

**Relatório de Estágio Pedagógico
Agrupamento de Escolas do Fundão
Estudo do Índice de Violência/Bullying entre
pares no Ensino Secundário**

Miguel Costa Fangueiro

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

Orientador: Prof. Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins

Outubro de 2022





Declaração de Integridade

Eu, Miguel Costa Figueiro, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M 10936 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, 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 03/10/22

Miguel Costa Figueiro





Agradecimentos

Ao Agrupamento de Escolas do Fundão, por me ter acolhido, respeitado e por me ter permitido concluir esta etapa.

À Universidade da Beira Interior, que me guiou ao longo destas seis (6) matrículas, transmitindo-me conhecimentos, proporcionando-me experiências e que, acima de tudo, me fez crescer em imensos parâmetros.

Um agradecimento especial ao meu orientador, o Professor Doutor Júlio Manuel Cardoso Martins, pela disponibilidade, paciência e por toda a ajuda, tanto ao longo do estágio, como na realização deste presente documento.

Ao Professor Cooperante António Belo, pela forma como me integrou no contexto escolar, pela ajuda e transmissão de conhecimentos, ao longo deste ano letivo.

Aos meus colegas de estágio, pelas reuniões informais e formais, pelos cafés, almoços e todo o companheirismo que esteve presente no nosso núcleo.

A ti Verónica, pela tua ajuda, amor, companheirismo, por acreditares nas minhas capacidades e por me ajudares a não desmotivar.

Agradeço à minha família, pelo apoio e incentivos ao longo destes 6 anos de jornadas académicas.

Por fim, um agradecimento muito especial aos meus pais. A vocês, por todo o apoio, compreensão e pelos sacrifícios realizados para que o meu percurso académico se realizasse conforme eu sempre quis. A razão de eu ser quem eu sou.





Resumo

O presente relatório e projeto de investigação são referentes ao estágio curricular, realizado na extensão do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, integrante na Universidade da Beira Interior. Todo o processo abordado ao longo deste documento foi realizado no Agrupamento de Escolas do Fundão, onde se destacam as seguintes escolas: Escola EB 2, 3 João Franco e Escola Secundário do Fundão.

Este documento está dividido em dois capítulos, o primeiro é dedicado ao relatório de estágio, abordando o processo de ensino que se desenvolveu durante o ano letivo de 2021/2022. O segundo capítulo é referente ao projeto de investigação, onde é desenvolvida a temática “Estudo do Índice de Violência/Bullying entre pares no Ensino Secundário”.

Para a execução deste projeto de investigação, foram usados questionários, anónimos, realizados por parte das turmas do grupo de estágio (10º CT2, 11º CT3 e 12º CTCSE).

Estes questionários serviram para conduzir uma análise de estatística descritiva, sobre o índice de violência no Ensino Secundário. Resultados estes demonstrados no Capítulo 2, *Investigação e Inovação Pedagógica*.

Palavras-chave

Ensino; Professor; Educação Física; Estágio Pedagógico; Violência/Bullying





Abstract

The present report and research project is referred to the curricular internship, carried out in the extension of the Master Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education, of the University of Beira Interior. The entire process discussed throughout this document as taken part in Fundação School Group: Escola EB 2, 3 João Franco and Escola Secundária do Fundão.

This document is divided into two chapters, the first one is dedicated to the internship report, addressing the teaching process during the 2021/2022 school year. The second chapter refers to the research project, where the theme is the “Study of the Index of Violence/Bullying in Secondary Education”.

For the execution of this research project, anonymous surveys were analyzed, responded by the classes of the internship group (10th CT2, 11th CT3 and 12th CTCSE).

These surveys were used to conduct a descriptive statistical analysis on the rate of violence in Secondary Education. These results are demonstrated in Chapter 2, Research and Pedagogical Innovation.

Keywords

Teaching; Teacher; Physical Education; Pedagogical Internship; Violence/Bullying





Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	vii
Abstract.....	ix
Lista de Figuras	xv
Lista de Tabelas	xvii
Lista de Gráficos.....	xix
CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	1
1. Introdução	1
2. Contextualização	3
2.1. Escola	3
2.2. Grupo de Educação Física.....	4
2.3. Núcleo de estágio	5
2.3.1. Professor Estagiário.....	6
3. Intervenção	7
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem.....	7
3.1.1. Princípios Base do Ensino Básico e Secundário	7
3.1.2. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	11
3.1.2.1. Planeamento	12
3.1.2.2. Avaliação	13
3.1.2.3 Condução do Ensino	14
3.1.3. Ensino Secundário	16
3.1.3.1. Planeamento	17
3.1.3.2. Avaliação	27
3.1.3.3. Condução de Ensino	29
3.1.4. Reflexão Global sobre a Área I	31
3.2. Área II – Participação na Escola	31
3.2.1. Desporto Escolar	31
3.2.2. Intervenção na Escola	33



3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II.....	34
3.3. Área III – Relação com a Comunidade	34
3.3.1. Direção de Turma.....	34
3.3.2. Integração com o Meio.....	36
3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III.....	36
4. Reflexão Final.....	37
5. Referências.....	39
Resolução do Conselho de Ministros n.º 23/2016	41
CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA.....	43
1.Introdução.....	43
2. Metodologia.....	47
2.1. Participantes	47
2.2. Procedimentos	48
2.2.1. Violência/Bullying	48
2.2.1.1. IMC.....	50
2.2.1.2 Competências Motoras.....	53
2.3. Análise e Tratamento de Dados	54
3. Resultados.....	55
4. Discussão	56
4.1. Falta de Consciencialização ou Medo.....	56
Agredidos.....	57
F2	57
C1.....	59
C3.....	60
Observadores.....	62
D1.....	62
Agressores	64
E1	64



4.2. Casos Assistidos em Aulas.....	65
5. Conclusão	67
6. Referências.....	69
Anexos.....	71





Lista de Figuras

Figura 1- Exemplo de um plano de aula do Agrupamento de escolas do Fundão, Ano Letivo 2021/2022, Unidade didática: Voleibol. (Em anexos). Figura de conceção própria. 26





Lista de Tabelas

Tabela 1- Exemplo de Planificação Anual do Agrupamento de escolas do Fundão, Ano Letivo 2021/2022. Tabela de conceção própria.	21
Tabela 2- Exemplo de um documento de extensão de conteúdos. Tabela de conceção própria.....	22
Tabela 3- Tabelas referentes ao IMC, por turma, idade e género. Tabela de conceção própria.	50
Tabela 4- Tabela de frequências da pergunta F2, "Consideras que sofres de agressão ou perseguição, por parte de outros, na tua escola?". Tabela de conceção própria.	58
Tabela 5- Tabela de frequências da pergunta C1, "Nas duas últimas semanas sentiste-te alguma vez vítima de alguma ou algumas das agressões que a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas imediações?". Tabela de conceção própria.....	59
Tabela 6- Tabela de frequências da pergunta C3, "Em que local ou locais ocorreram essas situações?". Tabela de conceção própria.	61
Tabela 7- Tabela de frequências da pergunta D1, "Durante as últimas 2 semanas, viste alguém a ser vítima de alguma ou algumas das agressões que a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas imediações?". Tabela de conceção própria.....	63
Tabela 8- Tabela de frequências da pergunta E1, "Nas 2 últimas semanas tiveste para com algum colega, na escola ou nas suas imediações, alguma das atitudes ou comportamentos que a seguir se referem?". Tabela de conceção própria.	64





Lista de Gráficos

Gráfico 1- Perguntas que envolvem atos de Violência/Bullying. Gráfico de conceção própria.	48
Gráfico 2- Gráfico de barras comparativo entre Turma e Zonas de IMC. Gráfico de conceção própria.....	52
Gráfico 3- Gráfico de barras relativo às turmas e aos dois testes de FitEscola. Gráfico de conceção própria.....	53
Gráfico 4- Gráfico de barras da pergunta F2, "Consideras que sofres de agressão ou perseguição, por parte de outros, na tua escola?". Gráfico de conceção própria.	57
Gráfico 5- Gráfico de barras da pergunta C1, "Nas duas últimas semanas sentiste-te alguma vez vítima de alguma ou algumas das agressões que a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas imediações?". Gráfico de conceção própria.	59
Gráfico 6- Gráfico de barras da pergunta C3, "Em que local ou locais ocorreram essas situações?". Gráfico de conceção própria.	60
Gráfico 7- Gráfico de barras da pergunta D1, "Durante as últimas 2 semanas, viste alguém a ser vítima de alguma ou algumas das agressões que a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas imediações?". Gráfico de conceção própria.....	62
Gráfico 8- Gráfico de barras da pergunta E1, "Nas 2 últimas semanas tiveste para com algum colega, na escola ou nas suas imediações, alguma das atitudes ou comportamentos que a seguir se referem?". Gráfico de conceção própria.....	64





CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

1. Introdução

O presente documento surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, do 2º ciclo de estudos, conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior.

Este, marca o culminar de um trajeto realizado ao longo do Estágio Pedagógico, onde existiu uma procura pela aquisição e desenvolvimento de competências a nível prático-pedagógico. Para além disso demonstra ainda a melhoria dos conhecimentos adquiridos ao longo dos anos, na Licenciatura e Mestrado, pelo departamento de Ciências do Desporto na Universidade da Beira Interior e os próprios conhecimentos teóricos postos em prática. O processo desenvolvido ao longo do ano letivo (2021/2022) foi de imensa importância, visto ter-me transmitindo a verdadeira realidade de um professor que leciona a disciplina de Educação Física, num determinado contexto escolar.

O presente documento está dividido em dois capítulos, o primeiro, Intervenção Pedagógica, onde se insere o relatório de estágio, onde são retratados os conhecimentos adquiridos ao longo do mesmo e informações desde a contextualização escolar, a intervenção em si, à participação que tive perante a escola e como consequência a relação com a comunidade escolar. Como culminar de todo este processo é também apresentada uma reflexão final sobre todo este processo e sobre toda esta nova descoberta de lecionar aulas ao Ensino Secundário. Esta descrição/reflexão acerca das atividades realizadas como professor estagiário, foi desenvolvida no Agrupamento de Escolas do Fundão, mais concretamente, na Escola EB 2, 3 João Franco e na Escola Secundária do Fundão, no ano letivo de 2021/2022. Enquanto que, o segundo capítulo, Investigação e Inovação Pedagógica, destina-se ao desenvolvimento da temática do projeto de investigação, o “Estudo do Índice de Violência/Bullying entre pares no Ensino Secundário”. Sendo que esta investigação foi realizada tendo por base questionários anónimos e com o consentimento informado assinado do Agrupamento de Escolas onde realizei o estágio pedagógico.





2. Contextualização

Neste ponto é realizado o enquadramento relativo às escolas onde realizei o estágio pedagógico, o Grupo de Educação Física em que estive inserido, assim como, o meu papel como professor estagiário, tudo isto ao longo do ano letivo 2021/2022.

2.1. Escola

O estágio pedagógico foi realizado na Escola Secundária do Fundão e na Escola EB 2, 3 João Franco. Estas duas escolas estão inseridas no Agrupamento de Escolas do fundão, criado em 2012, constituído por treze (13) escolas do conselho do Fundão, desde os Jardins de Infância à Escola Secundária.

Relativamente à Escola EB 2, 3 João Franco, onde realizei parte do meu estágio, posso dizer que tem como oferta formativa o 4º ano (1º ciclo), 5º e 6º anos (2º ciclo), 7º ano (3º ciclo) e Ensino Artístico (articulado com o 2º e 3º ciclos).

A outra parte do estágio, sendo esta a maior parte de tempo, foi realizada na Escola Secundária do Fundão. Esta tem o 8º e 9º anos (3º ciclo), Ensino Secundário, Ensino Artístico, Cursos Profissionais e Cursos de Educação e Formação.

A EB 2, 3 João Franco e Escola Secundária do Fundão disponibilizam, em conjunto, o Pavilhão Francisco José Tavares, sendo este o único pavilhão, interior, disponível para estas escolas, que contém balneários e arrecadação. No caso dos espaços exteriores, estes são polidesportivos, dos quais três (3) são descobertos e um (1) contém uma cobertura. Existe também uma (1) pista de atletismo, uma (1) caixa de areia e igualmente balneários e uma arrecadação, na zona exterior. Estes espaços são os que estão disponíveis tanto para as aulas de Educação Física, como para o desporto escolar e diversas atividades físicas livres, fora do horário das aulas. Para além da área desportiva, a escola é composta por cinco blocos de salas de aula e um com uma parte tecnológica.

Segundo o Plano Anual de 2021/2022, foram estipuladas trezentas e trinta (330) atividades globais. Das quais duzentas e noventa e quatro (294) foram propostas por apenas um proponente e trinta e seis (36) por dois (2) ou mais proponentes. Em termos comparativos com o ano anterior, o agrupamento apresentou, para este ano letivo, mais 114 atividades em comparação ao Plano Anual passado. Por outro lado, os trinta e seis (36) proponentes perfazem um total de 12,7%, um número superior ao ano anterior (9,3%). Por outras palavras, o Agrupamento revelou um crescimento face ao ano anterior, sendo que,



demonstrou que neste ano letivo havia uma maior articulação entre as estruturas que o envolvem.

Em adição ao referido anteriormente, o Plano Anual de Atividades de 2021/2022, destaca os seguintes objetivos:

- Fomentar um agrupamento inclusivo que proporcione a todos os utentes a possibilidade de participação, aprendizagem e sentido de pertença
- Dotar os jovens do concelho do Fundão de conhecimentos e competências que lhes permitam construir o seu próprio conhecimento, de forma a adaptarem-se às exigências de um mundo em profunda mudança.
- Fomentar a aprendizagem científica, humanista e artística, através dum trabalho prático e colaborativo.
- Fomentar o sucesso educativo e reduzir o abandono escolar.
- Diversificar as ofertas formativas, respondendo às necessidades da população do concelho do Fundão.
- Preservar a cultura e memória do Agrupamento de Escolas do Fundão, enquanto organização com mais de 50 anos.
- Internacionalizar o agrupamento com o objetivo de partilhar e conhecer boas práticas doutros países.
- Fomentar a participação de todos os agentes da comunidade educativa na vida do agrupamento.
- Melhorar a comunicação no interior do agrupamento e para o ambiente externo, valorizando a imagem do agrupamento.
- Fomentar a autoavaliação contínua dos resultados e dos processos utilizados na atividade do agrupamento.

2.2. Grupo de Educação Física

O Grupo disciplinar é a identidade que coordena os assuntos relacionados com as atividades científicas e pedagógicas de um determinado departamento. Sendo assim, a constituição do núcleo de Educação Física, na Escola EB 2, 3 João Franco e Secundária do Fundão, é formada por onze (11) professores, com o acrescento de três (3) professores estagiários. Estes professores estão distribuídos por dois Grupos: 260 e 620. O Grupo 260 engloba o 2º ciclo, com a presença de dois (2) professores, e o Grupo 620 envolve o 3º ciclo e o Secundário, contendo nove (9) professores integrantes.



O Grupo de Educação Física pertence ao Departamento de Expressões que, neste ano letivo, teve como coordenador de departamento Rosalina Gomes e, como representante do grupo disciplinar de Educação Física, esteve Clara Barbosa.

2.3. Núcleo de estágio

O núcleo de estágio onde estava inserido era constituído por mim e por mais dois colegas, Rodrigo Costa e Carolina Libório. A interação entre nós sempre foi algo que procuramos ter, de forma a discutir opiniões e assuntos relacionados com as nossas turmas, de maneira a criar evolução e progressão em nós. Com base nisto, criamos o hábito de fazer reuniões e conversas informais, mais do que uma vez por semana, de maneira a existir uma troca de ideias e debates acerca do que considerávamos bem, menos bem, assim como novas ideias a aplicar nas aulas.

Tendo em conta que houve uma interação muito boa entre os três, foi possível perceber perspectivas diferentes acerca de assuntos que nos diziam respeito, o que, por sua vez, proporcionou uma evolução pessoal em cada um.

Como complemento será de importância referir, principalmente devido à relevância, o professor cooperante António Belo¹. Este tinha como função orientar todo o nosso percurso ao longo do ano letivo. Para além das reuniões semanais (duas vezes por semana) o professor António Belo teve igualmente um grande papel na nossa integração ao contexto escolar e nas nossas respetivas funções. Em suma, tinha a função de orientar o nosso percurso ao longo das aulas das turmas respetivas (10º ano- Rodrigo Costa; 11º ano- eu, Miguel Costa Fangueiro; 12º ano- Carolina Libório).

Por fim, e de igual importância, será de referir o professor coordenador do núcleo de estágio, o professor Doutor Júlio Martins. Com uma função mais global, teve um importante papel no relatório de estágio, bem como, eventuais dúvidas que pudéssemos ter ao longo do nosso percurso no Agrupamento de Escolas do Fundão.

¹ Em nota adicional, deve-se referir que durante o período que lecionamos as turmas de 6º ano (2º Ciclo) foi o professor Júlio Gonçalves que sobre visionou, da mesma maneira que o professor António Belo, a nossa prestação ao longo do decorrer das aulas.



2.3.1. Professor Estagiário

O papel que um professor estagiário deve assumir e desempenhar, segundo Resende e Pereira (2019), deve ir ao encontro da procura de enriquecimento de conhecimentos teóricos e práticos, de evolução na intervenção, planeamento, adaptabilidade, análise pedagógica, troca de experiências, ligações com os alunos, entre outros fatores.

Por outro lado, um professor estagiário deve vivenciar todo o processo que envolva o trabalho desenvolvido por um docente, procurando realizar as tarefas tendo em conta o regulamento interno e o plano de atividades que integra a escola. Desta forma, o intuito principal é o de passar pela experiência de um determinado contexto escolar, compreender os deveres e perceber o que fazer para se integrar corretamente no meio escolar inserido.



3. Intervenção

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

De maneira a retratar o processo desenvolvido na Área I, onde se destacam as temáticas de organização e gestão do ensino e da aprendizagem, vai ser feita uma descrição, ao longo deste subcapítulo, de como se desenrolou o processo de planeamento, avaliação e condução do ensino das turmas lecionadas, ao longo do ano letivo.

Ao longo do Estágio Pedagógico, fui responsável por duas turmas do Ensino Secundário (11º CT3 e TAL/TAS20) e uma de 2º Ciclo (6º C). Uma das turmas de Secundário, que me foi atribuída, foi apenas orientada por mim, a turma 11º CT3. Como complemento a essa turma foi-me atribuída outra, de Secundário, sendo que esta era partilhada por todos os professores estagiários do núcleo de estágio. Por outras palavras, a turma Tal/Tas 20, atribuída ao nosso núcleo, foi inserida de forma a organizarmo-nos e a dividirmos as modalidades entre nós, tentando criar alguma interação², e em simultâneo, alguma autonomia. Por fim, de forma a termos contacto direto com uma turma do 2º ciclo, foi-me atribuída a turma 6º C, que com a mesma, desenvolvi apenas uma modalidade, o Basquetebol.

3.1.1. Princípios Base do Ensino Básico e Secundário

O Ensino Básico e Secundário reúnem diversos documentos, artigos e Decretos-Lei, que, juntos, formulam a base orientadora para a criação do Currículo. De maneira a mostrar o caráter destes documentos, irei de seguida demonstrar alguns exemplos dos mesmos. Escolhi estes exemplos porque acredito que sejam os essenciais para a interpretação do caráter histórico e evolutivo das Aprendizagens Essenciais.

Por sua vez, e como primeiro exemplo, a Lei de Bases do Sistema Educativo, Lei nº 46/86 (1986), procura garantir uma formação geral e comum a todos os portugueses. Sendo assim, deve ser garantida a descoberta e desenvolvimento dos seus interesses e aptidões, de forma

² Através de reuniões formais e não formais, foi debatido todo o processo que envolvia a turma Tal/Tas 20, procurando sempre refletirmos e tentarmos apresentar perspetivas diferentes, criando assim uma boa interação entre colegas, visando o crescimento pessoal e de grupo.



a capacitar o desenvolvimento do raciocínio, memória, espírito crítico, criatividade, sentido moral, sensibilidade estética, promover a realização individual e valores de solidariedade social. Assegurando assim, uma formação equilibrada. Desta forma, e tendo em conta a Lei nº 46/86, tem de haver um estabelecimento com um quadro geral relativo ao sistema e educação. Por outro lado, deve proporcionar os meios para se fundamentar o direito à educação, através de um conjunto organizado de estruturas e ações diversificadas. Estas, devem reunir condições formativas caracterizadas como sendo orientadas em prol do desenvolvimento global da personalidade, progresso social e democratização da sociedade. Neste seguimento, o Decreto-Lei nº 95/91 (1991), aprova o regime jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar. Promovendo assim o desenvolvimento e estruturação do sistema educativo, face a disciplina de Educação física, apresentada como pertencente ao quadro das atividades curriculares. Em contrapartida, o Desporto Escolar, tendo em conta que tem um tratamento próprio, é considerado como sendo uma atividade de complemento curricular.

Em segundo lugar, referenciarei a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, Lei nº 5/2007 (2007), que surge, como seguimento, por ser uma definição do que se considera a base das políticas de desenvolvimento da Atividade Física e do Desporto. Esta, de forma sucinta, promove que o ensino deve estender os anos de escolaridade obrigatória, proporcionando às crianças e jovens a universalidade e igualdade, transmitindo princípios inerentes ao desporto e humanização, entre outros parâmetros.

Outro exemplo que posso demonstrar, e considerado importante, é que em 2016, de forma a combater o insucesso escolar, promovendo assim um ensino caracterizado como sendo de qualidade e para todos, criou-se o Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar (PNPSE) (Resolução do Conselho de Ministros nº 23/2016). Este, tem como finalidade a promoção de um ensino que divulgue a igualdade de oportunidades, assim como, uma eficiência e melhoramento de qualidade nas escolas públicas. Tendo em conta que deve ser desenvolvido com os municípios e comunidades intermunicipais, procurando assim articular os projetos educativos consoante os constrangimentos externos que propiciam as determinadas regiões.

A 6 de julho de 2018, e como terceiro tópico, foi aprovado o Decreto-Lei que define os princípios de organização do currículo do Ensino Básico e Secundário, assim como os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens. Isto tudo, de forma a garantir a devida aquisição de conhecimentos, o desenvolvimento de capacidades e atitudes que cooperam em prol da aquisição das competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da



Escolaridade Obrigatória. Este, teve como objetivo atualizar a promoção para a melhoria das aprendizagens de todos os alunos. Sendo assim, o Ministério da Educação adotou um conjunto de princípios que estão caracterizados no Decreto-Lei nº 55/2018 (2018).

Assim, o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado através do Despacho nº 6478/2017, de 9 de julho, publicado no *Diário da República*, 2ª série, de 26 de julho de 2017, surge com o intuito de estruturar os princípios de visão, valores e áreas de competências. Este, procura responder às necessidades dos perfis de saída para todos os jovens, aquando do final da escolaridade obrigatória. Posto isto, constituiu-se um documento que emerge como sendo uma referência para toda a organização no sistema educativo português.

Em quarto lugar apresento, e referente ao ano letivo de 2017/2018, o Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular, colocado em regime experimental. O projeto em causa, surge através do Despacho nº 5908/2017 (2017), com o intuito de permitir que as escolas aderentes realizassem a sua gestão curricular de forma autónoma e flexível, tendo sempre em conta os princípios e as regras que orientam a conceção, operacionalização e avaliação do currículo, de maneira a irem ao encontro do Plano Anual.

Outro exemplo relativo à planificação e orientação do currículo, será o surgimento do Programa Nacional de Educação Física, que definia os princípios para o Ensino Básico e Secundário. Segundo Jacinto et al. (2001), destacavam-se os seguintes princípios:

- “A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspetiva de educação para a saúde; “
- “A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento (e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias; “
- “A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da atividade; “
- “A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.” (p.5)



No seguimento do Decreto-Lei nº 139/2012 (2012), sendo este outro exemplo que irei abordar, o mesmo dita que o currículo é caracterizado por uma definição abrangente, onde se salientam características muito relevantes, como:

- “Coerência e sequencialidade entre os três ciclos do ensino básico e o ensino secundário e articulação entre as formações de nível secundário com o ensino superior e com o mundo do trabalho;”
- “Redução da dispersão curricular e do reforço da carga horária nas disciplinas fundamentais;”
- “Flexibilidade na construção dos percursos formativos, adequada aos diferentes ciclos e níveis de ensino;”
- “Garantia da reorientação do percurso escolar dos alunos nos ciclos e níveis de ensino em que existam diversas ofertas formativas;”
- “Favorecimento da integração das dimensões teórica e prática dos conhecimentos, através da valorização da aprendizagem experimental;”
- “Articulação do currículo e da avaliação, assegurando que esta constitua um elemento de referência que reforce a sistematização do que se ensina e do que se aprende;”
- “Promoção do rigor da avaliação, valorizando os resultados escolares e forçando a avaliação sumativa externa no ensino básico;”
- “Reforço do carácter transversal da educação para a cidadania, estabelecendo conteúdos e orientações programáticas, mas não a autonomizando como disciplina de oferta obrigatória;”
- “Utilização das tecnologias de informação e comunicação nas diversas componentes curriculares;”
- “Enriquecimento da aprendizagem, através da oferta de atividades culturais diversas e de disciplinas, de carácter facultativo em função do projeto educativo de escola, possibilitando aos alunos diversificação e alargamento da sua formação, no respeito pela autonomia de cada escola.”

Este Decreto-Lei explica diversos parâmetros inerentes aos programas desenvolvidos para cada ano de ensino. Os docentes utilizaram este documento para se organizarem na criação do Plano Anual, assim como, delimitar os objetos a desenvolver por turma, entre outras utilidades. Em dado momento, tornou-se visível que, ao serem demasiado completos, continham informações que poderiam ser resumidas. Desta forma, surgem as Aprendizagens Essenciais.

As Aprendizagens Essenciais são, como consequência, documentos que emergiram como uma base de orientação curricular, mais sucintos, desenvolvidos a partir dos Programas. Desta forma, estes contêm as informações necessárias para os docentes conseguirem desenvolver as planificações, realizações e avaliações do ensino e aprendizagem, inerentes



ao que está estipulado no desenvolvimento das competências do Plano Anual.

Segundo a Direção Geral da Educação, as Aprendizagens Essenciais são “o Denominador Curricular Comum”, mas que não albergam todas as componentes a desenvolver num determinado ano. Por outras palavras, e como exemplo, não são os mínimos que cada aluno deve atingir para passar, mas sim uma base comum de desenvolvimento. São, portanto, uma referência base de orientação de desenvolvimento e enriquecimento dos temas e conteúdos de cada disciplina.

Como último exemplo, em 2021, o Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Educação emite o Despacho nº 6605-A/2021 (2021), que entra em vigor no ano letivo 2021/2022. Este despacho expõe uma redefinição das referências relativas ao currículo, delimitando as várias dimensões do desenvolvimento curricular e a avaliação externa. Este despacho fez assim com que: a) O documento do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, originou uma reflexão acerca dos documentos curriculares das disciplinas; b) Como consequência, foram revogados todos os documentos que se encontraram desajustados. Nesta sequência, no ano letivo de 2021/2022, foram revogados todos os documentos curriculares relacionados às disciplinas do Ensino Básico e Secundário, que tivessem Aprendizagens Essenciais, tornando estas o elemento definido (como substituição).

Passando agora para uma reflexão mais pessoal, as Aprendizagens Essenciais foram os pontos de referência que mais utilizei na estruturação didática a curto e longo prazo. Por outro lado, e tendo em conta a realidade vigente no Agrupamento de Escolas do Fundão, houve a necessidade de criar adaptações ao que as Aprendizagens Essenciais mencionavam. Sendo assim, a conjugação das informações retiradas dos devidos documentos, e as adaptações que fui desenvolvendo, proporcionaram-me um planeamento e intervenção que realizei ao longo das aulas.

Esses princípios orientadores, tiveram, de certa forma, o objetivo de levar os alunos a apresentarem o seu melhor desempenho.

3.1.2. 2º Ciclo do Ensino Básico

Em relação ao Ensino Básico, a intervenção levada a cabo por mim, foi realizada na Escola EB 2, 3 João Franco e teve como orientação o professor Júlio Gonçalves. A orientação foi feita por esse professor porque o professor Cooperante António Belo não era responsável por nenhuma turma de 2º Ciclo. Como consequência a turma que me foi proposta foi o 6ºC, composta por 19 alunos, dos quais seis (6) eram do género masculino e treze (13) do sexo feminino.



A modalidade que lecionei nesta turma foi o Basquetebol, durante o tempo de um bloco até à rotação seguinte, com a duração de quatro (4) semanas.

3.1.2.1. Planeamento

O planeamento é um parâmetro de enorme relevância na estruturação do desenvolvimento anual de uma turma deve conter, promovendo uma organização que vai ao encontro dos objetivos traçados.

A primeira vez que lecionei a turma de 6º ano, foi no dia 22 de março de 2022, e a última no dia 8 de abril de 2022³.

No primeiro contacto com esta turma, optei por, depois de ter feito algumas questões de conhecimento geral em relação à turma ao professor Júlio Gonçalves, realizar uma observação direta aos alunos com o objetivo de compreender melhor o perfil de cada um⁴. De maneira a conseguir obter uma ideia global das capacidades de cada aluno, a observação que realizei foi feita tendo por base uma aula onde foram abordados diversos temas em relação às variadas modalidades. Isto fez com que existisse uma revisão do maior número de matérias possíveis. Tudo isto foi possível porque o professor titular da turma realizou uma aula de revisão para um teste que se iria realizar dali a umas semanas.

Depois da compreensão dos dados obtidos através desta aula inicial, de maneira a realizar as aulas do modo mais adequada possível, tive em conta diversos fatores, como:

- As características e desenvolvimento dos alunos;
- O Programa e Aprendizagens Essenciais;
- As infraestruturas.

Por conseguinte, e tendo sempre em mente estes fatores, houve a necessidade de criar adaptações em relação às Aprendizagens Essenciais, tendo em conta as necessidades⁵ dos alunos em questão.

³ Em forma de enquadramento, e como será abordado a seguir, a intervenção que efetuei no ensino secundário começou antes desta, fazendo assim com que esta se situe a meio, e lecionada em paralelo. A intervenção do secundário realizou-se entre 21 Setembro de 2021 e 7 de Junho de 2022.

⁴ Níveis motores e comportamentais.

⁵ Características e desenvolvimento dos alunos.



Será igualmente de apontar que os espaços desportivos que a Escola EB 2,3 João Franco tem ao seu dispor, implica uma metodologia de ensino por blocos. A utilização de espaços está programada para ser feita por rotações, onde num determinado período de tempo⁶ cada turma tem um espaço selecionado⁷ para desenvolver uma determinada modalidade.

Segundo Atlet (2000; 2001), referenciado por Leite (2010), é no planeamento que se deve procurar analisar as situações, de forma a fazer uma escolha consciente e adequada, tendo em conta os possíveis efeitos/consequências, (p.6).

Em relação à turma que me foi atribuída, coube-me lecionar a modalidade de basquetebol. Em que, o planeamento, por mim realizado, versou o espaço temporal de 4 semanas de aulas. Uma das minhas preocupações iniciais, de maneira a permitir um planeamento personalizado, tanto para o início como para o decorrer das aulas, foi analisar as características e aptidões, gerais dos alunos.

De maneira a atingir este fim, planeei a primeira aula como sendo uma avaliação diagnóstica. Esta avaliação permitiu-me igualmente perceber os níveis de desenvolvimento daquela turma.

Atendendo ao conhecimento prévio obtido através da Avaliação Diagnóstica, e segundo o que as Aprendizagens Essenciais referiam, planei assim todo o processo de ensino, sem ter, no entanto, receio de o adaptar nos momentos em que sentisse necessidade⁸.

3.1.2.2. Avaliação

Em relação ao processo de avaliação, posso dizer que o mesmo passa pela execução de registos adequados de avaliações diagnósticas, formativas e sumativas.

No caso da turma de 2º ciclo (6ºC), que ficou ao meu encargo, a avaliação sumativa foi da responsabilidade do professor representante, o docente Júlio Gonçalves. Portanto, a realização deste último momento não foi algo que competiu aos estagiários.

Apesar disto, os professores estagiários receberam a instrução de realizar a Avaliação Diagnóstica da turma. Esta avaliação teve o objetivo de levar os professores estagiários perceberem o tipo de desenvolvimento e características de cada aluno, permitindo assim, a

⁶ Por norma são 4 semanas, podendo variar conforme as semanas que cada mês tem.

⁷ Cada espaço tem infraestruturas que determinam qual a modalidade que deve ser desenvolvida nesse local/rotação, podendo ser realizada outra, pontualmente.

⁸ Ao longo das aulas percecionei, de facto, que existia uma necessidade de adaptação dos exercícios, tanto para diminuir, como criar, dificuldades.



execução de um planeamento mais adequado. Em adição, realizei as Avaliações Formativas com o intuito de observar a evolução dos alunos. Este tipo de avaliações são algo a ter em conta, pois são uteis a ajudar a planear as aulas que se seguem. Principalmente porque a eventual incidência em alguma matéria lecionada anteriormente pode ser benéfica. Em oposição, caso seja algo já concebido de forma natural, num contexto em que a técnica já se apresenta consolidada, não será preciso existir o repisar desses conhecimentos, daí ser tão importante a compreensão e utilização das Avaliações Formativas.

A avaliação, requer, igualmente, que se tenha em conta diversos documentos dos quais se destacam as Aprendizagens Essências. Este documento faz referência às competências (conhecimentos, capacidades e atitudes) que um docente deve procurar fazer os seus alunos consolidarem⁹, daí ser tão importante.

Todo o processo que requer uma avaliação irá ser abordado de maneira mais aprofundada no tópico de Planeamento e Avaliação, referente ao Ensino Secundário. Tudo isto com a justificativa de que o Ensino Secundário foi o ano de ensino onde pude aprofundar melhor todos estes temas.

3.1.2.3 Condução do Ensino

A turma 6º C é constituída por alunos que rondam os onze (11) anos de idade, sendo assim, a abordagem pedagógica, em alguns parâmetros, foi diferente das turmas de secundário que lecionei em simultâneo.

Posto isto, por serem alunos de idades mais novas, procurei sempre dar início às aulas com atividades lúdicas (após o aquecimento). Principalmente porque, proporcionar este tipo de atividade e exercício físico, através de jogos, foi algo que se demonstrou como sendo a vontade dos alunos. Nessas situações lúdicas procurei impor as regras, embora permitindo alguma liberdade de pensamento, até porque um dos intuitos dos jogos é proporcionar momentos de criatividade, raciocínio, entre outros. A segunda parte das aulas implicava seguir um plano onde também haveria de entrar em ação assuntos que fossem ligados à matéria planeada a desenvolver nessa aula. Nestes casos, procurei ir ao encontro dos gostos dos alunos, criando exercícios que permitissem uma abordagem da matéria de forma cativante. Outro tópico fundamental para a progressão dos alunos são os feedbacks. Este elemento, nas crianças, é algo muito importante, principalmente se se tratar de feedbacks

⁹ Este documento apresenta-se como sendo uma orientação base curricular, com enfoque nas competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.



positivos. Este tipo de feedbacks, permite cativar os alunos tanto a continuar, como a ter vontade de progredir e terem, também, consciência desse processo. Em contraponto, os feedbacks de correção, em alunos mais novos, não são interpretados tão facilmente pois as crianças não prestam tanta atenção às indicações, e faz também com que eles se desmotivem mais facilmente. Tive esta percepção logo ao longo da primeira aula que lecionei no 6º ano. Em conclusão, percebi que utilizar um feedback positivo, reforçando algum ponto positivo capta a atenção do aluno e, se de seguida apresentar um feedback de correção, as crianças têm tendência a perceber o aspeto que têm de melhorar. Como exemplo, apresento o seguinte diálogo: “A posição defensiva foi muito boa! Só faltou uma coisa, ires ao ressalto.” Assim, o aluno, numa situação idêntica, quando for momento de ir ao ressalto, se não assimilar, basta o professor dizer em voz alta “ressalto” que o aluno começa a interiorizar esse gesto técnico. Ao executar uma terceira vez este exercício já se torna mais provável de o aluno o realizar autonomamente.

Na minha experiência, os feedbacks positivos foram a chave para interagir com os alunos, tanto como forma motivacional, como forma de captar a sua atenção.

Em forma de reflexão, uma situação que pensei que iria ser complicada, e que acabou por correr muito bem, foi a transmissão de informação e organização da turma. Como são alunos mais novos, optei por utilizar, frequentemente, o seguinte método: reunir os alunos, por cima de uma linha, sempre sentados. Assim, não se distraiam por estarem em cima uns dos outros, ou escondidos atrás de alguém. É certo que pode ocupar mais tempo e isso ocorreu no início, mas, com o tempo, era automático e tornou-se um hábito que permitia um rápido e fácil funcionamento das aulas. O que poderia demorar mais, por vezes, era o culminar dos alunos, mas, mesmo isso, bastava ser presente/ativo o suficiente para os fazer apressarem-se, bastava dizer “Toca a despachar, estamos aqui à vossa espera!” ou “A correr, vamos lá!”, que de imediato eles vinham.

Outro aspeto que era essencial, era a demonstração de como realizavam os exercícios ou a tarefa que pretendesse que eles executassem. Em relação a este tópico, notei que não era apenas essencial para os alunos mais novos, mas também para os mais velhos. Assim, para além da parte auditiva, também tinham instrução visual, o que poderia ajudar a fazer desaparecer eventuais dúvidas, as mais simples, como as mais complexas.

Em adição observei, e que percebi, como consequência, que teria de ter em atenção, aos grupos que eram formados na turma. Apesar de ser eu a fazer a formação das equipas, tanto para facilitar a gestão, como para existir organização, deparei-me que existia uma disparidade nas equipas existentes. Havia equipas onde os membros que a compunham



eram muito motivadas e competências fortes para o desporto em causa ou em oposição existiam equipas com falta de motivação e mais dificuldades na realização da modalidade em causa, desenvolvimento inferior às referidas anteriormente. Com isto, e depois de ter ganho consciência desta realidade, percebi que teria de ter mais atenção à formação das equipas, e como consequência aos seus integrantes.

De início optei por, de maneira a atingir este objetivo, ao longo dos jogos ou exercícios, trocar alguns alunos para tornar as equipas mais equilibradas. No entanto, percebi que era preferível ter em atenção esse pormenor logo no início de cada modalidade, pois alguns alunos não gostavam de ir para uma equipa inferior. Desta forma, para facilitar a formação das equipas sem existir qualquer transtorno, optava por colocá-los logo em equipas equilibradas, fazendo com que os alunos não tivessem perceção de que iriam, logo à partida, para uma equipa menos qualificada. Em relação à colocação dos alunos problemáticas, nesta turma em concreto, existiam dois que tinham a tendência a sê-lo com frequência, optava por, ao longo do tempo, tentar colocá-los longe um do outro. Caso eles se encontrassem nas equipas, tentava dar-lhes liberdade avisando, no entanto, que se demonstrassem alguma atitude negativa ficariam de castigo.¹⁰

3.1.3. Ensino Secundário

O meu percurso desenvolvido, ao longo do ano letivo, com o Ensino Secundário, resume-se a uma turma de 11º ano (CT3), da minha inteira responsabilidade, e a uma turma partilhada com os meus colegas de estágio, a turma Tal/Tas 20.

A turma de 11º ano era constituída por vinte e dois (22) alunos, seis (6) alunas do género feminino e dezasseis (16) alunos do género masculino. A turma Tal/Tas 20 era constituída por vinte e um (21) alunos, doze (12) do género feminino e nove (9) do género masculino.

Acerca da turma 11º CT3, as modalidades abordadas foram: Atletismo (Corrida de Velocidade, Lançamento do Dardo, Lançamento do Peso e Estafetas), Voleibol, Basquetebol, Badminton, Dança (Aeróbica e Merengue), Orientação e Modalidades Alternativas (Kin-Ball e Frisbee).

No dia 31 de maio realizou-se uma atividade extracurricular, onde a turma participou na atividade de Arvorismo.

¹⁰ Apenas foi necessário colocá-los de castigo numa situação.



3.1.3.1. Planeamento

O planeamento é um tópico extremamente importante, alias, basilar na disciplina de Educação Física, bem como nas demais. No entanto, nesta disciplina, este tópico foi algo que me chamou à atenção, desde o início do processo com cada turma.

“O planeamento é considerado como uma necessidade básica do Homem primitivo, de forma a que, o mesmo, se organize para que consiga sobreviver, ou aquando da necessidade de organizar as civilizações, as estruturas funcionais, as cidades, e a organização da sociedade.” (Bossle, 2002, p. 32)

O planeamento tem como função base a organização de ações, criando assim, um sistema pelo qual se torna possível percorrer um conjunto de etapas que são estabelecidos inicialmente. O Planeamento Curricular tem por base o que se conhece acerca da comunidade onde a escola se encontra. Com este, conseguiu-se que o currículo estivesse adequado e dentro do contexto educativo da escola e das características dos alunos.

Posto isto, após ser realizado o planeamento, torna-se possível a concretização dos “planos” de forma mais eficiente e organizada.

“planeamento s.m. 1 ato ou efeito de planear; 2 determinação dos objetivos de um trabalho ou de uma tarefa e dos meios para os atingir; planificação; 3 elaboração de programas e actividades nas áreas social, económica e cultural; programação; ~ familiar conjunto de cuidados de saúde que visam a planificação dos nascimentos e do número de filhos, de acordo com as necessidades ou desejos de um casal” (Dicionários Académicos, 2004, p. 630)

Através do Decreto-Lei 55/2018 (2018), observei que o planeamento no ensino refere-se ao processo desenvolvido por um docente desde o início do ano letivo. Este passa pela construção de um conjunto de documentos com o objetivo de orientar e facilitar a consulta de determinados dados. Deve-se procurar criar documentos que estejam de acordo com as



Aprendizagens Essenciais¹¹, procurando sempre conseguir atingir o melhor desenvolvimento na questão ensino-aprendizagem. Nos anos anteriores ao ano letivo 2021/2022, os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) eram um fator muito importante, que surgia como sendo um documento, por ano de escolaridade, que continha informações muito detalhadas acerca do que era esperado desenvolver e atingir naquele determinado ano. É de salientar que, em determinadas circunstâncias, podia, e deveria, haver adaptações ao que estava estipulado pelo PNEF, devido à realidade vigente.

Ao longo do estágio, apercebi-me da importância das Aprendizagens Essenciais que logo se tornaram, por mim, objeto de análise e atenção mais detalhada, por serem o elemento guia que permite o enquadramento que os docentes devem almejar, compreender, relativamente aos anos de escolaridade sobre o que se debruçam.

No Despacho nº6605-A/2021 (2021), as Aprendizagens essenciais, que são o conjunto comum de conhecimentos a adquirir, são os documentos referenciais curriculares das várias dimensões do desenvolvimento curricular a seguir pelas escolas, e são:

- O perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória;
- As Aprendizagens Essenciais, que não revogadas, e os Perfis Profissionais de Competência, quando apropriado;
- A Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania.

Neste seguimento, refleti sobre a realidade do Agrupamento de Escolas do Fundão, e percebi que, de facto, algumas informações referidas pelo PNEF demonstravam-se como não sendo as mais adequadas, para o contexto escolar envolvente.

Segundo o PNEF, referenciado por Jacinto (2001),

“O objeto da primeira etapa de trabalho com a turma, no começo do ano letivo, é a avaliação inicial, cujo propósito fundamental consiste em determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano de curso, procedendo simultaneamente à revisão/actualização dos resultados obtidos no ano anterior.” (p. 25).

¹¹ As Aprendizagens Essenciais podem ser consideradas como uma síntese dos documentos PNEF. Esta síntese documental apresenta-se como sendo menos extensa e de fácil consulta, em comparação com os documentos dos PNEF.



No início do ano letivo, foi perceptível que a realização das avaliações diagnósticas a todas as modalidades seria algo impossível de se realizar. Se tivesse ocorrido o que está estipulado pelo PNEF, iria-se perder demasiado tempo na realização de algo que, embora importante, não é o principal. Isto é, as avaliações diagnósticas servem como referência para compreender o nível em que os alunos se encontram no momento em que iniciam determinada modalidade. No entanto, se existir este apuramento em todas as modalidades (no início do 1º período), não existirá espaço para a abordagem de novas competências, fazendo com que, e como consequência, não exista evolução. Em adição, tornaria-se impossível esta estratégia, pois as infraestruturas desta escola iriam-se demonstrar insuficientes para a realização de todas as avaliações diagnósticas, no início do ano letivo. Assim, mostrou-se ineficiente a abordagem proposta pelo PNEF, neste contexto escolar, o que, me fez compreender dois dos “porquês” do PNEF ter sido anulado.

Como alternativa a esta abordagem apresentada pelos Programas Nacionais de Educação Física, no Agrupamento de Escolas do Fundão, foi executada uma avaliação diagnóstica apenas aquando da iniciação de cada nova modalidade. O caso concreto do Agrupamento de Escolas do Fundão, ou no caso, outro contexto similar, servem como exemplo, de que, a prática das abordagens anteriormente definidas pelos Programas Nacionais de Educação Física, são inexecutáveis. Principalmente porque, e no caso concreto deste, existe a possibilidade de realizar todas as modalidades num só local, ou seja, esta abordagem passa por ser planeada no início do ano, em função das rotações dos locais disponíveis.

Devido a esta particularidade, que pode existir em certas escolas, os professores da disciplina de Educação Física, no início do ano letivo, devem preocupar-se com o tipo de infraestruturas que têm disponíveis e, como consequência, com o seu tempo de utilização disponível.

Como resultado desta análise, será então pertinente escolher a metodologia de ensino mais adequada, sendo que a essa, pode ser por etapas ou por blocos.

Cruz (2015) diz-nos que,

“O Modelo por etapas é o modelo que tem referência nos PNEF, os seus conteúdos têm uma maior distribuição temporal, exigindo defesa de espaços polivalentes e da prioridade do plano de turma.” (p.30)



“ (...) os Blocos são definidos como sendo um conjunto de aulas sobre a mesma matéria, sendo este o modelo mais usado nas escolas e considerado o modelo tradicional em Educação Física, apesar de não ter referências nos programas nacionais, permite maiores possibilidades de ajustamento às condições climatéricas e, por sua vez, possibilita uma maior autonomia dos docentes.” (p.32)

A título de exemplo, e de forma a explicar, com maior pormenor uma destas abordagens, podemos observar o tipo de abordagem desenvolvida pelo Agrupamento de Escolas do Fundão. Neste caso, as matérias são dadas/planeadas por blocos. Esta abordagem é utilizada porque os alunos têm apenas um determinado número de aulas, numa determinada infraestrutura (cada espaço designado abarca uma modalidade diferente), dando-se depois a rotação dos espaços (passado esse período de tempo disponibilizado).

No seguimento desta abordagem, desenvolvi um sistema organizacional onde fosse possível consultar quais as modalidades a abordar, matérias a desenvolver, avaliações, dias e número de aulas por modalidade, calendarização das aulas, entre outros fatores. Através destas informações, e sabendo que no caso do Agrupamento de Escolas do Fundão se utiliza a metodologia por blocos, iniciei o processo de criação de um plano anual¹².

O plano anual é composto pelas informações sintetizadas, por ordem, acerca das modalidades a abordar ao longo do ano e o respetivo número de aulas a designar por modalidade, as datas alocadas a cada aula e, por fim, se se irão repetir as modalidades noutros períodos¹³.

Castro (2011), explica que,

“Segundo Neves e Graça (1997), é importante que os professores no início do ano lectivo tenham uma visão de conjunto sobre o processo de ensino-aprendizagem a desenvolver ao longo do ano. O início do ano lectivo constitui assim um momento privilegiado para que os professores iniciem a preparação do respectivo ano.” (p.10)

¹² O Plano/Planificação Anual difere na sua estrutura, dependendo se a organização é feita por blocos ou etapas, embora partilhem dos mesmos conteúdos.

¹³ Caso isto aconteça, deve ser registado o nome da modalidade, as datas pretendidas e onde a mesma se irá realizar, novamente.



“Olímpio Bento (1998), refere que o plano anual tem uma perspectiva global e procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas. Os objectivos presentes no programa ou as normas programáticas de cada ano são de uma formulação avaliável e concreta para professores e alunos, mas apenas de um modo muito geral. Trata-se de delinear um plano global, integral e realista da intervenção educativa do professor, por um longo período de tempo.” (p.10)

Posto isto, a planificação anual é um instrumento/recurso que, por ser considerada uma previsão, deve ser utilizada como uma ferramenta mutável. Esta previsão pode, e deve, sofrer adaptações, e ajustes, para que se torne o mais adequada possível ao contexto educacional, e letivo, em que se encontra. Como referido por Damião (1996), esta planificação pode ser prejudicial caso os docentes tenham uma abordagem rígida, e sem as devidas adaptações, ou seja, se não procurarem ir ao encontro das necessidades dos seus alunos.

Tabela 1- Exemplo de Planificação Anual do Agrupamento de escolas do Fundão, Ano Letivo 2021/2022. Tabela de conceção própria.

Períodos	Modalidades	Tempos Letivos	Data Iniciação	Data Finalização	Instalações
1º	Atletismo	9	20/09/2021	22/10/2021	P4
	JDC (Voleibol)	8	25/10/2021	19/11/2021	P1
	JDC (Basquetebol)	8	22/11/2021	17/12/2021	P2
2º	Badminton	6	11/01/2022	27/01/2022	P3
	JDC (Andebol) Ténis de Mesa (1/2 aulas)	8	01/01/2022	24/02/2022	P4
	JDC (Voleibol)	9	03/03/2022	31/03/2022	P1
	Outros	1	05/04/2022	05/04/2022	P2
3º	Outros (Orientação 2/3 aulas, Dança 2/3 aulas)	8	19/04/2022	13/05/2022	P2
	Badminton e Outros	6	16/05/2022	7/06/2022	P3



Depois da elaboração de uma planificação anual organizada, desenvolvi um documento, resumido, por modalidades. Este tipo de documento, intitula-se de extensão de conteúdos. Este documento tem como objetivo registar e sintetizar, por modalidade, as datas das aulas (por ordem) com as matérias que serão desenvolvidas em cada uma delas.

Tabela 2- Exemplo de um documento de extensão de conteúdos. Tabela de conceção própria.

		Extensão de Conteúdos de <u>Basquetebol</u>										
		1º Período						3º Período				
Áreas	Conteúdos a Abordar	Data das Aulas										
		23/11/21	30/11/21	02/12/21	09/12/21	14/12/21	16/12/21	19/04/22	28/04/22	03/05/22	05/05/22	12/05/22
Tempo de Aula (minutos)		100'	100'	50'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	50'
Avaliação	Diagnóstica	X										
	Formativa		X	X	X			X	X	X	X	
	Sumativa					X	X					X
Habilidades Técnicas	Posição Base Defensiva	I										
	Pé Eixo									I		
	Dirible											
	Drible de Progressão		I									
	Lançamento em Apoio		I									
	Lançamento na Passada		I							E		
	Fintas										I	
	Mudanças de Direção									I		
Situação de Jogo	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	

Após o desenvolvimento da extensão de conteúdos, o próximo passo será o desenvolvimento de um documento mais aprofundado, por parte do docente, acerca de cada modalidade. Este documento designa-se por Unidade Didática e, sendo um por cada modalidade, deve abranger tudo o que as envolve. Isto é, deve incorporar um enquadramento cultural, os aspetos técnicos e táticos, os objetivos que se pretendem desenvolver com os alunos (matérias), as avaliações que irão surgir e quais os aspetos a ter em conta, entre outros fatores. Para a realização deste documento, é necessário analisar o que está estipulado nas Aprendizagens Essenciais. Posto isto, pode-se fazer um planeamento adequado para cada ano de escolaridade. Por outro lado, é imperativo ter em atenção os documentos já



realizados, a Planificação Anual e as Extensões de Conteúdos, de maneira a tornar mais fácil a realização destes documentos.

Segundo Aranha (2004),

“Antes de se dar início à lecionação tem de se fazer o planeamento da atividade. Em educação física, a cada bloco ou conjunto de aulas, de cada atividade física ou modalidade desportiva, chama-se unidade de ensino. Esta corresponde a um programa específico, ao qual se chama Unidade Didática.” (p. 11 e 12)

Depois da criação de todos estes documentos, a preocupação passou por distinguir quais seriam, e quando se deveriam realizar, as avaliações. Num total foram feitas cinco avaliações diferentes. A avaliação diagnóstica, a formativa, a sumativa, a intercalar e a de final do período. As avaliações diagnóstica, formativa e sumativa devem estar registadas e planeadas na extensão de conteúdos, onde se devem fazer acompanhar da data de realização das mesmas.

Em relação à avaliação diagnóstica, esta foi efetuada cada vez que se realiza uma modalidade diferente, a fim de reunir as informações individuais de cada aluno, em função do seu desenvolvimento e nível na modalidade em questão. Este tipo de avaliação serve igualmente como guia inicial para o docente. O que me permitiu compreender o estado de desenvolvimento dos alunos, de maneira a que conseguisse compreender como deveria orientar, e iniciar, determinada modalidade.

Gonçalves et al. (2014), explica que,

“A avaliação diagnóstica (AD) é uma ação importante no planeamento do processo de ensino- aprendizagem, pois situa o aluno em relação aos conhecimentos e aptidões objetivados para o seu nível de ensino.” (p.89)

“A AD não está ligada a momentos temporais estabelecidos, pode realizar-se no início do ano, no início da unidade de ensino e sempre que se queira introduzir uma nova aprendizagem, se, se considerar prudente proceder a uma avaliação deste tipo.” (p.90)

Rosado (1999), citado por Ferreira (2013), faz uma abordagem acerca das avaliações formativas, com o objetivo de referenciar este tipo de avaliações como sendo um processo



que decorre ao longo das aulas, onde o professor avalia, através da observação direta, a evolução dos alunos.

As avaliações formativas¹⁴, possibilitam a compreensão da evolução individual de cada aluno. Como consequência, ajudaram-me na realização do planeamento de cada aula por disponibilizarem as informações necessárias para a organização e adaptação das matérias previamente definidas. Para além disso, permitiu que fosse possível planear as aulas em função da evolução dos alunos. Isto é, um determinado exercício poderia ser ajustado, criando uma maior facilidade, ou dificuldade, na realização do mesmo. Como consequência, e neste caso, o trabalho por níveis é um ponto crucial, pois permitiu-me avaliar a evolução dos alunos, de maneira mais aproximada, e adequar da melhor forma a aplicação dos exercícios. Assim, para além de detetar as dificuldades dos alunos, consegui determinar o que deveria procurar desenvolver (as matérias) conforme as dificuldades, ou facilidades, apresentadas. Para além disso, consegui percepcionar uma evolução gradual nas matérias, fazendo com que não houvessem aspetos que ficassem por evoluir, rever e melhorar. Podendo então, perceber se existia algum assunto a insistir, ou se poderia avançar para outras competências. Outra perspetiva a salientar, é o facto de este tipo de abordagem evitar a estagnação, pois se existissem alunos mais avançados do que outros, poderia criar, ou adaptar, os exercícios desses alunos, criando soluções mais avançadas, de forma a não comprometer a evolução dos mesmos. Se a abordagem não fosse essa, os alunos, deste grau mais avançado, iriam estar estagnados, e como consequência não iriam evoluir por causa dos alunos com mais dificuldade. Assim como o oposto, se os alunos com mais dificuldade executassem tarefas de nível muito superior às suas capacidades, não as iriam conseguir executar os exercícios, entrando assim na estagnação ou desmotivação por não alcançarem o sucesso¹⁵.

Como observei no estágio realizado no Agrupamento de Escolas do Fundão, na modalidade de basquetebol, este tipo de abordagem funciona positivamente na organização de trabalho da disciplina de Educação Física. Em forma de exemplo, deste tipo de abordagem, utilizei a estratégia de dividir os alunos de uma turma entre os que desempenhavam de forma adequada o lançamento na passada, e os que não executavam corretamente o lançamento devido à falta de coordenação nos pés. Sendo que estava a utilizar o trabalho por níveis, foi possível dividir a turma em dois tipos, formando assim dois grupos com dois exercícios

¹⁴ Todas as avaliações realizadas ao longo das aulas.

¹⁵ O que, por sua vez, poderia dar origem a desmotivações.



adaptados a cada “escalão”. De um lado coloquei os alunos que apresentavam dificuldades no lançamento, onde estes realizaram o lançamento na passada com dois arcos de cada lado do cesto¹⁶, de maneira a facilitar a perceção de onde deveriam colocar cada pé. Do outro lado situavam-se os alunos que realizavam sem dificuldades o exercício. Neste caso, a estratégia utilizada, foi a colocação de alguns constrangimentos, como a oposição tática.

Em relação às avaliações sumativas, e segundo Ferreira (2013), estas devem ser realizadas tendo por base a avaliação diagnóstica, seguindo sempre a evolução de cada aluno (registada nas avaliações formativas). Este tipo de avaliação necessita que sejam realizados os somatórios de todas as avaliações realizadas numa determinada modalidade. Em relação às avaliações intercalares, destaca-se o facto de serem concretizadas a meio do 1º e 2º períodos, que constituem o ano letivo. Estas avaliações têm a função de apresentar aos Encarregados de educação o estado e desenvolvimento dos seus educandos face à disciplina. Além disso, ajuda também os alunos a compreenderem a perspetiva do professor em relação a eles, e às suas competências. Este tipo de perceção, por parte dos alunos, faz com que os mesmos reflitam sobre o percurso a decorrer para a nota final do período desejada.

Por fim, encontra-se a avaliação final dos períodos. Esta avaliação consiste na soma de todas as informações recolhidas ao longo dos períodos, e por isso, é considerada como sendo contínua. Tem como objetivo retratar o nível em que os alunos se encontram, face à disciplina e, como consequência, apresenta a nota final alcançada.

Como último tópico, encontram-se os planos de aula. Para a elaboração dos mesmos, e sendo que estes são necessários, e até imperativos, é importante existir a análise dos diversos parâmetros que constituem o planeamento geral das aulas. Procurei sempre executar uma interligação entre as informações por parte da planificação anual, extensão de conteúdos, avaliação diagnóstica e formativa, pois assim, foi-me permitido observar, de maneira global, o que se abordou ao longo das aulas.

A título de exemplo, as imagens seguintes apresentam uma maneira de executar um plano de aula. Neste caso, o plano de aula é referente a uma aula, realizada no Agrupamento das escolas do Fundão (turma 11ºCT3), relativa à unidade didática de Voleibol.

¹⁶ Esta abordagem tinha o objetivo de simular e orientar o local onde deveriam colocar os pés.



2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

PLANO DE AULA							
PROFESSOR	Miguel Costa Figueiro	AULA N.º	15 de 44	LOCAL	P1	ANO/TURMA	11º
DATA	24/03/2022	DURAÇÃO	50 minutos	HORA	12:15 às 13:05	HORA ÚTL DE AULA	12:25 às 12:55
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol					N.º DE ALUNOS	22
OBJETIVOS DA AULA	Voleibol: situação de jogo formal (6x6) Condição Física: Membros Superiores e Inferiores e Resistência Cardiorrespiratória						
MATERIAL	Bóias voleibol, 3 cordas de saltar, escada e cones						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	TU/TT (HORA FINAL)
PARTE INICIAL	-	Informações sobre os objetivos da aula e a organização da mesma .	Objetivos: Situação de Jogo formal 6x6 e condição física de Membros Superiores e Inferiores e Resistência Cardiorrespiratória. Organização: Distribuição das equipas.	3'/13' 12:28
	Aquecimento	Aquecimento com Bola Alunos distribuídos pelas suas equipas Duas filas frente a frente (cada equipa) Fazem passe, auto manchete e passe, e fazem mobilização articular até à outra fila (da sua equipa).	Mobilização Articular: -braços à frente/atrás -skipping alto/baixo -pernas aos glúteos -rotação individual de braços à frente/trás	5'/6' 12:34
PARTE FUNDAMENTAL	Desenvolvimento da Unidade Didática de Voleibol através de situação de jogo formal. Desenvolvimento da Condição Física através de um circuito, que engloba a resistência cardiorrespiratória com a força de membros superiores e inferiores.	Jogo voleibol 6x6 Cada jogo é até aos 11 pontos. Três equipas de 6/7 elementos cada. A <u>organização</u> das trocas é feita por rotação. A equipa que estiver de fora irá realizar um circuito de condição física. Circuito (à volta do campo), realizam 3 vezes e descansam 1 minuto, voltando a repetir: -Saltar à corda de um cone ao outro, contornar e regressar a saltar à corda e sprint até ao próximo local; -12 flexões X 2 séries -Saltos laterais, duas cordas paralelas onde devem saltar com o pé do lado da corda e cair apenas nesse pé, saltar para o outro lado e cair apenas nesse pé desse lado; -escada, skipping lateral (deslocar até ao início ao longo do campo com corrida baixa intensidade-recuperação ativa)	Rotações -A equipa que está a jogar no campo do lado das bancadas sai; -A que estava no campo oposto (a jogar) roda para o campo do lado das bancadas; -A que estava de fora passa para o campo oposto às bancadas. Circuito: A organização é feita à volta do campo de voleibol, iniciando numa ponta e terminando nessa ponta (com a corrida de baixa intensidade).	19'/21' 12:55
PARTE FINAL	Recuperação passiva.	Alongamentos. Finalização da aula.	Alongamento dos membros inferiores e superiores.	2'/12' 10:00

Observações:

Equipas de 6:

- 1- Carolina, Bibiana, Bernardo, Rúben, Guilherme, Lara e Rodrigo F. (7)
- 2- Maria, Dinis, Rodrigo P., Gustavo, Miguel S. Bruno e João (7)
- 3- Matilde, Marta, Raul, Henrique, Rafael, Miguel C. e Afonso (7)

REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:

Figura 1- Exemplo de um plano de aula do Agrupamento de escolas do Fundão, Ano Letivo 2021/2022, Unidade didática: Voleibol. (Em anexos). Figura de conceção própria.



Em suma, em relação à Organização e Gestão do Ensino-Aprendizagem, mais concretamente ao planeamento, podemos concluir que é uma temática de elevada importância e dependente da envolvimento e características de cada escola. De igual importância será referir, e enfatizar, a motilidade do planeamento, pois se não existir esta flexibilidade, por parte dos docentes, o planeamento da disciplina de Educação Física pode se tornar rígido e desadequado. O planeamento, em Educação Física, pode ser considerado como sendo um conjunto de documentos, que como consequência da realidade de cada escola, e de cada turma, se deve encontrar em constante mudança. Para além de tudo isso, e reforçando a importância da execução destes documentos, o planeamento serve como um guia de ensino para o docente da disciplina. Flexibilidade e análise poderão ser os conceitos chaves para o planeamento.

3.1.3.2. Avaliação

De acordo com o Agrupamento de Escolas do Fundão, a abordagem que deve ser tida no processo de avaliação tem por base um sistema contínuo que envolve cinco (5) avaliações diferentes, ao longo do ano.

O desenrolar dos momentos de avaliação passaram pelas seguintes etapas: a avaliação diagnóstica, a formativa, a sumativa, a intercalar e a de final de período.

De forma sucinta, e como já foram referidas anteriormente no Planeamento, as Avaliações Diagnósticas foram utilizadas no início de cada modalidade, reunindo assim as informações necessárias para compreender o nível de desenvolvimento de cada aluno. As Avaliações Formativas foram realizadas em todas as aulas e servem para registar a evolução contínua de cada aluno, nas modalidades em questão. As avaliações Sumativas foram realizadas no final de cada modalidade, registando assim, o momento final da Unidade Didática e, como consequência, como se apresentava cada aluno. As Avaliações Intercalares surgiram a meio do 1º e 2º períodos, de forma a transmitir uma ideia geral, acerca do estado de desempenho de cada aluno, alertando assim, aqueles que ainda terão meio período para tentar melhorar o seu desempenho, face aos objetivos de cada um. Por fim, as Avaliações Finais de período são todas aquelas que refletem o processo global realizado ao longo do período, tendo sempre em conta os períodos passados, visto que, se trata de uma avaliação contínua.

O Agrupamento de Escolas do Fundão direciona o processo de obtenção de uma nota final através de uma fórmula que reúne os seguintes fatores: as Atividades Físicas, os



Conhecimentos, as Atitudes e Valores, a Aptidão Física e, nos 2º e 3º períodos, a nota dos períodos anteriores.

As Atividades Físicas representam cinquenta por cento (50%) da nota e refere-se à nota que cada aluno obteve nas modalidades desportivas que foram desenvolvidas ao longo desse período.

Os Conhecimentos equivalem a dez por cento (10%) da nota, sendo que estes representam a nota que cada aluno teve no teste escrito realizado nesse mesmo período.

As Atitudes e Valores abarcam vinte cinco por cento (25%) e refletem o comportamento, responsabilidade e participação na aula.

A Aptidão Física é referente ao valor final, obtido por cada aluno, na realização dos testes do FitEscola, sendo que, este parâmetro influencia a nota final em quinze por cento (15%).

Por fim, entra na equação do 2º período, a nota do 1º, ou seja, após o somatório de todos os critérios referenciados anteriormente do 2º Período, soma-se, a esse valor, a nota do período anterior e divide-se por dois (2)¹⁷. Já no 3º período, o processo inicial é o mesmo, reúnem-se todos os valores até haver um número que represente a nota desse período. De seguida, adiciona-se a nota do 1º e 2º períodos e divide-se esse valor por três (3)¹⁸. Desta forma, processa-se aquilo a que se chama de avaliação contínua, visto que, a avaliação é sempre contabilizada desde o início, até ao final do ano.

O processo de avaliação que apliquei nas duas turmas foi semelhante. Iniciei, em ambas, com uma Avaliação Diagnóstica, o que me fez compreender o nível de desenvolvimento dos alunos. Assim, adaptei as aulas seguintes, que tinha planeado em função dos níveis dos alunos. Em Anexo está um exemplo de uma avaliação feita, neste caso de Voleibol, da turma 11º CT3. Essa avaliação permitiu-me, entre outras coisas, compreender que os alunos sabiam as regras gerais, mas que um gesto técnico básico como a posição base nenhum aluno fazia. Com essa primeira aula observei que os alunos perdiam imenso tempo e agilidade a responderem ao estímulo, a bola, por não executarem a posição base, influenciando assim negativamente a sua prestação. Com esta Avaliação Diagnóstica percebi que teria de abordar a posição base na aula seguinte. A aula seguinte, no momento inicial de chamada e de apresentação dos objetivos da aula, abordei o gesto técnico de posição base, de maneira a lhes explicar o porquê da sua utilização e o que notei que estava em falta na sua execução na aula passada.

¹⁷ Dois períodos.

¹⁸ Três períodos.



Em ambas as turmas, ao longo de todas as modalidades, realizei Avaliações Formativas, permitindo-me assim procurar desenvolver todos os gestos técnicos e situações que as Aprendizagens Essenciais solicitam. Por outro lado, tentei desenvolver o que está estipulado para o 11º ano, adaptando o tipo de exercícios em função dos alunos, visto que, alguns precisavam que fosse colocado algum estímulo adaptativo ao exercício para facilitar a sua realização, assim como o oposto, de forma a dificultar. Estas adaptações fizeram com que se observasse uma evolução positiva por parte de todos os alunos.

3.1.3.3. Condução de Ensino

Em relação à minha experiência como professor estagiário, com o Ensino Secundário, posso dizer que este passou pela lecionação de duas (2) turmas, uma da minha inteira responsabilidade, o 11º CT3, e uma turma de profissional, a Tal/Tas 20, que foi lecionada em cooperação dos meus colegas de estágio.

Uma das primeiras preocupações que tive, foi obter uma caracterização geral de cada uma. Desta forma, compreendi o tipo de alunos presentes em cada turma.

De seguida, o planeamento, envolveu uma preocupação acrescida na compreensão e interpretação das Aprendizagens Essenciais, de maneira a proporcionar uma organização que fosse ao encontro dos objetivos de cada turma. Desta forma, tive o cuidado de abordar as matérias tentando proporcionar, aos alunos, o máximo de experiências possíveis. Procurando resolver as dificuldades que os mesmos fossem apresentando, em prol da sua evolução pessoal.

Inicialmente, aquando de reflexões sobre a minha prestação, apercebi-me que apresentava algumas dificuldades, derivadas à falta de experiência.

Como referido por Demirel (1993), a aprendizagem passa por um processamento que requer a aquisição de conhecimentos, habilidades e hábitos específicos.

Como exemplo disso, vou salientar quatro aspetos que penso terem sido os mais importantes a evoluir:

- A organização em aula;
- O tempo de colocação dos alunos em atividade;
- A presença;
- Os feedbacks.

Neste seguimento, e com a ajuda do professor cooperante António Belo, procurei encontrar estratégias que me permitissem colmatar as minhas falhas. De forma a superar o tópico da



organização de aula, optei pela estratégia de começar por colocar os alunos a ouvir as minhas explicações sobre o exercício que iriam executar, e de seguida, terminar com um grupo a exemplificar o mesmo. Assim, por um lado todos os alunos assimilavam a explicação teórica com a parte visual da exemplificação. Em adição, o grupo que tinha exemplificado já se apresentava em posição de início de exercício, o que, para os outros, passou a significar que teriam de se apressar pois já estavam atrasados. De certa forma, mesmo aqueles que no fim da demonstração continuavam sem perceber, teriam já um grupo em funcionamento, o que facilitava, pois, bastava imitarem. Neste seguimento, outra estratégia que optei por utilizar, foi a de dizer aos grupos/equipas, logo após a explicação inicial, os objetivos de aula. Para além disso, procurava planejar as aulas sempre com os mesmos grupos, de maneira a evitar perdas de tempo na formação de novos, não havendo assim quebras entre exercícios por ter de referir as novas equipas. Com todas estas estratégias, consegui otimizar a organização da aula. Em relação ao início da aula, posso dizer que senti dificuldades na otimização do tempo pois, inicialmente, esperava que todos os alunos chegassem, perdendo por vezes dois ou três minutos. Após ter decidido que na hora de início de aula iria reunir todos os alunos, as aulas passaram a iniciar-se na hora em ponto. Assim, esta questão foi algo que consegui, igualmente, corrigir.

Outros dois entraves que senti que tinha de desenvolver, foram a presença em contexto de aula e os feedbacks. A presença e os feedbacks foram um ponto que se refletia tanto de forma individual, como nas reuniões com o professor cooperante. Ao longo das minhas reflexões individuais, tive bastante dificuldade em compreender o que estava a acontecer e a identificar os pontos chave que me deveria focar. A certa altura, apercebi-me que a grande questão que me estava a perturbar na presença em aula, era a falta de feedbacks. Após ter-me apercebido deste pormenor, decidi avançar para um novo pensamento, “Faço poucos feedbacks? Faço-os bem?”. De seguida, procurei refletir, após os dias de aulas, acerca dos feedbacks. A certa altura, apercebi-me que maioritariamente dava feedbacks individuais, o que parecia ser o melhor por não dar nas vistas para os outros alunos. Apercebi-me também que deveria insistir na utilização dessa ferramenta, para dar mais correções aos alunos, mas também, procurar utilizar feedbacks positivos, para os motivar. Quando esta introspeção me fez sentido, comecei a colocá-la em prática e, o resultado foi extremamente positivo pois, passei a estar sempre presente, onde a minha voz era algo que sobressaía e fazia os alunos saberem que havia uma presença ativa por parte do professor. Neste momento, foi quando consegui superar aquilo que sentia mais dificuldade. A presença, que embora sempre com respeito, era algo que sentia que tinha de fazer mais por isso.



3.1.4. Reflexão Global sobre a Área I

“Nas crianças, a prática de exercício físico foi positivamente associada ao aumento da memória, à atenção e à velocidade de processamento da informação, entre outros fatores.” (Farré et al., 2019, p.48)

O estágio pedagógico permitiu-me reconhecer, desempenhar e evoluir nas funções em que um professor de Educação Física tem que desempenhar, face o que o contexto escolar exige. Como Usain Bolt disse, “A habilidade só se desenvolve com horas e horas de trabalho”. (Farré et al., 2019, p. 7)

O que, por sua vez, se refletiu na minha evolução, pois é algo que considero como tendo sido continua e gradual, visto que, procurei evoluir parâmetro a parâmetro. Para isso, utilizei a reflexão individual e coletiva, tentando compreender os aspetos positivos, assim como, os negativos. Fui gradualmente tentando colmatar as minhas maiores falhas, mas sem esquecer que os pequenos pormenores fazem a diferença.

Por outro lado, o facto de ter lecionado em diferentes espaços, como: no exterior, em ambientes que fazem mais eco, ou locais onde estavam a decorrer outras aulas; proporcionou, a nível fonético, diversas experiências, que me fizeram compreender como devo projetar a voz, ou até, como devo planear a aula, tendo em conta esses constrangimentos.

O 1º Período penso que foi o que tive mais dificuldades, visto ter sido a adaptação a todo um novo meio, assim como, a uma realidade que ainda não estava habituado. O 2º Período já se foi traduzindo, aos poucos, numa evolução, sendo que no final deste, e no último período, foi quando estive mais à vontade com a turma e na leção da mesma.

3.2. Área II – Participação na Escola

3.2.1. Desporto Escolar

O Professor Cooperante, no ano letivo 2021/2022, ficou responsável por uma equipa na modalidade de Badminton, no Desporto Escolar. Essa equipa era do escalão Infantis B, sendo que os mesmos tinham idades compreendidas entre os 11 e os 13 anos, pois estavam integrados alunos desde o 5º ao 7º ano.

Segundo Sarmiento (2004), referenciado por Ferreira (2013), a prática do desporto é um excelente meio educacional, porque contribui para o combate do insucesso e abandono



escolar. Sendo que, promove a aquisição de hábitos de vida saudável, assim como, a formação integral dos jovens em idade escolar. Como consequência, consideraram o Desporto Escolar uma mais valia para os jovens.

Através do Regulamento do Programa do Desporto Escolar (2021-2022), no Artigo nº21, “Competências do Professor Responsável pelo Grupo-Equipa”, surgem diversas responsabilidades, como:

“a) Elaborar o plano anual do seu Grupo-Equipa com a definição de objetivos e metas (anexar ao dossier CDE);”

“b) Promover ações de recrutamento de praticantes e de divulgação da modalidade;”

“c) Realizar as sessões de treino previstas no plano de atividades;”

“d) Acompanhar e preparar as competições, jogos e atividades;”

“e) Realizar ações de formação para os alunos com funções de juizes-árbitros, em articulação com o Coordenador do Clube do Desporto Escolar;”

“f) Elaborar o relatório de atividades, que deverá incluir a avaliação qualitativa referente ao desempenho e assiduidade dos alunos;”

“g) Colaborar com o Coordenador do Clube do Desporto Escolar e adjuntos na elaboração e operacionalização do PCDE.” (p.22)

Acerca da envolvimento do núcleo de estágio, ficou destinado que os treinos e o seu planeamento estavam sob a nossa responsabilidade. Sendo que, revezávamos conforme as rotações, ou seja, de quatro (4) em quatro (4) semanas. O horário dos treinos era das 14:30 até as 16:00, todas as quintas-feiras.

Esta equipa participou num torneio de Badminton, realizado no Pavilhão Francisco José Tavares, pavilhão desportivo do Agrupamento de Escolas do Fundão. Esta atividade, que foi realizada no dia 10 de maio de 2022, teve a participação de quatro (4) alunos do Agrupamento de Escolas do Fundão, três (3) do Agrupamento de Escolas de Amato Lusitano, quatro (4) do Agrupamento de Escolas de Sertã e três (3) do Agrupamento de Escolas de Afonso Paiva.

Em relação ao que abordei com esta equipa, destacam-se os aspetos técnicos relativos a Deslocamentos, Clear, Drive, Lob, Remate, Amorti (alto e baixo) e Serviço (curto e longo). Os deslocamentos foi o aspeto técnico em que procurei dar mais incidência, através de exercícios e feedbacks. Isto porque, observei que todos os participantes da equipa apresentavam um défice neste parâmetro, sendo que, o mesmo, comprometia-lhes em



situação de jogo. Este aspeto foi algo muito trabalhado por mim, e pelos meus colegas de estágio, que depois, a longo prazo, demonstrou melhorias, pois muitos dos atletas começaram a desenvolver a sua técnica e perspicácia. O Amorti e o Serviço longo, foram aspetos que, para alguns, foi algo complicado de perceber ou de realizar. Com a prática, o Amorti foi cada vez mais implementado pelos mesmos em situação de jogo, de forma autónoma, pois começaram a perceber a sua utilidade. Já o Serviço longo, foi algo que não foi muito insistido pois os alunos não apresentavam capacidades físicas suficientes para conseguir executar esse aspeto. Embora fosse-lhes possível, a maioria não conseguia, possivelmente por não colocarem o seu melhor desempenho. Este parâmetro já era algo de esperar, pelo menos pelos mais novos. O Clear, sendo este um gesto que implicava colocar o volante numa trajetória alta e longa, era uma das atividades preferidas de todos, sendo que, no início, era a forma que todos utilizavam para colocar o volante no campo adversário, mas com o tempo, e com evolução pessoal, muitos passaram a compreender a utilidade dos outros gestos técnicos. Neste seguimento, o Lob, embora com características semelhantes, distingue-se principalmente pelo batimento de baixo para cima, sendo que o anterior é em cima. Desta forma, para os atletas, foi algo que demoraram a utilizar autonomamente, principalmente pelos mais novos, onde prevalecia o Clear na maioria das jogadas. O Remate, que para os mais velhos sempre esteve presente nas suas jogadas em que se mostrava necessário, para os mais novos já não era algo tão utilizado. Para os mais novos foi algo que passou por um processo até entrar nas suas rotinas, pois para estes, o Clear era quase sempre a sua única opção. Por fim, o Drive foi um gesto que não teve tanta incidência, embora alguns alunos não utilizassem corretamente, havia outros gestos técnicos mais necessários a corrigir e a desenvolver.

3.2.2. Intervenção na Escola

Na ação da intervenção, no contexto escolar, colaborei como os meus colegas de estágio e o Departamento de Educação Física em diversas atividades proporcionadas pelo Agrupamento de Escolas do Fundão. Dessas atividades destaca-se o “Dia Internacional do Desporto Escolar”, uma maratona de 300 minutos de corrida sem parar, realizada no dia 24 de setembro de 2021, entre as 8:30 e as 13:00; o Corta-Mato, decorrido no dia 17 de novembro, a partir das 10:00 (escalões: Infantis A, Infantis B, Iniciados e Juvenis); o torneio de Badminton, realizado no dia 15 de dezembro, pelas 14:00; o “Dia da Mobilidade Sustentável”, gincana de bicicleta ou trotineta, realizada no dia 7 de abril; as “Tertúlias de Atividade Física, Desporto e Saúde. Atletismo à Conversa”, realizado no dia 8 de abril pelas



10:30; por fim, a atividade realizada com a minha turma (11ºCT3) e com a turma do meu colega Rodrigo Costa (10ºCT2), no Parque do Convento, o “Arvorismo”, na última semana de aulas de cada turma.

3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II

O tópico “Participação na Escola” envolve, como elencado anteriormente, o Desporto Escolar e a Intervenção na escola. Estes tópicos, refletem ainda a minha prestação e enquadramento neste mesmo contexto escolar.

Em relação ao Desporto Escolar, posso dizer que foi algo que me surpreendeu, principalmente por nunca a ter lecionado antes, mesmo quando fui aluno no Ensino Básico e Secundário. À priori, julguei que fosse ter bastantes dificuldades no planeamento e na prática de lecionar esta atividade, mas com alguma pesquisa, percebi que não era algo difícil. Com isto, ganhei bastante interesse na realização dos treinos com a equipa. Apesar de tudo isto deparei-me com algumas dificuldades, nomeadamente a falta de teor técnico por parte da maioria dos atletas. Como consequência, procurei adaptar e simplificar o máximo que consegui os treinos, permitindo que os menos desenvolvidos conseguissem ultrapassar as suas dificuldades e alcançar melhores resultados.

Em relação à intervenção no contexto escolar, posso dizer que foi uma experiência enriquecedora em diversas áreas, onde existiu um contacto e envolvimento com toda a comunidade escolar. Este contacto realizou-se de uma forma muito adequada, ativa e acolhedora, onde se privilegiou a simpatia e igualdade por parte de todos os docentes.

Em forma de conclusão, é notável uma evolução e enriquecimento pessoal, tanto na área de treino (Desporto Escolar), como na envolvimento com a comunidade (Intervenção na Escola).

3.3. Área III – Relação com a Comunidade

3.3.1. Direção de Turma

Segundo o Agrupamento de Escolas da Maia (2016), o papel de um Diretor de Turma (DT), assemelha-se ao de um agente orientador de alunos. Este tem diversas competências que lhe são atribuídas por lei, e cabe ao mesmo, a função de estabelecer as devidas ligações entre os alunos e todos os professores. Assim como, a ligação entre os professores, a escola e os encarregados de educação. Por outro lado, é importante, e necessário, procurar estabelecer uma relação adequada com os seus alunos, promovendo assim, uma interação ativa, dinâmica, entre outros fatores.



Segundo Lopes (2016), o papel de DT implica, além de exercer as funções de professor, que exerça outras. Neste seguimento, as funções burocráticas e de coordenação, de turma, estão sempre presentes na sua função. Como consequência, este mesmo deve procurar responsabilizar-se pelos alunos da sua direção, tentando abordar os conflitos (de dentro e fora do recinto escolar) tentando sempre alcançar toda a comunidade educativa, incluindo também os agregados familiares e a vida dos seus alunos.

O Despacho normativo nº 10-B/2018 (2018), refere que as funções de direção de turma incluem:

“-Assegurar o planeamento conjunto da lecionação dos conteúdos curriculares das diferentes disciplinas promovendo a interdisciplinaridade e uma eficaz articulação curricular;”

“-Coordenar o processo de avaliação formativa das aprendizagens, garantindo a sua regularidade e diversidade;”

“-Promover, orientar e monitorizar a conceção e implementação de medidas que garantam o sucesso escolar de todos os alunos;”

“-Apoiar a integração dos alunos na escola e o acesso às diferentes ofertas por esta promovida;”

“-Desenvolver iniciativas que promovam a relação da escola com a família, em articulação com os docentes do conselho de turma;”

“-Promover mecanismos de devolução de informação às famílias;”

A minha contextualização com este cenário passou por diversos fatores, como, ter assistido a diversas reuniões do Conselho de Turma, onde obtive uma contextualização da mesma, face os anos anteriores (na primeira reunião) e participei em reuniões onde foram recolhidas e atribuídas as informações necessárias para destinar as notas finais de período. A elaboração do Projeto de Turma, documento este que procura delimitar as atividades anuais a desenvolver com a turma em causa.

Outra das funções do diretor de turma é a realização de reuniões com os Encarregados de Educação (EE) quatro (4) vezes ao longo do ano. Por outro lado, disponibilizar um horário semanal para que os EE se possam reunir com o DT.



3.3.2. Integração com o Meio

Em relação à integração com o meio, posso começar por referir que o Agrupamento de Escolas do Fundão demonstrou-se como muito proativo, dinâmico e cooperativo.

O primeiro contacto com a escola, e com o professor cooperante, foram feitos de maneira adequada e com um sentido de cooperação face à apresentação do núcleo de estágio, no contexto escolar.

Todo o processo de enquadramento, face ao contexto em que nos estávamos a inserir, foi realizado da maneira devida. Como consequência, ficámos a conhecer as instalações e a comunidade escolar relativamente rápido.

A comunidade escolar acolheu-nos da melhor forma possível, sempre disponíveis a ajudar, desde os funcionários responsáveis pelo pavilhão, aos auxiliares, ao secretariado, entre outras funções requisitadas.

Conseguimos igualmente compreender que, o contexto escolar contém funções que deveremos conhecer e perceber, pois ao compreendermos melhor o seu funcionamento, existirá uma maior facilidade em solucionar as nossas questões e problemas.

3.3.3. Reflexão Global sobre a Área III

O Estágio Pedagógico, no que toca à Relação com a Comunidade, permitiu-me ter consciência e interagir com realidades que até então não tinha tido oportunidade de conhecer.

Em relação ao tópico Direção de Turma, acredito ter vivenciado experiências suficientes, ao longo de diversos momentos, interações e atividades, que me serão de grande utilidade num futuro profissional próximo.

Já a Integração com o Meio, foi algo que me surpreendeu pela positiva. O Agrupamento de Escolas do Fundão é uma comunidade muito interventiva, integradora e com um sentido de responsabilidade muito grande. Desde o primeiro ao último contacto com toda a envolvência escolar, concebi a ideia de que esta foi uma experiência muito relevante no meu processo como professor estagiário. Retive muitas informações que me serão muito necessárias para o meu futuro profissional, pois interagi com a comunidade de forma a compreender como me devo integrar na mesma.



4. Reflexão Final

O término desta etapa, o estágio pedagógico, fez com que me debruçasse numa reflexão extensiva acerca de todos os pormenores que envolveram o meu processo ao longo deste ano letivo.

Por vezes, existem pequenos pormenores que, em certas circunstâncias, não conseguimos melhorar, por muito grande que seja a vontade. Desta forma, friamente pensando acerca dos diversos tópicos, compreendo e percebo a presença de certas falhas, que podiam fazer a diferença.

De forma global, a conclusão desta etapa proporcionou-me uma vasta aprendizagem, permitindo-me entender que a teoria e a prática, separadamente, não são suficientes. O culminar das duas, proporcionam um melhor rendimento, e produtividade, na área de docência, pois a realidade das aulas de Educação Física são sempre acompanhadas de adaptações, face à teoria já existente.

Na minha opinião, o tópico referido anteriormente é algo que um docente deve ter sempre em mente. Por exemplo, aquando da realização do planeamento, o docente tenta sempre ter em mente situações reais e ajustáveis à turma que leciona, mas, no entanto, nem sempre o que está planeado se torna ideal no momento da execução, e necessita de alterações.

Como consequência, um docente, deve estar preparado para se adaptar a qualquer situação, agindo sempre em prol do melhor, e maior, desenvolvimento por parte dos alunos.

Refiro o planeamento pois sempre foi algo que percecionei como tendo um impacto substancial na tarefa e prestação de um docente. Este, envolve diversos pormenores, que juntos, formam aquilo que representa o potencial de evolução projetado numa turma. Isto é, com o devido planeamento, é possível organizar um plano que, com os métodos corretos, organização e planeamento, seja eficiente o suficiente para atingir as grandes, e pequenas, lacunas presentes nos alunos. Neste seguimento, a simples correção de um pequeno pormenor, pode influenciar negativamente outros aspetos. Por outras palavras, e como exemplo, um pormenor básico corrigido, como a coordenação, pode proporcionar o movimento de saltar à corda, ou até um movimento de ressalto no basquetebol, em algo em que a sua execução pode ser considerada como adequada, fazendo a diferença no desempenho do sujeito.

Em relação à envolvimento com o contexto escolar, posso dizer, desde já, que me por proporcionou um grande desenvolvimento, tanto a nível pessoal como profissional, neste grande percurso de



aprimorar a minha função como docente. Tudo isto foi possível, porque nos foram atribuídos, tanto individualmente, em particular, como em partilha com o núcleo de estágio, diversas realidades e experiências diferentes. Concluo assim, com a afirmação de que o meu percurso, ao longo deste estágio, foi muito positivo e enriquecedor em diversas áreas, principalmente por me ter conferido uma envolvimento com diversos contextos escolares e variadas funções.



5. Referências

Resende, M. S., & Pereira, E. L. (2019). Contribuições do Estágio Curricular Supervisionado para a Prática Pedagógica de um Professor de Educação Física. *Revista Inter Ação*, 44(3), 755-767.

Lei nº 46/86 da Assembleia da República: Lei de Bases do Sistema Educativo. (1986). *Diário da República* nº 237/1986, Série I de 1986-10-14. Disponível em: <https://dre.pt/dre/legislacao-consolidada/lei/1986-34444975>

Lei nº 5/2007 da Assembleia da República: Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto. (2007). *Diário da República* nº 11/2007, Série I de 2007-01-16. Disponível em <https://data.dre.pt/eli/lei/5/2007/01/16/p/dre/pt/html>

Decreto-Lei nº 95/91, 26 de fevereiro do Ministério da Educação. *Diário da República* nº 47/1991, Série I-A de 1991-02-26. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/95-484419>

Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho da Presidência do Concelho de Ministros. *Diário da República* n.º 129/2018, Série I de 2018-07-06. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>

Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação e Ciência. *Diário da República* n.º 129/2012, Série I de 2012-07-05. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/139-2012-178548>

Despacho normativo nº 6478/2017 do Gabinete do Secretário de estado da Educação: Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. (2017). *Diário da República* n.º 143/2017, Série II de 2017-07-26. Disponível em: <https://dre.tretas.org/dre/3042169/despacho-6478-2017-de-26-de-julho>

Despacho normativo nº 5908/2017 do Gabinete do Secretário de Estado da Educação. (2017). *Diário da República* n.º 128/2017, Série II de 2017-07-05. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/5908-2017-107636120?ts=1664150400034>

Despacho normativo nº 6605-A/2021 do Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Educação. (2021). *Diário da República* n.º 129/2021, 1º Suplemento, Série II de 2021-07-06. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/6605-a-2021-166512681>

Despacho normativo nº 10-B/2018 dos Gabinetes da Secretária de Estado Adjunta e da Educação e do Secretário de Estado da Educação. (2018). *Diário da República* n.º 129/2018, 1º Suplemento, Série II de 2018-07-06. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho-normativo/10-b-2018-115652972>



Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa de Educação Física (2º Ciclo do Ensino Básico). Lisboa: Ministério da Educação.

Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). Programa Educação Física: Ensino Básico 3º Ciclo.

Demirel, Ö (1993). General teaching methods. Ankara: USEM publications (Chapter 1).

Aranha, Á. (2004). Organização, Planeamento e Avaliação em Educação Física. UTAD.

Bossle, F. (2002). Planejamento de ensino na educação física: Uma contribuição ao coletivo docente. Movimento, 8(1),31-39. (Última consulta a 8 de junho de 2022). Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115318040004>

Castro, D. (2011). Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Relatório de Estágio Pedagógico, Universidade de Coimbra). Retirado de: <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/17687/1/Relatório%20de%20Estágio%20-%20Daniel%20castro.pdf>

Cruz, B. (2015). Relatório sobre a Atividade Profissional Desenvolvida no Âmbito dos Ensinos Básico e Secundário (Relatório de Mestrado, Universidade da Madeira). Retirado de <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/930/1/MestradoBrunoCruz.pdf>

Damião, H. (1996). Pré, inter e pós acção : planificação e avaliação em pedagogia. Coimbra: Minerva.

Dicionários Académicos: Língua Portuguesa. (2004). Porto: Porto Editora

Gonçalves, F., Fernandes, M., Gaspar, A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2014). A Avaliação Diagnóstica em Educação Física: uma Abordagem Prática a Nível Macro. Retirado de: <http://hdl.handle.net/10400.13/1707>

Ferreira, C. (2013). Relatório de Estágio Pedagógico: Agrupamento de Escolas do Fundão. Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (2º ciclo de estudos), pela Universidade da Beira Interior. Disponível em: <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/3463/1/Ferreira%2c%20C.%20%282013%29%20Relatório%20de%20estágio%20pedagógico.pdf>

DGE. (2021-2022). Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2021-2022. Direção Geral da Educação. Disponível em: https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/regulamento_geral_funcionamento_do_desporto_escolar_21-22.pdf



Lopes, F. (2016). O papel do Diretor de Turma na vida dos alunos. Relatório para obtenção do Grau de Mestre em Ensino de História e Geografia no 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/89446/2/170002.pdf>

Agrupamento de Escolas da Maia. (2016). O Cargo de Diretor de Turma. Disponível em: <https://www.aedamaia.pt/index.php/agrupamento/departamentos/diretores-de-turma>

Leite, T. (2010). Planeamento e Concepção da Acção de Ensinar. Universidade de Aveiro. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Teresa-Leite-2/publication/261359500_Planeamento_e_Concepcao_da_Accao_de_Ensinar/links/5d866104299bf1996f8f02a6/Planeamento-e-Concepcao-da-Accao-de-Ensinar.pdf

Resolução do Conselho de Ministros n.º 23/2016 da Presidência do Conselho de Ministros: Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar. (2016). Diário da República n.º 70/2016, Série I de 2016-04-11. Disponível em: <https://dre.pt/dre/detalhe/resolucao-conselho-ministros/23-2016-74094661>

Revisão do Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação e Ciência. Consulta Pública: Currículo dos Ensinos Básico e Secundário (documento síntese). Disponível em: <https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=%3d%3dBAAAAB%2bLCAAAAAAABAAzMTE3BQCxmdU7BAAA%3d%3d>

Caruana, F. (2019). O cérebro empático: Como funciona a compreensão do outro?. Atlântico Press.

Jacinto, L. (2022). A mente social: Um olhar a partir da psicologia. Atlântico Press.

Albiol, L. (2021). Violência: A perspetiva atual da psicologia. Atlântico Press.

Urta, J. (2021). Adolescência: A idade das grandes transformações. Atlântico Press.

Farré, A., Ortiz, T., Ibarra, M., & Poch, J. (2019). Mens Sana in Corpore Sano: O Cérebro no Desporto. Atlântico Press.





CAPÍTULO 2 - INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

Estudo do Índice de Violência/Bullying entre pares no Ensino Secundário

1.Introdução

Tendo por base estatísticas referentes a diversas culturas e épocas da História, pode-se afirmar que os indivíduos do género masculino são mais violentos fisicamente. Os estudos indicam também que, o género feminino, é mais violento verbalmente (Albiol, 2021).

Os jovens na fase da puberdade sentem várias mudanças na sua vida, sendo que, de forma global, o sexo masculino tende a adotar condutas de risco. Duas características chave dos jovens do sexo masculino são a impaciência e irritabilidade. Já o sexo feminino, substitui a agressão física (direta) por agressão emocional (indireta) (Albiol, 2021).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) categorizou a adolescência como sendo uma etapa da vida do ser humano onde acontecem diversas mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Por um lado, aparecem os sinais de amadurecimento sexual (puberdade) e, por outro, as mudanças psicossociais que terão um enorme impacto no desenvolvimento futuro dos indivíduos. Estas mudanças abrangem quatro aspetos fundamentais da vida de um adolescente: a dependência e independência, o corpo, a integração social e o desenvolvimento da identidade. (Urrea, 2021)

Neste seguimento, muitos jovens, nesta fase de desenvolvimento, tendem a ter comportamentos desajustados face aos outros.

Tendo em conta isto, será de importância relevar que a OMS avaliou a violência como sendo um problema de saúde pública. Dando ênfase ao papel da vítima, a OMS afirma que as mesmas são influenciadas, negativamente, tanto na sua saúde física como mental e também nas suas relações sociais. Além disso, explica que a prática da violência pode ser entendida como a intenção, propositada, de provocar dano a outro individuo (Albiol, 2021). Hoje em dia a violência pode ser caracterizada como um problema usual e recorrente, que tem sido tema de debate em diversos meios, como jornais, revistas, programas de televisão, rádio, livros, etc. (Botelho e Souza, 2007)



O bullying, que antigamente era visto como uma brincadeira menos correta, e que não acarretava grandes consequências negativas, nos dias de hoje, já é visto como algo que representa graves consequências negativas, tanto a nível social como psicológico, para os indivíduos envolvidos. (Santos et al., 2014)

Analisando o contexto escolar, pode-se afirmar que existem muitos atos de violência, tanto para com professores e funcionários, como para alunos, sendo a segunda opção representa a grande maioria dos casos. (Botelho e Souza, 2007)

Segundo Lopes Neto e Saavedra (2004), referenciado por Santos et al. (2014), um aspeto negativo muito usual no contexto escolar é a violência, e como referido anteriormente representa um problema social muito grave. A violência escolar define-se como sendo todos os comportamentos agressivos, antissociais, conflitos interpessoais e atos criminosos presentes na comunidade escolar.

Outro aspeto a salientar em relação à violência escolar é a noção de que os agressores não aparentam ter consciência dos danos que podem provocar, ou provocam, nos agredidos. Certas atitudes e maus-tratos, que foram aceites num dado momento histórico, fazem com que os agressores não tenham consciência dos danos que provocam nos outros. (Albiol, 2021)

Em adição, a destruição da auto-estima, um baixo autoconceito e a falta de autoconfiança estão entre as consequências mais notáveis do bullying, podendo se estender até a idade adulta. (Urra, 2021)

Como tal, as crianças são rotuladas de forma negativa, excluídas das brincadeiras, equipas, grupos de amigos, e tendem a reter essas memórias negativas da sua juventude, que pode vir a ter um potencial impacto na sua vida adulta. (Smith, 2018)

Alguns dos comportamentos observados em contexto escolar, de quem pratica violência/bullying, são atos violentos que podem ser físicos ou psicológicos. Em relação aos atos físicos pode-se considerar que os mesmos podem envolver bater, empurrar, espancar, insultar, ameaçar, atirar objetos, violar, cortar, decapitar, escalar, entre outros. Os psicológicos destacam-se como sendo atitudes ou ações de desprezo, humilhação, insulto, criação de rumores, perseguição, isolamento social, entre outros. Um aspeto que também é frequente, mas mais difícil de identificar, é o de excluir ou isolar indivíduos de certos grupos. (Albiol, 2021)

O bullying é um ato que, em contexto escolar, afeta os estudantes, mas também os professores e os familiares. Sendo que, este fenómeno está, em parte, interligado com o meio ambiente em que os sujeitos estão inseridos. (Santos, 2014)



Com ponte entre a violência e a Educação Física posso dizer que foi constatado que existe uma grande relação entre quem sofre de bullying e a pouca habilidade motora. Foi constatado que, no caso de aulas mistas, as alunas, por vezes, evitam participar em atividades propostas por não se sentirem confortáveis. Isto, devido à existência de bullying por parte do género masculino. Isto porque, as vítimas, apesar de ser sempre esse o caso, sentem que estão em constantes situações de humilhação, o que as faz evitar o contacto com os agressores. De certa forma, os sofridos tendem evitar chamar à atenção de outras pessoas em público, pois sentem-se desconfortáveis com toda a situação. (Vianna et al., 2015)

Outra informação pertinente, e que demonstra uma determinada falta de consciência e de medo por parte dos alunos, é o facto de os docentes de Educação Física constatarem que os alunos não costumam denunciar os atos de agressão. A razão que surgiu após o assunto ser abordado pelos sofridos, era de que não parecia ser eficaz o ato de denúncia. Visto que, não havia uma correspondência positiva e que muitas vezes não havia efeito nenhum. (Matos et al., 2012)

Os relacionamentos entre os jovens costumam estar associados a comportamentos discriminatórios, baseados na popularidade, por exemplo. É importante, através da Educação Física, tentar atenuar esses comportamentos, promovendo um contacto que não tenha por base essas manifestações de injustiça. (Melim e Pereira, 2014)

Na disciplina de Educação Física, os alunos vitimados, tendem a sentir mais constrangimentos e dificuldades do que os outros colegas. Isto porque, entre diversas causas, os jovens podem sentir-se expostos a cenários que eles mesmos tenham dificuldades a desempenhar, por terem dificuldades a nível motor e social. Os jovens que têm maiores dificuldades na disciplina de Educação Física, tendem a ser os que apresentam maior risco de sofrer bullying. Portanto, é necessário ter maior atenção a estes jovens, procurando fazê-los superar as capacidades condicionais e coordenativas, assim como as sociais. Promovendo assim, melhorar a autoestima e confiança nas suas capacidades individuais. (Melim e Pereira, 2014)

Com base nisto, este estudo teve como intuito principal compreender se existe Violência/Bullying no Ensino Secundário¹⁹. Após a análise de dados, percebeu-se que,

¹⁹ 1ª variável.



poderia haver algo a aprofundar, uma correlação entre a Violência/Bullying e o IMC das turmas²⁰, ou com as Competências Motoras das turmas²¹.

Como consequência deste estudo, as variáveis Violência/Bullying foram aprofundadas num estudo caso com 68 participantes, permitindo assim, chegar a uma conclusão. Já as duas variáveis seguintes não comprovaram o esperado, surgindo assim, uma 4ª variável, a Consciencialização dos alunos face a questão estudada inicialmente.

²⁰ 2ª variável.

²¹ 3ª variável.



2. Metodologia

2.1. Participantes

Neste estudo, a nossa amostra teve a participação de 3 turmas que responderem a um questionário adaptado da “Violência entre Pares” de Freire, I. e Veiga Simão, A.M. (2005) anónimo²². Dessas turmas excluíram-se alguns alunos que faltaram à aula onde foram realizados os mesmos, dando assim um total de 68 inquéritos respondidos.

Contudo, após a realização da análise do índice de violência das turmas, surgiu a ideia de relacionar o IMC (por turma) com a violência e a capacidade motora igualmente com a violência.

Em relação à comparação entre o IMC e a violência, foi elaborado um novo documento, no programa SPSS, onde constavam todos os alunos das 3 turmas. Este novo documento serviu para avaliar diversas variáveis sem comprometer os dados dos inquéritos. Nesta análise, todos os alunos das turmas foram envolvidos, permitindo assim obter os valores médios de IMC das turmas. Este envolveu 25 alunos da turma de 10º ano, 22 alunos do 11º ano e 28 alunos do 12º ano. O mesmo procedimento foi realizado para a comparação entre a violência e a capacidade motora dos alunos.

²² Ao longo de todo o estudo as turmas permaneceram divididas, de maneira a existir uma melhor leitura dos dados. Os sujeitos ficaram assim divididos entre “inquéritos de 10º ano”, “inquéritos de 11º ano” e “inquéritos de 12º ano”.

2.2. Procedimentos

Este estudo teve como objetivo verificar a existência de Violência no Ensino Secundário. Em adição, analisei a relação entre a Violência e o IMC (por turma), e a relação entre dois testes do FitEscola²³ com a Violência.

2.2.1. Violência/Bullying

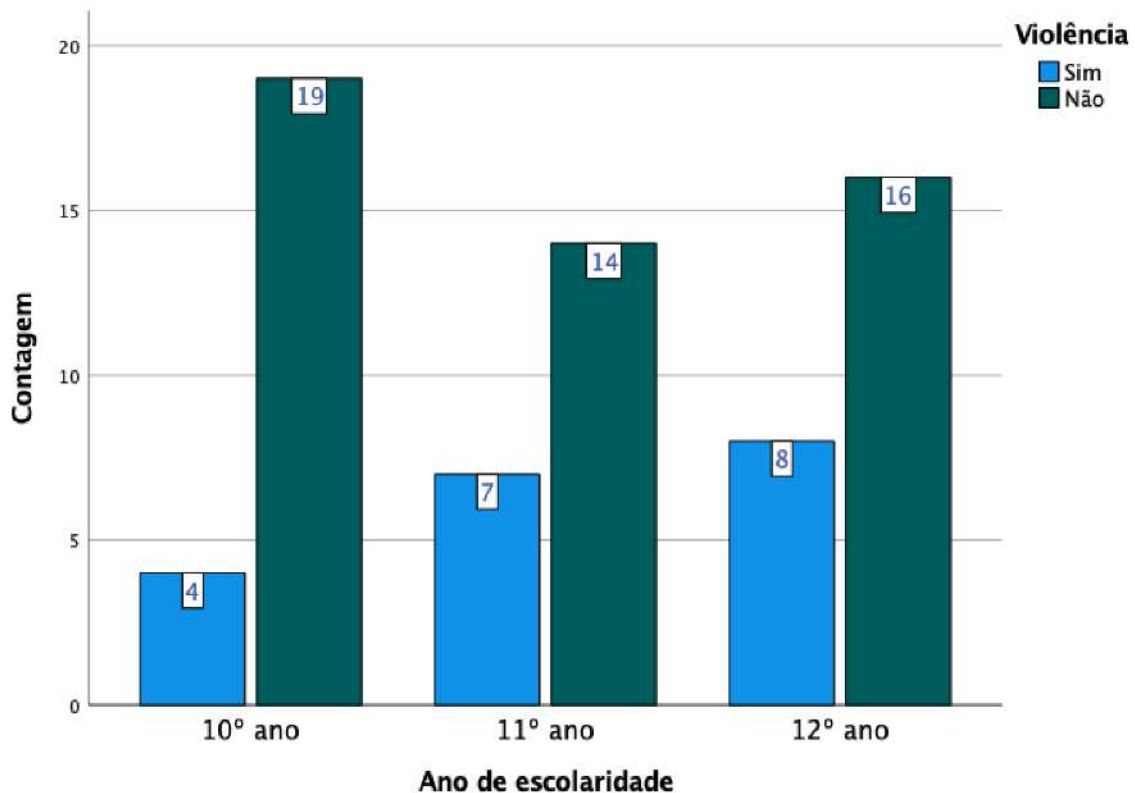


Gráfico 1- Perguntas que envolvem atos de Violência/Bullying. Gráfico de conceção própria.

Inicialmente, e de maneira a contabilizar quem sofreu, observou ou fez agressões, este gráfico explica, por turma, quantos alunos estiveram envolvidos, ou não, em algum tipo de violência.

²³ Os dois testes de FitEscola utilizados foram as Flexões, que representa a força superior, e o Vaivém, que é referente à resistência cardiorrespiratória.



Para realizar este gráfico, foi necessário interpretar todo o inquérito, selecionando as perguntas essenciais²⁴ para analisar quem sofria, observava e agredia outros. Por fim, agrupei as respostas dessas perguntas, e como consequência, registei os alunos que tinham manifestado uma opinião afirmativa, “Sim”, em cada. Desta forma, com esta nova variável, a violência, foi-me possível saber quantos eram os alunos que manifestavam uma ligação com os atos de violência.

A turma de 10º ano destaca-se por ser a que afirma ter menos ligação aos atos de violência, onde 19 alunos escolheram a opção “Não” como resposta. Esta turma foi a que também apresentou menos atos de violência, constatando apenas 4 alunos que responderam “Sim” há existência de violência.

Já as outras duas turmas apresentaram-se relativamente equivalentes em termos de resposta “Sim” e “Não”. A de 11º com 7 que responderam “Sim” e 14 que responderam “Não”, e a de 12º, com 8 e 16 alunos a responderem “Sim” e “Não”, respetivamente.

Na sua totalidade, e representando um ponto crucial para a análise futura nesta investigação, 19 alunos afirmam existir violência. Este valor servirá como referência para compreender o ponto da Consciencialização, no tópico Discussão.

²⁴ Foram utilizadas as seguintes perguntas: “Nas duas últimas semanas sentiste-te alguma vez vítima de alguma ou algumas das agressões que a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas imediações?” (C1), “Em que local ou locais ocorreram essas situações?” (C3), “Consideras-te vítima de agressão ou perseguição de outros na escola?” (F2), “Durante as últimas 2 semanas, viste alguém a ser vítima de alguma ou algumas das agressões que a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas imediações?” (D1) e “Nas 2 últimas semanas tiveste para com algum colega, na escola ou nas suas imediações, alguma das atitudes ou comportamentos que a seguir se referem?” (E1).



2.2.1.1. IMC

Tabela 3- Tabelas referentes ao IMC, por turma, idade e género. Tabela de conceção própria.

Raparigas da Turma de 12º ano			
Número de Sujeitos	Idades	IMC Médio	Estado
2	16	21,2	Zona Saudável
10	17	20,96	Zona Saudável

Rapazes da Turma de 12º ano			
Número de Sujeitos	Idades	IMC Médio	Estado
6	16	21,98	Zona Saudável
10	17	23,77	Zona Saudável



Raparigas da Turma de 11º ano			
Número de Sujeitos	Idades	IMC Médio	Estado
6	16	18,48	Zona Saudável

Rapazes da Turma de 11º ano			
Número de Sujeitos	Idades	IMC Médio	Estado
16	16	22,39	Zona Saudável

Rapazes da Turma de 10º ano			
Número de Sujeitos	Idades	IMC Médio	Estado
6	14	22,28	Excesso de Peso
7	15	23,97	Excesso de Peso

Raparigas da Turma de 10º ano			
Número de Sujeitos	Idades	IMC Médio	Estado
5	14	20,86	Zona Saudável
6	15	21,88	Zona Saudável
1	16	23,34	Zona Saudável



Através da análise das tabelas a acima, que indicam os valores médios de IMC por idades, géneros e turmas, compreendi quais grupos de alunos estão na zona saudável, em excesso de peso/obesidade ou na zona da magreza.

De forma geral, o género feminino da turma de 10º ano apresenta-se na zona saudável, já o sexo masculino em excesso de peso.

A turma de 11º ano, em ambos os géneros, estão na zona saudável.

A turma de 12º ano, de forma geral, em ambos os géneros, também se apresenta na zona saudável.

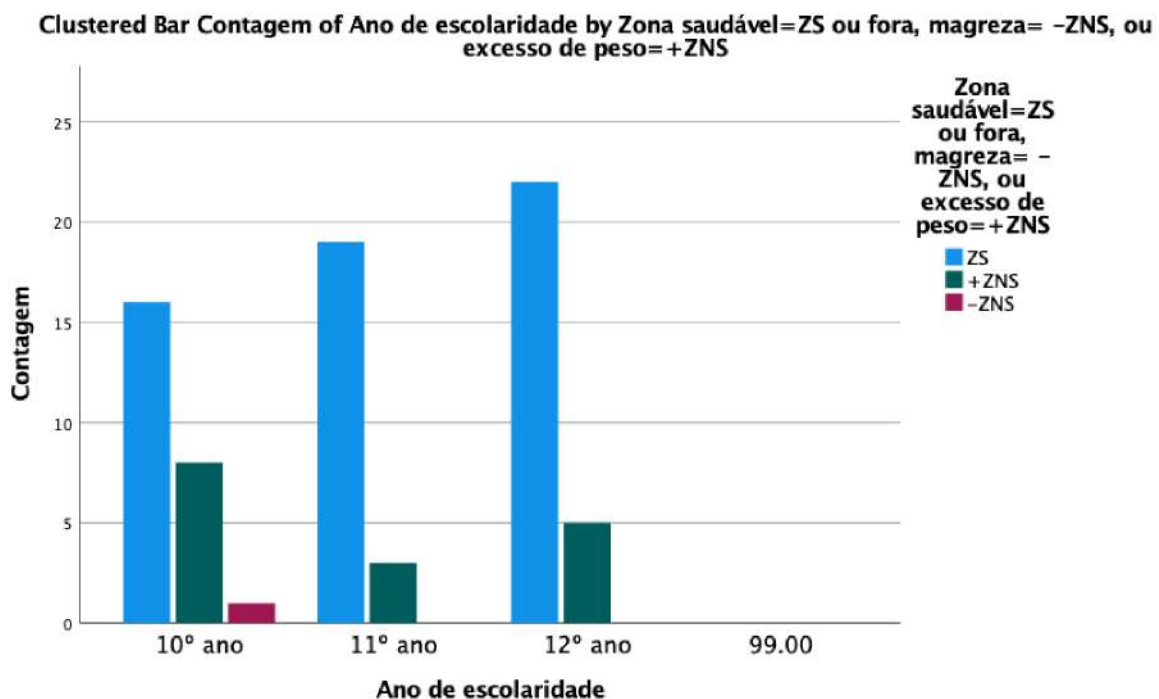


Gráfico 2- Gráfico de barras comparativo entre Turma e Zonas de IMC. Gráfico de conceção própria.

Este gráfico de barras demonstra, por turma, quantos alunos estão na zona saudável, magreza e excesso de peso/obesidade.

Assim, foi possível observar, com uma leitura mais eficaz e rápida, que a turma de 12º ano é a que contém mais alunos na zona saudável, já a turma de 11º ano sobressai-se por ser a que tem menos alunos em zonas não saudáveis.



Por fim, a turma de 10º ano é aquela que contém os piores resultados das três, com menos alunos na zona saudável, alguns com magreza e a que contém mais alunos com obesidade/excesso de peso.

2.2.1.2 Competências Motoras

Relativamente à análise das competências motoras utilizei dois dos cinco testes do FitEscola, o Vaivém, que representa a capacidade cardiorrespiratória, e as Flexões, que representam a força superior.

Escolhi estes dois parâmetros por serem duas valências diferentes, e que qualquer sujeito, se estiver bem desenvolvido em ambas, apresenta um bom desenvolvimento motor. Isto porque, estas duas valências apresentam-se como sendo duas capacidades muito importantes na maioria dos desportos.

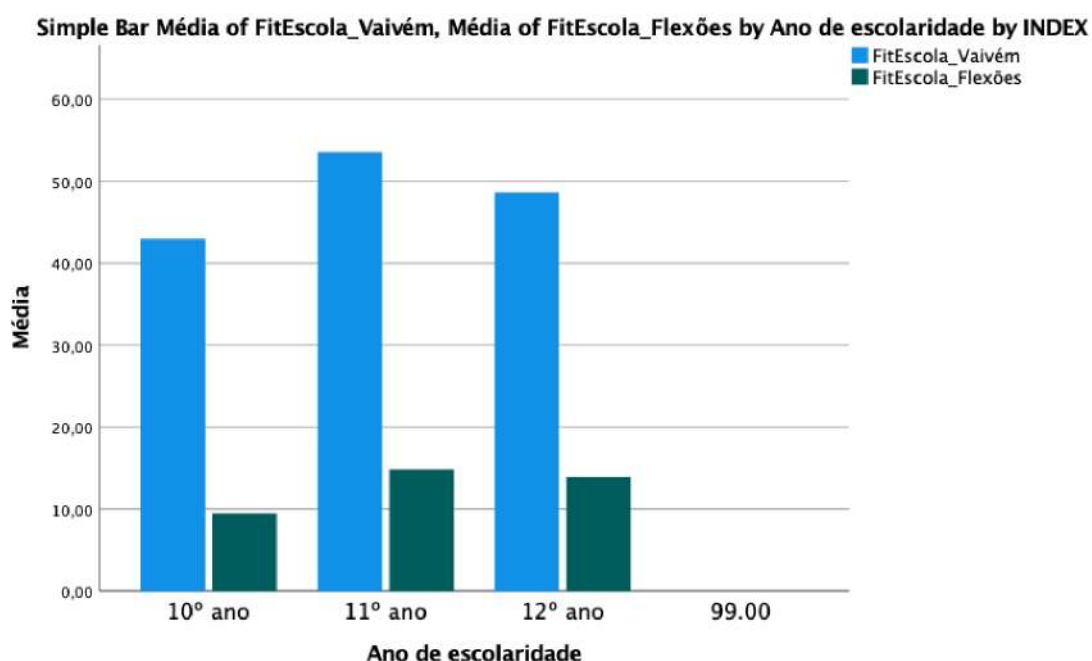


Gráfico 3- Gráfico de barras relativo às turmas e aos dois testes de FitEscola. Gráfico de conceção própria.

Este gráfico faz uma comparação entre as três turmas e os valores médios correspondentes aos dois testes do FitEscola.

Quanto maior for o valor médio, melhor será a capacidade de cada turma.



Analisando as três turmas, destaca-se o 11º ano por ser a que se situa melhor em ambos os testes.

2.3. Análise e Tratamento de Dados

Como base de estudo utilizei o questionário adaptado de “Violência entre Pares” de Freire, I. e Veiga Simão, A.M.(2005). Para realizar a análise dos dados, dos questionários realizados pelos alunos, utilizei o programa SPSS 28.0 e o Excel, ambos os programas para MacOs.

O questionário utilizado serviu como base de interpretação do tema inicial, se existe Violência/Bullying entre pares no Ensino Secundário.

De seguida, e colocando todos os dados dos questionários numa base de dados do SPSS, foi feita uma comparação entre as perguntas²⁵ e a interligação dos dados obtidos. Assim, foi possível chegar a uma resposta em relação à temática principal, a Violência/Bullying entre pares nas turmas estudadas, o que possibilitou investigar um pouco mais, procurando uma relação entre a temática inicial e fatores inerentes à disciplina de Educação Física. De forma a não comprometer os dados anteriores, foi criada uma nova base de dados no SPSS. Nesta, foram abordados novas variáveis, que embora não tivessem permitido encontrar uma resposta em relação ao procurado, permitiram perceber um aspeto fulcral.

O Excel foi utilizado de maneira a criar tabelas com os valores de IMC dos alunos.

²⁵ Foram utilizadas as seguintes perguntas: C1, C3, F2, D1 e E1.



3. Resultados

A análise integral do inquérito permitiu compreender diversos pontos chave que são essenciais para toda a investigação, permitindo também verificar a existência de violência. Isto é possível selecionando as perguntas principais, interpretando então como os alunos se enquadram nesta temática.

Após uma análise acerca da temática principal, Violência/Bullying no Ensino Secundário, surgiu a possibilidade de analisar outros aspetos, como referido anteriormente. A comparação da Violência/Bullying e o IMC das turmas e a comparação da Violência/Bullying com as Competências Motoras de cada turma²⁶.

Sucintamente, em relação à Violência/Bullying no Ensino Secundário percebi que existem 19 casos de Violência/Bullying num total de 68 alunos. Sendo que 4 são da turma de 10º ano, 7 da de 11º e 8 de 12º ano.

Em relação à comparação da Violência/Bullying e o IMC das turmas conclui que, aparentemente, não existe correlação entre os dois. Isto porque, a turma com menos casos de violência apresenta um IMC médio menos saudável, a turma de 10º ano.

No caso da comparação da Violência/Bullying com as competências motoras, de cada turma, observei que, novamente, não existe uma correlação direta aparente entre os dois parâmetros, já que a turma de 10º ano é a que apresenta ter menos capacidades motoras e o menor número de casos de violência.

²⁶ Para analisar as Competências Motoras, utilizei dois dos cinco testes do FitEscola, o Vaivém e as flexões.



4. Discussão

Com este estudo foi possível executar uma estatística descritiva, analisando a existência de Violência no Ensino Secundário, assim como, a relação entre o IMC, Competências Motoras e a Violência.

Como consequência da análise dos fatores anteriormente mencionados, e com os seus resultados, apercebi-me que seria necessário abordar a consciencialização dos alunos para com este problema, a Violência.

Os resultados obtidos sugeriram que existe Violência no Ensino Secundário. Já a relação entre a Violência e os níveis de IMC (por turma), e as Capacidades Motoras, não foram conclusivos, pois não obtive nenhuma correlação entre o índice de Violência e a presença de um IMC diminuto ou elevado e, de capacidades motoras reduzidas. No entanto, esta afirmação apenas é verdadeira quando analisamos os gráficos gerais relativos à violência.

Em adição, ao analisar os questionários deparei-me com uma discrepância entre a pergunta direta relativa à violência “Consideras-te vítima da agressão ou perseguição de outros na escola?” (F2), e as indiretas.

Com base nisto irei abordar, no tópico a seguir, a relação entre a violência e a falta de consciencialização, ou o medo, por parte dos jovens, em forma de discussão dos resultados finais.

4.1. Falta de Consciencialização ou Medo

Ao interpretar os dados percebi que três perguntas se apresentavam como sendo de bastante relevância para responder à questão: Existe Violência/Bullying?

Essas duas perguntas são a F2²⁷, C1²⁸ e C3²⁹.

A pergunta F2 aborda, de forma direta, se os sujeitos sofrem de agressões por parte de outros. Já a pergunta C1 e C3, questionam, de forma indireta, o tipo de agressão sofrida e onde foram realizados esses atos, respetivamente.

²⁷ “Consideras-te vítima de agressão ou perseguição de outros na escola?”

²⁸ “Nas duas últimas semanas sentiste-te alguma vez vítima de alguma ou algumas das agressões que a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas imediações?”

²⁹ “Em que local ou locais ocorreram essas situações?”



Estas três perguntas mencionadas anteriormente são referentes apenas aos sofridos, mas, de seguida, analisei os observadores (D1³⁰) e os agressores (E1³¹).

Agredidos

F2

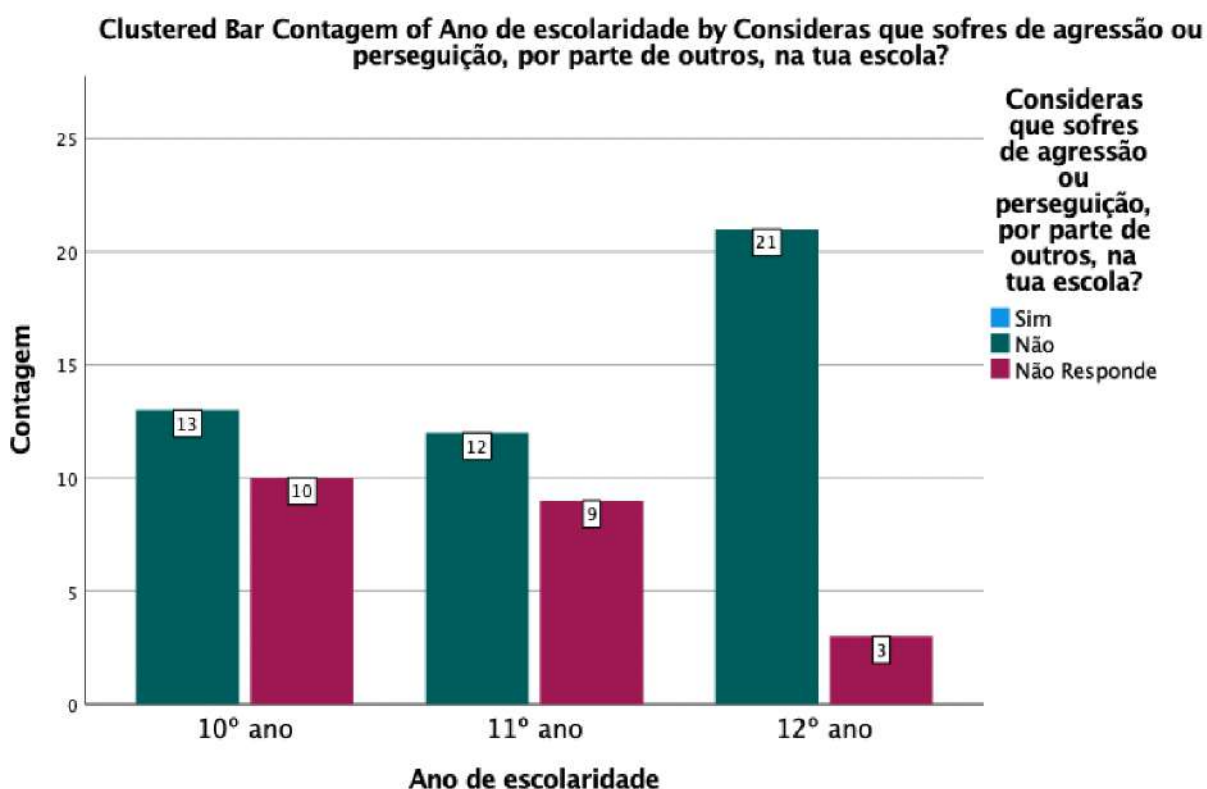


Gráfico 4- Gráfico de barras da pergunta F2, "Consideras que sofres de agressão ou perseguição, por parte de outros, na tua escola?". Gráfico de conceção própria.

³⁰ "Durante as últimas 2 semanas, viste alguém a ser vítima de alguma ou algumas das agressões que a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas imediações?"

³¹ "Nas 2 últimas semanas tiveste para com algum colega, na escola ou nas suas imediações, alguma das atitudes ou comportamentos que a seguir se referem?"



Tabela 4- Tabela de frequências da pergunta F2, "Consideras que sofres de agressão ou perseguição, por parte de outros, na tua escola?". Tabela de conceção própria.

Consideras que sofres de agressão ou perseguição, por parte de outros, na tua escola?

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não	46	67,6	67,6	67,6
	Não Responde	22	32,4	32,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Este gráfico de barras e tabela de frequências são correspondentes à pergunta F2, categorizando, por turma, a quantidade de alunos que afirmam “Sim”, e “Não”, ou que não responderam, se sofrem de Violência/Bullying.

Destes, zero alunos afirmam que sofrem, já 13, 12 e 21³² responderam que não. A turma de 12º ano foi a que obteve mais respostas de “Não”, já a turma de 10º ano foi a que obteve mais alunos a não responderem à pergunta.

³² 10º, 11º e 12º anos, respetivamente



C1

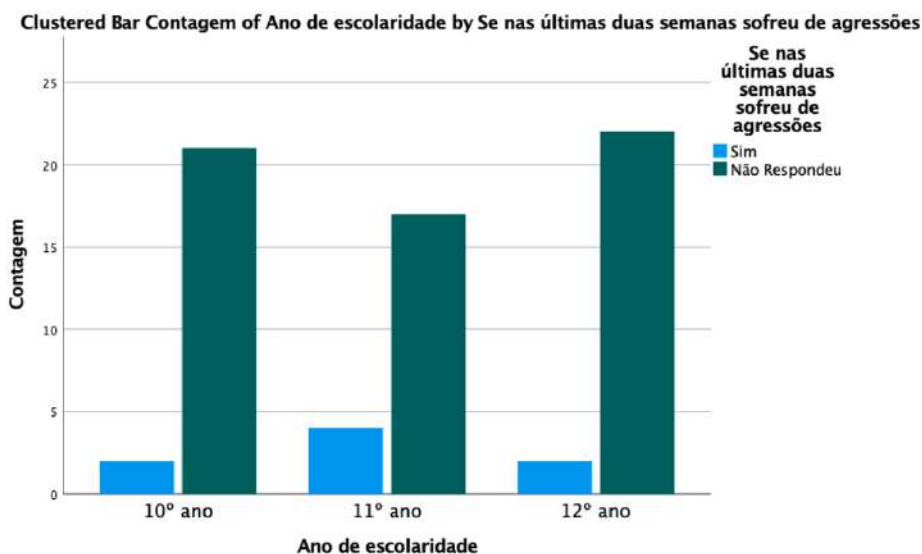


Gráfico 5- Gráfico de barras da pergunta C1, "Nas duas últimas semanas sentiste-te alguma vez vítima de alguma ou algumas das agressões que a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas imediações?". Gráfico de conceção própria.

Tabela 5- Tabela de frequências da pergunta C1, "Nas duas últimas semanas sentiste-te alguma vez vítima de alguma ou algumas das agressões que a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas imediações?". Tabela de conceção própria.

C-1) Se nas últimas duas semanas sofreu de agressões

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Gozaram-te/Humilharam-te	1	1,5	1,5	1,5
	Excluíram-te do grupo (não quiseram conviver contigo)	2	2,9	2,9	4,4
	Tiraram-te coisas (objetos pessoais, dinheiro...)	2	2,9	2,9	7,4
	Apalparam-te, contra a tua vontade	1	1,5	1,5	8,8
	Chamaram nomes ofensivos+Tiraram coisas+ Estragaram objetos pessoais/vestuário+Apalparam-te	1	1,5	1,5	10,3
	Bateram-te+Chamaram-te nomes ofensivos	1	1,5	1,5	11,8
	Não Responde	60	88,2	88,2	100,0
Total	68	100,0	100,0		



Este gráfico de barras e tabela de frequências demonstram se nas últimas duas semanas, à priori da realização do inquérito, algum aluno sofreu de agressões, indicando qual o tipo de agressões.

Como tal, houve 8 alunos que responderam o tipo de agressões e 60 não responderam. Isto indica, como consequência, que oito alunos sofriam de violência.

C3

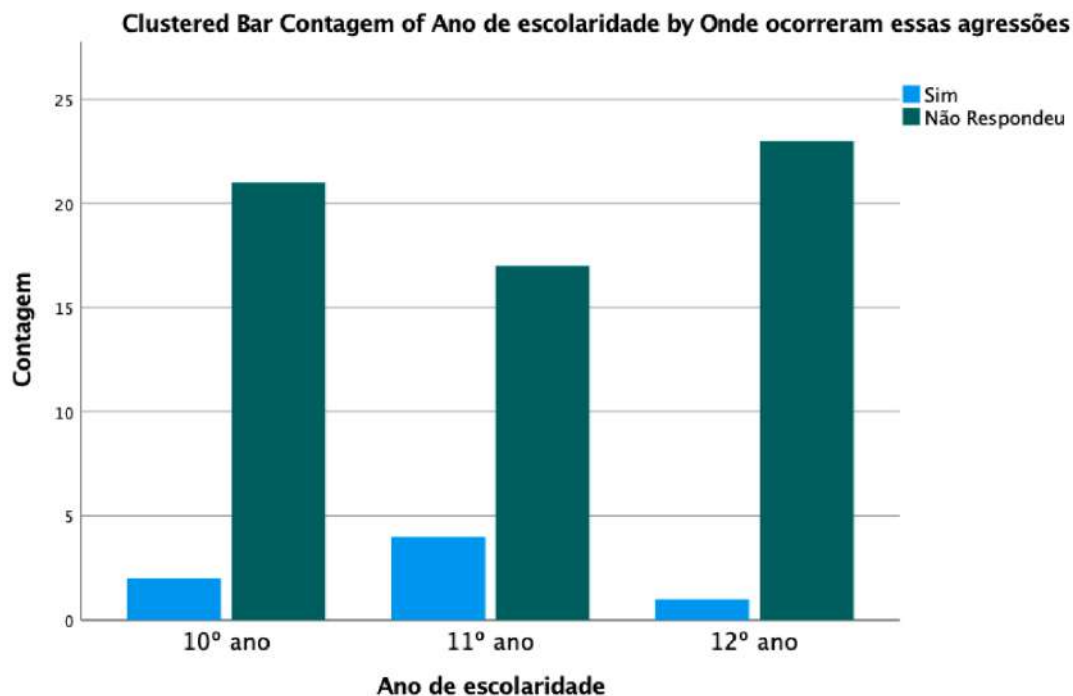


Gráfico 6- Gráfico de barras da pergunta C3, "Em que local ou locais ocorreram essas situações?". Gráfico de concepção própria.



Tabela 6- Tabela de frequências da pergunta C3, "Em que local ou locais ocorreram essas situações?". Tabela de conceção própria.

Onde ocorreram essas agressões

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Recreio	1	1,5	1,5	1,5
	Espaços de Educação Física(balneário, pavilhão...)	1	1,5	1,5	2,9
	Sala de aula+Recreio+Corredores e escadas+Espaços de Educação Física	1	1,5	1,5	4,4
	Corredores e escadas+Espaços de Educação Física	1	1,5	1,5	5,9
	Sala de aula+Recreio+Casa de banho	1	1,5	1,5	7,4
	Sala de aula+Recreio+Corredores da escola	1	1,5	1,5	8,8
	Sala de aula+Recreio	1	1,5	1,5	10,3
	Não Responde	61	89,7	89,7	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Este gráfico de barras e tabela de frequências indicam, de forma indireta, se houve agressões, através da variável Local, pergunta C3. Isto é, foi questionado aos sujeitos os locais onde foram vítimas de violência.

Dos 68 sujeitos, 7 referiram os locais e 61 não responderam.

Se 7 alunos responderam os locais, então existem 7 alunos que sofrem de violência.



Observadores

D1

Clustered Bar Contagem of Ano de escolaridade by Nas últimas 2 semanas viste alguém a ser agredido na escola ou imediações?

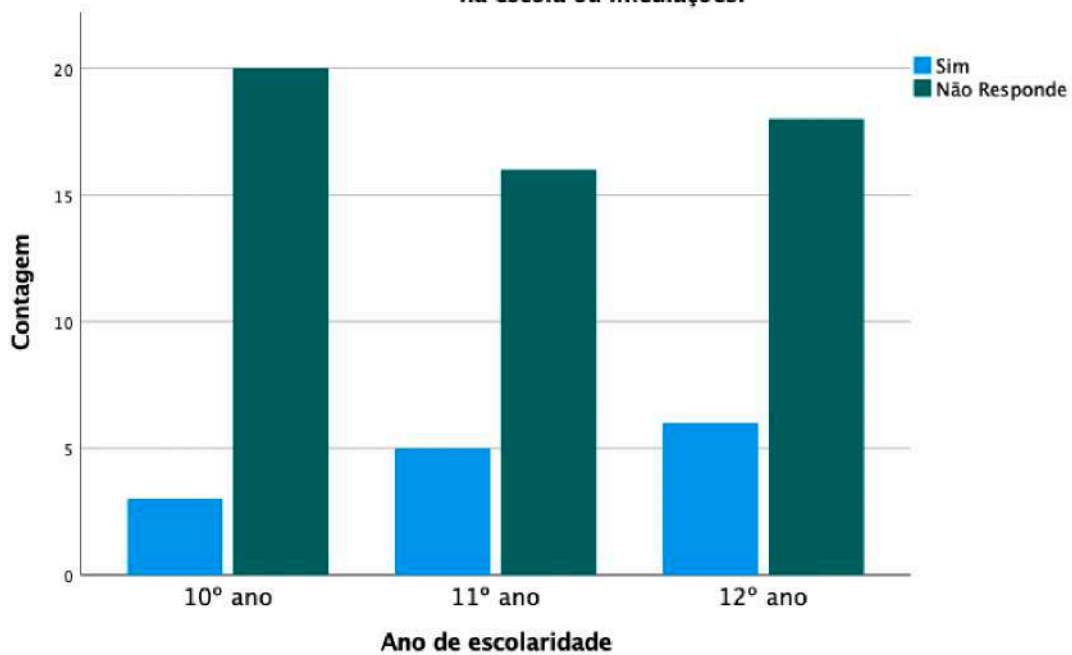


Gráfico 7- Gráfico de barras da pergunta D1, “Durante as últimas 2 semanas, viste alguém a ser vítima de alguma ou algumas das agressões que a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas imediações?”. Gráfico de conceção própria.



Tabela 7- Tabela de frequências da pergunta D1, “Durante as últimas 2 semanas, viste alguém a ser vítima de alguma ou algumas das agressões que a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas imediações?”. Tabela de conceção própria.

Nas últimas 2 semanas viste alguém a ser agredido na escola ou imediações?

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Gozar/Humilhar	4	5,9	5,9	5,9
	Levantar calúnias/rumores (dizer coisas más de alguém ou da sua família)	1	1,5	1,5	7,4
	Excluir do grupo (não querer conviver com alguém)	5	7,4	7,4	14,7
	Levantar calúnias/rumores+Excluir do grupo	1	1,5	1,5	16,2
	Empurrar com violência+Bater+Chamar nomes ofensivos+Magoar de propósito+Apalpar	1	1,5	1,5	17,6
	Gozar/Humilhar+Chamar nomes ofensivos+Fazer intrigas	1	1,5	1,5	19,1
	Gozar/Humilhar+Chamar nomes ofensivos	1	1,5	1,5	20,6
	Não Responde	54	79,4	79,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

O gráfico de barras e a tabela de frequência destacados anteriormente, permitem uma interpretação acerca da pergunta que se relaciona com quem observou alguém a ser agredido nas duas semanas passadas à realização do inquérito, pergunta D1.

Após uma leitura breve, foi possível compreender que 54 alunos não responderam, o que leva a interpretar que não observaram nenhum ato. Porém, 14 pessoas afirmam ter observado atos de violência, identificando quais.



Agressores

E1

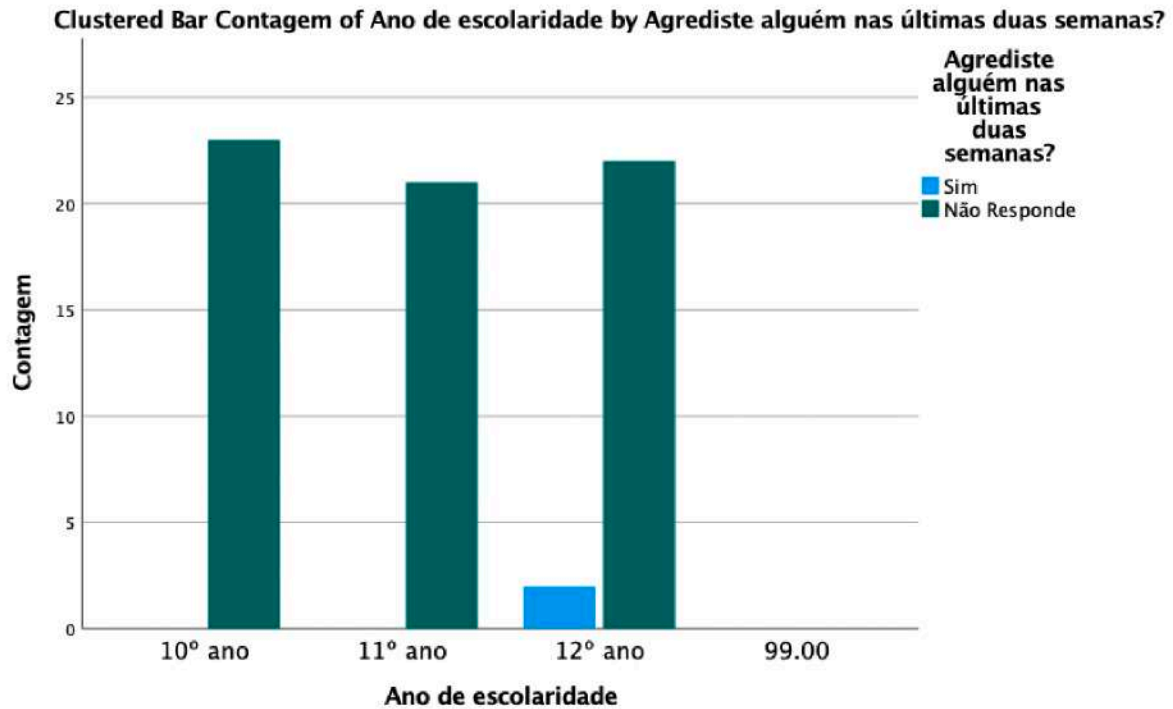


Gráfico 8- Gráfico de barras da pergunta E1, “Nas 2 últimas semanas tiveste para com algum colega, na escola ou nas suas imediações, alguma das atitudes ou comportamentos que a seguir se referem?”. Gráfico de conceção própria.

Tabela 8- Tabela de frequências da pergunta E1, “Nas 2 últimas semanas tiveste para com algum colega, na escola ou nas suas imediações, alguma das atitudes ou comportamentos que a seguir se referem?”. Tabela de conceção própria.

Agrediste alguém nas últimas duas semanas?

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Excluir do grupo (não querer conviver com alguém)	2	2,9	2,9	2,9
	Não responde	66	97,1	97,1	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

O gráfico de barras e a tabela de frequências presentes anteriormente, demonstram se alguém, nas três turmas, afirma que realiza violência noutros.



Sendo que só duas pessoas realizam violência noutros, e esses dois culpados são da turma de 12ºano, significa que todos os vitimados das perguntas F2, C1 e C3, apresentam uma falta de agressores, ou seja, existem agressores que não se acusaram.

4.2. Casos Assistidos em Aulas

Sendo que existe claramente uma falta de consciencialização, medo ou reconhecimento da prática dos atos de Violência/Bullying apresento um caso de Violência/Bullying que presenciei.

Como contextualização, o ato de violência foi praticado por uma aluna da turma de 10º ano, que fez Violência/Bullying físico para com outra colega, mais do que uma vez, em diferentes modalidades.

Este acontecimento foi visto, numa primeira instância, durante uma aula de voleibol. A aluna agressora atirou uma bola de voleibol na direção da agredida, direcionada para a sua cara, com intenção de lhe acertar. O motivo aparente é que esta aluna agredida tinha dificuldades nesta modalidade e, a agressora, ao conhecer as fragilidades da outra, aproveitou-se da fraqueza para tentar atingi-la. Após esse acontecimento, a agressora riu-se e, a agredida, sem saber o que fazer, apenas sorriu. O professor desta turma³³, também observou o que aconteceu e advertiu a agressora, de forma a que o mesmo não se repetisse. O problema é que o mesmo acabou por acontecer de novo, mas de forma a o professor não observar. Estas duas alunas tiveram um episódio de agressão, mas numa aula onde estavam a desenvolver a modalidade de Ténis de Mesa. Um incidente dos incidentes aconteceu quando a agredida deixou a bola escapar e, a agressora, pontapeou a pequena bola a sorrir, sabendo que não ia entregar a bola à colega. Nesse momento adverti a aluna, pois estava muito próximo. Na mesma aula, a agressora executou outro ato de violência, desta vez deu com a raquete na bola da colega com força na direção da mesma, para ela apanhar a bola. Mas com a força que foi sabia que isso não ia acontecer. A agressora sorria sempre que executava os atos descritos anteriormente, o que suscita dúvidas em relação ao seguinte, será que não sabe que aquilo é violência/bullying, ou não tem consciencialização do que está a fazer?

Depreendo que existam diversos motivos para a agressora atingir a mesma agredida, sendo que, um dos motivos que lhe pode suscitar esse ato, é o facto da agredida não ter grande destreza na disciplina de Educação Física. Para Vianna et al. (2014), “(...) a agressão nas

³³ O professor era do meu núcleo de estágio, sendo que era o Rodrigo Costa.



aulas de EF é provocada principalmente devido à pouca habilidade motora dos que sofrem bullying (...)”. (p.84)

Como estes, existirão muitos mais semelhantes, apesar de mais discretos.

A prevalência, no entanto, mantinha-se na turma 10º ano.

Podemos assim concluir que, existe uma falta de consciencialização, medo, ou falta de representatividade por parte dos alunos, principalmente na turma do 10º ano.

Isto leva a crer que, apesar dos resultados inconclusivos abordados anteriormente, parece existir uma correlação positiva entre a Violência e o IMC não saudável e as Capacidades Motoras dos alunos. Isto porque, a turma do 10º ano apresentou piores resultados em ambos os fatores e foi, também, a turma onde presenciei mais casos de violência.

Podemos assim especular que, visualmente, existiu uma relação entre todas estes fatores e que a Educação Física pode ter uma grande influência nos mesmos.



5. Conclusão

Este estudo foi baseado numa estatística descritiva, tendo como temática principal a interpretação da existência de Violência/Bullying no Ensino Secundário.

Após ter sido observado que existe Violência, partiu-se para uma nova questão, se existia alguma relação, comprovada, entre a Violência e o IMC médio, ou entre a Violência e as Competências Motoras.

Para esta análise partiu-se das questões selecionadas do questionário correspondentes à questão “existe violência?”, C1, C3 e F2, referentes aos sujeitos sofreadores, a D1 para os que observaram atos de agressão e a E1 para quem considerava que praticou Violência.

Tendo estas perguntas, analisei-as individualmente e deparei-me com o seguinte. Na C1 apenas 8 alunos afirmaram o tipo de violência que sofriam. Na C3 apenas 7 afirmaram o local onde lhes agrediam. Na F2, que era a pergunta mais direta, onde respondiam “Sim” ou “Não” sobre sofrerem de violência, ninguém respondeu positivamente. Através disso, tirei a conclusão de que ou os alunos não têm consciência do que é a Violência/Bullying, ou têm receio de assumir, podendo ser este um dos motivos que os leva a não confirmarem o facto em estudo.

Acerca da pergunta D1, destinada aos alunos que observaram atos de agressão, 14 sujeitos afirmaram ter avistado, nas duas semanas anteriores, atos de agressão.

Por fim, a pergunta acerca de quem se considera ter sido agressor durante as duas semanas antes da realização do questionário, apenas 2 sujeitos assinalaram-se como sendo agressores.

A conclusão final que se obteve foi que existe, de facto violência no Ensino Secundário, mas não houve uma correlação aparente entre esta variável e o IMC, ou com Componentes Motoras. O objetivo era tentar perceber se existia alguma turma com um valor médio de IMC diminuto ou elevado, ou capacidades de Competências Motoras reduzidas, registando assim uma possibilidade de ser uma das causas de Violência/Bullying nessas turmas. Apesar de não se ter observado esse facto, observou-se que os alunos das turmas menos saudáveis ou desenvolvidas aparentam ter uma má consciencialização acerca da variável Violência/Bullying. Outro aspeto a salientar é que houve alunos a afirmarem que sofriam violência numa pergunta e noutras perguntas já não responderem de igual forma, o que causa uma discórdia na interpretação dos dados. Assim, ou não sabem identificar os atos de agressão a que estão sujeitos, ou que observam, ou que fazem, ou têm receio de assumir.



Acredito assim que, e com base igualmente nos casos que experienciei e observei em aula, que a maior probabilidade é que de facto exista uma pouca consciencialização sobre esta temática, a Violência, e que, como consequência, exista a falta de expressão e de relevância sobre a temática. Com base em tudo isto, acredito que seria positivo existir um estudo mais alargado sobre todos estes fatores, de maneira a perceber, de facto, as correlações entre todas estas variáveis e perceber o que poderia ser feito. A realidade é que a Educação Física tem o potencial de ajudar neste tipo de situações e até na prevenção dos atos de violência. A atividade física e o exercício físico, e como consequência a Educação Física, pode ajudar tanto no ganho da massa muscular, para quem tem um peso inferior, como na perda de gordura e diminuição de peso, para quem tem excesso. Por outro lado, pode igualmente incentivar os alunos a manterem o exercício físico nas suas vidas futuras, pois existiu uma melhora psicológica, na diminuição da violência nas suas vidas, por consequência, quando ainda se estão a desenvolver. Como consequência, inconscientemente podem ligar esse bem-estar psicológico à atividade física, podendo potencialmente praticá-la quando tiverem a idade adulta, criando assim um melhor estilo de vida.

Em adição, e relativamente às capacidades motoras, esta disciplina pode igualmente ser benéfica na redução da Violência, pois tem o potencial de aumentar a capacidade motora dos alunos, a sua destreza, nas competências que menos lhe são favoráveis, reduzindo assim, a longo prazo os ataques, tanto físicos, como verbais, por parte dos agressores.

Concluo assim que se mostra imperativo a existência de mais estudos sobre todas estas temáticas pois é algo que pode ter um grande impacto, tanto a longo, como a curto prazo, na vida dos jovens.



6. Referências

Botelho, R., & Souza, J. (2007). Bullying and physical education in school: characteristics, cases, consequences and strategies of intervention. Artigo de Revisão. *Revista de Educação Física* 2007;139:58-70.

Santos, A., Grossi, P., & Scherer, P. (2014). The bullying in schools: the methodology of restorative circles

Smith, P. (2018). Commentary: Types of bullying, types of intervention: reflections on Arseneault (2018). *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 59:4 (2018).

Matos, K., Zoboli, F., & Mezzaroba, C. (2012). Bullying in School Physical Education Classes: Body, Obesity and Stigma. *Universidade Federal de Sergipe*.

Vianna, J., Souza, S., & Reis, K. (2015). Bullying nas aulas de Educação Física: a percepção dos alunos no Ensino Médio.

Freire, I., & Simão, A. (2005). Questionário para o Estudo da Violência entre Pares no 3º Ciclo do Ensino Básico: aferido para a população portuguesa. *Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação*.

Melim, F., Pereira, M. (2014). The influence of Physical Education in school bullying: The solution or part of the problem?. *Revista Ibero-Americana de Educação*, vol. 67, núm. 1 (15/01/15).

Albiol, L. (2021). *Violência: A perspetiva atual da psicologia*. Atlântico Press.

Urta, J. (2021). *Adolescência: A idade das grandes transformações*. Atlântico Press.





Anexos

Plano/Planificação Anual que realizei para a turma 11º CT3.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO

EDUCAÇÃO FÍSICA – Ano letivo 2021-2022

Planificação Anual

Períodos	Modalidades	Tempos Letivos	Data Iniciação	Data Finalização	Instalações
1º	Atletismo	9	20/09/2021	22/10/2021	P4
	JDC (Voleibol)	8	25/10/2021	19/11/2021	P1
	JDC (Basquetebol)	8	22/11/2021	17/12/2021	P2
2º	Badminton	6	11/01/2022	27/01/2022	P3
	JDC (Andebol) Ténis de Mesa (1/2 aulas)	8	01/01/2022	24/02/2022	P4
	JDC (Voleibol)	9	03/03/2022	31/03/2022	P1
	Outros	1	05/04/2022	05/04/2022	P2
3º	Outros (Orientação 2/3 aulas, Dança 2/3 aulas)	8	19/04/2022	13/05/2022	P2
	Badminton e Outros	6	16/05/2022	7/06/2022	P3



Plano/Planificação Anual mais detalhada, que realizei para a turma 11º CT3.

	Mês	Dia	Data	Tempos	Nº Aula	Local	Unidade Didática	Observações
1º Período	9	21	2021	100	1 e 2 de 1	P4	Apresentação IMC	-
	9	23	2021	50	3 de 2		Atletismo	Corrida de Velocidade
	9	28	2021	100	4 e 5 de 3		FitEscola e Atletismo	FitEscola (Vaivém e Força Superior) e Corrida de Velocidade
	9	30	2021	50	6 de 4		FitEscola	FitEscola
	10	7	2021	100	7 e 8 de 5		Atletismo	Corrida de Velocidade
	10	12	2021	50	9 de 6		Atletismo e Andebol	Lançamento do Peso e jogo de Andebol
	10	14	2021	100	10 e 11 de 7		Atletismo	Estafeta
	10	19	2021	50	8		Andebol	Jogo
	10	21	2021	100	9		Andebol	Jogo
	10	26	2021	100	1 e 2 de 10	P1	Voleibol	Diagnóstico
	10	28	2021	50	3 de 11		Voleibol	Posição base e Passe
	11	2	2021	100	4 e 5 de 12		Voleibol	Posição base, passe e manchete
	11	4	2021	50	6 de 13		Voleibol	Passe e Manchete
	11	9	2021	100	7 e 8 de 14		Voleibol	Passe de Costas e Serviço (Baixo ou Cima)
	11	11	2021	50	9 de 15		Voleibol	Situação de Jogo
	11	16	2021	100	10 e 11 de 16		Voleibol	FitEscola e Situação de Jogo (Avaliação Sumativa)
	11	18	2021	50	12 de 17		Voleibol	Situação de Jogo (Avaliação Sumativa)
	11	23	2021	100	1 e 2 de 18	P2	Basquetebol	Diagnóstico e Posição Base Defensiva
	11	25	2021	50	3 de 19		Basquetebol	Teste
	11	30	2021	100	4 e 5 de 20		Basquetebol	FitEscola, Drible de Progressão e Lançamento (em Apoio e na Passada)
	12	2	2021	50	6 de 21		Basquetebol	Situação de Jogo
	12	7	2021	100	7 e 8 de 22		Auto Avaliação e Modalidade Alternativa	Auto Avaliação e Kin-Ball
	12	9	2021	50	9 de 23		Basquetebol	Situação de Jogo
	12	14	2021	100	10 e 11 de 24		Basquetebol	Situação de Jogo- fim período
	12	16	2021	50	12 de 25		-	-



2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

2º Período	1	11	2022	100	1 e 2 de 26	P3	Badminton e Condição Física	Diagnóstico e condição física
	1	13	2022	50	3 de 27		Badminton	Torneio e Condição Física
	1	18	2022	100	4 e 5 de 28		Badminton	Deslocamentos e Lob, e Condição Física
	1	20	2022	50	6 de 29		Badminton	Jogo (Singulares e Pares) e Condição Física
	1	25	2022	100	7 e 8 de 30		Badminton	Serviços (longo e curto) e Amorti
	1	27	2022	50	9 de 31		Badminton	Jogo Pares
	2	1	2022	100	10 e 11 de 32		Badminton	Avaliação Sumativa
	2	3	2022	50	12 de 33		Badminton	Avaliação Sumativa
	2	8	2022	100	1 e 2 de 34	P4	Andebol	Mata, Condição Física e Andebol (jogo)
	2	10	2022	50	3 de 35		Andebol	Jogo
	2	15	2022	100	4 e 5 de 36		Dança e Condição Física	Aeróbica e Jogo Andebol
	2	17	2022	50	6 de 37		Andebol e FitEscola	Jogo
	2	22	2022	100	7 e 8 de 38		Dança e Andebol	Aeróbica e Jogo Andebol
	2	24	2022	50	9 de 39		Andebol e FitEscola	Jogo
	3	3	2022	50	10 de 40		Andebol e FitEscola	Jogo
	3	8	2022	100	11 e 12 de 41		Dança e Andebol	Merengue, Treinar Vaivem e Andebol
	3	10	2022	50	13 de 42	Teste	Teste Escrito	
	3	15	2022	100	13 e 14 de 43	P1	Voleibol	FitEscola (vaivém) e Jogo Voleibol (6x6)
	3	17	2022	50	15 de 44		Voleibol	Jogo Voleibol (6x6)
	3	22	2022	100	16 e 17 de 45		Voleibol	FitEscola (repetir quem estiver negativo) e Jogo (6x6)
	3	24	2022	50	18 de 46		Voleibol	Jogo Voleibol (6x6)
	3	29	2022	100	19 e 20 de 47		Modalidade Alternativa	Frisbee
	3	31	2022	50	21 de 48		Voleibol e Basquetebol	Situações de jogo
	4	5	2022	100	22 e 23 de 49		Voleibol e Condição Física	Situação de jogo e circuito de condição física
4	7	2022	50	24 de 50	Voleibol		Jogo Voleibol (6x6)	
							Orientação (Jogo de introdução no pavilhão)	



2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

	4	5	2022	100	22 e 23 de 49		Voleibol e Condição Física	Situação de jogo e circuito de condição física
		4	7	2022	50	24 de 50		Voleibol
3º Período	4	19	2022	100	1 e 2 de 51	P2	Orientação e Basquetebol	Orientação (Jogo de introdução no pavilhão) e Jogo Basquetebol
	4	21	2022	50	1 de 52		Condição Física	Treino Tabata
	4	26	2022	100	3 e 4 de 53		Orientação Exterior	Pela escola
	4	28	2022	50	12 de 54		Basquetebol	Jogo
	5	3	2022	100	13 e 14 de 55		Basquetebol e FitEscola	Basquetebol (e FitEscola (Força Superior)
	5	5	2022	50	15 de 56		Basquetebol	Jogo
	5	10	2022	100	5 e 6 de 57		FitEscola e Orientação	FitEscola (Força Superior) e Orientação pela escola
	5	12	2022	50	16 de 58		Basquetebol	Jogo
	5	17	2022	100	5 e 6 de 59	P3	Orientação	Orientação pelo Exterior (campo verde)
	5	19	2022	50	13 de 60		Badminton e FitEscola	Jogos de pares e FitEscola (Senta e Alcança)
	5	24	2022	100	1 de 61		Modalidade Alternativa e FitEscola	Corfebol e FitEscola (vaivém e Abdominais)
	5	26	2022	50	14 de 62		Badminton e FitEscola	Jogos singulares e FitEscola (Impulsão Horizontal)
	5	31	2022	100	63		Caminhada ou corfebol	Caminhada pelo Fundão
	6	2	2022	50	15 de 64		Badminton	Torneio
6	7	2022	100	16 e 17 de 65	Modalidade Alternativa		Frisbee	



Exemplo de uma Extensão de Conteúdos específica para uma modalidade (Basquetebol), que realizei para a turma 11º CT3. Esta específica as Habilidades, Aptidões e Avaliações, conforme a data específica para cada elemento.

		Extensão de Conteúdos de <u>Basquetebol</u>										
		1º Período						3º Período				
Áreas	Contúdos a Abordar	Data das Aulas										
		23/11/21	30/11/21	02/12/21	09/12/21	14/12/21	16/12/21	19/04/22	28/04/22	03/05/22	05/05/22	12/05/22
Tempo de Aula (minutos)		100'	100'	50'	50'	100'	50'	100'	50'	100'	50'	50'
Avaliação	Diagnóstica	X										
	Formativa		X	X	X			X	X	X	X	
	Sumativa					X	X					X
Habilidades Técnicas	Posição Base Defensiva	I										
	Pé Eixo									I		
	Dirible											
	Drible de Progressão		I									
	Lançamento em Apoio		I									
	Lançamento na Passada		I							E		
	Fintas										I	
	Mudanças de Direção										I	
	Situação de Jogo	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
Aptidão Física	Força Superior								X			
	Força Inferior											
	Força Média											
	Coordenação e agilidade											
	Cap. Cardiorrespiratória								X			



Exemplo de um Plano de Aula da turma 11º CT3, realizado por mim para o dia
19/04/2022.

P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR	Miguel Costa Figueiro	AULA N.º	1 e 2 de 51	LOCAL	P2	ANO/TURMA	11º
DATA	19/04/2022	DURAÇÃO	100 minutos	HORA	8:20 às 10:00	HORA ÚTIL DE AULA	8:30 às 9:50
UNIDADE DIDÁTICA	Orientação e Basquetebol					N.º DE ALUNOS	22
OBJETIVOS DA AULA	Orientação: pedipaper pelo pavilhão Basquetebol: pé eixo e situação de jogo 4x4						
MATERIAL	Cones, bolas basquetebol e apito						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	TU/TT (HORA FINAL)								
P A R T E I N I C I A L	-	Informações sobre os objetivos da aula e a organização da mesma .	Objetivos: orientação e jogo de basquetebol. Organização: Distribuição das equipas.	2' / 12' 8:32								
	Jogo lúdico de introdução à orientação	Jogo dos Enigmas É entregue aos alunos uma folha com enigmas. Os alunos devem decifra-los e, procurar nos enigmas um papel. Cada enigma tem uma cor de papéis diferente. Ganha a equipa que chegar ao ponto de partida, primeiro, com 8 papéis de cores diferentes. Duração: 25 minutos Ao apito, devem regressar, se ainda ninguém tiver terminado, quem tiver mais enigmas resolvidos ganha.	-	25' / 30' 9:02								
	Aquecimento	Alunos distribuídos pelas suas equipas. Com 4 cones a delimitar o espaço, 3 equipas correm por fora e as outras 3 equipas, por dentro, fazem aquecimento com bola. As equipas que estão do lado de dentro, entre si, forma duas filas. Com uma bola, fazem passe e correm para trás dos colegas a fazer a mobilização articular que for solicitada. Troca feita ao fim de 6 minutos. Quem está de fora faz 6 minutos de corrida.	Mobilização Articular: -braços à frente/atrás -skipping alto/baixo -pés aos glúteos -rotação individual de braços à frente/trás -saltos canguru -saltos laterais a um apoio	12' / 14' 9:16								
P A R T E F U N D A M E N T A L	Desenvolvimento da Unidade Didática de Basquetebol através de situação de jogo.	Jogo Basquetebol Cada jogo tem uma duração de 10 minutos e, em simultâneo, realizam-se dois jogos. Cada equipa realiza dois jogos no total. As duas equipas que ficam de fora fazem o jogo do galo entre si. Todas as equipas só passam uma vez pelo jogo do galo.	Organização de trocas <table border="1"> <tr> <td><u>Basq.</u></td> <td><u>Galo</u></td> </tr> <tr> <td>1vs3+2vs4</td> <td>5vs6</td> </tr> <tr> <td>3vs5+4vs6</td> <td>1vs2</td> </tr> <tr> <td>5vs1+6vs2</td> <td>3vs4</td> </tr> </table>	<u>Basq.</u>	<u>Galo</u>	1vs3+2vs4	5vs6	3vs5+4vs6	1vs2	5vs1+6vs2	3vs4	30' / 32' 9:48
<u>Basq.</u>	<u>Galo</u>											
1vs3+2vs4	5vs6											
3vs5+4vs6	1vs2											
5vs1+6vs2	3vs4											



P A R T E F I N A L	Recuperação passiva.	Alongamentos. Finalização da aula.	Alongamento dos membros inferiores e superiores.	2'/12' 9:48
<p><u>Observações:</u> Equipas: 1-Bernardo, Dinis, Lara e Bibiana (4) 2-Guilherme, Rafael, João e Salvado (4) 3-Covas, Carolina, Rúben e Gustavo (4) 4-Raul, Rodrigo Pereira e Marta (3) 5-Rodrigo Fonseca, Henrique e Matilde (3) 6-Bruno, Afonso e Maria (3)</p> <p>Encontra os papeis:</p> <ol style="list-style-type: none">1- Máquina de vendas2- No fundo do P2, a estrutura com andaimes3- Bebedouro, ao pé do gabinete dos professores4- Cadeira vermelha das bancadas, marcada com um X, mais perto do p25- Carrinho do material6- Um dos quatro cones laranja7- Porta que dá acesso às bancadas, porta do lado da máquina de vendas.8- Porta que dá acesso, por dentro do pavilhão, ao ginásio e ao P1				
<p>REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:</p>				



Jogo dos Enigmas

Vocês devem ler, interpretar e encontrar os papéis que estão espalhados pela zona do pavilhão. A cada enigma corresponderá um papel de uma cor diferente, o teu grupo deve retirar um por enigma. Quando o vosso grupo completar todos os enigmas de orientação, e tiverem na vossa posse os 8 papéis de cores distintas, devem regressar à partida. Ganha o grupo que chegar primeiro.

- 1) O que é que tem uma boa vista e, por outro lado, é uma fonte de dinheiro?
- 2) Qual é a coisa qual é ela, que vista de frente não se vê o interior, mas de perfil já se vê?
- 3) Sou de plástico e ofereço algo líquido, tenho 9 letras no meu nome e, sem o que te dou, não sobrevives, o que sou?
- 4) Caminha e me encontrarás, sou o irmão que poderás visitar que está mais perto do P2, sou vermelho e tenho um X, quem sou eu?
- 5) Sirvo para ir às compras mas, aqui, o meu propósito é outro. Quem sou eu?
- 6) Sou laranja, dotado por ser alto, estou acompanhado por três amigos e gosto de imponhor limites, quem julgas que serei eu?
- 7) Estou num patamar superior. Abro e fecho, mas costumo estar trancada, já a minha irmã gémea raramente está fechada, quem devo ser?
- 8) Consigo ver o P1, sou preta nuns sítios e transparente noutros, procura-me.

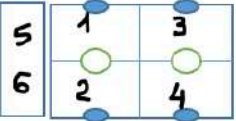


Exemplo de um Plano de Aula da turma 6º C, realizado por mim para o dia 22/03/2022.

P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR	Miguel Costa Figueiro	AULA N.º	9 e 10 de xx	LOCAL	P2	ANO/TURMA	6º C
DATA	22/03/2022	DURAÇÃO	100 minutos	HORA	10:20 às 12:15	HORA ÚTIL DE AULA	10:30 às 12:05
UNIDADE DIDÁTICA	Basquetebol					N.º DE ALUNOS	19
OBJETIVOS DA AULA	Passe: peito, ombro e picado						
MATERIAL	Bolas de basquetebol e cones.						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	TU/TT (HORA FINAL)
P A R T E I N I C I A L	-	Informações sobre os objetivos e organização da aula.	Objetivos: Explicar como se executa o passe de peito, ombro e picado. Organização: Cinco equipas de 3 alunos cada e uma de 4.	8'18' 10:38
	Aquecimento geral	<u>4 cones laranja a indicar onde devem passar (por fora)</u> Exercícios: -corrida média intensidade (4 minutos); -rotação de braços à frente/trás; -pés aos glúteos; -skipping alto; -skipping baixo; -rotação individual de braços à frente/trás; -saltos canguru.	Após a corrida, os exercícios de mobilização articular devem ser feitos a saltitar.	8'10' 10:48
	Aquecimento específico	Jogo dos cones Objetivo: Ganha a equipa que colocar todos os seus coletes no local certo e o último elemento regressar primeiro. Funcionamento: -6 equipas a jogarem umas contra as outras; -cada equipa forma uma fila, atrás da linha final do campo; -sai um de cada fila e só sai o próximo quando o anterior tiver regressado; -estão cones no meio campo de basquetebol com cores diferentes; -cada equipa tem uma cor destinada; -na linha final oposta às filas estará um arco onde cada equipa deve colocar os seus cones; -ganha a equipa que colocar todos os seus cones no local certo e regressar primeiro.	6 equipas de 3 elementos cada. Um elemento, de cada vez, sai da fila (linha final de basquetebol), corre para o meio campo, pega num cone da cor da sua equipa e desloca-se até à outra linha final e regressa.	8'12' 11:00
	Aquecimento específico	Jogo dos 10 passes -Dois jogos em simultâneo, um em cada meio campo; -Cada jogo tem duas equipas uma contra outra e uma terceira equipa na linha lateral a fazerem de joker; Regras: -Não podem driblar -Devem utilizar o passe de peito, ombro e picado; -Ao chegarem aos 10 passes fazem 1 ponto; -Cada jogo dura 4 minutos; -Cada equipa faz um jogo.	Trocas: <u>jogo 1:</u> equipa 1 vs 2 (equipa 3 no joker); <u>jogo 2:</u> equipa 2 vs 3 (equipa 1 no joker); <u>jogo 3:</u> equipa 3 vs 1 (com equipa 2 no joker) (Equipas 4, 5 e 6 é o mesmo sistema)	12'16' 11:16



<p>P A R T E F U N D A M E N T A L</p>	<p>Desenvolvimento e prática da modalidade de Basquetebol através de situação de jogo.</p>	<p>Jogo de Basquetebol 3x3</p> <p>2 campos, dois jogos em simultâneo. 6 equipas de 3 elementos. Jogos de 10 minutos. Cada equipa realiza 2 jogos de basquetebol. As duas equipas que ficam de fora jogam ao jogo do galo.</p> <table border="1" data-bbox="596 600 927 696"> <thead> <tr> <th></th> <th colspan="2">Equipas</th> <th>Jogo Galo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">Jogos</td> <td>1vs2</td> <td>3vs4</td> <td>5vs6</td> </tr> <tr> <td>2vs5</td> <td>4vs6</td> <td>1vs3</td> </tr> <tr> <td>5vs3</td> <td>6vs1</td> <td>2vs4</td> </tr> </tbody> </table>		Equipas		Jogo Galo	Jogos	1vs2	3vs4	5vs6	2vs5	4vs6	1vs3	5vs3	6vs1	2vs4	<p>Troca ao fim de cada jogo:</p> <p>-As equipas que estão nos cestos do lado da arrecadação saiem; -As equipas que estão nos cestos opostos à arrecadação trocam para os cestos do lado da arrecadação; -As equipas de fora entram para os cestos opostos à arrecadação.</p> 	<p>30'/38' 11:54</p>
	Equipas		Jogo Galo															
Jogos	1vs2	3vs4	5vs6															
	2vs5	4vs6	1vs3															
	5vs3	6vs1	2vs4															
<p>P A R T E F I N A L</p>	<p>Recuperação passiva.</p>	<p>Arrumação do material. Alongamentos. Finalização da aula.</p>	<p>Alongamento dos membros inferiores e superiores.</p>	<p>11'/21' 12:15</p>														
<p>Observações:</p>																		
<p>REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:</p>																		



Exemplo de um Plano de Aula da turma Tas/Tal20, realizada por mim para o dia
27/01/2022.

P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR	Miguel Costa Figueiro	AULA N.º	7 e 8	LOCAL	P3	ANO/TURMA	TAS_TAL20
DATA	27/01/2022	HORA	16:10 às 17:55	DURAÇÃO	100 minutos	N.º DE ALUNOS	21
UNIDADE DIDÁTICA	Badminton e Condição Física.						
OBJETIVOS DA AULA	Badminton: Serviço (curto e longo) e Amorti.						
MATERIAL	Raquetes e volantes.						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	⌚
P A R T E I N I C I A L	-	Informações sobre os objetivos da aula .	Objetivos da aula: explicar o Serviço curto e o longo, assim como, a técnica de Amorti.	15'
	Aquecimento	6' Retirar pontas da rede de badminton para os alunos fazerem 6 minutos de corrida. Aos 3 minutos de corrida mudar de direção. 4' Após corrida, no mesmo percurso, executar mobilização articular.	Aquecimento: -Corrida 6 minutos; -Rodar braços à frente e trás; -Skipping alto e baixo; -Rodar um braço de cada vez; -Pés a trás; -Lateralmente.	10'
P A R T E	Aquisição de conhecimentos e prática na técnica de Serviço e Amorti.	<u>Manter a mesma organização para os dois exercícios seguintes.</u> Alunos formam pares e colocam-se um de cada lado da rede, utilizando metade do campo. <u>2 minutos iniciais</u> para os alunos fazerem apenas passe para o seu par. <u>Exercício de serviço (6 minutos):</u> -O serviço é feito na diagonal, após fazerem 5 serviços curtos bem feitos, fazem serviços longos. <u>Exercício de Amorti (8 minutos):</u> -Na mesma organização, fazem inicialmente amorti frontal. -Ao fim de 2/3 minutos, passam a fazer na diagonal.	Organização: -realização em pares; -cada par terá meio campo; -2 minutos iniciais apenas para fazerem passe como quiserem sem deixar o volante cair; -6 minutos de exercício de serviço, começam com serviço curto e ao fim de 5 com sucesso passam a fazer serviço longo; -8 minutos de exercício de amorti, iniciam a fazer frontal, ao fim de 2/3 minutos eu aviso para fazerem na diagonal.	16'
	F U N D A M		<u>Alunos divididos em dois grupos, por duas estações.</u> Numa estação jogam basquetebol ou futsal. Na outra fazem jogos de badminton em singulares (1x1).	-



E N T A L	Desenvolvimento e prática da modalidade em situação de jogo.	A troca de estações é feita a cada 20 minutos, passando 1x em cada. Organização jogos badminton: -A troca de campo é feita pela direita, ou seja, ao terminar cada jogo, deslocam-se para o campo mais à direita; -Cada jogo terá uma duração de 5 minutos, onde devem fazer o sumatório dos pontos para saberem qual elemento ganhou em cada jogo.		
P A R T E F I N A L	Recuperação passiva.	Alongamentos. Finalização da aula.	Alongamento dos membros inferiores e superiores.	14'
Observações:				
REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:				



Exemplo de um Plano de treino do Desporto Escolar, realizada por mim para o dia
06/04/2022.

P L A N O D E A U L A							
PROFESSOR	Miguel Costa Figueiro	AULA N.º	19	LOCAL	P4	ANO/TURMA	5º, 6º e 7º
DATA	06/04/2022	HORA	14:30 às 16:00	DURAÇÃO	90 minutos	N.º DE ALUNOS	12
UNIDADE DIDÁTICA	Badminton						
OBJETIVOS DA AULA	Aspetos técnicos: Deslocamentos e Remate Situação de jogo						
MATERIAL	Raquetes e volantes.						

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM / ORGANIZAÇÃO	ASPETOS A CONSIDERAR NA REALIZAÇÃO	TU/TT (HORA FINAL)
P A R T E I N I C I A L	-	Chamada. Informações sobre os objetivos do treino.	Objetivos: Referir que irão ser realizados exercícios para treinar os deslocamentos e o remate.	6' / 16' 14:46
	Jogo lúdico de introdução à atividade	1) Jogo da Corrente Num espaço delimitado por 4 cones laranja, inicia um aluno a apanhar e ganha o último a ser apanhado. O jogo consiste em um aluno começar a apanhar e os outros a fugir, ao toque, o aluno apanhado dá a mão ao colega que o apanhou, formando assim uma corrente.	-	10' / 12' 14:58
	Aquecimento específico.	2) Alunos distribuídos por pares, pegam em volantes e raquetes e junta-se, cada par, num campo. O exercício inicia-se numa ponta, realizam passe ao longo da rede até chegarem à outra ponta. Sem quebrar o ritmo, regressam a fazer passe, sempre sem deixar cair o volante.	-	8' / 10' 15:06
P A R T E F I N A L	Desenvolvimento da técnica de serviço curto através da prática.	3) Serviço Curto Com os mesmos pares, fazem a técnica de serviço curto, na diagonal. Cada par partilha campo com outro par. Como cada campo tem 2 pares, os pares devem estar na diagonal para receber/realizar os serviços. A cada 10 serviços trocam de lado.	-	5' / 6' 15:12



N D A M E N T A L	Desenvolvimento do aspecto técnico de deslocamentos através da prática.	4) Deslocamentos -Dois pares por campo, um par de cada lado, realizam um exercício que promove deslocamentos. -Num dos campos irão estar duas marcas que servirão para após ser feito passe para o outro lado, esse aluno deslocar-se, tocar com o pé na marca e regressar ao meio. -O par que estiver no campo com as marcas, realiza à vez. -Após realizarem 2x cada um o exercício, trocam com o outro par.	Quem estiver a tocar nas marcas, deve regressar imediatamente ao centro do campo.	8'10' 15:22
	Prática da modalidade através de situação de jogo.	5) Jogo 1x1 Jogos de singulares. Cada jogo é até aos 11 pontos com 2 de diferença. Quem ganha desloca-se para os campos do lado da arrecadação, quem perde para os campos opostos. Cada aluno deve realizar 5 jogos no total.	Devem contar os pontos para no final saberem quantos jogos ganharam.	25'28' 15:50
P A R T E F I N A L	-	Arrumação do material. Mobilização articular. Retomo à calma.	-	10' 16:00
Observações:				
REFLEXÃO FINAL SOBRE A AULA:				




Exemplo de uma Avaliação Diagnóstica da turma 11º CT3, realizada por mim.

Nº	Nomes	Modalidade: Voleibol					
		Domínio					
		Regras Gerais de Jogo	Jogo em Equipa	Posicionamento	Técnica Passe	Técnica Manchete	Posição Base
1	[Redacted]						
2	[Redacted]						
3	[Redacted]						
4	[Redacted]						
5	[Redacted]						
6	[Redacted]						
7	[Redacted]						
8	[Redacted]						
9	[Redacted]						
10	[Redacted]						
11	[Redacted]						
12	[Redacted]						
13	[Redacted]						
14	[Redacted]						
15	[Redacted]						
16	[Redacted]						
17	[Redacted]						
18	[Redacted]						
19	[Redacted]						
20	[Redacted]						
21	[Redacted]						
22	[Redacted]						



Exemplo de uma Avaliação Formativa da turma 11º CT3, realizada por mim.

		Turma: 11º CT3																									Nota												
		Avaliação Formativa de Badminton																																					
Nº	Nomes	Gestos Técnicos																									Nota												
		Serviço					Deslocamentos					Lob					Clear					Amorti						Escolha do Gesto											
		Dias																																					
		13	18	20	25	27	13	18	20	25	27	13	18	20	25	27	13	18	20	25	27	13	18	20	25	27	13	18	20	25	27	13	18	20	25	27			
1	██████████																																						
2	██████████ A.																																						
3	██████████																																						
4	██████████																																						
5	██████████																																						
6	██████████ T.																																						
7	██████████																																						
8	██████████ C.																																						
9	██████████																																						
10	██████████																																						
11	██████████																																						
12	██████████																																						
13	██████████																																						
14	██████████																																						
15	██████████																																						
16	██████████																																						
17	██████████																																						
18	██████████																																						
19	██████████																																						
20	██████████																																						
21	██████████																																						
22	██████████																																						



Exemplo de uma Avaliação Sumativa da turma 11º CT3, realizada por mim.

Avaliação Sumativa de Badminton															
Turma: TAL/TAS20		Gestos Técnicos										Nota	Nota Final		
		Serviço		Deslocamentos		Escolha do Gesto		Lob		Clear				Amorti	
		Dias													
Nº	Nome	27	3	27	3	27	3	27	3	27	3	27	3		
1	A [redacted]	2,5	3	2,5	3	3,5	3	3	3	2,5	3	2,83	14,17	14	
2	A [redacted]	3	3	2,5	3	3,5	3	3	3	2,5	3	2,92	14,58	15	
3	Br [redacted]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Ca [redacted]	2,5	3	2,5	3	2,5	3	3	3	2,5	3	2,67	13,33	13	
5	Ca [redacted]	3	3	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3	3	3,17	15,83	16	
6	D [redacted]	3,5	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	3,33	16,67	17	
7	Gu [redacted]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,16	15,80	16	
8	Gu [redacted]	3,5	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	3,33	16,67	17	
9	He [redacted]	3,5	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	2,5	2,5	3,25	16,25	16	
10	Ja [redacted]	3	3	2,5	3	3	3	3	3	2,5	2,5	2,83	14,15	14	
11	M [redacted]	3	3	2,5	3	2,5	3	3	3,5	2,5	2,5	2,83	14,17	14	
12	M [redacted]	3	3	2,5	3	3	3	3	3	2,5	2,5	2,83	14,17	14	
13	M [redacted]	3,5	3	3,5	3	3	3	3	3,5	2,5	2,5	3,17	15,83	16	
14	A [redacted]	3	3	2,5	3	3	3	3	3,5	2,5	2,5	2,92	14,58	15	
15	B [redacted]	3	3	2,5	3	3	3	3	3	2,5	2,5	2,83	14,17	14	
16	F [redacted]	3,5	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	2,5	2,5	3,25	16,25	16	
17	La [redacted]	3	3	3	3	2,5	3	3	3,5	2,5	2,5	2,92	14,58	15	
18	M [redacted]	3,5	3	3,5	3	3	3,5	3,5	3,5	3	3	3,33	16,67	17	
19	M [redacted]	3	3	2,5	3	3	2,5	3	3	2,5	2,5	2,75	13,75	14	
20	R [redacted]	3	3	2,5	3	3,5	3	3	3,5	2,5	2,5	3,00	15,00	15	
21	T [redacted]	3,5	3	3,5	3	3,5	3	3	3,5	3	3	3,33	16,67	17	



Exemplo de uma Avaliação Diagnóstica da turma Tas/Tal20, realizada por mim.

Nº	Nomes	Modalidade: Badminton					
		Serviço curto	Situação de jogo 1x1			Empenho	Nota
			Desloca- mentos	Ação técn. escolhida	Execuçã o técn.		
1	[Redacted]	2	2	2,5	2,5	3	2,4
2	[Redacted]						0
3	[Redacted]	-	-	-	-	-	-
4	G [Redacted]	2,5	2	2,5	2,5	3	2,5
5	G [Redacted]	2,5	2	2,5	3	3	2,6
6	[Redacted]	3	2,5	3	3	3	2,9
7	G [Redacted]	3,5	3,5	3	3	3,5	3,3
8	[Redacted]	3,5	3,5	3	3,5	3,5	3,4
9	H [Redacted]	3	3	3	3	3,5	3,1
10	J [Redacted]	-	-	-	-	-	-
11	M [Redacted]	2,5	2,5	2,5	3	3,5	2,8
12	M [Redacted] ira	3,5	3	3	3	3,5	3,2
13	[Redacted]	3,5	3	3	3	3,5	3,2
14	[Redacted]	3	2,5	3	3	3,5	3
15	[Redacted]	2,5	2,5	3	3	3,5	2,9
16	F [Redacted] te						0
17	[Redacted]	3	2,5	3	3	3,5	3
18	[Redacted]	3,5	3	3	3	3,5	3,2
19	[Redacted]	3	2,5	3	3	3,5	3
20	N [Redacted] pa	3	3	3	3	3,5	3,1
21	[Redacted]						0




Exemplo de uma Avaliação Formativa da turma Tas/Tal20, realizada por mim.

Nº	Nomes	Modalidade: Badminton				Empenho
		Serviço curto	Situação de jogo 1x1			
			Desloca- mentos	Ação técn. escolhida	Execuçã o técn.	
1	[Redacted]					
2	[Redacted]					
3	[Redacted]					
4	G [Redacted]					
5	C [Redacted]					
6	[Redacted]					
7	G [Redacted]					
8	[Redacted]					
9	H [Redacted]					
10	J [Redacted]					
11	M [Redacted]					
12	M [Redacted] ira					
13	[Redacted]					
14	[Redacted]					
15	[Redacted]					
16	F [Redacted] te					
17	[Redacted]					
18	[Redacted]					
19	[Redacted]					
20	[Redacted] a					
21	[Redacted]					



Exemplo de uma Avaliação Sumativa realizada por mim, para a turma Tas/Tal20.

Avaliação Sumativa de Badminton															
Turma: TAL/TAS20		Gestos Técnicos										Nota	Nota Final		
		Serviço		Deslocamentos		Escolha do Gesto		Lob	Clear	Amorti					
		Dias													
Nº	Nome	27	3	27	3	27	3	27	3	27	3	27	3		
1	A [redacted]	2,5	3	2,5	3	3,5	3	3	3	2,5	3	2,83	14,17	14	
2	A [redacted]	3	3	2,5	3	3,5	3	3	3	2,5	3	2,92	14,58	15	
3	Br [redacted]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Ca [redacted]	2,5	3	2,5	3	2,5	3	3	3	2,5	3	2,67	13,33	13	
5	Ca [redacted]	3	3	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3	3	3,17	15,83	16	
6	D [redacted]	3,5	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	3,33	16,67	17	
7	Gu [redacted]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,16	15,80	16	
8	Gu [redacted]	3,5	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	3	3	3,33	16,67	17	
9	He [redacted]	3,5	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	2,5	3	3,25	16,25	16	
10	J [redacted]	3	3	2,5	3	3	3	3	3	2,5	3	2,83	14,15	14	
11	M [redacted]	3	3	2,5	3	2,5	3	3	3,5	2,5	3	2,83	14,17	14	
12	M [redacted]	3	3	2,5	3	3	3	3	3	2,5	3	2,83	14,17	14	
13	M [redacted]	3,5	3	3,5	3	3	3	3,5	3,5	2,5	3	3,17	15,83	16	
14	A [redacted]	3	3	2,5	3	3	3	3,5	3,5	2,5	3	2,92	14,58	15	
15	B [redacted]	3	3	2,5	3	3	3	3	3	2,5	3	2,83	14,17	14	
16	F [redacted]	3,5	3	3	3	3,5	3,5	3,5	3,5	2,5	3	3,25	16,25	16	
17	La [redacted]	3	3	3	3	2,5	3	3	3,5	2,5	3	2,92	14,58	15	
18	M [redacted]	3,5	3	3,5	3	3	3,5	3,5	3,5	3	3	3,33	16,67	17	
19	N [redacted]	3	3	2,5	3	3	2,5	3	3	2,5	3	2,75	13,75	14	
20	R [redacted]	3	3	2,5	3	3,5	3	3	3,5	2,5	3	3,00	15,00	15	
21	T [redacted]	3,5	3	3,5	3	3,5	3	3	3,5	3	3	3,33	16,67	17	



Exemplo de uma Avaliação Intercalar, realizada por mim, para a turma 11º CT3.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO

Informações Intercalares

Disciplina: **EDUCAÇÃO FÍSICA**

Ano: **11º**

Turma: **CT3- Curso de Ciências e Tecnologias**

Nº	Nome do Aluno	Observações (Dados relativos à participação, comportamento, pontualidade, TPC e outros)	Ap. Global
1	Afonso Faustino	Demonstra empenhado na realização das tarefas, devendo ser mais assíduo.	Suficiente
2	Bernardo Afonso	Demonstra bastante interesse e empenho na realização dos exercícios propostos.	Muito Bom
3	Bruno Batista	Empenhado nas tarefas propostas.	Bom
4	Carolina Sousa	Apresenta empenho nas atividades realizadas em aula.	Bom
5	Dinis Gonçalves	Demonstra interesse e empenho na realização dos exercícios propostos.	Muito Bom
6	Guilherme Tavares	Realiza as tarefas propostas de forma bastante empenhada e com interesse, é sempre assíduo e pontual.	Muito Bom
7	Gustavo Batista	Coopera e participa nas tarefas propostas, embora com capacidades para obter melhores resultados.	Bom
8	Henrique Carvalho	Empenhado na realização das tarefas propostas. Demonstra querer melhorar as suas capacidades.	Muito Bom
9	João Teodósio	Demonstra interesse e cooperação na realização das atividades.	Bom
10	Lara Rodrigues	Interessada e empenhada, demonstra querer melhorar nas atividades que participa.	Bom
11	Luís Russo	Realiza as tarefas propostas com empenho, com capacidades para obter ainda melhores resultados. Deveria melhorar a pontualidade e assiduidade.	Bom
12	Maria Sousa	Realiza com empenho e interesse as tarefas propostas.	Bom
13	Marta Ramos	Coopera na realização das atividades propostas.	Suficiente
14	Matilde Neves	Participa com empenho nas atividades propostas.	Bom
15	Miguel Salvado	Realiza as tarefas propostas, mas com capacidades para obter melhores resultados. Deve cooperar mais ativamente.	Bom
16	Miguel Covas	Realiza as tarefas propostas, mas com capacidades para obter melhores resultados.	Bom
17	Rafael Santos	Participativo, revelando um comportamento adequado ao contexto de aula.	Bom
18	Raul Fonseca	Manifesta ter capacidades, é bastante interessado e empenhado na realização dos exercícios propostos.	Muito Bom



19	Rodrigo Fonseca	Apresenta capacidades, demonstra interesse e empenho na realização das tarefas solicitadas.	Bom
20	Rodrigo Pereira	Demonstra interesse pelas tarefas, tem um comportamento adequado face o contexto de aulas.	Bom
21	Rúben Simões	Apresenta interesse pelas atividades, é participativo e cooperante, com um comportamento adequado	Bom



Teste feito por mim, no 1º Período, para a turma 11º CT3.



Agrupamento de Escolas do Fundão
Educação Física
Ficha de Avaliação
11º CT3

Nome: _____ Nº _____ Data _____

Classificação: _____ O Professor: _____

Grupo I- Atividade Física (105 pontos)

- 1) Para que possas afirmar que tens um estilo de vida saudável, indica 4 princípios que deves respeitar. (20 pontos)

- 2) Para provas de maior distância, como fundo e de meio-fundo, qual é a resistência cardiorrespiratória que se utiliza maioritariamente? (10 pontos)

- 3) Há vários tipos de velocidade, um deles é a reação. Define “velocidade de reação”. (20 pontos)

- 4) A força muscular pode distinguir-se por 3 tipos diferentes, indica quais são. (15 pontos)



Agrupamento de Escolas do Fundão
Educação Física
Ficha de Avaliação
11º CT3

5) “O doping é uma substância que permite ao seu utilizador obter resultados mais rápidos, de forma natural e saudável.”

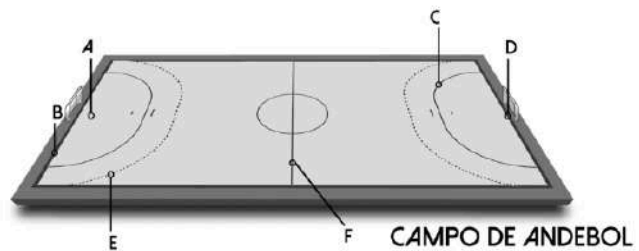
Refere se esta afirmação é verdadeira ou falsa e justifica. (20 pontos)

6) Existem dois tipos de componentes motoras da aptidão física, a capacidade motora condicional e coordenativa. Distingue as duas e dá 2 exemplos para cada uma delas. (20 pontos)

Grupo II- Andebol (95 pontos)

1) Legendra a seguinte figura, que representa um campo de andebol. (30 pontos)

- A- _____
- B- _____
- C- _____
- D- _____
- E- _____
- F- _____



2) Das seguintes afirmações, assinala com um círculo a letra correspondente à opção correta.

2.1) Qual é duração de um jogo oficial de andebol (seniores)? (10 pontos)

- (A) Cada jogo tem um total de 50 minutos.
- (B) 30 minutos cada parte, sendo num total de 60 minutos.



Agrupamento de Escolas do Fundão
Educação Física
Ficha de Avaliação
11º CT3

- (C) 25 minutos cada parte, mais 10 minutos de intervalo, 60 minutos.
- (D) Todas as anteriores estão erradas.

2.2) Em situação de jogo, quando defendes o teu adversário direto deves, preferencialmente: (10 pontos)

- (A) Impedir que o mesmo realize o passe;
- (B) Preocupar apenas em evitar as desmarcações;
- (C) Impedi-lo de realizar drible, passe ou remate;
- (D) Todas estão corretas.

3) Classifica como verdadeira (V) ou falsa (F) as seguintes afirmações. (15 pontos)

3.1) () É considerado permitida a utilização de qualquer parte do corpo, a baixo dos joelhos, por qualquer jogador de campo. (5 pontos)

3.2) () O guarda-redes, assim que um colega lhe atrasa a bola para a sua área, ao agarrá-la, entra num incumprimento de regras que resulta num lançamento de 7 metros. (5 pontos)

3.3) () A partir do momento em que um jogador pára de driblar e continua a dar passos, só pode dar 4, ou é falta. (5 pontos)

4) No Andebol só deves utilizar o drible em determinadas situações, refere duas delas. (10 pontos)

5) Indica 2 tipos de passes e 2 tipos de remates que se utiliza no Andebol. (20 pontos)



Grelha de correção do teste de 1º Período da turma 11º CT3.

Nº	Nome	Grupo I					Grupo II					TOTAL	10 valores				
		1) 20%	2) 10%	3) 20%	4) 15%	5) 20%	6) 20%	1) 30%	2.1) 10%	2.2) 10%	3.1) 5%			3.2) 5%	3.3) 5%	4) 10%	5) 20%
1	[Redacted]	15	0	20	0	20	0	15	0	10	5	0	0	10	0	95	19
2	[Redacted]	20	0	20	0	20	10	30	0	10	5	5	5	10	20	155	16 valores
3	[Redacted]	20	0	20	0	20	5	15	0	10	5	0	0	10	5	110	11 valores
4	[Redacted]	20	0	20	0	20	10	25	10	10	5	5	5	10	15	155	16 valores
5	[Redacted]	20	10	20	0	20	15	25	0	10	5	0	5	5	150	15 valores	
6	[Redacted]	20	10	20	15	20	10	25	10	10	5	5	5	10	185	19 valores	
7	[Redacted]	20	0	20	10	20	8	28	10	10	5	5	5	10	171	17 valores	
8	[Redacted]	20	0	20	15	20	0	25	10	10	5	5	5	10	165	17 valores	
9	[Redacted]	20	0	20	0	20	0	25	0	10	0	5	5	10	130	13 valores	
10	[Redacted]	20	0	20	5	20	0	25	10	10	5	5	5	5	135	14 valores	
11	[Redacted]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	-
12	[Redacted]	20	0	20	15	20	15	25	10	10	5	5	5	10	175	18 valores	
13	[Redacted]	20	10	20	5	20	20	25	10	10	5	5	5	10	185	19 valores	
14	[Redacted]	20	0	20	0	20	10	25	10	10	5	5	5	10	160	16 valores	
15	[Redacted]	20	10	20	10	20	15	30	10	10	5	5	5	10	190	19 valores	
16	[Redacted]	10	0	20	0	20	10	30	10	10	5	5	5	10	150	15 valores	
17	[Redacted]	15	0	20	0	20	0	20	10	10	0	0	0	0	95	10 valores	
18	[Redacted]	20	0	20	5	8	8	20	10	10	5	5	5	5	131	13 valores	
19	[Redacted]	15	0	0	5	20	20	20	0	10	5	5	5	10	120	12 valores	
20	[Redacted]	20	10	20	0	20	15	25	10	10	5	5	5	10	175	18 valores	
21	[Redacted]	20	10	20	10	20	0	25	10	10	5	5	5	10	170	17 valores	
22	[Redacted]	10	10	0	5	20	0	25	0	0	5	5	5	10	95	10 valores	





2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

5) 20%	TOTAL																				
0	95	10 valores																			
20	155	16 valores	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10									
5	110	11 valores	3	2	3	3	2	1	2	1	1	3									
15	155	16 valores																			
15	150	15 valores																			
20	185	19 valores																			
20	171	17 valores																			
20	165	17 valores																			
15	130	13 valores																			
5	135	14 valores																			
0	0	-																			
15	175	18 valores																			
20	185	19 valores																			
20	160	16 valores																			
20	190	19 valores																			
15	150	15 valores																			
0	95	10 valores																			
10	131	13 valores																			
5	120	12 valores																			
20	175	18 valores																			
20	170	17 valores																			
0	95	10 valores																			



Documento de Apoio que realizei para o teste do 1º Período.



ATIVIDADE FÍSICA ←

Engloba qualquer movimento produzido pelo sistema músculo-esquelético que resulte num aumento de gasto energético relativamente à taxa metabólica de repouso.

A avaliação das características individuais de um desportista tem sido objeto de estudo de várias áreas disciplinares como a medicina desportiva, a fisiologia do desporto, a cinesiologia, a biomecânica entre outras, se bem que, com muitas dificuldades de coordenação e diálogo.

Testar e medir são aspetos fundamentais do estudo do desempenho do Homem. Para tomar as decisões apropriadas na orientação de um treino desportivo/aula é essencial saber o quê, quando e como medir, e o que significam os resultados obtidos. - (FIT Escola)

→ **Exercício Físico**

É uma subcategoria da atividade física planeada, estruturada, repetitiva, que resulta numa melhoria ou manutenção de uma ou mais facetas da aptidão física.

→ **Atividade Física Desportiva**

Abarca um conjunto mais restritivo, embora envolva igualmente o movimento produzido pelo sistema músculo-esquelético, este integra-se num sistema complexo que abrange instituições, regulamentos, técnicas, táticas, competições, etc.



▶ *Aptidão Física*

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a aptidão física é a capacidade de realizar um trabalho muscular de forma satisfatória.

A aptidão física está associada a duas temáticas: à saúde e ao rendimento desportivo.

A atividade física esta intimamente ligada com o rendimento de todas as atividades diárias (AVD) que realizamos. Envolve os domínios das aptidões física, psicomotoras, perceptivas e cognitivas;

Encontra-se diretamente relacionada com o ganho, ou manutenção, da saúde e por isso deve ser trabalhada nos seus diversos domínios.

Componentes Motoras da Aptidão Física

Existem dois tipos de componentes motoras da aptidão física:

- **Capacidades Motoras Condicionais:** estão dependentes do processo de obtenção de energia no organismo, sendo um aspeto quantitativo.
- **Capacidades Motoras Coordenativas:** estão dependentes do processo de condução do sistema nervoso central, sendo um aspeto qualitativo.

As capacidades motoras condicionais abarcam as seguintes aptidões físicas:

- **Resistência Cardiorrespiratória**

Esta pode ser dividida em **trabalho aeróbio** (trocas gasosas CO₂ – O₂ e troca de nutrientes e resíduos) ou em **trabalho anaeróbio**, sendo láctica (Glicólise) ou aláctica (ATP-CP).

Resistência Aeróbia diz respeito ao equilíbrio entre o oxigénio necessário e o que está a ser utilizado pelos músculos. Exemplo disto



são as provas de meio-fundo e fundo (ex: 800m, 1500m, 5000m e 10000m).

Resistência Anaeróbia por outro lado, diz respeito, ao défice entre o oxigénio que é necessário e o que está a ser utilizado pelos músculos. Exemplo: Provas de velocidade em Atletismo (ex: 100, 200, 400 metros).

Testes para avaliar a resistência cardiorrespiratória

- Teste vaivém
- Teste milha

▪ Força Muscular

A força muscular é a capacidade motora que nos permite deslocar um objeto, como por exemplo, o corpo de um colega ou o próprio corpo, através da contração dos músculos.

Esta capacidade é dividida em 3 tipos de força:

- Máxima: estática (contra resistência insuperável) e dinâmica (contra resistência superável);
- Rápida: Mais comum em jogos desportivos coletivos (contra resistências submáximas);
- Resistente: Utilizada em modalidades desportivas com esforços prolongados contínuos ou intermitentes (contrações musculares em esforços de longa duração).

Existem vários testes para avaliar a força muscular. Exemplo desses são:

- Teste de abdominais
- Teste das extensões de braços (flexões)
- Teste da impulsão horizontal
- Teste da impulsão vertical



▪ **Flexibilidade**

A flexibilidade é uma capacidade motora, que nos permite realizar movimentos de grande amplitude. Exige concentração e uma perceção corporal apurada.

Os resultados do treino da flexibilidade são demorados e podem não ser tão notórios, a curto prazo, como os de resistência cardiorrespiratória.

Existem dois testes de avaliação de flexibilidade:

- Teste da flexibilidade dos membros inferiores
- Teste da flexibilidade dos ombros

▪ **Velocidade**

É a capacidade de realizar ações motoras no menor tempo possível. Existem vários tipos de velocidade.

A velocidade de reação:

- Relativa á rapidez de resposta a um estímulo;
- Reação simples – Estímulo conhecido;
- Reação complexa – Ato Reflexo.

A velocidade máxima cíclica

- Capacidade executar ações motoras com a maior rapidez possível.

A velocidade máxima acíclica

- Capacidade de originar uma ação motora isolado (gesto isolado), com a máxima contração muscular.

A velocidade de resistência

- Combinação entre 2 variantes, velocidade e resistência;
- Resistir à fadiga em esforços de intensidade;



- A nível de testes de avaliação da velocidade existe o teste da velocidade 20m/40m.

Por outro lado, as capacidades motoras coordenativas englobam as seguintes aptidões:

- **Orientação espacial**

É a capacidade de reagir rapidamente a estímulos, podendo ser **estímulos simples** (tempo entre início de estímulo e início da resposta motora) ou **estímulos dinâmicos** (optar pela ação mais adequada face o contexto). Tendo esta capacidade bem desenvolvida, ser-nos-á permitido calcular a mudança de posição de um corpo, para um determinado objetivo no campo de ação.

- **Ritmo**

Consiste na capacidade motora responsável pela sequência de movimentos executados de forma harmónica e equilibrada. Estes podem ser executados repetidamente. Estes conjuntos de movimentos criam uma sequência de ações corporais que depois é executada mediante um fator externo imposto (música).

- **Equilíbrio**

O equilíbrio é conseguido por uma combinação de ações musculares com o objetivo de sustentar o corpo sobre um único ponto de apoio, **centro de massa-base de apoio**.

A prática do equilíbrio pode ser dividida em 2 subcategorias:

- Estático;
- Dinâmico;



- **Diferenciação Cinestésica**

A diferenciação cinestésica é a capacidade que permite receber e processar, de forma exata e diferenciada, informações recebidas dos músculos, tendões e ligamentos.

- **Tempo de Reação**

O tempo de reação é o intervalo de tempo existente entre o desenvolvimento de um estímulo e a ação motora do mesmo.

Este tempo é correspondente a milésimas de segundos e depende de várias condicionantes. Estas condicionantes podem ser:

- Estado emocional;
- O sexo
- A idade
- A aptidão física
- O nível cognitivo.

- **Destreza Geral**

A destreza geral desempenha uma função determinante na aprendizagem dos gestos motores e depende fundamentalmente das outras capacidades coordenativas.

Estas duas componentes, as Capacidades Motoras Condicionais e as Capacidades Motoras Coordenativas, ao serem desenvolvidas, têm as seguintes consequências positivas:

- Aumento da capacidade de trabalho e redução da fadiga;
- Redução do risco de hipertensão arterial, de doenças cardiovasculares e de diabetes;



- Aumento da capacidade funcional (levantamento e transporte de cargas), redução do risco de lesões lombares;
- Aumento da capacidade funcional (amplitude de movimentos)

→ *Estilos de Vida Saudável*

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde e o bem-estar devem ser a principal preocupação do ser humano. Uma pessoa saudável, tanto física como psicologicamente, apresenta um correto desenvolvimento físico, mental e social.

Com as escolhas que fazemos ao longo da vida, vamos determinando o curso da nossa saúde e bem-estar, delineando assim uma qualidade de vida superior ou inferior.

Tendo em conta o referido acima, e se cuidarmos da nossa saúde, poderemos adquirir resultados a curto, médio e/ou longo prazo. Estes resultados podem ser, entre outros, o rendimento escolar/profissional, regulação do humor e bem-estar psicológico, melhor desenvolvimento corporal, a diminuição dos níveis de obesidade, entre outros.

Para conseguirmos um estilo de vida saudável devemos ter em conta três fatores:

- ♦ Atividade física;
- ♦ Alimentação equilibrada;
- ♦ Descanso (mental e físico).

A alimentação saudável tem como premissa base a ingestão de alimentos nutritivos, variados e ricos em fibra.

Contrariamente, os alimentos considerados prejudiciais à nossa saúde, e que devemos evitar, são:

- ♦ Alimentos processados;
- ♦ Doces;



- ♦ Salgados;
- ♦ Fritos;
- ♦ Entre outros.

Para além dos alimentos ingeridos, devemos também ter em conta a água que consumimos, pois, esta constitui grande parte do nosso corpo. Tudo o que ingerimos é, de alguma maneira, transformado ou consumido, e por isso, devemos manter uma reposição assídua da água que vamos perdendo. Duas grandes fontes da perda de água são: a transpiração e o processamento dos alimentos. O nosso corpo necessita da mesma para executar essas tarefas.

Levando em consideração o que foi dito anteriormente, devemos ingerir, em média, 1,5l a 2l de água todos os dias.

← Curiosidade →

Muitas pessoas, mesmo as que fazem atividade física regularmente, sentem-se inchadas e não sabem o porquê de isso acontecer.

Se temos perda de água e não a repomos, o corpo coloca-se em “modo defensivo”, retendo água, parecendo assim mais inchado. Este processo chama-se retenção de líquidos e acontece de maneira automática, visto que, o nosso corpo “pensa” que não terá reposição de água, então resolve reter (no corpo) a que tem.

Este processo cria efeitos/sintomas negativos no nosso dia a dia e, com um pequeno gesto, como o de beber água, nas quantidades anteriormente referidas, pode acabar com grande parte dos desconfortos que poderemos sentir.

→ Composição corporal ←

A composição corporal é dividida em dois pontos de vista diferentes: do ponto de vista funcional e de performance:

- massa magra (aquela que é composta pelo sistema músculo-esquelético, conteúdo mineral ósseo e água extra e intracelular).



- massa gorda

Testes para avaliar a composição corporal:

- Medição do Índice de Massa Corporal
- Medição da Massa Gorda
- Medição do Perímetro da Cintura

→ **Atividade física e Treino Desportivo**

Os atletas, para além de executarem um treino desportivo e atividade física adequados, têm também de incorporar uma alimentação equilibrada e hábitos de sono regulados, de modo a conseguirem alcançar resultados de rendimento superiores.

Os hábitos de sono, em muitos casos, são negligenciados e muitos atletas apresentam fadigas e menores resultados do que era esperado. O corpo ressentido a falta de descanso e transmite-se num rendimento inferior, podendo, em muitos casos, verificar-se também problemas a nível de stresse. Como recomendado, o ser humano deve ter entre 7 a 9 horas de sono/descanso por dia.

Neste seguimento, e relacionando com o treino (de alta competição), muitos atletas procuram substâncias que aumentem a sua rentabilidade. Por outras palavras, procuram o doping como substância auxiliadora. Mas será que devemos não olhar a meios para chegar a um fim? Esta questão surge para fazer compreender que nem tudo o que parece bom a curto prazo, se transmite bom a longo prazo.

O doping são substâncias que podem, ao seu utilizador, exponenciar (de forma artificial) uma melhoria, mais rápida, das suas capacidades. Este aumento repentino pode ter consequências graves a longo prazo.



Exemplos de efeitos negativos:

- ◆ Desenvolvimento de tecidos mamários nos homens;
- ◆ Diminuição dos testículos;
- ◆ Impotência;
- ◆ Perda de cabelo;
- ◆ Palpitações;
- ◆ Desidratação;
- ◆ Insónias;
- ◆ Aumento do risco de derrames, arritmias, ataque cardíaco;
- ◆ Órgãos afetados;
- ◆ Entre outros.



ANDEBOL

Jogo desportivo coletivo entre duas equipas em que o intuito é o de introduzirem a bola na baliza da equipa adversária, evitando que façam o mesmo na sua.

▶ Regras oficiais

▶ Início de jogo

O jogo inicia com um lançamento de saída a meio-campo, assim como, quando é golo, onde a bola é colocada a meio-campo para recomeçar o jogo.

▶ Tempo de jogo

Um jogo oficial de Seniores é dividido em 2 partes, de 30 minutos cada, dando assim um total de 60 minutos de jogo.

Relativamente ao intervalo, é previsto, salvo certas exceções, de 10 minutos entre ambas as partes.

▶ Área de baliza

Só é permitido, ao guarda-redes, a entrada nessa área.



→ *Guarda-redes* ←

É permitido:

- Para defender, e estando na área da baliza, é-lhe permitido tocar na bola com qualquer parte do corpo;
- Quando tem a bola na sua posse, e dentro da sua área, pode andar livremente com a mesma.
- Sair da área de baliza, sem bola, e participar no jogo como sendo um jogador normal de campo.

Não é permitido:

- Sair da sua área com a bola na sua posse;
- Tocar/interagir com bola, estando esta fora da sua área, e o guarda-redes na sua;
- Trazer (guarda-redes) a bola para a sua área;
- A bola tocar do joelho para baixo, quando se está a mover-se em direção à área de jogo;
- Ultrapassar a marca dos 4 metros na execução de um lançamento de 7 metros, antes da bola sair da mão do adversário que o executa.

→ *Quando um jogador envia a bola para área
(do guarda-redes)* ←

- Se a bola entrar é golo;
- Se a bola ficar na área da baliza ou o guarda-redes tocar para não ser golo, é lançamento livre;
- Em caso de a bola sair pela linha de saída da baliza, é lançamento de reposição de jogo;



- Se a bola atravessar a área de baliza e voltar para a área de jogo, sem ser tocada pelo guarda-redes, o jogo continua.

→ *Jogar a bola* ←

Pode-se:

- Lançar, agarrar, parar, empurrar ou bater na bola, usando as mãos (abertas ou fechadas), braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos. O guarda-redes, para defender a bola, pode utilizar, também, os pés;
- Segurar a bola com as mãos (uma ou as duas) num máximo de 3 segundos;
- Dar num máximo de 3 passos com a bola (sem driblar);
- Só é permitido lançar a bola ao chão uma vez e apanhar de novo;
- Driblar sem limite e agarrar a bola novamente;
- A bola pode ser jogada se o jogador que a tem na sua posse estiver: de joelhos, sentado ou deitado no chão;
- Passar a bola de uma mão para a outra.

Não se pode:

- Tocar na bola mais do que uma vez, após a bola estar controlada, sem ter tocado no solo ou baliza;
- Tocar na bola do joelho para baixo.

→ *Faltas e condutas antidesportivas* ←

É permitido:

- Utilizar braços e mãos para bloquear ou ganhar a posse da bola;
- Utilizar o corpo para bloquear/obstruir o adversário;



Não é permitido:

- Arrancar/bater na bola que está nas mãos do adversário;
- Bloquear e empurrar o adversário com as mãos, braços ou pernas;
- Prender, segurar, empurrar ou lançar-se contra o adversário em corrida ou em salto;
- Manifestações físicas ou verbais desadequadas/excessivas são consideradas condutas antidesportivas.

→ *Constituição de uma equipa de andebol* ←

Cada equipa de andebol é composta por **7 jogadores** de campo, um guarda-redes e seis outros jogadores. No banco, à disposição do treinador, podem existir entre **5 a 9 suplentes**, um dos quais pode ser guarda-redes.

No andebol não há limite para o número de substituições por jogo e as mesmas também não necessitam de qualquer autorização por parte do árbitro.

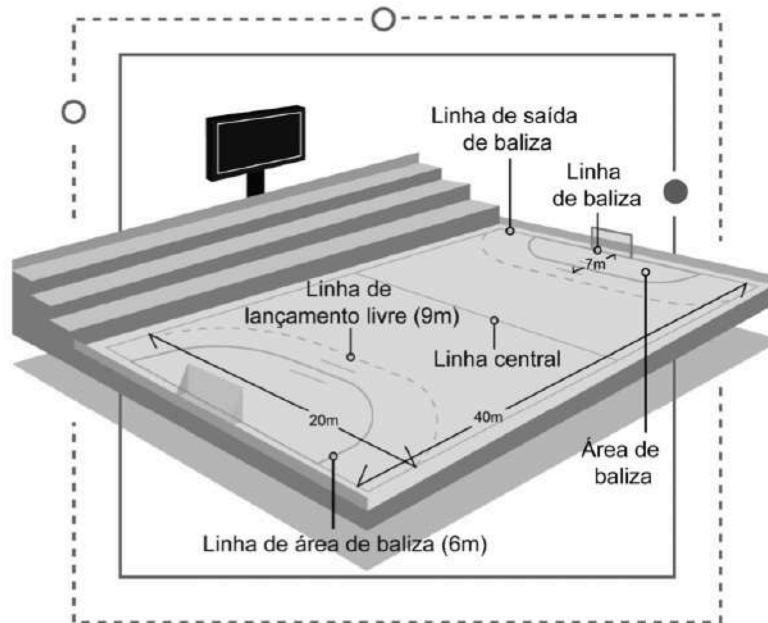
→ *Golo* ←

Para ser considerado golo, é necessário que a bola ultrapasse, na totalidade, a linha de baliza.

→ *Em caso de empate* ←

No caso de ser um jogo decisivo e que as equipas estejam empatadas, terá de existir um **prolongamento de 10 minutos**, dividido em 2 partes de **5 minutos** cada (com um intervalo de 1 minuto entre ambos).

→ **Campo de andebol** ←



→ **Gestos técnicos**

→ **Drible** ←

Os objetivos do Drible são:

- Fintar os defesas adversários;
- Sair da marcação;
- Conquistar uma posição mais favorável ao remate.



► *Tipos de passes* ◀

Passé picado

- Critério de êxito: A bola é lançada de forma a bater no solo 1/3 da distância antes do colega, sendo que, deve ir parar à zona do peito, tornando a receção mais eficaz e simples.

Passé de ombro

- Critério de êxito: O movimento inicia com a bola perto da orelha, com o braço a fazer 90º com o corpo. O lançamento é feito para ir ter ao peito do colega, facilitando a receção.

► *Tipos de remate* ◀

Em apoio

- Critério de êxito: É o tipo de remate onde um ou os dois pés estão em contacto com o solo no momento de execução.

Em suspensão

- Critério de êxito: É realizado um salto, e no momento em que o corpo está em suspensão, é feito o remate.

◀ *Curiosidade* ▶

Se já viste jogos de andebol, já deves ter reparado que as bolas parecem sujas. A verdade é que elas ficam com esse aspeto, porque os jogadores utilizam uma cola especial nas mãos para terem uma maior aderência à bola.



Teste feito por mim, no 2º Período, para a turma 11º CT3



Agrupamento de Escolas do Fundão
Educação Física
Ficha de Avaliação
11º CT3

Nome: _____ Nº _____ Data _____

Classificação: _____ O Professor: _____

Grupo I- Treino Desportivo (100 pontos)

1) Define "Treino Desportivo". (25 pontos)

2) A carga de treino é constituída por três subdivisões. Diz quais são e define-as. (30 pontos)

3) Há dois tipos de fadiga, diz quais são e define um deles. (20 pontos)

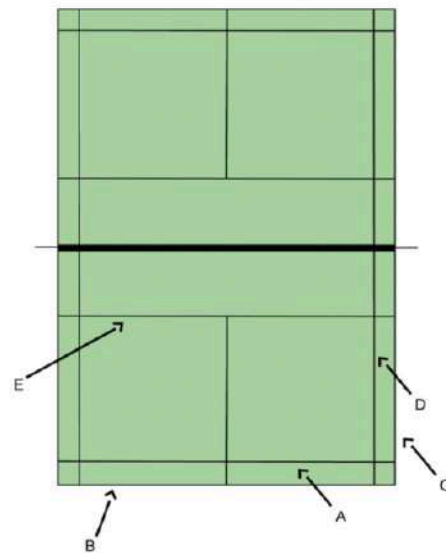
4) Refere três princípios de treino e especifica um deles. (25 pontos)



Grupo II- Badminton (100 pontos)

- 1) Completa a legenda da seguinte figura, que representa um campo de Badminton. (25 pontos)

A- _____
B- _____
C- _____
D- _____
E- _____



- 2) Das seguintes afirmações, assinala com um círculo a letra correspondente à opção correta.

2.1) A técnica de Amorti deve ser utilizada quando: (15 pontos)

- (A) Queremos colocar o volante no fundo do campo adversário.
(B) Queremos ter tempo para recuperar a nossa posição em campo, enviando assim o volante com uma trajetória alta.
(C) Estamos perto da rede e o adversário longe, colocando assim, o volante a cair perto da rede (do lado do adversário).
(D) Todas as anteriores estão corretas.



2.2) Em que situação de jogo deves utilizar a técnica de Lob? (15 pontos)

- (A) Quando tenciono colocar o volante numa trajetória alta e em profundidade e o adversário se encontra próximo da rede.
- (B) Sempre que vejo que o adversário está longe e posso colocar o volante a cair perto da rede.
- (C) Assim que o volante se apresenta com uma trajetória alta, executo um movimento com uma trajetória descendente, de forma a realizar ponto.
- (D) Todas as anteriores estão incorretas.

2.3) A estratégia de executar Serviço Longo, deve ser aplicada: (15 pontos)

- (A) Quando pretendes colocar o volante o mais perto da rede.
- (B) Quando o adversário está colocado demasiado na frente e pretendes destabilizar o mesmo.
- (C) Colocar o volante com uma trajetória reta.
- (D) Todas as opções anteriores.

3) Completa a seguinte afirmação. (8 pontos)

Num jogo oficial de Badminton, cada set é até aos ____ pontos, com ____ pontos de diferença. Em caso de empate, o set pode continuar a decorrer até ao máximo de ____ pontos. Caso ainda subsista o empatado, este termina nos ____ pontos.

4) Para se destinar quem inicia jogo com o volante, utiliza-se uma técnica, o "Toss". Explica/especifica como se executa o início de jogo. (6 pontos)



Agrupamento de Escolas do Fundão
Educação Física
Ficha de Avaliação
11º CT3

5) Faz a correspondência correta entre as alíneas da coluna A e B. (16 pontos)

Trajétória alta, em profundidade e ascendente	<input type="radio"/>	
Trajétória descendente, com o volante a cair perto da rede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Remate
Ação de início de jogo, com uma trajetória alta e em profundidade, com o volante a cair perto da linha final	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Amorti
Raquete toca no volante com um movimento explosivo, no ponto mais alto da trajetória, em sentido descendente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Lob
		<input type="radio"/> Serviço Longo



Grelha de correção do teste de 2º Período da turma 11º CT3.

Nº	Nome	Grupo I				Perguntas e cotações					Grupo II					TOTAL	Final	6	10	1
		1) 25%	2) 30%	3) 20%	4) 25%	1) 25%	2.1) 15%	2.2) 15%	2.3) 15%	3) 8%	4) 6%	5) 16%	13 valores	20 valores	13 valores					
1	[REDACTED]	25	15	0	0	20	15	15	15	15	15	2	6	16	129	13 valores	1			
2	[REDACTED]	25	30	20	25	25	15	15	15	15	6	6	16	198	20 valores		2			
3	[REDACTED]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	valores				
4	[REDACTED]	25	30	20	25	15	15	15	15	15	8	6	16	190	19 valores					
5	[REDACTED]	25	10	0	?	25	15	15	15	15	4	6	16	131	13 valores					
6	[REDACTED]	25	20	10	10	23	15	15	15	15	6	6	16	161	16 valores					
7	[REDACTED]	25	30	20	25	25	15	15	15	15	8	6	16	200	20 valores					
8	[REDACTED]	25	18	0	25	25	15	15	15	15	6	?	16	160	16 valores					
9	[REDACTED]	25	0	0	20	25	15	15	15	15	8	6	16	145	15 valores					
10	[REDACTED]	25	30	0	20	18	15	15	15	15	2	6	16	162	16 valores					
11	[REDACTED]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	valores					
12	[REDACTED]	25	30	20	10	20	15	15	15	15	8	6	16	180	18 valores					
13	[REDACTED]	25	25	20	25	25	15	15	15	15	8	6	16	195	20 valores					
14	[REDACTED]	25	30	20	20	25	15	15	15	15	8	6	16	195	20 valores					
15	[REDACTED]	25	25	20	5	25	15	15	15	15	6	6	16	173	17 valores					
16	[REDACTED]	25	23	0	0	20	15	15	15	15	8	6	16	143	14 valores					
17	[REDACTED]	0	0	0	0	15	15	15	?	15	2	0	8	55	6 valores					
18	[REDACTED]	0	15	0	0	25	15	15	0	15	8	6	16	100	10 valores					
19	[REDACTED]	0	15	0	0	15	15	15	15	15	4	6	16	101	10 valores					
20	[REDACTED]	25	20	15	25	20	15	15	15	15	8	6	16	180	18 valores					
21	[REDACTED]	25	30	5	25	10	15	15	15	15	8	6	16	170	17 valores					
22	[REDACTED]	25	15	5	0	3	15	15	15	15	6	6	16	121	12 valores					



2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

		valores																			
5) 16%	TOTAL	Final	6	10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	nº alunos							
16	129	13 valores	1	2	1	2	1	1	3	2	2	1	4	15,5							
16	198	20 valores																			
-	-	valores																			
16	190	19 valores																			
16	131	13 valores																			
16	161	16 valores																			
16	200	20 valores																			
16	160	16 valores																			
16	145	15 valores																			
16	162	16 valores																			
-	-	valores																			
16	180	18 valores																			
16	195	20 valores																			
16	195	20 valores																			
16	173	17 valores																			
16	143	14 valores																			
8	55	6 valores																			
16	100	10 valores																			
16	101	10 valores																			
16	180	18 valores																			
16	170	17 valores																			
16	121	12 valores																			



Documento de Apoio que realizei para o teste do 2º Período.

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO | EDUCAÇÃO FÍSICA

11º ANO | 2º PERÍODO



TREINO DESPORTIVO ←

O treino desportivo baseia-se num processo de preparação dos atletas, em função das suas necessidades, onde se procura uma evolução física e psicológica. Sendo que, a evolução é progressiva e a longo prazo.

Através do treino desportivo, existem objetivos a alcançar que, com o devido trabalho, se procura uma superação pessoal e de grupo, dos quais se salienta o desenvolvimento das capacidades técnicas e estratégicas.

→ Carga de treino

Esta temática, intrínseca ao treino desportivo, deve ser bem planeada, pois influencia muito o sucesso e superação dos atletas.

Para que haja uma carga de treino adequada face os objetivos, é necessário fazer um bom planeamento de treino. Desta forma, prevê-se/testa-se os graus de dificuldade do indivíduo, com vista em planear os treinos em função da progressão. Para haver uma devida progressão, deve existir um planeamento adequado que prepare as devidas cargas de treino, de forma a coexistir uma relação direta com os níveis de desenvolvimento dos atletas.

Por outras palavras, um indivíduo que vai ao ginásio treinar (musculatura), mas mais concretamente o bicep, tem planeado para um determinado período de tempo manter a mesma carga. A carga de treino é de 3 séries de 10 com 10 kilos. Ao fim do período que o mesmo destinou para o seu processo de evolução, e averiguando que está a correr como planeado, vai aumentar a carga de treino do bicep para 3 séries de 10 com 12 kilos.

Desta forma, e utilizando o exemplo anterior, a carga de treino é o resultado que se obtém através da intensidade, volume e densidade. Ou seja, a intensidade é relacionada com a amplitude/exigência da carga (3 séries de 10 com 10 kilos). O volume, refere-se ao período em que a carga será aplicada (período destinado a desenvolver o planeado). Por fim, a densidade, que se relaciona com o pós treino, isto é, a carga que foi aplicada requer que o indivíduo



tenha um repouso e recuperação para desenvolver as células musculares “trabalhadas”.

Por outro lado, ao planear a carga de treino, deve-se ter em conta os níveis de desenvolvimento, para que os atletas tenham cargas adequadas. Isto é, devem ser estruturadas de forma a que os atletas sintam competição, para que não sintam que as atividades sejam demasiado fáceis (o que se associa a desmotivações), nem a situações práticas demasiado difíceis, que levem os atletas a se desmotivarem por não conseguirem concretizar (o que se associa também a desmotivações).

→ **Subdivisões da Carga de Treino**



Volume → representa a duração da carga de treino.

Intensidade → simboliza a exigência da carga.

Densidade → relaciona a carga de treino aplicada com a recuperação/repouso adequado.

→ **Fadiga**

Associado à “Densidade”, ao haver uma devida aplicação de cargas de treino, é costume como consequência advir a fadiga. Este fator exige que, para haver um correto desenvolvimento, o pós treino apresente uma boa recuperação.



A fadiga representa, em termos de treino, uma diminuição de rendimento. O que faz com que a intensidade do mesmo seja reduzida. Neste seguimento, o atleta quando está a treinar e começa a apresentar sintomas de fadiga (diminuição de rendimento) involuntariamente utiliza as reservas funcionais, o que exige uma adaptação do indivíduo.

A fadiga é dividida em dois tipos diferentes, a evidente e a latente.

A fadiga evidente resume-se numa redução das capacidades de trabalho e a incapacidade de aguentar o treino no nível que se pretende que seja realizado.

Por outro lado, a fadiga latente corresponde à manutenção da capacidade de trabalho por recurso, sendo que esta cada vez se torna mais forte no sistema funcional solicitado.

► *Princípios de Treino*

De forma a que o treino seja eficaz e que, como consequência positiva, tenha o máximo de benefícios para o indivíduo, este deve procurar organizar e planear de acordo com o seu objetivo. Para alcançar as consequências positivas, que tanto se procura em obter com os treinos, é necessário ter em atenção o tipo de treino, que se pretende realizar, e os seus princípios fundamentais.

▪ **Princípio da Continuidade**

Como melhoria da capacidade física, é indispensável que os estímulos fornecidos ao organismo (através do treino) aconteçam de forma regular e repetidamente, com periodicidade determinada pela adaptação pretendida. É necessário que haja uma continuidade de treinos para que o seu processo seja designado de "supercompensação". Este, consiste no aumento de uma determinada capacidade - aumento do nível do estímulo - após um período de recuperação. Se não existir continuidade fazemos com que o fenómeno de supercompensação regrida, perdendo, assim, os benefícios do/s treino/s anterior.



▪ **Princípio da Progressão ou Sobrecarga**

Na fase "super-compensatória", deve-se aproveitar para aplicar um novo estímulo, que pode/deve ser mais intenso. A supercompensação possibilita o aumento (progressivo) da "carga de treino", inerente à capacidade física.

No caso de se manter a mesma carga de treino, chega-se ao ponto em que o esforço que realizamos já não é suficiente para provocar novas adaptações (porque o nosso organismo já se adaptou a ele), originando assim uma estagnação no processo de evolução.

▪ **Princípio da Reversibilidade**

Nesta, o treino provoca adaptações, mas não se mantém no tempo após a interrupção do processo.

Por sua vez, as alterações a nível local (celular e tecidual) demoram algumas semanas a ocorrer e, também não se mantêm por mais do que algumas semanas.

Nas adaptações "centrais" (a nível cardíaco, pulmonar, etc.) demoram mais tempo a formar (um ou mais meses) e também permanecem durante mais tempo, após a interrupção dos treinos.

▪ **Princípio da Individualização**

No processo de treino, como em qualquer processo que exija adaptação, é muito individualizado. O motivo destas diferenças prende-se com fatores genéticos e/ou biológicos e com as vivências anteriores de cada um.

▪ **Princípio da Especificidade**

Relativamente ao treino de uma determinada qualidade física, esta não acarreta obrigatoriamente melhorias nas restantes. Por outras palavras, acontece devido a diferentes processos bioquímicos envolvidos.

Por outro lado, um treino que exija uma melhoria de Membros Inferiores (por exemplo), não implica que haja uma melhoria em desportos que prevaleça os mesmos Membros (ex.: corrida e ciclismo).



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO | EDUCAÇÃO FÍSICA

11º ANO | 2º PERÍODO



Desta forma, as diferenças devem-se à especificidade do movimento, que recruta diferentes grupos musculares e em proporções também diferentes, de exercício para exercício.



BADMINTON ←

O Badminton é um jogo onde se utiliza uma raquete e que pode ser praticado de forma individualmente (singulares) ou em pares.

O objetivo principal do jogo é fazer com que o volante passe por cima da rede, respeitando as regras do jogo. O volante deve tocar no solo do campo do adversário e impedir que o mesmo toque no seu próprio.

O jogo, historicamente iniciado na Índia, em 2000 a.C., foi conquistando tantos praticantes que, de momento, estão filiados na Federação Internacional de Badminton, 152 países.

→ Regras oficiais

→ Início de jogo ←

O início de cada jogo de badminton é feito por um sorteio que se intitula de "Toss". Neste, é colocado um volante na faixa da rede e deixa-se cair. O intuito é de observar quando o volante cai e fica parado, visto que, este vai orientar através da base. Esta, orienta o jogador, ou o par, que escolherá primeiro se prefere servir ou receber, bem como o campo que prefere começar a jogar.

→ Objetivo do Jogo e os Pontos ←

Como objetivo, cada jogo terá uma duração não por tempo, mas por pontos. Cada jogo deve ser até aos 21 pontos, com 2 de diferença para o adversário. Caso o processo anterior não ocorra, e estejam com menos de 2 pontos de diferença, devem jogar até aos 29 pontos. Neste último, se estiver 29-29, ganha o jogador, ou par, que chegar primeiro aos 30 pontos, sendo que, ganha assim um set.



Por outro lado, o jogador que ganhar 2 sets ganha a partida.
Deverá existir mudança de campo no fim do primeiro set e antes do terceiro set, caso este último exista.

→ Gestos técnicos

Lob

- Deve-se avançar com o Membro Inferior (M.I.) direito para executar o batimento;
- Bater no volante à frente do corpo e abaixo do nível da bacia, com flexão do pulso;
- Criar no volante uma trajetória ascendente, alta e em profundidade.

Clear

- O peso do corpo deve estar no pé do lado do batimento;
- A raquete deve estar atrás do plano da cabeça, com o ombro do lado do batimento recuado e com o antebraço em flexão (cotovelo para cima) – armar o braço;
- No batimento, o tronco roda de trás para a frente num movimento contínuo;
- O volante é batido no ponto mais alto, à frente e acima da cabeça, com o braço em extensão, havendo um forte movimento final do pulso;
- Após o batimento há um movimento contínuo do braço na diagonal.

Remate

- Avanço do pé contrário ao do braço batedor;
- Flexão do antebraço e elevação da raquete atrás da cabeça;
- Rotação rápida do tronco;
- Bater em movimento explosivo, no ponto mais alto da trajetória com o braço batedor em extensão, e realizando uma flexão do pulso no final do movimento;



- Batimento de cima para baixo com a raquete inclinada à frente, por forma a imprimir ao volante uma trajetória descendente e rápida; 4
- Dirigir o batimento para um espaço desprotegido.

Amorti

Amorti alto

- Colocação debaixo do volante com a raquete atrás do plano da cabeça e o antebraço em flexão (cotovelo para cima);
- Rotação do tronco para o batimento;
- Desaceleração do movimento, antes da altura do impacto, terminando o braço batedor em extensão;
- O ponto de impacto situa-se um pouco à frente do corpo do jogador, com uma inclinação da raquete à frente;
- O batimento deve ser suave e ajustado o mais possível à altura da rede;
- Bater o volante, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e lenta por forma a que caia perto da rede do campo adversário.

Amorti Baixo

- Batimento semelhante ao lob, com a diferença de que a pancada é muito mais suave, a fim de colocar o volante no campo adversário o mais junto possível da rede; - Extensão do braço batedor no final do movimento

Serviço

Serviço curto

- Colocar um dos apoios à frente, com o peso do corpo sobre o apoio de trás numa posição lateral à rede;
- Segurar o volante entre o polegar e o indicador com o membro superior (M.S.) fletido;
- Puxar atrás o M.S. executor (semifletido) de forma a bater no volante à frente e abaixo do nível da bacia, num movimento contínuo;
- Bloquear o pulso na parte final do movimento;
- Promover uma trajetória do volante baixa e tensa de forma a cair no campo adversário perto da linha de serviço curto.



Serviço longo

- Os mesmos aspetos que o serviço curto;
- Executar o batimento de baixo para cima, com um movimento explosivo no final do batimento;
- Promover uma trajetória do volante alta e em profundidade, de forma a que o volante caia perto da linha final.

→ *Exemplos de quando se deve utilizar...* ←

O Lob

Quando o volante permite que a execução técnica comece com a raquete em baixo, originando assim um voo/trajetória alta e mais lenta, o que nos permite ganhar tempo de recuperação de posição.

O Clear

Quando o volante vem alto e queremos colocá-lo longe da rede, o mais ao fundo do campo do adversário, com uma trajetória mais rápida e de cariz ofensivo.

O Remate

Quando é visível que a colocação do volante vai gerar ponto, tentando sempre colocar estrategicamente o volante onde o adversário não consiga chegar a tempo.

Amorti

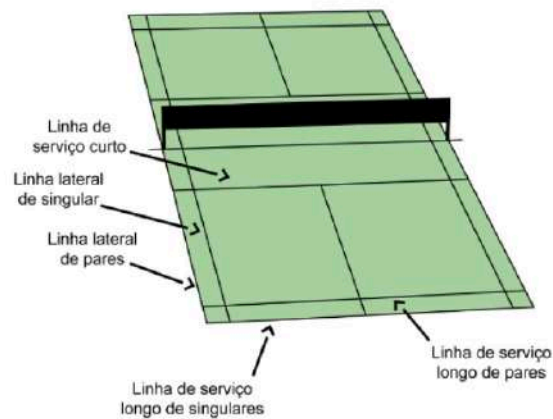
Onde a estratégia passa por aproveitar que o adversário está longe da rede, colocando o volante a cair dentro do campo do adversário e perto da rede, fazendo assim ponto, por este não chegar a tempo.



O serviço longo

Quando a estratégia é de colocar o volante no fim do campo do adversário, ganhando assim tempo de recuperar a própria posição, de dificultar a jogada do adversário, de criar um espaço maior entre o adversário e a rede, entre outros.

→ *Campo de Badminton* ←





Grelha que realizei para a reunião de notas da turma 11º CT3, onde incluí os três períodos e todas as disciplinas.

Turma: 11º CT3		Disciplinas																							
Alunos		Português			Ling. Estr.			Filosofia			Educ. Física			Mat. A			Fís. e Qui. A			Bio.G./Geo. Desc.					
		Períodos																							
Nrº	Nome	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1	[Redacted]	11	10	10	15	14	16	13	13	14	15	16	16	6	5	6	8	9	8/10	9	10	10/12			
2	[Redacted]	16	17	17	19	19	20	18	18	19	18	19	19	19	19	19	17	18	8/10	17	17	7/10			
3	[Redacted]	10	10	10	15	14	4/15	11	11	2/1	15	16	16	8	7	8	8	9	8/9	10	9	1/11			
4	[Redacted]	16	16	16	19	19	0/20	17	18	9/1	17	18	18	16	18	17	10	14	4/14	15	16	5/10			
5	[Redacted]	15	15	16	18	18	8/18	16	15	5/1	18	18	19	19	18	18	17	18	7/18	18	19	0/20			
6	[Redacted]	13	12	13	17	18	9/18	15	16	8/1	18	18	18	18	18	18	18	18		16	16	1/16			
7	[Redacted]	13	12	12	17	15	7/1	15	16	7/1	16	17	18	12	12	11	9	11	2/12	12	12	2/13			
8	[Redacted]	13	13	14	17	18	9/19	16	17	8/1	17	18	18	17	18	18	17	17	7/17	15	15	5/15			
9	[Redacted]	14	15	16	19	19	9/19	17	17	8/1	15	16	16	17	17	17	13	14	4/14	15	AD	AD			
10	[Redacted]	16	15	16	19	19	0/20	19	19	9/1	16	16	17	13	14	14	12	13	3/15	11	11	2/14			
11	[Redacted]	10	10	10	16	15	6/1	11	12	2/1	14	15	14	-	-	-	7	8	7	7	9	1/11			
12	[Redacted]	16	16	16	19	19	20	14	16	7/1	17	18	18	19	18	18	13	16	16	14	15	5/15			
13	[Redacted]	17	18	18	19	19	0/20	17	18	8/1	15	16	16	18	18	18	17	18	8/1	18	18	8/17			
14	[Redacted]	17	16	16	19	19	9/19	16	19	8/1	16	17	17	18	17	16	17	17	6/17	15	16	7/17			
15	[Redacted]	16	17	17	19	19	0/20	17	18	9/2	18	18	18	19	19	19	17	18	8/17	17	17	7/18			
16	[Redacted]	12	11	11	15	15	5/10	14	14	5/1	17	17	18	-	-	###	9	9	###	8	9				
17	[Redacted]	12	12	12	14	15	5/15	15	15	5/1	15	15	16	20	20	20	17	17	7/17	10	AD	AD			
18	[Redacted]	13	12	12	15	15	5/10	13	14	5/1	18	18	19	19	18	18	15	15	6/15	14	17	0/19			
19	[Redacted]	14	11	10	15	14	4/14	10	11	2/1	16	16	17	8	7	8	8	8	7	12	12	1/12			
20	[Redacted]	14	15	15	14	15	5/15	14	14	5/1	17	17	17	11	11	10	11	13	2/13	12	13	3/14			
21	[Redacted]	11	11	11	15	14	5/15	13	14	4/1	15	16	16	11	8	8	9	10	0/10	10	11	11			
22	[Redacted]	10	10	10	14	14	5/1	14	13	##	14	15	14	-	-	###	9	10	9/10	9	9	10			



Questionário

Universidade Da Beira Interior /Departamento De Ciências Do Desporto
Mestrado Em Ensino De Educação Física Nos Ensinos Básico E Secundário

QUESTIONÁRIO PARA O ESTUDO DA VIOLÊNCIA ENTRE PARES

Este questionário destina-se a recolher opiniões dos estudantes a cerca de alguns aspetos da sua vida escolar. É anónimo e a informação recolhida através dele é absolutamente confidencial.

A tua colaboração sincera é fundamental para o estudo e compreensão das relações humanas na escola. Muito obrigado pela tua contribuição.

Ano de escolaridade: _____

A- Começamos por te pedir alguns dados de carácter pessoal:

1. Que idade tens? _____
2. A que gênero pertences? Masculino Feminino
3. Onde nasceste?

Portugal	
África	
América/Brasil	
Ásia	
Europa	

4. Qual é a profissão do teu pai? _____

5. Qual é a profissão da tua mãe? _____

6. Quais são as habilitações académicas do teu pai?

Não sabe ler nem escrever	
Sabe ler e escrever sem grande escolaridade	
1º ciclo (4ºano)	
2º ciclo (6ºano)	
Escolaridade Obrigatória (9ºano)	
Ensino Secundário (12ºano)	
Ensino Superior	

Questionário Adaptado para o Estudo da Violência entre pares no 3º Ciclo do Ensino Básico-
aferido para a população portuguesa.
Freire, I e Veiga Simão, A.M. (2005)



Universidade Da Beira Interior /Departamento De Ciências Do Desporto
Mestrado Em Ensino De Educação Física Nos Ensinos Básico E Secundário

7. Quais são as habilitações académicas da tua mãe?

Não sabe ler nem escrever	
Sabe ler e escrever sem grande escolaridade	
1º ciclo (4ºano)	
2º ciclo (6ºano)	
Escolaridade Obrigatória (9ºano)	
Ensino Secundário (12ºano)	
Ensino Superior	

8. Onde nasceu o teu pai?

Portugal	
África	
América/Brasil	
Ásia	
Europa	

9. Onde nasceu a tua mãe?

Portugal	
África	
América/Brasil	
Ásia	
Europa	

10. Qual a situação civil dos teus pais?

Casados	
Divorciados	
Separados	
Viúvo(a)	
União de facto	
Solteiros	

11. Tens irmãos?

Sim Não

Se respondeste não passa à pergunta 12.

Questionário Adaptado para o Estudo da Violência entre pares no 3º Ciclo do Ensino Básico-
aferido para a população portuguesa.
Freire, I e Veiga Simão, A.M. (2005)



Universidade Da Beira Interior /Departamento De Ciências Do Desporto
Mestrado Em Ensino De Educação Física Nos Ensinos Básico E Secundário

11.1. Quantos irmãos tens?

Um	
Dois	
Três ou mais	

11.2 Os teus irmãos são:

Mais velhos	
Mais novos	
Mais velhos e mais novos	
Mesma idade	

12. Com quem vives?

com os pais	
com os pais e irmãos	
só com a mãe	
só com o pai	
com mãe e irmãos	
com pai e irmãos	
outras situações	

13. A que origem étnica pertences?

Lusa	
Africana	
Luso- Africana	
Indiana	
Luso- Indiana	
Asiática	
Luso- asiática	
Brasileira	
Luso-francesa	
Luso-canadiano/americano	
Luso-equatoriana	

Questionário Adaptado para o Estudo da Violência entre pares no 3º Ciclo do Ensino Básico-
aferido para a população portuguesa.
Freire, I e Veiga Simão, A.M. (2005)



Universidade Da Beira Interior /Departamento De Ciências Do Desporto
Mestrado Em Ensino De Educação Física Nos Ensinos Básico E Secundário

Agora gostaríamos que nos falasses de alguns aspetos da tua vida escolar.

B- 1. O que pensas do ambiente da tua escola? _____

2. O que pensas do relacionamento entre as pessoas da tua turma? (Muito Bom, Bom, Satisfaz ou Mau)

C-1. Nas **duas últimas semanas** sentiste-te alguma vez vítima de alguma ou algumas das agressões que a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas imediações? (Assinale com uma cruz nos quadrados que correspondem às situações de que foste vítima).

Empurraram-te com violência	
Ameaçaram-te	
Gozaram-te/Humilharam-te	
Bateram-te	
Chamaram-te nomes ofensivos	
Levantaram calúnias/rumores a teu respeito(disseram coisas más de ti ou da tua família)	
Excluíram-te do grupo(não quiseram conviver contigo)	
Tiraram-te coisas(objetos pessoais, dinheiro...)	
Magoaram-te de propósito(beliscaram-te com força, picaram-te com objetos...)	
Estragaram-te objetos pessoais ou vestuário, de propósito.	
Apalparam-te, contra a tua vontade	
Fizeram intrigas a teu respeito	

Outras agressões ou perseguições:

Quais? _____

2. Quantas vezes foste agredido ou perseguido neste período de tempo?

1 vez	
2 vezes	
3 vezes	
Mais de 3 vezes	

Questionário Adaptado para o Estudo da Violência entre pares no 3º Ciclo do Ensino Básico-
aferido para a população portuguesa.
Freire, I e Veiga Simão, A.M. (2005)



Universidade Da Beira Interior /Departamento De Ciências Do Desporto
Mestrado Em Ensino De Educação Física Nos Ensinos Básico E Secundário

3. Em que local ou locais ocorreram essas situações?

Sala de aula	
Recreio	
Corredores e escadas	
Refeitório	
Espaços de Educação Física(balneário, pavilhão...)	
Casa de banho	
Imediações da escola	

Outra:

Qual? _____

4. Nessas situações, foste agredido ou perseguido por:

1 pessoa	
2 pessoas	
grupo de pessoas	

5. Essas pessoas eram colegas da tua escola?

Sim Não

6. Alguma dessas pessoas ou desses grupos te agrediu ou perseguiu mais do que uma vez nessas semanas?

não	
sim; duas vezes	
sim; três vezes	
sim; mais de três vezes	

6.1. Se sim, ainda continuas a ser agredido ou perseguido por essa(s) pessoas?

Sim Não

6.2. A (s) pessoas(s) que te agrediram era(m)?

do género feminino do género masculino

mais velhos mais novos da mesma idade

da tua turma de outra turma do mesmo ano de outra turma de outro ano

7. Alguém presenciou essa(s) situação(ões)?

Sim Não

Questionário Adaptado para o Estudo da Violência entre pares no 3º Ciclo do Ensino Básico-
aferido para a população portuguesa.

Freire, I e Veiga Simão, A.M. (2005)



Universidade Da Beira Interior /Departamento De Ciências Do Desporto
Mestrado Em Ensino De Educação Física Nos Ensinos Básico E Secundário

8. Se sim, o que fizeram as pessoas que presenciaram?

Não fizeram nada	
Fugiram/tiveram medo	
Recorreram num adulto	
Pediram ao agressor para parar	
Aproximaram-se para ver	
Apoiaram o agressor	
Aconselharam a afastar-se do agressor	
Riram- se da situação	
Apoiaram o agredido	

Outra:Qual? _____

D-1. Durante as **duas últimas semanas**, viste alguém ser vítima de alguma ou algumas das agressões qua a seguir se referem, por parte de colegas, ou por outras pessoas, na escola ou nas suas imediações? (assinale com uma cruz nos quadrados que correspondem às situações que observaste)

Empurrar com violência	
Ameaçar	
Gozar/Humilhar	
Bater	
Chamar nomes ofensivos	
Levantar calúnias/rumores (dizer coisas más de alguém ou da sua família)	
Excluir do grupo (não querer conviver com alguém)	
Tirar coisas (objetos pessoais, dinheiro,..)	
Magoar de propósito (beliscarem com força; picarem com objetos...)	
Estragar objetos pessoais ou vestuário de propósito	
Apalpar contra a vontade da pessoa	
Fazer intrigas	

Outras agressões ou perseguições

Quais? _____

Questionário Adaptado para o Estudo da Violência entre pares no 3º Ciclo do Ensino Básico-
aferido para a população portuguesa.
Freire, I e Veiga Simão, A.M. (2005)



Universidade Da Beira Interior /Departamento De Ciências Do Desporto
Mestrado Em Ensino De Educação Física Nos Ensinos Básico E Secundário

2. O que fizeste? /Que atitude tomaste?

Não fiz nada	
Fugi/tive medo	
Recorri a um adulto	
Pedi ao agressor para parar	
Aproximei-me para ver	
Apoiei o agressor	
Aconselhei a afastar-se do agressor	
Ri-me da situação	
Apoiei o agredido	

Outra:Qual? _____

D-3. Onde ocorreram essas situações?

Sala de aula	
Recreio	
Corredores e escadas	
Refeitório	
Espaços de Educação Física(balneários, pavilhão...)	
Casa de banho	
Mediações da Escola	

Outra:Qual? _____

E-1. Nas duas últimas semanas tiveste para com algum colega, na escola ou nas suas imediações, alguma das atitudes ou comportamentos que a seguir se referem? (Assinale com uma cruz nos quadrados que correspondem aos comportamentos ou atitudes que tiveste).

Empurrar com violência	
Ameaçar	
Gozar/Humilhar	
Bater	
Chamar nomes ofensivos	
Levantar calúnias/rumores(dizer coisas más de alguém ou da sua família)	
Excluir do grupo (não querer conviver com alguém)	

Questionário Adaptado para o Estudo da Violência entre pares no 3º Ciclo do Ensino Básico-
aferido para a população portuguesa.
Freire, I e Veiga Simão, A.M. (2005)



Universidade Da Beira Interior /Departamento De Ciências Do Desporto
Mestrado Em Ensino De Educação Física Nos Ensinos Básico E Secundário

Tirar coisas (objetos pessoais, dinheiro, ...)	
Magoar de propósito (beliscaram com força, picaram com objetos,...)	
Estragar objetos pessoais ou vestuário de propósito	
Apalpar contra a vontade da pessoa	
Fazer intrigas	

Outras agressões ou perseguições:

Quais? _____

2. Quantas vezes praticaste estas ações durante este período de tempo?

1 vez	
2 vezes	
3 vezes	
mais de 3 vezes	

3. Em que local ocorreram estas situações?

Sala de aula	
Recreio	
Corredores e escadas	
Refeitório	
Espaços de Educação Física(balneários, pavilhão...)	
Casa de banho	
Mediações da Escola	

8.Outra:

Qual? _____

4. Estas ações foram praticadas em grupo com outros colegas ou sozinho?

Sozinho	
Em grupo	

5. Ao longo destas duas semanas, agrediste ou perseguiste algum dos teus colegas mais do que uma vez?

Não	
Sim, 2 vezes	
Sim, 3 vezes	
Sim, mais de 3 vezes	

6. Ainda continuas a agredir ou a perseguir algum desses colegas?

Sim Não

Questionário Adaptado para o Estudo da Violência entre pares no 3º Ciclo do Ensino Básico-
aferido para a população portuguesa.
Freire, I e Veiga Simão, A.M. (2005)



Universidade Da Beira Interior /Departamento De Ciências Do Desporto
Mestrado Em Ensino De Educação Física Nos Ensinos Básico E Secundário

7. Na tua opinião quais as razões que levam a que tenhas estes comportamentos?

Vingança	
Defesa de outros colegas	
Desprezo	
“ Brincadeira”	
Reação a provocações	
Irritação	

Outra:Qual? _____

8. O que sentes pelos colegas que agrides ou persegues na escola?

Raiva	
Desprezo	
Pena	
Carinho	
Nada	

Outra:Qual? _____

9. A (s) pessoa (s) que agrediste ou perseguiste era(m):

do gênero feminino do gênero masculino
mais velhos mais novos da mesma idade
da tua turma de outra turma do mesmo ano de outra turma de outro ano

10. Alguém presenciou essa(s) situação(ões)?

Sim Não

10.1. Se Sim, o que fizeram as pessoas que presenciaram?

Não fizeram nada	
Fugiram/tiveram medo	
Recorreram a um adulto	
Pediram ao agressor para parar	
Aproximaram-se para ver	
Apoiaram o agressor	

Questionário Adaptado para o Estudo da Violência entre pares no 3º Ciclo do Ensino Básico-
aferido para a população portuguesa.
Freire, I e Veiga Simão, A.M. (2005)



Universidade Da Beira Interior /Departamento De Ciências Do Desporto
Mestrado Em Ensino De Educação Física Nos Ensinos Básico E Secundário

Aconselharam a afastar-se do agressor	
Riram-me da situação	
Apoiaram o agredido	

Outra:Qual? _____

11. Foste castigado por causa dessa ou dessas situações?

Sim Não

11.1 Se sim, qual foi o

castigo? _____

12. Já alguém te ajudou a modificar o teu comportamento?

Sim Não

12.1. Se Sim, quem? _____

13. Gostarias de ter um comportamento diferente com os teus colegas?

Sim Não

13.1. Porquê? _____

14. Se sim, o que já fizeste para mudar o teu comportamento?

Não reagir às provocações	
Controlar me melhor	
Conviver mais com os colegas	
Conviver menos com os colegas	
Nada	

Outro: Qual? _____

F.1. O que pensas acerca do problema da agressividade na

escola? _____

Questionário Adaptado para o Estudo da Violência entre pares no 3º Ciclo do Ensino Básico-
aferido para a população portuguesa.
Freire, I e Veiga Simão, A.M. (2005)



Universidade Da Beira Interior /Departamento De Ciências Do Desporto
Mestrado Em Ensino De Educação Física Nos Ensinos Básico E Secundário

2. Consideras-te vítima da agressão ou perseguição de outros na escola?

Sim Não

Se responderes não passa a pergunta 3.

2.1. O que sentes te agridem ou perseguem? _____

2.2. A que razão atribuis essas situações? _____

2.3. O que fazes quando te sentes agredido(a) ou perseguido(a) por alguém na escola? _____

2.4. Já pediste ajuda a alguém a ultrapassares este problema?

Sim Não

2.4.1. Se sim a quem? _____

3. Achas que os teus colegas consideram uma pessoa agressiva?

Sim Não

3.1. Porquê? _____

4. Concordas com a opinião dos teus colegas?

Sim Não

4.1. Porquê? _____

G.1. Qualquer outro aspecto que queiras referir acerca da tua vida escolar, podes escrever aqui.

Questionário Adaptado para o Estudo da Violência entre pares no 3º Ciclo do Ensino Básico-
aferido para a população portuguesa.
Freire, I e Veiga Simão, A.M. (2005)



Tabelas e Gráficos utilizados ao longo do processo de realização do Projeto de Investigação

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (kg/m²)*				
ZONA SAUDÁVEL				
Idade	RAPARIGAS		RAPAZES	
	>	<	>	<
9	13,3	18,7	13,6	18,2
10	13,7	19,4	13,9	18,8
11	14,1	20,3	14,2	19,5
12	14,7	21,3	14,7	20,4
13	15,2	22,3	15,2	21,3
14	15,7	23,1	15,7	22,2
15	16,0	23,8	16,3	23,1
16	16,3	24,3	16,7	23,9
17	16,4	24,6	17,1	24,6
18+	18,5	25,0	18,5	25,0

* Valores aproximados por idade. Nos relatórios são utilizados os valores estipulados pela Organização Mundial de Saúde.



IMC das Turmas

Rapazes da Turma de 10º ano

Número de Sujeitos	Idades	IMC Médio	Estado
6	14	22,28	Excesso de Peso
7	15	23,98	Excesso de Peso

Raparigas da Turma de 10º ano

Número de Sujeitos	Idades	IMC Médio	Estado
6	14	22,28	Zona Saudável
5	15	23,98	Excesso de Peso
1	16	23,34	Zona Saudável

Rapazes da Turma de 11º ano

Número de Sujeitos	Idades	IMC Médio	Estado
16	16	22,39	Zona Saudável

Raparigas da Turma de 11º ano

Número de Sujeitos	Idades	IMC Médio	Estado
6	16	18,48	Zona Saudável



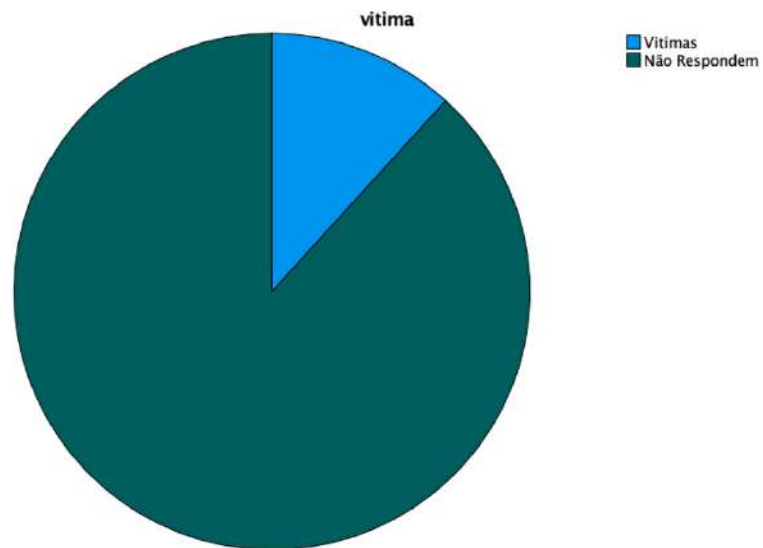
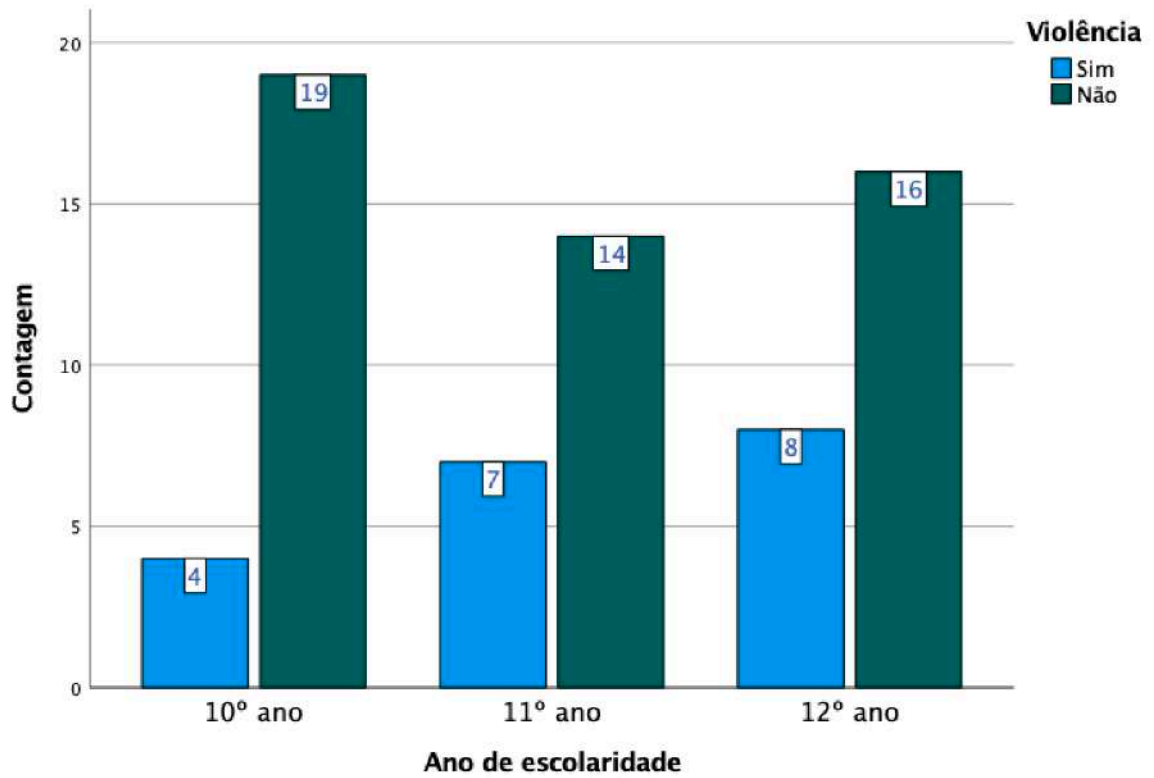
Rapazes da Turma de 12º ano

Número de Sujeitos	Idades	IMC Médio	Estado
6	16	21,98	Zona Saudável
10	17	23,77	Zona Saudável

Raparigas da Turma de 12º ano

Número de Sujeitos	Idades	IMC Médio	Estado
2	16	21,2	Zona Saudável
10	17	20,96	Zona Saudável

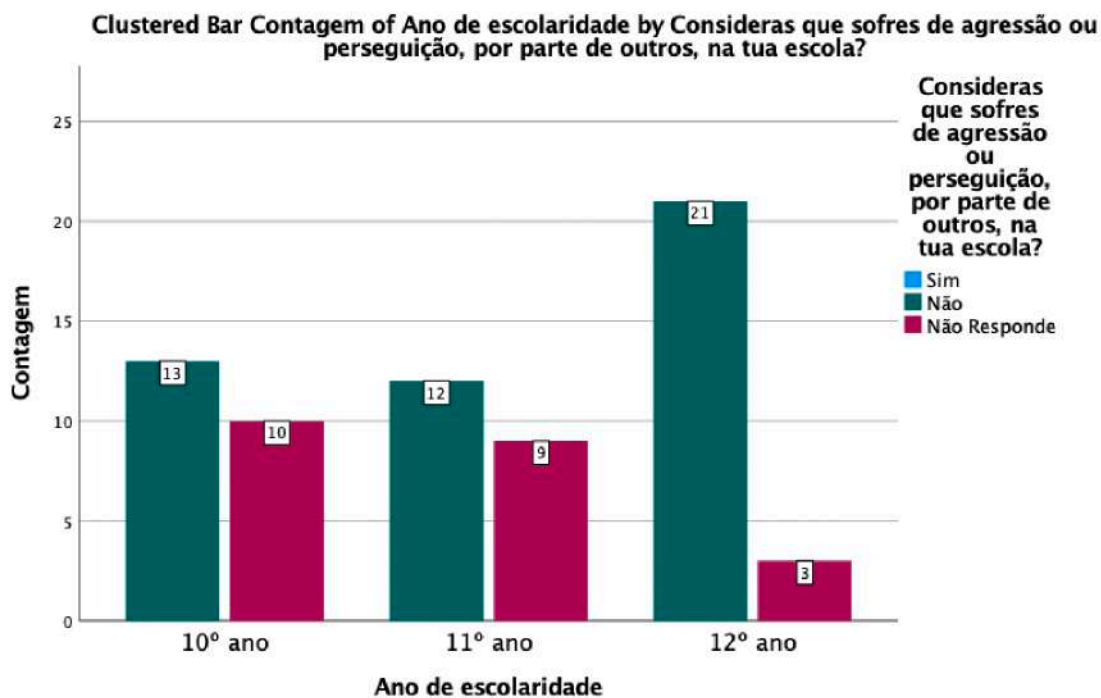
Gráficos referentes à junção das perguntas que envolvam a temática violência/bullying.



Sofridos

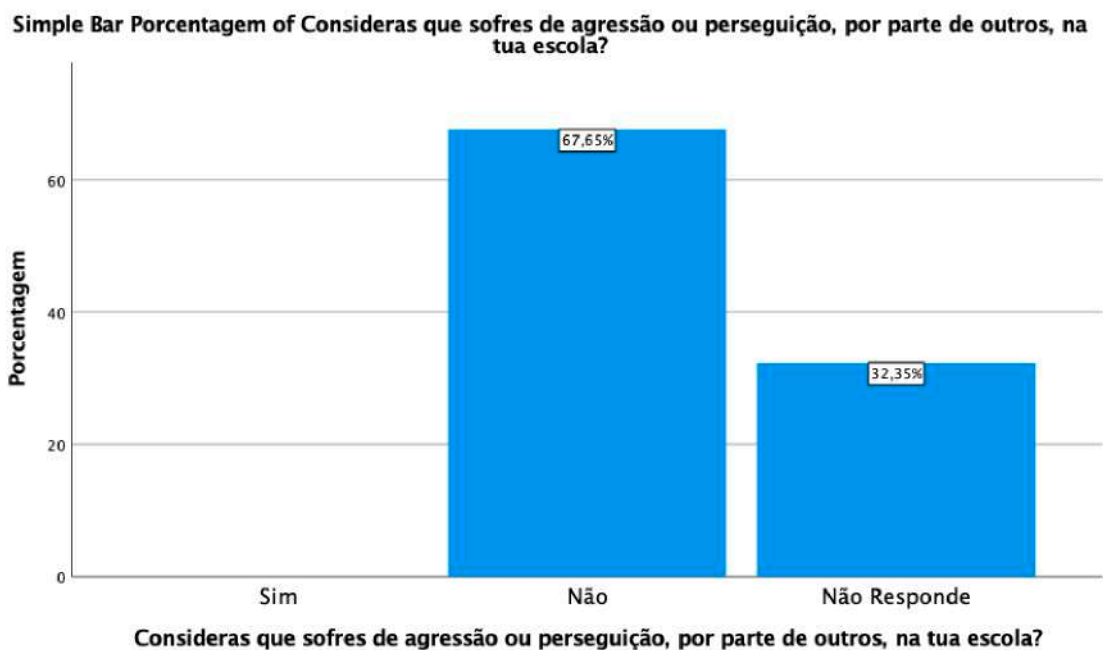


Pergunta F2



Consideras que sofres de agressão ou perseguição, por parte de outros, na tua escola?

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Não	46	67,6	67,6	67,6
	Não Responde	22	32,4	32,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	



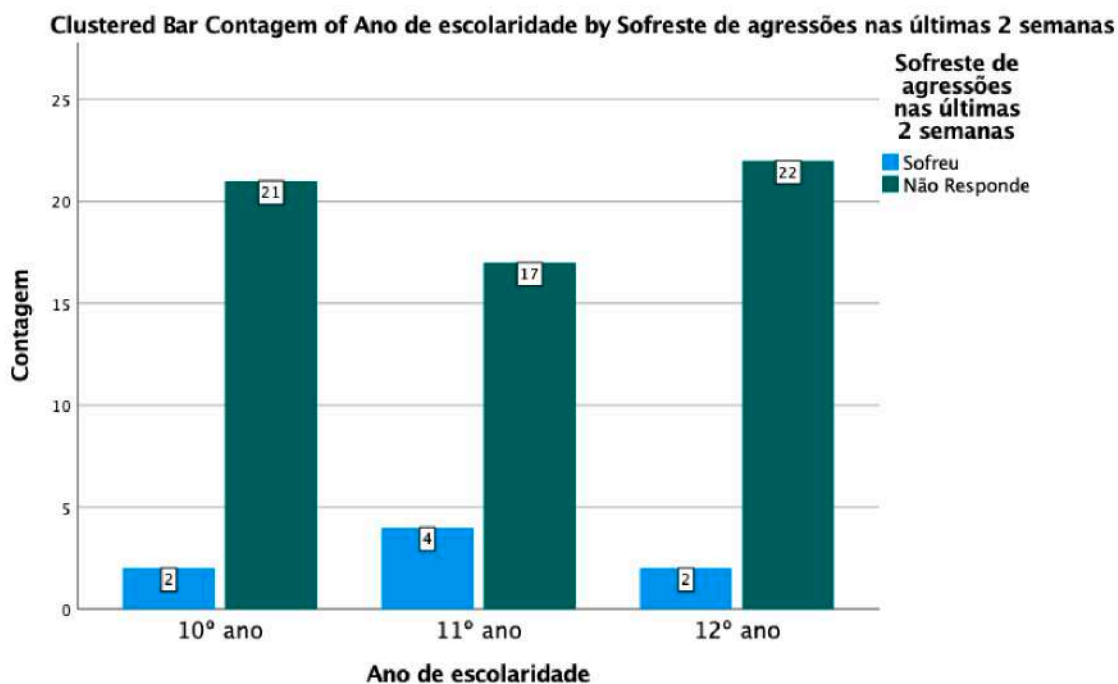
(Não foi necessário ser utilizado o Gráfico de Barras anterior, apenas serviu como forma de colmatar o pensamento de que ninguém referiu que sofria de agressões, que a maioria considera que não sofre e que 32,35% dos alunos não responderam)



Pergunta C1

C-1) Se nas últimas duas semanas sofreu de agressões

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Gozaram-te/Humilharam-te	1	1,5	1,5	1,5
	Excluíram-te do grupo (não quiseram conviver contigo)	2	2,9	2,9	4,4
	Tiraram-te coisas (objetos pessoais, dinheiro...)	2	2,9	2,9	7,4
	Apalparam-te, contra a tua vontade	1	1,5	1,5	8,8
	Chamaram nomes ofensivos+Tiraram coisas+Estragaram objetos pessoais/vestuário+Apalparam-te	1	1,5	1,5	10,3
	Bateram-te+Chamaram-te nomes ofensivos	1	1,5	1,5	11,8
	Não Responde	60	88,2	88,2	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

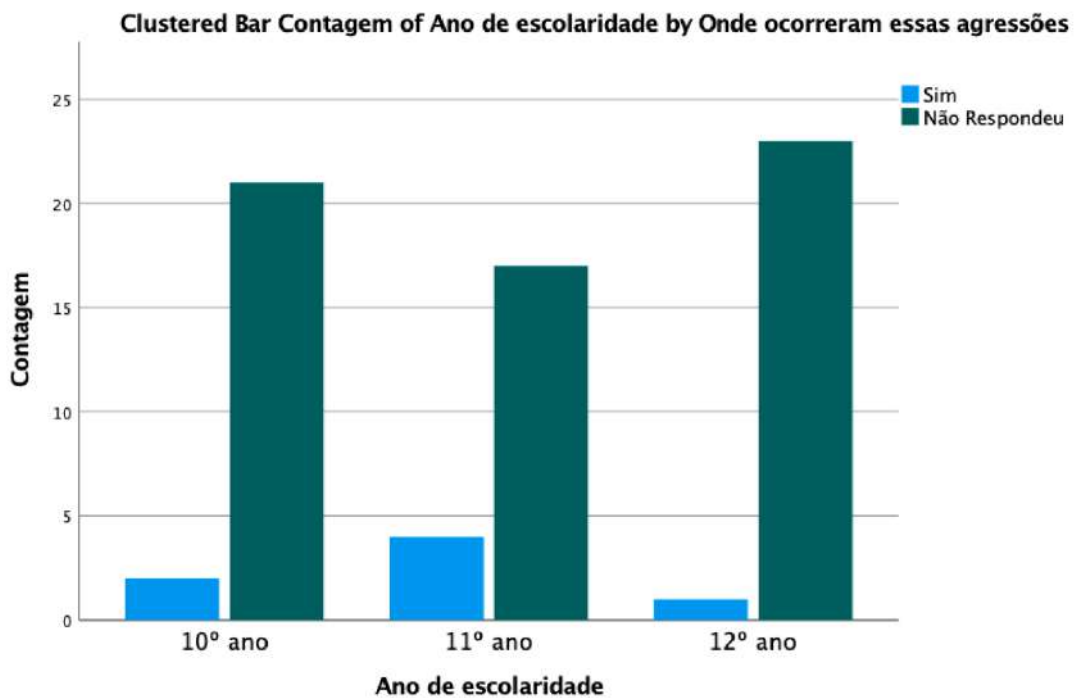




Pergunta C3

Onde ocorreram essas agressões

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Recreio	1	1,5	1,5	1,5
	Espaços de Educação Física (balneário, pavilhão...)	1	1,5	1,5	2,9
	Sala de aula+Recreio+Corredores e escadas+Espaços de Educação Física	1	1,5	1,5	4,4
	Corredores e escadas+Espaços de Educação Física	1	1,5	1,5	5,9
	Sala de aula+Recreio+Casa de banho	1	1,5	1,5	7,4
	Sala de aula+Recreio+Corredores da escola	1	1,5	1,5	8,8
	Sala de aula+Recreio	1	1,5	1,5	10,3
	Não Responde	61	89,7	89,7	100,0
	Total	68	100,0	100,0	





Onde ocorreram essas agressões

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	1,00	7	10,3	10,3	10,3
	99,00	61	89,7	89,7	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

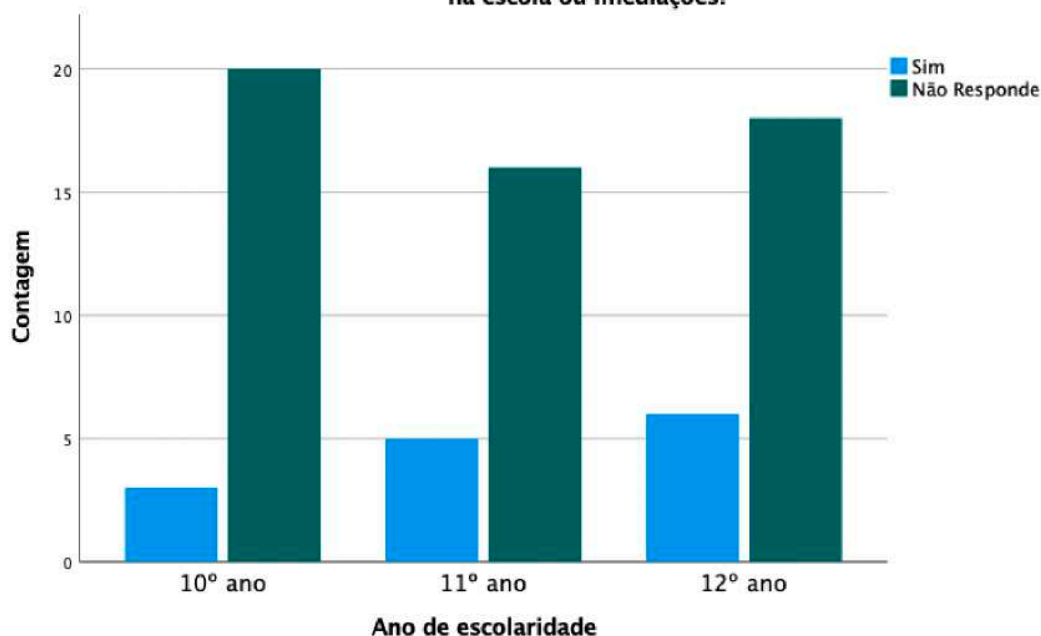
(Esta Tabela não foi necessário utilizar, apenas serviu como referência para comprovar o número de alunos que responderam o local onde sofreriam as agressões. Assumindo assim, que os que responderam, estavam a afirmar que sofriam de violência.)



Observadores

Pergunta D1

Clustered Bar Contagem of Ano de escolaridade by Nas últimas 2 semanas viste alguém a ser agredido na escola ou imediações?



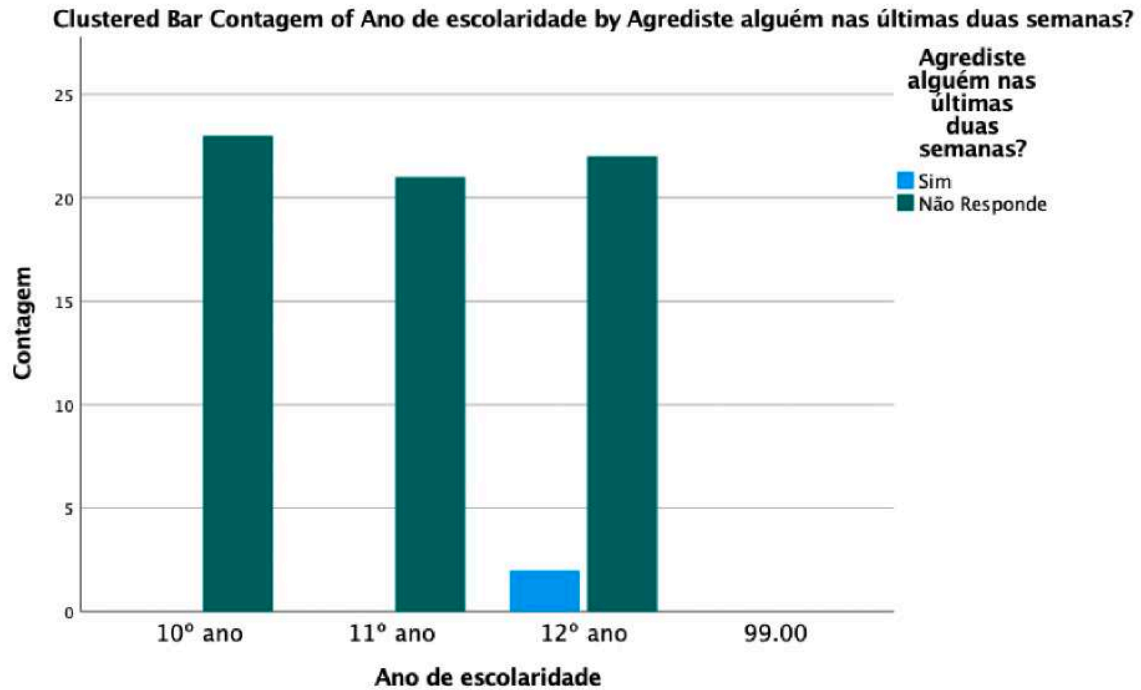
Nas últimas 2 semanas viste alguém a ser agredido na escola ou imediações?

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Gozar/Humilhar	4	5,9	5,9	5,9
	Levantar calúnias/rumores (dizer coisas más de alguém ou da sua família)	1	1,5	1,5	7,4
	Excluir do grupo (não querer conviver com alguém)	5	7,4	7,4	14,7
	Levantar calúnias/rumores+ Excluir do grupo	1	1,5	1,5	16,2
	Empurrar com violência+Bater+Chamar nomes ofensivos+Magoar de propósito+Apalpar	1	1,5	1,5	17,6
	Gozar/Humilhar+Chamar nomes ofensivos+Fazer intrigas	1	1,5	1,5	19,1
	Gozar/Humilhar+Chamar nomes ofensivos	1	1,5	1,5	20,6
	Não Responde	54	79,4	79,4	100,0
Total	68	100,0	100,0		



Agressores

Pergunta E1

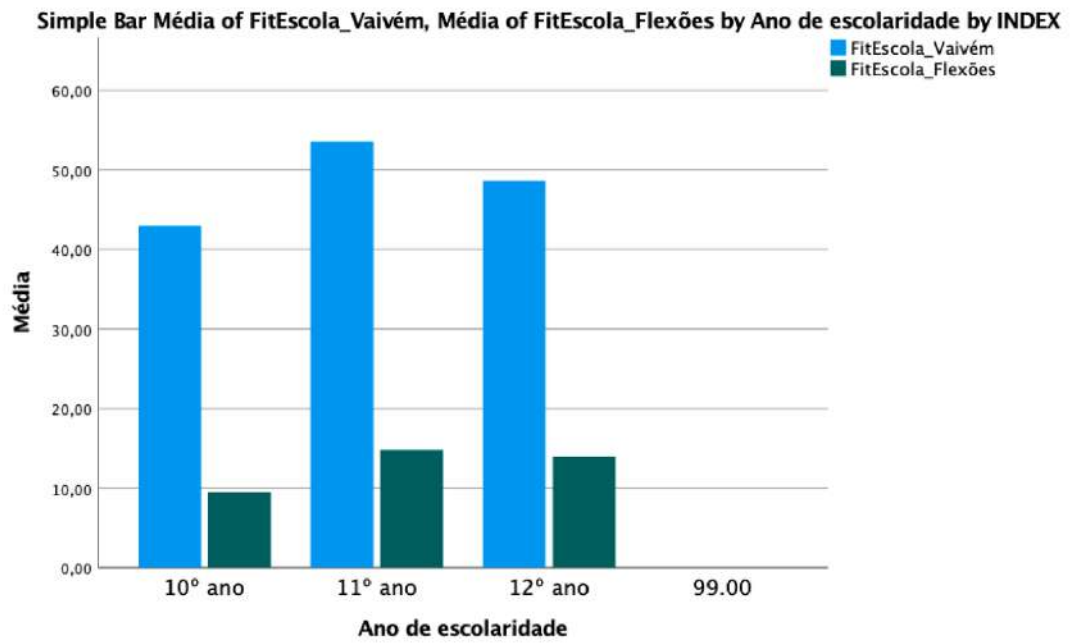


Agrediste alguém nas últimas duas semanas?

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Excluir do grupo (não querer conviver com alguém)	2	2,9	2,9	2,9
	Não responde	66	97,1	97,1	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

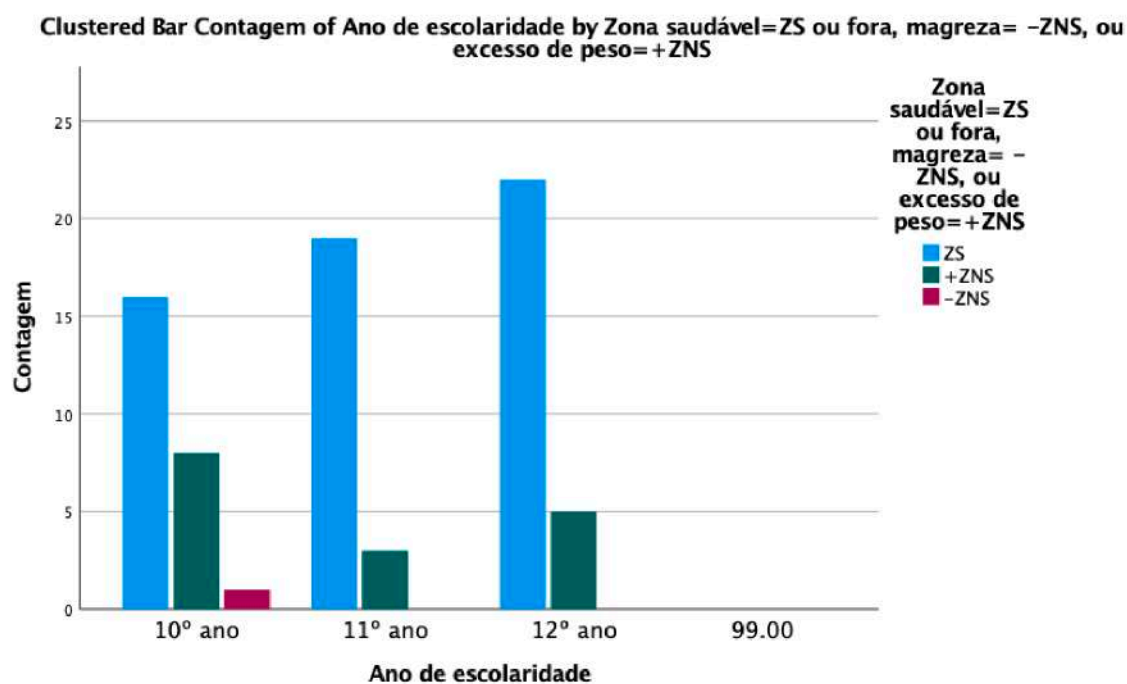


FitEscola





Zona Saudável, Magreza ou Obesidade/Excesso de Peso



Sofreste de agressões nas últimas 2 semanas

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Sofreu	8	11,6	11,8	11,8
	Não Responde	60	87,0	88,2	100,0
	Total	68	98,6	100,0	
Omisso	Sistema	1	1,4		
Total		69	100,0		