidades críticas de pensamento e comunicação. Atividades em grupo e discussões pós-aula ajudam os alunos a refletir sobre seu desempenho e a aprender com os colegas (Dyson et al., 2020).

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem

No presente ano letivo, existiram três turmas na escola. A primeira delas foi a do 7ºB, composta originalmente por 24 alunos. No entanto, no início do ano, recebemos uma nova aluna, o que elevou o número de estudantes para 25. Foi notável observar como todos os alunos dessa turma mantiveram um comportamento exemplar ao longo do ano, demonstrando um compromisso constante com os seus estudos e respeito mútuo.

A segunda turma é o 11ºA, que tinha 22 alunos. Desde o início do ano, esses alunos demonstraram uma atitude excepcional em relação aos professores e ao ambiente escolar. O respeito pelas normas da escola, bem como a colaboração e participação ativa nas aulas, eram características marcantes dessa turma.

Por fim, a turma do 11ºTD, composta por 12 alunos, também se destacou pelo comportamento exemplar ao longo do ano. O tamanho reduzido da turma proporcionou um ambiente propício para interações próximas entre os alunos e o professor, resultando em um alto nível de envolvimento nas atividades de aprendizagem.

Eu tinha o hábito de chegar sempre 15 minutos antes do início das aulas para preparar o material necessário. Estes minutos iniciais eram preciosos para garantir que tudo estivesse organizado e pronto para a aula. No entanto, havia uma questão recorrente que afetava o início das aulas: o atraso de alguns alunos. Por vezes, a aula começava atrasada devido a essa situação.

Nas primeiras aulas, a minha principal responsabilidade era observar os alunos, avaliar os seus níveis de habilidade e interesse nas atividades propostas. Nesse período inicial, estava mais focado em compreender as dinâmicas da turma e como os alunos interagem entre si. Inicialmente, nas aulas de Educação Física, eu ficava responsável por conduzir o aquecimento dos alunos. Essa função envolvia a introdução de exercícios e para preparar o corpo alunos para as atividades físicas subsequentes.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Durante essa fase inicial, o meu objetivo principal era garantir que os alunos estivessem devidamente aquecidos, alongados e prontos para se envolverem nas atividades físicas de forma segura e eficaz. Isso incluía a demonstração dos exercícios e orientações sobre a execução correta dos mesmos.

As aulas de Educação Física que lecionei eram politemáticas, ou seja, abordávamos várias modalidades desportivas numa mesma sessão. Este enfoque tinha como objetivo proporcionar aos alunos uma experiência diversificada durante o ano letivo.

Durante a lecionação das aulas de Educação Física, foi necessário manter um bom tom de voz, uma vez que o pavilhão estava frequentemente ocupado com múltiplas turmas em atividade simultaneamente. Esta situação tornava essencial que a minha comunicação fosse clara e audível para todos os alunos, mesmo num ambiente ruidoso.

Uma das características das minhas aulas era a rotação das estações, onde os alunos participavam em diferentes atividades em grupos. No entanto, em algumas ocasiões, essa rotação demorava a ser concluída, o que podia criar um desafio adicional para manter o ritmo e a organização das aulas. Isso exigia uma gestão cuidadosa do tempo e um planeamento rigoroso para garantir que todas as atividades fossem realizadas dentro do período designado.

Durante o ano letivo, a turma do 7º B trabalhou diversas modalidades na disciplina de Educação Física. As unidades didáticas abordadas incluíram a aptidão física, através do programa Fit Escola, que focou na melhoria da resistência, força, flexibilidade e agilidade dos alunos. Nos jogos desportivos coletivos, foram praticados basquetebol, voleibol, andebol e futsal. A ginástica de solo foi outra unidade abordada. Também foram trabalhadas modalidades de raquetes, como o badminton e o ténis de mesa e por fim, as atividades rítmicas expressivas, com foco na dança do regadinho.

Já a turma do 11ºA também abordou também a área da aptidão física, relativamente aos jogos desportivos coletivos, teve as modalidades de andebol, basquetebol, voleibol, rugby e futsal, na parte da ginástica teve a ginástica de solo, a ginásticas de aparelhos e a ginástica acrobática, e também nas danças tiveram a oportunidade de trabalhar o malhão.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

3.1.2.4. Avaliação

A avaliação nas aulas de Educação Física é fundamental para o desenvolvimento integral dos alunos, promovendo tanto a competência física quanto valores como o trabalho em equipa, a persistência e o bem-estar. Além das capacidades motoras, a disciplina visa aumentar o conhecimento e a consciência sobre o corpo e a importância de um estilo de vida ativo.

De seguida vou apresentar os critérios de avaliação presentes no ano letivo para o 3º Ciclo do Ensino Básico e para o Ensino Secundário:



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO – ENSINO SECUNDÁRIO EDUCAÇÃO FÍSICA - 620

DOMÍNIOS	ÁREAS	10º ANO		11º ANO		12º ANO	
CAPACIDADES E CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%	90%	45.00%	95%	47.50%	95%	47.50%
	CONHECIMENTOS * TESTES / TRABALHOS - 50,0% * AVALIAÇÃO NAS AULAS - 50,0%		22.50%		23.75%		23.75%
	APTIDÃO FÍSICA * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%		22.50%		23.75%		23.75%
	ASSIDUIDADE	10%	5.00%	5%	2.50%	5%	2.50%
	EQUIPAMENTO		2.00%		1.00%		1.00%
ATITUDES E VALORES	PONTUALIDADE		1.00%		0.50%		0.50%
	EDUCAÇÃO / RESPEITO		1.00%		0.50%		0.50%
	ESPÍRITO CRÍTICO / AUTONOMIA		1.00%		0.50%		0.50%
			100.00%		100.00%		100.00%

Figura 8 – Critérios de Avaliação 2023/2024 (3º Ciclo)



CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO 2023/2024 - 3º CICLO

DOMÍNIOS	ÁREAS	EDUCAÇÃO FÍSICA - 620					
		7º ANO	8º ANO	9º ANO			
CAPACIDADES E CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%	75%	37.50%	80%	40.00%	85%	42.50%
	CONHECIMENTOS * TESTES / TRABALHOS - 75,0% * AVALIAÇÃO NAS AULAS - 25,0%		18.75%		20.00%		21.25%
	APTIDÃO FÍSICA * PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%		18.75%		20.00%		21.25%
ATITUDES E VALORES	ASSIDUIDADE	25%	12.50%	20%	10.00%	15%	7.50%
	EQUIPAMENTO		5.00%		4.00%		3.00%
	PONTUALIDADE		2.50%		2.00%		1.50%
	EDUCAÇÃO / RESPEITO		2.50%		2.00%		1.50%
	ESPÍRITO CRÍTICO / AUTONOMIA		2.50%		2.00%		1.50%
			100.00%		100.00%		100.00%

Figura 9 - Critérios de Avaliação 2023/2024 (Ensino Secundário)

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma		Data de nascimento	Idade	Género	Aptidão Física															
	Diário-Assiduidade					Estatura	Peso	Vale-velm	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
	11ºA																	E	D	E	D
1	Recolha de Dados		06-02-2007	16	F	1,76	65,4	51	5,49	4,17	6,20	####	46	14	190	45	40	S	S	16	17
2			24-10-2007	15	F	1,53	54	50	5,49	3,69	6,28	####	80	15	205	33	35	S	S	44	45
3			03-11-2007	15	F	1,64	54	54	6,57	4,12	7,45	####	78	7	135	40	35	S	S	35	35
4			11-06-2007	16	M	1,67	72,1	110	3,37	3,06	5,20	8,90	80	40	250	56	26	S	S	36	37
5			21-04-2007	16	F	1,59	51,6	52	5,57	3,56	6,10	####	80	17	200	40	28	S	S	30	26
6			09-03-2007	16	M	1,73	56	76	4,05	3,31	5,40	9,63	72	25	220	35	30	S	S	23	25
7			18-11-2007	15	M	1,72	54	81	4,01	3,20	5,43	8,88	80	28	230	50	28	S	S	23	25
8			08-02-2007	16	M	1,79	67	100	5,23	3,10		9,20	80	20	245	60	35	S	S	32	29
9			24-04-2007	16	F	1,56	51,3	50	5,50	3,51	5,90	####	80	25	170	40	34	N	S	29	31
10			13-10-2007	15	F	1,63	49,3	30	6,60	3,85	7,45	####	36	11	180	35	40	S	S	32	34
11			04-03-2007	16	M	1,8	71,3	106	3,33	3,14		9,30	80	30	215	60	51	N	N	4	6
12			26-04-2007	16	F	1,61	50,1	30	6,54	3,65	6,44	####	70	8	181	34	32	S	S	33	34
13			05-03-2007	16	F	1,6	67	36	6,28	4,08	6,25	####	71	12	165	33	37	S	S	34	32
14			28-01-2007	16	M	1,69	68	52	4,26	3,69		####	80	29	205	33	28	N	N	30	33
15			16-04-2007	16	F	1,69	63	75	4,19	3,51	5,58	####	80	22	210	45	30	S	S	23	22
16			02-05-2007	16	M	1,73	79	69	4,17	3,42	5,50	####	63	22	210	42	39	N	S	27	25
17			04-01-2007	16	F	1,57	73,5	35		4,20		####	80	15	150	35	33	N	S	35	34
18			26-04-2007	16	F	1,64	58,7	52	5,49	3,57	6,00	####	50	17	200	45	38	N	S	34	42
19			13-09-2007	16	M	1,67	59,6	69		3,20	5,16	9,44	80	32	255	60	39	S	S	32	32
20			19-12-2007	15	F	1,58	60	51	5,22	3,78	6,44	####	43	7	154	28	40	S	S	35	38
21			17-02-2007	16	M	1,84	63,6	71	5,13	3,72	6,03	9,88	80	20	205	60	32	S	S	18	18

Figura 10 – Avaliação Aptidão Física

A avaliação da aptidão física dos alunos foi realizada utilizando os testes do programa FIT escola. Os resultados foram apresentados de forma visual, utilizando cores para facilitar a compreensão. O vermelho indicava que o aluno estava fora da zona saudável, o verde representava que o aluno estava dentro da zona saudável, e o amarelo correspondia à aptidão atlética. Esta abordagem permitiu uma análise clara e imediata do desempenho físico dos alunos, ajudando a identificar áreas que necessitam de melhoria e a reconhecer aqueles que já alcançaram um bom nível de aptidão.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Actividades Físicas e Desportivas																																							
Jogos Desportivos Coletivos						Jogos Pré-Desportivos				Ginástica Acrobática				Ginástica de Solo				Ginástica Rítmica				Ginástica Aparelhos				Atletismo				Patinagem		Raquetas		Combate		Natação			
Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Raguebi	Hóquei Campo	Corfebol	Sofbol/besebol	Jogos Pré-Desportivos	Ginástica Acrobática	Ginástica de Solo	Ginástica Rítmica	Mini-Trampolim	Piloto	Trave	Barra Fixa	Paralelas Sim.	Outras	Velocidade	Estafetas	Barreiras	Salto em Altura	Salto Comprim.	Triplio-salto	Peso	Dardo	Outras	Outras	Patinagem Art.	Hóquei Patins	Corridas Patins	Badminton	Ténis	Ténis de Mesa	Luta	Judo	Outro	Natação		
I/E	E/A	I/E	E	I/E	I/E	E	E	E	I/E	I/E	E	I	I	I	I	I	I	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E								I/E	I/E						
E	I/E	I/E	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I	I	I	I	I	I/E	I/E	I/E	E	E	E	E								E	E						
I/E	E	I/E	E	I/E	I/E	I/E	E	E	I/E	I/E	E	I	I	I	I	I	I	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E								I/E	I/E						
E/A	E/A	E	E	E/A	E	E	E	E/A	E	E	E	E/A	I/E	E	E	E	E	E	I/E	I/E	I/E	E	E	E															
E	E	I/E	I/E	E	E	E	E	E	E	I/E	E	I	I	I	I	I	I	E	E	I/E	I/E	E	E	E															
I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	E	E	I/E	I/E	E	I	I	I	I	I	I	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E								I/E	I/E						
E	I/E	E	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E								E	E						
E/A	I/E	E/A	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E								E	E						
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E								E	E						
I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	E	E	I/E	I/E	E	I	I	I	I	I	I	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E								E	E						
E/A	E/A	E	E	E/A	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E								E	E						
I/E	E	I/E	E	E	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E								E	E						
I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	E	NI	I	I	I	I	I	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E								I/E	I/E						
I/E	I/E	I/E	I/E	E	I/E	E	E	I/E	I/E	I/E	E	E	E	E	E	E	E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	E	E								E	E						
E/A	E/A	E/A	E/A	E	E/A	E	E/A	E	E/A	E	E/A	E/A	E	E	E	E	E	E	E/A	E/A	E/A	E/A	E	E								E/A	E/A						
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E								E	E						
I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	I	I	I	I	I	I	I/E	E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E								E	E						
E/A	E/A	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	I/E	E	E	E	E	E	I/E	E	E	E	E	E								E	E						
A	E/A	A	A	A	E/A	E/A	A	E/A	E/A	A	E/A	A	E	E	E/A	E	E	E	E	E/A	E/A	E/A	E/A	E/A								E/A	E/A						
E	E	I/E	I/E	I/E	I/E	I/E	E	I/E	E	E	I/E	I/E	I/E	E	E	E	E	I	I	I	I	I	I	I								E	E						
E	E	E	E	I/E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E								E	E						

Figura 11 – Avaliação das modalidades

A avaliação das atividades físicas desportivas foi realizada ao longo de todo o ano letivo, permitindo um acompanhamento contínuo do progresso dos alunos. Foram atribuídas letras para indicar o nível de competência em que cada aluno se encontrava nas diversas modalidades.

Conhecimentos		Dimensão Sócio-Afetiva					
Testes/Trabalhos	Avaliação nas aulas	Assiduidade (0-5)	Equipamento (0-5)	Pontualidade (0-5)	Educação / Respeito (0-5)	Espírito Crítico / Autonomia (0-5)	Dimensão Sócio-Afetiva
34	90	5	5	5	5	5	5,0
44	100	5	5	5	5	5	5,0
45	90	5	5	5	5	5	5,0
23	90	5	5	5	5	5	5,0
42	90	5	5	5	5	5	5,0
34	90	5	5	5	5	5	5,0
65	90	5	5	5	5	5	5,0
34	100	5	5	5	5	5	5,0
77	90	5	5	5	5	5	5,0
45	90	5	5	5	5	5	5,0
67	90	5	5	5	5	5	5,0
33	95	5	5	5	5	5	5,0
45	70	5	5	5	5	5	5,0
43	90	5	5	5	5	5	5,0
67	100	5	5	5	5	5	5,0
43	90	5	5	5	5	5	5,0
88	90	5	5	5	5	5	5,0
53	100	5	5	5	5	5	5,0
36	100	5	5	5	5	5	5,0
65	90	5	5	5	5	5	5,0
44	90	5	5	5	5	5	5,0

Figura 12 – Avaliação Conhecimentos

A avaliação referente aos conhecimentos foi realizada através de testes e trabalhos, bem como pela observação contínua do desempenho dos alunos durante as aulas.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Na minha opinião as aulas politemáticas são importantes visto que, integram várias disciplinas além da Educação Física, oferecem uma oportunidade única para o desenvolvimento integral dos estudantes, abrangendo não apenas aspetos físicos, mas também cognitivos, afetivos e sociais.

A avaliação inicial em aulas politemáticas de Educação Física desempenha um papel fundamental ao diagnosticar o conhecimento prévio dos alunos e das suas habilidades físicas, proporcionando uma base para o planeamento do ensino e aprendizagem. Conforme argumentado por Kirk e Macdonald (2016), a avaliação inicial não se limita apenas a testes escritos, mas inclui observações práticas e discussões informais que ajudam a identificar as necessidades individuais dos alunos em diferentes áreas interdisciplinares da Educação Física.

A importância dessa fase inicial é destacada por sua capacidade de informar estratégias de ensino personalizadas que abordam não apenas a competência física, mas também aspetos cognitivos e afetivos dos alunos (Kirk & Macdonald, 2016).

A avaliação formativa vai além da simples mensuração de resultados académicos; ela é vista como um processo contínuo e interativo que visa não apenas medir, mas também melhorar a aprendizagem dos alunos ao longo do tempo. Incorporando práticas como feedback contínuo, autoavaliação dos alunos e revisão entre pares, a avaliação formativa promove um empenho mais ativo dos estudantes no próprio processo de aprendizagem (Sato & Philpot, 2007).

A avaliação sumativa, realizada no final do período ou unidade de ensino, visa avaliar a aprendizagem global dos alunos e da sua capacidade de aplicar conhecimentos e habilidades adquiridas ao longo do ano letivo. Segundo Popham (2009), a avaliação sumativa em Educação Física deve ser justa, confiável e válida, utilizando métodos como testes finais, apresentações de projetos e portfólios de aprendizagem para demonstrar o progresso dos alunos de forma abrangente.

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

3.2.1. Desporto Escolar

O desporto escolar desempenha um papel significativo no desenvolvimento físico, emocional e social dos alunos. Este programa promove a prática desportiva entre os estudantes, envolvendo escolas de todo o país em competições e atividades desportivas variadas.

Na minha participação no desporto escolar, tive a oportunidade de acompanhar o Professor Carlos Bombas nas atividades náuticas. Estas experiências revelaram-se muito enriquecedoras e proporcionaram uma visão única das atividades aquáticas que fazem parte do programa desportivo da escola.

Durante o período de apoio nas atividades náuticas, desempenhei o papel no arrumo e organização do material necessário para as diversas atividades aquáticas. Isso incluiu não apenas as canoas, pagaias, coletes e fatos de neoprene, mas também outros equipamentos essenciais para garantir a segurança e o conforto dos participantes.

Além disso, tivemos o privilégio de receber várias escolas do distrito da Guarda, proporcionando-lhes a oportunidade de desfrutar das múltiplas atividades disponíveis na barragem. Ao receber os grupos de estudantes, também auxiliiei na orientação e suporte durante as atividades, garantindo que todos pudessem aproveitar ao máximo a experiência.

Durante os dias de mau tempo, quando as condições climáticas não permitiam atividades ao ar livre, recorriamos ao ginásio da escola como alternativa. Lá, dispúnhamos de dois remos indoor, onde os alunos podiam praticar e aperfeiçoar a técnica de remo. Além disso, esta prática indoor contribuía para o desenvolvimento das suas habilidades e para a melhoria da condição física, garantindo que o tempo fosse utilizado de forma produtiva e benéfica para todos.

3.2.2. Intervenção na Escola

3.2.3. Direção de Turma

O diretor de turma desempenha um papel crucial na vida escolar dos alunos, sendo uma figura de referência tanto para estes, como para os encarregados de educação. As suas funções abrangem uma variedade de responsabilidades que visam o acompanhamento do percurso académico, social e emocional dos estudantes.

Uma das principais preocupações do diretor de turma é o bem-estar dos seus alunos. Para tal, está atento às suas necessidades individuais, intervindo sempre que necessário para garantir um ambiente propício ao desenvolvimento pessoal e académico de cada um. Além disso, promove a integração e coesão dentro da turma, incentivando o respeito mútuo e a colaboração entre os alunos.

No que diz respeito às atividades e tarefas desempenhadas, o diretor de turma tem várias responsabilidades. Entre elas, destaca-se o acompanhamento do percurso escolar de cada aluno, monitorizando o seu desempenho académico e comportamental. Este acompanhamento pode envolver a realização de reuniões individuais ou em grupo, onde são discutidos temas relacionados com o progresso escolar, dificuldades encontradas e planos de intervenção.

Além disso, o diretor de turma desempenha um papel importante na comunicação entre a escola, os alunos e os encarregados de educação. É responsável por transmitir informações relevantes sobre a vida escolar dos estudantes, bem como por receber e encaminhar eventuais preocupações ou questões dos pais.

Durante o meu estágio, não me envolvi muito com a direção de turma. As tarefas que me foram atribuídas estavam relacionadas principalmente com a receção de justificações de faltas por parte dos alunos e a recolha de relatórios das aulas para aqueles que não as executavam.

3.2.4. Integração com o meio

A minha integração na escola como professor estagiário foi inicialmente algo estranha, uma vez que nunca tinha tido qualquer contacto com aquele ambiente escolar. Contudo, com o passar do tempo, acabei por me inserir bem na comunidade escolar.

Tive a sorte de ter como colega de estágio alguém natural da Guarda, e ela desempenhou um papel fundamental em ajudar-me a integrar melhor. A sua familiaridade com a região e a escola foi extremamente valiosa, facilitando a minha integração.

O nosso orientador, o Professor Carlos Bombas, recebeu-nos de uma forma muito acolhedora. A sua orientação e apoio foram fundamentais para o nosso crescimento como professores em formação. Ele partilhou a sua experiência e conhecimento de uma maneira que nos fez sentir parte integrante da escola e da comunidade educativa.

Em relação aos funcionários da escola, desde o início do estágio, as primeiras interações que tivemos com eles demonstraram que eram pessoas extremamente acolhedoras e prestáveis. A sua disponibilidade para esclarecer dúvidas, fornecer informações e colaborar no que disse respeito ao material para as aulas.

O grupo de Educação Física, do qual fiz parte como professor estagiário, revelou-se uma experiência enriquecedora. Desde o início, os professores que compunham este grupo demonstraram-se sempre disponíveis para nos apoiar ao longo do nosso estágio.

Particpei na organização do torneio de basquetebol 3x3 que ocorreu no final do semestre, bem como no torneio de voleibol. A minha função passou pela marcação dos campos no dia do torneio, bem como desempenhar a função de arbitro.

3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional

Durante o meu período de estágio como professor de Educação Física no ensino básico e secundário, obtive um notório crescimento profissional. Esta experiência proporcionou-me um ambiente de aprendizagem e a oportunidade de aplicar os conceitos e teorias abordados no meu curso de mestrado em Educação Física.

As minhas tarefas durante o estágio incluíram a preparação e lecionação das aulas de Educação Física para alunos de várias idades e níveis de competência, no meu caso, jovens entre os 11 e os 18 anos. Isso permitiu o desenvolvimento das minhas capacidades de planeamento de aulas, adaptação de conteúdos e avaliação do desempenho dos alunos. Estive também envolvido em atividades extracurriculares, como o desporto escolar, neste caso, nas atividades náuticas, onde acabei por adquirir muitos conhecimentos sobre esta área que cada vez mais pessoas têm interesse em ingressar.

No decorrer do meu estágio, tive a oportunidade de trabalhar em colaboração com outros professores e profissionais da escola, principalmente com o meu coordenador o professor Carlos Bombas. Isso permitiu-me a troca de conhecimentos, discussões de estratégias pedagógicas e a obtenção de feedback valioso para o meu crescimento profissional. Desde o início sempre tive uma boa relação com os alunos, o que foi uma maior valia no que disse respeito à lecionação das aulas.

Um dos aspetos principais que surgiu no meu estágio foi a importância da ligação entre a teoria e a prática. Acabei por realizar durante o ano letivo vários testes teóricos que as perguntas dos mesmos, vinham da prática das modalidades que os alunos executavam.

Com base nas experiências do estágio, aguardo com expectativa a continuação da minha vida profissional como professor de Educação Física. Tenho como objetivo aprimorar as minhas competências de ensino, procurar oportunidades de desenvolvimento profissional contínuo e explorar novas abordagens pedagógicas. Além disso, pretendo contribuir para o crescimento e desenvolvimento dos alunos, incentivando a prática de atividades físicas e promovendo um estilo de vida saudável.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

4. Reflexão Final

Ao longo da minha intervenção nas aulas, deparei-me com várias dificuldades iniciais que afetaram a eficácia do meu ensino. Inicialmente, tinha dificuldades na gestão do tempo das aulas, muitas vezes ultrapassando o tempo previsto para certas atividades ou apressando outras, o que prejudicava a continuidade e a qualidade da aprendizagem dos alunos. Além disso, o meu tom de voz era demasiado baixo e, por vezes, insuficiente para captar a atenção de todos os estudantes, especialmente em ambientes ruidosos como os espaços desportivos.

Outra dificuldade era a transição entre diferentes estações de atividades, que frequentemente demorava mais tempo do que o necessário, resultando numa perda de tempo valioso que poderia ter sido utilizado de forma mais produtiva. Esta dificuldade estava relacionada com a minha inexperiência na estruturação eficiente das aulas e na antecipação das necessidades de movimento e organização dos alunos.

Adicionalmente, em algumas modalidades desportivas, sentia-me desconfortável devido ao meu conhecimento limitado das regras do jogo. Esta falta de conhecimento específico afetava não só a minha confiança como também a qualidade das instruções e do feedback que podia oferecer aos alunos.

No entanto, ao longo do tempo, consegui identificar e corrigir estas lacunas. Com esforço e dedicação, melhorei significativamente a gestão do tempo das minhas aulas. As correções que fiz serão apresentadas abaixo.

O meu tom de voz também melhorou, tornando-se mais assertivo e adequado para lecionar em diferentes ambientes. Esta adaptação foi crucial para manter a atenção e o envolvimento dos alunos durante as atividades.

Para superar as dificuldades nas modalidades desportivas menos familiares, investi tempo em pequenas pesquisas sobre as regras e estratégias de jogo. Esta iniciativa não só aumentou a minha confiança como também me permitiu oferecer um ensino mais completo e esclarecedor aos meus alunos.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Comunidade Escolar

No início da minha integração na comunidade escolar, enfrentei desafios em adaptar-me a um novo ambiente. Aproximar-me de novas pessoas e estabelecer conexões levou algum tempo, pois eu estava a lidar com um contexto totalmente novo e desconhecido para mim. A minha abordagem inicial foi cautelosa, à medida que eu tentava entender dinâmicas sociais e culturais específicas da escola.

No entanto, à medida que os dias passavam, comecei a sentir-me mais confortável e acolhido pela comunidade escolar. Aos poucos, construí relações positivas com colegas, professores e outros membros da equipa educativa. Participar ativamente em diversas atividades tornou-se uma forma crucial de integrar-me plenamente na vida escolar. Assisti a palestras, eventos desportivos e outras atividades que não estavam diretamente relacionadas com o currículo formal, mas que enriqueceram a experiência educativa e fortaleciam os laços comunitários.

Participar nestes eventos não só me permitiu conhecer melhor os colegas e professores, mas também contribuiu para o meu desenvolvimento pessoal e profissional. Através destas interações, aprendi não apenas sobre a dinâmica interna da escola, mas também sobre a importância de uma comunidade escolar coesa e inclusiva.

Hoje, posso dizer que estabeleci uma excelente relação com a comunidade escolar. Sinto-me parte integrante deste ambiente dinâmico e vibrante, onde continuo a contribuir ativamente para o seu crescimento e sucesso.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Desporto Escolar

A minha intervenção no desporto escolar, especialmente nas atividades náuticas, começou com algum desconforto inicial, pois era a minha primeira experiência neste contexto. Inicialmente, optei por observar e absorver o máximo possível, enquanto tentava assimilar os fundamentos das atividades aquáticas.

Com o tempo, e graças às orientações cuidadosas do professor Carlos Bombas, comecei a sentir-me mais à vontade. Aprendi, por exemplo, a observar como os alunos entravam corretamente numa canoa e a utilizar a pagaia para navegar na água de forma eficiente. As instruções detalhadas e o apoio contínuo do professor foram essenciais para superar as minhas inseguranças iniciais e progredir nas habilidades necessárias para participar plenamente nas atividades náuticas.

No final, posso afirmar que esta experiência foi extremamente gratificante para mim. Não só adquiri novos conhecimentos e habilidades práticas, como também desenvolvi uma maior apreciação pelo desporto náutico. Agora sinto-me mais preparado e confiante para me integrar em qualquer escola que ofereça atividades náuticas, levando comigo não apenas conhecimento prático, mas também uma bagagem de aprendizagem pessoal e superação de desafios.

5. Referências Bibliográficas

- Alarcão, I., & Tavares, J. (2018). *Supervisão da prática pedagógica: uma perspetiva de desenvolvimento e aprendizagem*. Porto: Porto Editora.
- Carvalho, J. (2020). *Educação Física e Desenvolvimento Cognitivo no Ensino Básico*. Lisboa: Editora Educação.
- Correia, R., & Lopes, S. (2019). *Educação Física e Desporto Escolar*. Edições Pedagogo.
- Darling-Hammond, L. (2020). *Teacher Preparation and Professional Development in the United States*. New York: Teachers College Press.
- Day, C. (2019). *A Passion for Teaching*. London: Routledge.
- Dyson, B., Griffin, L. L., & Hastie, P. (2020). *Sport Education, Tactical Games, and Cooperative Learning: Theoretical and Practical Connections*. *Journal of Teaching in Physical Education*.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física, Ensino Básico, 3º ciclo*.
- Kuśmierczyk, M., Sakłak, W., & Kupcewicz, E. (2020). *Physical Fitness as Part of the Health and Well-Being of Students Participating in Physical Education Lessons Indoors and Outdoors*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Ministério da Educação. (2018). *Programa e Metas Curriculares de Educação Física – Ensino Básico*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.
- Oliveira, J. (2021). *Relatório de Estágio Pedagógico – Aplicação de um treino e força em alunos do 10º ano*. Universidade da Beira Interior, Covilhã.

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

- Pereira, A., & Costa, M. (2018). *Inclusão e Diversificação na Educação Física*. Porto: Porto Editora.
- Plano Nacional de Educação Física, Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho. Organização e gestão dos currículos. *Diário da República, 1.ª série – N.º 129*.
- Prazeres, M. (2017). *Relatório de estágio de educação física realizado na Escola Secundária Madeira Torres*. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Regulamento do Estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Universidade Beira Interior, 2024.
- Robbins, S., & Coulter, M. (1998). *Administração*. Prentice-Hall do Brasil, Rio de Janeiro.
- Rodrigues, J., & Silva, A. (2016). *Desenvolvimento Social e Emocional através da Educação Física*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Rodrigues, L., & Silva, M. (2017). *Desenvolvimento Social e Emocional através da Educação Física*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Santos, M., & Ferreira, A. (2017). *Ética e Deontologia no Desporto*. Editorial Presença.
- Silva, A. J., Iaochite, R. T., & Azzi, R. G. (2010). Crenças de autoeficácia de licenciandos em Educação Física. *Motriz, Rio Claro, 1(4)*, 942-949.
- Tavares, A., Ferreira, P., Matos, M., & Moreira, M. (2015). Educação para a Saúde na Escola: A Importância da Educação Física. Universidade do Minho.
- Torres, J. C., & Xavier, K. (2015). Parâmetros curriculares nacionais: novo paradigma para a formação do professor e da prática docente em educação física? *Revista Científica, (Número 37)*, 197-214. Universidade Nove de Julho, São Paulo, Brasil.

CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

A atividade física é considerada um fator protetor da saúde, desde que seja praticada regularmente, ainda na infância, aumentando as chances de ter uma vida adulta saudável, prevenindo e controlando doenças crónicas (Pearson, N., Braithwaite, R. E., Biddle, S. J., van Sluijs, E. M., & Atkin, (2014), também é extremamente importante a realização de avaliações físicas regularmente nas escolas, visando intervir de maneira rápida e eficaz contra o sobrepeso e a obesidade, tendo em vista a crescente dos mesmos na atualidade e que estas podem afetar a saúde do indivíduo (López-Sánchez et al., 2019).

As aulas politemáticas baseiam-se na premissa de que o conhecimento deve ser integrado e contextualizado. Segundo Jacobs (2018), a aprendizagem politemática promove a conexão entre diferentes áreas do saber, estimulando o pensamento crítico e a resolução de problemas de forma criativa e interdisciplinar. Na Educação Física, as atividades físicas podem ser usadas para explorar temas variados, desde a ciência e a matemática até a história e a arte.

Os benefícios das aulas politemáticas de Educação Física são amplos e variados. Primeiramente, elas promovem a motivação e o empenho dos alunos, tornando as aulas mais dinâmicas e interessantes (Gurvitch & Lund, 2020). Ao integrar diferentes disciplinas, estas aulas ajudam a desenvolver uma gama mais ampla de competências, incluindo habilidades cognitivas, como o raciocínio lógico e a resolução de problemas, e competências sociais, como a cooperação e a comunicação (Bailey, 2018).

Implementar aulas politemáticas de Educação Física requer um planeamento cuidadoso e uma abordagem pedagógica flexível. Um exemplo prático é a utilização de jogos e atividades que envolvam conceitos matemáticos, como medir distâncias e tempos durante corridas, ou explorar princípios científicos, como a biomecânica dos movimentos (Kirk, 2021). Além disso, pode-se integrar conteúdos históricos e culturais, como a origem e a evolução de determinados desportos, promovendo uma compreensão mais profunda e contextualizada das práticas físicas.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

As aulas politemáticas podem contribuir para a inclusão e a equidade na educação. A inclusão é promovida quando as aulas politemáticas abordam uma vasta gama de temas que refletem as experiências e interesses dos alunos. Isso permite que todos os alunos se sintam representados e valorizados no currículo escolar. Quando os conteúdos das aulas são relevantes para as diferentes realidades dos alunos, eles sentem-se mais motivados e empenhados no processo de aprendizagem. Ao abordar temas diversificados e utilizar metodologias variadas, estas aulas podem atender às necessidades e interesses de um público estudantil mais amplo, promovendo a participação e o sucesso de todos os alunos (Fletcher et al., 2020).

Embora as aulas politemáticas de Educação Física ofereçam muitos benefícios, a sua implementação também apresenta desafios. Um dos principais desafios é a necessidade de formação contínua e desenvolvimento profissional dos professores, para que possam planejar e conduzir aulas integradas de forma eficaz (Casey & MacPhail, 2018). Além disso, é importante considerar a adequação das infraestruturas e dos recursos disponíveis, bem como o apoio institucional e a colaboração entre diferentes departamentos e áreas do saber.

Segundo Chen, S., Sun, H., Zhu, X., & Chen, A. (2021), um elevado TEM está associado a melhorias nas capacidades físicas e motoras dos alunos, bem como a um aumento da motivação e do interesse pela atividade física. Um estudo de Hollis et al. (2017) revela que, para maximizar os benefícios da Educação Física, é recomendável que pelo menos 50% do tempo de aula seja dedicado a atividades motoras ativas.

Vários fatores podem influenciar o TEM nas aulas de Educação Física. A organização da aula, as metodologias de ensino, o espaço disponível e os recursos materiais são determinantes para maximizar o TEM (Dyson et al., 2020). Por exemplo, aulas bem planeadas com transições rápidas entre atividades podem aumentar significativamente o tempo dedicado à prática ativa. Além disso, a utilização de métodos de ensino ativos, como circuitos de exercícios ou jogos cooperativos, pode aumentar o TEM.

A formação e a competência dos professores também são fundamentais. Professores bem formados que utilizam estratégias pedagógicas eficazes conseguem maximizar o TEM e envolver mais os alunos em atividades físicas (McKenzie & Lounsbury, 2021).

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Aumentar o TEM traz múltiplos benefícios. Estudos mostram que alunos que participam em aulas de Educação Física com elevado TEM apresentam melhorias na aptidão cardiorrespiratória, na força muscular e na coordenação motora (Lubans et al., 2021). Além disso, um maior TEM está associado a melhores resultados académicos e a um aumento da autoestima e do bem-estar emocional dos alunos (Dudley et al., 2017).

Apesar dos benefícios, aumentar o TEM apresenta desafios. Limitações de espaço, recursos insuficientes e turmas grandes podem dificultar a maximização do TEM. Além disso, é importante garantir que o aumento do TEM não comprometa a qualidade do ensino e a segurança dos alunos (Morgan et al., 2019). Os professores devem equilibrar a quantidade e a qualidade da atividade física, assegurando que todas as atividades são inclusivas e adaptadas às necessidades individuais dos alunos.

A riqueza de estímulos nas aulas politemáticas é um fator essencial para o desenvolvimento das habilidades motoras e cognitivas dos alunos. Segundo Bessa et al. (2015), a variedade de atividades e conteúdos proporciona um ambiente diversificado que estimula múltiplas áreas do cérebro, facilitando a aprendizagem e a retenção de habilidades motoras. Ao serem expostos a diferentes modalidades desportivas, jogos, danças e atividades recreativas, os alunos experimentam uma ampla gama de movimentos e desafios, promovendo um desenvolvimento mais equilibrado e abrangente.

Além disso, a diversidade de estímulos ajuda a manter o interesse e a motivação dos alunos. De acordo com Darido & Rangel (2005), a monotonia das aulas pode levar ao desinteresse e à falta de empenho, enquanto a variedade de atividades e a inclusão de novos desafios estimulam a curiosidade e a vontade de participar. Isso é particularmente importante na educação física, onde a motivação dos alunos pode influenciar diretamente sua participação ativa e, conseqüentemente, o seu desenvolvimento físico e mental.

Deste modo, o presente estudo, tem como objetivo comparar o tempo de empenhamento motor, em aulas monotemáticas e em aulas politemáticas.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

2. Metodologia

2.1. Participantes

O presente estudo teve como base uma amostra composta por um total de 95 alunos, distribuídos por quatro turmas distintas. Deste número, duas turmas pertenciam ao 3º ciclo, enquanto as outras duas estavam inseridas no ensino secundário. É relevante salientar que as turmas do 11º ano eram do Curso Científico-Humanístico, especialização em Ciências e Tecnologias. Os alunos tinham idade compreendida entre os 11 e os 16 anos (Média \pm Dp; 14,80 \pm 1,70), sendo que todos eles executavam com regularidade todas as aulas de educação física

Os dados referem-se a um total de 95 alunos, dos quais 50 (52.6%) frequentavam o 7º ano e 45 (47.4%) o 11º ano. A maioria era do género masculino (56.8%).

Tabela 1 - Género

	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
7º B	7	17,1	16	29,6	23	17,1
7º D	11	26,8	16	29,6	27	26,8
11º A	13	31,7	9	16,7	22	31,7
11º C	10	24,4	13	24,1	23	24,4
Total	41	100.0	54	100.0	95	100.0

A média de idades dos alunos era de 14.8 anos, variando entre um mínimo de 13 e um máximo de 16 anos.

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Tabela 2 - Idade

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
7º B	23	13,0	15,0	13,3	0,6
7º D	27	13,0	14,0	13,4	0,5
11º A	22	16,0	17,0	16,6	0,5
11º C	23	16,0	17,0	16,3	0,5
Total	95	13,0	17,0	14,8	1,7

2.2. Procedimentos

O presente estudo ocorreu durante um período de 5 semanas, compreendendo os meses de março e abril, nas aulas de Educação Física.

Ao longo desse período, as aulas foram estruturadas de duas maneiras distintas. Num primeiro grupo (controlo), as aulas foram dedicadas exclusivamente a uma modalidade específica, sendo elas no 7º D o futebol e no 11º C o voleibol, no segundo grupo (experimental), as aulas consistiram em diversas modalidades, abrangendo uma variedade de atividades físicas.

O tempo efetivo dedicado à atividade motora em cada tipo de aula, foi monitorizado através de um PAM (Personal Activity Monitor), procurando-se compreender qual abordagem pedagógica que proporciona maior envolvimento e participação ativa dos alunos, contribuindo para uma melhor compreensão das práticas educativas que mais beneficiam o desenvolvimento motor e a aprendizagem global dos estudantes.

Neste estudo, foram selecionadas turmas de controlo e turmas experimentais para avaliar o tempo de empenhamento motor dos alunos em diferentes tipos de aulas. As turmas de controlo foram o 7º D e o 11º C, ambas constituídas por aulas monotemáticas. Estas aulas, focadas numa única modalidade, permitiram a medição do tempo de empenhamento motor num ambiente mais tradicional e concentrado.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Por outro lado, as turmas experimentais foram o 7ºB e o 11ºA, compostas por aulas politemáticas. Nestes grupos, as aulas incluíram uma variedade de modalidades e atividades dentro de cada sessão, proporcionando um ambiente mais diversificado e dinâmico.

Para a avaliação do tempo dedicado à atividade física durante as aulas de Educação Física, utilizou-se o instrumento PAM. Este é um dispositivo utilizado para medir e monitorizar a atividade física dos indivíduos. Este monitor de atividade pessoal é desenhado para captar os movimentos corporais e traduzir esses dados em informações quantitativas que podem ser analisadas para vários fins, incluindo estudos na área da saúde, desporto e educação física.

O PAM é especialmente útil em contextos educacionais para avaliar o empenhamento motor dos alunos durante as aulas. Este dispositivo é geralmente utilizado preso ao corpo do indivíduo, captando dados sobre a intensidade, duração e frequência dos movimentos.

Um estudo efetuado por Rowlands et al. (2008) utilizaram o PAM para monitorizar a atividade física de crianças em idade escolar. Os resultados demonstraram que o uso do PAM permitiu uma medição precisa dos níveis de atividade física, ajudando a identificar padrões e a eficácia de diferentes programas de exercício na escola. Outro estudo feito por Fairclough & Stratton (2005) utilizaram o PAM para comparar o empenhamento motor de alunos em aulas de educação física monotemáticas e politemáticas. Os dados recolhidos indicaram que as aulas politemáticas promoviam um maior tempo de atividade física moderada a vigorosa, fornecendo evidências valiosas para a otimização dos currículos de educação física.

Todos os alunos utilizaram o PAM, que foi colocado na zona lateral dos calções, ao nível da cintura. Nas turmas do 7º ano tínhamos 27 alunos no grupo de controlo e 25 alunos no grupo experimental, já nas turmas do 11º ano tínhamos 23 alunos no grupo de controlo e 22 alunos no grupo experimental. Os mesmos aparelhos eram utilizados sempre por todos os alunos, em todas as aulas.

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

2.3. Análise e Tratamento de Dados

A análise estatística envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial. Nesta, utilizou-se o teste t de Student para amostras independentes. A normalidade de distribuição foi analisada com o teste de Shapiro-Wilk e a homogeneidade de variâncias com o teste de Levene. O nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em $(\alpha) \leq .05$.

A análise estatística foi efetuada com o SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 28.0 para Windows.

3. Resultados

Tempo de atividade: 7º ano

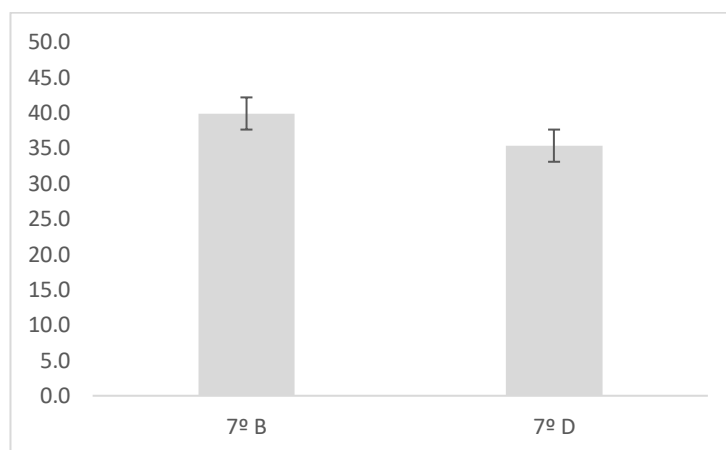
O tempo de atividade foi significativamente mais elevado nos alunos que frequentavam a turma B (39.90 minutos vs 35.35 minutos), $t(48) = 3.097$, $p = .003$. Aqui foi feita a média dos tempos dos alunos de todas as aulas, sendo que foram feitas cinco aulas em cada uma das turmas do 7º ano.

Tabela 3 – Tempo de atividade: 7º ano

	7º B		7º D		Sig.
	M	DP	M	DP	
Tempo de atividade	39,90	5,48	35,35	4,88	.003**

M – Média DP – Desvio padrão * $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



A média do tempo de atividade dos alunos do 7º B é 39,90(minutos), enquanto que a média dos alunos do 7º D é 35,35(minutos). Isso indica que, em média, os alunos do 7º B têm um tempo de atividade maior que os do 7º D.

O desvio padrão indica a dispersão dos dados em relação à média. O 7º B tem um desvio padrão de 5,48, enquanto o 7º D tem um desvio padrão de 4,88. Isso sugere que há uma variação ligeiramente maior no tempo de atividade dos alunos do 7º B em comparação com os do 7º D.

O valor de significância é .003, que é menor que .01, indicado por **. Isso significa que a diferença entre as médias dos dois grupos é estatisticamente significativa ao nível de $p \leq .01$. Portanto, podemos concluir que existe uma diferença significativa no tempo de atividade entre os alunos do 7º B e do 7º D.

Tempo de atividade: 11º ano

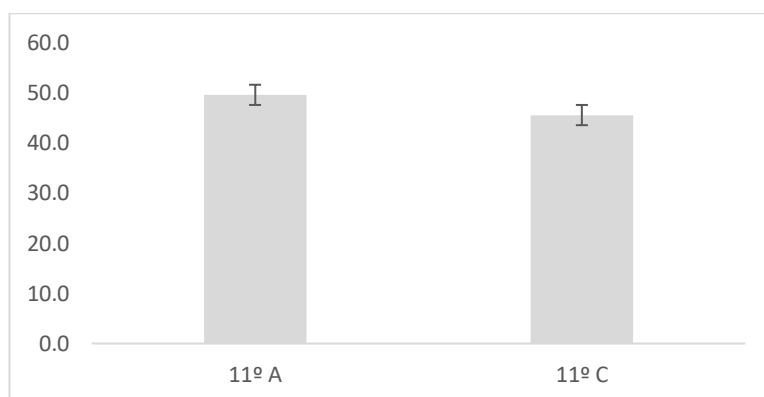
O tempo de atividade foi significativamente mais elevado nos alunos que frequentavam a turma B (49.58 minutos vs 45.55 minutos), $t(43) = 2.114, p = .040$. Aqui foi feita a média dos tempos dos alunos de todas as aulas, sendo que foram feitas cinco aulas em cada uma das turmas do 11º ano.

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Tabela 4 – Tempo de atividade: 11º ano

	11º A		11º C		Sig.
	M	DP	M	DP	
Tempo de atividade	49,58	7,03	45,55	5,70	.040*

M – Média DP – Desvio padrão * $p \leq .05$ ** $p \leq .01$ *** $p \leq .001$



A média do tempo de atividade dos alunos do 11º A é 49,58, enquanto a média dos alunos do 11º C é 45,55. Isso indica que, em média, os alunos do 11º A têm um tempo de atividade maior que os do 11º C.

O desvio padrão indica a dispersão dos dados em relação à média. O 11º A tem um desvio padrão de 7,03, enquanto o 11º C tem um desvio padrão de 5,70. Isso sugere que há uma variação maior no tempo de atividade dos alunos do 11º A em comparação com os do 11º C.

O valor de significância é .040, que é menor que .05, indicado por *. Isso significa que a diferença entre as médias dos dois grupos é estatisticamente significativa ao nível de $p \leq .05$. Portanto, podemos concluir que existe uma diferença significativa no tempo de atividade entre os alunos do 11º A e do 11º C.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Ao comparar as turmas do 11.º ano com as do 7.º ano, verificou-se que os alunos mais velhos apresentam um maior tempo de empenhamento motor durante as aulas de Educação Física. Esta diferença pode ser atribuída a vários fatores.

Em primeiro lugar, os alunos do 11.º ano geralmente possuem um maior grau de maturidade física e psicológica, o que lhes permite participar mais intensamente nas atividades propostas.

Em segundo lugar, a experiência acumulada ao longo dos anos em aulas de Educação Física permite que os alunos do 11.º ano tenham um melhor entendimento das regras e técnicas desportivas, facilitando uma participação mais eficaz e dinâmica nas aulas.

Por outro lado, os alunos do 7.º ano estão ainda em fase de adaptação ao ambiente escolar do ciclo secundário e às novas exigências curriculares.

4. Discussão

O presente estudo teve como objetivo perceber o tempo de empenhamento motor em aulas monotemáticas e aulas politemáticas na educação física. Foram feitas comparações entre duas turmas do 7º ano de escolaridade e entre duas turmas do 11º ano de escolaridade. O tempo de empenhamento motor era significativamente mais elevado nos alunos que frequentavam as aulas politemáticas tanto no 7º ano, bem como no 11º ano.

Os dados mostram que os alunos do 7º B apresentaram uma média de tempo de atividade de 39,90 minutos, enquanto os alunos do 7º D apresentaram uma média de 35,35 minutos. O desvio padrão foi de 5,48 para o 7º B e 4,88 para o 7º D, indicando uma maior variabilidade no tempo de atividade entre os alunos do 7º B. A significância estatística ($p = 0.003$) sugere que essa diferença é significativa ao nível de $p \leq 0.01$. De acordo com Ellis (2010), uma diferença significativa ao nível de 0.01 indica que há menos de 1% de probabilidade de que essa diferença tenha ocorrido por acaso, reforçando a credibilidade dos resultados observados.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

A diferença média de aproximadamente 4,55 minutos é relevante, especialmente considerando que a atividade física regular é crucial para o desenvolvimento físico e cognitivo na infância e adolescência (Poitras et al., 2016). A diferença observada pode estar associada a vários fatores, incluindo a estrutura e conteúdo das aulas de educação física, o ambiente escolar, e a motivação individual dos alunos (Sterdt et al., 2014). Estudo corroborado por Fairclough & Stratton (2005) dizem que quando as aulas são dinâmicas e proporcionam desafios apropriados, os alunos tendem a se envolver mais e a dedicar mais tempo à atividade física. A motivação dos alunos é outro fator determinante. Um estudo feito por Ryan & Deci (2000) mostram que a motivação intrínseca, que é quando o aluno participa e, atividades físicas por prazer e satisfação pessoal, está fortemente relacionada com uma maior participação em atividades físicas.

A maior variabilidade observada no 7º B (DP = 5,48) em comparação com o 7º D (DP = 4,88) sugere que os alunos do 7º B têm comportamentos mais heterogêneos em relação à atividade física. Isso pode ser influenciado por fatores como a diversidade de interesses, a presença de atividades extracurriculares, e o apoio dos professores e pais (Sterdt et al., 2014). Isto é corroborado pelo estudo de Bailey et al. (2009) que dizem que a diversidade de interesses entre os alunos pode levar a diferentes níveis de envolvimento em atividades físicas. Crianças e adolescentes têm preferências variadas por tipos específicos de modalidades e atividades, e essas preferências podem influenciar significativamente o tempo e a intensidade da atividade física realizada.

A significância estatística ($p = 0.040$) sugere que essa diferença é significativa no nível de $p \leq 0.05$. Conforme explicado por Field (2018), uma diferença significativa neste nível indica que há menos de 5% de chance de que essa diferença tenha ocorrido ao acaso, fortalecendo a validade dos resultados observados. Os dados revelam que os alunos do 11º A têm um tempo médio de atividade de 49,58 minutos, enquanto os alunos do 11º C têm uma média de 45,55 minutos. O desvio padrão é de 7,03 para o 11º A e de 5,70 para o 11º C, o que indica uma maior variação no tempo de atividade entre os alunos do 11º A.

Esta diferença média de aproximadamente 4 minutos é relevante, especialmente considerando que a atividade física regular é crucial para a saúde física e mental dos adolescentes (García-Hermoso et al., 2019). Pode-se atribuir essa diferença a diversos fatores, incluindo a

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

estrutura e conteúdo das aulas de educação física, o ambiente escolar e a motivação individual dos alunos (Borde et al., 2017). Isto é justificado através de um estudo feito por Mitchell et al., (2013) onde dizem que a diversidade de atividades e a integração de diferentes disciplinas ajudam a manter os alunos motivados e empenhados. Quando os alunos percebem que estão a aprender algo relevante e interessante, eles são mais propensos a participar ativamente.

A variação mais ampla observada no 11º A (DP = 7,03) em comparação com o 11º C (DP = 5,70) sugere que os alunos do 11º A têm diferentes níveis de envolvimento em atividades físicas. Isso pode ser explicado pelo papel crucial que o ambiente escolar desempenha na promoção da atividade física entre os adolescentes. Existirem escolas que oferecem infraestruturas adequadas, como pavilhões, equipamentos de ginástica e programas de educação física bem estruturados, tendem a ter alunos mais empenhados em atividades físicas regulares (Sallis et al., 2000).

Os resultados deste estudo estão alinhados com a literatura existente sobre o monitoramento da atividade física e a eficácia dos programas de educação física. Rowlands et al. (2008) utilizaram o Personal Activity Monitor (PAM) para avaliar o nível de atividade de crianças em idade escolar. Os autores constataram que o PAM permitiu uma medição precisa dos níveis de atividade física, possibilitando a identificação de padrões de comportamento e a avaliação da eficácia de diferentes programas de exercício implementados nas escolas. Este achado reforça a importância de métodos de monitoramento precisos para analisar a atividade física em contextos escolares, conforme evidenciado pelos nossos dados, que também mostraram uma variação significativa nos níveis de atividade física em diferentes tipos de programas de exercício.

Além disso, Fairclough e Stratton (2005) utilizaram o PAM para comparar o empenhamento motor de alunos em aulas de educação física monotemáticas e politemáticas. O estudo revelou que as aulas politemáticas promoviam um maior tempo de atividade física moderada a vigorosa em comparação com as aulas monotemáticas. Este resultado sugere que a diversificação das atividades pode ser um fator crucial para aumentar o envolvimento físico dos alunos. Os dados obtidos no nosso estudo reforçam esta ideia, uma vez que observámos que as aulas com uma abordagem politemática foram associadas a maiores níveis de atividade física moderada a vigorosa, em comparação com aulas mais focadas numa única modalidade.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

5. Conclusão

Concluindo, as aulas politemáticas na Educação Física demonstram ser significativamente mais eficazes em termos de tempo de empenhamento motor (TEM) quando comparadas às aulas monotemáticas. A variedade de atividades presente nas aulas politemáticas mantém os alunos mais concentrados e ativos, proporcionando um ambiente dinâmico e estimulante que promove um maior envolvimento físico.

A diversidade de atividades nas aulas politemáticas não só aumenta o interesse dos alunos, mas também amplia o TEM, essencial para o desenvolvimento das competências motoras e para a promoção de um estilo de vida ativo e saudável. A abordagem politemática, ao integrar múltiplas atividades e estilos de ensino, oferece uma experiência educativa mais rica e inclusiva, garantindo que os alunos permaneçam motivados e fisicamente ativos por períodos mais longos.

Além disso, as aulas politemáticas favorecem um ambiente de aprendizagem mais inclusivo e adaptável às diferentes necessidades e níveis de habilidade dos alunos. Esta abordagem permite que cada aluno encontre atividades que correspondam às suas preferências e capacidades, aumentando a sua motivação e participação. A capacidade de variar as atividades também ajuda a manter a atenção dos alunos, reduzindo o risco de desinteresse e comportamento disruptivo.

Por outro lado, aulas politemáticas facilitam a integração de diferentes competências e conhecimentos, promovendo um desenvolvimento mais holístico. Ao combinar atividades que desenvolvem habilidades motoras, cognitivas e sociais, os alunos beneficiam de uma educação física mais completa e equilibrada. Esta integração não só melhora a aptidão física dos alunos, mas também contribui para o seu desenvolvimento emocional e social, preparando-os melhor para desafios futuros tanto dentro como fora do contexto escolar.

6. Referências

- Aranha, Á. (2004). *Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física* (S. E. d. SDE Ed.). Vila Real.
- Bailey, R. (2018). Sport, physical education and educational worth. *Educational Review*, 70(1), 51-66.
- Casey, A., & MacPhail, A. (2018). Adopting a models-based approach to teaching physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 294-310.
- Chen, S., Sun, H., Zhu, X., & Chen, A. (2021). Relationship between time spent on practice and student performance in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(1), 1-10.
- Dyson, B., Griffin, L., & Hastie, P. (2020). Sport education: Embracing the future. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(1), 13-24.
- Ellis, P. D. (2010). *The essential guide to effect sizes: Statistical power, meta-analysis, and the interpretation of research results*. Cambridge University Press.
- Fairclough, S., & Stratton, G. (2005). 'Physical education makes you fit and healthy'. *Physical education's contribution to young people's physical activity levels*. *Health Education Research*, 20(1), 14-23.
- Ferreira, J. O., Jardim, P. C. B. V., & Peixoto, M. do R. G. (2013). Avaliação de projeto de promoção da saúde para adolescentes. *Revista de Saúde Pública*, 47(2), 257-265.
- Fletcher, T., Ní Chróinín, D., & O'Sullivan, M. (2020). Primary physical education teachers as learners. *European Physical Education Review*, 26(2), 473-489.
- Gurvitch, R., & Lund, J. (2020). Designing instructional models for physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(2), 19-26.

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

- Hollis, J. L., Williams, A. J., Sutherland, R., Campbell, E., Nathan, N., Wolfenden, L., & Lubans, D. R. (2017). A systematic review and meta-analysis of moderate-to-vigorous physical Activity levels in secondary school physical education lessons. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*(1), 52.
- Jacobs, H. H. (2018). *Interdisciplinary curriculum: Design and implementation*. ASCD.
- Kirk, D. (2021). Precarity, critical pedagogy and physical education. *Sport, Education and Society*, *26*(8), 915-928.
- Leahy, A. A., Mavilidi, M. F., Smith, J. J., Hillman, C. H., Eather, N., Barker, D., & Lubans, D. R. (2019). Review of high-intensity interval training for cognitive and mental health in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *51*(10), 2227-2235.
- López-Sánchez, G. F., Sgroi, M., D'Ottavio, S., Díaz-Suárez, A., González-Víllora, S., Veronese, N., & Smith, L. (2019). Body composition in children and adolescents residing in Southern Europe: Prevalence of overweight and obesity according to different international references. *Frontiers in Physiology*, *10*, 1–6.
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., ... & Biddle, S. J. (2021). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, *138*(3), e20161642.
- McKenzie, T. L., & Lounsbery, M. A. (2021). The pursuit of equity in physical education: Policy implications and future directions. *Kinesiology Review*, *10*(1), 40-49.
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L., & Griffin, L. L. (2013). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Human Kinetics.
- OMS (2010). *Global recommendations on physical activity for health*.

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

- Pearson, N., Braithwaite, R. E., Biddle, S. J., van Sluijs, E. M., & Atkin, A. J. (2014). Associations between sedentary behaviour and physical activity in children and adolescents: a meta-analysis. *Obesity Reviews*, 15(8), 666-675.
- Petrica, J. (2003). *A formação de professores de educação física - Análise da dimensão visível e invisível do ensino em função de modelos distintos de preparação para a prática* (Dissertação de Doutoramento). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2016). *Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth*. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S197-S239.
- Rowlands, A. V., Pilgrim, E. L., & Eston, R. G. (2008). Patterns of physical activity in children as measured by the MyWellness Key: a valid, reliable instrument. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(3), 697-703.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions*. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., ... & Ramirez Varela, A. (2020). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *The Lancet*, 396(10247), 1325-1336.
- Sterdt, E., Liersch, S., & Walter, U. (2014). *Correlates of physical activity of children and adolescents: a systematic review of reviews*. *Health Education Journal*, 73(1), 72-89.


**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

7. Anexos

7.1. Plano de Aula Ensino Secundário

- PLANO DE AULA -									
PROFESSOR	David		AULA N.º	67	LOCAL	PAV2		ANO/TURMA	11ªA
DATA	14/03/2024	HORA	1h 30m		DURAÇÃO	50'		N.º DE ALUNOS	22
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol, Futebol, Rugby, Corfebol e Ténis de Mesa				FUNÇÃO DIDÁTICA	Avaliação Formativa			
MATERIAL	Sinalizadores, Coletes, Bolas, Balizas, Rede Voleibol e Cestos								
OBJETIVOS DA AULA	<p>Habilidades motoras: Andebol e Futebol: técnicas de passe, receção e remate Rugby avançar, apoiar, continuidade e pressão Regras corfebol, fundamentos técnico-táticos, relação jogador-bola/jogador-bola-companheiro-adversário. Técnica de transmissão testemunho corrida, passagem do testemunho.</p> <p>Aptidão Física: Velocidade, ritmo, <i>timing</i>, resistência, coordenação, equilíbrio, força e flexibilidade.</p> <p>Valências Psicossociais: Empenho, motivação, concentração, determinação, superação, cooperação.</p> <p>Cultura Desportiva: Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específicas das modalidades.</p>								
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO				ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO			
PARTICULAR	Os alunos atentos, respondem a questões colocadas pelo professor acertadamente.	Verificação de presenças. Apresentação dos conteúdos da aula.				Explicação de toda a dinâmica da aula. Questionamento aos alunos sobre: Qual o conhecimento da modalidade apresentada.			
	<p>O aluno executa o exercício proposto elevando a temperatura corporal e a predisposição para a prática da modalidade.</p> <p>Os alunos ativam e realizam exercícios de preparação para os exercícios seguintes, a nível muscular e articular</p>	<p>Aquecimento Geral: Jogo da apanha: Um aluno escolhido pelo professor, fica a apanhar. Quem for apanhado fica imobilizado de pernas afastadas no sítio onde foi tocado. Este só se poderá mover novamente quando alguém passar por baixo das suas pernas</p> <p>Mobilização articular. Executam os exercícios demonstrados pelo professor. Rotação da cabeça; Rotação dos braços; Rotação dos ombros; Rotação da cintura; Reforço dos joelhos; Reforço para pulsos e tornozelos.</p> <p>Reforço Muscular Os alunos realizam duas séries de 8 repetições de nível médio e avançado abdominais, lombares, flexões de braços, e agachamentos sem salto e com salto ao sinal do professor.</p> <p>Alongamentos Os alunos alongam os principais grupos musculares solicitados para a prática</p> <p>Professor: coloca-se em frente para os alunos. Alunos: Em meia-lua.</p>				<p>Mobilidade articular: Rotação da cabeça: - Executa rotação da cabeça para cada lado. Rotação dos braços: - Executa movimento de circulação com as duas mãos ao mesmo tempo. Rotação dos ombros: - Efetua movimento de circulação dos ombros para a frente e para trás. Rotação dos pulsos: - Efetua movimento de circulação para ambos os lados. Rotação dos quadris: - Efetua rotação extensa dos quadris para ambos os lados, mantém a cabeça direita. Flexão e extensão dos joelhos: - Efetua elevação alternada dos joelhos. Rotação do pé: - Efetua rotação com o calcanhar do pé.</p>			

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

P A R T E F U N D A M E N T A L	<p>Futebol; Duas equipas enfrentam-se e tentam marcar golo na baliza da equipa adversária.</p> <p>Andebol; Duas equipas enfrentam-se e tentam marcar golo na baliza da equipa adversária.</p>	<p>1ª Parte da Aula;</p> 	<p>Futebol;</p> <p>Passo: Precisão na direção e intensidade do passe, tendo em conta a posição do recetor e a pressão dos adversários.</p> <p>Drible: Controlo preciso da bola, mudanças rápidas de direção e uma leitura eficaz do movimento adversário.</p> <p>Finta: Movimentos corporais convincentes, bem como o timing e a coordenação.</p> <p>Remate: Controlo da força e direção do remate.</p> <p>Andebol;</p> <p>Passo: Precisão na trajetória da bola, sincronização com o movimento do recetor e rapidez na tomada de decisões.</p> <p>Remate: Precisão na mira, da potência no lançamento e da capacidade de superar o guarda-redes. Posicionamento correto, técnica apurada e rapidez na execução.</p> <p>Drible: Manusear a bola de forma controlada e evasiva, superando a defesa adversária. Agilidade nos movimentos, a proteção eficaz da bola e a leitura rápida das aberturas na defesa.</p>
	<p>Rugby; Os alunos dispostos pelo campo tentam marcar ensaio no campo adversário.</p> <p>Corfebol; Aluno atacante com bola, realiza passe direcionando a bola ao colega. Aluno atacante com bola, executa lançamento na passada tentando encestar. Aluno atacante com bola, executa lançamento a duas mãos tentando encestar. Aluno atacante sem bola, cria linhas de passe desmarcando-se para receber a bola. Aluno defensor, adota posição base defensiva interceptando o passe.</p> <p>Técnica de transmissão testemunho; Trabalho da técnica ascendente de transmissão do testemunho; -Trabalho de noção da zona de balanço e zona de transmissão.</p>	<p>2ª Parte da Aula</p> 	<p>Rugby; Passo: Olhar para o colega a quem se vai dirigir o passe rodar o tronco e os braços e direcionar o passe para a zona do peito do colega. Receção: Braços em extensão e agarrar a bola com os dedos e palmas das mãos. Finta: Dar passos curtos e rápidos desequilibrar o defesa passando o peso do corpo de um pé para o outro, mudar rapidamente de direção e de velocidade.</p> <p>Corfebol; Aluno com bola: Passe: segurar a bola com uma ou com as duas mãos; Aluno sem bola: Desmarcação: olhar dirigido para a bola; Aluno defensor Posição base: flexão das pernas, com os pés afastados, mantendo um deles mais avançado em relação ao outro Aluno atacante com bola: Passe: passe de peito, passe de ombro a uma mão; passe por baixo e passe por cima. Lançamento na passada: a bola é lançada para a frente e para cima com os MS em extensão Lançamento a duas mãos: lançar com as duas mãos para cima e para a frente, extensão dos MS, do tronco e MI.</p> <p>Ténis de Mesa</p>

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

	<p>Ténis de Mesa</p> <p>Os alunos trocam a bola através de batimentos com as raquetas, com o objetivo de marcar ponto.</p>	<p>Os alunos realizam jogo rugby, com o objetivo de tentar marcar ensaio no campo adversário.</p> <p>Corfebol: Corfebol (6x6) Quatro equipas de 6 Jogadores, campo dividido ao meio, duas equipas de cada lado. Situação de jogo formal, o objetivo é encestar. Alunos: 2 equipas de 6 elementos em cada campo, 3 atacam e 3 defendem. Professor: na periferia do campo</p>	<p>- Agilidade e Rapidez: A movimentação lateral, para frente e para trás deve ser rápida e eficiente para permitir reações rápidas à bola.</p> <p>- Equilíbrio: Manter o equilíbrio ao executar os golpes é crucial para a precisão e potência.</p> <p>- TopSpin: Um golpe com um movimento circular, oferece maior curva na trajetória da bola, dificultando a devolução do oponente</p>	
<p>P A R T E F I N A L</p>	<p>O aluno, depois da indicação do professor, colabora na arrumação do material demorando o mínimo tempo possível.</p> <p>O aluno, de pé, ouve o professor, responde às perguntas se questionado e coloca questões no caso de ter dúvidas.</p> <p>Retorno à calma.</p>	<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula.</p> <p>Professor: O professor coloca-se de frente para todos os alunos. Alunos: Organização da turma em meia-lua”.</p>	<p>Atenção.</p>	<p>5</p>
<p style="text-align: center;">Observações:</p> <p style="text-align: center;">- Após o toque, os alunos têm 5 minutos para se equiparem. A aula termina 10 minutos mais cedo para a realização da higiene.</p>				

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

7.2. Exemplo de Plano de Unidade Didática

PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA - BASQUETEBOL

Fase de Ensino/ Aprendizagem: Introdutório

OBJECTIVO TERMINAL:

O aluno deve ser capaz de executar as tarefas aqui descritas realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas em todas as funções, conforme a posição em cada fase de jogo, aplicando as regras não só como jogador, mas também como árbitro.

Aula	Objetivos Específicos	Conteúdos	Funções Didáticas	Meios
1	•Realizar o teste de avaliação das habilidades motoras específicas de Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol	•Elementos técnicos do Basquetebol	•Avaliação	• Bolas • Sinalizadores •Ficha observação
2	•Conhecer a origem e desenvolvimento /evolução da modalidade	•História da modalidade	•Introdução	•Documento
	•Conhecer a sinalética e terminologia do Basquetebol	•Sinais e terminologia de base dos Jogos Desportivos Coletivos - Basquetebol	•Introdução	•Documentos de apoio
	•Conhecer as principais regras do Basquetebol	•Regras de jogo do Basquetebol	•Idem	•Idem
	•Aprender os elementos técnicos fundamentais do Basquetebol	•Passe de peito •Drible de progressão e proteção •Lançamento na passada	•Idem	15 Bolas 15 Mecos
	•Melhorar a relação eu-Bola	•Drible de progressão e proteção •Passe-recepção	•Exercitação	Idem
3	•Conhecer as características metodológicas da preparação física do Basquetebol	•Metodologia do desenvolvimento das capacidades motoras mais importantes do Basquetebol •Caracterização do esforço físico no Basquetebol	•Introdução	•Documento de apoio

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer as fases, princípios, fatores e formas do ataque em Basquetebol 	<ul style="list-style-type: none"> • Bases e fundamentos do ataque em Basquetebol 	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução 	<ul style="list-style-type: none"> • documento de apoio
	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender os elementos técnicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Drible de progressão e proteção • Passe-recepção • M. de direção pela frente e inversão em drible • Paragens a um e dois tempos • Lançamento na passagem 	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Bolas • 4 Mecos
	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conhecimento da ameaça que representa o jogador com a posse de bola. Melhorar a relação Eu-Bola-Adversário 	<ul style="list-style-type: none"> • Vantagem do atacante com bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução 	<ul style="list-style-type: none"> • Idem
	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar os elementos técnicos fundamentais 	<ul style="list-style-type: none"> • Drible • Passes-recepção • Mudanças de direção em drible • Paragens a um e dois tempos • Lançamento na passada e ressalto 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Bolas
4	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliar a prestação dos alunos no referente às ações técnico-táticas lecionadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as ações técnico-táticas lecionadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Bolas • 12 coletes
	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conhecimento das fases, princípios, fatores e formas da defesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Bases e fundamentos da defesa em Basquetebol 	<ul style="list-style-type: none"> • Idem 	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas • Coletes • Apito
	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar defesa ao atacante com bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Posição básica defensiva • Marcação 	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução 	
5	<ul style="list-style-type: none"> • Executar elementos técnicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Drible progressão e proteção • Paragens-rotações • Lançamentos na passada e de campo • Posição de tripla ameaça • Passe e corte • Aclaramento 	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução/ exercitação 	<ul style="list-style-type: none"> • Idem
	<ul style="list-style-type: none"> • Desmarcar para criar linhas de passe 	<ul style="list-style-type: none"> • Penetração • Desmarcação • Finta de arranque em drible • Aclaramento 	<ul style="list-style-type: none"> • Introdução • Exercitação 	<ul style="list-style-type: none"> • Idem
	<ul style="list-style-type: none"> • Cortar linhas de passe e realizar entreajuda 	<ul style="list-style-type: none"> • Deslizamento • Enquadramento defensivo 	<ul style="list-style-type: none"> • Idem 	<ul style="list-style-type: none"> • Idem
	<ul style="list-style-type: none"> • Executar elementos técnicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Passe e corte • Aclaramento 	<ul style="list-style-type: none"> • exercitação 	<ul style="list-style-type: none"> • Idem
6	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitar as ações técnico-táticas lecionadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as ações técnico-táticas lecionadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Idem 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 bolas
7	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar os elementos técnicos ofensivos e defensivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as ações técnico-táticas lecionadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Exercitação/ consolidação 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Bolas
8	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliar a prestação dos alunos no referente às ações técnico-táticas lecionadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas as ações técnico-táticas lecionadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Bolas

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

7.3. Relatório Aula Observada 2º Ciclo

Relatório da Aula de Educação Física

Data: 24 de outubro de 2023

Escola: Escola Básica do 2º e 3º Ciclo Santa Clara

Turma: 6º C

Número de Alunos: 24

Local da Aula: Pavilhão improvisado e Ginásio

Duração da Aula: 100 minutos

Professor Responsável: Carlos Marta

Resumo da Aula:

No dia 24 de outubro de 2023, na Escola Básica do 2º e 3º Ciclo Santa Clara, a turma 6º C, composta por 24 alunos, participou de uma aula de Educação Física. Como é sabido devidos às condições do pavilhão, o professor Carlos Marta colocou novamente metade da turma a fazer e a outra metade de fora, iam mudando de acordo com o tempo cronometrado. Isto aconteceu apenas na aula de andebol, na aula de ginástica todos executavam ao mesmo tempo pois as condições davam para tal.

Desenvolvimento da Aula:

A aula foi dividida em três partes distintas:

1. **Aquecimento:** A aula começou com um aquecimento, no qual os alunos realizaram uma corrida ao redor do campo.
2. **Parte Fundamental - Andebol:** Na primeira parte da atividade principal, os alunos executaram andebol, focando no jogo formal. O professor Carlos Marta enfatizou novamente as desmarcações, ocupação de espaços livres e criação de linhas de passes. Esta parte da aula foi trabalhada de acordo com a aula anterior.

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

3. **Parte Fundamental - Ginástica:** Na segunda parte da atividade fundamental, a turma dirigiu-se para o ginásio. Lá, foram organizadas estações de ginástica com diferentes exercícios, incluindo:

- Rolamento atrás em plano inclinado e rolamento atrás no solo.
- Apoio facial invertido na parede.
- Rolamento à frente partindo de uma posição superior ao chão e rolamento à frente no solo.
- Pino de cabeça contra a parede.

A ginástica foi realizada em estações, para todos terem tempo de passar por todas elas.

4. **Parte Final:** No encerramento da aula, o professor Carlos realizou questionamento, abordando aspetos importantes discutidos durante a aula.

Intervenção do Professor e Auxílio:

O professor Carlos Marta desempenhou um papel ativo ao longo de toda a aula, com destaque para sua intervenção no jogo de Andebol, fornecendo orientações e feedback aos alunos. Além disso, durante a parte de ginástica, o professor também desempenhou um papel importante na supervisão e auxílio aos alunos, garantindo que eles realizassem os exercícios com segurança.

Também é digno de nota que o eu auxiliei também os alunos durante a aula, no que diz respeito nas ajudas na execução dos exercícios.

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

7.4. Testes Fit Escola 7ºB

Idade	Género	Aptidão Física															
		Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Alcança	
														E	D	E	D
11	M	1,51	33,7	36		4,50		###	80	19	126	25	27	N	S	14	20
12	F	1,53	48,5	32		4,27		###	22	16	184	20	31	S	S	31	30
13	M	1,5	32,1	63		3,97		###	33	17	154	30	24	N	S	28	22
12	F	1,58	64,3	27		4,12		###	70	10	132	20	36	S	S	24	24
12	F	1,61	55,9	27		4,27		###	80	15	112	20	24	S	S	26	27
13	M	1,49	35,8	15		4,37		###	25	9	116	22	26	S	S	24	24
12	M	1,65	73,8	23		4,24		###	80	20	139	35	34	N	S	28	32
11	M	1,44	39,3	37		4,06		###	35	15	138	30	32	S	S	23	21
12	M	1,5	35,5	71		3,79		###	30	12	156	35	26	N	S	13	14
13	F	1,53	53,2	30		3,86		###	34	7	131	20	28	S	S	29	28
11	M	1,32	28,9	16		4,53		###	80	20	125	19	23	N	N	13	14
12	M	1,59	66,2	20		3,77		###	70	6	179	30	30	N	S	23	23
11	M	1,54	33,2	41		3,56		###	60	4	162	25	26	S	S	23	24
12	F	1,5	56,4	26		4,60		###	40	7	112	25	31	S	S	18	24
12	M	1,6	59,3	17		4,23		###	25	5	126	21	24	N	N	14	14
12	M	1,63	74,9	27		4,44		###	37	6	129	21	26	N	S	15	21
12	F	1,63	64	25		4,31		###	38	4	128	35	29	N	S	16	22
13	F	1,55	46,1	40		4,01		###	21	18	150	25	31	S	S	26	2
12	M	1,41	31,7	25		4,23		###	27	15	143	21	16	S	S	21	22
13	M	1,53	54,6	9		4,92		###	80	12	106	30	20	S	S	15	16
12	M	1,51	54,7	30		3,94		###	80	11	142	30	33	N	S	22	22
12	M	1,51	38,8	37		3,63		###	25	16	153	22	25	N	S	21	16
12	M	1,52	43,7	18		4,17		###	14	10	130	23	24	S	S	16	15

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

7.5. Testes Fit Escola 11º A

Idade	Género	Aptidão Física															
		Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros		Senta e Acança	
														E	D	E	D
16	F	1,76	64	46		4,17		###	36	11	148	45	40	S	S	16	17
15	F	1,53	54,5	40		3,84		###	80	14	190	33	35	S	S	41	40
15	F	1,64	54	20		4,12		###	78	7	135	40	35	S	S	28	24
16	M	1,67	67	90		3,07		8,90	80	38	225	56	26	S	S	36	37
16	F	1,59	52,6	52		3,56		###	62	17	175	40	28	S	S	24	22
16	M	1,73	55,2	73		3,31		9,63	67	22	180	35	30	S	S	23	25
15	M	1,72	54	81		3,22		8,88	80	22	215	50	28	S	S	20	25
16	M	1,79	56	69		3,21		9,20	80	18	230	60	35	S	S	32	29
16	F	1,55	51,9	50		3,51		###	80	20	170	40	34	N	S	29	31
15	F	1,63	48	30		3,85		###	36	8	158	35	40	S	S	27	29
16	M	1,8	64,4	100		3,14		9,30	80	30	210	60	51	N	N	4	6
16	F	1,59	50,5	30		3,65		###	40	8	153	34	32	S	S	23	24
16	F	1,6	65	36		4,08		###	43	5	154	33	37	S	S	33	32
16	M	1,69	65	30		3,69		###	80	29	184	33	28	N	N	30	33
16	F	1,68	64	75		3,51		###	80	22	186	45	30	S	S	23	22
16	M	1,73	81,2	53		3,50		###	63	22	190	42	39	N	S	27	25
16	F	1,57	73,5	35		4,20		###	80	11	150	35	33	N	S	26	27
16	F	1,64	58,1	52		3,80		###	38	17	180	45	38	N	S	28	36
16	M	1,65	57,1	69		3,22		9,44	80	32	240	60	39	S	S	29	31
15	F	1,58	60	51		3,78		###	43	7	154	28	40	S	S	35	38
16	M	1,84	60,9	60		3,95		9,88	80	14	205	60	32	S	S	15	15
16	F	1,62	50,5	42		3,79		###	63	16	145	30	38	S	S	35	37

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

7.6. Protocolo da Avaliação Diagnóstica

TURMA		AVALIAÇÃO FORMATIVA								Carlos Bombas/Sónia/David			20/09/2023		EDUCAÇÃO FÍSICA			
7ºB		PRODUTO (50%)								PROCESSO (50%)	PERCENTAGEM (%)	NOTA	NÍVEIS					
N.º	NOME	Ginástica de Solo (rol. Retaguarda)	Atletismo (Corrida de Barreiras - 4 barreiras)	Danças (realiza passo quaternário)	Badminton (1x1 sem rede)	Basquetebol (Jogo 3x3)	Voleibol (Jogo 2x2)	Futebol (Jogo 3x3)	Andebol (Jogo 3x3)				Orientação (consegue orientar a carta no terreno)	NI	I	E	A	
Escala de Classificação																		
Não introdutório - 1 a 4																		
Introdutório - 5 a 6																		
Elementar - 7 a 8																		
Avançado - 9 a 10																		
1													0	0	0	0		
2													0	0	0	0		
3													0	0	0	0		
4													0	0	0	0		
5													0	0	0	0		
6													0	0	0	0		
7													0	0	0	0		
8													0	0	0	0		
9													0	0	0	0		
10													0	0	0	0		
11													0	0	0	0		
12													0	0	0	0		

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

7.7. Inventário do Material Desportivo

	Bom estado	Mau estado
Bolas Andebol	34	-
Bolas Basquetebol	30	-
Bolas Futsal	22	-
Bolas Rugby	12	7
Bolas Voleibol	24	7
Raquetes Badminton	44	-
Volantes Badminton	36	-
Carro de transporte de bolas <i>elksport</i>	1	-
Carro de transporte de badminton	1	-
Carro de transporte de bolas shopping	1	-
Raquetes Ténis de Mesa	5	-
Bolas Ténis de Mesa	20	-
Raquetes de Ténis	3	
Bolas de Ténis	4	24
Sinalizadores planos	60	-
Sinalizadores baixos	70	-
Sinalizadores cónicos	23	-
Balizas de Orientação	6	-
Alicates de Orientação	3	-
Bússolas	6	-
Conjunto de Boccia	1	-
Colchões Azuis com velcro	31	-
Colchões azuis e amarelos	5	-
Colchões Verdes	11	-
Colchões de queda verdes	2	-
Colchões de queda Azuis	4	-
Trave Olímpica	1	-
Paralelas Simétricas	1	-
Cavalo	2	-
Minitrampolim	1	-
Trampolim Reuther	3	-
Plinto	2	-
Balizas de alumínio	2	-

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

Balizas leves	2	-
postes salto em altura	4	-
fasquia elástico salto em altura	2	-
Pesos	7	-
Bolas Medicinais	4	-
Bolas Lúdicas	15	-
Discos	2	-
Dardos	2	-
Caixa de "senta e alcança"	2	-
fitas métricas	4	-
Balança	1	-
Barreiras (plástico)	5	-
Barreiras (metal)	8	-
Extensões	3	-
Sticks Hóquei em campo	12	-
Bolas de Hóquei em campo	5	-
Tabela de Basquetebol (fixas)	8	-
Carros de Poste de badminton	2	-
Poste de corfebol	2	-
Poste de badminton	9	-
Poste de voleibol	6	-
Redes de voleibol	3	-
Praticável de ginástica	6	-
Disco de frisbee	1	-
Testemunhos de estafeta	6	-
Parede de escalada	1	-
Rolos	7	-
Cronómetros	10	-
Coletes	Azuis (10) amarelos (6) Vermelho (3) Verde (8) Laranja (3)	-

**2º CICLO EM
ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO**

7.8. Exemplo Mini Teste (Google Forms)

Um jogo de basquetebol tem a duração de:

- 1) 40 minutos divididos por 4 períodos de 10 minutos.
- 2) 40 minutos divididos por 2 períodos de 20 minutos.
- 3) 30 minutos divididos por 2 períodos de 15 minutos.
- 4) 20 minutos divididos por 4 períodos de 5 minutos.

Quais as fases do salto no minitrampolim?

- 1)Corrida preparatória, chamada, salto e receção.
- 2)Corrida preparatória, pré-chamada, chamada, salto e receção.
- 3)Corrida preparatória, pré-chamada, chamada e receção.
- 4)Corrida preparatória, salto e receção.

No salto de 1/2 pirueta no minitrampolim, no momento da receção, deves estar:

- 1)virado para o minitrampolim.
- 2)de costas para o minitrampolim.
- 3)Ambas as respostas estão corretas.
- 4)Ambas as respostas estão erradas.

Como calculas o Índice de Massa Corporal?

- 1)Peso/ (Altura)
- 2)Peso x Altura
- 3)Peso / (Altura x Altura)
- 4)Altura / (Peso)

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

Na execução do salto entre mãos no plinto, as mãos devem estar:

- 1) Entre as pernas.
- 2) Ao lado das pernas, pelo lado de fora.
- 3) Intercaladas com as pernas.

No rugby o jogador portador da bola:

- 1) Pode avançar, dar continuidade e pressionar;
- 2) Pode avançar, apoiar, dar continuidade e pressionar.
- 3) Pode avançar, apoiar e pressionar.

No voleibol sempre que uma equipa ganha o serviço, os jogadores devem:

- 1) Rodar no sentido contrário dos ponteiros do relógio.
- 2) Rodar no sentido dos ponteiros do relógio.
- 3) Rodar apenas os jogadores na zona defensiva.
- 4) Rodar apenas os jogadores na zona atacante.

No badminton é considerado falta quando:

- 1) o jogador ao servir falha o volante.
- 2) o volante toca o solo fora da área de serviço.
- 3) o jogador não toca na rede.
- 4) as afirmações 1 e 2 estão corretas.

As equipas no corfebol são constituídas por quantos elementos?

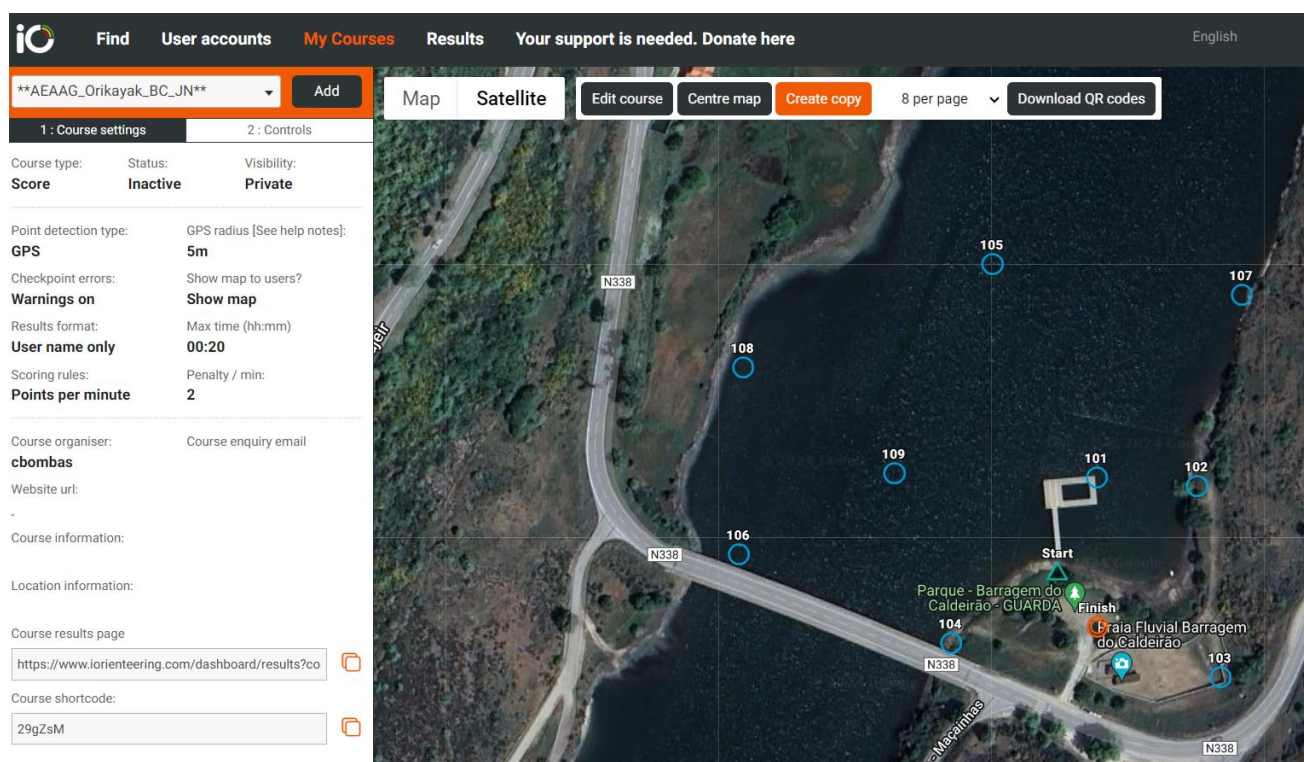
- 1) 10 elementos sendo 5 homens e 5 mulheres.
- 2) 12 elementos sendo 6 homens e 6 mulheres.
- 3) 8 elementos sendo 4 homens e 4 mulheres.
- 4) 6 elementos sendo 3 homens e 3 mulheres.

No Uni-Hóquei é permitido usar o stick acima da cintura?

- 1) Sim
- 2) Não

2º CICLO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

7.9. Percurso de Orientação em Kayak



The screenshot displays the iO Orienteering software interface. On the left, there are two tabs: '1: Course settings' and '2: Controls'. The 'Course settings' tab is active, showing various parameters for the course.

Course type:	Status:	Visibility:
Score	Inactive	Private

Point detection type: GPS
GPS radius [See help notes]: 5m

Checkpoint errors: Show map to users?

Warnings on: Show map

Results format: Max time (hh:mm)
User name only: 00:20

Scoring rules: Penalty / min:
Points per minute: 2

Course organiser: cbombas
Course enquiry email: [redacted]

Website url: [redacted]

Course information: [redacted]

Location information: [redacted]

Course results page: <https://www.iorienteering.com/dashboard/results?co>

Course shortcode: 29gZsM

The main map area shows a satellite view of a park area with a river and roads. The course is marked with several checkpoints numbered 101 through 110. A 'Start' point is marked with a green triangle and a 'Finish' point with a red square. The map also shows roads labeled 'N338' and 'R. Marçalhas'. The interface includes navigation controls like 'Map', 'Satellite', 'Edit course', 'Centre map', 'Create copy', '8 per page', and 'Download QR codes'.