

# **Relatório de Estágio Pedagógico** **Agrupamento Escolas do Fundão**

Análise das motivações e objetivos relativamente à prática  
de *Fitness* em estudantes do Ensino Secundário  
(versão final após defesa)

**Miguel Amaral Dias**

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

Orientadora: Professora Doutora Carla Cristina Vieira Lourenço

**agosto de 2025**



## Declaração de Integridade

Eu, Miguel Amaral Dias, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M13720 do 2º Ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas – Departamento de Ciências do Desporto, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o Código de Integridade da Universidade da Beira Interior.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 01/08/2024



Assinado por: Miguel Amaral  
Dias  
Identificação: 8115229705  
Data: 2025-07-31 às 15:04:29



# Agradecimentos

Após a conclusão deste ano de estágio, devo agradecer aos meus pais por todo o apoio incondicional que me deram ao longo de todo o meu percurso acadêmico.

Agradecer à minha namorada, que esteve sempre do meu lado em todos os momentos, onde me apoiou e encorajou a terminar mais uma etapa da minha vida. Por sempre ter ouvido os meus desabafos e dado os melhores conselhos.

Aos meus colegas de estágio, Tiago Gaspar e Carolina Boulhosa, por toda a ajuda e bom ambiente que criámos. Vivemos grandes experiências juntos que recordarei para a vida.

Às minhas colegas do Núcleo de Estágio de Português e Espanhol, Andreia Figueira e Juliana Nunes, pelos momentos que passámos juntos.

À Orientadora Científica, Carla Lourenço, por se mostrar disponível para ajudar sempre que necessário, colaborando para o desenvolvimento deste relatório.

À Orientadora Cooperante, Professora Cristina Cruz, por ter sido excepcional ao longo de todo o ano letivo, proporcionando-me o melhor estágio que alguma vez poderia ter e por me ajudar a evoluir como futuro professor de educação física.

Agradecer também ao Agrupamento de Escolas do Fundão, em especial à Direção e ao Grupo de Educação Física, que sempre me fizeram sentir em casa, proporcionando-me experiências incríveis.

Por fim, agradecer a todos meus amigos que me apoiaram e aconselharam, contribuindo para o meu sucesso nesta etapa.



## Resumo

O presente relatório foi desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular Estágio Pedagógico, inserida no 2º Ciclo de estudos em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior. O estágio pedagógico foi realizado no Agrupamento de Escola do Fundão, na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de João Franco e na Escola Secundária do Fundão, durante o ano letivo 2024/2025. O relatório está dividido em duas partes, abordando, no primeiro capítulo o tema da “Intervenção Pedagógica”, onde será apresentado todo o trabalho efetuado ao longo do ano letivo na turma do 6º ano e do 10º ano profissional, tendo sido a segunda turma partilhada com os restantes estagiários. Neste capítulo, estará representado o planeamento, o processo de ensino aprendizagem e a avaliação em cada um dos ciclos. Além disto, todo o trabalho realizado nas atividades ao longo do ano letivo e o acompanhamento da direção de turma. Terá ainda presente um pequeno texto sobre a minha evolução profissional e, por fim, uma reflexão de todo o ano.

O segundo capítulo, abordada o tema da “Investigação e Inovação Pedagógica”, que tem como objetivo principal averiguar as motivações e os objetivos relacionados com a prática da modalidade de *Fitness* dos alunos. O estudo conteve 129 participantes, com idades compreendidas entre os 15 e 19 anos. Foi elaborado um questionário, ao qual os alunos responderam, e os dados do FITescola também foram utilizados para analisar a condição física dos participantes. O tratamento estatístico foi realizado no programa IBM SPSS Statistics. O estudo veio comprovar que a quantidade de alunos que pratica a modalidade de *Fitness* é bastante inferior à quantidade de alunos que não pratica. Os participantes identificaram ganhar massa muscular e manter-se ativos como os principais objetivos; e falta de tempo, falta de motivação e o facto de as instalações serem longe de casa como os principais motivos de não praticar a modalidade. Como limitações do estudo, destaca-se pelo tamanho de amostra e a honestidade dos participantes na resposta ao questionário.

## Palavras-chave

Estágio Pedagógico; Educação Física; Professor de Educação Física; Atividade Física, *Fitness*; Aptidão Física; Contexto Escolar.



## **Abstract**

The present report was developed within the scope of the Curricular Unit Pedagogical Internship, part of the 2nd Cycle of studies in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education at the University of Beira Interior. The pedagogical internship was carried out in the Fundão School Group, at João Franco Basic School (2nd and 3rd cycles) and Fundão Secondary School, during the 2024/2025 school year. The report is divided into two parts. The first chapter addresses the theme of 'Pedagogical Intervention', in which all the work carried out throughout the school year with a 6th-grade class and a 10th-grade vocational class will be presented, the latter being shared with the other interns. This chapter includes the planning, the teaching-learning process, and the assessment in each of the cycles. In addition, all the work developed in school activities throughout the academic year and the follow-up of the class director will be presented. It will also include a short text about my professional development and, finally and, finally, a reflection of the entire year.

The second chapter addresses the theme of 'Research and Pedagogical Innovation', whose main objective is to investigate the students' motivations and goals related to the practice of the *Fitness* modality. The study included 129 participants, aged between 15 and 19 years. A questionnaire was developed and answered by the students, and data from FITescola were also used to analyze the participants' physical condition. Statistical analysis was performed using the IBM SPSS Statistics program. The study confirmed that the number of students who practice Fitness is significantly lower than the number who do not. Participants identified gaining muscle mass and staying active as their main goals, and lack of time, lack of motivation, and the distance of the facilities from home as the main reasons for not practicing the activity. As limitations of the study, the sample size and the honesty of participants in answering the questionnaire stand out.

## **Keywords**

Pedagogical Internship; Physical Education; Physical Education Teacher; Physical Activity; Fitness; Physical Fitness; School Context



## Índice

Resumo.....	vii
Abstract .....	ix
Lista de Tabelas.....	xiii
<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 .....	2
2.3. Professor Estagiário.....	3
3. Intervenção .....	4
3.1. Área I – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....	4
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico.....	4
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário .....	11
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	18
3.2.1. Desporto Escolar.....	18
3.2.2. Intervenção na Escola.....	19
3.2.3. Direção de Turma .....	25
3.2.4. Integração com o Meio .....	26
3.3. Área III – Desenvolvimento Profissional .....	27
4. Reflexão Final .....	27
5. Referências Bibliográficas .....	30
<b>CAPÍTULO 2 – INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA .....</b>	<b>33</b>
1. Introdução .....	33
2. Metodologia.....	36
2.1. Participantes .....	36
2.2. Instrumentos.....	36
2.3. Procedimento .....	37
2.4. Análise de Dados .....	38
3. Resultados .....	38
4. Discussão .....	42
5. Conclusão.....	43
6. Referências Bibliográficas .....	44
7. Anexos.....	46



## Lista de Tabelas

Tabela 1 – Descritores de Desempenho – Avaliação .....	10
Tabela 2 – Características da Amostra .....	36
Tabela 3 – Local mais adotado para a prática de atividade física .....	38
Tabela 4 – Tempo dedicado à atividade física por dia .....	39
Tabela 5 – Modalidade relacionada ao <i>Fitness</i> , mais testada pelos alunos .....	39
Tabela 6 – Contexto que começaram a praticar a modalidade de <i>Fitness</i> .....	39
Tabela 7 – Relação entre género e o tempo dedicado à atividade física/ <i>Fitness</i> .....	40
Tabela 8 – Relação entre prática de atividade física com os resultados do FIT escola ..	40
Tabela 9 – Verificação da relação entre prática de atividade física e os resultados do FIT escola .....	40
Tabela 10 – Quantidade de pessoas que praticam a modalidade de <i>Fitness</i> .....	41
Tabela 11 – Principais objetivos com a modalidade de <i>Fitness</i> .....	41
Tabela 12 – Principais objetivos com a modalidade de <i>Fitness</i> .....	41
Tabela 13 – Motivos mais comuns para não praticar a modalidade de <i>Fitness</i> .....	42
Tabela 14 – Motivos mais comuns para não praticar a modalidade de <i>Fitness</i> .....	42
Tabela 15 – Motivos mais comuns para não praticar a modalidade de <i>Fitness</i> .....	42



# CAPÍTULO 1 – INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

## 1. Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira interior e está incluído na Unidade Curricular Estágio Pedagógico. Este pretende retratar todo o trabalho elaborado ao longo do ano letivo 2024/2025. O estágio foi orientado pela Professora Cristina Cruz e pela Professora Doutora Carla Lourenço, da Universidade da Beira interior.

Este relatório de estágio pedagógico, está repartido em dois capítulos e representa o resultado das diversas experiências assimiladas ao longo do ano no Agrupamento de Escolas do Fundão, na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos de João Franco e na Escola Secundária do Fundão. O primeiro capítulo será constituído pela contextualização da escola, do grupo de Educação Física e do professor estagiário. Posteriormente, uma parte que se foca na intervenção pedagógica, referindo as atividades desenvolvidas ao longo do ano, gestão e planeamento do processo de ensino-aprendizagem, abordando também o Desporto Escolar e a intervenção na escola, terminando o capítulo com uma reflexão final. O segundo capítulo, diz respeito ao trabalho de investigação e inovação pedagógica, onde procurarei analisar os objetivos e as razões dos alunos do secundário para o *Fitness*. Neste capítulo, estará presente a metodologia, procedimentos, análise e tratamento dos dados e a sua discussão de modo a tirar conclusões.

Ao longo do ano letivo, fiquei com a total responsabilidade pela lecionação das aulas do 6º ano (6ºD) de escolaridade e com parcial responsabilidade numa turma do 10º ano (TAS24), sendo esta partilhada com os meus colegas estagiários. Dentro do grupo de estágio, optámos por variar semanalmente quem dava a aula. Foi tido em consideração o Programa Nacional de Educação Física do 2º Ciclo do Ensino Básico e Secundário do Ministério da Educação. Relativamente ao Desporto Escolar, participei em badminton e Desporto Escolar comunidade (*Fitness* e Dança).

O estágio pedagógico possibilita ao professor estagiário compreender as relações existentes no processo escolar e analisar, estas mesmas, de forma crítica, colaborando com a escola. O estágio pretende fornecer ferramentas ao professor estagiário, para que este consiga construir o seu método pedagógico. (Alves et al., 2013)

## **2. Contextualização**

### **2.1. Escola**

O estágio pedagógico 2024-2025 realizou-se em duas das treze escolas do Agrupamento de Escolas do Fundão, nomeadamente, na escola EB2, 3 João Franco e na Escola Secundária do Fundão.

Em conjunto, as escolas são constituídas por turmas que vai desde o 5º ao 12º ano, apresentando aproximadamente 1000 alunos.

Na escola EB2,3 João Franco, realizam-se as aulas do 5º e 6º ano (2º Ciclo), o 7º ano (3º Ciclo) e o Ensino Artístico Articulado com o 2º e 3º ciclo. Na Escola Secundária do Fundão, estão o 8º e 9º ano, relativos ao 3º ciclo, ensino secundário, ensino artístico e cursos profissionais de diversas áreas, como informática e enfermagem, por exemplo.

Para o lecionamento das aulas de Educação Física, está disponível o pavilhão municipal (Pavilhão Francisco José tavares). Aqui, existem 4 espaços, cada um específico para uma modalidade. P1 para o voleibol, P2 para o basquetebol, P3 para o badminton e P4 para a ginástica. Todavia, nada impede que se lecionem outras modalidades nestes espaços. No exterior, a escola tem à disposição 4 campos, 1 coberto e 3 descobertos. O campo coberto tem condições para a prática de várias modalidades. Já dos campos descobertos, 1 é específico para a modalidade de atletismo, outro para a modalidade de basquetebol e outro onde é possível a lecionação de diversas modalidades.

De salientar que a escola possui uma unidade para alunos com deficiência. Apesar destes alunos apresentarem um horário adaptado, a escola procura integrar os mesmos nas turmas, como é o caso da turma 10CTAV, que inclui 5 alunos, e nas atividades da escola, nomeadamente corta-mato escolar.

### **2.2. Grupo de Educação Física**

O grupo de Educação Física é constituído por 11 professores (M=6, F= 5). Destes, existe um responsável pela gestão do material, sendo a professora Ana Pedro. De referir que a professora Vanessa Gil apenas é responsável pela lecionação das aulas de uma turma, visto ser um membro da direção da escola. Há ainda três estagiários sobre orientação da professora Cristina Cruz, fechando o grupo com 14 elementos.

De forma a gerir os espaços das aulas pelos professores, foi organizado um sistema de rotações planeado de forma cuidada para não haver sobreposições de aulas no mesmo espaço.

As rotações foram as seguintes: (Anexo 2)

Inicial: 16 set a 18 out (5 s.)

- 1ª Rotação: 21 out a 15 nov (4 s.)
- 2ª Rotação: 18 nov a 17 dez (4 s.)
- 3ª Rotação: 06 jan a 31 jan (4 s.)
- 4ª Rotação: 03 fev a 28 fev (4 s.)
- 5ª Rotação: 03 mar a 04 abr (4 s. + 2d) – Inclui Carnaval
- 6ª Rotação: 22 abr a 16 mai (4 s.)
- 7ª Rotação: 19 mai a 06 jun (3 s.) (9º,11,12º)  
19 mai a 13 jun (4 s.) (5º,6º,7º,8º,9º, 10º)

Ao longo do ano letivo foram realizadas reuniões de departamento e de grupo, onde se abordavam temas sobre os cuidados a ter com o material e informações importantes sobre algumas atividades.

### ***2.3. Professor Estagiário***

Este percurso académico começou na Licenciatura em Ciências do Desporto na UBI. Optei por seguir este caminho devido à minha ligação ao desporto que esteve presente ao longo de toda a minha vida. O gosto pelo desporto começou pelo futebol, ainda muito novo, e durou até à adolescência. Entretanto, adquiri gosto por outro tipo de desporto, o *Fitness*, mais especificamente a musculação no ginásio, que perdura até aos dias de hoje.

O gosto pelo ensino, despertou-se apenas no final da Licenciatura, onde realizei um estágio no último ano, com crianças do 1º Ciclo. Logo desde início, percebi que era isto que queria para o meu futuro, ainda querendo explorar outras idades. O facto de poder partilhar o meu conhecimento sobre as diversas matérias aos alunos das escolas, é algo que me deixa bastante satisfeito, o que me impulsionou ainda mais para esta direção.

Já enquanto aluno do ensino básico e secundário, sempre fui bastante empenhado nas aulas, especialmente nas de educação física, que eram as minhas favoritas. Poderá ter sido devido ao meu gosto pelo desporto, ou devido ao facto de ter tido professores incríveis, que sempre me ajudaram e apoiaram em todas as minhas dificuldades e indecisões. Um bom exemplo disto, foi a professora do 10º ao 12º ano, que além de professora e diretora de turma, sempre foi muito amiga e prestável, ajudando e apoiando na minha decisão de seguir a Licenciatura em Desporto. Toda esta disponibilidade e empatia, tornaram-na numa inspiração e modelo a seguir que me proporcionou a escolha desta área.

No que diz respeito ao mestrado em ensino de educação física nos ensinos básico e secundário, no qual sou aluno, a minha escolha baseou-se muito no facto de ter à minha disposição um estágio pedagógico no último ano. Na minha opinião, o estágio é a Unidade Curricular mais importante do curso, pois é aqui que realmente conhecemos a rotina de um professor de educação física do ensino secundário, onde nos deparamos e

ultrapassamos as dificuldades e desafios que vão surgindo. O estagiário deve cumprir os seguintes requisitos: (Universidade da Beira Interior, 2025)

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

### **3. Intervenção**

No que diz respeito à intervenção, esta foi implementada em duas turmas: uma do 10º ano (ensino secundário), que diz respeito à Escola Secundária do Fundão e uma do 6º ano (2º Ciclo do ensino básico), referente à Escola Básica de João Franco.

Esta secção descreve, as etapas metodológicas seguidas no desenvolvimento da intervenção em ambas as turmas.

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

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

Neste tópico, serão abordados alguns pontos importantes na área da intervenção, respeitantes à turma do 6º ano, tendo sido esta que ficou à minha total responsabilidade ao longo de todo o ano letivo, mais especificamente, lecionei 78 tempos práticos e 3 tempos teóricos. Cada tempo equivale a 50 minutos.

Os pontos são os seguintes: princípios base, planeamento, os principais cuidados no processo de ensino-aprendizagem e, por fim, a avaliação.

A turma é constituída por 22 alunos (M=13, F=9). Ao longo do ano letivo, houve um aluno que esteve bastante ausente nas aulas, o que levou a que terminasse o ano letivo com nota negativa devido à falta de momentos de avaliação. O aluno em questão já está sinalizado e a escola tem conhecimento da situação.

##### **3.1.1.1. Princípios Base**

Relativamente a este ponto, podemos dizer que o Programa Nacional de Educação Física apresenta os princípios base necessários, de modo a proporcionar o melhor ensino/aprendizagem aos alunos. O currículo é regido pelas Aprendizagens Essenciais,

que são documentos de orientação curricular base na planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, e visam promover o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Elas determinam o que os alunos devem saber, os processos cognitivos que devem ativar para adquirir o conhecimento e o saber fazer a ele associado. (Direção-Geral da Educação, 2025a)

Dito isto, o Programa Nacional de Educação Física do Ensino Básico do 2º Ciclo define alguns objetivos comuns a todas as áreas que é importante referir: (Ministério da Educação, 2025a)

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
  - Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros, quer no de adversários;
  - Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
  - Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
  - Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
  - Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como 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 longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados), 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.

As Aprendizagens Essenciais pretendem dar aos alunos do 6º ano de escolaridade oportunidade ao aperfeiçoamento das competências, delineadas no âmbito das aprendizagens essenciais, assumindo como fundamental que os alunos adquiram as competências comuns nas três áreas de extensão da Educação Física – Atividades Físicas (estruturada em três níveis de especificação e complexidade das aprendizagens), Conhecimentos e Aptidão Física –, garante-se que todas as áreas se estruturam através da participação ativa em todas as situações, na procura do êxito pessoal e do grupo: (República Portuguesa, 2018a)

- Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.

- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).

- Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

- Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.

- Conhecer e aplicar cuidados higiénicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

No que diz respeito aos princípios base, foram os mencionados em cima que serviram de apoio para a intervenção e planeamento desta turma. As aulas foram sempre planeadas de forma que os alunos passassem o máximo de tempo em atividade física, minimizando o tempo de espera em filas e “tempos mortos”.

Em relação à área dos conceitos psicossociais, como respeito, cooperação, responsabilidade, entre outros, foi algo trabalhado em todas as aulas. Foi pedido várias vezes aos alunos que se ajudassem entre si, superando as dificuldades em conjunto e evitando conflitos.

Já ao nível da aptidão física, como força, velocidade, flexibilidade, entre outros, as competências requeridas deste aspeto dependia sempre muito da modalidade lecionada. Em forma geral, a força e velocidade, foram as que mais realçadas.

Por último, relativamente à dimensão teórica, os alunos tiveram aulas em sala onde se deu matéria adequada ao nível de ensino dos alunos. Ao longo da apresentação, eram sempre fornecidos exemplos à cerca do tema, de modo que os alunos compreendessem efetivamente o que estava a ser lecionado. No final das aulas, houve sempre um momento de dúvidas e reflexão.

### **3.1.1.2. Planeamento**

O planeamento consiste na antecipação de uma ação a ser desenvolvida, bem como na reflexão sobre os meios mais adequados para alcançar os objetivos pretendidos. Neste caso, um planeamento bem estruturado das atividades contribui para melhorar o

processo de ensino/aprendizagem dos alunos e para o desenvolvimento profissional do professor. (Klosouski & Reali, 2008)

No início do ano letivo, em uma reunião com a orientadora de estágio, realizou-se o planejamento anual para a turma do 6º ano, tendo em consideração as orientações do Programa Nacional de Educação Física para este ano de escolaridade. Neste documento (Anexo 3) está descrito as modalidades que foram lecionadas, o espaço utilizado para tal, o número de aulas necessárias para cada modalidade e algumas observações importantes, como as datas das avaliações, as atividades da turma (Corta-Mato Escolar e Megs) e, no caso das aulas teóricas, a sala que iria ser utilizada.

Esta turma ficou ao meu encargo total, tendo a responsabilidade de planejar, lecionar e avaliar cada unidade didática ao longo do ano letivo. Na realização deste planejamento, foi necessário ter em conta a rotação dos espaços, que acontecia de mês a mês e a decisão de lecionar as modalidades estava sempre dependente do espaço.

Depois de concluído o planejamento, comecei a desenvolver as unidades didáticas que iriam ser lecionadas ao longo do ano. Este foi um processo fundamental e imperativo, pois permite definir os objetivos da turma, observar o nível em que se encontram os alunos e definir a melhor forma de avaliação. As unidades didáticas trabalhadas durante o ano letivo foram: Basquetebol (11 tempos), Voleibol (12 tempos), Badminton (8 tempos), Ginástica de Aparelhos (3 tempos), Ginástica de Solo (8 tempos), Futebol (8 tempos), Andebol (8 tempos), Atletismo (3 tempos de Lançamento da Bola, 4 tempos de Salto em Comprimento, 3 tempos de Velocidade e Barreiras e 4 tempos de Salto em Altura) e Dança (3 tempos de Regadinho). Além das matérias práticas, foi ainda lecionada 1 tempo teórico por período. Foram também reservadas 2 tempos por período para a realização dos testes do FIT escola e 2 tempos por período para a realização do teste e da autoavaliação. No total, estavam previstas 99 tempos, no entanto, nem todos foram lecionadas devido à realização de atividades na escola. Cada tempo corresponde a 50 minutos.

No âmbito dos planos de aula, estes deveriam ser enviados à professora orientadora, pelo menos, 48 horas antes da aula. Isto servia para que a professora tivesse conhecimento da modalidade que iria ser lecionada, assim como, os aspetos a trabalhar.

O plano de aula constitui a base da educação e desempenha um papel fundamental no processo de ensino/aprendizagem. Para que a educação se apoie em princípios científicos, é imprescindível que exista um plano elaborado com rigor, fundamentado nesses mesmos princípios. A importância do plano de aula reside na necessidade de o professor estruturar um plano educacional onde aborde os conteúdos a serem lecionados, o método de ensino, os recursos e os meios previstos. (Farhang et al., 2023)

Ao longo a aula, a professora analisava e avaliava a aula, registrando algumas melhorias, que eram discutidas no final da mesma. Na realização das aulas, deparei-me com algumas dificuldades, nomeadamente as condições atmosféricas. Por exemplo, uma aula de atletismo, planeada para o campo exterior, teve de ser alterada no dia devido às condições que impossibilitavam o lecionamento da mesma neste espaço. A solução foi dividir o campo exterior coberto com outra turma.

Os planos de aula eram divididos em três partes. Uma parte inicial de contextualização e aquecimento, uma parte fundamental constituída por exercícios específicos de cada modalidade e uma parte final, de reflexão com os alunos. Normalmente, procurava preencher a parte fundamental com exercícios que se assemelhassem ao jogo formal, no entanto, em certas ocasiões procurei trabalhar os aspetos técnicos. Isto porque na aula de avaliação diagnóstica, que continha sempre um exercício de jogo, observava bastantes dificuldades neste nível, tornando a aula desinteressante para os alunos com mais dificuldades, que não conseguiam cumprir com os objetivos do exercício, e os alunos com menos dificuldades, acabavam por desanimar, uma vez que acabavam por não conseguir tirar o melhor proveito da aula.

### **3.1.1.3. Ensino/Aprendizagem**

Depois de concluída a fase do planeamento, segue-se o processo de ensino-aprendizagem. Este é talvez o processo mais importante, pois é nele que os alunos retiram os conhecimentos sobre a modalidade e se não for realizado corretamente, compromete a aprendizagem dos alunos e o trabalho do professor. É neste processo que também aconteceu a minha evolução como professor. No meu caso, o facto de ter ficado desde início com a total responsabilidade da turma, obrigou-me a evoluir como professor, tanto a nível de plano de aula, como a nível de controlo da turma. Este último aspeto foi o mais difícil, uma vez que era uma turma bastante complicada e que apresentava muito mau comportamento. Foi um processo lento, mas sei agora que saio bem preparado para ocasiões semelhantes no futuro.

Neste processo, é preciso ter em atenção alguns aspetos de modo que os alunos percebam o objetivo de cada exercício, assim como: a comunicação (tom de voz, vocabulário) e os *feedbacks*. Para cada exercício, é imperativo que os alunos percebam o que é para fazer e o objetivo logo desde início. Isto previne perdas de tempo e aumenta o tempo de aprendizagem dos alunos e, para isto, o professor deve ter uma boa capacidade de comunicação. Já em relação aos *feedbacks*, é algo igualmente importante. Ao longo do exercício, os alunos cometem erros, muitas vezes derivados da idade precoce que têm. Aqui, cabe então ao professor corrigir, dando *feedbacks*. Estes, podem ser individuais ou coletivos, dependendo do contexto. Por outro lado, os *feedbacks* não servem apenas para

corrigir o que está mal. Um aluno pode realizar tudo corretamente e cumprir com o objetivo do exercício, neste caso, o professor deverá elogiar, salientando a boa ação do aluno.

Na organização dos exercícios, tentava sempre formar grupos heterogêneos, com o objetivo dos alunos se ajudarem mutuamente, no entanto, em algumas modalidades optava por organizar os alunos em grupos homogêneos. Por exemplo, na modalidade de futebol onde os rapazes apresentavam uma clara vantagem às raparigas, optava por formar dois grupos, um só de rapazes e outro só de raparigas. Isto servia para estimular tanto os rapazes como as raparigas, pois o que acontecia se os grupos fossem mistos, é que os rapazes desmotivavam por não conseguirem jogar fluído. Para as raparigas acabava por ser benéfico também, uma vez que estavam no mesmo nível.

Já em modalidades como dança (Regadinho), por exemplo, já optava por criar pares mistos. Apesar da dança tradicionalmente se realizar com pares mistos, esta forma permitia que as raparigas ajudassem os rapazes, sendo esta uma modalidade onde mostravam mais facilidade.

A transmissão dos conhecimentos aos alunos, era realizada sempre no início da aula e reforçada ao longo da mesma, com *feedbacks*. No final da aula, havia sempre um momento de reflexão com a turma, onde os alunos expunham as suas dúvidas sobre os conteúdos lecionados.

#### **3.1.1.4. Avaliação**

A avaliação é um processo contínuo de investigação que procura interpretar os conhecimentos, habilidades e atitudes dos alunos, considerando as mudanças esperadas no comportamento conforme os objetivos estabelecidos, de modo a estabelecer alterações relacionadas ao planeamento do trabalho do professor e da escola como um todo.(Claudino Piletti, 2004)

A avaliação é um processo fundamental no processo de ensino-aprendizagem. Podemos dividir a avaliação em três momentos: avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa.

A avaliação diagnóstica deve ser realizada na primeira aula de cada unidade didática, para permitir que o professor perceba o nível de desempenho e conhecimento dos alunos em determinada modalidade e, posteriormente, realizar o planeamento das aulas tendo em conta as dificuldades dos alunos. A avaliação formativa é contínua, sistemática e permite analisar o desenvolvimento dos conhecimentos transmitidos com vista a ajustar os processos e estratégias utilizadas. O seu objetivo é analisar a evolução dos alunos nas determinadas modalidades. Por último, a avaliação sumativa consiste numa avaliação global referente a todo o procedimento ao longo das aulas da unidade didática, sendo

realizada na última aula. O objetivo é classificar os alunos consoante os seus conhecimentos acerca da modalidade.

A avaliação foi determinada segundo as orientações do Programa Nacional de Educação Física, que defende que os alunos devem ser avaliados tendo por base as Aprendizagens Essenciais. Ou seja, apenas o nível introdutório foi considerado para este ano de escolaridade.

Os alunos são avaliados em diferentes aspetos: conhecimentos, modalidades, FIT escola e atitudes e valores. O aspeto dos conhecimentos corresponde ao teste, que tem uma percentagem de 10% na nota final de cada período. As modalidades é o aspeto que mais conta na nota dos alunos, 50%, e consiste na média das classificações de todas as modalidades trabalhadas. Em modalidades como atletismo, a nota dos alunos era dividida em 2 partes: técnica, 25%, e distância cumprida, 75%. O FIT escola consiste em cinco testes de aptidão física, onde os alunos são avaliados nas capacidades motoras condicionais de força, resistência e flexibilidade. Em cada teste, existem valores de referência predefinidos e a nota de cada aluno depende do resultado em cada teste. Este aspeto apresenta uma percentagem de 10% na nota final do período. Por último, as atitudes e valores representam 30% da nota e dividem-se em três aspetos: responsabilidade, comportamento e participação na aula. Analisei individualmente e atribuí uma nota a cada aluno nestes parâmetros, a soma dá a nota neste aspeto.

Ao longo do ano letivo, a avaliação sempre foi feita com o máximo de responsabilidade. No início de cada unidade didática, realizava-se a avaliação diagnóstica e no final, a avaliação sumativa. Esta última, foi realizada com base na seguinte tabela definida pela professora orientadora:

Tabela 1: Descritores de Desempenho - Avaliação

<i>Descritor de Desempenho</i>	
4	Realiza totalmente a tarefa.
3	Realiza a tarefa mas pode melhorar.
2	Realiza a tarefa com algumas dificuldades.
1	Realiza a tarefa com muitas dificuldades.
0	Não realiza a tarefa.

Esta grelha serviu de apoio para a avaliação das modalidades. Era atribuída uma nota em cada habilidade motora e, no final, a média multiplicada por 100 e dividida por 4, correspondia à classificação do aluno/a. No entanto, o valor fornecido era de 0 a 100, depois, tinha-se de converter para a classificação de 1 a 5, correspondendo o 1 de 0%-19%, o 2 de 20%-49%, o 3 de 50%-69%, o 4 de 70%-89% e o 5 de 90%-100%.

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

Neste tópico, serão abordados alguns pontos importantes na área da intervenção, respeitantes à turma do 10º ano profissional (TAS24), tendo sido esta que ficou à minha parcial responsabilidade ao longo de todo o ano letivo, mais especificamente, lecionei 12 tempos práticos e 1 tempo teórico. Cada tempo equivale a 50 minutos.

Os pontos são os seguintes: princípios base, planeamento, os principais cuidados no processo de ensino-aprendizagem e, por fim, a avaliação.

A turma é constituída por 21 alunos (M=5, F=16). No final do 1º Período, uma aluna optou por trocar de curso, abandonando assim a turma. Já no 2º Período um aluno ingressou na turma mas optou também por trocar de curso.

#### **3.1.2.1. Princípios Base**

Relativamente a este ponto, podemos dizer que o Programa Nacional de Educação Física apresenta os princípios base necessários, de modo a proporcionar o melhor ensino/aprendizagem aos alunos. O currículo é regido pelas Aprendizagens Essenciais, que são documentos de orientação curricular base na planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, e visam promover o desenvolvimento das áreas de competências inscritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Elas determinam o que os alunos devem saber, os processos cognitivos que devem ativar para adquirir o conhecimento e o saber fazer a ele associado. (Direção-Geral da Educação, 2025a)

Dito isto, o Programa Nacional de Educação Física para do Ensino Secundário define as competências a desenvolver, que se organiza em 3 subconjuntos: objetivos comuns a todas as áreas, objetivos das áreas obrigatórias e objetivos das áreas de opção. (Ministério da Educação, 2025b)

- Objetivos comuns a todas as áreas:
  - Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e do grupo:
  - relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
  - aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);
  - interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
  - cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;

- apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

- assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

- combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.

- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

- Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.

- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.

- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

- Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

- Objetivos das áreas obrigatórias:

- Cooperar com os companheiros para o alcance do objetivo dos Jogos Desportivos Coletivos, realizando com oportunidade e correção as ações técnico-táticas, em todas as funções, conforme a posição em cada fase do jogo, aplicando as regras, não só como jogador mas também como árbitro.

- Compor, realizar e analisar esquemas individuais e em grupo da Ginástica (Acrobática, Solo, Aparelhos), aplicando os critérios de correção técnica, expressão e combinação das destrezas e apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.

- Realizar atividades de exploração da Natureza, aplicando correta e adequadamente as técnicas específicas, respeitando as regras de organização, participação e, especialmente, de preservação da qualidade do ambiente.

- Deslocar-se com segurança no meio aquático, coordenando a respiração com as ações propulsivas específicas das técnicas selecionadas.

- Apreciar, compor e realizar sequências de elementos técnicos da Dança em coreografias individuais e de grupo, correspondendo aos critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.

As Aprendizagens Essenciais pretendem dar aos alunos do 10<sup>o</sup> ano de escolaridade um carácter de revisão dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 2<sup>o</sup> e 3<sup>o</sup> Ciclos do ensino Básico. Interessa, portanto, consolidar e completar a formação diversificada do Ensino Básico, facilitando a adaptação à mudança de escola e à composição da turma, oferecendo mais oportunidades de recuperação e/ou aperfeiçoamento em matérias em que os alunos tenham revelado mais dificuldade na avaliação inicial. Apresentam-se de seguida os objetivos previstos: (República Portuguesa, 2018b)

- Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;

- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);

- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entajada para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;

- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

- Combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.

- Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, entre outras.

- Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, analisando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

- Identificar e interpretar fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações.

- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.

- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

-Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente de resistência geral de longa e média durações, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas geral e específica.

No que diz respeito aos princípios base, foram os mencionados em cima que serviram de apoio para a intervenção e planeamento desta turma. As aulas foram sempre planeadas de forma que os alunos passassem o máximo de tempo em atividade física, minimizando o tempo de espera em filas e “tempos mortos”.

Em relação à área dos conceitos psicossociais, como respeito, cooperação, responsabilidade, entre outros, foi algo trabalhado em todas as aulas. Foi pedido várias vezes aos alunos que se ajudassem entre si, superando as dificuldades em conjunto e evitando conflitos.

Já ao nível da aptidão física, como força, velocidade, flexibilidade, entre outros, as competências requeridas deste aspeto dependia sempre muito da modalidade lecionada. Em forma geral, a força e velocidade, foram as que mais realçadas.

Por último, relativamente à dimensão teórica, os alunos tiveram aulas em sala onde se deu matéria adequada ao nível de ensino dos alunos. Ao longo da apresentação, eram sempre fornecidos exemplos à cerca do tema, de modo que os alunos compreendessem efetivamente o que estava a ser lecionado. No final das aulas, houve sempre um momento de dúvidas e reflexão.

### **3.1.2.2. Planeamento**

No início do ano letivo, em uma reunião com a orientadora de estágio, realizou-se o planeamento anual para a turma do 10º ano do ensino profissional, tendo em consideração as orientações do Programa Nacional de Educação Física para este ano de escolaridade. Neste documento (Anexo 4) está descrito as modalidades que foram lecionadas, o espaço utilizado para tal, o número de aulas necessárias para cada modalidade e algumas observações importantes, como as datas das avaliações e as atividades da turma (Dia da 3ª idade, atividade no lar de idosos e a caminhada para recolha de plantas).

Ao longo do ano letivo, assumi parcialmente a responsabilidade pela turma, acompanhando de forma contínua o seu percurso escolar, colaborando na orientação

pedagógica e prestando apoio sempre que necessário. Na elaboração do planeamento, foi necessário considerar a rotatividade dos espaços disponíveis, uma vez que essa mudança ocorria mensalmente. Assim, a definição das modalidades foi condicionada devido à disponibilidade dos espaços, o que exigiu uma adaptação do núcleo de estágio. De referir que o ensino profissional funciona por módulos previamente estruturados.

Após a conclusão do planeamento, juntamente com o núcleo de estágio de educação física, começou-se a desenvolver as unidades didáticas que seriam lecionadas ao longo do ano letivo. Este processo foi fundamental e imprescindível, uma vez que permitiu estabelecer os objetivos a alcançar com a turma, observar o nível de desempenho dos alunos e definir os métodos de avaliação mais adequados. A estruturação das unidades didáticas mostrou-se um processo essencial para garantir uma prática pedagógica coerente, orientada e eficaz. Ao longo do ano letivo, desenvolveram-se as seguintes unidades didáticas: Basquetebol (8 tempos), Badminton (7 tempos), Ginástica de Solo (4 tempos), Ginástica de Aparelhos (4 tempos) e Dança (3 tempos de Regadinho). Além das modalidades práticas, ainda se cumpriu um módulo teórico de 4 tempos, onde os alunos realizaram um teste teórico e desenvolveram um trabalho sobre temas relacionados à atividade física e saúde. Um módulo também cumprido foi o de aptidão física, onde os alunos tiveram de realizar os testes do FIT escola. No total, estavam previstos 60 tempos, no entanto, nem todos puderam ser totalmente lecionadas, uma vez que a realização de diversas atividades escolares e da turma ao longo do ano condicionou o tempo disponível. Cada tempo corresponde a 50 minutos.

No âmbito dos planos de aula, estes deveriam ser enviados à professora orientadora, preferencialmente, 48 horas antes. Este procedimento tinha como objetivo garantir que a professora tivesse conhecimento da modalidade a ser lecionada, bem como dos conteúdos e objetivos da aula. Durante a sua realização, a professora observava a aula, realizando uma análise e avaliação crítica, registando sugestões de melhoria que eram, posteriormente, discutidas em conjunto com o núcleo de estágio no final da aula.

Os planos de aula eram estruturados em três momentos: uma fase inicial de contextualização e aquecimento, uma fase fundamental composta por exercícios específicos da modalidade em questão e uma fase final dedicada à reflexão com os alunos. Na construção da parte fundamental, procurava-se incluir exercícios que se aproximassem do jogo formal, promovendo a aplicação prática dos conteúdos em contexto semelhante ao real.

### **3.1.2.3. Ensino/Aprendizagem**

Após a conclusão da fase de planeamento, teve início o processo de ensino-aprendizagem. Este é possivelmente, a fase mais significativa de todo o trabalho

pedagógico, uma vez que é nesta altura que se concretiza a transmissão e a construção do conhecimento por parte dos alunos, permitindo-lhes compreender e desenvolver competências relacionadas com a modalidade em estudo. A eficácia deste processo é essencial para o sucesso educativo, pois, se não for devidamente estruturado, compromete não apenas a aprendizagem dos alunos, mas também a concretização dos objetivos. Um dos aspetos onde notei mais dificuldade, foi ao nível da motivação dos alunos. Tratando-se de uma turma de um curso profissional relacionado com a saúde, grande parte dos alunos não apresenta boa condição física, manifestando pouca motivação para as aulas de educação física. Isto obrigou-me a utilizar estratégias diferentes das que utilizei no 2º ciclo.

Neste processo, é fundamental ter em conta diversos aspetos para que os alunos compreendam claramente o objetivo de cada exercício. Entre esses aspetos, destacam-se a comunicação, nomeadamente o tom de voz e o vocabulário utilizados e os *feedbacks*. Em cada exercício, é essencial que os alunos percebam qual o objetivo e o que devem fazer, o que evita perdas de tempo e maximiza o tempo de aprendizagem. Para tal, o professor deve possuir uma boa capacidade de comunicação.

No que diz respeito aos *feedbacks*, estes desempenham um papel crucial. Durante os exercícios, é natural que os alunos cometam erros, muitas vezes relacionados com a sua fraca condição física. Cabe, então, ao professor intervir, fornecendo *feedbacks* que ajudem o aluno a superar as dificuldades. Importa sublinhar que o *feedback* não se destina apenas à correção de erros, pois quando um aluno realiza corretamente uma tarefa e atinge os objetivos delineados, o professor deve reconhecer esse mérito, elogiando e reforçando a ação positiva do aluno.

Na organização dos exercícios, os grupos continham sempre alguma disparidade de níveis, uma vez que havia um número reduzido de alunos que apresentassem boa condição motora. Isto levou a que a nível de planeamento de exercícios, os mesmos fossem simplificados.

Na modalidade de dança (Regadinho), os alunos revelaram menos dificuldades e alcançaram melhores resultados. Tal desempenho pode ser justificado pela simplicidade da coreografia, o que facilitou a compreensão dos conteúdos por parte dos alunos.

A transmissão de conhecimentos aos alunos era realizada no início de cada aula e reforçada ao longo da mesma através de *feedbacks*. No final da aula, reservava-se sempre um momento de reflexão, durante o qual os alunos podiam esclarecer dúvidas e partilhar questões relacionadas com os conteúdos abordados.

### **3.1.2.4. Avaliação**

A avaliação constitui um elemento essencial no processo de ensino-aprendizagem, podendo ser estruturada em três momentos distintos: avaliação diagnóstica, formativa e sumativa.

A avaliação diagnóstica deve ser realizada na primeira aula de cada unidade didática, com o objetivo de identificar o nível de desempenho e de conhecimentos dos alunos relativamente à modalidade em questão. Esta informação permite ao professor planear as aulas tendo em consideração as necessidades dos alunos. A avaliação formativa é contínua e sistemática, permitindo acompanhar o progresso dos alunos ao longo da unidade didática. Este tipo de avaliação possibilita a análise do desenvolvimento dos conteúdos trabalhados e permite ajustar as estratégias e metodologias a utilizar, de modo a proporcionar a melhor aprendizagem dos alunos. Por fim, a avaliação sumativa corresponde a uma apreciação global do desempenho dos alunos ao longo da unidade didática, sendo realizada na última aula. Tem como finalidade classificar os alunos com base nos conhecimentos adquiridos e nas competências desenvolvidas da modalidade.

Como o ensino profissional está organizado por módulos, a avaliação é realizada na última aula. É neste momento que os alunos sabem se ficam aprovados ou não. Caso não sejam aprovados, têm de repetir o módulo posteriormente.

A forma de avaliação é igual ao 2º Ciclo, os alunos devem cumprir com os requisitos previamente previstos pelo Programa Nacional de Educação Física e recebem uma nota em cada consoante o seu desempenho. Cada modalidade corresponde a um módulo e os alunos devem terminar o ano aprovados a todos. Os módulos cumpridos este ano letivo foram: Ginástica (Mód. 4), Basquetebol (Mód. 1), Badminton (Mód. 7), Aptidão Física (Mód. 13) e Teórico (Mód. 14).

Por exemplo, no módulo da Aptidão Física, os alunos devem realizar os testes do FIT escola e receber uma classificação mínima de 10 valores. Caso isto aconteça, aprovam no módulo e ficam com este cumprido. Caso contrário, ficam com o módulo incompleto. O mesmo acontece com os restantes. Neste ano letivo, todos os alunos concluíram com sucesso os módulos.

Relativamente às atitudes e valores, os alunos recebem uma nota em cada um dos três domínios: responsabilidade (0-4), comportamento (0-8) e participação na aula (0-8). A nota relativa às atitudes e valores resulta da soma dos três domínios, sendo esta avaliação realizada individualmente em cada módulo.

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

Neste ponto, será abordado todas as atividades realizadas ao longo do ano letivo presencialmente, assim como as atividades do Desporto Escolar de Dança, que foi uma das áreas onde estive mais presente.

#### **3.2.1. Desporto Escolar**

O Desporto Escolar é uma atividade de complemento curricular, definida como o conjunto de práticas lúdico-desportivas e formativas com objetivo desportivo, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime livre de participação e de escolha, estando integradas no plano de atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo. (Direção-Geral da Educação, 2025b) Segundo o Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, o Desporto Escolar deve promover a saúde e a condição física, bem como a educação moral, intelectual e social dos jovens portugueses, no respeito pelo direito à individualidade e à diferença. (Ministério da Educação, 1991)

O Desporto Escolar desempenha um papel fundamental nas escolas, uma vez que proporciona a todos os alunos a oportunidade de praticar o desporto com que mais se identificam, independentemente da sua situação económica e área de estudo. É o dever do professor transmitir os conhecimentos sobre as modalidades onde exercem, fornecendo o máximo de vivências e experiências aos alunos.

Na escola onde realizei o estágio, o Desporto Escolar decorre às quartas-feiras à tarde, sendo o único dia que todos os alunos têm tarde livre e que é dedicado à prática do Desporto Escolar. A escola disponibiliza 10 modalidades em que os alunos se podem inscrever juntamente do seu professor de educação física. Esta inscrição permite-lhes praticar a(s) modalidade(s) escolhida(s) em contexto escolar e, numa fase mais avançada, por opção do professor responsável pela modalidade, até representar a escola em campeonatos distritais, regionais e nacionais.

As modalidades disponíveis para os alunos e respetivos escalões, são as seguintes:

- Badminton, lecionado pelo professor João Cardoso, para os Infantis B e Iniciados.
- Ginástica Rítmica, lecionado pela professora Clara Barbosa, para diversos escalões.
- Andebol, lecionado pelo professor Frederico dias, para os Iniciados Masculinos.
- Basquetebol, lecionado pelo professor Alberto Amorim, para os Juvenis Masculinos.

- Natação, lecionado pela professora Tânia Sá, para diversos escalões.
- Futsal, lecionado pela professora Vanessa Gil, para os Iniciados Femininos.
- Boccia, lecionado pela professora Ana Pedro, para diversos escalões. No entanto, esta modalidade, é reservada para os alunos da unidade de multideficiência.
- *Fitness*, lecionado pela professora Cristina Cruz, para todas as idades e pessoas não docentes.
- Dança, lecionado pela professora Cristina Cruz, para diversos escalões.
- Cricket, lecionado pelo professor Fernando Freitas, para diversos escalões.

No que diz respeito à vertente competitiva, nem todas as modalidades representam a escola. Atualmente, as modalidades com participação em competição são: Badminton, Andebol, Basquetebol, Futsal e Boccia.

No início do ano letivo, a professora orientadora deu-nos a possibilidade de escolher uma modalidade obrigatória, por semana. Em geral, participei no Desporto Escolar *Fitness*, Badminton e, quando a professora orientadora precisava, em Dança.

O *Fitness*, consistia em uma aula de grupo de ginásio, como TABATA, HIIT, *Cardio Boost*, entre outros. Realizava-se sempre entre as 18H e as 19H, numa sala da Escola Secundária do Fundão. Relativamente à adesão, a resposta da comunidade escolar foi muito positiva, mantendo-se a sala constantemente cheia.

A Dança foi realizada na mesma sala, entre as 14H e as 15H. A nível de adesão foi bastante positivo. Todas as semanas alunas de todas as idades participavam na aula.

Por último, o badminton consistia em 2 horas semanais. A primeira hora era dedicada aos alunos mais novos, onde poucos participavam em competições. A segunda hora era frequentada por alunos mais velhos e que participavam em competições de Desporto Escolar fora da escola.

Foi no Desporto Escolar de dança que participei em mais atividades. Este grupo foi responsável por diversas atuações, tanto em eventos realizados na escola como em eventos externos.

### **3.2.2. Intervenção na Escola**

Durante o ano letivo, a professora orientadora dinamizou bastantes atividades em contexto escolar, onde participei de forma ativa em grande parte das mesmas. Além destas atividades a nível mais individual, o próprio grupo de educação física organizou algumas atividades, onde também participei, tanto na fase de preparação como na sua concretização.

Para além das atividades promovidas pelo grupo de Educação Física, participei num *Rally Paper* organizado pelo professor Estêvão Lopes, tendo um papel bastante ativo para a concretização do mesmo. Nesta atividade, fiquei responsável por dinamizar uma

das estações, em conjunto com a professora orientadora, onde decorreram dois desafios: bowling e circuito de trotinete.

Todas as atividades realizadas estarão anexadas, assim como registo fotográfico dos cartazes das mesmas. (Anexo 5)

A primeira atividade que participei foi no dia 26 de setembro. A atividade foi organizada pelo Departamento de Línguas, onde me foi pedido que ditasse alguns versos da obra “Os Lusíadas” de Luís Vaz de Camões. Foi uma atividade que o todo o núcleo de estágio participou, onde cada elemento ditou um verso da obra.

Ainda no mês de setembro, organizou-se o Dia Europeu do Desporto na Escola. Esta atividade, organizada pelo núcleo de estágio e pela professora orientadora, consistiu em preparar algumas estações como dança, futebol, basquetebol, andebol, boccia, atletismo e bicicletas. A atividade tinha como objetivo promover o desporto para os alunos da escola, apresentando vários desportos que os alunos podiam experimentar.

Para terminar este mês, no dia 27, realizou-se uma caminhada denominada “Rota da Pedra D’hera”, com a turma TAL/TAS22, organizada pela professora orientadora. Nesta atividade, o meu papel foi de acompanhar os alunos e auxiliar caso necessário.

No mês de outubro, realizou-se uma atividade também com a turma TAL/TAS22, no Parque do Convento, dia 4, onde os alunos tiveram oportunidade de experimentar desportos radicais como arborismo, *rapel* e escalada. O meu papel foi de acompanhar os alunos e auxiliar caso necessário.

No dia 10, decorreu a atividade do Dia Mundial da Saúde Mental, organizada pela professora orientadora e pela professora Sónia Martins.

No dia 16, a professora Ana Batista juntamente com a professora orientadora, organizaram uma coreografia de dança, no âmbito do Dia da Hispanidade, onde participaram os alunos do grupo de dança do Desporto Escolar. O meu papel nesta atividade foi de ajudar a planear e organizar a coreografia.

No dia 29, organizou-se uma atividade em conjunto com a turma TAS24, no Fundão Palace Hotel Sénior, no âmbito do dia Mundial da 3ª Idade. A atividade consistiu em os alunos prepararem alguns exercícios e aplicar aos hóspedes. O meu papel nesta atividade foi de auxílio aos alunos.

Para terminar o mês de outubro, no dia 30, organizaram-se duas atividades. A primeira foi no âmbito do Dia Nacional da Democracia, realizada no Pavilhão Multiusos do Fundão. A atividade consistiu em algumas palestras com Luís Marques Mendes, advogado e político português; Álvaro Beleza, presidente SEDES; Nuno Carrapatoso, coordenador da academia SEDES; Paulo Fernandes, presidente da câmara municipal do Fundão. A segunda atividade consistiu numa coreografia dos alunos de Desporto Escolar

de dança, no âmbito do dia de *Halloween*. O meu papel nesta atividade foi de preparação e organização da coreografia.

Em novembro, a primeira atividade, foi realizada no dia 6, o corta-mato fase escola. A atividade incluiu todos os alunos da escola e foi dinamizada pelo Grupo de Educação Física. O meu papel nesta atividade foi de orientar e organizar os alunos no dia, promovendo bom funcionamento da atividade.

No dia 20, organizou-se um *Workshop* de dança, dinamizado pela formadora Thais de Melo de “Leiria Não Existe”. A atividade incluiu todos os alunos do Desporto Escolar de dança e quem se quisesse inscrever. O meu papel foi de orientar os alunos no dia. A atividade foi realizada no auditório da Escola Secundária do Fundão.

Para terminar o mês, organizou-se uma atividade no âmbito do Dia da Não Violência Contra as Mulheres, onde participaram os alunos do Desporto Escolar de dança.

No mês de dezembro, a primeira atividade realizada foi um torneio de badminton, no dia 11. A atividade foi organizada pelo grupo de educação física e foi disponibilizada a todos os alunos. O meu papel nesta atividade foi de auxílio na sua concretização, orientando os alunos pelos campos e registando as pontuações.

No dia 12, o núcleo de estágio juntamente com a associação de estudantes, organizou uma coreografia de Natal com todos os alunos. A atividade consistiu em gravar alguns vídeos com o pessoal docente e os alunos da escola realizando uma pequena coreografia. Todos os alunos deveriam levar no dia um acessório natalício. A atividade realizou-se no campo exterior da escola onde, no intervalo, se juntaram todos os alunos. Aqui, fez-se uma gravação em conjunto.

Para terminar o mês, realizou-se um jantar de Natal, no dia 19, organizado pelo núcleo de estágio e pela direção da escola para a comunidade escolar. Nesta atividade, participei com os meus colegas estagiários, incluindo também os de português - espanhol, declarando um poema.

No início do segundo período, no dia 15 de janeiro, realizou-se uma visita de estudo, com a turma do 12ºCTAV, ao Match Point Academy. Neste dia, os alunos puderam experimentar as modalidades de padel e ténis. A organização da atividade ficou ao encargo da professora orientadora. O meu papel nesta atividade, foi de orientar e organizar os alunos, aproveitando também para experimentar as modalidades.

No mês de fevereiro, no dia 5, realizou-se os Megas Fase Escolar. A atividade foi organizada pelo grupo de educação física e destinou-se a todos os alunos da escola. O meu papel neste dia foi de controlo do teste do lançamento do vortex. No entanto, também auxiliei os restantes professores nas suas estações, quando necessário.

No dia 18, realizou-se a preparação do rally paper. A organização ficou ao encargo dos núcleos de estágio de educação física e de português e espanhol. A atividade consistiu

em realizar o percurso e responder às questões. No dia, fomos acompanhados pelo professor responsável pela atividade, Estêvão Lopes.

No dia 19, realizou-se na escola o *Inspire Your Future*. Uma palestra dedicada aos alunos da Direção de Turma da professora orientadora, 12<sup>o</sup>CTAV. O meu papel neste dia foi bastante passivo, limitando-me apenas a observar a palestra, juntamente com os alunos.

Para terminar o mês, realizou-se no dia 25, os Megs Fase Distrital no Complexo Desportivo da Covilhã. A atividade foi organizada pelo grupo de educação física. Infelizmente, devido a problemas de saúde, não pude comparecer e participar na mesma.

No mês de março, realizou-se no dia 7 uma atuação na Escola Básica Santa Teresinha e na Escola Básica João Franco, no âmbito do Dia da Mulher. A atividade foi organizada pela professora orientadora e pela cidadania, incluindo os alunos do Desporto Escolar de dança. O meu papel nesta atividade foi de organização da coreografia nas aulas de Desporto Escolar.

No dia 11, os alunos de artes, turma 12<sup>o</sup>AV, realizaram a inauguração de uma exposição de moagem.

No dia 14, realizou-se mais uma visita de estudo ao Match Point Academy, desta vez com a turma TAL/TAS22. A organização foi da professora orientadora e o meu papel nesta atividade foi de organização dos alunos. Semelhante ao que aconteceu na primeira visita, pratiquei as modalidades juntamente com os alunos.

No dia 18, realizou-se um torneio de Curling, com o apoio da Federação de Desportos de Inverno de Portugal. A atividade foi organizada pelo grupo de educação física e foi aberta a todos os alunos. No dia, tivemos a ajuda de alguns alunos do secundário. O meu papel nesta atividade foi de organização dos alunos e registo fotográfico.

No dia 19, realizou-se um workshop de dança, guiado pela professora Bruna Ramos. A atividade incluiu os alunos do Desporto Escolar de dança e foi organizada pela professora orientadora e pelo Município do Fundão. O meu papel nesta atividade foi de organização e planeamento da coreografia.

No dia 25, realizou-se uma atividade em Lavacolhos com idosos. A atividade foi organizada pela professora orientadora juntamente com o CAFF, dinamizado pelo projeto Escola Alfa, tendo como objetivo promover um envelhecimento saudável. O meu papel nesta atividade foi de preparação de um exercício, formando uma estação. Os meus colegas estagiários tiveram a mesma função e os alunos foram rodando de estação em estação. No dia 24 realizou-se a mesma atividade em Souto da Casa mas neste dia, apenas a professora orientadora participou na atividade.

Para terminar o mês, no dia 27 realizou-se uma feira do livro na escola com o intuito de promover os livros do Doutor Manuel Pinto Coelho. A atividade foi organizada pela

biblioteca e pelo grupo de educação física, destinando-se a toda a comunidade escolar. Neste dia, o meu papel foi de preparação da exposição dos livros e venda dos mesmos.

No mês de abril, a primeira atividade foi a continuação da feira do livro, no dia 1.

Ainda no dia 1, realizou-se uma atividade com idosos da Academia Sénior no âmbito do Dia Mundial da Atividade Física. A atividade foi organizada pela professora orientadora e pelo núcleo de estágio e foi dirigida aos alunos da turma TAS24, consistindo em ensinar a dança do regadinho aos idosos e proporcionar-lhes o contacto com alguns desportos. O meu papel nesta atividade foi de preparar uma estação, juntamente com os meus colegas estagiários, onde incluímos o basquetebol e o *Fitness*. Os idosos ainda demonstraram à turma a modalidade de *Walking Football*.

No dia 3, realizou-se na escola a Semana Aberta. Este dia ficou marcado pela apresentação de coreografias de dança da turma 12<sup>o</sup>CTAV e do Desporto Escolar de dança. A atividade foi organizada pela professora orientadora e pelo núcleo de estágio de educação física. O meu papel nesta atividade foi de organização, preparação da coreografia do grupo do Desporto Escolar e registo fotográfico.

No dia 4, organizou-se uma tertúlia de desporto, atividade física e saúde, integrada na Escola Aberta 2025 do Agrupamento de Escolas do Fundão, com o Doutor Manuel Pinto Coelho, sendo transmitida ao vivo para o Facebook do Agrupamento. A atividade destinou-se aos alunos das turmas JF4A/JF4B/5<sup>a</sup>/6<sup>o</sup>A/7<sup>o</sup>B e on-line para comunidade escolar. O meu papel nesta atividade foi bastante passivo, limitando-me a orientar os alunos pelo auditório da escola e assistir à palestra.

No dia 29, realizou-se uma atividade no âmbito do Desporto Escolar Sobre Rodas, organizada pela professora Ana Pedro. A atividade destinou-se aos alunos do 4<sup>o</sup> ano e consistiu em 2 estações: bicicletas e andebol 4 KIDS. O meu papel nesta atividade foi de organizar um trajeto para a estação das bicicletas e de controlar e orientar os alunos na mesma.

Para terminar o mês, no dia 30, a professora orientadora e o núcleo de estágio de educação física ensinaram os alunos de ERASMUS a dança do regadinho. O objetivo era de ensinar os alunos para estes partilharem depois com as pessoas do país onde iam fazer ERASMUS. O meu papel foi de ensinar a dança aos alunos.

No mês de maio, no dia 3, realizou-se o Dia Mundial da Dança. A atividade foi organizada pela professora orientadora e pelo Município do Fundão. O meu papel foi de preparação da coreografia com os alunos do Desporto Escolar de dança.

No dia 6, realizou-se uma caminhada com o objetivo de recolha de plantas com os alunos do TAS24. A atividade foi organizada pela professora orientadora e pelo núcleo de estágio de educação física. O meu papel nesta atividade foi de acompanhar os alunos na caminhada.

No dia 24, realizou-se o *Rally Paper*, organizado pelo professor Estevão Lopes e pelos núcleos de estágio da escola. Nesta atividade, fiquei responsável por dinamizar uma das estações, em conjunto com a professora orientadora, onde decorreram dois desafios: bowling e circuito de trotinete.

Para terminar o mês, no dia 30, realizou-se o Dia Mundial da Criança, no Parque Verde do Fundão. A atividade consistiu em desenvolver 8 estações de diversas atividades: dança, bicicletas, cricket, futebol, andebol, pinturas, circuitos e basquetebol. O meu papel nesta atividade seria de controlo da estação de basquetebol, uma vez que um aluno do 12º ano da turma TAL/TAS24 iria realizar o seu projeto PAP. Infelizmente, devido a um problema físico na véspera, não pude comparecer na atividade.

No mês de junho, no dia 4, realizou-se um lanche multicultural na escola, com o objetivo de integração de pessoas de outras culturas. Nesta atividade, o núcleo de estágio de educação física e a professora orientadora, além de terem sido responsáveis pela organização, ainda ensinaram o regadinho e o sariquité aos voluntários que quiseram participar. Depois, as outras pessoas também partilharam um pouco da sua tradição.

No dia 6, realizou-se o Projeto de Mobilidade Sustentável. Esta atividade, organizada pela professora orientadora e pelo núcleo de estágio, consistiu em realizar uma volta de bicicleta de 15km com os alunos do Agrupamento Escolas do Fundão, o clube BTT Gardunha e o Desporto Escolar sobre rodas. O meu papel nesta atividade foi de organização e planeamento do trajeto. Além disto, ainda acompanhei os alunos no percurso.

Para terminar o mês, no dia 13, realizou-se a Caminhada em Família. Uma atividade que já se vem a organizar a alguns anos, organizada pela professora orientadora e pelo núcleo de estágio de educação física. A atividade consistiu em realizar um percurso a pé para a comunidade escolar, de 10km e de 5km, sendo opção dos participantes realizar o percurso maior ou o mais pequeno. Nesta atividade, o meu papel foi de organização e planeamento da atividade. Além disto, acompanhei os participantes no percurso maior e auxiliei uma aluna que se sentiu mal durante a caminhada.

Todos os meses, o núcleo de estágio de educação física organizou o BiblioFit. Este projeto, consistiu em preparar alguns exercícios físicos e gravar, utilizando um aluno. Todos os meses, o tipo de exercício mudava, abordando diversas áreas como: *full body*, treino de cardio, treino de membros inferiores, treino de membros superiores, treino de ombros e treino de abdominais. Posteriormente, o vídeo era publicado no Instagram do Agrupamento de Escolas do Fundão.

No âmbito do Desporto Escolar comunidade, ainda desenvolvi uma aula de TABATA, no dia 21 de maio, onde preparei uma aula *full body*. A aula foi bem conseguida e os participantes gostaram bastante, no entanto, cometi alguns erros a nível gestão de

*feedbacks*. No final, a professora orientadora explicou onde falhei . Por exemplo, no início da aula estive bastante positivo nos aspetos críticos dos exercícios e menos focado nos *feedbacks*. No entanto, durante a aula notei este aspeto e comecei a dar mais *feedbacks*, em contrapartida, desleixei-me um pouco nos aspetos críticos.

### **3.2.3. Direção de Turma**

O diretor de turma representa o elo central da relação que se estabelece entre a escola e a família, pois ocupa uma posição privilegiada junto de alunos, pais, professores e estruturas de orientação educativa o que lhe permite desempenhar um papel fundamental no acompanhamento e identificação das perspetivas das famílias contribuindo para que a escola possa desenvolver uma colaboração mais próxima com estas e, assim, integrá-las de forma mais efetiva nas suas práticas educativas. (Alho & Nunes, 2007)

No início do ano letivo, a professora realizou uma reunião com a turma na sala de aula com o intuito de conhecer os alunos que integraram neste ano na turma. Nesta reunião foram abordados pontos importantes e alguns alunos que não estavam inscritos em educação física, sendo a professora responsável por esta disciplina, receberam algumas informações adicionais.

A professora orientadora ficou com o papel de Direção de Turma da turma do 12ºCTAV, turma atribuída à minha colega de estágio, Carolina Boulhosa.

Ao longo do ano letivo, apesar de não assumir um papel tão importante como a minha colega, acompanhei grande parte dos procedimentos que foram realizados no âmbito da Direção de Turma. A área onde houve mais intervenção foi no de controlo das faltas. Os alunos, quando faltavam, deveriam entregar uma justificação válida à diretora de turma que, por sua vez, procedia ao registo da mesma no portal INOVAR. Após a justificação ser inserida no sistema, o documento em formato físico era arquivado num dossiê específico, ao qual apenas a professora orientadora tinha acesso, na sala destinada aos diretores de turma.

Outra área de intervenção importante, foi numa situação particularmente delicada de uma aluna. A professora orientadora assumiu um papel bastante importante, falando diretamente com a aluna em questão e com os seus encarregados de educação. Apesar de ter acompanhado de fora a situação, percebi a importância que o diretor de turma assume nestas ocasiões.

Por fim, no que diz respeito às reuniões de final de período, embora não tenha tido a oportunidade de planear e executar nenhuma, considero que fiquei com uma noção clara sobre a sua organização e os procedimentos que devem ser seguidos.

Este ano letivo, permitiu-me compreender melhor o papel diversificado de um diretor de turma, acompanhando constantemente o processo académico dos alunos, mas nunca descartando os problemas pessoais dos mesmos.

### **3.2.4. Integração com o Meio**

Desde o início do ano letivo, a professora orientadora demonstrou sempre preocupação em garantir que nós, professores estagiários, nos integrássemos em todo o ambiente escolar.

Ao longo do ano letivo, mantive uma boa relação com grande parte dos professores da escola. No entanto, a ligação mais próxima desenvolveu-se com os professores do grupo de educação física, por serem aqueles com quem partilhava o mesmo espaço e com quem trocava mais conversas e que sempre demonstraram total disponibilidade para colaborar e ajudar sempre que necessário. Essa disponibilidade refletiu-se no projeto de investigação, uma vez que se mostraram sempre disponíveis para falar com os alunos e colocaram-me total liberdade para escolher o dia de aplicação do questionário.

A relação com os alunos foi igualmente bastante positiva, incluindo as turmas às quais não lecionava diretamente aulas. Destaco, em particular, a turma do TAL/TAS22 que foi com quem estabeleci uma relação mais próxima. Na turma da Direção de Turma da professora orientadora também se refletiu uma grande relação. Um exemplo disso foram os almoços organizados pelos alunos no final de cada período, aos quais faziam questão de me convidar e aos meus colegas de estágio. No final do ano letivo, realizou-se um almoço no Parque do Convento, onde partilhei algumas experiências pessoais relacionadas com o ensino superior e esclareci algumas dúvidas dos alunos sobre este tema.

Por fim, a relação com a professora orientadora revelou-se extremamente positiva, destacando-se pela sua postura descontraída e acessível comigo e com os meus colegas estagiários, assim como pela sua constante disponibilidade para apoiar e ajudar sempre que necessário. Um dos aspetos que mais valorizo foi a autonomia que me foi concedida, logo desde o início do ano letivo, para experimentar e arriscar, aplicando as minhas próprias ideias nas aulas que lecionava.

Outro ponto importante que destaco, foi o facto de nunca ter sido visto como um aluno, nem como professor estagiário. Todos os professores e auxiliares referiam-se a mim como professor de educação física, o que me fez sentir bastante confortável ao longo do ano letivo.

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

Ao longo deste ano letivo, tive a oportunidade de compreender as múltiplas dificuldades associadas à profissão docente, não apenas sobre o lecionamento das aulas, mas, sobretudo, devido às diferenças culturais existentes nas turmas. Por exemplo, uma das turmas atribuída à professora orientadora, apresentava alunas do médio oriente que nunca praticaram atividade física no seu país, não gostavam das aulas de educação física e não mostravam qualquer interesse em participar nas mesmas. Tendo em conta esta situação, foi fundamental planear as aulas de acordo com as necessidades específicas da turma. Uma vez que apenas me foram atribuídas duas turmas este ano letivo e nenhuma apresentava estas características, este processo foi-me facilitado, pois um professor não é responsável apenas por duas turmas, mas por várias turmas. No entanto, a professora orientadora ainda pediu a mim e aos meus colegas de estágio, que lecionássemos algumas aulas desta turma para percebermos as dificuldades. Com isto, este estágio serviu para perceber a importância a considerar na diversidade de alunos.

Outro aspeto relevante ao longo do estágio foram as funções associadas à Direção de Turma. Durante o ano letivo, apesar de não me ter sido atribuído a turma, acompanhei todas as responsabilidades associadas a essa tarefa, onde percebi que, para além da burocracia toda que envolve, estas funções exigem que o diretor de turma se envolva emocionalmente devido a situações que acontecem na vida pessoal dos alunos, às quais o diretor de turma deve ter conhecimento. Para ser diretor de turma, o docente deve estar ciente que implica uma dedicação extrema, de modo a contribuir de forma positiva para o sucesso académico dos alunos. Ao longo do ano, deparei-me com algumas situações difíceis de lidar emocionalmente, e sei que saio preparado do estágio para confrontar essas dificuldades futuramente.

## **4. Reflexão Final**

Concluído este estágio pedagógico, marcado por um ano intenso de trabalho e de superação, onde se verificou um crescimento pessoal e profissional, chega o momento de refletir e tirar algumas conclusões sobre o trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. Este foi, sem dúvida, o ano mais desafiante de todo o meu percurso académico.

No início do estágio, senti um grande entusiasmo e vontade de aprender a ser Professor. Lembro-me de quando lecionei a primeira aula, senti um orgulho enorme em mim mesmo, por finalmente ter chegado a este ponto. No entanto, estas sensações, vieram acompanhadas por ansiedade e medo de errar, e aqui, a professora orientadora teve um papel fundamental em tranquilizar-me e disse-me que era completamente normal eu sentir-me assim, que ia errar muito mas que iria ser capaz de superar todas as

dificuldades. Com o passar do tempo e à medida que fui lecionando mais aulas, este receio e medo de errar foram ficando cada vez mais irrelevantes, tornando-me num professor mais confiante e capaz.

O facto de me ter sido atribuído uma turma difícil, a nível de comportamento e idades muito novas, tornou o início do ano letivo particularmente exigente. No entanto, essa dificuldade obrigou-me a desenvolver estratégias que me permitissem superar este desafio. Houve momentos em que me senti bastante desmotivado e sem saber como agir. Recordo-me de pensar, em certos dias, "já não sei o que fazer" ou até "só me apetece desistir". No entanto, com o tempo fui ganhando ferramentas para lidar com as dificuldades e percebi que estas fazem parte do processo. Hoje sei que cresci como pessoa e como profissional, com cada obstáculo superado.

No início do ano letivo, adotei uma postura demasiado próxima e permissiva com os alunos, assumindo um papel mais amigável. Esta abordagem, embora bem intencionada, acabou por comprometer o bom funcionamento das aulas e, conseqüentemente, o processo de aprendizagem dos alunos. Com o tempo, fui ajustando a minha postura, adotando uma atitude mais rígida, percebendo a importância de estabelecer limites. Uma das estratégias que implementei foi definir que, no início da aula, os alunos deveriam sentar-se e aguardar a chegada de todos os colegas até começar a aula. Esta medida simples revelou-se eficaz, pois evitava dispersões logo no início da aula e ajudava a criar uma rotina que facilitava a transição para a própria aula.

Em relação ao lecionamento das aulas na turma do secundário, deparei-me com desafios distintos, nomeadamente a falta de motivação dos alunos para realizar os exercícios. Esta situação justifica-se por se tratar de uma turma do curso profissional Técnico Auxiliar de Saúde, onde era evidente que os alunos apresentavam um nível de condição física bastante inferior ao que era esperado para este ano de escolaridade, com exceção de três alunos. Uma das estratégias utilizadas para promover maior envolvimento dos alunos nas atividades, foi de criar exercícios que incluíssem competição, incentivando os alunos a esforçarem-se de modo a superar os seus colegas. Esta estratégia revelou-se eficaz na promoção da participação e empenho por parte da maioria da turma.

Todos os professores do grupo de educação física foram espetaculares comigo ao longo de todo o ano letivo, mostrando-se sempre disponíveis para me apoiar em qualquer situação, o que contribuiu para a minha adaptação à escola. Um exemplo desta disponibilidade, ocorreu no desenvolvimento do projeto de investigação, onde tive de interromper a aula para aplicação de um questionário. Os professores em questão, mostraram total compreensão e deixaram-me à vontade para escolher o dia mais conveniente e ofereceram-se para colaborar no que fosse necessário.

Todas as atividades realizadas ao longo do ano foram uma surpresa para mim, uma vez que nunca tinha estado na posição de quem planeia, orienta e executa as atividades. Apreciei bastante todo este processo e, a cada atividade em que participava, sentia uma motivação crescente para continuar o meu percurso na área da docência de educação física.

No que diz respeito ao trabalho do diretor de turma, consegui compreender a importância e o papel que este assume na relação com os alunos e os encarregados de educação. Neste ano, surgiu uma situação particularmente delicada envolvendo uma aluna da turma, que requereu uma atenção especial. Foram realizadas várias conversas com a aluna em questão e, inclusive com os encarregados de educação, com o objetivo de ajudá-la a superar. Para além destas situações mais específicas, foi relevante observar o trabalho contínuo do diretor de turma no controlo dos alunos, nomeadamente nas faltas e justificação das mesmas. Muitos alunos da turma desleixavam-se neste aspeto e a professora, quase em todas as aulas, lembrava a importância da assiduidade.

Ao longo do ano letivo consegui evoluir em diversos aspetos, destacando o de controlo da turma que foi onde senti mais dificuldades, muito devido ao comportamento da turma que me foi atribuída. Apesar dos progressos, reconheço que ainda ficam alguns aspetos por melhorar. Entre eles, destaco a necessidade de fornecer mais feedbacks individuais aos alunos e o aprofundamento do meu conhecimento em áreas como o atletismo. Estou consciente que estas competências se desenvolvem com o tempo e a experiência, e acredito que, com esforço e dedicação, continuarei a evoluir enquanto profissional de educação.

Em suma, destaco a importância do estágio pedagógico para o meu crescimento pessoal e profissional na área da educação. Foi um ano repleto de desafios e de bastante trabalho, que exigiu um grande esforço e empenho da minha parte. No entanto, termino o ano letivo com enorme gratidão pelas experiências vividas no Agrupamento de Escolas do Fundão.

## 5. Referências Bibliográficas

Alho, S., & Nunes, C. (2007). O papel do director de turma na relação entre a escola e a família: construção e validação de um instrumento. *E-Curriculum*. <http://www.pucsp.br/ecurriculum>

Alves, V. P., Sanches A.B., & Magalhães, C. (2013). O estágio supervisionado no curso de pedagogia: “e quem já é professor”? Vivências e experiências da prática de estágio. *Pro-Docência*, 1(4), 99-109. <http://www.uel.br/revistas/prodocenciafope>

Piletti, C. (2004). *Didática geral*. Editora Ática.

Direção-Geral da Educação. (2025a, June 3). *Aprendizagens Essenciais*. <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-o>

Direção-Geral da Educação. (2025b, June 19). *Desporto Escolar*. <https://desportoescolar.dge.medu.pt/sobre-o-de>

Farhang, Q., Hashemi, S. S. A., & Ghorianfar, S. M. (2023). Lesson Plan and Its Importance in Teaching Process. *International Journal of Current Science Research and Review*, 06(08), 5901-5913. <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V6-i8-57>

Klosouski, S. S., & Reali, K. M. (2008). Planejamento de ensino como ferramenta básica do processo ensino-aprendizagem. *Latu Sensu*. <https://www3.unicentro.br>

Decreto-lei nº 95/91 do Ministério da Educação (1991). Diário da República: I Série-A, nº 47. <https://files.diariodarepublica.pt/1s/1991/02/047a00/09400946.pdf>

Ministério da Educação. (2025a, June 3). *Organização Curricular e Programas*. <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>

Ministério da Educação. (2025b, June 11). *Programa Componente de Formação Sociocultural Disciplina de Educação Física*. <https://cnapef.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/12/programa-cursos-profissionais.pdf>

República Portuguesa. (2018a, July). *6.º Ano | 2.º Ciclo do Ensino Básico EDUCAÇÃO FÍSICA* <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>

República Portuguesa. (2018b, August). *10.º Ano | Ensino Secundário EDUCAÇÃO FÍSICA*. <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica-o>

Universidade da Beira Interior. (2025). *Regulamento de estágio pedagógico do 20 ciclo de estudos em ensino de educação física nos ensinos básicos e secundário*.





# CAPÍTULO 2 – INVESTIGAÇÃO E INOVAÇÃO PEDAGÓGICA

## Análise dos objetivos e motivos da prática de *Fitness* em alunos do Ensino Secundário

### 1. Introdução

A atividade física regular pode prevenir e ajudar a controlar doenças cardíacas, reduzir os sintomas de depressão e ansiedade e melhorar o pensamento, a aprendizagem e o bem-estar geral. (Camargo E.M. & Añez C.R.R., 2020)

A importância da educação física nas escolas vai muito para além da simples promoção da atividade física. A disciplina de educação física contribui para o desenvolvimento dos alunos, tanto ao nível das componentes físicas (capacidade cardiorrespiratória, capacidade cardiovascular, condição física, entre outras) como capacidades cognitivas e emocionais. Alunos com uma vida ativa desde idades prévias, apresentam uma maior probabilidade de se manterem ativos na fase adulta. A educação física na escola e as atividades extracurriculares são vistas como influências positivas que ajudam a manter um estilo de vida ativo desde cedo. (Telama et al., 2005)

Para monitorar a aptidão física e promover a saúde dos jovens na escola, desenvolveu-se um programa que fosse ao encontro deste objetivo, o FIT escola. Esta plataforma digital, fornece um conjunto de instrumentos com o intuito de avaliar a aptidão física em estudantes dos 10 aos 18 anos. (Henriques-Neto et al., 2020) Os testes realizados aos alunos são ao nível da capacidade cardiorrespiratória (vai e vem), flexibilidade (sit and reach) e força de membros superiores e inferiores (flexões, abdominais, salto horizontal). Posteriormente à aplicação dos testes, verifica-se, na tabela normativa específica e adaptada de cada teste, em que nível se encontra o aluno consoante o seu resultado no teste.

Um termo desenvolvido nos Estados Unidos da América veio revolucionar a área da atividade física – *Fitness*. Este conceito caracteriza os objetivos e a formulação de planeamento de atividade física para a população de adultos jovens saudáveis. O *Fitness* está diretamente relacionado à saúde e pode ser dividido em três grandes áreas: *Fitness* Físico, *Fitness* Social e *Fitness* Psicológico. (Aristides et al., 1998)

Para o âmbito deste projeto, o *Fitness* físico (*Fitness* cardiorrespiratório, força muscular e velocidade-agilidade) será o mais relevante, referindo-se à obtenção ou

manutenção das componentes de aptidão física, correlacionados com uma boa ou elevada saúde, sendo necessários para realizar as tarefas diárias e se confrontar com os desafios esperados ou inesperados. (Geraldes & Dantas, 1998; Saucedo-Araujo et al., 2021)

O principal objetivo da prática de atividade física em ginásios deve ser direcionado ao *Fitness*, no seu conceito amplo e integral, procurando suportar as tarefas diárias com vigor e atenção, sem fadiga exagerada e ainda, ser capaz de enfrentar situações de emergência não previstas. (Geraldes & Dantas, 1998) Os esforços para promover a aptidão física podem, na verdade, melhorar, em vez de prejudicar, a aprendizagem nas escolas. (Welk et al., 2010)

O *Fitness* aparece como uma modalidade complementar à escola. É uma modalidade totalmente autônoma e que requer do atleta bastante consistência, resiliência e uma forte mentalidade de auto superação, de modo a chegar longe neste meio. No entanto, mesmo para quem pratica só por lazer, este tipo de treino traz inúmeros benefícios, tanto a nível físico como cognitivo. As atividades podem ser realizadas em diversos locais, como por exemplo: em casa; ao ar livre; em ginásios; centros de lazer. (Hall & Noonan, 2023) Existem estudos quantitativos que revelam algumas motivações. Normalmente, baseiam-se em objetivos extrínsecos como perda de peso, melhorar a aparência, ganhar uma recompensa. (Dominski et al., 2020)

O ginásio e academias, são bons exemplos de *Fitness*. Existe uma relevância de benefícios que andam à volta da beleza corporal, nomeadamente, a melhoria da condição física e definição do corpo. O treino de ginásio aparece como algo revitalizante para o corpo. Já a nível cognitivo, os participantes mostram que o treino de ginásio traz uma sensação de bem estar, melhora a autoestima, a confiança, a autoeficácia e a resiliência emocional. (Stewart et al., 2013)

O treino de ginásio abrange uma variedade de atividades voluntárias, podendo incluir o levantamento do peso do próprio corpo (como calistenia, como flexões e barras) e o uso de pesos manuais (como pesos livres, máquinas de pesos ou bandas de resistência).

Uma das grandes vantagens deste treino, é a capacidade de se poder combinar com qualquer outro tipo de modalidade de modo a elevar o nosso desempenho no mesmo. A resistência cardiorrespiratória combinada com o treino de força proporciona uma avaliação mais abrangente dos níveis de aptidão física. Enquanto a capacidade cardiorrespiratória é necessária para realizar atividades prolongadas, o treino de força refere-se à força máxima gerada por um músculo, em um curto espaço de tempo. (Maheedhar et al., 2016)

Outro exemplo de *Fitness* é o treino intervalado de alta intensidade, denominado HIIT. Este treino pode ajudar a combater diversas doenças associadas à inatividade física. O HIIT aborda períodos de exercícios de alta intensidade e períodos de recuperação de baixa intensidade. (Shepherd et al., 2015) O treino pode ser dividido em três subcategorias, com níveis de exigência variados.

Semelhante ao HIIT, existe o HIFT, sendo este um tipo de treino funcional de alta intensidade. O tipo de treino que encaixa neste perfil, é o *CrossFit*. Este treino é fundamentalmente um modelo de treino, em que movimentos funcionais de alta intensidade são combinados com treino cardiovascular e realizados com ginástica, peso corporal e pesos adicionais. Os treinos são bastantes desafiadores em termos de carga de trabalho. A grande vantagem, é a capacidade de manter os participantes sem estes desistirem. Por exemplo, quando um atleta não consegue realizar os movimentos propostos, a intensidade é reduzida. (Yüksel & Caloglu, 2020) Deste modo, os atletas evoluem de forma progressiva, sem nunca desanimar.

Recentemente, apareceu uma nova abordagem de atividades físicas mais realizadas no conforto de casa. Duas das modalidades que se destacam é a Yoga e o Pilates, apresentando já grande afluência. O crescimento destas modalidades, justifica-se pelos seus benefícios que vão para além da saúde física e incluem o bem-estar mental e emocional. (Kim et al., 2024)

Aulas de *cycling* também podem ser incluídas nesta modalidade. São algo que existem em praticamente todas as áreas desportivas. São aulas em que os alunos pedalam em bicicletas estacionárias, seguindo o ritmo de uma música e as instruções de um treinador. Cabe a este decidir e controlar o ritmo da sessão. Todas as pessoas podem participar e controlar o seu esforço.

O treino de flexibilidade é excelente para combinar com outra modalidade, permitindo elevar o desempenho dos atletas e reduzir o risco de lesões. A flexibilidade pode ser dividida em dois tipos: Passiva e Ativa. A flexibilidade passiva é a amplitude máxima de movimento de uma articulação na ausência de forças musculares. A flexibilidade ativa é a amplitude máxima de movimento de uma articulação quando os músculos causam o movimento. Normalmente, a flexibilidade ativa é menor que a passiva. (Blazevich, 2001)

O *Fitness* é algo muito abrangente, sendo impossível abordar todos os tipos de treino que pertencem a este conceito. Neste ponto do capítulo, foram referidos alguns tipos de treino possíveis de influenciar positivamente os resultados futuros. É esperado que os alunos que praticam, pelo menos uma modalidade, apresentem resultados melhores de condição física do que os restantes. Os dados deste projeto serão bastante benéficos para se analisar o grau de atividade física dos jovens.

Este estudo tem como objetivos perceber a adesão dos alunos para a modalidade de *Fitness*, perceber se a sua prática influencia a capacidade física dos alunos do secundário e aferir os objetivos e os motivos da prática ou não prática.

## 2. Metodologia

### 2.1. Participantes

Relativamente à escolha da amostra, foi decidido aplicar o estudo em 6 turmas do Ensino Secundário, mais sucintamente, uma do 10<sup>o</sup> ano, uma do 11<sup>o</sup> ano e quatro do 12<sup>o</sup> ano. Esta decisão foi tomada em consentimento com os restantes professores estagiários, visto que a direção da escola limitou o número de alunos por estudo e tivemos de dividir as turmas por igual.

Na totalidade, participaram 129 alunos no questionário aplicado. Os participantes têm idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos, notando-se uma afluência maior de alunos com 17 anos. Relativamente ao género, a amostra apresenta um total de 85 alunos do sexo feminino e 44 do sexo masculino. Quanto ao ano de escolaridade, 87 alunos frequentam o 12<sup>o</sup> ano, 14 alunos o 11<sup>o</sup> ano e 28 alunos são do 10<sup>o</sup> ano, tal como consta na Tabela 2.

Tabela 2 – Características da Amostra

<i>Características</i>	<i>Freq. (N=129)</i>		<i>%</i>
<i>Idade</i>	15	16	12.4
	16	18	14.0
	17	61	47.2
	18	28	21.7
	19	6	4.7
<i>Género</i>	Masculino	44	34.1
	Feminino	85	65.9
<i>Ano de Escolaridade</i>	10 <sup>o</sup> ano	28	21.7
	11 <sup>o</sup> ano	14	10.9
	12 <sup>o</sup> ano	87	67.4

### 2.2. Instrumentos

Para a recolha de dados, foi utilizado um questionário realizado através do Google Forms, constituído por perguntas simples e de resposta direta, apresentando também a opção de adicionar uma resposta, no caso de nenhuma se adequar ao contexto do aluno. O questionário foi desenvolvido e adaptado através de outros já aplicados na área do *Fitness* e em trabalhos académicos. Este instrumento apresenta respostas do nível quantitativo e qualitativo.

O questionário foi dividido em 3 partes. A primeira parte mais focada na atividade física em geral, a segunda parte mais específica sobre a modalidade de *Fitness* e, por último, a terceira parte, com o objetivo de recolher informações à cerca dos objetivos e sobre as motivações dos alunos para não praticar a modalidade. As questões da última parte, foram estruturadas numa Escala de Likert de frequência, em que o 1 corresponde a “Discordo Totalmente”, o 2 corresponde a “Discordo”, o 3 corresponde a “Nem Discordo nem Concordo”, o 4 corresponde a “Concordo” e o 5 corresponde a “Concordo Totalmente”. As perguntas desta última parte, dependia da resposta dos alunos à última questão da segunda parte, sobre a prática da modalidade de *Fitness*. Caso os alunos respondessem que “SIM”, apareciam questões sobre os objetivos do treino, caso os alunos respondessem que “NÃO”, apareciam questões sobre as motivações de não praticar a modalidade.

O FIT escola foi também um instrumento utilizado no estudo. Os dados dos alunos foram requisitados aos professores de educação física responsáveis pelas turmas em questão e, de seguida, foram analisados consoante as respostas aos questionários.

### **2.3. Procedimento**

Inicialmente, foi realizado um pedido ao diretor da escola para a realização deste estudo, ao qual se obteve permissão.

Na fase seguinte, procedeu-se ao desenvolvimento de um consentimento informado (Anexo 6) aos encarregados de educação dos alunos, de modo a obter a autorização para a participação dos seus educandos no estudo.

De seguida, procedeu-se ao envio de um e-mail a pedir autorização/informar cada diretor de turma sobre o projeto e pessoalmente aos professores titulares das turmas em questão.

De seguida, procedeu-se a uma pesquisa no âmbito da criação do questionário, de modo que este fosse o mais claro e adequado ao tema do projeto. Para isto, procurei em vários estudos dentro da área do *Fitness* e em trabalhos académicos. O produto final, resultou de uma união de vários os estudos observados.

Depois de construído o questionário, este foi aplicado aos alunos durante a segunda e terceira semana do mês de maio. Os alunos preencheram de forma individual e foi fornecido a cada aluno um código que deveriam colocar no início do questionário. O código serviu apenas para identificar o aluno, uma vez que era necessário comparar, posteriormente, as respostas com os resultados dos testes do FIT escola. Todos os encarregados de educação dos alunos assinaram um termo de responsabilidade, tendo conhecimento do tema e dos procedimentos.

Durante a aplicação do questionário aos alunos, o professor responsável esteve sempre presente de modo a esclarecer as dúvidas que surgissem.

Após a aplicação a todas as turmas, os resultados foram analisados no programa estatístico SPSS. Posteriormente, estes mesmos resultados foram comparados com os dados do FIT escola, de onde se retiraram as conclusões do estudo.

## 2.4. Análise de Dados

Recolhidos todos os dados, estes foram organizados no programa Microsoft Excel. Posteriormente, foram transferidos para o programa estatístico IBM SPSS Statistics (versão 29), onde foram analisados.

A normalidade dos dados foi avaliada através dos testes de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk, tendo-se verificado que a amostra não seguia uma distribuição normal. Tendo isto em conta, optou-se pela utilização de testes não paramétricos.

Foram aplicadas estatísticas descritivas e o teste de Mann-Whitney U para comparar os dados. Por fim, realizou-se um teste adicional com o objetivo de analisar os objetivos e os motivos dos alunos.

## 3. Resultados

Após o registo de todos os dados dos questionários e os dados do FIT escola, foram elaboradas as seguintes tabelas, contendo os dados que serão utilizados para atingir os objetivos do estudo.

Tabela 3 – Local mais adotado para a prática de atividade física

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Clube Desportivo	10	7,8	15,6	15,6
	Ginásio	17	13,2	26,6	42,2
	Casa	8	6,2	12,5	54,7
	Ar livre	24	18,6	37,5	92,2
	Piscina	1	0,8	1,6	93,8
	Desporto Escolar	4	3,1	6,3	100,0
	Total	64	49,6	100,0	
	N.R.	65	50,4		
	Total	129	100,0		

No que diz respeito ao local mais utilizado para a prática de atividade física, a tabela 3 demonstra os dados obtidos. A ausência de resposta a esta questão indica que os participantes não praticam atividade física. Verificou-se que os alunos preferem atividades ao ar livre.

Tabela 4 – Tempo dedicado à atividade física por dia

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Inferior a 1 hora	23	17,8	35,9	35,9
	1-2h	30	23,3	46,9	82,8
	2-3h	9	7,0	14,1	96,9
	3-4h	2	1,6	3,1	100,0
	Total	64	49,6	100,0	
	N.R.	65	50,4		
	Total	129	100,0		

No que toca ao tempo dedicado à atividade física, a tabela 4 representa as preferências dos alunos. A ausência de resposta a esta questão indica que os participantes não praticam atividade física. Através da tabela, verificamos que os alunos preferem atividades de curta duração, entre 1-2 horas.

Tabela 5 – Modalidade relacionada ao *Fitness*, mais testada pelos alunos

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Tabata	3	2,3	3,3	3,3
	Bicicleta	10	7,8	11,1	14,4
	Musculação	29	22,5	32,2	46,7
	Aulas de grupo	6	4,7	6,7	53,3
	Cardio	1	0,8	1,1	54,4
	Dança	5	3,9	5,6	60,0
	TRX	1	0,8	1,1	61,1
	Corrida	30	23,3	33,3	94,4
	Pilates	1	,8	1,1	95,6
	Triatlo	1	,8	1,1	96,7
	CrossFIT	3	2,3	3,3	100,0
	Total	90	69,8	100,0	
	N.R.	39	30,2		
		Total			

Tabela 6 – Contexto que começaram a praticar a modalidade de *Fitness*

		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Com amigos	16	12,4	17,8	17,8
	Através de clubes/associações	9	7,0	10,0	27,8
	Outro(s)	10	7,8	11,1	38,9
	Com família	15	11,6	16,7	55,6
	Tomei iniciativa	31	24,0	34,4	90,0
	Através da escola	7	5,4	7,8	97,8
	Através de workshops	2	1,6	2,2	100,0
	Total	90	69,8	100,0	
	N.R.	39	30,2		
	Total	129	100,0		

As tabelas apresentadas acima representam o tipo de treino que os alunos já experimentaram relacionado ao *Fitness* e o contexto em que o treino foi realizado. A ausência de resposta a esta questão indica que os participantes não experimentaram nenhuma modalidade. Verificou-se que os alunos preferem atividades como corrida e musculação. Relativamente ao contexto em que participaram, grande parte tomou iniciativa.

Tabela 7 – Relação entre género e o tempo dedicado à atividade física/*Fitness*

U de Mann-Whitney	260,000
Wilcoxon W	470,000
Z	-1,401
Significância	,161

Com a tabela 7, pretendeu-se aferir se existia alguma relação entre o género e o tempo dedicado à atividade física/*Fitness*. Realizou-se o teste Mann-Whitney e desenvolveram-se as seguintes hipóteses:

Ho: Não existe relação entre género e o tempo dedicado à atividade física.

H1: Existe relação entre género e o tempo dedicado à atividade física.

Como p-value > 0.05, não se rejeita Ho. Logo, não existem diferenças significativas entre géneros, no que diz respeito ao tempo dedicado à atividade física.

Tabela 8 – Relação entre prática de atividade física com os resultados do FIT escola

	Vai-Vem (%)	Impulsão Horizontal (%)	Abdominais (%)	Extensões de Braços (%)	Senta e Alcança (E) (%)	Senta e Alcança (D) (%)
U De Mann-Whitney	1337,500	1639,000	1954,500	1829,000	1587,500	1682,000
Wilcoxon W	3482,500	3784,000	4099,500	3974,000	3732,500	3827,000
Z	-3,665	-2,659	-1,095	-1,716	-2,721	-2,127
Significância	<,001	,008	,273	,086	,007	,033

Tabela 9 – Verificação da relação entre prática de atividade física e os resultados do FIT escola

	pratica_regularmente_uma_ou_mais_atividades_fisicas	N	Posto Pédio	Soma de Classificações
Vai-Vem (%)	Sim	63	<b>75,77</b>	4773,50
	Não	65	53,58	3482,50
	Total	128		
Impulsão Horizontal (%)	Sim	64	<b>71,89</b>	4601,00
	Não	65	58,22	3784,00
	Total	129		
Senta E Alcança (E) (%)	Sim	64	<b>72,70</b>	4652,50
	Não	65	57,42	3732,50
	Total	129		
Senta E Alcança (D) (%)	Sim	64	<b>71,22</b>	4558,00
	Não	65	58,88	3827,00
	Total	129		

As tabelas acima, pretendiam averiguar se quem pratica atividades físicas, apresenta melhores resultados no FIT escola. Inicialmente, realizou-se o teste de Mann-Whitney para verificar se havia relação ou não entre as duas variáveis. Para isto, desenvolveram-se as seguintes hipóteses:

Ho: Não existe relação entre quem pratica atividades físicas e os resultados do FIT escola.

H1: Existe relação entre quem pratica atividades físicas e os resultados do FIT escola.

Como p-value < 0.05 nos testes do Vai-Vem, Impulsão Horizontal e Senta e Alcança, rejeita-se Ho. Logo existe relação nestes testes.

Posteriormente, o teste seguinte pretendeu verificar esta relação, confirmando o que era previsto. Existem diferenças significativas entre quem pratica atividades físicas, no que diz respeito aos testes do FIT escola. Ou seja, alunos ativos fisicamente, apresentam melhores resultados.

Os restantes testes (abdominais e extensões de braços) não foram utilizados devido a não se rejeitar  $H_0$ , o que significa que não existe relação entre quem pratica atividades físicas e os resultados do FIT escola.

Tabela 10 – Quantidade de pessoas que praticam a modalidade de *Fitness*

		Frequência	Porcentagem
Válido	Não	81	62.8
	Sim	48	37.2
	Total	129	100.0

A tabela 10 apresenta o número total de participantes que praticam a modalidade de *Fitness*.

Tabela 11 - Principais objetivos com a modalidade de *Fitness*

		PMG	GMM	EDC	MPC	AED	MP	MEC	MFM	MCA	MSC	COD
N	Válido	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
	N.R.	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81
	Média	3,63	4,29	4,08	3,77	4,10	3,96	3,85	3,79	4,13	4,06	3,04
	Mínimo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Máximo	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

PMG - Perda de massa gorda GMM - Ganho de massa muscular EDC- Estética e definição corporal MPC- Manutenção do peso corporal AED- Aumento de energia e disposição MP- Melhorar a postura MEC- Melhorar o equilíbrio e a coordenação MFM- Melhorar a flexibilidade e mobilidade MCA- Melhorar a capacidade aeróbia MSC- Melhorar a saúde cardiovascular COD- Complemento para outro(s) desporto(s)

Tabela 12 - Principais objetivos com a modalidade de *Fitness*

		RL	MCE	DDC	MA
N	Válido	48	48	48	48
	N.R.	81	81	81	81
	Média	2,33	3,13	3,77	4,38
	Mínimo	1	1	2	1
	Máximo	5	5	5	5

RL- Reabilitação de lesão MCE- Movimentar cargas elevadas DDC- Desenvolvimento da disciplina e consistência MA- Manter-me ativo

As tabelas 11 e 12 pretenderam verificar qual o principal objetivo dos alunos com a prática da modalidade de *Fitness*. Apenas 48 alunos responderam, os restantes afirmaram numa questão anterior que não praticavam a modalidade. Logo, não fazia sentido responderem a esta questão.

A maior média (4.38) corresponde a “Manter-me ativo”. “Ganho de massa muscular” não fica muito atrás, apresentando uma média de 4.29. Assim sendo, podemos considerar que estes são os principais objetivos dos alunos. Em contrapartida, a menor média (2.33) corresponde a “Reabilitar de lesão”, o que demonstra que isto acaba por não ser um objetivo dos alunos, talvez pelo facto de poucos alunos estarem a passar por uma lesão.

Tabela 13- Motivos mais comuns para não praticar a modalidade de *Fitness*

		FM	FI	FAM	FT	FC	FI	FTP	FC	FEP	L	ATMD
N	Válido	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81
	N.R.	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Média		3,20	2,65	2,27	3,65	2,54	2,49	2,37	3,21	2,42	1,83	2,47
Mínimo		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Máximo		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

FM- Falta de motivação FI- Falta de interesse FAM- Falta de apoio monetário FT- Falta de tempo FC- Falta de conhecimento FI- Falta de infraestruturas FTP- Falta de treinador/professor FC- Falta de companhia FEP - Falta de equipamento pessoal L- Lesão ATMD- Acho o treino muito difícil

Tabela 14- Motivos mais comuns para não praticar a modalidade de *Fitness*

		ILC	NVRQE	POAF	TME	NQSC	NSN	NGD	NTV	NGEG	NTJ	PND
N	Válido	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81	81
	N.R.	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Média		3,16	2,40	3,06	1,90	2,22	2,19	2,28	2,63	2,07	2,49	1,75
Mínimo		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Máximo		5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5

ILC- As instalações são longe de casa NVRQE- Não vi resultados quando experimentei POAF- Prefiro outras atividades físicas TME- Tive uma má experiência NQSC- Não quero sobrecarregar o corpo NSN- Não sinto necessidade NGD- Não gosto de desporto NTV- Não tenho vontade NGE- Não gosto de estar em grupo NTJ- Não tenho jeito PND- Os pais não deixam

Tabela 15- Motivos mais comuns para não praticar a modalidade de *Fitness*

		MS	TV	TML
N	Válido	48	48	48
	N.R.	81	81	81
Média		1,89	2,41	2,25
Mínimo		1	1	2
Máximo		5	5	5

MS- Motivos de saúde TV- Tenho vergonha TML- Tenho medo de me lesionar

As tabelas acima pretendem verificar o que leva os alunos a não praticarem a modalidade de *Fitness*. Apenas 81 alunos responderam, os restantes afirmaram numa questão anterior que praticavam a modalidade. Logo, não fazia sentido responderem a esta questão.

A maior média (3.65), corresponde a “Falta de tempo”. Assim sendo, podemos considerar este o principal motivo dos alunos para não praticarem a modalidade. Falta de motivação e o facto de as instalações serem longe de casa também são fatores que influenciam a prática, apresentando valores de média de 3.20 e 3.16, respetivamente.

## 4. Discussão

O presente estudo teve como objetivo averiguar os objetivos dos alunos e as motivações que levam à não prática da modalidade de *Fitness*. Para tal, foi elaborado um questionário ao qual os alunos deveriam responder com o máximo de sinceridade, de forma a garantir a recolha de dados relevantes para a análise.

Inicialmente, procurei analisar a opinião dos alunos relativamente à atividade física. Crianças e adolescentes devem realizar, pelo menos, uma média de 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior

parte dessa atividade física deve ser aeróbica. Cumprindo com esta recomendação, verifica-se uma melhoria da aptidão física, da saúde cardiometabólica, da saúde óssea e cognitiva, da saúde mental e uma redução da adiposidade. (Camargo & Añez, 2020) A maioria dos alunos que responderam ao questionário, afirmaram que praticavam 1-2 horas por dia, o que cumpre com as diretrizes da Organização Mundial de Saúde para atividade física e comportamento sedentário.

Os professores devem ensinar os alunos a valorizar a atividade física e a conhecer os factos relacionados com a prática da atividade física, pois alunos que apreciam a atividade física são capazes de se adaptar a novas situações à medida que estas surgem. (Corbin, 2002)

Assim, este estudo permitiu oferecer aos alunos um maior conhecimento sobre a modalidade de *Fitness*, fornecendo mais uma opção para aqueles que pretendem experimentar algo novo. Tanto para quem pratica atividade física, como para que não pratica, o estudo veio reforçar a importância da prática regular de atividade física.

Com base nos resultados, percebemos que a falta de tempo impede a maioria dos alunos de praticar atividades físicas regularmente. Por outro lado, quem pratica pretende manter um estilo de vida ativo e saudável.

## **5. Conclusão**

Após a análise dos resultados, é possível identificar algumas limitações do estudo. O facto de não termos a certeza se os alunos responderam com total sinceridade ao questionário, é um fator incontrolável e que pode influenciar os resultados. Além disso, a relevância do estudo teria sido maior se tivesse abrangido todas as turmas do ensino secundário do Agrupamento de Escolas do Fundão. No entanto, tal não foi possível devido à decisão da direção da escola que não permitiu para não sobrecarregar os alunos.

Ainda assim, os resultados obtidos não devem ser desvalorizados. Apesar do estudo apresentar algumas limitações, considero que os dados são credíveis, uma vez que os alunos que praticam atividade física ou *Fitness* apresentaram melhores desempenhos nos testes do FIT escola.

Importa também destacar que o número de alunos praticantes é bastante inferior àqueles que não praticam a modalidade. Este dado revela a necessidade de intervenção para alterar estes hábitos menos saudáveis. Penso que investir em atividades ao ar livre seria uma forma de intervenção, tendo em conta que se registou uma maior afluência de respostas por parte dos alunos, na preferência pela prática desportiva no exterior .

Concluindo, o exercício físico é fundamental para os alunos, tanto para o sucesso académico, como para a promoção de um estilo de vida saudável ao longo da vida.

## 6. Referências Bibliográficas

- Aristides, A., Geraldés, R., & Dantas, E. M. (1998). The concept of fitness and the training planing for optimal performance in health club. *Atividade Física & Saúde*, 3(1), 29-36
- Blazevich, A. J. (2001). Flexibility Training for Sprint Runners. *Strength and Conditioning Journal*, 23(4), 42-49
- Camargo, E.M., & Añez C.R.R. (2020). *Diretrizes da oms para atividade física e comportamento sedentário num piscar de olhos*.  
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>
- Corbin, C. B. (2002). Physical education as an agent of change. *Quest*, 54(3), 181–195.  
<https://doi.org/10.1080/00336297.2002.10491773>
- Dominski, F. H., Matias, T. S., Serafim, T. T., & Feito, Y. (2020). Motivation to CrossFit training: a narrative review. *Sport Sciences for Health*, 16(2), 195–206.  
<https://doi.org/10.1007/s11332-020-00619-5>
- Geraldés A.A.R., & Dantas E.H.M. (1998). *O conceito de "fitness" e o planejamento do treinamento para a performance ótima em academias de ginastica*. *Atividade Física & Saúde*, 3(1), 29-36
- Hall, F. C., & Noonan, R. J. (2023). A qualitative study of how and why gym-based resistance training may benefit women’s mental health and wellbeing. *Performance Enhancement and Health*, 11(3), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2023.100254>
- Henriques-Neto, D., Minderico, C., Peralta, M., Marques, A., & Sardinha, L. B. (2020). Test–retest reliability of physical fitness tests among young athletes: The FITescola® battery. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 40(3), 173–182.  
<https://doi.org/10.1111/cpf.12624>
- Kim, Y., Chae, S., Sim, I., & Kim, B. (2024). Exploring the influence of leadership styles on psychological well-being and satisfaction of Pilates classes clients. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00949-8>
- Maheedhar, M., Gaurav, A., Jilla, V., Tiwari, V. N., & Narayanan, R. (2016, August 16-20). *StayFit: A wearable application for Gym based power training* [Conference Paper]. 38<sup>o</sup> Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society, Orlando, FL, USA. <https://doi.org/10.1109/EMBC.2016.7592166>
- Saucedo-Araujo, R. G., Huertas-Delgado, F. J., Villa-González, E., Ávila-García, M., Gálvez-Fernández, P., & Tercedor, P. (2021). Is children’s health-related quality of life associated with

physical fitness and mode of commuting? PREVIENE Project. *Perspectives in Public Health*, 141(2), 102-110. <https://doi.org/10.1177/1757913921992405>

Shepherd, S.O., Wilson, O.J., Taylor, A.S., Thøgersen-Ntoumani, C., Adlan, A.M., Wagenmakers, A.J.M., & Shaw, C.S. (2015). Low-Volume High-Intensity Interval Training in a GymSetting Improves Cardio-Metabolic and Psychological Health. *PLoS ONE*, 10(9), 1-17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139056>

Stewart, B., Smith, A., & Moroney, B. (2013). Capital building through gym work. *Leisure Studies*, 32(5), 542-560. <https://doi.org/10.1080/02614367.2012.697183>

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>

Welk, G. J., Jackson, A. W., Morrow, J. R., Haskell, W. H., Meredith, M. D., & Cooper, K. H. (2010). The association of health-related fitness with indicators of academic performance in texas schools. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81(3), S16-S23. <https://doi.org/10.1080/02701367.2010.10599690>

Yüksel, O., & Caloglu, M. (2020). The Effect of Cross Fit Training on Anaerobic Power and Dynamic Balance of Greco-Roman and Freestyle Wrestlers. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(1), 2322-3537. <https://doi.org/10.26655/IJAEP.2020.1.4>

## 7. Anexos

### Anexo 1 – Parecer do Orientador



#### Parecer do Orientador

Eu, Carla Cristina Vieira Lourenço, com o documento de identificação 11317810, NIF 218645376, e-mail ccvl@ubi.pt, Professor Auxiliar Convidado da Universidade da Beira Interior e orientador científico do aluno Miguel Amaral Dias, com o número de aluno M13720, autor do trabalho de 2.º Ciclo em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, intitulado Relatório de Estágio Pedagógico: Análise das motivações e objetivos relativamente à prática de *Fitness* em estudantes do Ensino Secundário, redigido em língua portuguesa, declaro que o trabalho ora entregue, se encontra apto para ser presente a provas públicas.

Covilhã e UBI, 1 de agosto de 2025

Assinado por: CARLA CRISTINA VIEIRA LOURENÇO  
Num. de identificação: 11317810  
Data: 2025.08.01 13:46:09+01'00'

---

(Carla Lourenço)

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

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

## Anexo 2 – Rotações dos Espaços da Escola Secundária do Fundão

**Agrupamento de Escolas do Fundão**  
**Educação Física 2024 / 25**  
**Ocupação Inicial de Espaços - Pavilhão / Exterior** (Versão: 01-16 set 2024)

	2ª F				3ª F				4ª F				5ª F				6ª F																			
	P1	P2	P3	P4	c1	c2	c3	c4	P1	P2	P3	P4	c1	c2	c3	c4	P1	P2	P3	P4	c1	c2	c3	c4	P1	P2	P3	P4	c1	c2	c3					
08:20h																																				
09:20h	12	11	TAL	12	11	10	9A	8A	5A	9C	6E	4P	7C	32	CT	5C	6A	EAC	APS	11	10	9E	APS	10	10	9E	APS	10	10	9E	APS	10				
10:20h	CT2				6A	7C	8A	11	9D	7B	8E	12	12	BA			6D	7B	8E	9B	10	9E	APS	10	10	9E	APS	10	10	9E	APS	10				
11:20h	10	9B	11	11					9D	7B	8E	12	12	BA			6D	7B	8E	9B	10	9E	APS	10	10	9E	APS	10	10	9E	APS	10				
12:15h	LH				11	10	9A	8A	5A	9C	6E	4P	7C	32	CT	5C	6A	EAC	APS	11	10	9E	APS	10	10	9E	APS	10	10	9E	APS	10				
13:10h																																				
14:10h																																				
15:10h	10	9B	7D	6B					9D	7B	8E	12	12	BA			6D	7B	8E	9B	10	9E	APS	10	10	9E	APS	10	10	9E	APS	10				
16:10h																																				
17:05h																																				

LÁIA	FERNANDO	LUS MOR	ALBERTO	ANA	CLARA	CRISTINA CRUZ	FRANCISCO	TÁLIA	VANESSA	RICARDO
------	----------	---------	---------	-----	-------	---------------	-----------	-------	---------	---------

<b>Datas de Rotações - 1º Período</b> Inicial: 16 set a 18 out (5 s.) 1ª rotação: 21 out a 15 nov (4 s.) 2ª rotação: 18 nov a 17 dec (4 s. + 2d)	<b>Datas de Rotações - 2º Período</b> 3ª rotação: 06 jan a 31 jan (4 s.) 4ª rotação: 03 fev a 28 fev (4 s.) 5ª rotação: 03 mar a 04 abr. (4 s. + 2d)* * Inclui Carnaval	<b>Datas de Rotações - 3º Período</b> 6ª rotação: 22 abr a 16 mai (3 s. + 4d) 7ª rotação: 19 mai a 06 jun (3 s.) (9ª; 11ª; 12ª) 19 mai a 13 jun (4 s.) (5ª; 6ª; 7ª; 8ª; 10ª)
---	---	---

**Ocupação Desporto Escolar**

### Anexo 3 – Planejamento anual turma 6º Ano (6ºD)

		Dia	Data	Tempos	Nº Aula	Local	Unidade Didática	Observações
	Set	3ª	17	50	1	Ext	Apresentação	
		5ª	19	100	2 e 3	P1	Avaliação diagnóstica. IMC	
		3ª	24	50	4	P2	Condição Física	
		5ª	26	100	5 e 6	P1	Voleibol	
	Out	3ª	1	50	7	P2	Basquetebol	
		5ª	3	100	8 e 9	P1	Voleibol	
		3ª	8	50	10	P2	Basquetebol	
		5ª	10	100	11 e 12	P1	Voleibol	
		3ª	15	50	13	P2	Basquetebol	
		5ª	17	100	14 e 15	P1	Voleibol	Avaliação Sumativa
		3ª	22	50	16	P3	Badminton	
		5ª	24	100	17 e 18	P2	Basquetebol	
	1ºP	3ª	29	50	19	P3	Badminton	
		5ª	31	100	20 e 21	P2	Basquetebol	
	Nov	3ª	5	50	22	P3	Badminton	
		5ª	7	100	23 e 24	P2	Basquetebol	
		3ª	12	50	25	P3	Badminton	
		5ª	14	100	26 e 27	P2	Basquetebol	Avaliação Sumativa
		3ª	19	50	28	P4	Gin Aparelhos – Mini, Boq, pli	
		5ª	21	100	29 e 30	P3	Badminton	
		3ª	26	50	31	P4	Gin Aparelhos – Mini, Boq, pli	
		5ª	28	100	32 e 33	P3	Badminton	Avaliação Sumativa
	Dez	3ª	3	50	34	P4	Matéria Teórica	
		5ª	5	100	35 e 36	P3	Fit Escola	
		3ª	10	50	37	P4	Gin Aparelhos – Mini, Boq, pli	Avaliação Sumativa
		5ª	12	100	38 e 39	P3	Teste e Auto-avaliação	
		3ª	17	50	40	P4	Condição Física	
	Jan	3ª	7	50	41	P1	Voleibol	
		5ª	9	100	42 e 43	P4	Ginástica de solo	
		3ª	14	50	44	P1	Voleibol	
		5ª	16	100	45 e 46	P4	Ginástica de solo	
		3ª	21	50	47	P1	Voleibol	
		5ª	23	100	48 e 49	P4	Ginástica de solo	
		3ª	28	50	50	P1	Voleibol	Avaliação Sumativa
		5ª	30	100	51 e 52	P4	Ginástica de solo	Avaliação Sumativa
	Fev	3ª	4	50	53	P2	Futsal	
		5ª	6	100	54 e 55	P1	Andebol	
		3ª	11	50	56	P2	Futsal	
		5ª	13	100	57 e 58	P1	Andebol	
	2ºP	3ª	18	50	59	P2	Futsal	
		5ª	20	100	60 e 61	P1	Andebol	
		3ª	25	50	62	P2	Futsal	Megas
		5ª	27	100	63 e 64	P1	Andebol	Avaliação Sumativa
	Mar	5ª	6	100	65 e 66	P2	Futsal	
		3ª	11	50	67	P3	Lançamento da bola	
		5ª	13	100	68 e 69	P2	Futsal	Avaliação Sumativa
		3ª	18	50	70	P3	Matéria Teórica	
		5ª	20	100	71 e 72	P2	Fit Escola	
		3ª	25	50	73	P3	Lançamento da bola	
		5ª	27	100	74 e 75	P2	Teste e Auto-avaliação	
	Abr	3ª	1	50	76	P3	Lançamento da bola	Avaliação Sumativa
		5ª	3	100	77 e 78	P2	Condição Física	
	Abr	3ª	22	50	79	P4	Dança Regadinho	
		5ª	24	100	80 e 81	P3	Salto comprimento	
		3ª	29	50	82	P4	Dança Regadinho	
	Mai	3ª	6	50	83	P4	Dança Regadinho	Avaliação Sumativa
		5ª	8	100	84 e 85	P3	Salto comprimento	Avaliação Sumativa
		3ª	13	50	86	P4	Velocidade e barreiras	
		5ª	15	100	87 e 88	P3	Velocidade e barreiras	Avaliação Sumativa
		3ª	20	50	89	P1		
		5ª	22	100	90 e 91	P4	Matéria Teórica /Salto em altura	
	3ºP	3ª	27	50	92	P1	Fit Escola	
		5ª	29	100	93 e 94	P4	Salto em altura	Avaliação Sumativa
	Jun	3ª	3	50	95	P1	Fit Escola	
		5ª	5	100	96 e 97	P4	Teste e Auto-avaliação	
		5ª	12	100	98 e 99	P4	Condição Física	

## Anexo 4 – Planeamento anual turma 10<sup>o</sup> ano profissional (TAS24)

		Dia	Data	Tempos	Nº Aula	Local	Unidade Didática	Observações
	Set	3ª	17	100	1 e 2	P2	Mód. 1 - Basquetebol	Apresentação
		3ª	24	100	3 e 4	P2	Mód. 1 - Basquetebol	
	Out	3ª	1	100	5 e 6	P2	Mód. 1 - Basquetebol	
		3ª	8	100	7 e 8	P2	Mód. 1 - Basquetebol	Preparar dia da 3ª idade
		3ª	15	100	9 e 10	P2	Mód. 1 - Basquetebol	
		3ª	22	100	11 e 12	P3	Mód. 1 - Basquetebol - Mód. 7 - Outras AFD - P2 - Outras AFD - P3 - Outras AFD - P4 - Outras AFD - P5 - Outras AFD - P6 - Outras AFD - P7 - Outras AFD - P8 - Outras AFD - P9 - Outras AFD - P10 - Outras AFD - P11 - Outras AFD - P12 - Outras AFD - P13 - Outras AFD - P14 - Outras AFD - P15 - Outras AFD - P16 - Outras AFD - P17 - Outras AFD - P18 - Outras AFD - P19 - Outras AFD - P20 - Outras AFD - P21 - Outras AFD - P22 - Outras AFD - P23 - Outras AFD - P24 - Outras AFD - P25 - Outras AFD - P26 - Outras AFD - P27 - Outras AFD - P28 - Outras AFD - P29 - Outras AFD - P30 - Outras AFD - P31 - Outras AFD - P32 - Outras AFD - P33 - Outras AFD - P34 - Outras AFD - P35 - Outras AFD - P36 - Outras AFD - P37 - Outras AFD - P38 - Outras AFD - P39 - Outras AFD - P40 - Outras AFD - P41 - Outras AFD - P42 - Outras AFD - P43 - Outras AFD - P44 - Outras AFD - P45 - Outras AFD - P46 - Outras AFD - P47 - Outras AFD - P48 - Outras AFD - P49 - Outras AFD - P50 - Outras AFD - P51 - Outras AFD - P52 - Outras AFD - P53 - Outras AFD - P54 - Outras AFD - P55 - Outras AFD - P56 - Outras AFD - P57 - Outras AFD - P58 - Outras AFD - P59 - Outras AFD - P60 - Outras AFD -	
		3ª	29	100	13 e 14	P3	Mód. 1 - Basquetebol	LAR
	Nov	3ª	5	100	15 e 16	P3	Mód. 1 - Basquetebol	
		3ª	12	100	17 e 18	P3	Mód. 1 - Basquetebol	
		3ª	19	100	19 e 20	P4	Mód.4 – Giná I – Solo e Apa	
		3ª	26	100	21 e 22	P4	Mód.4 – Giná I – Solo e Apa	
	Dez	3ª	3	100	23 e 24	P4	Mód.4 – Giná I – Solo e Apa	
1ºP		3ª	10	100	25 e 26	P4	Mód.4 – Giná I – Solo e Apa	Avaliação Sumativa
		3ª	17	100	27 e 28	P4	Mód. 13 – Aptidão Física	
	Jan	3ª	7	100	29 e 30	P1	Mód. 14 – AFCS I	
		3ª	14	100	31 e 32	P1	Mód. 14 – AFCS I	
		3ª	21	100	33 e 34	P1	Mód. 14 – AFCS I	
		2ª	27	100	35 e 36	Sala	Mód. 10 – Dança I - Reg	
		3ª	28	100	37 e 38	P1	Mód. 14 – AFCS I	Avaliação Sumativa
	Fev	3ª	4	100	39 e 40	P2	Mód. 1 - Basquetebol	
		3ª	11	100	41 e 42	P2	Mód. 1 - Basquetebol	Avaliação Sumativa
		3ª	18	100	43 e 44	P2	Mód. 1 - Basquetebol	Jogo rua
	Mar	3ª	11	100	45 e 46	P3	Mód. 1 - Basquetebol	
		3ª	18	100	47 e 48	P3	Mód. 1 - Basquetebol	
		3ª	25	100	49 e 50	P3	Mód. 1 - Basquetebol	Avaliação Sumativa
2ºP	Abr	3ª	1	100	51 e 52	P3	Mód. 13 – Aptidão Física	
		3ª	22	100	53 e 54	P4	Mód. 10 – Dança I - Reg	
3ºP		3ª	29	100	55 e 56	P4	Mód. 10 – Dança I - Reg	Avaliação Sumativa
	Mai	3ª	6	100	57 e 58	P4	Mód. 10 – Dança I - Reg	Caminhada para recolha de plantas
		3ª	13	100	59 e 60	P5	Mód. 13 – Aptidão Física	

## Anexo 5 – Atividades realizadas ao longo do ano

DATA			ATIVIDADE	ENVOLVIDOS	ORGANIZAÇÃO
Setembro	26	5ª	Dia Europeu Línguas	Núcleo Estágio EF	Dep. Línguas
Setembro	27	6ª	Dia Europeu Desporto na Escola	Grupo EF	Cristina Cruz/ Núcleo Estágio EF
Setembro	27	6ª	Caminhada Rota Pedra D'hera.	Turma TAL/TAS22	Cristina Cruz
Outubro	4	6ª	Escalada, rapel, arborismo – Parque do Convento	Turma TAL/TAS22	Cristina Cruz
Outubro	10	5ª	Dia Mundial da Saúde Mental Mindfulness para cuidar quem cuida	Diretora de Turma PES	Cristina Cruz / EE da DT (Sónia Martins)
	16	4ª	Coreografia de Dança – Dia da Hispanidade	Grupo Dança DE	Cristina Cruz e Ana Batista
	29	3ª	Dia Mundial da 3ª idade – Fundação Palace Hotel Sénior	TAS 24	Cristina Cruz/ Núcleo Estágio EF /TAS24
	30	4ª	Dia Nacional da Democracia	12 CTAV	Câmara Municipal do Fundão
	30	4ª	Coreografia de Halloween	Grupo Dança DE	Cristina Cruz/ Núcleo Estágio EF
Novembro	6	4ª	Corta-mato fase escola	Todos alunos	Grupo EF
	15	6ª	Visita de estudo a Salamanca	12CTAV	Disciplina Espanhol
	20	4ª	Workshop dança contemporânea	Grupo Dança DE	Camisola Preta – Leiria não existe
	25	2ª	Dia da não violência contra as mulheres	Grupo Dança DE	Câmara Municipal do Fundão
Dezembro	11	4ª	Torneio Badminton	Todos alunos	Grupo EF
	12	5ª	Coreografia Natal AEF	Todos alunos	Associação Estudantes / Núcleo EF
	13	6ª	Recolha alimentos – Cabaz solidário	12º CTAV	Clube Direitos Humanos / Ser solidário
	22	sáb	Natal Fit – Município do Fundão	Grupo Dança DE	Cristina Cruz e Município do Fundão
	19	5ª	Jantar de Natal AEF	Comunidade	Núcleo Estágio EF / Direção
Janeiro	10	6ª	Onco – Educa	12º CTAV	PES
	15	4ª	Visita Estudo – Padel e Ténis - Matchpoint Academy	12º CTAV	Cristina Cruz
Fevereiro	5	4ª	Megas Fases Escola	Todos os alunos	Grupo EF
	18	3ª	Preparação da prova de Rally	Núcleo Estágio	Núcleo Estágio Português e EF
	19	4ª	Inspire your future	Direção Turma	SPO
	25	3ª	Megas – Fase Distrital - Covilhã	Todos alunos	Grupo EF
Março	7	6ª	Dia da Mulher – Atuação Sta. Teresinha e J.Franco	Grupo Dança DE	Cristina Cruz e Cidadania
	11	3ª	Inauguração Exposição Moagem – 12º CTAV	12º AV	Alunos de Artes
	14	6ª	Visita Estudo – Padel e Ténis - Matchpoint Academy	TAL/TAS22	Cristina Cruz
	18	3ª	Torneio Curling	Todos os alunos	Grupo EF
	19	4ª	Workshop de Dança – Bruna Ramos	Grupo Dança DE	Cristina Cruz e Município do Fundão
	24	2ª	Aula de Dança – Souto da Casa	Alunas Souto da Casa	Cristina Cruz e CAFF – Escola Alfa
	25	3ª	Atividades Lavacolhos	Alunas Lavacolhos	Cristina Cruz e CAFF – Escola Alfa
	27	5ª	Feira do Livro – Dr. Pinto Coelho	Comunidade Escolar	Grupo EF/Biblioteca
Abril	1	3ª	Feira do Livro – Dr. Pinto Coelho	Comunidade Escolar	Grupo EF/Biblioteca
	1	3ª	Atividades Idosos – Academia Sénior	TAS 24	Cristina Cruz e Núcleo de Estágio EF
	1	3ª	Atividade de Padel – Alunos CAA	Alunos CAA	Cristina Cruz e Ana Pedro
	3	5ª	Abertura Semana Aberta – Grupos de Dança	Turma 12º CTAV/Grupo Dança	Cristina Cruz e Núcleo de Estágio EF
	4	5ª	Moderação Tertúlia EF – Dr. Pinto Coelho	Turmas JF4A/JF4B/5ª/6ª/7ªB e on-line p/comunidade escolar	Grupo EF/Biblioteca
Abril	29	3ª	DE sobre rodas – Andebol 4 KIDS- 4º ano	Cristina Cruz e N. Estágio EF	Ana Pedro
	30	4ª	Preparação Regadinho – Alunas projeto Erasmus	Alunas projeto Erasmus	Cristina Cruz e N. Estágio EF
Maio	3	Sáb	Dia Mundial da Dança	Grupo Dança DE	Cristina Cruz e Município do Fundão
	6	3ª	Caminhada Recolha de plantas	TAS 24	Cristina Cruz e Núcleo de Estágio EF
	14	4ª	Projeto Cervantes – Coreografias Anfiteatro	Grupo Dança DE	Cristina Cruz
	24	Sáb	Rally Paper	Profª, Assist técnicos e opera.	Núcleos Estágio EF e Por/Esp
	30	6ª	Dia Mundial da criança – 1º ciclo – Parque Verde	Grupo EF	Cristina Cruz e Núcleo de Estágio EF
Junho	4	4ª	Lanche Multicultural	Alunos EFA /qualifica	Cristina Cruz e Núcleo de Estágio EF
	6	6ª	Projeto Mobilidade Sustentável	Alunos AEF/TAL.TAS22/BTT Gardunha/DE sobre Rodas	Cristina Cruz e Núcleo de Estágio EF
	13	6ª	Caminhada em família	Grupo EF	Cristina Cruz e Núcleo de Estágio EF

27 SETEMBRO | 6ª | 9:20-12:05

## DIA EUROPEU DESPORTO NA ESCOLA

BASQUETEBOL  
ATLETISMO  
FUTEBOL  
DE SOBRE RODAS  
DANÇA  
BOCCIA  
ANDEBOL

Desporto Escolar AEF

## 6 NOVEMBRO - 4ª FEIRA

9:30  
PISTA  
ATLETISMO

# CORTA-MATO ESCOLAR

INSCRIÇÕES: COM O TEU PROF.ED.FÍSICA

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

INF A - 2014 A 2016 - 10:00  
INF B - 2012 A 2013 - 10:30  
INC - 2010 E 2011 - 11:15  
JUV - 2007 A 2009 - 12:15

Iniciados - 2010/11  
Inf B - 2012/13

# BAD MINTON

9:00

## TORNEIO 11 DEZ

4ª FEIRA

INSCREVE-TE COM O TEU PROF. ED. FÍSICA

Desporto Escolar AEF

4ª F - 29 JAN - 9:00  
Pista Exterior

VELOCIDADE E COMPRIMENTO Inf A - 2014 a 2016  
Inf B - 2012/13  
Iniciados - 2010/2011

LANÇAMENTO DO VORTEX Inf B - 2012/13

MEGA KILÓMETRO Inf A - 2014 a 2016  
Inf B - 2012/13  
Iniciados - 2010/11

INSCREVE-TE COM O TEU PROF. ED. FÍSICA

## PASSEIO

6ª F  
6 JUNHO

# CICLOTURISMO

14:30

- ABERTO A TODA A COMUNIDADE EDUCATIVA DO AEF E DO AEGX

- OBRIGATÓRIO INSCRIÇÃO ATRAVÉS DO QR CODE OU LINK ATÉ DIA 2 JUNHO

- OBRIGATÓRIO CAPECETE / BICICLETA / ROUPA CLARA OU REFLETORA

**DISTÂNCIA: 15 KM**

INSCRIÇÃO

PONTO DE ENCONTRO  
PISTA DE ATLETISMO/CAMPO EXT AEF

# CAMINHADA EM FAMÍLIA

13 Junho | 6ª F | 18:00

Inscrição

Percurso

Reforço Alimentar  
Convívio  
Música  
Animação Infantil

Percurso 1 - 5 Km - Fácil  
Percurso 2 - 10 km - Moderado

Apoios:

Patrocínios:

Made with PosterMyWall.com

## Anexo 6 – Consentimento informado projeto de investigação



### Consentimento Informado



#### **Projeto de Investigação do Mestrado de Ensino de Educação Física**

Eu, Miguel Amaral Dias, professor estagiário de Educação Física, estou a desenvolver no âmbito do Mestrado de Ensino de Educação Física da Universidade da Beira Interior, um projeto de investigação sobre "Objetivos e motivos de falta de aderência ao Fitness e Atividade Física.

Neste caso, esta investigação pretende averiguar os objetivos dos praticantes e os motivos de quem não pratica Fitness e/ou Atividade Física.

Para a concretização do projeto, será aplicado um questionário aos alunos, de modo a obter as informações necessárias para o estudo. Todos os dados são confidenciais e utilizados exclusivamente para os fins de pesquisa.

Venho por este meio, solicitar a sua autorização para que o(a) seu(sua) educando(a) participe no questionário. A participação no questionário é voluntária.

Agradeço desde já a sua colaboração.

**ENTREGAR O DESTACÁVEL ATÉ DIA 14 DE MARÇO 2025 (SEXTA-FEIRA) NO PBX DA SECUNDÁRIA.**

---

#### **Autorização**

Eu, \_\_\_\_\_, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) \_\_\_\_\_, do ano/turma \_\_\_\_\_, autorizo o meu Educando(a) a responder ao questionário acima referido, que se realizará durante o horário escolar.

Fundão, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2025

O Encarregado de Educação

---

## Anexo 7 – Questionário projeto de investigação

### Questionário sobre Fitness e Atividade Física.

Este questionário sobre Fitness e Atividade Física, é realizado no âmbito do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade da Beira Interior. O objetivo do trabalho é perceber os objetivos dos alunos e as razões de quem não pratica Fitness e/ou Atividade Física.

É um instrumento de recolha de *dados confidencial* e a informação *não será divulgada para atos exteriores ao estudo*, apenas o investigador terá *acesso aos mesmos*. Não existem respostas certas ou erradas. Peço ainda que as suas respostas sejam sinceras, pois *disso dependerá o rigor científico deste trabalho*.

\* Indica uma pergunta obrigatória

---

#### Parte I - Atividade Física.

1. Código \*

---

2. Sexo. \*

Marcar apenas uma oval.

Masculino.

Feminino.

3. Idade. \*

---

4. Ano de escolaridade. \*

---

5. Pratica regularmente uma, ou mais, atividades físicas? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim.

Não. *Avançar para a pergunta 12*

**Secção sem título**

6. Qual ou quais? \*

---

**Secção sem título**

7. Onde costuma praticar atividade física? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

Desporto Escolar.

Em ginásios.

Ar livre.

Casa.

Clubes Desportivos.

Piscina

Outro(s).

8. Quanto tempo por dia, em média, pratica atividade física? \*

*Marcar apenas uma oval.*

> 1 Hora.

1-2 Horas.

2-3 Horas.

3-4 Horas.

9. Pratica alguma(s) modalidade(s) extracurricular(es)? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim.  
 Não. *Avançar para a pergunta 12*

**Secção sem título**

10. Qual ou quais? \*

\_\_\_\_\_

**Secção sem título**

11. Quantas vezes, por semana, pratica essa modalidade? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 vez.  
 2-3 vezes.  
 4-5 vezes.  
 6-7 vezes.

**Parte II - Fitness.**

12. Já participou em algum tipo de treino ou aulas relacionadas ao Fitness (ex.: \*  
musculação, cardio, caminhadas, corrida, bicicleta, TABATA, HIIT, power lifting,  
CrossFit, calistenia, treino de flexibilidade, treino de core, aulas de grupo,  
entre outros)?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim  
 Não *Avançar para a pergunta 15*

**Secção sem título**

13. Qual ou quais? \*

---

Secção sem título

14. Em que contexto? \*

*Marcar tudo o que for aplicável.*

- Através da escola.
- Através de clubes/associações.
- Através de workshops.
- Com amigos.
- Com família.
- Tomei iniciativa.
- Outro(s)

Cont. Parte II

15. Pratica, regularmente, a modalidade de Fitness? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim.
- Não. *Avançar para a pergunta 24*

Parte III - Objetivos

16. Já praticava outra(s) atividades físicas antes de aderir à modalidade de Fitness? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Praticava, porém, não regularmente.
- Praticava regularmente.
- Não praticava. *Avançar para a pergunta 18*

Secção sem título

17. Qual ou quais? \*

---

Secção sem título

18. Há quanto tempo pratica a modalidade de Fitness? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Menos de 6 meses.

Mais de 6 meses.

19. Além da modalidade de Fitness, pratica outra atividade(s) física(s)? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Pratico, porém, não regularmente.

Pratico regularmente.

Não pratico. *Avançar para a pergunta 21*

Secção sem título

20. Qual ou quais? \*

---

Secção sem título

21. Quantas vezes por semana realiza a atividade de Fitness? \*

*Marcar apenas uma oval.*

1 vez.

2-3 vezes.

4-5 vezes.

6-7 vezes.

22. Quanto tempo, em média, dura a sessão de treino? \*

*Marcar apenas uma oval.*

30 min - 1 hora.

1 hora- 2 horas.

+ 2 horas.

### Parte III (cont.) - Objetivos

De seguida, estão presentes alguns objetivos relativos à prática da modalidade. Para preencher o questionário, basta assinalar, com um X, as afirmações que mais se adequam ao seu contexto. Não existem respostas certas ou erradas. Responda a todas com honestidade. O questionário é anónimo, apenas o investigador terá acesso às respostas.

23. Os meus objetivos com o Fitness são ... \*

Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo Totalmente	Discordo	Não Discordo nem Concordo.	Concordo.	Concordo Totalmente.
<b>Perda de massa gorda.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ganho de massa muscular.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Estética e definição corporal.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Manutenção do peso corporal.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Aumento de energia e disposição.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Melhorar a postura.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Melhorar o equilíbrio e a coordenação.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Melhorar a flexibilidade e mobilidade.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Melhorar a capacidade aeróbia.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Melhorar a saúde cardiovascular.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Complemento para outro(s) desporto(s).</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Reabilitação de lesão.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Movimentar cargas elevadas:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desenvolvimento da disciplina e consistência:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manter-me ativo:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Parte III - Motivos de não praticar.**

De seguida, estão presentes alguns motivos que podem causar a não prática da modalidade. Para preencher o questionário, basta assinalar com um X as afirmações que mais se adequam ao seu contexto. Não existem respostas certas ou erradas. Responda a todas com honestidade. O questionário é anónimo, apenas o investigador terá acesso às respostas.



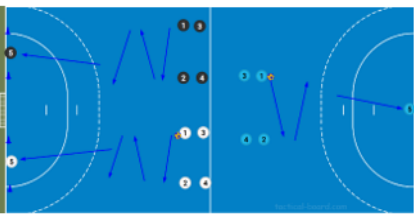
24. Eu não pratico a modalidade de Fitness porque ... \*

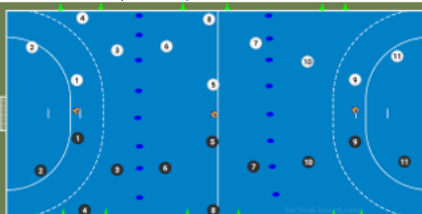
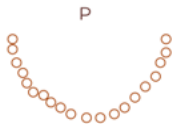
Marcar apenas uma oval por linha.

	Discordo Totalmente	Discordo	Não Discordo nem Concordo.	Concordo.	Concordo Totalmente.
Falta de motivação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de interesse.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de apoio monetário.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de tempo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de conhecimento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de infraestruturas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de treinador/professor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de companhia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falta de equipamento pessoal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lesão.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acho o treino muito difícil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As instalações são longe de casa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não vi resultados quando experimentei.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prefiro outras atividades físicas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tive uma má experiência.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Não quero sobrecarregar o corpo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não sinto necessidade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não gosto de desporto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não tenho vontade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não gosto de estar em grupo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não tenho jeito.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os pais não deixam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Por motivos de saúde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho vergonha.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenho medo de me lesionar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Anexo 8 – Plano de aula

- PLANO DE AULA -							
PROFESSOR	Miguel Dias	AULA N.º	57 e 58	ESPAÇO	Exterior	A NO/TURMA	6ºD
DATA	13.02.25	HORA	11:20 – 13:05	DURAÇÃO TOTAL/TEMPO ÚTIL	100'/70'	N.º DE ALUNOS	22
UNIDADE DIDÁTICA	Andebol			FUNÇÃO DIDÁTICA	Exercitação		
MATERIAL	12 bolas andebol, 12 cones, sinalizadores, coletes de várias cores.						
OBJETIVOS GERAIS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> passe, receção, remate, desmarcação, drible, jogo 4x4.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Velocidade, coordenação, agilidade, força.</p> <p><b>Domínio Psicossocial:</b> Motivação, concentração, autonomia, espírito de equipa, cooperação.</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer e aplicar regras.</p>						
	OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO			COMPONENTES CRÍTICAS	🕒	
P A R T E  I N I C I A L	- Verificação das presenças. - Breve diálogo com os alunos acerca dos objetivos da aula, realizando a extensão e sequenciação dos conteúdos. - Apresentação da dinâmica da aula.	Os alunos encontram-se sentados em frente ao professor. 			Os alunos ouvem atentamente o professor e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existentes.	11:20 15'	
	Os alunos ouvem com atenção a instrução do professor.	O professor explica e exemplifica as linhas da defesa e de ataque do jogo formal 7x7.			Os alunos ouvem com atenção a instrução do professor.	11:35 5'	
	- No passe picado, a bola bate perto do colega. - No passe de ombro e de pulso, a bola vai em direção ao peito do colega. - Os alunos recebem a bola com as duas mãos.	<p><b>Aquecimento/Ativação geral</b></p> <p>Frente a frente, os alunos realizam drible até ao cone e depois passe para o colega.</p>  <p>Variante: Apenas passe de ombro, apenas passe picado, apenas passe de pulso.</p>			Os alunos, executam o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.	11:40 15'	
P A R T E  F U N D A M E N T	- Os alunos realizam 3 passes (chamada) antes de rematar à baliza. - O GR devolve rapidamente a bola aos colegas.	<p><b>EX1 – Passe e Remate</b></p> <p>Os alunos realizam passe entre eles até chegar à linha da área. Aqui, realizam remate em suspensão à baliza.</p>  <p>Variante: Apenas passe de ombro. Apenas passe picado. Apenas passe de ombro.</p>			Os alunos realizam o exercício proposto, aumentando a temperatura corporal e a predisposição para a prática.	11:55 20'	
					<p><b>Passe picado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estender o MS e fletir o pulso ao enviar a bola;</li> <li>- Fazer ressaltar a bola próxima do receptor.</li> </ul> <p><b>Passe de ombro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Armar” o braço para iniciar o passe, protegendo a bola (formar um ângulo reto entre o braço e o antebraço da mão que segura a bola, com o cotovelo à altura do ombro);</li> <li>- Recuar o ombro e o braço livre, no momento do passe, avançando com o ombro do braço que executa;</li> <li>- Movimento de extensão do braço, ao executar o passe</li> </ul> <p><b>Passe pulso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotação interna do braço e da mão;</li> <li>- Extensão do braço e mão de forma contínua para imprimir velocidade à bola.</li> </ul>		

<p><b>A</b> <b>L</b></p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extensão do braço e mão de forma contínua para imprimir velocidade à bola.</li> </ul> <p><b>Remate em Suspensão</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passos de corrida alternados (esq. Dir. <del>esq.</del>);</li> <li>- Elevação do corpo e do braço com bola;</li> <li>- Perna do lado da bola deve estar fletida;</li> <li>- Queda deve ser realizada sobre a perna de chamada;</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os alunos procuram aproximar-se da baliza.</li> <li>- Os alunos criam linhas de passe para desequilibrar a defesa.</li> <li>- Os alunos circulam a bola pela equipa.</li> <li>- A equipa que defende, deve realizar marcação individual e tentar intersejar os passes dos atacantes.</li> </ul>	<p><b>EX2 – Jogo 4x4 e 3x3</b></p> <p>Em dois campos, realiza-se jogo 3+GRx3+GR e no outro campo 3x3 sem GR. Ao sinal, os alunos iniciam o jogo e o professor vai dando feedbacks pelos campos.</p>  <p>Variante: Trocar os alunos de campo.</p>	<p><b>Passo picado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estender o MS e fletir o pulso ao enviar a bola;</li> <li>- Fazer ressaltar a bola próxima do receptor.</li> </ul> <p><b>Passo de ombro:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Armar” o braço para iniciar o passe, protegendo a bola (formar um ângulo reto entre o braço e o antebraço da mão que segura a bola, com o cotovelo à altura do ombro);</li> <li>- Recuar o ombro e o braço livre, no momento do passe, avançando com o ombro do braço que executa;</li> <li>- Movimento de extensão do braço, ao executar o passe</li> </ul> <p><b>Passo pulso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotação interna do braço e da mão;</li> <li>- Extensão do braço e mão de forma contínua para imprimir velocidade à bola.</li> </ul> <p><b>Drible</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contacto com a bola com a mão aberta e os dedos estendidos e afastados;</li> <li>- Tronco ligeiramente inclinado à frente;</li> <li>- Altura do resalto da bola ao nível da cintura;</li> <li>- Driblar a bola à frente.</li> </ul> <p><b>Remate em Apolo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pé contrários à mão que lança colocado à frente;</li> <li>- Braço que lança colocado no alinhamento do ombro;</li> <li>- Braço livre aponta ao alvo.</li> </ul> <p><b>Remate em Suspensão</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passos de corrida alternados (esq. Dir. <del>esq.</del>);</li> <li>- Elevação do corpo e do braço com bola;</li> <li>- Perna do lado da bola deve estar fletida;</li> <li>- Queda deve ser realizada sobre a perna de chamada;</li> </ul>	<p><b>12:15</b> <b>25'</b></p>
<p><b>P</b> <b>A</b> <b>R</b> <b>T</b> <b>E</b></p> <p><b>F</b> <b>I</b> <b>N</b> <b>A</b> <b>L</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno ajuda na arrumação do material utilizado na aula.</li> <li>- Os alunos sentados, ouvem e respondem às perguntas e coloca questões no caso de ter dúvidas</li> <li>- Retorno à calma com a realização de alongamentos estáticos.</li> </ul>	<p>Questões aos alunos sobre o funcionamento da aula.</p> <p>Os alunos encontram-se sentados em frente ao professor.</p> 	<p>Os alunos colaboram na arrumação do material, realizam os alongamentos corretamente e ouvem atentamente o professor e, caso necessário, devem colocar as dúvidas existente e as dificuldades sentidas.</p>	<p><b>12:40</b> <b>5'</b></p>
<b>Saída</b>				<b>12:45</b>
<p><b>Observações:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alunos tem direito a 10 minutos para vestirem o equipamento adequado à aula.</li> <li>- Alunos tem direito a 10 minutos para a realização da higiene no final da aula.</li> </ul>				

## Anexo 9 – Unidade Didática



2º CICLO DE ESTUDOS

ESTÁGIO PEDAGÓGICO

### UNIDADE DIDÁTICA DE ANDEBOL

**Trabalho realizado por:** M13720, Miguel Dias

**Docente:** Professora Cristina Cruz  
Professora Doutora Carla Lourenço

Covilhã, Fevereiro de 2025

## Índice

1. Análise do Andebol em Estruturas do Conhecimento.....	5
1.1. Cultura Desportiva .....	6
1.1.1. História da Modalidade.....	6
1.1.2. Equipamento e Material.....	8
1.1.3. Regulamento da Modalidade.....	10
1.2. Habilidades Motoras .....	15
1.3. Aptidão Física.....	22
1.3.1. Aquecimento.....	22
1.3.2. Condição Física.....	22
1.3.3. Retorno à Calma .....	24
1.4. Aspetos Psicossociais.....	24
2. Análise das condições de aprendizagem (Descrição do material, medidas de segurança e rotinas a implementar).....	26
3. Análise dos Alunos .....	28
4. Determinar a extensão e sequência dos conteúdos.....	31
5. Definição de Objetivos.....	32
6. Configuração da Avaliação .....	34
7. Desenho das Atividades de Aprendizagem / Criar Progressões de Ensino .....	36
8. Bibliografia .....	37

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: Fases de Conhecimento.....	4
Tabela 2: Material .....	27
Tabela 3: Avaliação Diagnóstica.....	29
Tabela 4: Sequência dos Conteúdos.....	31
Tabela 5: Avaliação Sumativa.....	35

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Análise do Andebol em Estruturas do Conhecimento .....	5
Figura 2: Cultura Desportiva .....	6
Figura 3: Terreno de Jogo .....	8
Figura 4: Bola de Andebol.....	8
Figura 5: Baliza de Andebol.....	10
Figura 6: Sinalética dos Árbitros no Andebol.....	14
Figura 7: Habilidades Motoras .....	15
Figura 8: Aptidão Física .....	22
Figura 9: Aspetos Psicossociais .....	24

## Introdução

O presente Modelo da Estrutura do Conhecimento (MEC) proposto por Vickers (1990), destina-se a alunos do 6º ano de escolaridade, seguindo as orientações do Programa de Educação Física do Ensino Secundário.

O andebol, como desporto individual contribui para a formação e educação das crianças e dos jovens, pois com a prática desta modalidade verifica-se um incremento de disciplina, superação, uma aquisição/melhoria das habilidades motoras, também da satisfação das necessidades lúdicas e ainda através da solicitação dos processos cognitivos e da sua incidência energética/funcional.

Estruturalmente o presente documento divide-se em 3 grandes fases: **fase de análise, fase das decisões e fase de aplicação** - Na fase de análise tem-se em consideração um conjunto de informações sobre a modalidade em questão – módulo 1 – (Categorias Transdisciplinares do Conhecimento: cultura desportiva, fisiologia do treino e condição física, habilidades motoras, e conceitos psicossociais), a análise do envolvimento – módulo 2 – (condições de aprendizagem, equipamento, segurança e rotinas) e dos alunos – módulo 3 – (avaliação formativa referenciada ao critério – listas de verificação). Segue-se a fase das decisões: no módulo 4 determina-se a extensão e sequência dos conteúdos selecionados, definem-se os objetivos no módulo 5 e no módulo 6 referimos como irá decorrer as avaliações inicial, formativa, contínua e principalmente, configura-se a avaliação sumativa. Por fim, no módulo 7 criam-se as progressões de ensino (atividades de aprendizagem). No final de todo este processo, surge a fase de aplicação, o(s) planos de aula.

Tabela 1: Fases de Conhecimento

FASE DE ANÁLISE	Módulo 1: Análise da modalidade de Andebol em estruturas de conhecimento. Módulo 2: Análise das condições de aprendizagem. Módulo 3: Análise dos alunos.
FASE DE DECISÃO	Módulo 4: Extensão e sequência dos conteúdos. Módulo 5: Definição de objetivos. Módulo 6: Configuração da avaliação.
FASE DE APLICAÇÃO	Módulo 7: Progressões de ensino. Módulo 8: Plano de aula.

4

## 1. Análise do Andebol em Estruturas do Conhecimento

Este primeiro módulo é uma parte introdutória, em que se apresenta o conteúdo da modalidade, dividida em 4 grandes áreas de conteúdo: Cultura Desportiva, Aptidão Física, Aspetos Psicossociais e Habilidades Motoras. É por isso um módulo transdisciplinar que recorre ao conhecimento de várias áreas de saber relacionadas com as ciências do desporto, desta forma reúne-se um conjunto de informações importantes sobre a modalidade de Andebol.

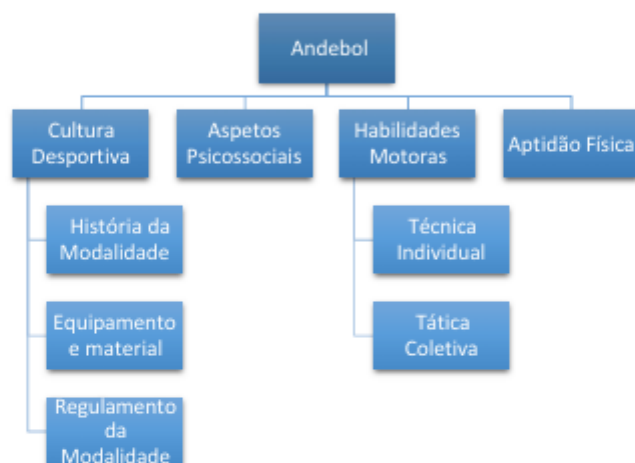


Figura 1: Análise do Andebol em Estruturas do Conhecimento

## 1.1. Cultura Desportiva

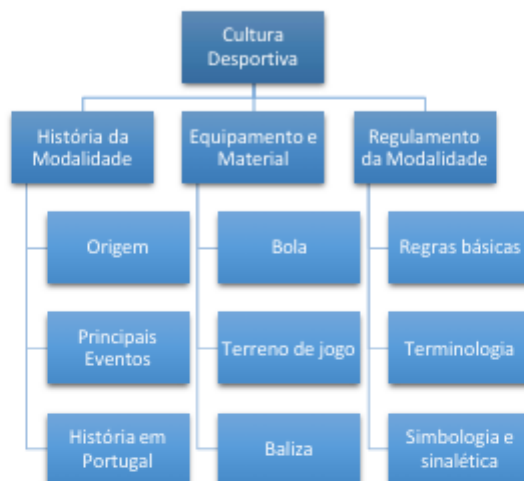


Figura 2: Cultura Desportiva

### 1.1.1. História da Modalidade

#### Origem do Andebol

Os primeiros relatos de um jogo idêntico ao Andebol de atualmente, acontece na Grécia Antiga, onde se praticava um jogo com a bola na mão.

Em 1890, o professor de ginástica Konrad Kech criou um jogo com características muito semelhantes às do andebol.

Em 1917, em plena guerra, na Alemanha apareceu um novo jogo de equipa, já muito perto do andebol, no entanto com a guerra a decorrer não foi fácil a sua fixação. Por fim, passado 2 anos, em 1919, já com o fim da guerra, a criação do andebol é atribuída aos alemães Hinrichmann e Carl Schelenz, no entanto, o Uruguai também reivindica a criação da modalidade (Federação de Andebol de Portugal, s.d.).

No início, o andebol começou por ser jogado em campos semelhantes aos de futebol,

sendo as equipas constituídas por 11 jogadores. Em 1936, tornou-se uma modalidade olímpica, em Berlim. Foi nos países nórdicos que o andebol passou a ser jogado com 2 equipas de 7 jogadores, uma vez que tiveram de adaptar a modalidade para ser jogada nos pavilhões devido ao inverno rigoroso, e desta forma tiveram de diminuir o número de jogadores.

As grandes competições de andebol de 7 começaram a partir de 1954 e o andebol de 11 foi desaparecendo gradualmente. A primeira edição dos Jogos Olímpicos em que esteve presente esta variante foi em 1972, em Munique, só com a vertente masculina, a vertente feminina entrou nos Jogos Olímpicos em 1976, em Montreal (Direção-Geral da Educação, s.d.).

### **HISTÓRIA DO FUTEBOL EM PORTUGAL**

Em Portugal, o andebol com a variante de 11 contra 11, foi introduzida pelo Alemão Armando Tshopp, no Porto em 1929. A variante de andebol de 7 começou a ser inserida em Portugal em 1949 através de Henrique Feist com a variante de 11 a desaparecer gradualmente (Federação de Andebol de Portugal, s.d.).

Recentemente, Portugal tem conseguido as melhores prestações a nível internacional. Em 2025, atingiu o 4 lugar no Mundial de Andebol, com organização da Croácia, Dinamarca e Noruega (Federação de Andebol de Portugal, s.d.).

### 1.1.2. Equipamento e Material

#### Terreno de Jogo:

A modalidade de Andebol é praticada num campo retangular com 40 metros de comprimento e 20 metros de largura.



Figura 3: Terreno de jogo

#### Bola:

A bola é feita de couro ou material sintético. A superfície não deve de ser brilhante ou escorregadia (Federação Internacional de Handebol, 2024).

A bola utilizada por jogadores seniores tem entre 56 a 60 cm de diâmetro e entre 400 a 475g de peso. Estas variações justificam-se devido a que algumas bolas são utilizadas com resina e outras sem. (Federação Internacional de Handebol, 2024).



Figura 4: Bola de Andebol

**Baliza:**

A baliza está situada no centro de cada linha de saída de baliza e devem estar firmemente presas ao solo ou à parede atrás delas.

As medidas interiores são 3 metros de largura e 2 metros de altura.

A estrutura da baliza tem que ser um retângulo, o que significa que as diagonais interiores medirão 360,5 cm (max. 361 cm. min. 360 cm), e a diferença na mesma baliza deve ser no máximo 0,5 cm. A traseira dos postes de baliza deve estar em linha com a extremidade traseira da linha de baliza (e da linha de saída de baliza), o que significa que o lado dianteiro dos postes de baliza é colocado 3 cm na frente da linha de saída de baliza.

Os postes da baliza e a barra horizontal que os une devem ser feitos de um material uniforme (por exemplo madeira, metal leve ou material sintético) e ter uma secção quadrada de 8 cm com extremidades arredondadas com um raio de 4+1 mm. Nos três lados que são visíveis do campo, os postes da baliza e a barra devem ser pintados em faixas de duas cores que contrastam claramente entre si e com o fundo; as duas balizas num mesmo terreno de jogo têm que ter as mesmas cores.

As bandas de cor das balizas medem no canto entre postes e barra 28 cm em cada direção e na mesma cor. Todas as outras bandas de cor devem ter um comprimento de 20 cm. As balizas têm de ter uma rede, chamada rede de baliza que deve ser presa de modo que uma bola lançada para dentro da baliza não possa ter imediatamente ressaltos nem atravessar a baliza. Se necessário, pode ser colocada na baliza atrás da linha de baliza uma rede adicional. A distância da linha de baliza a esta rede adicional deve ser aproximadamente 70 cm, com um mínimo de 60 cm. (Federação de Andebol de Portugal, 2016)



Figura 5: Baliza de Andebol

### **1.1.3. Regulamento da Modalidade**

#### **Caraterísticas do jogo:**

O Andebol é um jogo desportivo coletivo, praticado por duas equipas, o objetivo é introduzir a bola na baliza adversária e evitar que a bola seja introduzida na sua baliza, de acordo com as regras do jogo. A equipa que tiver mais pontos/golos no final do jogo vence o jogo, em caso de empate realiza-se um prolongamento com 2 partes de 5 minutos para se encontrar o vencedor, caso persista o empate volta a realizar-se outro prolongamento, se ainda assim continuar empatado, segue-se o desempate com livres de 7 metros.

#### **1. Número de jogadores:**

No Andebol cada uma das duas equipas é composta por 7 jogadores, um dos quais é o guarda-redes, podendo ter no máximo, 7 suplentes.

#### **2. Início e reinício de jogo:**

Antes de começar o jogo, os capitães juntamente com o árbitro decidem a equipa que começa com a posse de bola e o campo que a outra equipa escolhe, o reinício do jogo na segunda parte e prolongamentos é exatamente igual, mudando a equipa que segue com a bola. A bola segue de um jogador que tem de ter um pé em contacto com o

círculo central e pode passar a bola para qualquer direção, os jogadores de cada equipa tem de estar no seu meio-campo.

No caso do reinício do jogo depois de um golo, muda apenas a situação da colocação dos jogadores que podem estar em qualquer parte do campo, desta forma a equipa que sofre golo pode seguir rapidamente a bola obrigando a equipa que marcou, apesar do golo a fazer uma rápida transição defensiva. Caso algum jogador obstrua a bola para retardar o lançamento de saída, leva exclusão de 2 minutos.

### **3. Duração e interrupções de jogo:**

Um jogo de andebol de nível sénior é composto por 2 partes de 30 minutos com um intervalo de 10 minutos.

Em caso de empate joga-se um prolongamento com 2 partes de 5 minutos separadas por um intervalo de 1 minuto, em caso de nova igualdade joga-se outro prolongamento da mesma forma, em caso de igualdade no fim do segundo prolongamento, dependendo das regras da competição, pode decidir-se por um desempate através de lançamentos de 7m.

Cada equipa tem direito a pedir 1 minuto de tempo de paragem (time-out) em cada parte do jogo.

### **4. Reposições de bola:**

A reposição de bola pode ser feita nas **linhas laterais**, quando uma equipa coloca a bola fora, a reposição é feita no local onde esta saiu por parte da outra equipa.

Através de canto quando a bola é colocada fora, pela **linha final** por um defesa, desta feita é canto para a equipa que estava a atacar.

A bola é repostada através de lançamento de baliza sempre que:

- Um atacante comete violação da área da baliza;
- Guarda-redes tem a posse de bola na área da baliza;

- A bola ultrapassa a linha final após ter sido lançada por um atacante ou defendida para fora pelo guarda-redes.

#### **5. Lançamento de 7 metros:**

É assinalado um lançamento de 7 m, sempre que se impede ilegalmente uma clara oportunidade de golo em qualquer parte do terreno de jogo.

Execução do lançamento de 7 metros:

- Após o apito do árbitro o jogador tem 3 segundos para fazer um remate direto à baliza;
- O atacante fica colocado atrás da linha de 7 m e não pode ultrapassá-la antes de lançar a bola;
- O guarda-redes não pode atravessar a linha limite de 4 m, antes de a bola sair da mão do executante.

#### **6. Sanções:**

As sanções que podem ser atribuídas a jogadores e a oficiais das equipas são:

##### **Cartão amarelo:**

- Conduta antidesportiva;
- Não respeitar a distância de 3 metros nos livres e reposições;
- Intercetar intencionalmente um passe ou um remate com o pé.

**Exclusão de 2 minutos** (O jogador excluído não pode jogar nem ser substituído durante o tempo da exclusão, ficando a equipa com menos 1 jogador durante esse tempo):

- Substituição irregular;
- Cometer faltas repetidas ou faltas com grande intensidade;
- Conduta antidesportiva repetida;

Cartão Vermelho:

- Infração que coloque em perigo a integridade física de um adversário;
- Conduta antidesportiva grave;
- Terceira exclusão temporária do mesmo jogador;
- Atirar ou bater intencionalmente a bola para longe, depois de uma decisão do árbitro;
- Reagir em ato de vingança após ter sofrido uma falta.

#### **7. Faltas e condutas antidesportivas:**

##### **É permitido aos jogadores:**

- utilizar a mão aberta para tirar a bola da mão do adversário;
- utilizar o tronco para bloquear o adversário, mesmo que ele não tenha a bola;
- usar os braços fletidos para estabelecer contacto corporal com um adversário, mantendo esta atitude para controlar e acompanhar o adversário.

##### **Não é permitido:**

- bater na bola ou arrancá-la das mãos do adversário;
- empurrar, bloquear (com mãos, braços, pernas) um adversário;
- correr ou saltar sobre o adversário;
- segurar, prender ou empurrar o adversário.

#### **8. Jogo Passivo:**

Considera-se jogo passivo, sempre que:

- Uma equipa mantém a bola sem tentar realizar qualquer ataque ou remate à baliza;
- Uma equipa atrasa repetidamente a execução de lançamentos de saída, lateral e de baliza para a própria equipa.

Estas infrações são penalizadas com lançamento livre.

## 9. Golo

Sempre que a bola ultrapassar completamente a linha de baliza, sem que nenhuma falta tenha sido cometida considera-se Golo.

## 10. Substituições:

Os treinadores poderão efetuar as substituições que quiserem e em qualquer momento do jogo, o jogador a substituir deve sair pela zona de substituições e o que entra tem de o fazer também por essa zona. Um suplente só pode entrar em jogo após o seu colega ter saído do terreno de jogo.

## 11. Sinais de Arbitragem:



Figura 6: Sinalética dos árbitros para o Andebol

## 1.2. Habilidades Motoras

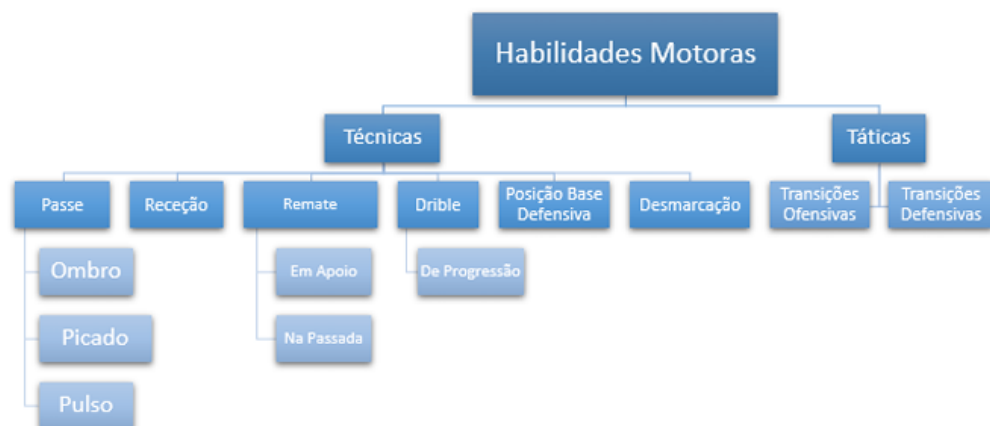


Figura 7: Habilidades Motoras

### **Ações Técnicas:**

Em qualquer jogo coletivo, todos dependem da capacidade técnica dos colegas, desta forma todos devem de tentar desempenhar as ações técnicas da melhor forma possível e é importante que todos os jogadores dominem, primeiramente, as técnicas básicas e depois as mais complexas de forma a conseguir o melhor desempenho possível nas diversas situações do jogo.

### **Receção:**

A forma como recebemos a bola é muito importante para que o nosso gesto técnico seguinte seja realizado o mais rápido possível e com mais qualidade.



### **Componentes críticas:**

- ✓ Braços estendidos;
- ✓ Receção com as duas mãos;
- ✓ Polegares a tocar um no outro formando um "W" com os indicadores;
- ✓ Flexão dos braços após o contacto da bola na mão para amortecer a velocidade;
- ✓ Proteger a bola com o corpo.

### **Erros mais comuns:**

- Receção só com uma mão;
- Má colocação das mãos;
- Não amortecer depois do contacto com a bola.

### Passe de Ombro:



#### Componentes críticas:

- ✓ Ângulo formado pelo braço e o antebraço da mão que segura a bola, deve ser igual a  $90^\circ$ ;
- ✓ Cotovelo à altura do ombro;
- ✓ Perna oposta ao braço de lançamento adiantada;
- ✓ A medida que o braço e ombro da mão do lançamento avançam, o braço e ombro oposto recuam;
- ✓ Movimento termina com a extensão total do braço.

#### Erros mais comuns:

- Não orientar o corpo para o colega que vai passar;
- Cotovelo demasiado perto do tronco no momento de armar o braço.

### Passe Picado:



#### Componentes críticas:

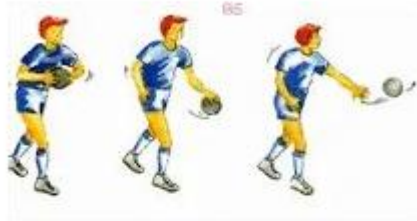
- ✓ Agarrar a bola de forma idêntica ao passe de ombro;
- ✓ Movimento do braço e pulso mais para baixo na direção do chão;
- ✓ Lançar a bola de forma a ressaltar mais perto do recetor do que de quem passa.

#### Erros mais comuns:

- Extensão incompleta do braço;

- Pouca força na bola;
- Ressalto da bola no chão muito perto ou muito longe do recetor do passe.

**Passe de Pulso:**



**Componentes críticas:**

- ✓ Ligeira inclinação do tronco para a frente;
- ✓ Rotação interna do braço;
- ✓ A mão deve estar com a palma virada para trás e para fora de forma a lançar a bola para o colega que estará ao seu lado ou atrás da sua linha.

**Erros mais comuns:**

- Dificuldade na rotação do braço.

**Remate em apoio:**



**Componentes críticas:**

- ✓ Movimento muito idêntico ao passe;
- ✓ Braços estendidos para baixo;
- ✓ Imprimir o máximo de força.

**Erros mais comuns:**

- Armar o remate com o cotovelo demasiado baixo e perto do tronco;
- Ação do pulso e velocidade de execução muito lenta.

### Remate na passada:



#### Componentes críticas:

- ✓ Após a receção da bola, realizar no máximo três passos (se for um remate com o braço direito, os três passos são, esquerda, direita e esquerda);
- ✓ Último passo é para o salto;
- ✓ Elevar o joelho do lado do braço que vai rematar;
- ✓ Armar o braço com o cotovelo elevado;
- ✓ Rematar no ponto mais alto do salto, com rotação do tronco e extensão do braço.

#### Erros mais comuns:

- Não fazer corretamente os passos para o salto;
- Armar o braço do remate com o cotovelo demasiado perto do cotovelo;
- Não rematar no ponto mais alto do salto.

### Drible de progressão:



#### Componentes Críticas:

- ✓ Olhar dirigido para a frente;
- ✓ Flexão do pulso;
- ✓ Bola batida abaixo da linha da cintura;

- ✓ Mão aberta com a palma virada para o solo;
- ✓ Contactar a bola com os dedos;
- ✓ Conduzir a bola lateralmente e à frente.

**Erros mais comuns:**

- Contacto com a bola com a palma da mão;
- Driblar a bola demasiado afastada e muito alta ou baixa;
- Driblar com a mão do lado do defesa.

**Posição Base Defensiva:**



**Componentes Críticas:**

- ✓ Apoiar os pés paralelamente;
- ✓ Distribuir o peso pelos dois apoios;
- ✓ Fletir ligeiramente os membros inferiores;
- ✓ Levantar lateralmente os membros superiores;
- ✓ Voltar as palmas das mãos para a frente.

**Erros mais comuns:**

- Apoios demasiado afastados ou juntos;
- Membros inferiores em extensão;
- Membros superiores relaxados ao longo do corpo;
- Olhar para o solo.

**Desmarcação:**



**Componentes Críticas:**

- ✓ Jogador sem bola deve ludibriar o defesa que o estiver a marcar através de mudanças de direção e fintas;
- ✓ Criar uma linha de passe que permita ao colega passar a bola;

- ✓ Criar uma zona livre para poder ser ocupada por outro colega.

**Erros mais comuns:**

- É executada demasiado perto do adversário e/ou do colega com a bola;
- A desmarcação é realizada a uma velocidade muito baixa;
- Desmarcação é realizada para locais onde estão muitos jogadores.

**Ações Táticas:**

Dentro das ações táticas existem vários aspetos que podem ser incluídos, e dentro do Andebol de alta competição, é principalmente aqui que se desequilibra o adversário porque o nível das ações técnicas está nivelado por cima, onde todos tem um grande nível na grande maioria das ações técnicas. Dessa forma cada jogador, para além de conhecer as ações técnicas terá de conhecer e interpretar as ações táticas que o treinador pretende que ele e os colegas desempenhem.

Nesta Unidade Didática apenas estão referenciadas as ações táticas das transições ofensivas e defensivas.

**Transição Ofensiva:**

Quando possível devemos de atacar a baliza adversária o mais rápido possível antes dos defesas recuperarem o posicionamento defensivo. Caso não seja possível, deve-se manter a bola segura e organiza o ataque posicional utilizando desmarcações e mudanças de direção para ludibriar os defesas.

**Transição Defensiva:**

Quando o adversário que ganhou a bola não fez uma correta receção da bola, a equipa poderá fazer uma transição defensiva com os jogadores mais perto do local onde está a bola a tentarem recuperar rapidamente a bola. Caso a receção do adversário seja correta e fique com a bola protegida, a transição defensiva deverá ser feita com a linha defensiva a descer rapidamente para perto da sua área e desta forma dificultar o possível remate adversário.

### 1.3. Aptidão Física

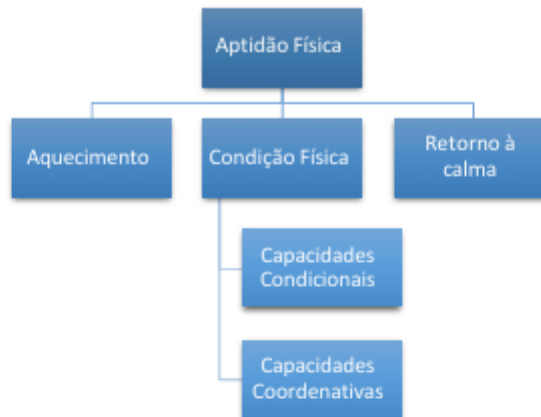


Figura 8: Aptidão Física

#### 1.3.1. Aquecimento

O aquecimento é uma etapa importante na realização de exercício físico, uma vez que prepara o aluno para a atividade mais intensa que se seguirá. Assim, pretende-se que o aquecimento permita uma melhor adaptação ao esforço tendo sempre como objetivo aquilo que irá ser trabalhado na parte fundamental da aula. É importante uma boa escolha de exercícios de aquecimento pois estes permitem promover a preparação física, psicológica e pedagógica dos alunos, de acordo com o que é requerido para a aula. Desta forma, podemos elaborar alguns objetivos do aquecimento, entre os quais:

- 1.3.1.1. Desenvolver uma predisposição motora e mental para a execução da aula;
- 1.3.1.2. Aumentar a temperatura corporal;
- 1.3.1.3. Facilita o aumento da amplitude dos movimentos;
- 1.3.1.4. Prevenção de lesões.

#### 1.3.2. Condição Física

A prática de exercício físico regular desencadeia um conjunto de adaptações no corpo do indivíduo, levando ao desenvolvimento da condição física. As

componentes de aptidão física que levam à aprendizagem e à realização de ações motoras são:

Capacidades Condicionais (dependem de diferentes processos metabólicos e sistemas energéticos para serem realizadas):

- 1.3.2.1. Resistência: é a capacidade do indivíduo manter e recuperar da fadiga física e mental;
- 1.3.2.2. Força: é a capacidade muscular de superar ou gerar tensão às resistências do movimento;
- 1.3.2.3. Velocidade: é a capacidade de mover o corpo ou partes dele no menor tempo possível, é a rapidez na execução de um qualquer movimento;
- 1.3.2.4. Flexibilidade: é a capacidade de o corpo realizar movimentos com amplitude articular e sem restrições.

Capacidades Coordenativas (habilidade do corpo para realizar movimentos de forma precisa e eficiente, sendo estas capacidades controladas pelo sistema nervoso central):

- 1.3.2.5. Destreza: é a capacidade de realizar movimentos coordenados, variados em ritmos e velocidades de forma eficiente no espaço;
- 1.3.2.6. Orientação espacial: capacidade de compreender e mover-se no espaço ao redor, percebendo a posição do corpo e dos objetos;
- 1.3.2.7. Diferenciação cinestésica: capacidade de perceber, reconhecer e distinguir as sensações corporais do corpo durante o movimento ou ações específicas;
- 1.3.2.8. Equilíbrio: capacidade de manter estabilidade durante o movimento ou posturas estáticas, é a habilidade de manter a posição corporal de forma controlada e estável;
- 1.3.2.9. Reação: capacidade de resposta rápida e coordenada do corpo a um estímulo.
- 1.3.2.10. Ritmo: capacidade de perceber e compreender as diferentes variações temporais e dinâmicas durante a realização do movimento.

### 1.3.3. Retorno à Calma

O retorno à calma permite que o corpo retome, progressivamente, ao estado de repouso, ou seja, não só para diminuir o batimento cardíaco, a pressão sanguínea e a temperatura corporal, mas também permitir que os músculos relaxem.

### 1.4. Aspectos Psicossociais



Figura 9: Aspectos Psicossociais

Na aula de Educação física, temos o dever de tentar desenvolver ao máximo os alunos nas suas habilidades motoras (tanto físicas como táticas), nas suas aptidões físicas, no conhecimento das modalidades, mas também nos aspectos psicossociais, ou seja, transmitir valores fundamentais para ajudar os alunos a estarem preparados para viver em sociedade e para se superar dia a dia.

Irei agora descrever os aspectos psicossociais enumerados acima na figura 9:

- ✓ **Hábitos de Higiene:** É muito importante para viver em sociedade e o bem-estar pessoal, que os alunos desenvolvam hábitos de higiene não só para antes e depois da aula como também em casa.
- ✓ **Assiduidade e pontualidade:** É importante que haja assiduidade às aulas (presença nas aulas) de forma que haja uma evolução do ponto de partida de uma modalidade ou aspeto físico até à última aula, mas isso só

acontecerá se não houver faltas. Depois será importante também a pontualidade não só nas aulas como em todos os “eventos” da vida, isso irá demonstrar uma pessoa educada e respeitadora também pelo tempo dos outros.

- ✓ **“Fair-Play”:** Dentro do “fair-play” poderíamos incluir muitos outros aspetos, como o respeito, a educação ou a disciplina. Escolhemos o “fair-play” porque é uma palavra que está intimamente ligada ao desporto e que poderá incluir todos esses aspetos importantíssimos não só nas aulas, como no desporto e na vida. É necessário haver respeito pela modalidade, pela aula, pelo professor, pelo colega e por si próprio. Só dessa forma poderemos viver numa sociedade que se respeita entre si.
- ✓ **Empenho:** É necessário para uma boa aula de Educação Física e para um bom desempenho do aluno que este esteja empenhado na aula e na execução das várias tarefas da forma pedida. Claro que o professor também tem a sua importância para o empenho do aluno através de exercícios e tarefas que cativem o aluno.
- ✓ **Autonomia:** É importante conseguirmos desenvolver nos alunos a autonomia, ou seja, que eles consigam desenvolver capacidades que lhes permitam resolver “os problemas” que possam existir em exercícios mais complexos, mas também essa autonomia para outras situações da vida pessoal.
- ✓ **Cooperação:** Durante todas as aulas é importante irmos desenvolvendo atividades que permitam a colaboração entre os alunos, de forma que vão interagindo entre eles durante a prática da atividade física com intuito de um bem geral para o grupo. E assim aprender a importância de viver em sociedade.
- ✓ **Resiliência:** Atualmente, os alunos tem pouca capacidade de se adaptar a situações novas. Desta forma é importante tentar desenvolver este aspeto da resiliência que é algo em falta na generalidade da sociedade, o que faz com que desistiam quando aparece as primeiras situações de dificuldade, não tendo capacidade de se adaptar ou dar a volta à situação.

## **2. Análise das condições de aprendizagem (Descrição do material, medidas de segurança e rotinas a implementar)**

A disciplina de Educação física contribui para o desenvolvimento do corpo e da mente, gerando ambientes de descontração, libertação e diversão, sendo assim, é necessário a implementação de rotinas e regras específicas, para além do conhecimento do material e do espaço disponível para as aulas. Assim sendo, apresenta-se abaixo características a ter em consideração relativos aos aspetos referidos anteriormente.

Esta Unidade Didática, foi realizada, na sua totalidade, nos campos exteriores. Optei por esta opção, uma vez que tinha à minha disposição um espaço maior e mais adequado à prática da modalidade.

No caso de um aluno se magoar na aula de educação física, a escola proporciona um kit de primeiros socorros para que se possa assistir no momento o aluno.

Não serão autorizados quaisquer tipos de adereços/telemóveis e deverão ser tidos em conta cuidados como:

- Apresentar calçado adequado para a prática;
- Apresentar roupas adequadas para a prática, (fato de treino; calções, t-shirt.);
- Remover todo o tipo de adereços (Brincos, anéis, relógios, pulseiras, correntes, telemóveis);
- Todos os alunos que tiverem cabelo comprido devem levar um totó para atar o cabelo de maneira que não seja elemento impeditivo para realização da aula.

Tabela 2: Material

<b>MATERIAL</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Localização</b>	<b>Estado de conservação</b>
Bolas elkspost 0 azuis	5	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Bolas elkspost 0 laranja	5	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Bolas casual sport 1 amarelo e zul	8	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Bolas casual sport 2	4	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Bolas kipsta 2	3	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Bolas mikasa 2 laranja	5	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Bolas ELK Sport amarelas e verdes	2	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Cones Azuis Pequenos	8	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Cones Azuis Altos	10	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Cones Altos Verdes	6	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Cones Médios Laranjas	10	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Cones Médios Amarelos	7	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Cones Altos Amarelos	10	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Cones Baixos Laranjas	4	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Cones Baixos Amarelos	5	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Coletes amarelos	8	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Coletes vermelhos	7	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Coletes verdes escuros	12	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Coletes azuis escuros	22	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Coletes lilás	7	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Arcos	6	Arrecadação Exterior da escola	Bom
Sinalizadores	20	Arrecadação Exterior da escola	Bom

No início da aula, é dado por parte do professor um tempo de cerca de 10 minutos para que os alunos possam ir ao balneário guardar as suas coisas e vestir o equipamento adequado para a participação na aula de educação física. No final da aula será dado 20 ou 10 minutos, dependendo se os alunos têm intervalo ou não a seguir à aula, para que consigam tomar banho, de modo a estarem higienizados o resto do dia.

No final da aula, os alunos ajudam o professor a recolher todo o material.

### **3. Análise dos Alunos**

A análise dos alunos desempenha um papel crucial no processo de ensino, sendo através deste que o docente vai adquirir o conhecimento sobre a turma, sobre as características e capacidades individuais de cada aluno. A conceção da avaliação diagnóstica nesta etapa proporciona ao professor uma apreciação do grau de conhecimento sobre a modalidade e as habilidades motoras dos alunos, permitindo-lhe, assim, planear as aulas em conformidade com as necessidades identificadas. Adicionalmente, possibilita estabelecer uma comparação entre o desempenho inicial e final dos alunos, após a transmissão dos diversos conteúdos. O acompanhamento deste desenvolvimento manifestar-se-á na avaliação sumativa.

Esta Unidade Didática de Atletismo será elaborada para uma turma do 6º ano de escolaridade da Escola EB2,3 João Franco. A turma é constituída por 22 alunos, destes, 13 do género masculino e 9 do género feminino. A média de idades é de 11 anos (11,4 anos), tendo o aluno mais novo 11 anos e o mais velho 14. É uma turma que apresenta um comportamento desadequado que não vai de acordo ao que se pretende numa aula de educação física. No entanto, os alunos demonstram empenho e vontade de realizar os exercícios. Nenhum dos alunos apresenta qualquer tipo de limitação física permanente ou de outra ordem que impeça de frequentar as aulas.

Para a avaliação diagnóstica, medi e pesei os alunos no início do ano, calculei o IMC para perceber se os alunos estão na zona saudável para a idade, realizei o teste do Vai-Vem e o teste dos abdominais do FIT Escola. Relativamente à modalidade, realizei um exercício de aquecimento com bola, onde verifiquei se os alunos tinham ou não noção de como pegar na bola, um exercício de passe, deslocamento e remate e finalizei com jogo 4x4 e 3x3. Foi neste último que consegui perceber as maiores dificuldades dos alunos dentro de campo. Grande parte não tinha noção das linhas do campo, nem de quantos passos poderiam dar com a bola na mão. Estes foram as principais dificuldades que destaquei dos alunos.

A tabela seguinte mostra os dados obtidos nas medições e nos testes do FIT Escola.

Tabela 3: Avaliação Diagnóstica

Nº	NOME	Peso (Kg)	Altura (m)	IMC	Vai-vem		Abdominais		Média FitEscola %
					P	%	RP	%	
1	XF	40	1,47	18,5	32	100	27	100	100
2	XF	39	1,49	17,6	50	100	31	100	100
3	XF	33	1,35	18,1	36	100	21	100	100
4	XM	76	1,55	31,6					0
5	XM	40	1,59	15,8	31	100	21	100	100
6	XM	38	1,54	16,0	36	100	33	100	100
7	XF	46	1,57	18,7	27	100	12	75	88
8	XM								0
9	XM	37	1,51	16,2	32	100	30	100	100
10	XF	37	1,45	17,6	45	100	55	100	100
11	XM	49	1,60	19,1	24	100	18	100	100
12	XF	46	1,59	18,2	38	100	33	100	100
13	XF	49	1,55	20,4	29	100	52	100	100
14	XM	42	1,53	17,9	0	0	60	100	50
15	XM	48	1,45	22,8	19	75	23	100	88
16	XM	54	1,61	20,8	20	75	20	100	88
17	XM	56	1,73	18,7	51	100	50	100	100
18	XF	50	1,51	21,9	32	100	17	75	88
19	XM	30	1,40	15,3	41	100	16	100	100
20	XF	51	1,53	21,8	0	0	17	100	50
21	XM	47	1,56	19,3	21	75	14	50	63
22	XM	52	1,55	21,6	11	25	24	100	63

Através da análise dos dados, é possível perceber que a turma se encontra no nível saudável, à exceção de 1 aluno, marcado a vermelho. Este aluno é 1 rapaz e está acima do peso aconselhado para a idade, apresentando um IMC de 31,6 (11,2 acima do máximo aceitável para a idade).

Ao analisar os dados do FitEscola, 12 alunos (6 rapazes e 6 raparigas) tiveram 100% na média dos dois testes, o que é excelente. 4 alunos (2 rapazes e 2 raparigas) apresentaram uma média de 88%, o que é bastante positivo. 2 alunos tiveram uma média razoável, apresentando um valor de 63 %, o que pode ser melhorado. Por último um rapaz e uma rapariga registaram apenas 50%, o que é muito baixo tendo em conta os resultados gerais da turma. A falta de valores da

tabela, justifica-se pela falta de comparência dos alunos nas aulas onde se fez a avaliação. Já os alunos 14 e 20, devido a lesão, não realizaram o teste do vai-vem. Em geral, a turma encontra-se num nível bastante positivo mas apresenta capacidade para melhorar.

#### 4. Determinar a extensão e sequência dos conteúdos

Tabela 4: Sequência dos Conteúdos

AULAS	1 (54 e 55)	2 (57 e 58)	3 (60 e 61)	4 (63 e 64)
MÊS	FEVEREIRO			
Jogo 4x4	AD/I/E	E	E/C/R	AS
Recepção	AD/I/E	E	E/C/R	AS
Drible	AD/I/E	E	E/C/R	AS
Remate em apoio e na passada	AD/I/E	E	E/C/R	AS
Circulação de bola	AD/I/E	E	E/C/R	AS
Inicia transição ofensiva	AD/I/E	E	E/C/R	AS
Defesa individual	AD/I/E	E	E/C/R	AS
1x1	AD/I/E	E	E/C/R	AS
GR enquadra-se com a baliza	AD/I/E	E	E/C/R	AS
GR inicia o contra ataque	AD/I/E	E	E/C/R	AS
Interseção da bola	AD/I/E	E	E/C/R	AS

**Legenda:** AD- Avaliação Diagnóstica T – Transmissão E – Exercitação C – Consolidação AS – Avaliação sumativa

## 5. Definição de Objetivos

Os objetivos vão ao encontro do programa de Educação Física previsto para o 6º ano de escolaridade, visando a consolidação das aprendizagens desenvolvidas, assegurando as bases do desenvolvimento posterior no 3.º Ciclo. Pretende-se dar oportunidade ao aperfeiçoamento das competências, delineadas no âmbito das aprendizagens essenciais, para este ciclo de ensino.

Pretende-se que o aluno cumpra os requisitos do nível introdutório. Os aspetos incluídos neste nível para esta Unidade Didática, estão presentes na tabela 4 acima.

Os alunos devem adquirir as competências nas três áreas de extensão da Educação Física – Atividades Físicas, Conhecimentos e Aptidão Física. Todas as áreas estruturam-se através da participação ativa em todas as situações, na procura do êxito pessoal e do grupo:

1. Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários.
2. Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s).
3. Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma.
4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, particularmente da resistência geral de longa duração; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de frequência de movimentos e de deslocamento; da flexibilidade; da força resistente (esforços localizados) e das destrezas geral e direcionada.
5. Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, utilizando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.
6. Conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas, que lhe permitem compreender os diversos fatores da aptidão física.

7. Conhecer e aplicar cuidados higiênicos, bem como as regras de segurança pessoal e dos companheiros, e de preservação dos recursos materiais.

Relativamente à área das Atividades Físicas pretende-se que os alunos cooperem com os companheiros para o alcance do objetivo, desempenhando com oportunidade e correção as ações solicitadas pelas situações de jogo, aplicando a ética do jogo e as suas regras.

Ao nível dos conhecimentos, o aluno deverá ser capaz de identificar as capacidades físicas: resistência, força, velocidade, flexibilidade, agilidade e coordenação (geral), de acordo com as características do esforço realizado. Interpretar as principais adaptações do funcionamento do seu organismo durante a atividade física.

Ao nível da aptidão física os alunos devem desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, encontrando-se na zona saudável de Aptidão Física do programa FIT Escola, para a sua idade e sexo.

## 6. Configuração da Avaliação

A avaliação no sistema educativo fornece *feedbacks* construtivos aos alunos de modo a estimular os mesmos a adquirir novas competências e conhecimentos. Assim, é importante que esta seja feita de forma honesta e orientada para a melhoria dos aspetos avaliados (Prazeres & Casanova, 2015).

A avaliação é um elemento que engloba todo o trabalho realizado durante o ano letivo, sendo que, desta forma são definidos três momentos de avaliação: diagnóstica, formativa e sumativa.

- Avaliação Diagnóstica: Esta avaliação é realizada na primeira aula de cada unidade didática, para permitir que o professor perceba o nível de desempenho e conhecimento dos alunos em determinada modalidade. Neste caso, a avaliação diagnóstica dos alunos foi realizada através de um exercício de aquecimento com bola, um exercício de passe, deslocamento e remate, finalizando com jogo 4x4 e 3x3.
- Avaliação Formativa: Este tipo de avaliação é contínua e sistemática e permite ao professor analisar o desenvolvimento dos conhecimentos transmitidos com vista a ajustar os processos e estratégias utilizadas.
- Avaliação Sumativa: Consiste numa avaliação global referente a todo o procedimento ao longo das aulas desta Unidade Didática. Esta turma será avaliada em forma de jogo 4x4, onde irei observar todos os aspetos referidos na tabela seguinte.

Unidade Didática	ANDEBOL																								NÍVEL	MÉDIA AVALIAÇÃO (0-100%)	MÉDIA AVALIAÇÃO (0 a 5)	NOTA FINAL (1 a 5)		
	Introdutório												Elementar 1				Elementar 2				Avançado									
Nome	Jogo 4x4	Recepção	Drible	Remate em apoio e na passada	Circulação da bola	Inicia transição ofensiva	Defesa individual	1X1	Gr enquadra-se com a baliza	Gr inicia contra ataque	Interseção da bola	Jogo 5x5 ou 7x7	Fintas	Desmarcação	Remate em suspensão	marcação vigilância e controlo	Deslocamentos ofensivos	Ataque par e ímpar	Flutuação	Remate	Cruzamentos	Bloqueio	Pivot	Desarme	Bloco	Dobra				
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																2	50	2,5	3
	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3																2,6364	66	3,3	3
	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3																2,8182	70	3,5	4
	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2																2,5455	64	3,2	3
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3																3	75	3,8	4
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																2	50	2,5	3
	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2																2	50	2,5	3
	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3																2,8182	70	3,5	4
	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2																2,1818	55	2,7	3
	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3																2,8182	70	3,5	4
	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2																2,0909	52	2,6	3
	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2																2,2727	57	2,8	3
	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3																2,5455	64	3,2	3
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3																3	75	3,8	4
	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																2,0909	52	2,6	3
	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2																2,3636	59	3,0	3
	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3																2,6364	66	3,3	3
	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3																2,5455	64	3,2	3
	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2																2,0909	52	2,6	3
	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2																2,0909	52	2,6	3
	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2																2,1818	55	2,7	3
	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3																2,3636	59	3,0	3

## **7. Desenho das Atividades de Aprendizagem / Criar Progressões de Ensino**

### **Aspetos relevantes na construção dos exercícios:**

A utilização do jogo reduzido no ensino do andebol em contexto escolar, é uma abordagem muito importante pois adapta o jogo formal para promover a aprendizagem do aluno. Com a utilização deste método, é possível desenvolver aspetos técnicos e táticos, sendo que, ao simplificar o contexto de jogo permite também um maior tempo de aprendizagem ativo como também o aluno contextualiza a técnica com as necessidades táticas. Assim, através desta estratégia é possível criar um ambiente propício e facilitador à aprendizagem do voleibol (Friederich et al., 2022).

Utilização de jogos reduzidos: Tal como já foi referido acima, irei utilizar muitas vezes as situações de jogos reduzidos, de forma a trabalhar os princípios gradualmente e também de forma que o Tempo Potencial de Aprendizagem seja superior para todos os alunos (Friederich et al., 2022).

### **Estratégias a utilizar:**

- Utilização de Jogos reduzidos;
- Competição dentro dos exercícios;
- Exercícios com oposição (enquanto um/uns trabalham aspetos ofensivos o outro/outros trabalham aspetos defensivos).

## 8. Bibliografia

- Direção-Geral da Educação. (s.d.). Andebol. *Desporto Escolar*. <https://desportoescolar.dge.mec.pt/andebol>
- Federação de Andebol de Portugal. (s.d.). História do Andebol. *Federação de Andebol de Portugal*. <https://portal.fpa.pt/a-federacao/historia/>
- Federação de Andebol de Portugal. (2016). *Livro de regras: Regras de jogo, sinais manuais dos árbitros, esclarecimentos e regulamento da zona de substituições*. [Livro-de-Regras-2016.pdf](#)
- Federação Internacional de Handebol. (2024). *Livro de regras de jogo de andebol*. <https://www.ihf.info/>
- Friederich, B., Castro, H., Leonardi, T., Rother, R., Costa, G., & Laporta, L. (2022). Utilização dos jogos reduzidos como estratégia de ensino do voleibol na escola. Uma revisão narrativa. *Lecturas Educación Física y Deportes*, 27, 169-181. doi:10.46642/efd.v27i291.3315
- Prazeres, M., & Casanova, M. (2015). *A Avaliação como Promoção da Aprendizagem dos Alunos*.
- Vickers, J. N. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*: Human Kinetics Books.

## Anexo 10 – Teste teórico (6º ano)



Agrupamento de Escolas do Fundão



### Ficha Sumativa - 6º ANO – Turma D – 1º P

Nome: \_\_\_\_\_ Número: \_\_\_\_\_

Ano: \_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

Encarregado de Educação: \_\_\_\_\_ O Professor: \_\_\_\_\_

- 1. Indica se as afirmações são V (verdadeiras) ou F (falsas).  
(10 pontos cada resposta – total 100)**

	AFIRMAÇÕES	V	F
1	As capacidades motoras coordenativas são: Resistência, Força, Flexibilidade, Velocidade, Agilidade e Coordenação.		
2	A resistência é a capacidade que permite recuperar com relativa dificuldade da fadiga física e psicológica.		
3	A velocidade é a capacidade de realizar um movimento em menor tempo possível.		
4	A resistência local é quando é solicitada menos de 1/6 da massa muscular. É determinada pela capacidade aeróbia.		
5	Na ginástica de solo, o avião é um elemento de equilíbrio.		
6	No futebol, o passe é realizado com a parte interna do pé.		
7	A agilidade permite ter um controle total do corpo, mudando a posição do corpo de forma eficaz.		
8	No andebol, o passe picado é realizado diretamente para o peito do colega de equipa.		
9	No lançamento do peso/bola, devo tentar realizar a maior distância possível.		
10	Um exemplo de uma prova de velocidade é 100 metros de atletismo.		

**2. Escolhe a opção correta  
(10 pontos cada resposta – total 100)**

	AFIRMAÇÕES	A	B	C	R
1	Que outro nome pode designar a força explosiva?	Rápida	Lenta	Energética	
2	Quais são os 3 tipos de força?	Máxima, Explosiva e Recuperação.	Máxima, Explosiva, Resistência	Máxima, Mínima, Explosiva	
3	A flexibilidade ativa permite atingir uma maior amplitude de movimento do que a flexibilidade passiva?	Sim	Não	Talvez	
4	Na flexibilidade específica, quantas articulações estão presentes no movimento?	1	2	3	
5	Que tipo de modalidade requer agilidade?	Futebol	Ginástica	Todas	
6	Qual a habilidade que requer uma coordenação fina?	Escrever	Saltar	Correr	
7	Na ginástica de solo, a ponte é um elemento de:	Equilíbrio	Estabilização	Flexibilidade	
8	No futebol, que parte do pé utilizo para receber uma bola?	Interna	Externa	Peito do pé	
9	No andebol, quantos passos posso dar com a bola na mão?	1	2	3	
10	No lançamento do peso/bola, em que zona se coloca o peso/bola?	Ombro	Por baixo da mandíbula	Na face	

BOM TRABALHO 😊

# Anexo 11 – Grelha sumativa final

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO FUNDÃO																																																									
Turma: 6ºD				AVALIAÇÃO SUMATIVA																																																					
Nº	Nome	IMC			1º Período										2º Período										3º Período																																
		Peso	Altura (m)	Data	Atividades Físicas (85%)			Apostos o Escuro	Auto-avaliação	Média %	Nota (0-5)	NOTA FINAL	Atividades Físicas (85%)			Apostos o Escuro	Auto-avaliação	Média %	Nota (0-5)	NOTA FINAL	Atividades Físicas (85%)			Apostos o Escuro	Auto-avaliação	Média %	Nota (0-5)	NOTA FINAL																													
					Motricidade	Conhecimentos	Atitudes/Valores						Motricidade	Conhecimentos	Atitudes/Valores						Motricidade	Conhecimentos	Atitudes/Valores																																		
100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%																													
1		40	1,47	18,5	69	70	100	93	73	81,0	4,0	4	64	60	70	98	71,2	74,8	3,7	4	75	85	90	95	80,1	79,4	4,0	4																													
2		39	1,49	17,6	72	75	100	100	82	83,6	4,2	4	71	75	100	100	76	83,3	4,2	4	86	85	100	100	89,5	86,1	4,3	5																													
3		33	1,35	18,1	75	45	100	100	80	82,1	4,1	4	72	60	100	100	80,6	82,1	4,1	4	81	80	100	98	86,2	84,1	4,2	5																													
4		76	1,55	19,0	80	45	80	55	77	73,9	3,7	4	57	70	75	75	68	69,6	3,5	4	67	75	95	90	80	74,0	3,7	4																													
5		40	1,59	15,8	89	80	85	100	86	87,8	4,4	4	79	70	80	100	80	84,1	4,2	4	89	70	75	100	85,5	85,4	4,3	4																													
6		38	1,54	16,0	70	75	60	65	76	67,0	3,3	3	63	75	55	80	70,5	65,2	3,2	3	68	75	80	85	74	68,8	3,4	4																													
7		46	1,57	18,7	61	70	90	100	69	74,6	3,7	4	51	60	90	100	63	71,6	3,6	4	57	85	95	95	74,9	75,5	3,8	4																													
8					#DIV/0!	59	50	45	83	64	56,3	2,8	3	28	0	50	98		47,5	2,4	2	0	0	0	0	34,6	1,7	2																													
9		37	1,51	16,2	73	70	40	100	73	65,7	3,3	3	60	75	55	100	65,9	64,8	3,2	3	64	85	60	100	71,2	66,3	3,3	3																													
10		37	1,45	17,6	70	70	100	100	80	82,0	4,1	4	78	80	100	100	83,8	84,4	4,2	4	88	85	100	100	90,4	86,4	4,3	5																													
11		49	1,6	19,1	66	70	65	85	70	68,1	3,4	3	61	50	65	90	71	66,1	3,3	3	38	50	90	90	63	64,7	3,2	3																													
12		46	1,59	18,2	63	60	100	88	72	76,1	3,8	4	62	60	85	93	72,4	74,0	3,7	4	89	75	90	90	88	79,3	4,0	4																													
13		49	1,55	20,4	71	60	100	85	76	80,0	4,0	4	70	40	90	100	67	78,0	3,9	4	67	70	100	90	86,5	82,5	4,1	4																													
14		42	1,53	17,5	92	70	65	95	88	81,8	4,1	4	82	70	75	100	82	81,2	4,1	4	84	80	75	100	87	81,8	4,1	4																													
15		48	1,45	22,8	59	70	60	80	66	62,5	3,1	3	50	65	70	78	60,3	61,3	3,1	3	66	60	65	65	66,5	62,9	3,1	3																													
16		54	1,61	20,8	74	80	45	80	72	66,3	3,3	3	67	60	65	80	67,5	66,7	3,3	3	58	65	60	85	68	64,9	3,2	3																													
17		56	1,73	18,7	83	50	80	100	83	80,4	4,0	4	76	55	75	95	79	77,9	3,9	4	94	80	80	95	89	82,2	4,1	4																													
18		50	1,51	21,9	64	75	100	100	71	79,4	4,0	4	69	65	95	100	80	79,5	4,0	4	89	65	95	95	90	82,6	4,1	4																													
19		30	1,4	15,3	69	75	55	100	73	68,6	3,4	3	63	75	75	90	67,5	69,7	3,5	4	68	65	70	100	70,5	69,9	3,5	4																													
20		51	1,53	21,8	60	60	60	95	71	63,4	3,2	3	49	65	70	78	65,3	61,5	3,1	3	76	50	80	80	66,6	66,6	3,3	3																													
21		47	1,56	19,3	68	65	55	90	62	66,2	3,3	3	58	50	55	90	59,5	62,9	3,1	3	69	70	70	95	66	67,0	3,3	3																													
22		52	1,55	21,6	73	50	90	100	77	78,3	3,9	4	59	35	90	95	65	73,9	3,7	4	94	60	95	95	82,5	81,0	4,1	4																													
																											Média				3,8																										