

# **Relatório de Estágio Pedagógico** **Escola Secundária de Afonso de Albuquerque**

A Importância Das Atitudes Dos Alunos Sem Deficiência Face À Inclusão De  
Alunos Com Deficiência Presentes Nas Aulas De Educação Física

VERSÃO DEFINITIVA APÓS DEFESA

Beatriz Baltazar Vaz

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

Orientador: Professor Doutor Aldo Filipe Matos Moreira Carvalho da Costa

**agosto de 2023**



## **Declaração de Integridade**

Eu, Beatriz Baltazar Vaz, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12171, do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de 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 07/08 /2023

Assinatura:

# Agradecimentos

Com a finalização deste Relatório de Estágio não posso deixar de agradecer a algumas pessoas que, direta ou indiretamente, me ajudaram neste percurso tão importante da minha vida pessoal e profissional.

Em primeiro lugar, aos meus pais, que sempre me incentivaram, apoiaram e acreditaram em mim, realizando alguns sacrifícios para que nunca me faltasse nada. Ao meu irmão, por ser um incentivo constante no meu crescimento pessoal e académico.

A restante família, em especial aos meus avós, que são pessoas muito especiais para mim e que sempre mostraram preocupação e apoio na conquista dos meus objetivos.

Ao Professor Doutor Aldo Costa, pela disponibilidade e orientação neste relatório de estágio. Agradecer ao professor Carlos Bombas por toda a disponibilidade e transmissão de conhecimentos.

Ao Professor Doutor Carlos Marta, pela disponibilidade e pelas sugestões sempre oportunas.

Aqui presto também o meu agradecimento ao grupo de estágio, por se mostrarem disponíveis para me ajudar, não apenas, nesta fase final, mas também durante o Mestrado.

Agradeço a todos os professores da UBI e colegas que me acompanharam neste ciclo de estudos.

Gratular também à Escola Secundária Afonso de Albuquerque, sua direção, grupo disciplinar de Educação Física e restantes docentes e não docentes pela receção e contributo neste processo tão crucial de aprendizagem e formação.



## **Resumo**

O relatório de estágio foi realizado no âmbito do Mestrado Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário. O estágio foi realizado no ano letivo 2022/2023 e desenvolvido na Escola Afonso de Albuquerque, na cidade da Guarda.

O estágio pedagógico teve um papel fulcral que possibilitou novas aprendizagens e aquisição de aptidões essenciais à minha prática pedagógica como futura docente. Consequentemente, foram incrementadas e otimizadas competências imprescindíveis à prática da lecionação da Educação Física, com o intuito de tornar a instrução e aquisição de conhecimentos por parte dos alunos, mais eficaz.

Ao longo do trabalho são apresentadas particularidades e elementos essenciais que um ambiente físico escolar deve ter, evidenciando o papel fundamental do professor na promoção e desenvolvimento do sucesso da escola e dos seus alunos.

Relativamente ao primeiro capítulo, o mesmo resume todo o trabalho que foi desenvolvido ao longo deste ano letivo tendo em conta também todas as dificuldades referentes. Insere-se também, a contextualização da escola, a apresentação do grupo de educação física, planificação das aulas nos diferentes ciclos de ensino, atividades desenvolvidas na escola, o desporto escolar e diversas considerações finais.

No segundo capítulo deste relatório, encontra-se inserida a componente de investigação e de inovação pedagógica do estágio, cujo objetivo consta em observar e comparar as atitudes dos alunos face à inclusão escolar dos colegas com deficiência nas aulas de Educação Física na turma, nas diferentes idades.

## **Palavras-chave**

Estágio Pedagógico; Educação Física; Intervenção; Aprendizagem; Inclusão.



# **Abstract**

The internship report was carried out within the scope of the Physical Education Master's Degree in Basic and Secondary Education. The internship was carried out in the academic year 2022/2023 and developed at Escola Afonso de Albuquerque, in the city of Guarda.

The pedagogical internship played a key role in enabling new learning and the acquisition of essential skills for my pedagogical practice as a future teacher. Consequently, essential competences for the practice of Physical Education teaching were increased and optimized, with the aim of making the instruction and acquisition of knowledge by students more effective.

Throughout the work, particularities and essential elements that a physical school environment must have are presented, highlighting the fundamental role of the teacher in promoting and developing the success of the school and its students.

Regarding the first chapter, it summarizes all the work that has been developed throughout this school year, also taking into account all the related difficulties. It also includes the contextualization of the school, the presentation of the physical education group, planning of classes in the different teaching cycles, activities developed at school, school sports and several final considerations.

The second chapter of this report includes the research and pedagogical innovation component of the internship, whose objective is to observe and compare students' attitudes towards the school inclusion of colleagues with disabilities in Physical Education classes in the class, in the different ages.

## **Keywords**

Pedagogical Internship;Physical Education;Intervention;Learning;Inclusion.



# Índice

<b>Resumo .....</b>	<b>vi</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>viii</b>
<b>Lista de Figuras .....</b>	<b>xiii</b>
<b>Lista de Tabelas.....</b>	<b>xv</b>
<b>Lista de Acrónimos.....</b>	<b>xvii</b>
<b>Capítulo 1 - Intervenção Pedagógica .....</b>	<b>1</b>
1. Introdução .....	1
2. Contextualização.....	2
2.1 Escola.....	2
2.2 Grupo de Educação Física .....	4
2.3. Professor Estagiário .....	5
3. Intervenção.....	6
3.1 Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	6
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	6
3.1.1.1. Princípios Base .....	7
3.1.1.2. Planeamento.....	10
3.1.1.3. Ensino-Aprendizagem .....	10
3.1.1.4. Avaliação .....	11
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário.....	12
3.1.2.1. Princípios Base .....	12
3.1.2.2. Planeamento.....	16
3.1.2.3. Ensino-Aprendizagem .....	19
3.1.2.4. Avaliação .....	21
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I.....	23
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade .....	25
3.2.1. Desporto Escolar.....	25
3.2.2. Intervenção na Escola .....	26
3.2.3 Direção de Turma .....	29
3.2.4 Integração com o Meio .....	31
3.2.3. Reflexão Global sobre a Área II .....	32
4. Área III – Desenvolvimento Profissional .....	34
4.1 Reflexão Final.....	34

5. Referências.....	35
<b>CAPÍTULO 2 – Investigação e Inovação Pedagógica .....</b>	<b>37</b>
1. Introdução .....	37
2. Metodologia .....	43
2.1. Participantes.....	43
2.2. Procedimentos.....	44
2.3 Análise Inferencial e Tratamento de Dados.....	45
3. Resultados.....	46
4. Discussão .....	50
5. Conclusão.....	55
6. Referências Bibliográficas .....	58
Anexos .....	62



# **Lista de Figuras**

Figura 1 - Esquema representativo das qualidades do diretor de turma.....30



## **Lista de Tabelas**

Tabela 1 – Conteúdos definidos para o 2º ciclo.....	9
Tabela 2 – Planeamento de aulas nas 3 turmas.....	17
Tabela 3 – Caracterização da amostra.....	43
Tabela 4 – Alguém na família com deficiência ou amigo.....	46
Tabela 5 – Existência de um aluno com deficiência na turma.....	47
Tabela 6 - Nível de competitividade.....	47
Tabela 7 – Comparação por género.....	48
Tabela 8 – Comparação por ciclo.....	48
Tabela 9 – Comparação por nível de competitividade.....	49
Tabela 10 – Atitudes face à educação inclusiva.....	49



# Lista de Acrónimos

EP – Estágio Pedagógico

GDEF – Grupo Disciplinar de Educação Física

ESAA - Escola Secundária de Afonso de Albuquerque

AEEA – Agrupamento de Escolas de Afonso de Albuquerque

CAA - Centro de Apoio à Aprendizagem

EF – Educação Física

DE – Desporto Escolar

IPS – Instituto Politécnico de Santarém

ESDRM – Escola Superior de Desporto de Rio Maior

AFEVS – Atividade Física e Estilos de Vida Saudáveis

APPACDM - Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PAT – Plano Anual da Turma

AD – Avaliação Diagnóstica

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

INATEL - Instituto Nacional para o Aproveitamento dos Tempos Livres

CFD - Centro de Formação Desportiva

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

PAFD – Práticas Atividades Físicas Desportivas

CERCIG - Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda

ADM – Associação Social e Desenvolvimento

ASTA - Associação Sócio Terapêutica de Almeida

DT – Direção de Turma

MIME – Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar

E.E – Encarregados de Educação



# **CAPÍTULO 1 - INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA**

## **1. Introdução**

O Estágio Pedagógico (EP) foi desenvolvido no âmbito do 2º ano do mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Acumularam-se conhecimentos tanto teóricos como práticos ao longo destes dois anos, o que acabou por conduzir até à compilação deste relatório escrito. Apresento detalhadamente todas as práticas de estágio desenvolvidas e por fim a parte de investigação que se foca na análise direcionada à inclusão, nas aulas de educação física.

Segundo Rodrigues (1997) o estágio é um momento de excelência de formação e reflexão, correspondendo a uma etapa fundamental na preparação dos professores. As expectativas dos estagiários são por vezes claramente ambiciosas, ou até mesmo desajustadas, pelo que a interferência das variáveis de formação e do contexto geral assume um papel de crucial importância no enquadramento do professor nesta fase do seu percurso.

O estágio acaba por ser uma etapa que permite a aproximação à realidade escolar, à descoberta e ao funcionamento do sistema educativo e a todos os envolventes deste processo.

Nas escolas, o(a) professor(a) acaba por exercer um papel único. Acaba por ser o elemento de ligação entre a escola e a sociedade.

Para que a aprendizagem se torne significativa, é imprescindível que se crie um verdadeiro processo de ensino-aprendizagem, baseado em formas distintas de ensinar para que todos possam aprender. É necessário conhecer e compreender bem as turmas para conseguirmos refletir sobre as dificuldades das mesmas, saber as competências a desenvolver, planificando adequadamente. Só assim estaremos a motivar os alunos e a dinamizar efetivamente, um processo de aprendizagem contínuo.

A escola e os professores devem ter como propósito atender em simultâneo às necessidades de todos e de cada um dos alunos e, criar as condições necessárias à inclusão, participação e aprendizagem.

O Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho estabelece os princípios e as normas que garantem a inclusão, enquanto processo que visa responder à diversidade das

necessidades e potencialidades de todos e de cada um dos alunos, através do aumento da participação nos processos de aprendizagem e na vida da comunidade educativa.

Assim sendo, a educação inclusiva recai na equidade educativa, representada pela garantia de igualdade no acesso à educação e ao processo ensino-aprendizagem, mesmo em situações específicas onde as necessidades se revestem de limites muito próprios, exigindo assim a implementação de apoios especializados.

Este momento de aprendizagem, o estágio, demonstrou ser um elemento marcante para mim, futura profissional de educação, pois possibilitou o contacto direto com o meio escolar e real. Permitiu o relacionamento e articulação com diferentes membros da comunidade escolar, nomeadamente, famílias, auxiliares, corpo docente e o mais importante, os alunos. A minha observação foi direta e permitiu-me registar a evolução em termos de desenvolvimento físico, intelectual e interpessoal, áreas fundamentais para o sucesso educativo de cada um e do projeto da escola.

Efetivamente o estágio evocou um papel essencial na evolução e no progresso de novas competências pessoais, particularmente, a nível da autonomia, autoconfiança e uma maior mestria para enfrentar as imprevisibilidades que acontecem diariamente nas salas de aulas das escolas.

Ao longo do Relatório de Estágio serão expostos, de forma crítica e estruturada os conteúdos mais relevantes e que melhor caracterizam a evolução e o trabalho desenvolvido ao longo do ano.

## **2. Contextualização**

Neste ponto, serão providas informações e conhecimentos com o propósito de contextualizar a Escola, o Grupo Disciplinar de Educação Física (GDEF) e a atividade da professora Estagiária.

### **2.1 Escola**

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio, a minha escolha foi a ESAA (Escola Secundária de Afonso de Albuquerque), situada na cidade da Guarda, zona sudoeste do concelho da Guarda, e está localizada na zona Centro do país, na região Beira Interior Norte. A Guarda, tem cerca de 40.00 habitantes que vivem da economia de serviços, onde o setor primário é relativamente pobre.

A edificação atual, situa-se na Mata Municipal na Avenida Dr. Afonso Costa, foi construída de raiz e entrou em funcionamento no ano letivo 1969/70. A ESAA só no ano 1974 é que passou a chamar-se assim depois dos liceus passarem a ser denominados de Escolas Secundárias.

O AEAAG (Agrupamento Escolas Afonso de Albuquerque) abrange, para além da ESAA (3º ciclo e ensino secundário) outras escolas como:

- 2º ciclo - Escola Básica de Santa Clara.
- Escolas de 1º ciclo - Adães Bermudes, Augusto Gil, Bonfim, Espírito Santo, Famalicão da Serra, Gonçalo, Lameirinhas, Maçainhas, Santa Zita, Trinta e Videmonte.
- Jardins-de-infância - Famalicão, Gonçalo, Lameirinhas, Sé, Trinta e Videmonte.

Tendo uma grande diversidade de alunos, a ESAA atende às necessidades dos mesmos adaptando o ensino às particularidades e características de cada um, através do Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA), um recurso de apoio à aprendizagem e à inclusão, com a especificidade do apoio a crianças e jovens autistas e multideficientes.

A intervenção levada a cabo pelo Parque Escolar, passou pela construção de novos edifícios de ligação entre os preexistentes, que recebem as funções administrativas e de relação com a comunidade – a biblioteca, o auditório e o pavilhão. A articulação entre os edifícios é feita através de uma sucessão de pátios, um deles de acesso livre, funcionando como recreio e complementado com as funções existentes nos edifícios do seu contorno – bar dos alunos, loja escolar e sala polivalente.

O espaço central da escola é ocupado pela sala polivalente e o polidesportivo que está situado numa zona posterior da escola, articulando-se, através dos balneários, com o ginásio existente. Os arranjos exteriores são compostos por percursos e zonas de lazer.

Para a prática da disciplina de Educação Física, a escola dispõe de um Pavilhão Polidesportivo Interior, um Ginásio e um Polidesportivo Exterior. Existem ainda 3 Percursos de Orientação.

Em relação ao pavilhão polidesportivo interior é um espaço desportivo da escola que a nível estrutural se encontra em bom estado, favorecendo assim uma boa prática desportiva aos alunos, sempre com segurança e conforto. O piso do Polidesportivo é de madeira e encontram-se marcados quatro campos de Badminton, um de Voleibol, um de Futsal, um de Andebol e um de Basquetebol.

Neste espaço podem funcionar até 3 turmas em simultâneo, dividindo o campo, com ajuda dos separadores.

O ginásio, é um espaço desportivo da escola, que a nível estrutural se encontra em bom estado. Aí é possível lecionar as modalidades de ginástica, dança e ainda escalada.

A nível de pavimento, grande parte do espaço está ocupado por um praticável de ginástica com as dimensões de 14x12m.

Em relação ao polidesportivo exterior, é um espaço desportivo da escola, que a nível estrutural se apresenta num estado razoável, sendo uma boa alternativa para aulas de educação física em dias com aulas em simultâneo e atividade física ao ar livre. É composto por um campo destinado às modalidades coletivas, com duas balizas, um campo de voleibol e duas tabelas de basquetebol.

Quanto aos percursos de orientação nos espaços exteriores da escola, existem diferentes marcas de pontos para a prática desta modalidade, existindo 3 percursos diferentes: o Percurso Roxo, com marcações brancas, o Percurso Laranja, com marcações de cor laranja e o Percurso Amarelo, com marcações de cor laranja-branca.

## **2.2 Grupo de Educação Física**

O grupo disciplinar de Educação Física é constituído por 18 professores e 4 estagiários. No grupo de Educação Física (EF) existem diferentes funções, das quais se destaca, um coordenador de departamento de Expressões, um coordenador do Desporto Escolar (DE), um coordenador de grupo e um diretor dos cursos profissionais.

As reuniões semanais, com dia definido à terça-feira realizavam-se sempre que existisse alguma situação que o justificasse, determinado pelo delegado de grupo. Durante este ano letivo, ocorreram diversas reuniões de grupo, das quais a mais importante foi a primeira, onde se elucidaram aspetos de acentuada importância como: planificação anual, critérios de avaliação, mapa de rotações dos espaços (roulement), plano anual de atividades, regras e normas a cumprir nas instalações desportivas da escola e horários dos treinos do DE.

Relativamente à coordenação interna do Desporto Escolar, esta é garantida pelo grupo de EF, que conta com 28 grupos de equipa de Desporto Escolar, desde modalidades individuais às coletivas. Durante o ano letivo o grupo é responsável por organizar e dinamizar diferentes atividades muito diferenciadas.

## **2.3. Professor Estagiário**

Neste ponto fundamento o meu gosto pelo desporto, relatando experiências associadas ao meu percurso de vida, assim como a minha visão pessoal sobre a profissão de docente.

Desde pequena que sempre manifestei preferências para brincadeiras e jogos em espaços exteriores e não tanto, para bonecas ou jogos de faz de conta, dentro de casa. A ação, o movimento e a própria competição, desde cedo, moldaram a minha personalidade.

A ligação e gosto pelo desporto também me foi transmitido pela família pois o meu irmão jogou futebol desde tenra idade, e eu assistia frequentemente com o meu pai, aos seus treinos semanais e jogos ao fim-de-semana. Para além disso, os meus pais sempre praticaram desporto, sendo eles próprios uma fonte de motivação e de influência positiva para mim.

A modalidade que pratiquei durante mais tempo foi a natação durante (12 anos), tendo sempre outras modalidades associadas, como a ginástica, a dança, andebol e por fim a descoberta do voleibol, que joguei 4 anos como federada. Fui ainda, participante assídua no desporto escolar durante a minha trajetória na escola.

Como estive sempre ligada ao desporto sempre me imaginei desde muito cedo, a fazer algo relacionado nesta área. Assim, no 10<sup>o</sup> ano, momento de opção da área específica a seguir, escolhi o Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, onde tinha as disciplinas gerais (Português, Matemática, Inglês) e as específicas relacionadas com o desporto.

No decorrer do percurso escolar e académico, a disciplina favorita, foi sempre a Educação Física e era com um enorme gosto que realizava as aulas, sempre com entusiasmo inerente e espírito de evolução a nível pessoal.

No 12<sup>o</sup> ano, optei por fazer os exames nacionais para poder concorrer a uma licenciatura num politécnico. Entrei no I P S (Instituto Politécnico de Santarém) no pólo da ESDRM (Escola Superior de Desporto de Rio Maior), onde frequentei o curso de AFEVS (Atividade Física e Estilos De Vida Saudável) durante 3 anos. No último ano, conclui esta licenciatura com o estágio realizado na Câmara Municipal do Seixal, no sector do desporto. Optei posteriormente, por fazer um estágio profissional na (APPACDM) Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental, na vertente desportiva. Ali orientei as modalidades de Natação, Futebol, Basquetebol, Ténis de mesa, Boccia e dança terapêutica, na vertente adaptada, durante 3 anos.

Por fim, decidi completar a minha formação escolhendo o mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, para adquirir mais conhecimentos,

aperfeiçoar a área pedagógica e ter mais possibilidades de escolhas profissionais no futuro.

### **3. Intervenção**

O presente capítulo, referente à intervenção, tem três subcapítulos e está estruturado da seguinte forma: “Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem”, “Participação na Escola e Relação com a Comunidade”. No primeiro subcapítulo será referida a “Preparação e operacionalização” do ano letivo. Ao longo do segundo, “Participação na escola”, a “Participação no Desporto Escolar” e as “Atividades/eventos” nas quais participamos na escola. Para finalizar, no terceiro subtítulo, “A comunidade”, será explorada a assessoria à DT, a relação com os demais intervenientes na escola e a caracterização das turmas.

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

Neste ponto são relatados os aspetos mais importantes de cada ciclo, de cada turma e quais os processos adotados ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem. Para este processo foi realizada toda uma preparação inicial havendo reajustamentos e reformulação de objetivos.

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

A intervenção no 2º Ciclo foi concretizada na Escola Básica de Santa Clara. Referente ao que concerne à lecionação da disciplina de EF no 2º ciclo, foi ministrada durante o 2º semestre nesta mesma escola, pertencente ao Agrupamento Afonso de Albuquerque. Acompanhei duas turmas, o 5º A e o 5º C, às sextas-feiras de manhã, sempre com a supervisão do respetivo professor titular.

Numa primeira reunião foi-nos proposto lecionar uma unidade didática ou observar 10 aulas. Acabou por ficar definido que faríamos cinco observações de aulas dos restantes colegas estagiários e, que iríamos lecionar cinco aulas neste caso, as modalidades que estavam a ser abordadas, a ginástica de solo, de aparelhos, voleibol e basquetebol.

### **3.1.1.1. Princípios Base**

Como previsto, o professor titular deu-me conhecimento da planificação anual que considera os objetivos definidos pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF) para o 2º ciclo. Apesar de o programa ter sido abolido, os objetivos continuam a ir ao encontro deste, assim como as Aprendizagens Essenciais e o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Resultante dos objetivos definidos para o 2º ciclo, estão identificadas duas áreas de objetivos gerais, agrupados em objetivos comuns a todas as áreas e os objetivos por área.

#### Objetivos Comuns a Todas as Áreas:

- Participar ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e de grupo:
  - ✓ Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro como no de adversário;
  - ✓ Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções dos outros e as dificuldades reveladas por eles;
  - ✓ Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e com ambiente relacional, na atividade da turma.
- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre a técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
- Conhecer e aplicar cuidados de higiene, bem com as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.
- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de movimentos e de deslocamentos, da flexibilidade, da força resistente e das destrezas geral e direcionada.
- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores de aptidão física.

#### Objetivos Por Área:

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos jogos desportivos coletivos, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras;
- Compor e realizar, na ginástica, as destrezas elementares de solo, aparelhos e minitrampolim, em esquemas individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de

correção técnica e expressão, e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios;

- Realizar, no atletismo, saltos, corridas e lançamentos, segundo padrões simplificados, e cumprindo corretamente as exigências elementares técnicas e regulamentos;
- Realizar, a luta, as ações de oposição direta solicitadas, utilizando as técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio, com segurança, aplicando as regras e os princípios éticos.
- Patinar com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos;
- Interpretar sequências de habilidades específicas elementares da dança, em coreografias individuais e ou de grupo, aplicando os critérios de expressividade considerados, de acordo com os motivos das composições.
- Praticar atividades lúdicas tradicionais populares de acordo com os padrões culturais características da região e cooperar com os companheiros para o alcance dos objetivos dos jogos elementares, utilizando com oportunidade as ações técnicas-táticas características;
- Utilizar as habilidades apropriadas, em percursos de natureza, de acordo com as características do terreno e obstáculos, orientando-se pela interpretação dos sinais da carta e do percurso.

As modalidades que estão a negrito na tabela foram as que lecionei ao longo do 2º semestre as restantes tinham sido lecionadas no 1º semestre pelo Professor titular. Além das aprendizagens essenciais, subsistem conteúdos que podem e devem ser lecionados durante o ano letivo, despertando aos alunos novas experiências, o que acaba por dar um acréscimo ao planeamento. Relativamente às aprendizagens podemos identificar em que níveis se encontram os alunos (nível introdutório, nível elementar e nível avançado).

Cada professor deve tentar encontrar metodologias e estratégias que consigam ajudar os alunos em geral, atendendo às suas especificidades, fazendo-os melhorar e evoluir sempre mais, tendo em conta, os princípios base, as aprendizagens e o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória.

**Tabela 1** – Conteúdos definidos para o 2º ciclo

<b>2º CICLO</b>	
<b>5º ANO</b>	<b>6º ANO</b>
Jogos	Jogos desportivos coletivos: Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol
Jogos desportivos coletivos: Futebol, <b>Voleibol, Basquetebol</b> e Andebol	Ginástica: solo, aparelhos e rítmicas
Ginástica: <b>solo, aparelhos</b> e rítmicas	Atletismo
Atletismo	Patinagem
<b>Danças</b>	Danças
Patinagem	Lutas
<b>Lutas</b>	-

### **3.1.1.2. Planeamento**

As aulas que fui incumbida de orientar, foram efetivadas no 5ºA e ao 5ºC que se realizavam às sextas-feiras no período da manhã, divididas em dois blocos, um de 50 minutos e outro de 100 minutos.

O meu primeiro impacto com as turmas foi muito positivo. Depois de uma breve apresentação aos alunos feita pelo Professor titular, dei a conhecer o que iria ser abordado nas aulas e quais as modalidades que iriam exercitar. Todas as aulas foram programadas tendo em conta os níveis dos alunos (nível introdutório, elementar e avançado) e as componentes coordenativas.

Fomos todos intervenientes quer como estagiários quer como observadores, dando um feedback no final de cada aula e ouvindo a opinião do professor cooperante.

Definiu-se que cada estagiário orientaria um período de 50 minutos de aula e, que a modalidade ficava à escolha do próprio, tendo em conta o espaço desportivo disponível. Os espaços desportivos existentes eram compostos por um ginásio que tinha algum material de ginástica e alguns aparelhos e, ainda por um salão de convívio, que serve de “pavilhão”, onde estão balizas e tabelas de basquetebol, mas que apresentava fracas condições acústicas.

O facto de deste último ter mais que uma função, faz com que as aulas de EF acabem por começar sempre depois da hora exata, sendo o barulho um fator perturbador para os restantes professores que se encontram nas salas a lecionar aulas.

Apesar de o planeamento em geral ser feito no início do ano letivo, há necessidade de fazer reajustamentos e alterações devido a vários motivos e condicionalismos, tais como o desporto escolar, condições atmosféricas, atividades de outras disciplinas, sendo que por vezes foram precisas modificações de última hora.

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

Neste processo de ensino/aprendizagem foi-me possível intervir de forma direta, ou seja, ter a experiência real de lecionação em idades mais precoces.

Nestas duas turmas de 5º em que lecionei, deparei-me com alunos, que apesar de muito conversadores e com uma energia a extravasar limites, demonstraram muita motivação e empenho nas tarefas que lhe foram propostas, mantendo o foco nas mesmas do início ao final da aula. Alunos muito prestáveis para ajudar o professor titular ou o estagiário na preparação e arrumação do material.

Nesta escola existiam apenas 2 professores de educação física e 2 espaços destinados à prática de EF, o que tornou fácil a gestão dos espaços. Quando algum professor/estagiário precisava da área do outro professor para a modalidade que queria abordar naquele dia, este era cedido sem qualquer problema.

A estrutura das minhas aulas foi centrada em 3 áreas: parte inicial, parte fundamental e parte final.

- Parte inicial:
  - ✓ Receção da turma e instrução relativamente ao objetivo da aula;
  - ✓ Mobilização articular;
  - ✓ Alongamentos;
  - ✓ Reforço muscular.
  
- Parte fundamental:
  - ✓ Exercícios consoante a modalidade elegida.
  
- Parte final:
  - ✓ Retorno à calma.

Relativamente à estruturação das aulas não diferiram muito dos outros ciclos.

A parte inicial da aula tinha uma duração de 2/3 minutos, onde eram transmitidos os objetivos da aula e as matérias a abordar. De seguida, os alunos realizavam a ativação funcional. Na parte fundamental da aula, os alunos executavam os exercícios propostos consoante a modalidade, sendo que o final da aula fazia jogos reduzidos. A última parte da aula, era dedicada ao retorno à calma, aos alongamentos e a uma breve reflexão da mesma.

#### **3.1.1.4. Avaliação**

A avaliação da disciplina de educação física foi de inteira responsabilidade do professor titular, pois esta é feita de modo contínuo ao longo do ano letivo. Respeitante às aulas ministradas por nós, apenas foi feita a troca de opiniões, apresentando pontos de vista sobre o desempenho, participação e interesse dos alunos, conduzindo no final, a uma avaliação qualitativa.

O regime de avaliação deste mesmo ciclo, segue um sistema que possibilita ao aluno uma avaliação contínua e a reavaliação das matérias, contando por fim a melhor classificação alcançada. O aluno pode sempre fazer um trabalho contínuo durante o semestre para

melhorar a sua performance e assim obter uma melhor classificação final. A classificação final dos semestres no domínio cognitivo/motor é calculada com a soma das matérias/modalidades e depois dividido pelo total de matérias. No 1º semestre somam-se as classificações das matérias e dividem-se pelo total lecionadas e no 2º semestre segue-se o mesmo procedimento, mas somando também as classificações das matérias lecionadas anteriormente dividindo-se também pelo total de matérias lecionadas.

Inicialmente realiza-se a avaliação diagnóstica, seguidamente a avaliação formativa e por fim a avaliação sumativa.

As ferramentas utilizadas para avaliar os alunos foram: trabalhos de grupo, trabalhos individuais, testes teóricos, relatórios de atividades realizadas, presenças, falta de material entre outros.

Os critérios de avaliação pertencentes a este ciclo constam no anexo 6.

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

No que concerne ao 3º ciclo do Ensino Básico, acompanhei a turma 7º B e no que toca ao Ensino Secundário, a turma foi o 10º A. Segue nos pontos abaixo, a descrição do planeamento e respetiva operacionalização.

#### **3.1.2.1. Princípios Base**

É indispensável ter em conta o que está assente pelas Aprendizagens Essenciais e Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, para obtermos um planeamento mais objetivo e justo, atendendo às necessidades de cada aluno.

Atendendo ao grupo de Educação Física, este elabora todos os anos uma planificação anual para cada ano de ensino, que foi tido em ponderação para a elaboração do atual planeamento.

Relativamente ao ensino básico, entra em vigor o decreto-lei 139/2012, que indicava a instituição de princípios orientadores de gestão dos currículos, a avaliação dos conhecimentos dos alunos, a sua capacidade e desenvolvimento. Este decreto foi elaborado para otimizar a gestão de recursos disponíveis, indo ao encontro das necessidades dos alunos, dando mais liberdade aos agrupamentos de escolas para se organizarem.

Esta autonomia possibilitou que as escolas disponibilizem uma maior oferta de disciplinas e a hipótese de conceder a carga horária que acharem pertinente, podendo o

professor utilizar os métodos/instrumentos que tenciona e ajustados às suas disciplinas e objetivos a atingir.

Os princípios orientadores considerados para a intervenção realizada relacionam-se com o descrito no artigo 3.º: “Promoção da melhoria da qualidade do ensino, reforço do caráter transversal da educação para a cidadania estabelecendo conteúdos e orientações programáticas. “Quanto ao ensino secundário a orientação do ensino foi realizada com base no decreto-lei 176/2012 e nos princípios fundamentais do PNEF que são quatro.

- 1º Princípio - garante a “atividade física estimulada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, ou seja, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros”.
- 2º Princípio - “a promoção da autonomia, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos”.
- 3º Princípio - “valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos.”
- 4º Princípio “a diretriz da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, nomeadamente nas situações de competição entre equipas” (Jacinto et al, 2001, pp. 5.)

Por fim, no ensino profissional, segundo o decreto-lei 176/2012 relativamente à autonomia, as escolas têm independência de organizar os tempos letivos na unidade mais conveniente desde que respeitem as cargas horárias totais de cada disciplina.

Para o 3º ciclo e secundário o que está definido pelo grupo de EF, considerando as finalidades:

- Visar a aptidão física, na melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar:
  - ✓ Consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências das práticas referentes aos processos de manutenção das capacidades motoras;
  - ✓ Aumentar a importância sensório-motor, em trabalho muscular diversificado, tendo em conta a duração, intensidade e complexidade.
- Auxiliar a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na animação cultural e da educação permanente, valorizando:
  - ✓ A ética e o espírito desportivo;
  - ✓ A própria responsabilidade e coletiva, a cooperação e solidariedade;
  - ✓ A consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente.

- Reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a percepção da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente cultural quer individual, quer social.
- ✓ Assegurar o avanço dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, considerando as seguintes atividades físicas:
  - ✓ Desportivas nas dimensões técnica, táticas, regulamentar e organizativa;
  - ✓ Expressivas (danças), nas dimensões técnica, de composição e interpretação;
  - ✓ Exploração da natureza, nas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
  - ✓ Jogos tradicionais e populares.

O grupo de EF, define duas áreas, os objetivos comuns a todas as áreas e os objetivos por cada área. Os mesmos estão descritos de uma forma pormenorizada, nos pontos a seguir:

Objetivos comuns a todas as áreas:

- Participação ativamente em todas as situações a procura do êxito pessoal e de grupo:
  - ✓ Relacionando-se com educação e respeito pelos colegas, quer no papel de companheiros quer no de adversários;
  - ✓ Aceitar o apoio dos colegas nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do outro e as dificuldades reveladas por eles;
  - ✓ Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis de êxito, segurança e bom ambiente na atividade da turma;
  - ✓ Assumir compromissos e responsabilidade de organização e preparação das atividades individuais e/ ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;
    - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas, aplicar os conhecimentos sobre as técnicas, organização e participação, ética desportiva.
    - Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança.
    - Entender e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física autonomamente no quotidiano, na perspectiva de saúde, qualidade de vida e bem-estar.

### Objetivos das áreas obrigatórias:

- Cooperar com os colegas para alcançar os objetivos dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, consoante a fase do jogo, aplica as regras, como jogador e árbitro.
- Realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos ou Rítmica), aplicando os critérios de correção técnica.
- Realizar e analisar provas de Atletismo (saltos, lançamentos, corridas e marcha) em equipa, cumpre corretamente as exigências técnicas e do regulamento, como praticante e júri.
- Compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios expressivos, de acordo com os motivos das composições.

### Objetivos das áreas de opção:

- Realizar a correção as ações técnico-táticas de Jogos de Raquetes, garantindo a iniciativa em participações individuais e a pares, aplicando as regras, como jogador e árbitro.
- Realizar a correção nas ações do domínio de oposição em jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas da projeção e controlo, com segurança e utilizando as regras, como realizador e árbitro.
- Usar adequadamente os patins, em combinações de deslocamentos e paragens, com equilíbrio e segurança, em composições rítmicas individuais e a pares (Patinagem Artística);
- Praticar Jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.
- Realizar atividades de reconhecimento da Natureza, aplicando corretamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e especialmente de preservação da qualidade do ambiente.
- Desloca-se no meio aquático em segurança, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas.

O programa de 3º ciclo e secundário tem as aprendizagens essenciais definidas para todos os anos de ensino, servindo estas de guião para o planeamento e indicando-nos em que nível onde o aluno se encontra, introdutório, elementar ou avançado.

### **3.1.2.2. Planeamento**

*“O plano deve ter flexibilidade. No decorrer do ano letivo, o professor está permanentemente a organizar e a reorganizar o seu trabalho. O plano acaba por ser uma orientação e não uma decisão inflexível. A relação pedagógica está sempre subjugada a condições concretas, a realidade está sempre em movimento, de modo que o plano está sempre sujeito a modificações. Às vezes o mesmo plano é elaborado para duas turmas díspares, pois não é exequível fazer previsões decisivas antes de colocar o plano em execução, no decorrer das aulas, entretanto, o plano vai necessariamente passando por ajustes em função das situações específicas de cada turma.”*

*(Libâneo, 2013)*

O planeamento do ensino tem sido uma das áreas-chave de investimento da formação de professores.

Para planear, o professor mobiliza um conjunto de conhecimentos, experiências e procedimentos que justificam e apoiam as decisões a tomar.

*“Toda a ação desenvolvida pelo professor, desde a conceção e planificação ao desenvolvimento didático e à avaliação do aprendido – processo de desenvolvimento curricular – é em si mesma de natureza estratégica”.*

*(Roldão, 2009).*

O planeamento escolar envolve a definição de objetivos e metas para o ensino e aprendizagem, a seleção de conteúdos e estratégias pedagógicas adequadas, a escolha de recursos e materiais didáticos e a definição de critérios de avaliação. Este deve levar em consideração as necessidades e características dos alunos, considerando aspetos sócio emocionais e culturais. É importante que o planeamento seja entusiasta, envolvendo a equipa pedagógica, os professores, os alunos e as suas famílias, além de estar em consonância com o Projeto - Pedagógico da escola.

O planeamento foi realizado em conjunto com o professor orientador para as três turmas que lecionei, 7ºB, 10ºA do curso Ciências e Tecnologia e 10ºTIG do curso de 10º Animação e Lazer - Curso Técnico Desporto.

Para que o meu planeamento resultasse num documento mais completo e eficaz tive em conta vários aspetos como a calendarização anual, os espaços disponíveis, as rotações dos espaços das turmas, as particularidades e necessidades de cada aluno.

As aulas do 7º ano e do 10º ano eram chamadas de aulas politemáticas, ou seja, a aula não era só dedicada a uma modalidade, mas sim a várias, o que resultou sempre em aulas por estações.

Tanto para o 7º como para o 10º, as unidades didáticas foram as mesmas ao longo do ano letivo.

Já para o 10º ano do curso técnico de desporto, o módulo ministrado foi apenas o de orientação. Apesar de nas duas turmas que referi acima, as unidades didáticas serem as mesmas o número de aulas para cada modalidade foi diferente. Os próprios exercícios tinham multiplicidades diferentes, sendo que a maneira de expor e explicar os exercícios também foi feita de maneira distinta.

Na tabela abaixo, consta o planeamento das três turmas nos 2 semestres do ano letivo, com as modalidades lecionadas e o número de aulas.

**Tabela 2 - Planeamento de aulas nas 3 turmas**

<b>Escola Secundária de Afonso de Albuquerque</b>									
<b>Planeamento anual</b>									
<b>3º Ciclo e Secundário</b>									
<b>1º SEMESTRE</b>									
<b>Nº de aulas por modalidade</b>									
<b>Turma</b>	<b>Ginástica de aparelhos</b>	<b>Ginástica de solo</b>	<b>AR E</b>	<b>Orientação</b>	<b>Badminton</b>	<b>Ténis de Mesa</b>	<b>Jogos Desportivos Coletivos</b>		
							<b>Basquetebol</b>	<b>Voleibol</b>	<b>Rugby</b>
<b>7º B</b>	14 Aulas	14 Aulas	8 Aulas	4 Aulas	15 Aulas	14 Aulas	16 Aulas	17 Aulas	3 Aulas
<b>10º A</b>	15 Aulas	14 Aulas	6 Aulas	5 Aulas	14 Aulas	16 Aulas	16 Aulas	16 Aulas	4 Aulas

<b>10º</b>	15 Aulas
<b>Profissional</b>	

**Escola Secundária de Afonso de Albuquerque**

**Planeamento anual**

**3º Ciclo e Secundário**

**2º SEMESTRE**

**Nº de aulas por modalidade**

<b>Turma</b>	<b>Atletismo</b>	<b>Ginástica de aparelhos</b>	<b>Ginástica Solo</b>	<b>Ginástica acrobática</b>	<b>AR E</b>	<b>Orientação</b>	<b>Jogos Desportivos Coletivos</b>			
							<b>Corfebol</b>	<b>Andebol</b>	<b>Futebol</b>	<b>Rugby</b>
<b>7º B</b>	26 Aulas	16 Aulas	12 Aulas	15 Aulas	11 Aulas	2 Aulas	10 Aulas	9 Aulas	9 Aulas	2 Aulas
<b>10º A</b>	24 Aulas	7 Aulas	4 Aulas	15 Aulas	13 Aulas	2 Aulas	9 Aulas	10 Aulas	10 Aulas	4 Aulas

<b>10º</b>	6 Aulas
<b>Profissional</b>	

Posteriormente, na última semana de aulas de cada semestre introduzimos o ultimate frisbee e o uni-hóquei para que os alunos pudessem ter mais outras experiências com novas modalidades.

As unidades didáticas servem para nós nos orientarmos, mas muitas das vezes não é exequível realizá-las da forma como planeamos, portanto, temos que ajustar à realidade e a situações com as quais nos deparamos.

O processo de planeamento deve ser contínuo e flexível, permitindo ajustes ao longo do ano para garantir que as metas e objetivos sejam alcançados. É importante que o planeamento seja avaliado e revisto regularmente para garantir a sua eficácia e eficiência.

Foi ainda necessário delinear um conjunto de objetivos/regras a praticar ao longo do ano, relativas à pontualidade, assiduidade e equipamentos.

A definição do (PAT), Plano Anual da Turma cruzou com os objetivos delineados no início do ano, ajustando sempre às necessidades e características dos alunos. Para a realização do PAT houve que ter em conta o roulement (rotações dos espaços desportivos).

O planeamento foi-se construindo em função de determinados objetivos e tendo em conta o contexto da escola e das turmas onde intervi. Atuei em função desse plano, e com base também nas comunicações estabelecidas em situação de aula e feedbacks por parte dos alunos.

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

No início do estágio ficou decidido que todos os documentos e informações importantes seriam partilhados na plataforma classroom, de forma a agilizar o trabalho e partilha entre estagiários e orientador. Ficou definido também que os planos semanais eram colocados atempadamente na plataforma de modo que o orientador pudesse vê-los e dar o seu feedback para avançar ou reformular.

Primeiramente, foi realizada uma bateria de testes do FIT escola, em todas as turmas, sendo feitos em dois momentos, no início e no final do semestre. Em relação aos planos de aula concretizados, estes mantiveram sempre a estrutura ao longo do ano letivo. Os aspetos fundamentais que constavam nos planos eram: o local da aula, a duração, as unidades didáticas, material necessário, os objetivos comportamentais, organização dos exercícios, aspetos críticos de execução e o tempo de cada exercício. A estrutura dos planos era centrada em 3 áreas: parte inicial, parte fundamental e parte final.

- Parte inicial
  - ✓ Receção da turma e instrução relativamente ao objetivo da aula;
  - ✓ Mobilização articular;
  - ✓ Alongamentos;
  - ✓ Reforço muscular.
  
- Parte fundamental:
  - ✓ Exercícios consoante as modalidades escolhidas.
  
- Parte final:
  - ✓ Retorno à calma.

Os planos de aula, apresentavam três colunas relevantes:

- Objetivos comportamentais (componentes críticas);
- Situações de aprendizagem/organização (descreve a organização dos exercícios e quais as suas variantes);
- Aspectos críticos de execução.

Na parte final de cada plano constava um espaço em branco onde era feito um relatório da aula, onde se expunham as dificuldades sentidas, aspectos positivos e perspectivas a melhorar futuramente.

Constatei que o plano de aula é deveras importante para que se atinja êxito no processo de ensino-aprendizagem, uma vez que o mesmo serve como um ótimo guia, podendo ser alterado a qualquer altura o que facilita o reajustamento sempre que necessário. Este tem de apresentar-se, objetivo, simplificado, com utilização de metodologias diversificadas e flexibilidade frente a situações imprevisíveis.

Nas aulas, a estratégia mais relevante foi a exemplificação. Através desta, conseguia captar mais a atenção dos alunos para que posteriormente eles executassem os exercícios, havendo também mais retenção de informação.

A nível de comportamento, as turmas enquadravam-se nos padrões de comportamentos normais, tendo em conta as idades e os contextos de aulas em espaços livres e mais descontraídos. Os alunos eram todos eles bastante comunicativos e cordeais, o que acabou por criar uma grande empatia e ambiente salutar com todos eles.

As aulas funcionavam por estações e normalmente abordávamos mais que uma modalidade. Em quase todas as sessões existia jogo formal ou jogos reduzidos visto que a maioria das vezes só tínhamos 1/3 do pavilhão.

A nível de objetivos balizados para o ano letivo, foram atingidos na sua maioria.

Conduzi sempre a minha ação envolvendo todos os alunos de igual forma, criando um ambiente de aprendizagem estimulante, inclusivo e desafiador. Tentei estar atualizada com as melhores práticas pedagógicas e metodologias educacionais, e ser capaz de avaliar de forma eficaz o desempenho dos alunos. Furneci ao longo do ano um feedback construtivo aos alunos e usar a avaliação como uma oportunidade para identificar pontos fortes e áreas que precisam de ser mais trabalhadas.

Atendendo a toda a preparação necessária neste contexto de ensino /aprendizagem, tendo em conta o planeamento anual, unidades didáticas, sistema de rotatividade, recursos espaciais e temporais, o plano de aula acabou por tornar-se cada vez mais claro e objetivo.

### **3.1.2.4. Avaliação**

*A avaliação recai sobre as aprendizagens e competências definidas no currículo nacional para as diferentes áreas e disciplinas, de cada Ciclo, considerando a concretização das mesmas no projeto curricular de escola e no projeto curricular de turma, por ano de escolaridade".*

*Ponto 4 do Despacho Normativo n.º 30/2001, de 19 de julho.*

A avaliação foi baseada tendo em conta as aprendizagens dos alunos, na circunstância da intervenção pedagógica, funcionando como um método que permitiu recolher as informações necessárias à orientação, regulação e controlo da aprendizagem e desenvolvimento dos alunos.

Neste âmbito, a avaliação serve para auscultar o que é que os alunos estão aptos a aprender, saber se os alunos caminham rumo aos objetivos estabelecidos ou, com necessidade de avaliar o grau de realização dos objetivos.

O método avaliativo deve ser contínuo e constante durante todo o processo de aprendizagem, sempre com o objetivo de observar e analisar o progresso dos alunos, auxiliá-los na construção do conhecimento, de modo alcançarem o sucesso educativo.

Ao debater o processo de avaliação das aprendizagens em EF com os meus colegas de estágio e orientador, tentei focar-me nos problemas decorrentes da minha intervenção pedagógica para retificar e reajustar, expondo também sugestões e propostas práticas que, constituindo-se como componente de reflexão e análise crítica, consigam, contribuir para a melhoria da minha prática docente.

A avaliação constou em três momentos: diagnóstica (AD), formativa (AF) e sumativa (AS).

A AD ausculta eventuais dificuldades dos alunos, facilitação da sua integração escolar e de apoio à orientação escolar e vocacional. (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação, 2012).

A AF assume carácter contínuo e sistemático, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados à diversidade da aprendizagem e às circunstâncias em que ocorrem, permitindo ao professor, ao aluno, ao encarregado de educação e a outras pessoas ou entidades legalmente autorizadas obter informação sobre o

desenvolvimento da aprendizagem, com vista ao ajustamento de processos e estratégias. (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação, 2012).

A AS traduz -se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação, incluindo:

- a) A AS interna, da responsabilidade dos professores e dos órgãos de gestão e administração dos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas;
- b) A AS externa, da responsabilidade dos serviços ou entidades do Ministério da Educação e Ciência designados para o efeito (Decreto-Lei n.º 139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação, 2012).

A avaliação contínua ocorreu informalmente em todas as aulas, onde foram definidos pontos importantes a ter em conta, tais como:

- Rever aprendizagens anteriores;
- Criação de um bom clima nas aulas para conseguir a atenção e motivação dos alunos;
- Relação com os próprios colegas;
- Reação a novos estímulos;
- Recetividade aos feedbacks quer motivacionais quer informacionais;
- Capacidade de tomada de decisões;
- Resolução de problemas.

A meio de cada semestre foram feitos mini-testes com perguntas-respostas de escolha múltipla aplicados na plataforma do Google Forms. Na classroom eram disponibilizadas apresentações em Power Point de acordo com as modalidades que iriam ser abordadas nos mini-testes.

Por fim, foi concretizada a AS que teve como objetivo avaliar o desenvolvimento e o progresso de cada aluno no fim de cada modalidade. No fundo é a consolidação de um período de aulas e todo o processo de ensino-aprendizagem a desenrolar-se na sua normalidade. Essa avaliação abrangeu a aquisição de conhecimentos, desempenho dos alunos, culminando na atribuição da nota de final de semestre. Os alunos na última aula realizaram uma autoavaliação na plataforma Google Forms em ambos os semestres.

É importante salientar que a avaliação na disciplina de Educação Física não deve estar focada apenas na nota ou no desempenho individual do aluno, mas também na importância do trabalho em equipa, na superação de desafios e na promoção da saúde e bem-estar. Por outro lado, é fundamental que nós futuros docentes, estejamos

comprometidos em garantir um ambiente seguro e inclusivo para os alunos, estimulando a participação ativa e valorizando o esforço e a dedicação dos mesmos.

Os critérios de avaliação deste mesmo ciclo encontram-se no Anexo 11.

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

Começo por referir que este ano letivo se traduziu numa longa caminhada, de altos e baixos, mas muitíssimo compensadora e gratificante a nível profissional e também pessoal.

Esta aprendizagem permitiu-me progredir a todos os níveis, desenvolver competências, projetar reflexões e retirar conclusões, nomeadamente através de obstáculos que foram ocorrendo ao longo de todo este percurso.

Agora, já na reta final, é crucial fazer uma apreciação de toda a minha intervenção, sublinhando que, com todo o apoio dos meus colegas de estágio, orientadores e dos principais intervenientes, os alunos, foi uma jornada longa, mas de grande sucesso.

No que concerne ao espaço escolar, a escola detém ótimas instalações desportivas no que diz respeito à quantidade e qualidade. Dentro da escola, existem quatro espaços interiores e um exterior, outras instalações de apoio exteriores à mesma, tais como o Estádio Municipal e o INATEL. No que diz respeito ao equipamento e material desportivo, a escola prima pela boa qualidade dos mesmos e apresenta quantidade suficiente para atender às necessidades dos alunos e professores.

Atendendo que existe sempre mais que uma turma a ter aula de educação física e, não existir nenhum procedimento burocrático para a utilização de material, é essencial a comunicação entre os docentes para assim haver uma boa gestão de recursos existentes.

Realçar também que o desporto náutico é uma das grandes apostas do agrupamento, existindo bastante adesão por parte dos alunos e dispondo a escola de muito material específico para desenvolvimento do mesmo (caiaques, canoas, pagaias, coletes, etc). Nos meses de mais frio, o espaço utilizado para esta prática, são as Piscinas Municipais, da Guarda, quando começa o bom tempo o espaço utilizado é a Barragem do Caldeirão, localizada no concelho da Guarda, a pouca distância do centro da cidade.

Em relação às turmas atribuídas no início do ano letivo, evidencio o 7º ano, como uma turma cooperante e interessada. Quanto ao 10º ano, mostrou-se uma turma empenhada e trabalhadora também. A turma do profissional, frequentando um curso de desporto, a prestação dos alunos ficou muito aquém do que era esperado, pois não mostraram

grande motivação nem compromisso aquando da execução das modalidades e atividades propostas.

A turma de 7º ano, foi a mais desafiante, pois tinha um leque de alunos bastante diferentes em termos de personalidade e em termos de condição física. Acabei por ter de adaptar uma posição mais firme pois sendo alunos muito energéticos e dinâmicos apresentavam dificuldades em ouvir-me e em concentrarem-se. As chamadas de atenção foram recorrentes durante o ano letivo e, apesar desses entraves consegui gerir e lidar com esses mesmos comportamentos e manter a turma sempre motivada. Foi uma turma com quem gostei de trabalhar pois puseram-me à prova várias vezes, o que acabou ser um desafio grande para mim.

A turma 10ºA, mostrou-se sempre predisposta e entusiasmada durante o ano letivo. Foram alunos sempre com imensa motivação e com ritmo de trabalho. Turma deveras competitiva, pois nos jogos formais notou-se bastante esse estímulo, atitude compreensível, já que a maioria praticava desporto federado. Foi uma turma com grande desempenho, sempre muito dedicada e atenta aos feedbacks quer motivacionais quer informacionais.

Relativamente à turma de 10º profissional, apresentava outro tipo de características, sendo alunos com pouca motivação, desatentos e pouco cooperantes, faltando muitas vezes com o equipamento, o que dificultava a organização das atividades. No entanto, a nível de respeito e educação sempre foram alunos bastante cordeias. Denotei que ao longo do ano a sua atitude foi mudando lentamente, apresentando mais motivação e interesse durante o módulo lecionado.

As dificuldades que muitas das vezes são encontradas nas escolas e nas aulas de educação física, justificam-se pelos espaços reduzidos para turmas grandes e a criação de filas. Para colmatar essas dificuldades a forma de lecionar as aulas e, de acordo com a forma de leção do nosso orientador, foi proporcionar aulas polimáticas, onde trabalhávamos maioritariamente por estações.

No início senti alguma dificuldade em lecionar desta forma, pois era uma dinâmica desconhecida para mim. Mas com a prática e com o à-vontade que fui ganhando, apercebi-me que as aulas dessa forma, eram mais motivadoras, dinâmicas e interativas.

Relativamente à projeção da voz, postura, vocabulário e segurança frente às turmas, tudo foi evoluindo de forma gradual, passando de um estado de mais inibição para um estado de mais desinibição e autoconfiança.

Diria que o estágio começou por ser um livro em branco onde consegui preencher todos os capítulos com conhecimentos imprescindíveis e boas memórias afetivas.

Cada capítulo trouxe um novo ensinamento, tarefas desafiantes, situações que me fizeram sair da minha zona de conforto. Mas foi tudo isso que me acrescentou como pessoa e futura docente numa sociedade cada vez mais exigente.

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

Nesta área da participação de escola, serão expostos temas do DE, a sua importância na escola, o trabalho dos estagiários ao longo do ano nesta vertente e também da sua ação interventiva relativamente aos eventos organizados.

### **3.2.1. Desporto Escolar**

O DE nas escolas tem como objetivo “promover o acesso à prática desportiva regular de qualidade, com o objetivo de cooperar para a promoção do sucesso escolar dos alunos, de estilos de vida saudáveis e de valores e princípios ligados a uma cidadania ativa.”

O DE a nível nacional presenteia um vasto leque de modalidades, sendo que em algumas zonas do país umas modalidades evidenciam-se mais que outras, por exemplo nas zonas mais de montanha/serra pratica-se mais o ski, snowboard e em zonas costeiras o surf, a vela, a canoagem entre outras.

No que respeita ao DE, a ESAA presenteia as seguintes modalidades: Boccia, Ginástica de Trampolins, Ginástica Acrobática, Remo, Vela, Rugby, Atletismo, Futsal (Infantis Masculinos, Iniciados Masculinos, Juvenis Masculinos, Infantis Femininos, Iniciados Femininos, Juvenis Femininos Ténis De Mesa, Atividades Rítmicas Expressivas, Ginástica Artística, Badminton, Andebol (Infantis), Voleibol (Iniciados Masculinos, Juvenis Femininos), Canoagem, Xadrez.

Na primeira reunião do grupo de educação física ficou definido quais os professores que ficariam responsáveis por cada modalidade, relativamente ao grupo de estágio houve unanimidade para que os mesmos pudessem experienciar um pouco de cada uma delas.

A vela e a canoagem fazem ambas parte do Centro de Formação Desportiva (CFD) de Náuticas, onde o diretor deste centro é precisamente o meu orientador de estágio, sendo todas as atividades orientadas por ele tendo sempre ajuda por parte de outros professores.

Numa primeira etapa foi-nos apresentado o local onde se encontrava todo o material que o centro dispunha e, logo de seguida avançamos para uma atividade na barragem do caldeirão, com alunos do IPG.

Não estar centrada numa só modalidade, foi sem qualquer dúvida, uma mais valia neste estágio, pois adquiri mais conhecimentos práticos e teóricos em todas elas, vivenciando experiências únicas, partilhando e interagindo com imensos alunos de diferentes fchas etárias, somando mais competências para o futuro na minha prática de docente.

### **3.2.2. Intervenção na Escola**

No decorrer do ano letivo 2022/2023 foram concretizadas atividades do Plano Anual De Atividades, onde o núcleo de estágio pode dar ideias, colaborar na gestão e na organização das mesmas.

#### Debates sobre diversos temas

Os debates foram feitos com a turma do 12º ano do curso profissional de desporto onde o objetivo foi expor primeiramente o meu testemunho como ex-aluna desse mesmo curso e o prosseguimento de estudos. Essas sessões foram feitas nas aulas de PAFD (Práticas Atividades Físicas Desportivas), cujo módulo foi “Populações Especiais”. Os temas abordados foram: Educação e Desporto, Doença auditiva, Trissomia 21, A diabetes, Atividade Física Adaptada, Excesso de Peso nas Pessoas Com Deficiência e Perturbação do Espectro do Autismo no Desporto.

As minhas intervenções foram estruturadas em duas partes, uma teórica e uma prática. Numa primeira fase mais teórica apresentação em Power Point dos temas a tratar e numa segunda fase prática, apresentava situações reais, concretizando algumas delas no pavilhão em dinâmicas com o grupo. O objetivo era levar os alunos a tomarem consciência das realidades e dificuldades que as pessoas com deficiência vivem, sensibilizá-los para o tema da inclusão, promovendo ainda o espírito de interajuda.

#### Semana Europeia do Desporto

A semana Europeia do Desporto foi comemorada do dia 26 a 30 de setembro de 2022. Esta semana normalmente é dedicada a torneios entre turmas que estão em aula de Educação Física na mesma hora letiva, onde são praticadas várias modalidades. O corta-

Mato realizou-se dia 30 de setembro na Torre de Menagem onde participaram alunos desde o 1º ciclo até ao secundário.

Foi uma manhã bastante ativa e divertida para todos que culminou na entrega de prémios, medalhas do 3º ao 1º classificado, direcionado a todos os escalões.

#### Atividades Físicas Desportivas Complementares "Deixa a Mochila em Casa"

Na semana de 31 a 4 de novembro decorreram as atividades Físicas Desportivas - Ateliês / Masterclasse de Fitness e de Artes Marciais oferecidos pelos Ginásios, Academias e Associações da cidade da Guarda.

Nós estagiários, apresentamos uma proposta de uma atividade à Serra da Estrela com a turma 10º TD+TIG.AL com a participação especial de uma turma de 4º ano da escola do Bonfim, pertencente ao AEAA. O propósito foi proporcionar experiências muito diferentes fora dos contextos habituais, promovendo a interação entre alunos de idades e níveis distintos.

No âmbito do módulo de orientação, a turma do 10º ano fez um percurso de orientação na serra, (percurso linear e score 50), fora do contexto até aqui trabalhado e, os alunos do 4º ano fizeram patinagem no gelo. Já na parte da tarde, dirigimos-mos em grande grupo até à torre, onde fizemos uma caminhada regressando depois à Guarda.

#### Passadiços do Mondego

Dia 9 de novembro, o destino foram os passadiços do Mondego, com início do percurso na Barragem do Caldeirão. A atividade destinou-se ao 10º TD+TIG.AL e, para além do carácter pedagógico desta atividade, foi uma experiência formidável com um percurso de 12 km, onde podemos admirar paisagens magníficas.

#### Dia Internacional da Pessoa com Deficiência

Dia 3 de dezembro assinalou-se o Dia Internacional da Pessoa com Deficiência e as comemorações deste dia estenderam-se durante toda a semana. O pavilhão foi palco de algumas modalidades adaptadas (goalball, voleibol sentado, polybat, futebol para pessoas amputadas, basquetebol em cadeira de rodas e basquetebol para invisuais) distribuídas assim por várias estações, onde estiveram envolvidas várias turmas, inclusivamente aquelas onde nós lecionámos como estagiários.

No último dia das comemorações, recebemos três instituições no agrupamento, nomeadamente a CERCIG (Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados da Guarda), a ADM (Associação Social e Desenvolvimento) e a ASTA (Associação Sócio Terapêutica de Almeida). Estas apresentaram coreografias de dança e cantaram algumas músicas, sendo que alguns dos utentes participaram ativamente das atividades que se desenrolaram no pavilhão.

#### Corta-mato distrital

Dia 6 de fevereiro realizou-se o corta-mato distrital no Parque Urbano do Rio Diz que contou com escolas de todo o distrito, perfazendo um total de 470 alunos de dezasseis escolas e trinta e dois alunos do Agrupamento Afonso de Albuquerque. Esta atividade serviu como fase de apuramento dos alunos para o corta-mato nacional, tendo havido entrega de medalhas pela vereadora do desporto da Câmara Municipal da Guarda.

#### ERASMUS Ilha da Reunião

Na semana de 13 a 17 de março recebemos na nossa escola um grupo de alunos franceses inseridos num projeto de ERASMUS. Durante estes dias puderam vivenciar experiências em diferentes áreas nomeadamente informática, ciências, desporto entre outras. No dia 16 de março, em conjunto com os estagiários do IPG, preparamos uma atividade na Barragem do Caldeirão onde puderam praticar canoagem e o paddle.

#### Intercâmbio Escolar Erasmus Béjar/Prática de Desportos de Montanha

Na semana de 20 a 22 de março rumamos em direção a Béjar, onde o objetivo foi praticar desportos na neve. Os envolvidos nesta atividade foi a turma 10º TD+TIG.AL e algumas escolas pertencentes ao Agrupamento.

Para tristeza de todos os envolvidos, não havia neve na Serra La Covatilla, o que não permitiu fazer ski nem snowboard. No entanto, reformulamos as atividades e organizamos uma visita guiada à vila, onde fizemos um percurso de orientação no meio da natureza e um torneio de futebol. No dia seguinte visitámos a cidade de Salamanca, onde podemos conhecer a cidade, provar doces típicos da região e por fim visitar o Museu do Automóvel.

Três dias incríveis muito ricos em termos de interações humanas, desenvolvimento da capacidade de liderança e de improvisação em grandes grupos. Competências fundamentais no meu futuro profissional.

### Projeto Erasmus "Friends in Europe" - Grupo: Karlsruhe - Alemanha

Na semana de 24 a 28 de abril recebemos na nossa Escola um grupo de estudantes vindos da Alemanha, inseridos no Projeto Erasmus "Friends in Europe". Estes ficaram alojados em famílias de acolhimento, ou seja, em casa de alguns alunos portugueses inseridos também no projeto no intuito de no próximo ano letivo, serem estes a deslocarem-se à Alemanha.

Durante a sua permanência começaram por participar num percurso de orientação pela cidade da Guarda, onde conheceram os pontos de mais interesse da mesma.

Praticaram diversas atividades como paddle e canoagem, participaram numa aula de educação física da nossa turma do 10<sup>o</sup> A, assistiram a aulas de inglês, ciências e robótica, visitaram o Museu de Tecelagem, a cidade de Manteigas, passando pela Serra da Estrela.

### Projeto de ERASMUS "Leap to the Future"

No dia 9 de maio, deslocamos-nos até à Barragem do Caldeirão para realizarmos mais uma atividade de canoagem e paddle, este grupo nunca tinha tido contacto com este tipo de atividades por isso foi uma atividade bem conseguida e muito divertida.

### Palestra sobre o Papel do Professor: Construir o Futuro

No dia 29 de maio, o grupo de estágio organizou uma palestra e convidou o Professor João Sá Pinho para dar assim o seu testemunho sobre o papel do professor na escola, nos dias de hoje. Compareceram professores de ambas as disciplinas, de português, de psicologia e de educação física onde no final foram feitos momentos de partilhas e de experiências com base em casos reais.

### **3.2.3 Direção de Turma**

A escola atualmente, é constituída por populações muito heterogéneas, diferentes etnias, diversidades culturais necessidades e motivações diferenciadas manifestadas pelos alunos. A mesma carece por isso, de um ensino diversificado, diferenciado e de sucesso para todos. Daí que o papel do Diretor de turma seja cada vez mais importante neste sistema educativo cada vez mais complexo.

Visto que o meu orientador não desempenhava o cargo de diretor de turma (DT) no presente ano letivo, procurei uma solução para que assim pudesse seguir todo o trabalho

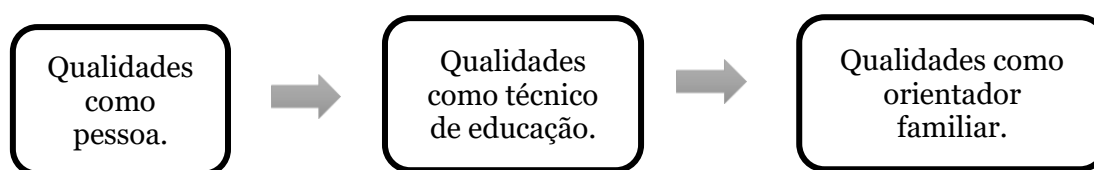
que compete a um DT. A solução possível, foi acompanhar a DT da minha turma do 7º B, e, manter-me mais próxima das suas responsabilidades e poder conhecer ainda melhor os alunos. O horário definido com a DT foi às quintas-feiras às 14:15, de quinze em quinze dias. Numa fase inicial a professora caracterizou a turma de modo a conhecer melhor as características de cada aluno e posteriormente transmitiu algumas informações dos respetivos agregados familiares.

No restante acompanhamento à direção de turma, apresentou a plataforma utilizada para todo o tipo de situações da turma, o GIAE. Trata-se de uma aplicação online onde os alunos, encarregados de educação, pessoal docente e não docente, podem consultar diferentes dados do Agrupamento e do seu cartão individual, assim como proceder a diversos registos.

Constatai que o/a DT assume um papel cada vez mais crucial nas nossas escolas, desdobrando-se em várias funções. Tem a seu cargo o trabalho de coordenação pedagógica a desenvolver com os alunos e outros docentes, sendo o seu objetivo final, promover o sucesso educativo de todos os educandos. Cabe também ao DT fazer a articulação entre a escola e a família, uma ligação que se quer imprescindível e sistemática na sociedade de hoje.

Na gestão curricular, o diretor de turma ajusta-se no desenvolvimento curricular e na relação praticável entre este e os docentes que coordena e, a sua ação é essencial, pois articula os processos de desenvolvimento curricular de cada professor (Roldão, 1995).

De acordo com Cruz (2006) as qualidades do diretor de turma têm como apoio três áreas fundamentais:



**Fig. 1.** Esquema representativo das qualidades do diretor de turma segundo Cruz (2006).

No que alude às particularidades de cada aluno, o DT deve acompanhar a aprendizagem individual de cada um, divulgando aos restantes docentes da mesma, a situação em que se encontram e as restantes informações necessárias para o processo-aprendizagem. Compete-lhe assim, uma função de grande responsabilidade e de compromisso.

O DT, tem de orientar o projeto curricular e procurar de forma frequente os restantes professores para assim obter informações sobre a assiduidade, comportamento e aproveitamento dos alunos.

Pessoalmente denotei que, o facto de não ter acompanhado este processo desde o início do ano letivo, acabou por comprometer bastante a compreensão de toda a dinâmica do DT, não me dando a oportunidade de concretizar um trabalho vasto e pleno quanto a este ponto.

### **3.2.4 Integração com o Meio**

No que tange à integração com o meio escolar, a adaptação decorreu de forma simples, visto que a escola de realização do estágio foi a minha segunda casa durante os últimos três anos de escolaridade obrigatória. Permanecia ainda a convivência com a maioria dos professores e também o conhecimento de todo o espaço físico. Esta integração passou também pelo contato com funcionários e restante comunidade escolar.

Para me sentir confortável e confiante neste meu papel de estagiária, foi crucial todo este envolvimento inicial, para além da disponibilidade do grupo de educação física e restantes professores desde a minha chegada ao agrupamento.

O que promoveu, desde início, a cooperação entre o grupo de educação física e o grupo de estágio foi o estabelecimento de metas bem definidas a médio e longo prazo, a divisão de tarefas, uma comunicação eficaz, respeito mútuo e críticas sempre construtivas. Ao promover a cooperação entre os membros do grupo, foi possível garantir o sucesso do mesmo, proporcionando experiências enriquecedoras para todos os envolvidos.

Fora das aulas diretas com os alunos, a maioria do tempo na escola era passado na sala de professores juntamente com os docentes de educação física, o que acabou por criar uma grande relação de amizade e empatia com os mesmos, para além das aprendizagens transmitidas por eles. A relação com toda a comunidade educativa também foi sempre salutar, pois todos me ajudaram sempre nas situações mais adversas, recebendo-me a cada dia, com um sorriso aberto.

Quanto ao meu orientador cooperante, a relação foi assertiva e resultou numa boa partilha e articulação de práticas pedagógicas durante este processo de aprendizagem. Auxiliou-me a desenvolver estratégias e habilidades de cooperação e de trabalho formativo. Incentivou-me sempre a colaborar com todas as equipas e grupos do desporto escolar, motivando-me a encontrar soluções adequadas face aos desafios que iam surgindo aquando da minha prática pedagógica frente aos grupos de alunos.

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

Este ano acabei por trilhar um caminho, refletido de algumas dificuldades, vivências relevantes, mudanças, trabalho, reflexão, mas também de superação, que me ajudaram no meu progresso e evolução enquanto estagiária e futura docente. Esta etapa foi fundamental para poder ter mais conhecimento específico na área da docência e contribuir para o desenvolvimento integral dos “meus alunos”, o que foi deveras muito gratificante.

A escola acaba por ser um meio de formação profissional e pessoal onde professores e alunos são responsáveis por se envolverem ativamente de processo de ensino e aprendizagem, aprimorando as competências de ensinar e aprender, replicando esse saber em situações práticas da vida, o que é, de facto, muito compensador.

Além disso, as experiências vivenciadas neste ano contribuíram para a minha forma de estar perante diferentes situações de vida, tendo contribuído para a escola e para a comunidade escolar com o melhor que pude, através da disciplina, a Educação Física.

A comunidade escolar foi o principal pilar deste meu estágio, pois sem o apoio dos professores, pessoal não docente e de todos os alunos que fizeram esta caminhada comigo, não me tinha sido possível concretizar um estágio desta dimensão e com tamanhas discências.

A ESAA no que toca a projetos e atividades é uma escola muito inovadora e dinâmica notando-se claramente que os alunos gostam de estar envolvidos nesse ambiente. Existem também muitas atividades direcionadas para os auxiliares, o que acaba por ser muito positivo pois isso leva a funcionários mais motivados, felizes e, por conseguinte, a um maior sucesso de todos.

Afirmo que um dos pontos que gostava de ter explorado mais diz respeito ao acompanhamento da ação do diretor de turma, uma aprendizagem que considero de extrema pertinência, mas a falta de compatibilidade de horários com os professores responsáveis também não ajudou a que fosse possível investir mais neste ponto. Esse processo só se iniciou no início do 2º semestre, mas de qualquer forma, o meu orientador em alguns momentos, foi tentando colmatar esta falha, referindo alguns pontos básicos e quais as tarefas que um DT assume ao longo de todo o ano letivo.

Fazendo uma retrospectiva deste ano de trabalho, posso afirmar que o iniciei um pouco ansiosa e amedrontada, mas termino muito mais leve e segura de mim, sentido até uma certa nostalgia do término. Sinto-me com um sentimento de missão cumprida e concluída com êxito.

Ao escrever esta reflexão recordo-me de todos os momentos que passei e que me irão acompanhar para sempre, desde o nervosismo inicial face ao desconhecido, as expectativas face a situações novas, aos momentos em contexto de aulas diretas, ao envolvimento nas atividades do agrupamento, enfim, a todos os momentos passados com esta grande comunidade educativa.

Num modo geral tentei retratar as experiências vividas ao longo deste ano letivo que atente de grande relevância, na construção de mais saber, e que promoveram, sem qualquer dúvida, uma melhoria na minha ação como docente e como ser humano.

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

### **4.1 Reflexão Final**

O estágio contribuiu para adquirir competências em várias áreas, conseguindo assim atingir os objetivos gerais e específicos a que me propus no início desta etapa. Apesar de nestes dois anos a formação teórica ter sido de grande relevância, o estágio foi a fase mais crucial, a que exigiu mais de mim, tempo de trabalho no que toca às planificações de aulas, gestão de tarefas nas atividades, lidar com um público-alvo de idades distintas, mas, também sem dúvida alguma, a fase onde tive mais oportunidades de aprender e desenvolver capacidades essenciais.

As excelentes condições das infraestruturas existentes na escola sede de agrupamento e um corpo docente fantástico sempre disponível, foram fatores determinantes para que o estágio tenha decorrido de forma tão otimizada. Sempre me senti um membro ativo e integrada nas atividades e tarefas da escola, não só pelos professores de educação física, mas também pelos restantes docentes.

No que concerne ao meu desempenho como estagiária, sempre estive disponível e colaborativa, demonstrando a minha motivação respondendo a todas as solicitações que me foram feitas de forma ativa e participativa.

O ter trabalhado com turmas de diferentes níveis e com idades distintas, permitiu-me assimilar em contexto real, realidades educacionais tão diferenciadas e exigentes nas nossas escolas ao mesmo tempo que ampliei a minha visão em termos de necessidades de abordagens aos grupos e a cada um dos alunos em particular, fomentando assim a inclusão, numa escola e sociedade que se quer cada vez mais justa com direitos e deveres para todos.

Primei sempre pelo respeito aos alunos através de atitudes e valores, recorrendo a momentos de sensibilização e partilha.

Ao longo das minhas intervenções senti uma grande evolução na minha forma de estar, na postura, colocação de voz, envolvência com os alunos, deslocação no espaço e na capacidade de atuar em situações imprevistas.

Esta foi uma experiência de grande referência e com aprendizagens muito importantes que influenciarão o prosseguimento do meu processo de formação. Cada vivência é única e o verdadeiro valor da mesma está na reflexão e na aplicação do que foi aprendido.

## 5. Referências

Aprendizagens essenciais. Ministério da educação. Ensino Básico. Disponível em:  
<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>.

Aprendizagens essenciais. Ministério da educação. Ensino Secundário. Disponível em:  
<http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>.

Cruz, P. (2006). O papel do diretor de turma face aos desafios da autonomia - um estudo de caso. Universidade Portucalense, Infante D. Henrique, Porto.

Escola Secundária Afonso de Albuquerque. (2022). Projeto Educativo 2022-2025.

Jacinto, J. C. (2001). Programa Nacional de Educação Física - Ensino básico (3º ciclo). Retirado a 18 de Setembro de 2014, de: Obtido de <https://cnapec.wordpress.com/metasp-de-ef/>

Libâneo, J. C. (2013). Didática 2 ed. São Paulo.

Programa de Educação Física do Ensino Secundário, Ministério da Educação (2001). Disponível:  
[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed\\_fisica\\_10\\_11\\_12.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf)

Rodrigues, J. F. (1997). Valores e expectativas dos professores estagiários. Comunicação no I Congresso Nacional de Supervisão na Formação – Contributos Inovadores. Universidade de Aveiro.

Roldão, M. C. (1995). O diretor de turma e a gestão curricular. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Roldão, M. C. (2009). Estratégias de Ensino: o saber e o agir do professor. Porto: Fundação Manuel Leão.

**Legislação Consultada:**

Decreto- Lei nº139/2012, de 5 de julho do Ministério da Educação. Diário da República, 1.ª série, N.º 129 (2012). Acedido a 3 de agosto. 2020. Disponível em: <https://www.dge.mec.pt/modalidades-de-avaliacao>

Decreto-Lei n.º54/2018, de 6 de julho do Ministério da Educação. Diário da República, 1.ª série, N.º129 (2018). Disponível: <https://dre.pt/dre/detalhe/diario-republica/129-2018-115652951>

Decreto-Lei nº176/2012, de 2 de agosto do Ministério da Educação. Diário da República, 1.ª série, N.º 149 (2012) Disponível: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/176-2012-179057>

Despacho Normativo 30/2001, de 19 de julho. (2001). Diário da República, 2ª série, nº168, pp.12722-12725.

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

## **A Importância Das Atitudes Dos Alunos Sem Deficiência Face À Inclusão De Alunos Com Deficiência Incluídos Nas Aulas De Educação Física**

### **1. Introdução**

Este trabalho surge na necessidade de aferir e compreender os comportamentos de inclusão face aos alunos com deficiência nas aulas de Educação Física, pois é importante abordar e acentuar estes temas em idades cada vez mais precoces.

A pertinência deste trabalho de investigação vai muito mais além dos vários tipos de necessidades especiais, existentes nas turmas em estudo, abrangendo também a atitude inclusiva das próprias escolas, nas próprias disciplinas, analisando os comportamentos dos alunos, atestar se estes estão preparados para trabalhar e conviver com os colegas com deficiência.

É nesta circunstância que faz sentido analisar as atitudes dos alunos sem deficiência face à inclusão de alunos com diferentes problemáticas nas turmas, pois a avaliação destas posturas, possibilita-nos recolher informações, identificar problemas e agir subsequentemente de forma adequada para os resolver.

#### **1.1 Participação na aula de Educação Física**

O estudo de Obrusnikova et al. (2003) destaca que a participação na aula de Educação Física pode ajudar no desenvolvimento das habilidades motoras adequadas à faixa etária ou seja acaba por ser particularmente relevante para os alunos com deficiência, pois a Educação Física proporciona um ambiente propício para o desenvolvimento e aperfeiçoamento das habilidades motoras.

Além disso, a participação na aula de Educação Física oferece oportunidades preciosas para o desenvolvimento de competências sociais. De acordo com Bailey (2005), as experiências vivenciadas na Educação Física estimulam o trabalho em equipa, a cooperação, a comunicação e a interação social entre os alunos. Essas habilidades sociais

são essenciais tanto para os alunos com deficiência como para os colegas sem deficiência, pois promovem a inclusão, a compreensão e o respeito mútuo.

É essencial que os professores de Educação Física estejam capacitados e preparados para conseguirem atender às necessidades individuais dos alunos com deficiência, adequando as atividades e oferecendo o apoio necessário para garantir a participação total e inclusiva de todos os alunos.

## **1.2 Educação Inclusiva**

A Declaração de Salamanca foi a impulsionadora da escola inclusiva, portanto é um marco na promoção da educação inclusiva. Esta foi adotada em 1994, durante a Conferência Mundial sobre Necessidades Educacionais Especiais: Acesso e Qualidade, em Salamanca, na Espanha. Esta Declaração destacou a necessidade de criar escolas inclusivas, ou seja, escolas que acolham a diversidade de alunos.

A OCDE (2005) reconhece a importância da inclusão na educação como um meio de promover a equidade e a justiça social. A inclusão na educação envolve a criação de ambientes educacionais que atendam às necessidades individuais de todos os alunos, independentemente das suas diferenças, para que consigam participar inteiramente da aprendizagem.

A inclusão procura suprimir barreiras físicas, sociais e pedagógicas, para garantir que todos os alunos possam ter uma educação plena e igualitária.

A legislação atual do país, especificamente os artigos 73º e 74º da Constituição da República Portuguesa, asseguram o direito à educação e à cultura para todos os cidadãos, incluindo aqueles com deficiências.

Essa legislação é fundamental para promover a inclusão e a igualdade de oportunidades no sistema educacional português.

A equidade educativa é um dos pilares da educação inclusiva. A implementação da educação inclusiva envolve a criação de meios educacionais que sejam afáveis, acessíveis e que atendam às necessidades de todos os alunos. Os alunos com estas problemáticas precisam de uma implementação de adaptações curriculares mais especificamente apoios diferenciados, ou seja, adaptações curriculares, recursos educacionais específicos, serviços de apoio pedagógico e ritmo de aprendizagem. Desta forma, tenta-se criar uma sociedade mais justa e inclusiva, que valorize a diversidade e ofereça oportunidades iguais para todas as pessoas.

O Decreto-Lei n.º 3/2008 foi muito importante e pioneiro na implementação das políticas inclusivas em Portugal, destacando a necessidade de adaptações a vários níveis para se oferecer um ambiente inclusivo, acessível e acolhedor para alunos com deficiência. Estas alterações envolveram a formação de professores especializados, a promoção de uma cultura inclusiva nas escolas através de ações de sensibilização, a adaptação de espaços físicos para acessibilidade, a colaboração com profissionais de saúde e serviços de apoio.

Todas as adaptações envolveram também a disponibilização de materiais didáticos adaptados, o uso de tecnologias de apoio, adoção de estratégias de ensino, a alteração de avaliações e a implementação de medidas de suporte à aprendizagem.

A inclusão escolar é muito benéfica para estes alunos, pois possibilita a oportunidade de adquirirem orientação e suporte de profissionais especializados para alcançarem competências tanto a nível pessoal como profissional. Este ambiente de equidade é salutar para todos, beneficiando muito os restantes alunos, pois acaba por proporcionar uma educação mais inclusiva e enriquecedora, preparando-os para aceitação das diferenças, para viverem e trabalharem numa sociedade diversificada, onde todos têm direito a ocupar o seu próprio lugar.

É importante ressaltar que a adoção de uma abordagem diferenciada na educação inclusiva não deve ser vista como um inconveniente para a escola e para os professores. Pelo contrário, trata-se de uma abordagem que promove a equidade e a qualidade da educação para todos os alunos, valorizando o ambiente educacional e despertando os alunos para a diversidade do mundo real.

Correia (2001) cit. por Lopes (2015), alude que a ideia de integração é a de que o indivíduo é inserido num grupo ou comunidade sendo necessário ajustar-se a essa mesma sociedade e a todas as condicionantes que estas exponham.

### **1.3 Importância da Família**

A família desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e na socialização das crianças. É nesse ambiente que estas aprendem a comunicar, estabelecer vínculos afetivos, adquirir valores e normas sociais, além de desenvolverem habilidades emocionais e cognitivas. As relações familiares moldam as atitudes, os comportamentos e as perspetivas dos indivíduos, refletindo-se no seu papel como cidadãos.

Braga (2016), destaca a necessidade de as crianças estabelecerem relações de confiança e ajuda com os pais, professores e outros elementos da comunidade. Bettinardi (2012), afirma que quando os pais dedicam tempo para acompanhar e participar ativamente no processo de desenvolvimento dos filhos, a qualidade da aprendizagem tende a melhorar.

O envolvimento dos pais na educação das crianças desempenha um papel significativo no seu crescimento e sucesso académico.

O objetivo é criar um ambiente de apoio e incentivo, onde as crianças possam explorar e aprender, enquanto os pais atuam como guias e modelos.

#### **1.4 Estratégias**

Reconhecer e superar obstáculos culturais, discriminação e diferenças étnicas na família são questões que a escola tem de ter ciente e às quais que deve dar máxima importância.

A diversificação curricular é de fato uma abordagem que visa promover a inclusão e atender às necessidades educacionais individuais de todos os alunos. O objetivo é oferecer um ensino mais flexível e adaptado, levando em consideração as características de cada um.

Na educação inclusiva, é fundamental que a escola e os professores adotem uma abordagem diferenciada no planeamento e na execução do currículo. A adaptação do currículo leva a um grande leque de exigências e a novos desafios à escola. (Costa, 2006)

A ideia de diferenciação curricular é dissecada a partir de três níveis: a) Nível político - forma como os currículos são definidos e implementados em diferentes situações. Disparidade na organização do sistema e das escolas, b) Nível organizacional - diferenciação dos patamares de exigência dentro de um mesmo currículo e c) Nível pedagógico-curricular - diferenciação de estratégias, trajetórias e modos de organização do trabalho de ensinar e instruir-se. (Roldão, 2003)

O Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho, é uma legislação que estabelece os princípios e normas para garantir a inclusão no sistema educativo em Portugal. O seu objetivo principal é responder às diferentes necessidades e potencialidades dos alunos, promovendo a sua participação ativa nos processos de aprendizagem e na vida da comunidade educativa.

#### **1.5 Professores**

A formação de professores desempenha um papel crucial na construção da inclusão educacional. De acordo com a citação de Bradshaw & Mundia (2006) cit. por Rodrigues e Rodrigues (2017) a formação em Educação Física adaptada, a disponibilidade de recursos materiais/estruturais e fatores "essenciais" como a idade e género são aspetos que podem influenciar a atitude inclusiva de um professor de Educação Física ao longo da sua carreira docente.

Para Shanker (1994), conforme citado por Lopes (2015), debate um fator que pode afetar a inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física. Segundo este estudo, os professores podem rezear que os alunos sem deficiência sejam prejudicados nas suas aprendizagens quando adaptações são feitas para permitir a participação dos alunos com deficiência.

É importante destacar que a inclusão não significa apenas fazer adaptações para os alunos com deficiência, mas sim criar um ambiente educacional inclusivo que beneficie todos os alunos.

A inclusão bem-sucedida requer planejamento, formação adequada para os professores, recursos apropriados e o apoio de toda a comunidade escolar.

Quando os professores recebem uma formação adequada, estes adquirem os conhecimentos e competências necessárias para atender às necessidades individuais dos alunos com diferentes capacidades e estilos de aprendizagem. Estas formações auxiliam a gerir ambientes inclusivos nas salas de aula e ajudam para no desenvolvimento integral dos alunos, trazendo benefícios para todos os envolvidos no processo educativo.

Essa recomendação enfatiza a importância de os professores de Educação Física adotarem uma perspectiva educacional inclusiva, considerando a multiplicidade e trabalhando para construir uma sociedade mais inclusiva. Ajustar a disciplina não é suficiente, é fundamental ir mais adiante e promover a igualdade de oportunidades para todos os alunos, independentemente das suas capacidades, características físicas, género ou raça.

Ao avocar esta perspectiva educacional inclusiva, os professores de Educação Física cooperam para a formação de cidadãos conscientes, atenciosos e envolvidos com uma comunidade mais justa e igualitária (CHICON, 2005).

O objetivo principal para o presente estudo de investigação consta em observar e comparar as atitudes dos alunos sem deficiência face à inclusão escolar dos colegas com deficiência nas aulas de Educação Física em diferentes turmas e em diferentes idades.

Na amostra em questão, pretende-se entender as atitudes que na maioria, incidem sobre esta problemática. Desta forma, conseguir entender e refletir melhor sobre os resultados obtidos, através dos indivíduos envolvidos no processo da inclusão.

É fundamental que a escola seja um ambiente acolhedor, estimulante e inclusivo, onde todos os alunos se sintam motivados e estimulados aprender e a explorar mais, questionar e construir o seu conhecimento de forma relevante. Dessa forma, os alunos acabam por ter uma experiência educacional mais rica e terão mais oportunidades de

desenvolver competências altruístas, fomentando sociedades mais justas, enfrentando de forma mais sábia os desafios do mundo contemporâneo.

## 2. Metodologia

### 2.1. Participantes

Neste estudo exploratório a amostra de conveniência foi constituída por 77 alunos, 31 do 3º Ciclo do Ensino Básico e 46 do Ensino Secundário. Dos inquiridos 35 são rapazes (45,5%) e 42 raparigas (54,5), a média de idades é de 15,1 anos, variando entre um mínimo de 12 e um máximo de 18 anos.

Estes pertencem a escolas do interior do país em meio urbano, que se encontram em anos de escolaridade compreendidos entre o 7ºano e 12ºano.

Um pouco mais de metade da amostra frequentava o ensino secundário (58,4%).

**Tabela 3** - Caracterização da amostra (N = 77)

	N	%
Idade	15,12	1,622
Género		
Feminino	42	54,5
Masculino	35	45,5
Ano de escolaridade		
7º ano	13	16,9
9º ano	18	23,4
10º ano	36	46,8
12º ano	10	13,0
Ciclo		
3º ciclo	32	41,6
Ens secundário	45	58,4

## **2.2. Procedimentos**

Para esta investigação foi aplicado aos indivíduos em estudo um instrumento de medida tencionando a avaliação das atitudes dos alunos sem deficiência face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de EF, o questionário CAIPE-R, de Block (1995), traduzido e adaptado para a realidade portuguesa por Campos & Ferreira (2008), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Segundo Block (1995) o CAIPE-R é um instrumento válido para mensurar as atitudes dos alunos sem deficiência face à inclusão dos alunos com deficiência nas aulas de EF.

É um questionário que possibilita uma descrição peculiar de tarefas e comportamentos regularmente verificados e/ou prováveis num contexto de inclusão.

A primeira parte do questionário permite-nos saber mais da população em estudo, onde consta a ficha de caracterização individual, dados biográficos como género e idade, situação escolar como ano de escolaridade e turma, dados relativos à sua familiaridade com pessoas com deficiência (presença/ausência), pessoas na família/amigos e colegas de turma a participarem nas aulas de EF e dados referentes à competitividade.

O questionário exhibe 13 questões e pode utilizar-se o exemplo de um aluno com qualquer condição de deficiência. Na versão portuguesa é usado o modelo de um aluno com deficiência física em cadeira de rodas a jogar basquetebol (Nobre, 2009).

O instrumento é composto por treze itens, atitudes globais relacionadas com o desporto em que os sujeitos devem exprimir os níveis de acordo ou desacordo, subdividido em duas subescalas:

- Atitudes gerais relacionadas com o desporto (da 3 à 8);
- Atitudes específicas relacionadas com o desporto (da 9 à 13).

As respostas correspondem a uma escala de Lickert de 4 pontos (1= Não; 2= Provavelmente não; 3 = Provavelmente sim; 4 = Sim). A pontuação final poderá variar entre onze pontos (valor menos positivo das atitudes) e quarenta e quatro pontos (valor mais positivo das atitudes).

Quanto à aplicação e recolha do instrumento, o procedimento utilizado para aplicação dos questionários foi o seguinte:

- MIME - Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (foi requerida uma autorização para poder assim proceder ao início do meu estudo nomeadamente as autorizações);
- Direção da cada escola pertencente ao estudo (autorização);
- Encarregados de Educação (autorização).

No que diz respeito à aplicação do instrumento, adotei a seguinte ordem, primeiramente apresentação dos objetivos em estudo, esclarecimento de garantia de anonimato das respostas, informação e instrução do modo de preenchimento dos instrumentos e esclarecendo possíveis dúvidas. De seguida, a aplicação do questionário CAIPE-R, agradecimento pela participação, exportação dos dados para uma folha do Microsoft Excel 2016 e exportação dos dados para uma folha do SPSS 27 para o tratamento estatístico.

Em relação à definição e caracterização das variáveis estas estão repartidas em dois grupos: variáveis independentes e variáveis dependentes.

As variáveis independentes são aquelas que não dependem dos procedimentos da investigação, incluindo, ainda assim, fatores determinantes e influenciadores. (Sousa, A. B., 2005, cit. in Centeio, 2009). Neste estudo foram as seguintes, sexo, presença de familiares ou amigos com deficiência, presença de pessoas com deficiência na aula de EF, nível de competitividade.

As variáveis dependentes são aquelas que obedecem aos procedimentos da investigação, interligando-se diretamente com as respostas que se investigam. (Sousa, A. B., 2005, cit. in Centeio, 2009)

- Atitudes globais relacionadas com o desporto: variável que possibilita verificar a perceção do aluno no que diz respeito à inclusão nas aulas de EF. Obtém-se o valor através do somatório de respostas a todas as questões.
- Atitudes gerais relacionadas com o desporto: variável que permite verificar a perceção do aluno no que diz respeito à integração de alunos com deficiência nas aulas de EF. Obtém-se o valor através do somatório das respostas às questões 3 à 8.
- Atitudes específicas relacionadas com o desporto: variável que possibilita verificar a perceção do aluno no que diz respeito à alteração de regras quando há alunos com deficiência nas aulas de EF. Obtém-se o valor através do somatório das respostas às questões 9 à 13.

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

A análise dos dados foi efetuada a partir do recurso ao programa estatístico IBM SPSS Statistics 27.

A análise estatística envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial. Nesta, utilizou-se o teste t de Student para amostras independentes, o teste de Mann-Whitney para duas

amostras e o teste de Kruskal-Wallis para três amostras. A normalidade de distribuição foi analisada com o teste de Shapiro-Wilk e a homogeneidade de variâncias com o teste de Levene. O nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em  $\alpha \leq .05$ . A análise estatística foi efetuada com o software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 28 para Windows.

Após a recolha de todos os dados e feita a sua análise, foram construídas as comparações prováveis tendo em conta os dados alcançados.

### 3. Resultados

Neste ponto serão expostos os resultados adquiridos após efetuado o tratamento estatístico para o presente estudo.

Com a aquisição dos parâmetros referentes à estatística descritiva adquire-se um conhecimento particularizado de todas as características gerais da amostra em estudo, com o intuito de que, seja exequível analisar e interpretar os resultados alcançados com o uso dos instrumentos usados.

Na tabela 4, cerca de 13 (16.9%) sujeitos indicam que têm algum familiar ou amigo com deficiência. Já na tabela 5 todos os sujeitos, 77 (100%) tinham alguém com deficiência na turma do ensino regular e nas aulas de educação física.

**Tabela 4** – Alguém na família com deficiência ou amigo

	N	%
Sim	13	16.9
Não	64	83.1
Total	77	100.0

**Tabela 5** – Existência de um aluno com deficiência na turma

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sim	77	100	100	100

Referente à tabela 6, podemos afirmar que mais de metade dos alunos inquiridos consideram-se como mais ou menos competitivos, 43 (55.8%) sujeitos. Em relação aos valores de muito competitivos e não competitivos ambos apresentam a mesma percentagem, 17 (22.1%) sujeitos.

**Tabela 6** – Nível de competitividade

	N	%
Muito competitivo	17	22.1
Mais ou menos competitivo	43	55.8
Não competitivo	17	22.1
Total	77	100.0

Alusivo à tabela 7, quando comparamos os valores das atitudes dos alunos em função do género encontramos as seguintes diferenças estatisticamente significativas:

- Atitudes gerais relacionadas com o desporto,  $p = .015$  ou seja os valores são significativamente mais elevados no género feminino (18.14 vs 19.60,  $p=0.015$ ).
- Atitudes específicas relacionadas com o desporto,  $p = .016$  portanto os valores são significativamente mais elevados no género feminino (16.49 vs 18.12,  $p=0.016$ ).

- Atitudes globais relacionadas com o desporto,  $p = .002$ , os valores são significativamente mais elevados no género feminino (34.63 vs 37.71,  $p=0.002$ ).

**Tabela 7 – Comparação por género**

	Masculino		Feminino		Sig.
	M	DP	M	DP	
Atitudes gerais	18.14	3.03	19.60	2.07	.015*
Atitudes específicas	16.49	3.16	18.12	1.66	.016*
Atitudes globais	34.63	5.20	37.71	2.76	.002**

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

Na tabela 8 verifica-se que as diferenças nas atitudes dos alunos face à educação inclusiva em função do ciclo de ensino não são estatisticamente significativas ( $p > .05$ ). Podemos constatar que tanto nas atitudes gerais e nas atitudes globais o Ensino Secundário apresenta médias mais altas em comparação ao 3º Ciclo. No entanto nas atitudes específicas o 3º Ciclo mostra valores mais altos.

**Tabela 8 – Comparação por ciclo**

	3º ciclo		Ens secundário		Sig.
	M	DP	M	DP	
Atitudes gerais	18,53	2,57	19,22	2,68	.141
Atitudes específicas	17,75	1,95	17,11	2,92	.529
Atitudes globais	36,28	3,66	36,33	4,77	.547

M – Média DP – Desvio padrão

Respeitante à tabela 9 quando comparamos os valores das atitudes dos alunos em função do nível de competitividade encontramos as seguintes diferenças estatisticamente significativas:

- Atitudes globais relacionadas com o desporto,  $p = .014$ , os valores são significativamente mais elevados no grupo de alunos que se consideram não competitivos relativamente ao grupo de alunos que se considera como muito competitivos (37.59 vs 34.65).

**Tabela 9** – Comparação por nível de competitividade

	Muito competitivo		Mais ou menos competitivo		Não competitivo		Sig.
	M	DP	M	DP	M	DP	
Atitudes gerais	18,41	2,85	18,88	2,25	19,59	3,30	,129
Atitudes específicas	16,24	3,15	17,58	2,08	18,00	2,85	,052
Atitudes globais	34,65	4,42	36,47	3,38	37,59	5,84	,014*

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

As estatísticas descritivas dos valores obtidos nas dimensões do questionário sobre atitudes dos alunos face à educação inclusiva podem ser observadas na tabela seguinte. Nela indicamos os valores mínimos e máximo, médias e respetivos desvios-padrão.

**Tabela 10** - Atitudes face à educação inclusiva

	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
Atitudes gerais relacionadas com o desporto	9,00	24,00	18,93	2,63
Atitudes específicas relacionadas com o desporto	8,00	20,00	17,37	2,57
Atitudes globais relacionadas com o desporto	17,00	44,00	36,31	4,31

## 4. Discussão

No presente capítulo proceder-se-á à discussão dos resultados, apresentados no capítulo anterior, com o intuito de compreender melhor o seu sentido, contrastando-os com os de outros estudos.

Primeiramente, importa referir que a nível de procedimentos nomeadamente autorizações, foi-me alertado pelo Diretor da Escola que teria de requerer uma autorização do MIME o que demorou a advir, atrasando a entrega dos questionários aos alunos e por conseguinte a realização da parte prática, a entrega dos questionários aos alunos.

O tempo realmente foi um obstáculo. Por outro lado, os alunos levaram as autorizações para os E.E e não trouxeram de volta, atempadamente, tendo havido muita insistência da minha parte para o fazerem dentro de prazos, o que levou por sua vez a uma redução na amostra, sendo que o meu objetivo seria ter uma amostra de maior escala.

Este estudo teve como objetivo avaliar as atitudes de 77 alunos do 3º ciclo e secundário sem deficiência em relação à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física, procurando determinar a influência do género, ciclo e nível de competitividade nas seguintes dimensões: Atitudes Gerais em Relação ao Desporto, Atitudes Específicas Relacionadas com o Desporto e nas Atitudes Globais relacionadas com o Desporto.

No que diz respeito à variável por género, dos 77 alunos inquiridos que fazem parte da amostra, 54.5% são do sexo feminino e 45.5% são do sexo masculino. A média de idade dos participantes neste estudo é de 15.1 anos.

O ciclo que apresenta maior percentagem dos inquiridos é o secundário (58.4 e de seguida (41.6%) do 3º ciclo.

Ao analisar a variável nível de competitividade, verificou-se que a maioria dos inquiridos (55.8%) referiu ser mais ou menos competitivo, em relação aos valores de muito competitivos e não competitivos, apresentado ambos, apresentam a mesma percentagem, (22.1%) sujeitos.

Utilizando a estatística inferencial, foram analisados os resultados da comparação das variáveis dependentes em função das variáveis independentes (género, ciclo e nível de competitividade). Com base nessa análise, serão retiradas conclusões sobre os resultados obtidos.

## 1 - Análise segundo o Género

Ao analisar a variável género, foi observado que as atitudes apresentam diferenças estatisticamente significativas. As raparigas mostraram ter uma média mais alta, indicando assim atitudes mais favoráveis em relação à inclusão de alunos com deficiência. Esses resultados estão em concordância com estudos anteriores realizados por, Amaral (2009), Van Biensen, Busciglio e Vanlandewijck (2006, citados em Amaral, 2009), que igualmente observaram diferenças estatisticamente significativas entre géneros em todas as variáveis dependentes, com as raparigas mostrando atitudes mais positivas em relação à inclusão de alunos com deficiência.

Parada (2014), realizou um estudo com 455 alunos do 6.º e 12.º anos, onde apurou que os alunos do género feminino, apresentavam uma atitude mais positiva à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física.

Outros estudos orientados por Block (1995), Condon et al. (1986, citados em Block, 1995), Voeltz (1982, citado em Block, 1995), Tripp et al. (1995, citados em Godinho, 2009), Slininger et al. (2000, citados em Godinho, 2009), Pires (2013), Rosa (2010), Liu, Kudlaček e Ješina (2010), Viegas (2014), Francisco (2014) e Teixeira (2014) vão de encontro aos mesmos resultados do meu estudo, ou seja, o género feminino demonstra uma maior sensibilidade para a inclusão dos colegas com deficiência e tendem a ter atitudes mais favoráveis em comparação com os rapazes.

## 2- Análise segundo o Ciclo

No que tange à análise por ciclos, os alunos do ensino do secundário mostram uma média superior relativamente aos alunos do 3º ciclo na dimensão das atitudes gerais relacionadas com o desporto e médias idênticas nas atitudes específicas e globais, no entanto não existem diferenças estatisticamente significativas entre essas médias.

A afirmar estes resultados está o autor Afonso (2011) que dirigiu um estudo sobre as atitudes dos alunos face à inclusão dos seus pares com deficiência nas aulas de educação física, com o objetivo de investigar se as atitudes variam de acordo com o ciclo escolar. Os resultados deste mesmo estudo mostra-nos que as atitudes gerais dos alunos em relação à inclusão dos seus colegas com deficiência nas aulas de EF não apresentaram diferenças significativas entre os distintos ciclos escolares. Todavia, os alunos do ensino secundário apresentaram atitudes claramente mais positivas em relação aos desafios e adversidades associados à inclusão.

Mendes (2009) cit. por Andrade (2020), aponta que no seu estudo os alunos mais velhos, apresentaram atitudes significativamente mais favoráveis do que os seus pares mais

novos.

Parada (2014) ainda nesta linha de análise, refere que alunos do 6.º ano de escolaridade apresentaram atitudes de inclusão menos positivas do que alunos do 12.º ano.

### 3- Análise segundo o nível de competitividade

No que se refere à variável do nível de competitividade, observou-se que os alunos agrupados na categoria de "não competitivos" alcançaram médias mais altas do que os restantes alunos em todas as variáveis dependentes. Foi testado que nas Atitudes Globais existem diferenças significativas. Estes resultados estão em concordância com as expectativas, ou seja, que são os alunos "menos competitivos" que mostram médias mais altas. Estes resultados vão de encontro a outros autores, como Block (1995), Panagiotou et al. (2008), Amaral (2009) e Godinho (2009), que atestaram que os alunos menos competitivos ostentaram médias mais altas, demonstrando assim atitudes mais favoráveis e diferenças estatisticamente significativas em quase todas as variáveis dependentes. Estes autores concluíram então que, quanto mais competitivos os alunos forem, a sua pontuação em termos de atitude será menor.

Nobre (2009) apurou que, embora havendo diferenças, elas não eram estatisticamente significativas enquanto Cabral (2016) apontou que alunos "mais competitivos" exibiam médias superiores contrariamente ao expectável.

Estudos realizados por Van Biensen, Busciglio e Vanlandewijck (2006) cit. por Amaral (2009), concluíram que quanto mais competitivos os alunos forem mais as atitudes diminuem.

É interessante observar que alguns padrões de comportamento e atitudes em relação à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física mostraram que certas características, como o género feminino, idades mais superiores e convivência diária com pessoas com deficiência, podem estar associadas a uma atitude mais positiva em relação à inclusão.

O fato de o género feminino ser referido como tendo uma atitude mais positiva em relação à inclusão pode estar relacionado a fatores culturais e sociais que enfatizam a empatia e a sensibilidade neste género.

Quanto aos alunos mais velhos, é possível que a maturidade e exposição a diferentes contextos sociais ao longo do tempo tenham contribuído para o desenvolvimento de uma atitude mais inclusiva.

Aqueles que têm contato próximo com familiares ou amigos com deficiência também podem ter uma atitude mais positiva, pois a ligação direta permite uma percepção mais profunda das necessidades e capacidades das pessoas com deficiência. O contato pessoal com pessoas com deficiência muitas vezes ajuda a desafiar estereótipos e preconceitos, promovendo uma atitude mais inclusiva.

Todavia, é importante lembrar que estes são apenas padrões analisados em estudos e não apontam que todas as pessoas com estas características terão necessariamente uma atitude positiva em relação à inclusão. Atitudes e comportamentos são influenciados por uma variedade de fatores individuais, culturais e sociais, e podem variar de sujeito para sujeito. Ainda assim, compreender estes padrões pode ser útil para direcionar esforços de conscientização e educação visando promover uma cultura mais inclusiva nas aulas de Educação Física e noutros contextos.

Constata-se que as dificuldades ainda são bastantes face à inclusão, sendo este também um problema estrutural e educacional no nosso país. O processo de inclusão tem gerado novas situações, as quais englobam muitos desafios e muitas dificuldades. Estes resultados só vêm confirmar que o sistema educativo em geral, precisa de mudanças, as quais visem uma melhoria na qualidade de ensino e no ajustamento dos currículos, estratégias e atitudes em todo o processo de ensino-aprendizagem dos alunos com deficiência.

Conclui-se que neste processo de inclusão, as mudanças têm sido muito positivas, começando pela legislação, mas havendo ainda um longo caminho a percorrer. É preciso que as leis deixem de constar apenas no papel e que sejam efetivamente aplicadas, que se tornem uma realidade, não somente dentro das paredes das instituições como também fora delas, contemplando toda a sociedade e que este percurso de conflitos e segregações, traga conquistas de novas oportunidades de acesso a todos os indivíduos.

A atitude acaba por ser um dos maiores fatores que auxilia a inclusão dos alunos com deficiência nas aulas de Educação Física, nesse sentido, compete ao docente da disciplina, o desafio de criar condições, para que os alunos sem deficiência e os alunos com deficiência ultrapassem algumas infâmias ligadas à deficiência.

Ao inculcar valores de aceitação e igualdade de oportunidades desde cedo e ao criar um ambiente inclusivo e seguro, os familiares e toda a comunidade educativa podem contribuir para o desenvolvimento absoluto dos alunos, possibilitando assim que eles superem as suas limitações e dificuldades, desenvolvam a sua autoestima e autonomia e estejam preparados para enfrentar os desafios futuros.

Assim sendo, a Educação Física ocupa um papel crucial na formação integral dos jovens além de proporcionar um ambiente favorável para o desenvolvimento de valores essenciais, como o respeito, a ética, a disciplina e a perseverança.

Face a estes pressupostos, considerou-se que a conveniência do presente estudo foi justificada, considerando-se que as atitudes dos alunos sem deficiência são de extrema importância para o êxito da inclusão de alunos com deficiência. É então pertinente a necessidade de se aprofundarem estudos sobre esta temática.

## 5. Conclusão

Com base na análise dos resultados da comparação das variáveis dependentes em relação às variáveis independentes, foi possível tirar conclusões sobre os resultados obtidos.

O processo de inclusão de uma criança com deficiência numa escola é influenciado em grande parte pelas atitudes dos outros, sejam eles alunos, professores ou funcionários. As atitudes de aceitação ou rejeição em relação a esta problemática podem desempenhar um papel crucial na forma como ela é integrada na comunidade escolar.

Quando as atitudes são positivas e inclusivas, as crianças com deficiência são mais propensas a serem aceites pelos seus colegas, a serem tratadas de forma equitativa e acabam por ter oportunidades de participar plenamente nas atividades escolares. Essa aceitação e inclusão podem ajudar a um ambiente de aprendizagem mais aprazível e enriquecedor para todos os alunos envolvidos.

Os alunos desempenham um papel elementar neste processo, pois são eles que interagem diretamente com os alunos com deficiência. As atitudes, as perceções e os comportamentos podem afetar a experiência de inclusão destes alunos. Logo, é pertinente compreender como é que os alunos veem a inclusão e quais são as suas atitudes em relação aos colegas com deficiência nas aulas de EF. Estas atitudes podem auxiliar a identificar possíveis barreiras e desafios a serem superados.

A necessidade de estudar as atitudes dos alunos sem deficiência, surgiu devido ao facto de atualmente haver cada vez mais alunos com deficiência nas escolas regulares.

A realização deste estudo teve como objetivo contribuir para uma reflexão sobre as atitudes dos alunos em relação à inclusão e encontrar formas de melhorar a inclusão destes alunos nas escolas portuguesas.

A realização deste estudo sobre as atitudes dos alunos do 3º ciclo e secundário em Portugal foi pertinente devido à escassez de pesquisas existentes sobre essa temática. Até ao momento, existem poucos estudos que se aprofundem nesta área, especialmente em relação à variável ciclo de ensino.

A inclusão de alunos com deficiência nas aulas de EF é apenas uma parte de todo este processo mais amplo, mas é uma área importante onde é possível fazer a diferença.

Deste modo, depois de analisadas todas as variáveis, foi possível retirar algumas conclusões.

Verificámos que as atitudes gerais relacionadas com o desporto dos alunos sem deficiência face à inclusão dos seus pares com deficiência nas aulas de EF, são

significativamente diferentes entre o género, dando relevo ao género feminino. Relativamente às atitudes específicas e globais ambas apresentam também diferenças significativas, sendo o género feminino a apresentar-se em destaque.

No que tange à variável nível de escolaridade o grupo de alunos que frequenta o secundário, manifesta atitudes mais positivas face aos inconvenientes da inclusão de alunos com deficiência nas suas aulas de EF comparado com o 3º ciclo.

No que se refere ao fator competitividade constatamos que o grupo de alunos pertencente à dimensão “não competitivos” apresentam valores mais altos quanto à inclusão nas aulas de EF, ou seja, quanto menos competitivos os alunos são mais inclusivos se tornam.

Ainda assim, apesar de alcançarmos estas conclusões, é notório aferir que na generalidade os alunos ainda não demonstram atitudes desejáveis para fomentar a inclusão dos alunos com deficiência, portanto é fundamental que aconteçam alterações na educação escolar, sendo necessárias mudanças ao nível das práticas educativas, dos valores e das atitudes.

Em síntese, concluímos que a inclusão escolar depende bastante das interações dos alunos, isto é, das atitudes positivas que os alunos apresentam face aos seus pares com deficiência.

Com estes resultados que apresentamos, podemos perceber que o processo de socialização que os alunos atravessam particularmente no meio escolar, ainda não apresenta as mudanças esperadas no que se refere às atitudes. Contudo, a aula de EF acaba por ser uma disciplina deveras importante não só a nível de desenvolvimento das capacidades motoras, mas também a nível das competências sociais, pois através do uso de práticas inclusivas adequadas, se contribui efetivamente para a inclusão de alunos com deficiência.

### **Recomendações para trabalhos futuros**

Pretendo que este projeto de investigação seja uma contribuição e um incentivo para que, no futuro, outros sujeitos possam concretizar investigações neste âmbito.

Algumas recomendações que poderia mencionar seriam:

- Estudo com o objetivo de verificar se o tipo de escola (público ou privado) interfere nas atitudes dos alunos face à inclusão dos seus pares com deficiência nas aulas de EF;

- Alargar este estudo a outras escolas, de forma a ampliar a amostra e aferir uma resposta mais ampla em relação à temática da inclusão nas aulas de Educação Física. Na minha opinião, era aliciante fazer este estudo em dois momentos.

Primeiramente esse estudo seria implementado antes de um programa de sensibilização relativamente à inclusão nas aulas de EF, ou seja, antes de serem agendadas por exemplo, palestras, mesas de debate, atividades com instituições que apoiam essas populações específicas e, um segundo momento, após ter sido feito um programa de sensibilização, utilizando o mesmo questionário nos dois momentos.

A concluir que, independentemente da maneira como este processo se conceda, o mesmo deve ser pensado, discutido e realizado, contando com a participação de todos, das pessoas com deficiência, das próprias famílias, dos profissionais ao seu redor, das escolas, do Estado e de toda a sociedade em geral.

## 6. Referências Bibliográficas

Afonso, F. (2011). As Atitudes dos Alunos Face à Inclusão dos seus Pares com Deficiência nas aulas de Educação Física. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Amaral, J. (2009). Atitudes dos alunos sem deficiência face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física – Estudo exploratório dos alunos do 9º ano de escolaridade. Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.

Andrade, R. (2020). Relatório de Estágio Pedagógico, desenvolvido no Agrupamento de Escola de Vimioso, junto da turma 8.ºA, ano letivo 2019/2020. Faculdade de Ciência dos Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Coimbra. 51 pp.

Bailey, R. (2005) Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion, Educational Review.

BETTINARDI, Eliane Martins Lacerda. A importância da participação da família no processo educacional da criança. 2012. Disponível em: <<https://hetec.wordpress.com/anteriores-2/artigos/177-2/>>. Acesso em: 19 jun. 2017.

Block, M. (1995). Development and Validation of the Children's Attitudes Toward Integrated Physical Education-Revised (CAIPE-R) Inventory, Adapted Physical Activity Quarterly, 12, 60-77.

BRAGA, Ana Regina Caminha. A importância da família na educação infantil. 2016. Disponível em: <<http://www.segs.com.br/educacao/12848-a-importancia-da-familia-na-educacao-infantil.html>>. Acesso em: 20 jun. 2017.

Campos, M. & Ferreira, J. (2008), Questionário Childrens Attitudes Toward Integrated Physical Education-Revised (CAIPE-R) traduzido e adaptado para a população

portuguesa. Coimbra, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.

Centeio, D. (2009). Educação Física Inclusiva: Atitudes dos Alunos Face à Educação Física Inclusiva: Estudo Exploratório dos Alunos do 2º E 3º CEB. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade de Coimbra, Portugal. 80 pp.

CHICON, J. F. (2005) Inclusão na educação física escolar: construindo caminhos. “Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação da USP.” São Paulo, 2005.

Correia, L. M., & Serrano, J. (2001). Reflexões para a construção de uma escola inclusiva. *Inclusão*, I, 34-56.

Costa, B. A. (2006). Promoção da educação inclusiva em Portugal: Fundamentos e Sugestões. Lisboa.

Francisco, N. (2014). O género e as atitudes dos alunos do 2º e 3º ciclo face à inclusão dos seus pares com deficiência nas aulas de Educação Física. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Godinho, J. (2009). Estudo exploratório das atitudes dos alunos do 8º ano face à inclusão de alunos com deficiência nas aulas de Educação Física. Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.

Liu, Y., Kudláček, M. e Jesina, O. (2010). The Influence of Paralympic School Day on Children's Attitudes Towards People with Disabilities, *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn*, Vol. 40, N.º 2.

Lopes, M. (2015). O impacto de um programa de sensibilização nas atitudes dos alunos do 8º ano

face à inclusão de alunos com deficiência na aula de Educação Física. Universidade de Trás-os Montes e Alto Douro. Bragança. 54 pp

Nobre, M. (2009). Atitudes dos alunos face à inclusão de pares com deficiência nas aulas de Educação Física – Estudo exploratório em alunos dos 14 aos 16 anos. Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.

OCDE (2005). Teachers matter: Attracting, developing and retaining effective teachers. Paris: OCDE Publishing.

Parada, I. (2014). Atitudes dos Alunos Face à Inclusão de Alunos com Deficiência, nas Aulas de Educação Física- Comparação em alunos do 2º ciclo e secundário. Faculdade de Ciência dos Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Pires, P. (2013). Educação Física Inclusiva no contexto escolar: as atitudes dos alunos sem condição de deficiência. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação de Castelo Branco, Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Rodrigues, D. (2006). Inclusão e Educação: doze olhares sobre a Educação Inclusiva, S. Paulo.

Summus Editorial.

Rodrigues, D. & Rodrigues. L. (2017). Educação Física: formação de professores e inclusão. Revista Práxis Educativa. Brasil. [www.revistas2.uepg.br/index.php/praxis\\_educativa](http://www.revistas2.uepg.br/index.php/praxis_educativa). 317-328.

Roldão, M. (2003). Diferenciação curricular e inclusão. Em David Rodrigues (org.). Perspectivas sobre a inclusão. Da educação à sociedade. Porto: Porto Editora.

Rosa, F. (2010). Inclusão de Alunos com Necessidades Educativas Especiais no 2ºCiclo do Ensino Básico: A Perspetiva dos seus Pares. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa.

Teixeira, J. (2014). O efeito de um programa de preparação paralímpica nas atitudes dos alunos sem NEE face à inclusão na aula de Educação Física. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Válkova, H.; Obrusnikova, I.; Block, M. (2003). Impact of inclusion in general physical education on students without disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, v.20,

Viegas, M. (2014). As atitudes dos alunos do 2º ciclo sobre a inclusão dos seus pares com deficiências nas aulas de Educação Física: a influência do género. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

### **Legislação Consultada:**

Constituição da República Portuguesa. (1976).

Decreto-Lei n.º54/2018, de 6 de julho do Ministério da Educação. Diário da República, 1.ª série, N.º129 (2018). Disponível: Obtido de <https://dre.pt/dre/detalhe/diario-republica/129-2018-115652951>.

Decreto-Lei n.º 3/2008 de 7 de janeiro. Diário da República n.º 4/2008 - I Série. Ministério da Educação. Lisboa.

## **Anexos**

# Anexo 1- Plano Anual - Periodização educação física 2022-2023

Q2/2023 Calendário

Data	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
1			Festas de Santos	Recreação Interscolares		Aulas spTIG	Aulas spTIG		Projeto Tabela Reduz	atividades do Dia de Criança
3			Fim Interseção Letiva		Fim Interseção Letiva	Aulas spPA e spB	Aulas spPA e spB		Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL	
3			Deixa mochila em casa		Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL	Aulas spA e spC - Sta Clara	Aulas spA e spC - Sta Clara, Defesa Solidária		Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL	Aulas spPA e spB e Direção Turma
4		Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL	Visita Petas da Saúde		Aulas spTIG				Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL	DE - Fase Regional Futebol
5			Proj. Resiliência		Aulas spPA e spB				Aulas spTIG	
5	estágio, Penúrias dos Departamentos			Pessoa com Deficiência		Curso - Não Fale Distral	Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL		Fim Interseção Letiva	
6	estágio de EF						Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL			Aulas spPA e spB
7				Aulas spTIG						
8			Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL	Projeto Jogos Coesão			Aulas spTIG			Finaly Games Esportes
9			Paradigmas do Montego				Aulas spPA e spB			Nautical Experience Esportes
10					Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL		Aulas spA e spC - Sta Clara			
11		Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL			Aulas spTIG					Aulas spPA e spB e Direção Turma
12					Aulas spPA e spB					
13	apresentação de			Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL						
14	apresentação de	Aulas spPA e spB					Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL			Aulas spPA e spB
15	apresentação de	Aulas spPA e spB					Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL			
16			Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL				Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL			
17			Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL				Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL			
18			Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL				Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL			
19			Aulas spTIG							
20	Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL			Baquevole Torneo voleibolistas		Fim Interseção Letiva	Esportes Béjar - Prática de Desportos			Aulas spPA e spB e Direção Turma
21				Fim Interseção Letiva			Esportes Béjar - Prática de Desportos			
22			Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL				Esportes Béjar - Prática de Desportos			Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL
23			Aulas spTIG				Aulas spPA e spB			
24			Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL				Aulas spA e spC - Sta Clara			
25			Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL				Aulas spA e spC - Sta Clara			
26			Aulas spTIG							
27	Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL									
28			Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL							
29			Aulas spTIG							
30	Aulas spPA e spB, DE e Reunião CL									
31			Curso - Não Fale Distral							
1			Fim Interseção Letiva							
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

- Períodos
- Interseções Letivas
- Atividades DE

02/2023 Calendário

Data	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
1			Inicio do Curso	Reunião Nova turma		Ativ sopTIG	Ativ sopTIG		Diário, Trabalho	atividades do Dia da Criança
2			Fin Interupção Letiva		Fin Interupção Letiva	Ativ sopA e yPB	Ativ sopA e yPB		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	
3			Ofina mochila em casa		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	Ativ gPA e yPC - Sta Clara	Ativ yPA e yPC - Sta Clara, Oficina de Legário			
4		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	Visita Perlas da Saúde		Ativ sopTIG			Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	Ativ sopA e yPB e Direção Turma	
5		Ativ sopA e yPB	Ativ sopA e yPB		Ativ sopA e yPB			Ativ sopTIG	Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	
6	estágio, Penários dos 6 departamentos	Ativ sopA e yPB		Pessoa com Deficiência		Ofina-Mapa Face Digital	Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	Ativ sopTIG		Ativ sopA e yPB
7	estágio de EF			Ativ sopTIG		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	Ativ sopTIG			
8			Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	Ativ sopTIG		Ativ sopTIG	Ativ sopTIG		Ativ sopTIG	
9			Passad'ágido Mandeço			Ativ sopA e yPB	Ativ sopA e yPB		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	
10			Ativ sopA e yPB			Ativ sopA e yPB	Ativ gPA e yPC - Sta Clara			
11		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL							Ativ sopTIG	
12		Ativ sopTIG			Ativ sopA e yPB					
13	Apresentação de turmas yPB e sopA	Ativ sopA e yPB		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL						Ativ sopA e yPB
14	Apresentação à turma sopTIG					Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	Fin Interupção Letiva		
15	Ativ sopA e yPB		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	Ativ sopA e yPB						Ativ sopA e yPB
16			Ativ sopTIG			Coordenador(a) e yPB e Direção Turma	Ativ sopA e yPB e Direção Turma		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	
17		Ativ sopA e yPB			Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL					
18		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL			Ativ sopTIG			Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	Ativ sopA e yPB e Direção Turma	
19	Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	Ativ sopA e yPB		Balquete e Torneio voleibolistas vs		Inicio Interupção Letiva	Escolas Béjar- Prática de Desportos		Ativ sopA e yPB e Direção Turma	
20	Ativ sopTIG			Fin Interupção Letiva		Camal	Prática de Desportos			
21	Ativ sopA e yPB		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL				Escolas Béjar- Prática de Desportos		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	
22			Ativ sopTIG				Ativ sopA e yPB e Direção Turma			
23			Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL		Ativ gPA e yPC - Sta Clara		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	
24		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL							Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	
25		Ativ sopTIG			Ativ sopTIG					
26		Ativ sopTIG			Ativ sopA e yPB					
27	Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	Ativ sopA e yPB							Ativ sopA e yPB e Direção Turma	
28	Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	Ativ sopA e yPB			Geve					
29	Ativ sopTIG					Coordenador(a) e yPB, DE e Reunião CL	Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL			
30	Ativ sopA e yPB		Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL							
31	Escola		Ativ sopTIG						Ativ sopA e yPB e Direção Turma	Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL
			Fin Interupção Letiva		Geve				Ativ sopA e yPB, DE e Reunião CL	

- Feriados
- Interupções Letivas
- Atividades DE

## Anexo 2- Horário de Estágio

### AGRUPAMENTO DE ESCOLAS AFONSO DE ALBUQUERQUE

ES Afonso de Albuquerque

Horário do professor: Carlos Bombas



Ano letivo: 2022 - 2023

Tempos	Segunda	Sala	Terça	Sala	Quarta	Sala	Quinta	Sala	Sexta	Sala
08:30-09:20			07º B . EDF	INST.DES	1TD+TIG . AL	G0_14	10º A . EDF	INST.DES		
09:25-10:15										
10:35-11:25			10º A . EDF	INST.DES			07º B . EDF	INST.DES		
11:30-12:20			G Proj Int		ORIENT.ESTÁG		CG			
12:25-13:15										
13:20-14:10										
14:15-15:05										
15:10-16:00										
16:10-17:00										
17:00-17:50			CL-620							

Entrada em vigor: 13, Setembro, 2022

Data de Validade: 31 de Agosto de 2023

Comp. não Letiva		Totais		Observações
Trabalho de Escola	3	CL - Componente letiva	11	Créditos: 3
Artigo 79	1	CNL - Comp. não letiva	4	
Trabalho Individual	0			
Reunião	0	TOTAL: CL+CNL	15	

#### Atividades do professor

AL-Animação e Lazer  
 EDF-Educação Física  
 CG-Conselho Geral  
 CL-620-Coordenação Letiva - 620  
 DE - CFD 1-Centro de Formação Desportiva 1 - Desp. Esc.  
 DE-VELA-Vela - Desporto Escolar  
 G Proj Int-Gabinete de Projeto Internacionais  
 ORIENT.ESTÁG-Orientador de Estágios

O Diretor: \_\_\_\_\_

# Anexo 3- Sistema de rotação de espaços

## ROULEMENT HORÁRIOS 2022/23

R1	2.ª feira					3.ª feira					4.ª feira					5.ª feira					6.ª feira									
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INAT	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA					
08:30-09:20	7E	11A	11C	12B		7E	10C	10D	10F		7D	3A	11A	11B		7D	3A	11A	11B		7D	3A	11A	11B		7E	11A	11C	12B	
09:25-10:15	7E	11A	11C	12B		7E	10C	10D	10F		8E	3A	11C	12F		8E	3A	11C	12F		8E	3A	11C	12F		8E	3A	11C	12F	
10:25-11:25	7D	3C	12A	12D		7C	7F	10A	8B		8C	7A	12C	12E		8C	7A	12C	12E		8C	7A	12C	12E		8C	7A	12C	12E	
11:30-12:20	7D	11B	12E	12C		7C	7F	8E	11D		8A	11G	12D	12E		8A	11G	12D	12E		8A	11G	12D	12E		8A	11G	12D	12E	
12:25-13:15	8A	11B	8F	8H		8B	8F	8E	11D		8E	12D	12E		8E	12D	12E		8E	12D	12E		8E	12D	12E		8E	12D	12E	
14:15-16:05	8D	8A	10B	11F		8C	8D				11E	7E	11E		11E	7E	11E		11E	7E	11E		11E	7E	11E		11E	7E	11E	
16:10-18:00	8D	8A	10B	11F							11E	11F	12B		11E	11F	12B		11E	11F	12B		11E	11F	12B		11E	11F	12B	
18:10-17:00																														
17:00-17:50																														

Semanas	
13 a 18 de setembro	FALSO
17 a 21 de outubro	FALSO
21 a 25 de novembro	FALSO
2 a 6 de janeiro	FALSO
13 a 17 fevereiro	FALSO
20 a 24 de março	FALSO
1 a 5 de maio	FALSO
6 a 8 de junho	FALSO

R2	2.ª feira					3.ª feira					4.ª feira					5.ª feira					6.ª feira										
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INAT	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA						
08:30-09:20	12E	7E	11A	11C		10F	7B	10C	10D		11B	7D	3A	11A		11B	7D	3A	11A		11B	7D	3A	11A		12E	7E	11A	11C		
09:25-10:15	12E	7E	11A	11C		8B	7B	10C		12F	8E	3A	11C		12F	8E	3A	11C		12F	8E	3A	11C		12F	8E	3A	11C			
10:25-11:25	12C	7D	8C	12A		8B	7C	7F	10A		12E	8A	11G	12D		12E	8A	11G	12D		12E	8A	11G	12D		12C	7D	8C	12A		
11:30-12:20	12C	7D	11B	12E		11D	7C	7F	8E		12E	8A	11G	12D		12E	8A	11G	12D		12E	8A	11G	12D		12C	7D	11B	12E		
12:25-13:15	8H	8A	11B	8F		11D	8B	8F	8E		12E	8A	11G	12D		12E	8A	11G	12D		12E	8A	11G	12D		8H	8A	11B	8F		
14:15-16:05	11F	8D	8A	10B		8C	8D			11E	7E	11E		11E	7E	11E		11E	7E	11E		11E	7E	11E		11F	8D	8A	10B		
16:10-18:00	11F	8D	8A	10B							11E	11F	12B		11E	11F	12B		11E	11F	12B		11E	11F	12B		11F	8D	8A	10B	
18:10-17:00																															
17:00-17:50																															

Semanas	
19 a 23 de setembro	FALSO
24 a 28 de outubro	FALSO
28 de novembro a 2 de dezembro	FALSO
8 a 13 de janeiro	FALSO
4*) 20 a 24 fevereiro	FALSO
27 a 31 mar o	FALSO
3 a 12 de maio	FALSO
12 a 14 de junho	FALSO

4\*) Interrupção 20,21 e 22 fev.

R3	2.ª feira					3.ª feira					4.ª feira					5.ª feira					6.ª feira									
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INAT	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA					
08:30-09:20	11D	12B	7E	11A		10D	10F	7B	10C		11A	11B	7D	3A		11D	12A	3H	10A		11E	12D	10F	3G		11D	12B	7E	11A	
09:25-10:15	11C	12B	7E	11A		8B	7B	10C		11C	12F	8E	3A		11C	12A	3H	10A		11E	12F	10F	3G		11C	12B	7E	11A		
10:25-11:25	12A	12C	7D	8C		10A	8B	7C	7F		12F	8E	3A	11C		12A	3H	10A	8C		11G	10D	8E	11G		12A	12C	7D	8C	
11:30-12:20	12E	12C	7D	11B		8E	11D	7C	7F		12D	12E	8A	11G		12A	3H	10A	8C		11G	10D	8E	11G		12E	12C	7D	11B	
12:25-13:15	8F	8H	8A	11B		8E	11D	8B	8F		12D	12E	8A	11G		12A	3H	10A	8C		11G	10D	8E	11G		8F	8H	8A	11B	
14:15-16:05	10B	11F	8D	8A		8C	8D			11E	7E	11E		11E	7E	11E		11E	7E	11E		11E	7E	11E		10B	11F	8D	8A	
16:10-18:00	10B	11F	8D	8A						11E	11F	12B		11E	11F	12B		11E	11F	12B		11E	11F	12B		10B	11F	8D	8A	
18:10-17:00																														
17:00-17:50																														

Semanas	
28 a 30 de setembro	FALSO
24 a 28 de outubro	FALSO
1*) 3 e 4 nov(atividades formativas)	FALSO
6 a 9 de dezembro	FALSO
18 a 20 janeiro	FALSO
27 de fevereiro a 3 de março	FALSO
3 a 4 de abril (s*)	FALSO
16 a 18 de maio	FALSO

1\*) Inter c1 out. a 2 nov  
6\*) Interrupção 6 a 14 de abril

R4	2.ª feira					3.ª feira					4.ª feira					5.ª feira					6.ª feira									
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INAT	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA					
08:30-09:20	11A	11C	12B	7E		10C	10D	10F	7B		8A	11A	11B	7D		10A	11D	12A	3H		8D	11E	12D	10F		11A	11C	12B	7E	
09:25-10:15	11A	11C	12B	7E		10C	10D	10F	7B		8A	11C	12F	8E		10A	11D	12A	3H		8D	11E	12D	10F		11A	11C	12B	7E	
10:25-11:25	8C	12A	12C	7D		7F	10A	8B	7C		7A	12C	12F	8E		8C	12A	3H	10A		8E	11E	12D	10F		8C	12A	12C	7D	
11:30-12:20	11B	12E	12C	7D		7F	8E	11D	7C		11G	12D	12E	8A		8C	12A	3H	10A		8E	11E	12D	10F		11B	12E	12C	7D	
12:25-13:15	11B	8	8H	8A		8	8E	11D	8B		11G	12D	12E	8A		8C	12A	3H	10A		8E	11E	12D	10F		11B	8	8H	8A	
14:15-16:05	8A	10B	11F	8D		8C	8D			7E	11E	11E		7E	11E	11E		7E	11E	11E		7E	11E	11E		8A	10B	11F	8D	
16:10-18:00	8A	10B	11F	8D						7E	11E	11E		7E	11E	11E		7E	11E	11E		7E	11E	11E		8A	10B	11F	8D	
18:10-17:00																														
17:00-17:50																														

Semanas	
5 a 7 de outubro	FALSO
7 a 11 de novembro	FALSO
12 a 16 de dezembro	FALSO
30 de janeiro a 3 de fevereiro	FALSO
6 a 10 de março	FALSO
17 a 21 abril	FALSO
22 a 28 de maio	FALSO

3\*) Int 2a e 21/01

R5	2.ª feira					3.ª feira					4.ª feira					5.ª feira					6.ª feira										
	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INAT	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA	P1	Ext	P2	GIN	INA						
08:30-09:20	7E	11A	11C	12B		7E	10C	10D	10F		7D	3A	11A	11B		7D	3A	11A	11B		7D	3A	11A	11B		7E	11A	11C	12B		
09:25-10:15	7E	11A	11C	12B		7E	10C	10D	10F		8E	3A	11C	12F		8E	3A	11C	12F		8E	3A	11C	12F		7E	11A	11C	12B		
10:25-11:25	7D	3C	12A	12D		7C	7F	10A	8B		8C	7A	12C	12E		8C	7A	12C	12E		8C	7A	12C	12E		7D	3C	12A	12D		
11:30-12:20	7D	11B	12E	12C		7C	7F	8E	11D		8A	11G	12D	12E		8A	11G	12D	12E		8A	11G	12D	12E		7D	11B	12E	12C		
12:25-13:15	8A	11B	8F	8H		8B	8F	8E	11D		8E	12D	12E		8E	12D	12E		8E	12D	12E		8E	12D	12E		8A	11B	8F	8H	
14:15-16:05	8D	8A	10B	11F		8C	8D			11E	7E	11E		11E	7E	11E		11E	7E	11E		11E	7E	11E		8D	8A	10B	11F		
16:10-18:00	8D	8A	10B	11F						11E	11F	12B		11E	11F	12B		11E	11F	12B		11E	11F	12B		8D	8A	10B	11F		
18:10-17:00												</																			

## Anexo 4 – Inventário do Material

### INVENTÁRIO DO MATERIAL- ANO LETIVO 2022/2023

	EM USO	NOVO
Bolas Andebol	20	29
Bolas Basquetebol	38:3 mau estado	40
Bolas Futsal	18	40
Bolas Rugby	13	7
Bolas Voleibol	12	34
Raquetes Badminton	26:5 mau estado	13
Volantes Badminton	8	42
Carro de transporte de bolas <i>elksport</i>	1	-
Carro de transporte de badminton	1	-
Carro de transporte de bolas shopping	1	-
Raquetes Ténis de Mesa	5	10
Bolas Ténis de Mesa	72	95
Raquetes de Ténis	15	12
Bolas de Ténis	3	24
Sinalizadores planos	21	-
Sinalizadores baixos	46:18 mau estado	-
Sinalizadores cónicos	18	-
Balizas de Orientação	6:1 mau estado	10
Alicates de Orientação	3	10
Bússolas	6	10
Conjuntos Tag Rugby	87	53
Conjunto de Boccia	2	-
Patins	-	20
Colchões Azuis com velcro	31	-
Colchões azuis e amarelos	5	-
Colchões Verdes	11	-
Colchões de queda verdes	2	-
Colchões de queda Azuis	4	-
Trave Olímpica	2 + 1 sem base	-
Paralelas Simétricas	1	-
Cavalo	2	-
Minitrampolim	1	-
Trampolim Reuther	3	-
Plinto	2	-
Balizas de alumínio	2	-

Balizas leves	2	-
postes salto em altura	3	-
fasquia de metal salto em altura	-	-
fasquia elástico salto em altura	2	-
Pesos	8	-
Discos	2	-
Dardos	2	-
Caixa de "senta e alcança"	2	-
fitas métricas	2	-
Balança	1	-
Barreiras (plástico)	8	4
Barreiras (metal)	8	-
Extensões	3	-
Sticks Hóquei em campo	12	-
Bolas de Hóquei em campo	5	-
Tabela de Basquetebol (fixas)	4	-
Carros de Poste de badminton	2	-
Poste de corfebol	2	-
Poste de badminton	9	-
Poste de voleibol	6	-
Redes de voleibol	3	-
Praticável de ginástica	6 rolos	1 rolo
Disco de frisbee	1	-
Testemunhos de estafeta	6	-
Parede de escalada	1	-
Rolos	7	-
Bola suíça	Em falta	-

**LEGENDA:** A tabela acima descreve os recursos materiais disponíveis para a leção das aulas. Podemos observar que há um número significativo de materiais, com o qual o professor de educação física pode contar, sendo que a maioria se encontra em bom estado, o que facilita o trabalho do professor. O facto de haver várias turmas em simultâneo, significa que menos materiais estarão disponíveis para cada professor, tornando assim compreensível o facto de existir uma maior quantidade de material disponível na escola.

Após observação da quantidade que se encontra em pior estado, é aconselhável substituir por material novo, no caso daquele que é mais utilizado, tal como os sinalizadores baixos, uma vez que é algo frequentemente requisitado.

No geral, é uma escola com ótimas condições de trabalho, ajudando assim o funcionamento das aulas de educação física.

## Anexo 5 - Plano de aula 5º A

- P L A N O D E A U L A -							
PROFESSOR	Beatriz Vaz		AULA N.º	-- -- -- -	LOCAL	Salão desportivo - SANTA CLARA	ANO/TURMA 5º
DATA	24- 03- 23	HORA	09:35	DURAÇÃO	50 Minutos	N.º DE ALUNOS	20
UNIDADE DIDÁTICA	Voleibol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação		
MATERIAL	Sinalizadores, cones e bolas de voleibol.						
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Passe de dedos, manchete, e jogo 1x1.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Orientação espacial, coordenação, equilíbrio, força dos membros superiores e inferiores</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Fomentar a cooperação, respeito, autonomia, empenho e o espírito de grupo.</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específicas das modalidades.</p>						
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO			ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE ÊXITO		⊕
P A R T E  I N I C I A L	Os alunos chegam e sentam-se de frente para o professor	Receção da turma e instrução relativamente ao objetivo da aula. Consolidação do passe de dedos e iniciação à manchete.					2'
	Os alunos executam o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para os restantes exercícios.  Os alunos ativam e realizam exercícios de preparação para os exercícios seguintes, a nível muscular e articular	<p><b>Corrida a volta do pavilhão</b></p> <p><b>1ª Fase:</b> 3 voltas lentas e 3 voltas mais rápidas Ao bater das palmas, troca o sentido da corrida</p> <p><b>2ª Fase:</b> Jogar da corrente.</p> <p><b>3ª Fase:</b> Mobilização articular e flexibilidade</p> <p><b>Alunos:</b> formam um círculo à frente do professor e do espelho <b>Professor:</b> Percorre a periferia do campo</p> <p><b>Mobilização articular</b></p>			<p>-Corrida contínua, variando de intensidade;</p> <p>- Ativação funcional com mobilidade articular e muscular.</p>		5'

		<p>Os alunos realizam mobilização articular (pulsos, cotovelos, ombros, pescoço, anca, joelhos e tornozelos).</p> <p><b>Alongamentos</b> Os alunos alongam os principais grupos musculares solicitados para a prática</p>		
<p style="text-align: center;">P A R T E  F U N D A M E N T A L</p>	<p>O aluno efetua o passe de forma correta;</p>	<p><b>Parte Fundamental</b></p> <p><b>Estação 1 – Voleibol</b></p> <p><b>1º Exercício:</b> Grupos de 4 tentar que a bola ressalte de um aluno para o outro.</p> <p><b>2º Exercício:</b> Grupos de 4 tentar lançar a bola o mais alto possível para o colega.</p> <p><b>3º Exercício:</b> Alunos divididos em vários círculos, com um colega no centro. O objetivo é ir fazendo passe de dedos com o colega do centro, depois da bola cair 3 vezes no chão, saí esse aluno do centro e outro colega ocupa o lugar.</p> <p><b>4º Exercício:</b> Grupos de 4, um colega lança a bola em passe de dedos e o outro colega recebe em manchete.</p>	<p>Contactar com a bola à frente e acima da testa;</p> <p>-Contactar a bola com os dedos e não com as palmas das mãos; -Afastar os dedos e orientar os cotovelos para a frente;</p> <p>- Fletir os braços;</p> <p>- Colocar os pés afastados (largura dos ombros);</p> <p>- Fletir as pernas;</p> <p>- Posição equilibrada com o peso do corpo distribuído equitativamente pelos dois apoios;</p> <p>- Pés paralelos (largura dos ombros) com um apoio mais avançado e dirigido para o local do passe;</p> <p>- Membros inferiores fletidos e membros superiores e tronco ligeiramente fletidos;</p> <p>- Extensão dos membros inferiores para cima e para a frente, juntamente com extensão do tronco;</p> <p>- Junção das mãos com uma envolvendo a outra;</p> <p>- Extensão dos antebraços e pequena elevação dos braços antes do contacto, nunca</p>	<p>40´</p>

			<p>ultrapassando o plano dos ombros;</p> <p>- Extensão dos antebraços durante o contacto com a bola.</p>	
<b>P A R T E F I N A L</b>	<p>- O aluno coopera na arrumação do material.</p> <p>- O aluno permanece em silêncio ouvindo o professor, respondendo às perguntas quando questionado.</p>	<p>Arrumação do material.</p> <p>Considerações acerca da aula: verificar se os alunos aprenderam o que foi abordado, ao longo da aula, através de questões simples.</p>	<p>Atenção</p>	<p>2´</p>

## Anexo 6 - Critérios de Avaliação 2º Ciclo

### Critérios de avaliação

Domínios	Ponderação	Aprendizagens específicas	Áreas de competências do Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação (recolha de dados)	
Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal - 20%	Área das Atividades Físicas	55%	A B C D E F G H I J	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta</li> <li>• Testes Práticos</li> <li>• Trabalhos de investigação (individuais ou em grupo)</li> <li>• Relatórios de aula</li> <li>• Bateria dos testes de FitEscola</li> <li>• Grelhas de avaliação e registo</li> </ul>	
	Área dos Conhecimentos	10%			<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros.</li> <li>– Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material, de acordo com as suas capacidades.</li> <li>– Executar as diferentes técnicas nas diversas matérias de acordo com a operacionalização <b>das aprendizagens essenciais</b> definidas para o seu ano letivo de acordo com o estipulado no anexo I.</li> </ul>
	Área da Aptidão Física	15%			<ul style="list-style-type: none"> <li>– Revelar conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, de acordo com o estipulado para o respetivo ano letivo nas aprendizagens essenciais definidas para a disciplina.</li> <li>– Aplicar em situação prática os conhecimentos adquiridos (exemplo: arbitragem).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cumprir as regras estipuladas no Regulamento Interno.</li> <li>✓ Revelar trabalho em equipa, com empatia, tolerância e capacidade de negociação para o bem comum.</li> <li>✓ Revelar empenho e interesse.</li> <li>✓ Revelar responsabilidade e autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, no respeito mútuo e no bem comum.</li> </ul>		B D E		F G H J

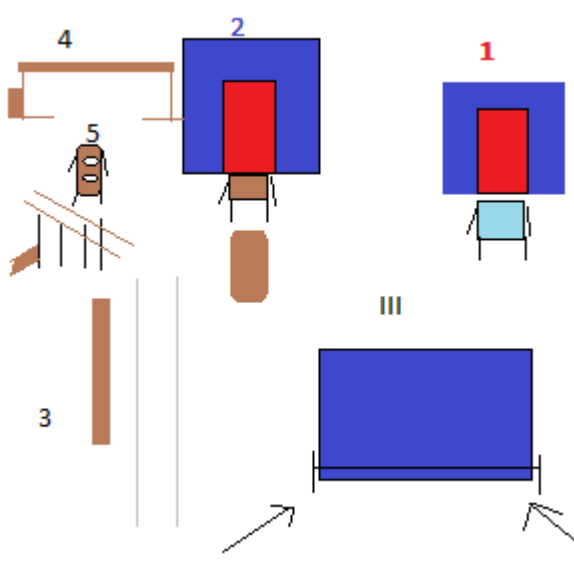
### Critérios de avaliação – alunos com atestado médico

Domínios	Ponderação	Aprendizagens específicas	Áreas de competências do Perfil dos Alunos	Instrumentos de avaliação (recolha de dados)	
Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal - 20%	Área das Atividades Físicas	55%	A B C D E F G H I J	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observação direta</li> <li>• Testes Práticos</li> <li>• Trabalhos de investigação (individuais ou em grupo)</li> <li>• Relatórios de aula</li> <li>• Bateria dos testes de FitEscola</li> <li>• Grelhas de avaliação e registo</li> </ul>	
	Área dos Conhecimentos	10%			<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros.</li> <li>– Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material, de acordo com as suas capacidades.</li> <li>– Executar as diferentes técnicas nas diversas matérias de acordo com a operacionalização <b>das aprendizagens essenciais</b> definidas para o seu ano letivo de acordo com o estipulado no anexo I.</li> </ul>
	Área da Aptidão Física	15%			<ul style="list-style-type: none"> <li>– Revelar conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas, de acordo com o estipulado para o respetivo ano letivo nas aprendizagens essenciais definidas para a disciplina.</li> <li>– Aplicar em situação prática os conhecimentos adquiridos (exemplo: arbitragem).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cumprir as regras estipuladas no Regulamento Interno.</li> <li>✓ Revelar trabalho em equipa, com empatia, tolerância e capacidade de negociação para o bem comum.</li> <li>✓ Revelar empenho e interesse.</li> <li>✓ Revelar responsabilidade e autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, no respeito mútuo e no bem comum.</li> </ul>		B D E		F G H J

## Anexo 7- Plano de aula 7º B


- P L A N O D E A U L A -								
PROFESSOR	Beatriz Vaz		AULA N.º	61 e 62	LOCAL	Ginásio	ANO/TURMA	7ºB
DATA	07-03-23	HORA	08h30	DURAÇÃO	100 minutos	N.º DE ALUNOS	20	
UNIDADE DIDÁTICA	Desportos Gímnicos - Aparelhos (esquemas solo, paralelas, trave, cavalo e salto) /Minitrampolim (saltos básicos), Acrobática - Danças/ARE - Regadinho/Valsa			FUNÇÃO ATÍCA	Exercitação			
MATERIAL	Colchão de quedas, colchões, reuther, trave olímpica, aparelhagem, barras paralelas, minitrampolim, boque, cavalo de arções							
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Vela, rolamento à frente, rolamento atrás, ponte, salto ao eixo, salto entre mãos, padrões motores gímnicos, salto em extensão, salto engrupado, salto de carpa com pernas afastadas, salto em extensão com meia pirueta, pega de pulsos, V frontal e dorsal, técnica de tesoura, salto de gato.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Orientação espacial, coordenação, equilíbrio, força dos membros superiores, inferiores e <i>core</i>, agilidade</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Fomentar a cooperação, respeito, autonomia, empenho e o espírito de grupo.</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específicas das modalidades.</p>							
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO				ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE ÊXITO	⊕	
P A R T E  I N I C I	Os alunos chegam e sentam-se de frente para o professor	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Receção da turma e instrução relativamente ao objetivo da aula.</li> <li>- Consolidação dos saltos no minitrampolim e salto entre mãos e salto ao eixo.</li> <li>- Introdução da ginástica de aparelhos nas barras paralelas, trave olímpica e cavalo de arções.</li> <li>- Ginástica Acrobática.</li> <li>- Consolidação das técnicas associadas à dança tradicional, o Regadinho.</li> <li>- Introdução à valsa.</li> </ul>					2'	

<p><b>A L</b></p>	<p>Os alunos executam o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para os restantes exercícios.</p> <p>Os alunos ativam e realizam exercícios de preparação para os exercícios seguintes, a nível muscular e articular</p>	<p><b>Jogo da Corrente</b></p> <p>Num espaço amplo e delimitado, um aluno é o “caçador” e tenta apanhar o mais rápido possível todos os jogadores fugitivos, tocando-lhes. Quando um jogador fugitivo é tocado, considera-se apanhado e tem de dar a mão ao caçador, não o podendo largar enquanto o jogo não acabar.</p> <p><b>Circuito de exercícios</b></p> <p>Os alunos irão dividir-se em 4 grupos, com 5 elementos cada, e realizar um circuito de exercícios.</p> <p>1 vela - meia pirueta - 2 rolamentos à frente, subir e descer espaldares – saltos canguru e passa por baixo das pernas do grupo. O mais rápido a executar, ganha.</p> <p><b>Dois contra dois</b></p> <p>Alunos em duplas, frente a frente, tentam tocar nos joelhos do colega, com o objetivo de obter o maior número de toques no joelho.</p> <p><b>2º Fase:</b> Mobilização articular e flexibilidade</p> <p><b>3º Fase:</b> Reforço muscular</p> <p><b>Alunos:</b> formam um círculo à frente do professor e do espelho  <b>Professor:</b> Percorre a periferia do praticável</p> <p><b>Mobilização articular</b></p>	<p>- Procurar apanhar o máximo número de colegas;</p> <p>- Coordenar deslocamentos com o parceiro;</p> <p>-Aproveitar o espaço disponível, com rapidez de reação e execução.</p> <p>- Rapidez de execução e reação;</p> <p>- Trabalho em equipa;</p> <p>-Coordenação de movimentos.</p>	<p>15</p>
-----------------------	--	--	---	-----------

		<p>Os alunos realizam mobilização articular (pulsos, cotovelos, ombros, pescoço, anca, joelhos e tornozelos).</p> <p><b>Alongamentos</b></p> <p>Os alunos alongam os principais grupos musculares solicitados para a prática</p> <p><b>Reforço Muscular</b></p> <p>Os alunos realizam duas séries de 8 repetições de polichinelos, <i>skippings</i>, agachamentos, flexões de braços, abdominais e lombares.</p>		
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">P A R T E  F U N D A M E N T A L</p>	<p>Os alunos vão dividir-se em 2 estações numa fase inicial.</p> <p>Divisão dos alunos por grupos, tendo em conta o nível de aprendizagem e autonomia de cada um.</p> <p>Os alunos estão em fila e divididos por estações. Cada um realiza os exercícios com objetivos específicos em cada uma delas.</p>	<p><b>Parte fundamental</b></p>  <p><b>Parte I da aula:</b></p> <p><b>Estação 1:</b> Salto no Minitrampolim; sequência de saltos: salto em extensão, salto engrupado, salto de carpa, pernas afastadas, salto em extensão com meia pirueta; salto de peixe</p>	<p><b>Salto ao eixo:</b></p> <p>Apoio das mãos nas costas com os MS estendidos e dedos dirigidos para a frente; elevar a bacia e bloqueio dos ombros; afastar os MI em extensão no momento da passagem sobre a zona escapular/torácica e impulsão dos MS; elevar o tronco e olhar dirigido para a frente e realizar a receção com ligeira flexão dos MI.</p>	<p>80</p>

<p>A rotação é feita de forma dinâmica, assim que sejam feitas 4 a 5 séries de exercícios de saltos no minitrampolim e boque, trocam.</p> <p>Na estação 3, 4 e 5 vai haver divisão de rapazes e raparigas: Barras paralelas e cavalo de arções no género masculino e trave olímpica no género feminino.</p>	<p><b>Estação 2:</b> Salto ao eixo e salto entre mãos no boque longitudinal, de forma alternada para as meninas.</p> <p>Salto ao eixo e salto entre mãos no boque transversal para os rapazes.</p> <p><b>Parte II da aula</b></p> <p><b>Estação 3 e 4 para as raparigas:</b> Numa primeira fase, deslocam-se pelo banco sueco.</p> <p><b>2º Fase:</b> Deslocamento no topo superior do banco sueco, frontal e à retaguarda; salto a pés juntos; salto de gato e avião;</p> <p><b>3ª Fase:</b> Trave olímpica</p> <p>Com a ajuda do <i>reuther</i>, entrada com subida em apoio, com entrada para a trave a um pé ou dois, ou frontal com abertura de pernas, e caminham sobre o topo da trave.</p> <p>Realizam a seguinte sequência:</p> <p>Deslocamento frontal pela trave; salto a pés juntos, salto de gato, meio pivô com rotação;</p> <p>No sentido contrário, deslocamento frontal- salto a pés juntos- avião, salto de gato – meio pivô-</p>	<p><b>Ajudas:</b></p> <p>Ajuda de frente para o boque, ao nível do peitoral e MS, transposição do tronco e dos MI para o colchão; na frente do executante colocar as mãos na parte superior dos braços; quando este coloca as mãos sobre a zona costal do colega, e a altura do engrupamento do colega deve ser ajustável consoante o nível de flexibilidade e projeção do corpo do aluno.</p> <p><b>Salto entre-mãos no boque</b></p> <p>Ajuda lateral ao boque, ao nível da parte posterior da coxa e MS, transposição do tronco e dos MI para o colchão</p>	
---	---	--	--

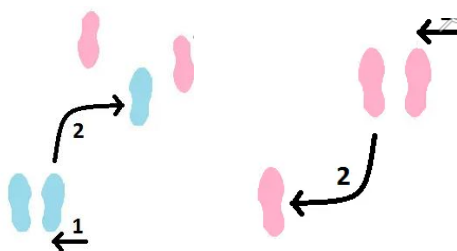
	<p>deslocamento de costas e saída em salto em extensão com meia pirueta.</p> <p><b>Estação 5 para os rapazes:</b></p> <p><b>Barras paralelas</b></p> <p>Sequência:</p> <p>Subida de balanço à frente - Balanço em apoio de mãos e colocação dos MI - Balanço em apoio braquial - Pino de ombros com rolamento à frente-saída à frente simples com meia volta.</p> <p><b>Cavalo de Arções</b></p> <p>Os alunos realizam movimentos pendulares e circulares com os MI, com os braços em extensão. Passagem de uma perna com balanço e troca, com saída a pé juntos.</p> <p><b>Alunos:</b> Divididos por estações, realizam as tarefas propostas</p> <p><b>Professor:</b> Está de frente para todas as estações e realiza as ajudas ao grupo com maior dificuldade e na estação de maior perigosidade</p>	<p>e passagem sobre o boque.</p> <p><b>Trave olímpica</b></p> <p>Olhar em frente;</p> <p>Atitude corporal;</p> <p>Deslocar-se de uma forma direita e elegante</p> <p>Equilíbrio e boa colocação dos apoios</p> <p><b>Paralelas</b></p> <p>Bloqueio ao nível da cintura;</p> <p>MS em extensão nos balanços de braços;</p> <p>MI sempre em extensão;</p> <p>Saída com flexão dos joelhos e braços paralelos;</p> <p>Abertura dos cotovelos no pino de ombros.</p>
--	--	--

<p>Os alunos irão trabalhar em duplas, definindo a base e volante em cada uma das figuras.</p>	<p><b>Parte III da aula</b></p> <p><b>Ginástica acrobática</b></p> <p>Os alunos realizam as figuras propostas pela professora.</p>  <p><b>Regadinho:</b> Coreografia com passos básicos da dança e com coordenação ao ritmo da música.</p> <p><b>Alunos:</b> Realizam a coreografia proposta, em pares mistos</p> <p><b>Professor:</b> Está na periferia do grupo, dá feedbacks e dá instruções individuais e coletivas.</p>	<p><b>Cavalo de Arções</b></p> <p>Movimentos circulares e pendulares com os MI;</p> <p>Braços em extensão</p> <p><b>Ginástica acrobática:</b></p> <p>Pega de pulsos; Equilíbrio e segurança.</p> <p><b>Posição inicial:</b> pares de braço dado e mão na anca, realizam marcha.</p> <p><b>1º Passo:</b> Pares realizam marcha em ritmo de passeio, no sentido contrário dos ponteiros do relógio. Na 2ª quadra musical, invertem o sentido.</p> <p><b>2º Passo:</b> Frente a frente e de braços</p>
--	--	---

**Valsa:** Coreografia com passos básicos da dança e com coordenação ao ritmo da música.

**Alunos:** Realizam a coreografia proposta, em pares mistos.

**Professor:** Está na periferia do grupo, dá feedbacks e dá instruções individuais e coletivas.



levantados, realizam saltos cruzados.

Rapazes cruzam primeiramente a perna direita e raparigas a esquerda. Nos seguintes 8 tempos, invertem os apoios no solo.

A valsa é dançada em compassos de dois e em giro, no sentido horário.

É o homem quem dá início ao giro. O rapaz junta o calcanhar da perna direita ao da perna esquerda e dá uma passada com a direita formando um semicírculo.

Esse semicírculo é feito para a direita é acompanhado pelo corpo. O calcanhar

			<p>esquerdo, que ficou para trás, junta-se ao direito.</p> <p>Relativamente ao par, quando o acompanhante dá o passo em frente, ela dá o passo para trás com a perna esquerda, descrevendo também um semicírculo mas para o lado esquerdo. O corpo vai atrás e o calcanhar da perna direita, que ficou para trás, junta-se ao da esquerda.</p>	
<b>P A R T E</b>  <b>F I N A L</b>	<p>- O aluno coopera na arrumação do material.</p> <p>- O aluno permanece em silêncio ouvindo o professor, respondendo às perguntas quando questionado.</p>	<p>Arrumação do material.</p> <p>Considerações acerca da aula: verificar se os alunos aprenderam o que foi abordado, ao longo da aula, através de questões simples.</p>	<p>Atenção</p>	<p>2'</p>

## Anexo 8- Exemplo de Unidade Didática 7º Ano

PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA – DANÇA (7º B) Fase de Ensino/Aprendizagem: Nível elementar								
<b>Objetivo Terminal:</b> O aluno deve ser capaz de executar as tarefas aqui descritas realizando com oportunidade e correção as ações técnicas em todas as funções, conforme a posição em cada fase da dança.								
Aula	Temas	Local	Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologias	Funções Didática	Meios	Avaliação
1	Avaliação Diagnóstica	Pav.	Realizar o teste de avaliação das habilidades motoras específicas de Danças (urbanas e sociais)	Gestos técnicos da dança	Distribuição dos alunos em xadrez	Avaliação	Aparelhagem	Inicial
2	Breve História da Modalidade	Pav.	Conhecer a origem e desenvolvimento/ evolução da modalidade.	História da Modalidade	Disposição dos alunos em U	Transmissão	Aparelhagem	Formativa
	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos fundamentais da dança	Marcha	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
	Relação Eu-Corpo	Pav.	Melhorar a relação Eu-Corpo	Marcha e Step-touch	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
3	Elementos técnicos	Gin.	Conhecer as fases, princípios, fatores e formas da dança	Marcha e Step-touch	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos	Elevação do joelho	Distribuição dos alunos em xadrez	Transmissão Exercitação	Aparelhagem	Formativa
4	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos	Sequências de saltos no mesmo lugar	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
5	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos	Elevação do joelho/ Sequências de saltos no mesmo lugar	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa

6	Avaliação Intermédia	Pav.	Avaliar a prestação dos alunos no referente às ações técnicas lecionadas	Todas as ações técnicas lecionadas	Distribuição dos alunos em xadrez	Avaliação	Aparelhagem	Sumativa
7/8	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos	Sequências de voltas/ grapple	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
9	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos	Sequências de passos	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
10/11	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos	Sequências de passos / Passe em v	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
12	Avaliação Final	Pav.	Aprender os elementos técnicos	Todas as ações técnicas lecionadas	Distribuição dos alunos em xadrez	Avaliação	Aparelhagem	Sumativa

## Anexo 9 - Plano de aula 10º A

- P L A N O D E A U L A -									
PROFESSOR	Beatriz Vaz			AULA N.º	51	LOCAL	Pav 2 ESAAG	TURMA	10ºA
DATA	14/02/2023	HORA	10:35H	DURAÇÃO	50 Min		N.º DE ALUNOS	24	
UNIDADE DIDÁTICA	Corfebol, Badminton, Ténis de Mesa e Desportos Gímnicos.			FUNÇÃO ÁTICA	Exercitação				
MATERIAL	Postes de corfebol, bolas de corfebol, raquetes, volantes, rede de badminton, mesa de ténis de mesa e raquetes, colchões, boque e reuther.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Relação jogador-bola/jogador-bola-companheiro</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Força; Flexibilidade; Agilidade; Resistência.</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Fomentar o respeito, cooperação e espírito de grupo.</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer e aplicar as regras e terminologia específicas da disciplina.</p>								

	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPETOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO	⊕
P A R T E  I N I C I A L	Os alunos chegam e sentam-se na bancada de frente para a professora.	Receção da turma e instrução relativamente ao objetivo da aula.	-	2'
	O aluno executa o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.	<p><b>AQUECIMENTO</b></p> <p><b>Jogo da Corrente</b></p> <p>Um aluno é designado para apanhar os restantes. Quando toca nalgum colega, dão a mão e continuam a apanhar, grupos de 2 elementos.</p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos pelo espaço de jogo.</p> <p><b>Professor:</b> Circula à volta do espaço, dando indicações aos alunos.</p> <p><b>Mobilização Articular</b></p> <p>Os alunos realizam a mobilização articular (pulsos, cotovelos, ombros, pescoço, anca, joelhos e tornozelos).</p> <p><b>Alongamentos</b></p> <p>Os alunos alongam os principais grupos</p>	<p>- Procurar apanhar os colegas;</p> <p>- Aproveitar o espaço disponível;</p>	4'

		<p>musculares a solicitar na atividade.</p> <p><b>Reforço Muscular</b> Os alunos realizam uma série de 10 repetições de flexões de braços e 12 abdominais ao sinal do professor.</p> <p><b>Alunos:</b> Distribuídos em U. <b>Professor:</b> De frente para os alunos.</p>		
<b>Transição</b>				1'
	<p><b>Corfebol:</b> - O aluno com posse de bola executa o passe ao colega, quando se encontra pressionado pelo adversário.</p> <p>- O aluno com posse de bola executa o lançamento ao cesto, quando está próximo deste.</p> <p>- O aluno procura espaços livres e cria linhas de passe para receber a bola.</p> <p><b>Badminton:</b> - O aluno pega na raquete de forma correta.</p> <p>- O aluno em situação de jogo, procura estar na posição-base.</p> <p>- O aluno, de acordo com a trajetória do volante procura executar o gesto técnico mais correto.</p>	<p><b>Estação 1 - Corfebol:</b> - Formação de duas equipas mistas, 4 raparigas e 4 rapazes. O objetivo é marcar cesto e jogar na posição que ocupa (defesa/ataque).</p> <p><b>Estação 2 - Badminton:</b> Nesta estação, os alunos vão realizar jogo 1x1, utilizando todos os gestos técnicos aprendidos anteriormente.</p>	<p><b>Corfebol:</b> - Realização de um passe tenso na direção do alvo, através da extensão dos MS e avançando um dos apoios nessa direção (proporcionando uma boa receção).</p> <p>- Posiciona-se corretamente em relação ao cesto, e parado lança a bola para cima e para a frente, através da extensão dos MS e MI;</p> <p><b>Badminton:</b> <u>Posição-Base</u> - Pés afastados; - Tronco ligeiramente inclinado para a frente; - MS e MI fletidos; - Raquete colocada à altura da cabeça. - Clear (acima da cabeça) → Raquete atrás do plano da cabeça; - Flexão do antebraço; - Rotação do tronco, de trás para a frente, no batimento do volante; - O volante é batido no ponto mais alto.</p>	40'

<p><b>TÊNIS DE MESA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno pega na raquete de forma correta.</li> <li>- O aluno em situação de jogo, procura estar na posição-base;</li> <li>- O aluno, de acordo com a trajetória da bola procura executar o gesto técnico mais correto.</li> </ul> <p><b>DESPORTOS GÍMNICOS:</b></p> <p>Os alunos, individualmente, realizam o salto proposto no boque, de acordo com aqueles que são os critérios de êxito transmitidos.</p>	<p><b>Estação 3 – Tênis de Mesa:</b></p> <p>Nesta estação, os alunos vão realizar jogo 1x1. Quem conseguir o ponto primeiro vence e joga contra outro colega.</p> <p><b>Estação 4 – Desportos Gímnicos: Solo/Salto no boque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicialmente na ginástica de solo elaboram uma sequência de figuras, começando pelo pino facial invertido, rolamento à frente, meia pirueta, rolamento à retaguarda, meia pirueta, vela, ponte e por fim a roda.</li> <li>- Os alunos que não conseguem elaborar os rolamentos podem rebolar no colchão.</li> <li>- Efetuar as ajudas.</li> <li>- De seguida efetuam o salto no aparelho boque, onde têm de efetuar todas as fases antes do salto. (salto ao eixo/salto entre mãos).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lob (de baixo para cima) → Avançar um MI para executar o batimento;</li> <li>-Bater no volante à frente do corpo e abaixo da cintura.</li> <li>- Amorti (junto à rede) → Semelhante ao Lob; Batimento do volante mais suave.</li> </ul> <p><b>Tênis de Mesa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deslocamentos → Passo simples, saltado, lateral ou cruzado, mantendo o equilíbrio;</li> <li>- Pega → Colocar o polegar e o indicador paralelos sobre a raquete e os outros 3 dedos a agarrar o cabo.</li> </ul> <p><b>Desportos Gímnicos:</b></p> <p><u>Salto ao eixo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apoio das mãos no boque com os MS estendidos e dedos dirigidos para a frente;</li> <li>- Elevar a bacia e bloqueio dos ombros;</li> <li>- Afastar os MI em extensão no momento da passagem sobre o boque e impulsão dos MS;</li> <li>- Elevar o tronco após a passagem sobre o boque;</li> <li>- Olhar dirigido para a frente e realizar a receção com ligeira flexão dos MI.</li> </ul> <p><u>Ajudas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Na frente do executante colocar as mãos na parte superior dos braços;</li> <li>- Quando este coloca as mãos sobre boque acompanhando a sua trajetória até à sua receção ao solo.</li> </ul> <p><u>Geral:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida preparatória: uniformemente acelerada.</li> <li>- Pré-chamada: executada com um pé a uma distância significativa no reuther.</li> </ul>
--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chamada: Realizada a dois pés em simultâneo na tela aproveitando a impulsão.</li> <li>- Receção: Deve ser executada em equilíbrio com o contacto simultâneo dos calcanhares no solo à largura dos ombros e paralelos.</li> <li>- Pequena flexão dos MI.</li> </ul> <p><u>Salto de mãos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida, pré chamada, chamada em movimento continuo.</li> <li>- Mãos apoiadas à largura dos ombros (longe do último apoio do pé).</li> <li>- Cabeça levantada e olhar dirigido para a frente dos apoios.</li> <li>- Boa impulsão de M.S.</li> <li>- Junção dos membros inferiores só depois da passagem pela vertical.</li> <li>-Corpo fletido à retaguarda durante todo o voo.</li> <li>- De preferência, terminar com M.S elevados e olhar para a frente.</li> </ul> <p><u>Ajudas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ao nível da bacia, com uma mão de cada lado;</li> <li>-Ajudar no ressalto puxando para cima e ligeiramente para a frente e fazendo o aluno “rodar” para a frente sobre um eixo transversal que passa ao nível da bacia.</li> <li>- Com uma mão na zona lombar/dorsal e outra na zona abdominal, o ajudante impulsiona o aluno aumentando-lhe a amplitude e velocidade do movimento.</li> </ul>	
<b>P A R T E</b>	O aluno realiza os alongamentos corretamente à ordem do professor.	Retorno à calma	Atenção.	2'

<b>F I N A L</b>	<p>O aluno coopera na arrumação do material;</p> <p>O aluno permanece em silêncio ouvindo o professor, respondendo às perguntas quando questionado.</p>	<p>Arrumação do Material;</p> <p>Considerações acerca da aula.</p>	Atenção.	1'
----------------------------------	---	--	----------	----

**Relatório de Aula / Observações:**

Anexo 10 – Exemplo de Unidade Didática 10º Ano

**PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA – Voleibol (10º B)**  
**Fase de Ensino/Aprendizagem: Nível Elementar**

Aula	Temas	Local	Objetivos Específicos	Conteúdos	Metodologias	Funções Didáticas	Meios	Avaliação
1	Avaliação Diagnóstica	Pav.	Realizar o teste de avaliação das habilidades motoras específicas de Danças (urbanas e sociais)	Gestos técnicos da dança	Distribuição dos alunos em xadrez	Avaliação	Aparelhagem	Inicial
2	Breve História da Modalidade	Pav.	Conhecer a origem e desenvolvimento/ evolução da modalidade	História da Modalidade	Disposição dos alunos em U	Transmissão	Aparelhagem	Formativa
	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos fundamentais da dança	Marcha	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
	Relação Eu-Corpo	Pav.	Melhorar a relação Eu-Corpo	Marcha e Step-touch	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
3	Elementos técnicos	Gin.	Conhecer as fases, princípios, fatores e formas da dança	Marcha e Step-touch	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos	Elevação do joelho	Distribuição dos alunos em xadrez	Transmissão Exercitação	Aparelhagem	Formativa
4	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos	Merengue (Passos à frente e atrás, passos laterais à direita);	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
5	Elementos técnicos	Pav.	Aprender os elementos técnicos	Grapevine / Elevação do joelho	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa

6	Avaliação Intermediária	Pav .	Avaliar a prestação dos alunos no referente às ações técnicas lecionadas	Todas as ações técnicas lecionadas	Distribuição dos alunos em xadrez	Avaliação	Aparelhagem	Sumativa
7/8	Elementos técnicos	Pav .	Aprender os elementos técnicos	Passe em v/ Grapevine/ Merengue (Voltas à direita, voltas à esquerda);	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
9	Elementos técnicos	Pav .	Aprender os elementos técnicos	Step touch/ Elevação do joelho	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
10/11	Elementos técnicos	Pav .	Aprender os elementos técnicos	Marcha / grapevine / Merengue (Volta Simultânea, promenade);	Distribuição dos alunos em xadrez	Exercitação	Aparelhagem	Formativa
12	Avaliação Final	Pav .	Aprender os elementos técnicos	Todas as ações técnicas lecionadas	Distribuição dos alunos em xadrez	Avaliação	Aparelhagem	Sumativa

## Anexo 11 – Critérios de Avaliação 3º Ciclo

DOMÍNIOS	ÁREAS	7º ANO		8º ANO		9º ANO	
CAPACIDADES E CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS <small>* PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%</small>	75%	37,50%	80%	40,00%	85%	42,50%
	CONHECIMENTOS <small>* TESTES / TRABALHOS - 75,0% * AVALIAÇÃO NAS AULAS - 25,0%</small>		18,75%		20,00%		21,25%
	APTIDÃO FÍSICA <small>* PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%</small>		18,75%		20,00%		21,25%
	ASSIDUIDADE	25%	12,50%	20%	10,00%	15%	7,50%
	EQUIPAMENTO		5,00%		4,00%		3,00%
ATITUDES E VALORES	PONTUALIDADE		2,50%		2,00%		1,50%
	EDUCAÇÃO / RESPEITO		2,50%		2,00%		1,50%
	ESPÍRITO CRÍTICO / AUTONOMIA		2,50%		2,00%		1,50%
			100,00%		100,00%		100,00%

CLASSIFICAÇÃO FINAL

### ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO EDUCAÇÃO FÍSICA - 620

DOMÍNIOS	ÁREAS	7º ANO		8º ANO		9º ANO	
CAPACIDADES E CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS <small>* PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%</small>	75%	0,00%	75%	0,00%	75%	0,00%
	CONHECIMENTOS <small>* TESTES / TRABALHOS - 75,0% * AVALIAÇÃO NAS AULAS - 25,0%</small>		75,00%		75,00%		75,00%
	APTIDÃO FÍSICA <small>* PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%</small>		0,00%		0,00%		0,00%
	ASSIDUIDADE	25%	12,50%	25%	12,50%	25%	12,50%
	EQUIPAMENTO		5,00%		5,00%		5,00%
ATITUDES E VALORES	PONTUALIDADE		2,50%		2,50%		2,50%
	EDUCAÇÃO / RESPEITO		2,50%		2,50%		2,50%
	ESPÍRITO CRÍTICO / AUTONOMIA		2,50%		2,50%		2,50%
			100,00%		100,00%		100,00%

CLASSIFICAÇÃO FINAL

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

CLASSIFICAÇÃO FINAL

ALUNOS COM ATESTADO MÉDICO

DOMÍNIOS	ÁREAS	10º ANO		11º ANO		12º ANO	
CAPACIDADES E CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS <small>* PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%</small>	90%	0.00%	90%	0.00%	90%	0.00%
	CONHECIMENTOS <small>* TESTES / TRABALHOS - 75,0% * AVALIAÇÃO NAS AULAS - 25,0%</small>		90.00%		90.00%		90.00%
	APTIDÃO FÍSICA <small>* PROCESSO - 50,0% * PRODUTO - 50,0%</small>		0.00%		0.00%		0.00%
	ASSIDUIDADE	10%	5.00%	10%	5.00%	10%	5.00%
	EQUIPAMENTO		2.00%		2.00%		2.00%
ATITUDES E VALORES	PONTUALIDADE		1.00%		1.00%		1.00%
	EDUCAÇÃO / RESPEITO		1.00%		1.00%		1.00%
	ESPÍRITO CRÍTICO / AUTONOMIA		1.00%		1.00%		1.00%
					100.00%		

CLASSIFICAÇÃO FINAL

## Anexo 12 – Folha de registo do FIT escola

Nº do Processo	Nº do Aluno na Turma	Fotos da Turma		Data de nascimento	Idade	Género	Aptidão Física													
		Recolha de Dados	Assiduidade				Estatura	Peso	Vai-e-vem	Corrida 1 milha	Velocidade 20 m	Velocidade 40 m	Agilidade 4 x 10 m	Força Média	Força Superior	Impulsão Horizontal	Impulsão Vertical	Extensão do Tronco	Flexibilidade Ombros	
																m	D	m	D	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				

# Anexo 13 - Tabela de Avaliação

TURMA		AVALIAÇÃO FORMATIVA		Carlos Bombas / Beatriz Vaz							20/09/2023		NÍVEIS				
		PRODUTO (50%)								PROCESSO (30%)	PERCENTAGEM (%)	NOTA	NI	I	E	A	
Escala de Classificação		Globalização de todo o equipamento	Atletismo (Deslocação de Barreira - 4 barreiras)	Deslocação (velocidade para o equipamento)	Relevo (3 a 1 sem relé)	Resistência (3000 m)	Velocidade (300 m)	Fundos (3000 m)	Atletismo (3000 m)				Atletismo (3000 m)	Atletismo (3000 m)	NÃO INTRODUTÓRIOS	INTRODUTÓRIOS	ELEMENTARES
N.º	NOME																
1		5	2		6	5						22,5	I	0	0	0	0
2		5	5		5	5						25,0	I	0	0	0	0
3		2	2		5	5						17,5	NI	0	0	0	0
4														0	0	0	0
5		5	5		5	3						22,5	I	0	0	0	0
6		1	2		2	2						8,8	NI	0	0	0	0
7		2	4									15,0	NI	0	0	0	0
8		2	5		2	2						13,8	NI	0	0	0	0
9		1	5		5	1						15,0	NI	0	0	0	0
10		1	5		3	5						17,5	NI	0	0	0	0
11		6	5			5						26,7	I	0	0	0	0
12		5	2		5	4						20,0	NI	0	0	0	0
13		6	5			6						28,3	I	0	0	0	0
14		5	2		5	5						21,3	I	0	0	0	0
15														0	0	0	0
16		6	5		5	3						23,8	I	0	0	0	0
17		1	5		5	2						16,3	NI	0	0	0	0
18		2	5		6	6						23,8	I	0	0	0	0
19		5	5		6	6						27,5	I	0	0	0	0
MÉDIA DA TURMA		3,529	4,059		4,643	4,063											
NÍVEL MÉDIO DA TURMA		NI	NI		NI	NI											

## **Anexo 14 – Pedido de Autorização para o projeto -MIME**

Exmo(a)s. Sr(a)s.

O pedido de autorização do inquérito n.º 1280900002, com a designação *CAIPE-R*, registado em 01-03-2023, foi aprovado.

Avaliação do inquérito:

Exmo.(a) Senhor(a) Beatriz Baltazar Vaz

Cumpre-nos informar que o pedido de realização de inquérito em meio escolar é aprovado uma vez que, submetido a análise, cumpre os requisitos, devendo atender-se às observações aduzidas, devendo, contudo, ser dado conhecimento das mesmas ao/à orientador/a responsável pelo estudo/investigação académica.

Com os melhores cumprimentos

José Carlos Sousa  
Diretor de Serviços  
DGE

## **Anexo 15** –Pedido de Autorização para o projeto – Direção da Escola

Guarda, 30 de março de 2023

Ex.mo Sr. Diretor do  
Agrupamento de Escolas Afonso De Albuquerque

**Assunto: Pedido de autorização para realização de estudo no âmbito de Projeto de Investigação de Mestrado**

Eu, Beatriz Baltazar Vaz, estudante da Universidade Da Beira Interior, venho por este meio solicitar a V. Ex.ª, autorização para a realização de um estudo/questionários nesta Escola no âmbito da elaboração do Projeto de Investigação (A importância da educação física para a inclusão de adolescentes com diferentes deficiências integrados nas aulas de educação física).

O projeto de investigação está a ser orientado pelo Prof. Doutor Aldo Costa, Professor da Universidade Da Beira Interior.

Para o efeito, o objetivo é aplicar um questionário (CAIPE-R), (1995), traduzido e adaptado para a realidade portuguesa por Campos & Ferreira (2008), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, sem em momento algum mencionar quaisquer identidades.

Agradeço desde já a atenção dispensada.

Com os melhores cumprimentos,

Beatriz Baltazar Vaz

## Anexo 16 –Pedido de Autorização para o projeto – Encarregados de Educação

Exmo.(a) Encarregado de Educação/tutores

Eu, Beatriz Vaz, estagiária do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade da Beira Interior (UBI) orientado pelo Professor Doutor Aldo Costa, venho por este meio solicitar a vossa autorização para o seu educando preencher um questionário sobre a inclusão nas aulas de educação física.

No âmbito deste pedido, garante-se a total manutenção da privacidade e confidencialidade dos dados relativos ao educando, não sendo utilizados quaisquer dados que possam conduzir à sua identificação, nomeadamente, nomes.

Mais se informa que todos os elementos solicitados serão única e exclusivamente utilizados para a formação e apresentação a nível académico.

Com as mais cordiais saudações.

Guarda, de 2022

.....

Eu, \_\_\_\_\_, encarregado de Educação do(a)  
\_\_\_\_\_, li e compreendi este documento.

Autorizo ( )

Não autorizo ( )

## Anexo 17 – Questionário CAIPE-R



UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

### ATTITUDES DOS ALUNOS FACE À EDUCAÇÃO FÍSICA INCLUSIVA

Tradução efectuada por Campos & Ferreira (2008), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, a partir do questionário *Children's Attitudes Towards Integrated Physical Education - Revised* (CAIPE - R), Block (1995).

#### INSTRUÇÕES PARA O MONITOR:

Preciso de informações tuas que levarão aproximadamente 15 minutos a responder.

Primeiro vê a folha de respostas. Vê onde consta “Nome do Aluno” e escreve o teu nome e sobrenome no espaço em branco (*Espera um momento e certifique-se de que foi feito*).

Agora desenha um círculo indicando se és menino ou menina (*pausa*).

Agora escreve a tua idade – provavelmente tens --- anos, correcto? (*pausa*).

Agora escreve em que ano estás na escola – vocês todos devem estar no --- ano, correcto? (*pausa*).

Agora desenha um círculo indicando se tens ou não uma pessoa na família ou um amigo íntimo com uma deficiência, alguém como um irmão ou um primo ou alguém que mora perto de ti que usa cadeira de rodas, ou alguém que não vê ou ouve, ou alguém que tenha deficiência intelectual? (*pausa*)

Agora desenha um círculo indicando se já tiveste um colega de turma, com deficiência, assim como alguém que veio de uma classe especial ou que não via ou não ouvia, ou que necessitasse de cadeira de rodas para se locomover. (*pausa*)

Agora desenha um círculo indicando se já tiveste, ou não, uma pessoa com deficiência nas tuas aulas de Educação Física. (*pausa*)

Finalmente desenha um círculo indicando se te consideras como sendo ou não:  
muito competitivo (Quero dizer, queres sempre ganhar e ficas triste quando perdes),  
mais ou menos competitivo (Gostas de ganhar e esforças-te muito, mas vencer ou perder não significa o fim do mundo),  
não competitivo (Só gostas de jogar para te divertir)

OK, agora podes virar a página para a folha de respostas. Vou pedir-vos que ouçam algumas frases e quero que me digam o que pensam acerca delas. Essas questões são sobre um menino chamado João, que possivelmente venha a frequentar a vossa aula de Educação Física. Vocês podem ver uma lista de números na folha, onde consta sim, provavelmente sim, provavelmente não e não. Eu vou ler uma frase em voz alta para cada número. Alguns de vocês concordarão com a frase e deverão desenhar um círculo em sim, se concordarem. Alguns de vocês não concordarão com a frase e deverão desenhar um círculo em não, se não concordarem. Se acharem que concordam, mas não têm certeza, deverão desenhar um círculo em provavelmente sim. Se acharem que não concordam, mas não têm certeza, então coloquem um círculo em provavelmente não.

Realmente não há respostas “certas” para estas frases: tudo depende de como cada um de vocês se sente sobre o que estou a dizer. Deixem-me dar um exemplo: Suponhamos que a frase que li é: “Basquetebol é o meu desporto favorito.” Se isso é verdadeiro para ti porque o basquetebol é o teu desporto favorito, deverás desenhar um círculo em volta da palavra sim. Se o teu desporto favorito é o futebol, não concordas e desenhavas um círculo em volta da palavra não. Se achar que basquetebol é o teu desporto favorito, mas não tens a certeza (talvez gostes de outro desporto também), desenhavas um círculo em volta das palavras provavelmente sim. Se achares que basquetebol não é o teu desporto favorito, mas não tens certeza (gostas de futebol, mas também gostas de basquetebol), desenhavas um círculo em volta das palavras provavelmente não.

Lembra-te que a resposta para cada pergunta depende de ti e que as tuas respostas provavelmente serão diferentes das respostas de outros alunos. Quando terminares, algumas das tuas respostas presumivelmente serão "sim," algumas "provavelmente sim," algumas "provavelmente não," e algumas "não," ou as tuas respostas podem ser todas de uma só opção. Alguém tem alguma pergunta? (*Ver se há alguém que queira fazer perguntas*)

Muito bem, vamos começar, mas antes, deixem-me falar um pouco sobre o João. O João tem a mesma idade que vocês, mas não consegue andar e usa uma cadeira de rodas para se deslocar. O João gosta de participar nos mesmos jogos que vocês, mas não o faz muito bem. Apesar de conseguir impulsionar a cadeira de rodas, ele é mais lento que vocês e cansa-se facilmente. Ele consegue lançar uma bola, mas não muito longe. Ele consegue pegar nas bolas que são jogadas directamente para ele, e consegue acertar numa bola com uma raquete, mas não consegue arremessar uma bola de basquetebol com altura suficiente para encestá-la. Pelo facto das suas pernas não funcionarem, ele não consegue chutar uma bola. Pensem no João ao ouvirem as frases.

Procurem o número 1 na folha de resposta e eu irei ler a primeira frase. (*Inicie. Leia cada número e frase, uma por uma, e aguarde até que todos tenham desenhado um círculo em volta da resposta antes de prosseguir para o próximo item. Após ter lido algumas frases, verifique se todos os números têm um círculo em volta da resposta. Repita todas as instruções conforme indicado na lista de frases. Faça sempre uma pausa após ter lido cada frase e leia as instruções antes de passar para a frase seguinte.*)

- 1- Eu vivo em Portugal;
- 2- Geralmente almoçamos entre o meio-dia e as 13h30;  
(agora pensem no João e lembrem-se, desenhem um círculo em volta da palavra sim se concordarem com a frase, provavelmente sim se acham que concorda mas não têm certeza, provavelmente não, se acham que não concordam mas não tem certeza, e não, se não concordam).
- 3- Seria bom ter o João na tua aula de Educação Física?
- 4- Uma vez que o João não consegue jogar muito bem, achas que ele iria tornar o jogo mais lento para todos?
- 5- Se estivessemos a praticar um jogo de equipa como o basquetebol, seria bom ter o João na equipa?
- 6- A Educação Física seria divertida se o João estivesse nas tuas aulas de EF?

Não te esqueças de pensar no João. Deverás marcar o que sentes: sim se concordares com a frase, provavelmente sim se achas que concorda mas não tem certeza, provavelmente não, se achas que não concorda mas não tens certeza, e não, se não concorda.

- 7- Se o João estivesse na tua aula de Educação Física, conversarias com ele e serias seu amigo?
- 8- Se o João estivesse na tua aula de Educação Física, gostarias de ajudá-lo, treinar e jogar com ele?

Não te esqueças de pensar no João. Deverás marcar o que sentes: sim se concordares com a frase, provavelmente sim se achas que concorda mas não tem certeza, provavelmente não, se achas que não concorda mas não tens certeza, e não, se não concorda.

9 – 13. Que mudanças de regras do basquetebol, durante as aulas de Educação Física, vocês achariam boas no caso de uma criança como o João participar dos jogos? Lembrem-se, desenhem um círculo em volta do sim se concordarem com a sentença, provavelmente sim se acham que concordam mas não tem certeza, provavelmente não, se acham que não concordam mas não têm certeza, e não, se não concordam.

- 9- Se estivesse a jogar basquetebol, estarias disposto a passar a bola ao João?
- 10- Seria bom permitir que o João lançasse a bola para um cesto mais baixo?
- 11- Se vocês estivessem a jogar basquetebol e o João estivesse na área restritiva ("garrafão"), permitirias que ele permanecesse por mais tempo (cinco segundo em vez de três)?
- 12- Seria bom deixar o João fazer passes livremente para um colega de equipa (ou seja, ninguém poderia roubar a bola ao João)?
- 13- Se estivesse a jogar basquetebol e o João pegasse na bola, ajudarias e cooperarias para que ele marcasse um cesto (o João está na tua equipa)?

*Terminaste! Muito Obrigado por teres preenchido este questionário para nós. Por favor, entrega a tua folha de respostas ao professor.*



UNIVERSIDADE DE COIMBRA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

### FOLHA DE RESPOSTA

Escola: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Professor: \_\_\_\_\_ Nome do Aluno: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_ Data de nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Ano de escolaridade e turma: \_\_\_\_\_

Desenha um círculo em volta de uma das opções:

**RAPAZ**                      **RAPARIGA**

Desenha um círculo em volta de uma das opções:

**SIM**, alguém da minha família ou um amigo íntimo meu tem uma deficiência.

**NÃO**, eu não tenho nenhum membro da minha família, nem amigos com deficiência.

Desenha um círculo em volta de uma das opções:

**SIM**, na minha turma de ensino regular, havia um aluno com deficiência.

**NÃO**, eu nunca tive um colega na escola de ensino regular com deficiência.

Desenha um círculo em volta de uma das opções:

**SIM**, numa das minhas aulas de Educação Física havia um aluno com deficiência.

**NÃO**, eu nunca tive um colega na aula de Educação Física, com deficiência.

Desenha um círculo em volta de uma das opções:

**MUITO COMPETITIVO**  
(Eu gosto de vencer, e fico frustrado quando perco).

**MAIS OU MENOS COMPETITIVO**  
(Eu gosto de vencer, mas não importa se perco algumas vezes).

**NÃO COMPETITIVO**  
(Realmente não importa se ganho ou perco, eu só jogo para me divertir).

- POR FAVOR, VIRA A PÁGINA -

AGORA OUVI O MONITOR E DESENHA UM CÍRCULO EM VOLTA DA TUA RESPOSTA.

- |     |     |                   |                   |     |
|-----|-----|-------------------|-------------------|-----|
| 1.  | SIM | PROVAVELMENTE SIM | PROVAVELMENTE NÃO | NÃO |
| 2.  | SIM | PROVAVELMENTE SIM | PROVAVELMENTE NÃO | NÃO |
| 3.  | SIM | PROVAVELMENTE SIM | PROVAVELMENTE NÃO | NÃO |
| 4.  | SIM | PROVAVELMENTE SIM | PROVAVELMENTE NÃO | NÃO |
| 5.  | SIM | PROVAVELMENTE SIM | PROVAVELMENTE NÃO | NÃO |
| 6.  | SIM | PROVAVELMENTE SIM | PROVAVELMENTE NÃO | NÃO |
| 7.  | SIM | PROVAVELMENTE SIM | PROVAVELMENTE NÃO | NÃO |
| 8.  | SIM | PROVAVELMENTE SIM | PROVAVELMENTE NÃO | NÃO |
| 9.  | SIM | PROVAVELMENTE SIM | PROVAVELMENTE NÃO | NÃO |
| 10. | SIM | PROVAVELMENTE SIM | PROVAVELMENTE NÃO | NÃO |
| 11. | SIM | PROVAVELMENTE SIM | PROVAVELMENTE NÃO | NÃO |
| 12. | SIM | PROVAVELMENTE SIM | PROVAVELMENTE NÃO | NÃO |
| 13. | SIM | PROVAVELMENTE SIM | PROVAVELMENTE NÃO | NÃO |

Muito Obrigado pela colaboração! Vocês terminaram!



# O Papel do Professor:

## Construir o Futuro

 29/05

 16h30

 Auditório



### INSCRIÇÕES



Mínimo 10 inscrições

**Prof. João Sá Pinho**

Professor de Educação Física  
Happiness Manager

