

## **Relatório de Estágio Pedagógico**

*Escola Básica e Secundária Tomás de Borba  
Treino de tabata na força em adolescentes do sexo  
feminino*

*VERSÃO FINAL APÓS DEFESA*

**Fábio Miguel da Rocha Bettencourt**

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em

**Ensino de Educação Física  
nos Ensinos Básico e Secundário**

(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Doutora Ana Sofia Ruivo Alves

**dezembro de 2024**



### **Declaração de Integridade**

Eu, Fábio Miguel da Rocha Bettencourt, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11271 de/o Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

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

Universidade da Beira Interior, Covilhã 10 / 12 / 2024

A handwritten signature in black ink that reads "Fábio Bettencourt". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the end.



## **Dedicatória**

Dedico este relatório à minha família, amigos e entidades envolvidas na possibilidade da realização do estágio.

Chegar até aqui é apenas um começo de uma bela caminhada que desejo há muito percorrer. Poder marcar gerações. Poder desenvolver uma sociedade futura. Poder lecionar com alegria de saber que tudo o que farei terá impacto no presente e futuro dos meus alunos.

Um bem-haja.



## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, agradecer a toda a minha família por estarem do meu lado e me apoiarem durante todo este percurso lindíssimo na Covilhã, sendo fundamentais para o meu crescimento enquanto pessoa e profissional.

Agradecer a todos os que fizeram parte do meu percurso académico, acrescentando imenso à minha vida no sentido em que contribuíram para a minha aprendizagem constante.

Agradecer à Professora Doutora Ana Alves por todo apoio prestado para a concretização deste relatório.

Agradecer ao Professor João Alves pela liberdade e acompanhamento neste estágio onde consegui adquirir imensos conhecimentos e vivências durante todo o ano letivo, com toda a certeza que serão importantes para o meu futuro.

Agradecer à Universidade da Beira Interior por ter facilitado e permitido que este estágio fosse possível e pelo apoio que prestou nestes cinco anos.

Por fim, não menos importante, agradecer ao Departamento de Educação Física da Escola Básica e Secundária Tomás de Borba que me acolheu da melhor forma possível, onde me fez sentir totalmente professor e não um simples estagiário. Assim, será um grande grupo que muito me honraria, num futuro bem próximo, poder com todos eles trabalhar.

Obrigado de coração.

Bem-haja,

Fábio Bettencourt



## Resumo

O presente relatório visa apresentar o trabalho realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O estágio pedagógico decorreu na Escola Básica e Secundária Tomás de Borba, na ilha Terceira (Açores) durante o ano letivo 2022/2023.

O seguinte relatório contemplará dois capítulos principais, capítulo 1 - Intervenção Pedagógica e o capítulo 2 - Investigação e Inovação Pedagógica. No capítulo 1 será apresentada uma introdução, contextualização da escola, apresentação do núcleo de estágio, e intervenção em três áreas relevantes, tais como: organização e gestão do ensino e aprendizagem, participação na escola e relação com a comunidade, e desenvolvimento profissional. No capítulo 2 apresentará o projeto investigação desenvolvido, “Treino *Tabata* na força em adolescentes do sexo feminino” onde se procurou investigar os efeitos de um programa de treino para a obtenção de melhores resultados nos Testes FitEscola, nomeadamente nos testes flexões, abdominais e salto de impulsão horizontal. Para a avaliação dos resultados houve dois momentos: Avaliação Inicial (AI) sem intervenção do programa de treino e Avaliação Final (AF) após aplicação do programa de treino. Os resultados obtidos permitiram concluir que a implementação deste programa de treino *tabata* levou a resultados significativamente positivos nas variáveis de força de resistência ao contrário da força explosiva onde houve uma pequena diminuição. Assim, parece que o programa de treino na *tabata* poderá ter uma influência positiva na força de jovens raparigas, sendo uma possibilidade de treino seguro e motivador para incluir em contexto escolar.

## Palavras-Chave

Contexto Escolar; Ensino; Educação Física; *Tabata*; Açores; *FITescola*®; Força Muscular.

## **Abstract**

This report aims to present the work carried out within the scope of the pedagogical internship course of the Master's in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education. The pedagogical internship took place at the Tomás de Borba Basic and Secondary School on the island of Terceira (Azores) during the 2022/2023 school year.

The following report will consist of two main chapters: Chapter 1 - Pedagogical Intervention and Chapter 2 - Research and Pedagogical Innovation. Chapter 1 will present an introduction, the school context, the internship team, and the intervention in three relevant areas, such as: organization and management of teaching and learning, participation in the school and relationship with the community, and professional development. Chapter 2 concerns the research project developed, “Tabata Training for Strength in Adolescent Females,” which aimed to investigate the effects of a training program, such as Tabata, on achieving better results in the FitEscola tests, particularly in push-ups, sit-ups, and horizontal broad jump tests. To assess the results, two moments were considered: Initial Assessment (IA) without the training program intervention and Final Assessment (FA) after the training program was applied. The results obtained allowed us to conclude that the implementation of this training program led to significantly positive results in the endurance strength variables, unlike explosive strength, where there was a slight decrease. Thus, it appears that the Tabata training program can have a positive influence on the strength of young girls, being a safe and motivating training possibility to include in a school context.

## **Keywords**

School Context; Teaching; Physical Education; Tabata; Azores; FITescola®; Muscular Strength



# Índice

<b>Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica</b> .....	<b>1</b>
<b>1. Introdução</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Contextualização</b> .....	<b>2</b>
2.1 Escola .....	2
2.2. Grupo de Educação Física.....	4
2.3. Professor Estagiário .....	4
<b>3. Intervenção</b> .....	<b>5</b>
3.1. Área 1- Organização e Gestão de Ensino e de Aprendizagem.....	6
3.1.1. 2º Ciclo do Ensino Básico .....	6
3.1.1.1. Princípios Base .....	6
3.1.1.2 Planeamento .....	7
3.1.1.3 Ensino- Aprendizagem .....	10
3.1.1.4 Avaliação.....	11
3.1.2. 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário.....	13
3.1.2.2. Planeamento.....	14
3.1.2.3. Ensino-Aprendizagem.....	16
3.1.2.4 Avaliação .....	19
3.1.3. Reflexão Global sobre a Área I .....	20
3.2. Área II – Participação na Escola e Relação com a Comunidade.....	22
3.2.1 Desporto Escolar .....	22
3.2.2. Intervenção na Escola.....	23
3.2.3 Direção de Turma .....	25
3.2.4. Integração com o Meio .....	26
3.2.5. <i>Reflexão Global sobre a Área II</i> .....	27
3.3. Área III – Relação com a Comunidade.....	27
3.3.1 Reflexão Global sobre a Área III .....	27
<b>4. Área III – Desenvolvimento Profissional</b> .....	<b>28</b>
4.1. Reflexão Final.....	28
<b>5. Referências Bibliográficas</b> .....	<b>30</b>
<b>Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica</b> .....	<b>33</b>
<b>1. Introdução</b> .....	<b>33</b>
<b>2. Metodologia</b> .....	<b>35</b>
2.1 Participantes.....	35
2.2 Procedimentos.....	x35

2.3 Análise e Tratamento de Dados .....	37
<b>3. Resultados .....</b>	<b>37</b>
<b>4. Discussão.....</b>	<b>38</b>
<b>5. Conclusão .....</b>	<b>39</b>
<b>6. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>40</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>43</b>



# Lista de Figuras

Figura 1. Objetivos para Didática de Natação .....	37
--	----



## Lista de Tabelas

Tabela 1. Objetivos para Didática de Natação.....	8
Tabela 2. <i>Plano Anual</i> .....	13
Tabela 3. Programa de Treino <i>Tabata</i> de 6 semanas.....	29
Tabela 4. Média $\pm$ Desvio-Padrão (DP) do teste <i>T de student</i> para os momentos de avaliação inicial (M1) e final (M2) nas variáveis de a força de resistência dos membros superiores (flexões de braços), força de resistência dos músculos da região abdominal (abdominais) e a força explosiva dos membros inferiores (salto de impulsão horizontal). Tamanho de Efeito e Intervalo de Confiança de 95%.....	31



## **Lista de Acrónimos**

EBSTB- Escola Básica e Secundária Tomás de Borba

DEF- Departamento de Educação Física

EF- Educação Física

EE- Encarregados de Educação

DT- Diretor de turma

PAR-Q - *Physical Activity Readiness Questionnaire*

AE- Aprendizagens Essenciais

AF- Atividade Física



# Capítulo 1 – Intervenção Pedagógica

## 1. Introdução

O estágio pedagógico apresenta-se como um modelo de formação, criado em regime de supervisão pedagógica, demonstrando o fim de uma formação que possibilita o desempenho de atividades profissionais inerentes à função de um professor de Educação Física (EF) dos Ensinos Básico e Secundário. Através dele, são conferidas as devidas habilitações para a docência nos referidos níveis de ensino: grupo 260 e grupo 620 (Universidade Técnica de Lisboa, 2012).

Segundo Elias (2008), a escola é encarada como que uma realidade social e cultural construída pelas pessoas que fazem parte da mesma. Rosado e Mesquita (2011) transmitem-nos que a “educação deve atender não só à formação do Homem em sentido restrito, mas sim à sua formação global, do Homem Intercultural, contribuindo para que haja efetivamente uma igualdade de oportunidades baseada no respeito, na diversidade e no pluralismo”.

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Pedagógico, integrada no plano curricular do 2º ciclo de estudos para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, da Universidade da Beira Interior. Este documento tem como fundamento dar a conhecer toda a atividade realizada ao longo do ano letivo 2022/2023 nas turmas 10º ano e uma breve passagem numa turma do 6º ano, na Escola Básica e Secundária Tomás de Borba (EBSTB), localizada na cidade de Angra do Heroísmo, ilha Terceira (Açores). A EBSTB, com o seu histórico e ambiente propício à aprendizagem, foi a escola selecionada para a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos na Universidade. A interação com os alunos, colegas docentes e demais elementos da comunidade escolar revelou ser um evidente processo de aprendizagem contínua, onde os desafios e as conquistas foram parte integrante do meu percurso.

Este relatório está dividido em dois capítulos distintos, cada um abordando diferentes aspetos da intervenção pedagógica e da investigação e inovação pedagógica em Educação Física.

O primeiro capítulo, dedicado à Intervenção Pedagógica, apresenta os objetivos e experiência detalhada do trabalho realizado no estágio. A contextualização, fornecendo uma visão detalhada do ambiente escolar onde ocorreu a intervenção, incluindo o papel do grupo

de educação física e do professor estagiário envolvido. Este capítulo é estruturado em três áreas principais de intervenção:

A primeira, focada na Organização e Gestão de Ensino e Aprendizagem é subdividida para abranger o 2º Ciclo do Ensino Básico, o 3º Ciclo do Ensino Básico e o Ensino Secundário. Cada ciclo é reportando envolvendo os princípios fundamentais, planeamento de aulas, métodos de ensino-aprendizagem e processos de avaliação;

A segunda, Participação na Escola, explora atividades como o Desporto Escolar e outras iniciativas de intervenção na escola, seguidas de uma reflexão sobre o impacto dessas atividades no contexto educativo;

A terceira, Relação com a Comunidade, apresenta temas como a Direção de Turma, a integração com o meio e reflexões sobre as interações da escola com a comunidade local;

Resumindo, este documento é constituído por dois capítulos, sendo que, numa primeira fase irá ser relatada a intervenção pedagógica executada e, posteriormente, apresentado o projeto de investigação concretizado nesta instituição de ensino.

## **2. Contextualização**

### **2.1 Escola**

A Escola Básica e Secundária Tomás de Borba foi o palco principal de atuação do estágio pedagógico, enquanto professor estagiário no ano letivo 2022/2023. A escola foi inaugurada no ano de 2008, na freguesia de São Pedro em Angra do Heroísmo, com o objetivo de abranger vários domínios, desde o Ensino do 1º Ciclo até ao Ensino Secundário. Os principais focos desses domínios contemplam as artes, oferecendo diversos cursos musicais e de artes visuais. Importante também referir que a escola proporciona como uma oferta formativa um Curso Profissional de Técnico de Desporto, Curso Profissional de Educação de Apoio à Infância, escola essa que desempenha um papel fundamental na educação da comunidade local.

A escola disponibiliza instalações modernas e diversificadas como um campo sintético, campo de basquetebol exterior, pista de atletismo, caixa de areia, pavilhão coberto, sala de judo, sala de ginástica e piscina. Para além das instalações, a escola detém de material das mais diversas modalidades, entre as quais *rugby*, *hóquei*, natação, o que faz com que os alunos tenham oportunidade de conhecer as mais diversas modalidades. Deste modo, é possível aferir que é uma escola inovadora que apresenta condições muito além das necessárias para ser realizado o melhor trabalho possível como professor de Educação Física. A escola é ainda composta por 10 agrupamentos escolares em que, do Departamento

de Educação Física, 5 dos 18 professores são responsáveis por esses agrupamentos.

Dada a presença de diferentes espaços e de ocorrência de várias aulas práticas em simultâneo, foi delineado, no início do ano letivo, em concordância com os diversos docentes da disciplina de EF, uma linha lógica de rotação dos diferentes espaços disponíveis. Deste modo, ao longo de todo o ano letivo, os vários docentes têm a oportunidade de passar pelo menos uma vez em cada local, permitindo que haja uma diversificação e oportunidade de lecionação das matérias de ensino, adequadas nas características de cada espaço.

Seguidamente serão apresentadas algumas características e informações importantes sobre a Escola Básica e Secundária Tomás de Borba:

- **Níveis de Ensino:** A escola oferece educação desde o ensino pré-escolar até ao 12<sup>o</sup> ano (ensino secundário), abrangendo todas as etapas da educação obrigatória em Portugal.
- **Localização:** A escola está situada na ilha Terceira, uma das ilhas dos Açores. A ilha é conhecida pelo seu património histórico e cultural, com Angra do Heroísmo, a cidade onde a escola está localizada, sendo classificada como Património Mundial pela UNESCO.
- **Currículo:** A Escola Básica e Secundária Tomás de Borba segue o currículo nacional de Portugal, que inclui disciplinas como Matemática, Português, História, Geografia, Ciências, Educação Física, Artes, entre outras. Além disso, oferece disciplinas específicas do ensino secundário, preparando os alunos para os exames nacionais.
- **Atividades Extracurriculares:** A escola geralmente oferece uma variedade de atividades extracurriculares para enriquecer a experiência educacional dos alunos. Isso pode incluir clubes, grupos de teatro, música, atividades desportivas, atividades culturais e outras iniciativas que promovem o desenvolvimento pessoal e social dos estudantes.
- **Instalações:** As instalações da escola podem variar, mas, neste caso, incluem salas de aula, laboratórios de ciências, biblioteca, pavilhão, campos desportivos e outras áreas necessárias para apoiar a educação e o bem-estar dos alunos.
- **Corpo Docente:** A escola é administrada por um corpo docente composto por 283 professores qualificados e experientes que desempenham um papel crucial no ensino e na orientação dos alunos.
- **Envolvimento da Comunidade:** A escola muitas vezes trabalha em colaboração com a comunidade local, envolvendo pais e outros membros da comunidade no

processo educacional por meio de reuniões, eventos e atividades.

## **2.2. Grupo de Educação Física**

O Grupo de Educação estava associado ao Departamento de Educação Física (EF) com 18 professores de EF, dois deles especializados em Educação Especial e três professores estagiários. Este grupo teve como principal objetivo organizar e gerir os espaços de cada turma da escola. Teve ainda, a função de definir os critérios de avaliação com base no projeto educativo da escola, bem como o planeamento e avaliação do plano de atividades escolar. No que concerne aos critérios de avaliação, competiu aos respetivos professores a realização de ajustes necessários para o desenvolvimento dos conteúdos apresentados no programa nacional de EF às turmas existentes na escola.

Relativamente ao grupo alguns professores têm cargos com funções inerentes a cada um deles, nomeadamente um coordenador de departamento, um coordenador de grupo, um coordenador de atividades extracurriculares, um orientador de estágio e seis professores responsáveis pelos grupos-equipa das atividades extracurriculares. Professores responsáveis pelas atividades extracurriculares, infelizmente, não exercem esses mesmos cargos devido à falta de participação dos alunos nestas mesmas atividades. No início do ano letivo, em consonância com todos os professores do grupo disciplinar, foram delineados os critérios de avaliação da disciplina de EF, de modo a uniformizar os parâmetros de avaliação e a sua respetiva ponderação. Ainda nesta fase foi organizado o Plano Anual de Atividades (PAA), onde este documento organizou e regulou as várias atividades a desenvolver no decorrer do presente ano letivo, distribuídos pelos dois semestres letivos. A autoria das atividades correspondeu à totalidade do grupo disciplinar, em que todos os elementos participaram ativamente. Como por exemplo, corta-mato e o mega *sprinter* foram atividades que ficaram a cargo do grupo disciplinar de Educação física. Dado isto, foi necessário a marcação de reuniões, ao longo do ano letivo, de modo a que fosse debatido todas as questões acima mencionadas, mas também proporcionar debates sobre alguns problemas existentes, tais como sobrecarga avaliativa dos alunos e rotação de espaços. No que concerne à distribuição dos espaços, a Professora Graciete Azevedo elaborou um documento de rotação dos diferentes espaços, seguindo uma ordem lógica de rotação previamente estipulada (Anexo I).

## **2.3. Professor Estagiário**

Ser professor estagiário, independentemente da experiência que podemos trazer, é sempre um grande desafio, pois não sabemos como os alunos vão reagir ao nosso comportamento,

a sua abertura perante um professor que está em fase de conclusão de mestrado e que os erros vão surgir mais facilmente ao invés de um professor com uma experiência de trinta anos. O caminho é longo e desafiante, porque como estagiário enfrentamos muitas adversidades que a escola nos apresenta e temos de saber ultrapassá-las.

A prática da modalidade de futsal começou a fazer parte da minha rotina, a partir dos meus 16 anos de idade, até então foi algo que nunca quis descartar e o gosto pela modalidade foi aumentando até ao ponto de querer experienciar a vertente de treino ainda jovem. Acresce que, enquanto aluno o gosto pela disciplina Educação Física sempre foi crescendo até que decidi que seria algo que queria que fizesse parte da minha vida um dia mais tarde.

Mais tarde, ao tomar a decisão de qual percurso académico seguir, o gosto pelo futsal e pela educação física uniram-se e assim decidi seguir na Licenciatura em Ciências do Desporto, na Universidade da Beira Interior. Pois, a possibilidade de jogar futsal em grandes palcos eram possíveis e poder formar-me no mundo do desporto era possível. Após finalizar o 1º Ciclo de estudos, quis o destino confrontar-me com a vertente de ensino. Durante o meu percurso no 2º ciclo de estudos em ensino, cada atividade que tínhamos mostrava-me cada vez mais que era isso que quero fazer durante a minha vida. Esta experiência curricular confrontou-me com a realidade descrita, tornando natural a minha candidatura ao curso de mestrado em ensino de Educação Física, no ensino básico e secundário. Esta escolha permitiu-me, em contexto real de trabalho, experienciar aquilo que é ser professor, mais especificamente da disciplina de Educação Física, a quais os desafios com que este profissional se pode confrontar no seu quotidiano. Falando das minhas funções e ambições enquanto professor estagiário, devo referir que tive sempre no meu pensamento ser melhor a cada dia, estar em constante aprendizagem, criar bom ambiente em tudo o que envolvesse a escola e sair melhor professor do que quando iniciei este estágio. Relativamente à lecionação das aulas, surgiu um nervosismo inicial, mas com o tempo fui conhecendo a turma que me tinha sido distribuída e, com isso, veio a confiança para realizar as tarefas da melhor forma possível. Tive ainda a responsabilidade de planear, lecionar, realizar reflexões sobre as aulas e participar nas atividades relacionadas com a área de educação física que me enriqueceram desmedidamente.

### **3. Intervenção**

É de referir que, durante o presente ano letivo, a intervenção desenvolveu-se em duas turmas da EBSTB. Uma dessas turmas encontrava-se matriculada no 3.º CEB, mais especificamente no 6º ano de escolaridade, e a outra frequentava o 10º ano de escolaridade, mais concretamente uma turma do ensino regular de nível secundário. Ainda, a realização

de observações e de intervenções pedagógicas dos professores estagiários do núcleo de estágio da EBSTB.

## **3.1. Área 1- Organização e Gestão de Ensino e de Aprendizagem**

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

A minha intervenção no 2º ciclo do ensino básico foi manifestada por um acompanhamento parcial de uma turma do 6º ano, constituída por 21 alunos (9 alunas do sexo feminino e 12 do sexo masculino). Na turma, elaborei e implementei uma unidade didática, de natação. Para a lecionação desta didática foi importante debater assuntos tais como: o planeamento e a organização da aula observada, o material utilizado e organização do mesmo, o tempo de cada exercício e tempo de rotação de estações ou exercícios e as possíveis alterações ou melhorias das aulas. Sucederam-se então duas etapas principais: a observação da turma e, posteriormente, a intervenção prática no mesmo contexto. Durante este processo, foram observadas particularidades existentes de cada aluno. Após esse momento de observação (1ª aula), passei à fase de planeamento e lecionação das aulas de EF à turma em questão. Realizei o planeamento e a lecionação de 8 aulas (1 bloco de 45 minutos e 1 bloco de 90 minutos por semana). Durante esta intervenção encontrei uma discrepância de níveis nesta turma, onde tive o cuidado de planear cada aula indo de encontro às dificuldades de cada aluno, pois havia alunos com dificuldades com o contato com a água, outros conseguiam nadar com algumas dificuldades técnicas e outros que já nadavam com um nível avançado, onde nesses mesmos alunos conseguia dar mais liberdade e autonomia para poderem guiar os seus colegas com mais dificuldades técnicas.

Por fim, avaliação sumativa teve o cuidado indo de encontro a cada nível dos alunos para que nenhum deles fosse prejudicado e que fosse uma avaliação mais justa de acordo o que era pretendido dos objetivos da unidade didática (Anexo II)

#### **3.1.1.1. Princípios Base**

Numa abordagem geral, a EF tem um papel fundamental no desenvolvimento integral do aluno, possibilitando o seu desenvolvimento cognitivo, psicomotor e afetivo, além de estimular a prática de um estilo de vida saudável, a socialização, o espírito de equipa e a

prática desportiva (Ferraz et al, 2020).

Neste sentido, segundo o Decreto-Lei nº 139/2012, de 5 de julho, os conhecimentos e capacidades a adquirir e a desenvolver pelos alunos de cada nível e de cada ciclo de ensino têm como referência os programas das disciplinas e áreas curriculares disciplinares, bem como as metas curriculares a atingir, por ano letivo e ciclo de ensino, homologados por despacho do membro do Governo responsável pela área da educação.

Para além disso, é pertinente realçar as Aprendizagens Essenciais previstas para a disciplina da EF e, em particular, para o 6º ano de escolaridade, dado que o processo de progressão é contínuo, estando associado à aquisição e transferência de conhecimentos e habilidades necessárias para o ano letivo seguinte.

Encontra-se estipulado para o 6º CEB, a operacionalização das aprendizagens essenciais em 4 matérias de ensino, sendo elas uma modalidade coletiva: Futebol, Andebol, Basquetebol ou voleibol; uma subárea de ginástica: solo, aparelhos ou rítmica; e duas modalidades selecionada pelo professor: atletismo, patinagem ou raquetes. Além disto, devem ser garantidas aos alunos as áreas da aptidão física, nomeadamente aptidão muscular e aptidão aeróbia, e a dos conhecimentos previstos para este ciclo de ensino, a que se relaciona a identificação das diversas capacidades físicas com as adaptações do organismo durante a prática de AF.

Estes princípios orientadores foram a base para o planeamento e para a intervenção na turma do 6º ano. No que toca ao primeiro ponto, as aulas foram sempre planeadas de forma a que os alunos tivessem o máximo de tempo útil possível.

Na maioria dos exercícios, os alunos eram estimulados a utilizarem a criatividade e o trabalho de equipa como forma de terminarem o exercício o mais rápido possível. Estes valores foram pilares na lecionação das aulas, originando excelentes relações de afetividade com todos os alunos.

### **3.1.1.2 Planeamento**

Em Educação, o termo planear remete para um processo organizacional direcionado para um objetivo final, que respeite os programas escolares, tendo como base de desenvolvimento e a adaptação das condições presentes no cenário de ensino (Inácio, 2015). Este processo permite a análise prévia do contexto escolar, a antevisão de fatores

contingentes e a promoção da eficácia pedagógica (Catunda e Marques, 2017).

Planear consiste na seleção e ordenação de objetivos e conteúdos programáticos, tendo em consideração as condições locais (pessoas, espaços e materiais) e temporais (número de horas) (Bento, 1987, citado por Cunha, 2008).

Com o intuito de promover o processo de ensino eficiente, Bento (2003) refere que o planeamento deve refletir-se em três níveis distintos, interligados entre si, partindo de uma dimensão global para uma dimensão mais específica, como é designado o Plano Anual (PA), a Unidade Didática (UD) e o Plano de Aula (PDA).

O PA constitui um retrato generalizado do que irá acontecer durante todo o ano letivo. Assim, a concretização surge em função de uma necessidade de perspetivar, de forma coerente, as metas a cumprir na disciplina no decorrer do ano letivo (Costa, 2017).

Este esboço envolve a seleção e distribuição das matérias de ensino, tendo em conta o número de aulas a lecionar. Por sua vez, a escolha dos conteúdos programáticos a abordar, presentes no documento das AE para cada ano de escolaridade, é concretizada pelo professor consoante as opções apresentadas nesse documento, considerando os espaços e materiais disponíveis, bem como as possíveis rotações dos espaços, encaixando as matérias de ensino nos locais característicos que permitam a sua implementação.

Quanto à UD, Costa (2017) afirma que uma UD constitui uma seleção de conteúdos e competências distribuídos de forma lógica. Pode-se afirmar que este documento corresponde a uma projeção dos conteúdos a adquirir, num espaço de tempo previamente determinado, permitindo que os alunos incorporem progressivamente os conhecimentos delineados para cada matéria. Este processo envolve uma ordem lógica de transmissão, aprendizagem e exercitação, concentrado na obtenção plena e integral de todos os fundamentos lecionados. Apesar da execução da UD, é importante referir que a flexibilidade deste documento permite a sua adaptação em função de possíveis alterações, motivadas por fatores intrínsecos e extrínsecos à turma.

Em relação do PDA, Nesari (2014) defende que este promove a qualidade da educação, direcionando os discentes para o sucesso escolar. Por outro lado, a planificação prévia da componente letiva a lecionar, possibilita antever o espaço e o material disponível, a organização e gestão da aula, os exercícios a aplicar e os *feedbacks* a atribuir em cada tarefa. Por sua vez, o contexto de aula diz respeito ao ponto de convergência do pensamento e da atuação do professor, onde o resultado da aprendizagem dos alunos está pendente da organização, intervenção e qualidade do ensino (Bento, 1987, citado por Quina, 2009). Importa ainda reforçar a correlação positiva entre as metas curriculares e o trabalho desenvolvido em contexto de aula (Başar, 2021).

Quando iniciei o meu trabalho com a turma 6º ano, o ano letivo já estava a decorrer, tendo

o planeamento anual de turma sido elaborado pela total responsabilidade do Departamento de EF (Anexo II). No entanto, existiu uma análise prévia do mesmo, de forma a ter o devido conhecimento dos conteúdos a serem abordados durante o período de trabalho com os anos de escolaridade mencionados e poder retirar dúvidas que pudessem existir nesse âmbito, pelo que consegui identificar quais as modalidades abordadas até então e qual seria da minha responsabilidade. Em relação à evolução dos alunos, a progressão dos exercícios foi sempre considerada respeitante ao nível atual dos mesmos. O planeamento da unidade foi elaborado tendo por base critérios de conhecimentos, capacidade e atitudes, e objetivos estabelecidos nas Aprendizagens Essenciais para o 2º Ciclo Básico e trabalhados por mim, consoante o nível da turma, apresentados na tabela que se segue (Tabela 1).

**Tabela 1.** *Objetivos para Didática de Natação*

<b>Natação</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Coordenar a inspiração e a expiração em diversas situações simples com e sem apoios, fazendo a inspiração curta e a expiração completa ativa e prolongada só pela boca, só pelo nariz e simultaneamente pelas duas vias;</p> <p>Flutuar em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal;</p> <p>Associar o mergulho às diferentes posições de flutuação abrindo os olhos durante a imersão para se deslocar com intencionalidade em tarefas simples (apanhar objetos, seguir colegas, etc.), a vários níveis de profundidade;</p> <p>Deslocar-se em flutuação, coordenando as ações propulsivas das pernas e braços com a respiração em diferentes planos de água e eixos corporais, explorando a resistência da água e orientando-se com intencionalidade para transportar, receber e passar objetos, seguir colegas;</p> <p>Saltar para a piscina, partindo de posições e apoios variados (pés, pés e mãos, joelhos, frontal e lateral), mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação. De acordo com as Aprendizagens Essenciais para o 2º Ciclo do Ensino Básico.</p> <p><b>Objetivos colocados pelo Professor:</b></p> <p>Adaptação ao Meio Aquático com Alunos 1</p> <p>Colocar Alunos 2 a realizarem meia piscina;</p> <p>Alunos 3 realizarem nado de costas;</p> <p>Alunos 4 a realizarem Braços (fase introdutória);</p>
----------------	---

Todo este planeamento teve por base as atividades essenciais para o 2º Ciclo do Ensino Básico e resultado da primeira aula (avaliação diagnóstica), pois foi com a avaliação diagnóstica que tive a verdadeira perceção em que nível os alunos se encontravam e se ia ao encontro das aprendizagens essenciais.

### 3.1.1.3 Ensino- Aprendizagem

A aula é o ponto de convergência do pensamento e da ação do professor. Da sua correta organização e estruturação e do que nela acontecer, dependem, grandemente, os resultados de aprendizagem dos alunos (Bento, 1987, citado por Cunha, 2008).

O processo de ensino e aprendizagem pode ser definido como um *transfer* de conhecimentos do professor para o aluno, em que o docente identifica e estabelece os objetivos de aprendizagem a adquirir, desenvolve recursos pedagógicos e implementa estratégias de ensino-aprendizagem (Munna e Kalam, 2021).

E ainda, importante realçar a preocupação geral em utilizar estratégias pedagógicas adaptadas ao 6º ano de escolaridade, com vista à promoção de um processo de ensino e aprendizagem eficiente e moldado à turma em questão. Grosso modo, consideraram-se três tópicos centrais, nomeadamente a instrução e demonstração das tarefas, a gestão e organização da aula e a postura adotada durante toda a componente letiva (Anexo IV).

Quanto à transmissão de informação, as escolhas efetuadas emergiram da necessidade de rentabilizar o tempo de aula disponível, tendo em consideração a brevidade e a coerência do discurso, bem como a utilização de vocabulário mais simples. Deste facto, surgiu a necessidade de associar vocabulário complexo a terminologias comuns, conhecidas por todos, como forma de a turma reconhecer imediatamente o que estava a ser transmitido. Deste modo, os alunos compreenderam de imediato o seu significado e, conseqüentemente, a sua forma de aplicação.

No início da aula era realizada uma mobilização articular para preparar os alunos da melhor forma para as atividades que iriam realizar sem ter riscos de lesões e assi era utilizado um estilo de ensino por avaliação recíproca, dado que existia um aluno a realizar a tarefa e os restantes a imitavam, conjugado com a atribuição do meu *feedback*. No aquecimento contínuo foi utilizado um estilo de ensino por comando, sendo que os alunos seguiam as ordens da professora, o aquecimento era preparação física musculoesquelética, onde envolvia mais propriamente força muscular (ex.: flexões, pranchas e agachamentos). O aquecimento lúdico foi composto por jogos dinâmicos que visavam os objetivos da aula, utilizado para que os alunos se esforçassem, criando motivação, enquanto realizavam a preparação corporal para a atividade/unidade a ser abordada de forma lúdica e em interação social. Os conteúdos específicos diziam respeito à maior componente do plano, onde foi utilizado o maior dispêndio de tempo. Nesta componente foram utilizados diversos estilos de ensino, tanto de comando, como de estilo de ensino por tarefa e por avaliação recíproca. Deste modo, conseguia desenvolver mais responsabilidade e motivação dos

alunos. Na última parte da aula era realizada uma reflexão global, que tinha como objetivo destacar os conteúdos mais importantes abordados ao longo da aula e incentivar os alunos a pensarem sobre os mesmos, quer através de questões, quer através de descrição de determinados momentos da aula. Ricardo (2005) citado por Quina, (2009) afirma que todo este planeamento é essencial pois “um modelo de ensino é uma espécie de roteiro que o professor concebe primeiro e segue depois para proporcionar aos alunos possibilidades concretas de aprendizagem e desenvolvimento num determinado tema ou modalidade desportiva.” Com isso, garantimos controlo na nossa aula e cumprimento de objetivos delineados.

### **3.1.1.4 Avaliação**

Segundo o Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 julho, a avaliação é apontada como uma parte integrante do sistema educativo, que influencia diretamente a aprendizagem e o ensino, tendo como propósito o aperfeiçoamento de ambos. Assim, esta componente avaliativa corresponde a um processo contínuo de intervenção pedagógica, tomando como referência as aprendizagens dos alunos e o seu desempenho (Marques, 2020).

Avaliar em educação consiste em recolher e interpretar informações em função de determinados critérios para tomar decisões com impacto na organização e condução do processo de ensino/ aprendizagem (Sánchez, 1996, citado por Quina, 2009). O processo de ensino/aprendizagem está direcionado para o alcance de objetivos (Bento, 1987, citado por Cunha, 2008). “Por isso, avaliar os níveis de aprendizagem alcançados pelos alunos é um imperativo institucional. Mas os resultados alcançados pelos alunos dependem, em grande parte, dos comportamentos de ensino do professor e dos comportamentos de aprendizagem dos alunos” (Quina, 2009).

Partindo para um plano particular, no que respeita à avaliação diagnóstica, é concretizada no início de cada UD, como forma de analisar os saberes presentes e a aptidão de cada aluno nessa matéria de ensino, bem como o nível geral da turma onde se insere (Costa, 2017). Assim, perante a recolha e análise dos dados obtidos, é possível prever e delinear a orientação do processo de ensino e aprendizagem para essa turma. Tal como referido, no caso do 6º ano de escolaridade, este procedimento foi executado através da observação da primeira aula, o que me permitiu avaliar genericamente a turma em questão, perceber o nível no qual se enquadravam os vários discentes e identificar as principais dificuldades e facilidades observadas na matéria de ensino de voleibol.

Em conformidade, é de realçar a preocupação que houve por parte do professor titular da turma, no final de cada aula, em evidenciar os alunos que apresentavam maiores dificuldades nas habilidades já lecionadas e possíveis contratempos na implementação de habilidades seguintes, com um maior grau de complexidade.

Durante a intervenção pedagógica, foi necessário aplicar ajustes, em relação à tarefa principal, invocando indiretamente a execução de uma avaliação formativa, direcionada para o sucesso dos alunos na tarefa em vigor. Este método demonstrou-se como uma intenção reguladora do processo ensino e aprendizagem, determinado por um conjunto de ações contínuas e sistemáticas de observação e análise do desempenho dos discentes. Como resultado, suscitou a necessidade de implementar estratégias que potenciasssem a evolução dos vários alunos, através da identificação do/os erro/os cometido/os e, conseqüentemente, a implementação de mecanismos que facilitassem a aquisição das habilidades requeridas, pois devido à discrepância de níveis era totalmente necessário os ajustes durante as aulas. Todo este processo permaneceu simplificar através da estruturação do PDA, com exercícios principais aliados a variantes de maior e menor grau de complexidade. Em alguns casos, também foi necessária a concretização da prática isolada, fora do contexto do exercício, para que fossem assimilados e concretizados os critérios de êxito transmitidos.

Por fim, a avaliação sumativa corresponde a uma apreciação global acerca do desempenho individual de cada aluno, realizada através da observação direta das suas competências no final de cada UD (Marques, 2020).

Em conjunto com a professora responsável pela turma, tive totalenvolvimento na avaliação, pois a mesma professora deu-me liberdade e confiança para a realização da mesma. Com base nas AE e nos níveis dos alunos realizei uma avaliação adequada a estes mesmos aspetos:

Nível 1- Flutuação e em equilíbrio, em diferentes posições partindo de apoio de pés e mãos para a flutuação vertical e horizontal (facial e dorsal). Combinar as posições de flutuação em sequências (coordenando essas mudanças com os movimentos da cabeça e respiração): vertical-horizontal, horizontal facial-dorsal; Coordenar respiração sem apoios e percorrer meia piscina de forma coordenada as ações propulsivas dos MS e MI em crol.

Nível 2- Percorrer piscina completa com ações coordenadas as ações propulsivas dos MS e MI em crol e meia piscina em costas, realizar respirações coordenadas, realizar viragem (apenas toque na parede com as duas mãos) e saltar para a piscina, partindo da posição de joelhos e de pés em parte baixa, mergulhando para apanhar um objeto flutuante e voltar para uma posição de flutuação.

Nível 3- Percorrer piscina completa com ações coordenadas as ações propulsivas dos MS e MI em crol e costas, realizar respirações coordenadas, realizar viragem e saltar para a

piscina, partindo de posições e apoios variados, mergulhando para apanhar um objeto no fundo e voltar para uma posição de flutuação.

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

Em relação ao 3º CEB no início do ano letivo, e após uma reunião concretizada na entre o núcleo de estágio, foram distribuídas as turmas atribuídas ao professor titular, a cada um dos estagiários.

Uma vez realizada a distribuição das turmas entre os membros do núcleo de estágio, deve-se considerar em destaque a turma do 10º2 do ensino secundário do curso de ciências e tecnologias. Uma caracterização geral da turma realça-se os 17 alunos com idades compreendidas entre os quinze e dezassete anos de idade.

#### **3.1.2.1 Princípios Base**

Após a revogação dos Programas Nacionais, executada a partir do despacho 6605-A/2021 de 6 de julho, foi determinado um novo documento curricular de referência, ainda que baseado no anterior, designado Aprendizagens Essenciais (AE).

Este documento orientador prevê a uniformidade na planificação, concretização e avaliação do processo de ensino e aprendizagem, nas diversas instituições de ensino, e visa estimular o desenvolvimento das áreas de competências previstas no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória* (AE, 2018).

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física (2021) em vigor, para o 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário, os objetivos são referências a atingir e contemplam vários âmbitos, tais como:

- Habilidades motoras;
- Cultura desportiva;
- Conceitos psicossociais;
- Aptidão física.

Como tal, para a cultura desportiva temos de conhecer a modalidade e respetivas regras, conhecer a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e adequar as suas ações. Nos conceitos psicossociais é nos apresentado a cooperação nos exercícios, a admissão das indicações do professor, a aceitação das decisões da arbitragem, evitar ações que ponham em risco a integridade física dos colegas. A nível da aptidão física é referido que a mesma vise promover o desenvolvimento fisiológico do aluno, os níveis de aptidão física, onde são integradas as capacidades condicionais e coordenativas sendo então a força

(máxima, rápida e resistência), a flexibilidade, a resistência e a coordenação (destreza geral).

### **3.1.2.2. Planeamento**

Numa abordagem geral, o planeamento pode ser entendido como um método de previsão, organização e orientação do processo de ensino e aprendizagem, concebido como um instrumento didático-metodológico, no sentido de facilitar as decisões que o professor tem de tomar para alcançar os objetivos que se propôs (Castro, 2011). Assim, é exequível afirmar que este parâmetro desempenha um papel preponderante no processo de ensino e aprendizagem, envolvendo o planeamento macro, meso e micro, mais concretamente o planeamento anual (PA), a unidade didática (UD) e o plano de aula (PDA), respetivamente. Em termos práticos, o planeamento anual constitui uma proposta de trabalho da componente curricular para o ano letivo em vigor, específica para cada turma. De grosso modo, trata-se de uma conceção organizada por períodos/semestres letivos, concretizada pelo docente, a qual distribui as diferentes UD, expressas no documento orientador das aprendizagens essenciais (AE), pelo número de aulas do calendário escolar do presente ano letivo em curso.

Deu-se através da primeira reunião concretizada na EBSTB, com o orientador cooperante, o Professor João Alves, onde foram discutidos tópicos como o horário semanal, as características e particularidades de cada turma, os espaços existentes para a disciplina de EF, associados a uma rotação previamente estabelecida, e os materiais disponíveis para o efeito. Assim, existiu total liberdade para efetuar a escolha das matérias de ensino a lecionar tendo em conta as rotações estabelecidas, averiguando as características de cada espaço, os materiais existentes na escola e o número de blocos em cada período letivo.

No entanto, o mesmo plano foi definido e adaptado tendo em consideração o condicionamento do planeamento anual das turmas, já delineado anteriormente pelo Departamento de EF (DEF). O planeamento como meio de racionalização do processo de ensino, de identificação das relações regulares e reguláveis entre ensino e aprendizagem. Como condição básica da direção pedagógica do ensino pelo professor, com base numa abordagem pormenorizada e criativa do programa, o planeamento implica que o ato de ensinar resulte de um processo de decisões intencionais que devem ser tomadas em função da análise da situação concreta (Bento, 1987 citado por Cunha, 2008). Sob minha responsabilidade ficou a turma do 10º2 com as modalidades de Futebol/*Futsal*, Natação, Voleibol, Ginástica (Aparelhos), Basquetebol, Andebol, Atletismo e Luta, tendo sido o Judo

o escolhido (Tabela 3).

Para a turma do 6º ano, a rotatividade não influenciou o planeamento pois nós, enquanto professores estagiários, tivemos a liberdade de escolheras turmas, em conversa com as professoras responsáveis, articulando os horários das respetivas turmas com o nosso horário sem comprometer a nossa turma principal. Nesse mesmo ano lecionei, a unidade didática de Natação, pois era a última unidade a ser lecionada nesta turma e foi ótimo devido ao facto de estar familiarizado/formado namodalidade.

**Tabela 2.** Plano Anual

<b>Plano Anual 10º Ano</b>				
<i>1º Semestre</i>	Futebol	Natação	Voleibol	Ginástica
<i>2º Semestre</i>	Basquetebol	Andebol	Atletismo	Judo

É possível constatar que o desenvolvimento das UD surge após a elaboração do planeamento anual, para a obtenção de um processo de ensino e aprendizagem organizado para os diversos discentes. Desta forma, a UD pode definir-se como uma representação de paradigmas de ensino e aprendizagem que facilita a compreensão e o aperfeiçoamento prático, seleccionando os elementos mais relevantes da relação de interdependência entre eles (Rodriguez Sandoval et al., 2022). Perante a posição destes autores, torna-se evidente que este método corresponde a uma ferramenta que possibilita o desenvolvimento dos processos de ensino e aprendizagem e da tomada de decisão curricular em termos de regimes ordenados e coerentes nas instituições de ensino.

Em consequência, a elaboração de uma UD para cada matéria de ensino a lecionar, permitiu a recolha de diversas informações inerentes aos aspetos históricos, técnicos e táticos de cada modalidade, bem como aos materiais e espaços disponíveis na EBSTB. Para além disto, um dos módulos deste documento incide na extensão e sequência dos conteúdos programáticos, de onde foi possível desde logo seleccionar e identificar os aspetos a lecionar, distribuídos pelo número de aulas disponíveis para o efeito. É ainda de realçar, a abertura da UD para possíveis alterações consoante a evolução dos alunos, bem como possíveis mudanças significativas no planeamento, causadas por fatores extrínsecos à intervenção pedagógica. No que concerne à concretização do PDA, pode-se afirmar que este documento possui uma grande importância na fomentação de um ambiente de aprendizagem eficaz (Sahin-Taskin, 2017), conduzido por um conjunto de objetivos gerais e específicos da matéria de ensino a lecionar, de modo a que seja possível ir ao encontro da projeção executada na UD para essa aula. Em virtude disso, esta correlação positiva entre a UD e o PDA proporciona uma linha

de orientação coerente para o processo de ensino e aprendizagem, de forma contínua e progressiva, no que diz respeito aos conteúdos programáticos selecionados. Para além disto, o planeamento prévio da componente letiva a lecionar viabiliza a previsão do material e do espaço disponível, a organização e gestão do tempo de aula e a antecipação dos *feedbacks* corretivos a atribuir em cada exercício (Anexo V). Posto isto, todos os PDA foram elaborados previamente, considerando o envio com 48h de antecedência para o *e-mail* do professor orientador cooperante.

Por fim, deve-se considerar a importância da reflexão de aula, uma ação posterior à aplicação do PDA, com a finalidade de realizar uma introspeção acerca do desenvolvimento da aula e possíveis alterações e/ou melhorias a realizar, designadamente a sua organização, os exercícios e variantes aplicados, a distribuição dos alunos e a distribuição do tempo total de aula por cada tarefa.

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

O processo de ensino e aprendizagem corresponde a uma interação comportamental entre dois intervenientes, mais concretamente entre o professor e o aluno, com o objetivo primordial de o primeiro transmitir os seus saberes, de caráter objetivo, em função do propósito final: o desenvolvimento das competências dos alunos.

Neste sentido, a interação estabelecida caracteriza-se pela seleção, preparação, organização e sistematização didática dos conteúdos programáticos a lecionar, de modo a simplificar a aprendizagem dos discentes. Cruz (2021) afirma que o processo de ensino e aprendizagem é um sistema de comunicação intencional que tem lugar num quadro institucional, onde são geradas estratégias para desencadear/fomentar a aprendizagem. Assim, torna-se possível afirmar que o docente representa uma peça chave para a coerência do binómio ensino e aprendizagem.

Foi pedido aos alunos na primeira aula que preenchessem uma Ficha Individual de Aluno, contendo algumas informações básicas como o nome, turma, número, altura, peso e data de nascimento. Ainda na Ficha Individual de Aluno, foi pedido que realizassem o Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) (Anexo VI) que nos informa se o aluno está apto ou não à realização de atividade física nas aulas de Educação Física. De seguida, foi apontado o seu historial médico como a informação sobre realização de alguma intervenção cirúrgica recentemente, se é fumador, se tem algum tipo de problema asmático, se tem algum tipo de problema articular que impeça ou dificulte a sua atividade física/desportiva

diária e, por fim, se tem alguma condicionante à prática de exercício. Por fim, os alunos informavam se praticavam algum tipo de desporto e, se sim, qual, há quanto tempo, com que regularidade e se o realizavam em regime federado. Também lhes foi questionado se gostavam das aulas de Educação Física, mais propriamente o quê e o que gostavam mais de fazer nos seus tempos livres. Com isso, consegui perceber do que gostavam e como incentivá-los nas aulas para ir ao encontro de muitos gostos que eles tinham.

No que diz respeito ao planeamento, este teve sempre o mesmo fundamento, seguindo determinados padrões de ensino, nomeadamente: aquecimento/mobilização articular, conteúdos específicos, retorno à calma e reflexão global, modelo este que me foi dada a liberdade pelo professor responsável. No início da aula era realizado um momento de breve resumo/comunicação aos alunos acerca das unidades que seriam abordadas na aula e de dúvidas que pudessem ter surgido sobre a aula anterior, também erarealizada a chamada nesse instante. Após a comunicação inicial com os alunos existia um aquecimento composto por jogos dinâmicos e lúdicos que visassem os objetivos da aula e a unidade a ser lecionada, utilizado para que os alunos se divertissem e os mantivesse ligados.

Os conteúdos específicos diziam respeito à maior componente do plano, sendo então nesta altura que eram abordados os aspetos mais importantes das unidades didáticas. Esta componente da aula é a componente com maior dispêndio de tempo e aí foram utilizados diversos estilos de ensino tais como: Estilo de ensino por comando como era o caso da unidade de ginástica; estilo de ensino por tarefa e por avaliação recíproca utilizado essencialmente nas modalidades coletivas, tais como futebol ou voleibol. Na última parte da aula era realizada então uma reflexão em grupo, que tinha como objetivo destacar os conteúdos mais importantes abordados ao longo da aula e incentivar os alunos a pensarem sobre os mesmos, quer fosse através de questões ou através de descrição de determinados momentos da aula.

O Modelo de Educação Desportiva (MED), como modelo utilizado, procurava ir ao encontro da necessidade de conferir um cunho afetivo e social às aprendizagens. Definido como uma forma de educação lúdica e crítica às abordagens descontextualizadas, procurando estabelecer um ambiente propício a uma experiência desportiva autêntica, conseguida pela criação de um contexto desportivo significativo para os alunos (capaz de promover as aprendizagens contextualizadas e experiências educacionalmente ricas e autênticas na aula de Educação Física) (Siedentop 2011).

Cadima et al., (2011) afirmam que o tipo de *feedback* dado aos alunos pelos seus docentes parece desempenhar uma função essencial à aprendizagem e à aquisição de competências, uma vez que o apoio contínuo do processo de aprendizagem influencia, inerentemente, a motivação desses mesmos alunos.

Tendo em conta esta ideia, é possível referir que abordagem adotada pode assentar em três dimensões: turma, grupo ou aluno. Importa reconhecer que a incidência da intervenção se deve à abrangência dos erros identificados, dado um panorama generalizado ou específico, como é o caso da turma ou do aluno, respetivamente. Deste modo, após a existência de uma falha comum à grande maioria dos alunos, justifica-se a paragem de toda a turma para a correção global da tarefa, o que funciona como um alerta acerca das incorreções visualizadas.

A apresentação de *feedbacks* corretivos deve ser efetuada de forma acertada, para que o aluno consiga dar um retorno positivo ao ajuste executado, aumentando assim o seu desempenho. Catunda e Marques (2017) referem que o conteúdo, a frequência e a pertinência do *feedback* são componentes das quais o professor deve estar consciencializado para a sua aplicação eficaz.

No que concerne à organização e gestão da aula, existiu uma preocupação redobrada em constituir grupos/pares de trabalho heterogéneos ou homogéneos, consoante os objetivos delineados e tendo em vista minimizar questões relacionadas com tempos de transição e de espera para a execução das diferentes tarefas.

Catunda e Marques (2017) referem que os grupos de trabalho heterogéneos, relacionados com o clima motivacional orientado para a mestria, devem ser valorizados pelo docente na medida do possível. Este tipo de grupo de trabalho desenvolve as aprendizagens e fomenta valores como o respeito pela diferença, a inclusão e a entreajuda. Contudo, também é importante que o professor recorra à organização homogénea dos grupos sempre que seja necessário, por exemplo, o trabalho por nível. A este respeito, Catuna e Marques (2017) defendem a relevância da utilização de grupos homogéneos em dois momentos de aula: a avaliação dos alunos num contexto em que estes têm oportunidade de realizar a tarefa com outros apenas do mesmo nível, maximizando assim as oportunidades para assumirem o protagonismo pela ação e desenvolver as aprendizagens de conteúdos específicos, tais como a utilização de um plano inclinado para os alunos com dificuldades na realização do rolamento à frente.

No que diz respeito à gestão do tempo de aula, é expectável a concretização de períodos de espera mais curtos, bem como a constituição de filas reduzidas ou mesmo inexistentes, como forma de aumentar o tempo potencial de aprendizagem dos vários alunos. Para além disto, a planificação deve orientar o tempo atribuído a cada tarefa, mas também de que forma é pensada a transição de um exercício para o outro.

Por último, o processo de ensino e aprendizagem não engloba apenas o cumprimento das habilidades técnico-táticas das várias matérias de ensino, visto que o currículo também é constituído por uma vertente psicossocial, para que exista uma formação plena do

indivíduo. Neste âmbito, houve uma preocupação em evidenciar, nas aulas de Educação Física, a importância de questões associadas à responsabilidade, autonomia, cooperação e ajuda entre os diferentes alunos. Desde logo, os alunos tiveram oportunidade de executar o transporte e manuseamento dos vários materiais utilizados, sendo que a seleção dos alunos, na maioria dos casos, partiu de iniciativa própria.

### **3.1.2.4 Avaliação**

Avaliar, em Educação, consiste em recolher e interpretar informações em função de determinados critérios para tomar decisões com impacto na organização e condução do processo de ensino-aprendizagem (Quina, 2009). No que concerne ao desenvolvimento de uma metodologia avaliativa, é possível destacar um conjunto de decisões prévias, focadas nas ações a desenvolver ao longo de todo o processo de ensino e aprendizagem.

A avaliação para a disciplina foi decidida em reunião pelo DEF, onde foram estipulados os valores percentuais para cada componente avaliativa segundo cada ciclo de ensino. Para além da avaliação à disciplina, existiu a avaliação a cada unidade lecionada (avaliação contínua). A avaliação divide-se em três grandes grupos: a avaliação diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação sumativa. No que concerne à avaliação diagnóstica, esta consiste na avaliação das “capacidades de um determinado aluno em relação a um novo conteúdo a ser abordado e identificar algumas características do aluno” (Simões, Fernando & Lopes, 2014). No que diz respeito à avaliação formativa, Simões et al. (2014), referem que a mesma tem como finalidade mostrar informações e conhecimentos acerca do progresso de um processo de ensino e aprendizagem, e tem como principal objetivo a melhoria do ensino e da aprendizagem.

Deste modo, durante a componente letiva das diversas matérias de ensino, a avaliação formativa esteve sempre presente, assegurando que os processos de formação se adequavam às características dos alunos, permitindo a adaptação do ensino às diferenças individuais visualizadas.

A avaliação sumativa é a avaliação que se faz no final de um ciclo de aprendizagem (unidade de ensino, período ou ano) com o objetivo de formular um juízo de valor globalizante sobre a aquisição dos conhecimentos, das competências, das capacidades e das atitudes dos alunos. Permite determinar o nível alcançado por cada aluno no final de um ciclo de aprendizagem. Constitui, na maior parte das vezes, uma síntese dos resultados da avaliação formativa. O que está fundamentalmente em causa nesta fase da avaliação é saber em que medida os alunos atingiram os objetivos estabelecidos para o período em questão (Quina, 2009).

A avaliação diagnóstica foi realizada através de observação de elementos técnicos concretos, em situação de jogo na maioria das vezes. Para cada unidade foi sempre correspondendo ao nível de ensino, utilizando uma folha de observação em que foi registado o nível em que se encontravam os alunos em cada parâmetro técnico (Anexo VI). A avaliação formativa foi realizada através de observação em aula e através de tarefas dadas aos alunos, tal como a observação dos alunos em contexto da aula e de exercício, sendo então registado comportamentos técnicos dos alunos. A avaliação sumativa foi realizada somando todos os momentos de ensino-aprendizagem dos alunos, desde o registo de assiduidade e pontualidade dos alunos, momentos avaliativos das unidades, comportamento em aula, entre outros (Anexo VIII).

Após concretizada a avaliação de cada parâmetro, os diversos valores obtidos foram sempre registados em tabelas de *Excel*, com o intuito de salvaguardar o arquivo dos resultados, realizar uma análise individual e coletiva da turma e ordenar os dados adquiridos, para facilitar o processo de atribuição de classificações em cada período letivo.

No presente ano letivo 2022/2023, os critérios de avaliação em vigor no Grupo disciplinar de EF da EBSTB, no caso dos alunos que executavam as aulas práticas, incidia em 60% na componente prática das matérias de ensino, 20% na dimensão cognitiva e 20% em atitudes e valores. Por outro lado, quanto aos alunos que apresentaram atestado médico de longa duração, com duração mínima de 30 dias, 50% correspondia aos relatórios de aula, 40% da dimensão cognitiva, associada ao teste de avaliação, e 10% de atitudes e valores (Anexo IX). A maior dificuldade com que me deparei na componente de avaliação foi o fato de não ser exata nos momentos da realização da técnica. Por exemplo, o facto de ter de atribuir um valor ao aluno no rolamento à frente, era uma avaliação que estava sempre dependente da minha observação e isso poderia induzir em alguns erros, podendo desta forma ser “injusta com os alunos”. De modo a combater essa situação, optei por realizar mais do que um momento de observação e tentava ver de locais diferentes, de forma a ter uma visão o mais ampla possível. Contudo, mesmo com esses diversos momentos de avaliação foi a maior dificuldade com que me deparei.

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

No que diz respeito à organização e gestão do ensino aprendizagem, apesar de toda a organização existente por entidades superiores (i.e., programas nacionais de EF, reuniões do DEF), é importante que haja uma adaptação. Na maioria dos casos, o nível atual dos alunos não corresponde ao nível exigido pelo Programa Nacional de EF em que, por norma, os alunos apresentam níveis inferiores aos exigidos no programa.

Com o passar do tempo, apercebi-me de que um bom planeamento facilita muito o processo de ensino aprendizagem e quanto melhor for esse mesmo planeamento mais bem-sucedida será a implementação. Em diversas ocasiões e devido a minha falta de experiência, ocorreram situações em que a aula não acontecia de acordo com o planeado. Sendo necessário uma adaptação de acordo com a situação, o que nem sempre era feito corretamente (i.e., ter uma aula planeada como voleibol e apenas um exercício não estava a funcionar como previsto tive que rapidamente alterar e dar alternativas, mas nem todos os alunos estavam a ter sucesso). Após perceber que tinha esta dificuldade comecei a realizar um planeamento da aula, contando já com esta imprevisibilidade, estruturando melhor os exercícios com todas as suas variáveis de níveis ainda mais baixos para facilitar o processo e evolução dos alunos. Numa primeira fase os planeamentos das aulas nunca iam ao encontro efetivo da aula. Uma vez que, ainda não tinha noção do tempo, quer fosse do tempo de explicação do exercício, do tempo de transição de exercício e preparação do material, tempo para *feedback* e controlo de turma. Nesse aspeto, senti uma melhoria com o decorrer das aulas o que facilitou a condução de ensino de acordo com o planeamento.

Outro aspeto que aprendi a utilizar a meu favor foi a observação das aulas dos meus colegas, em que comecei a entender com maior facilidade quais os aspetos melhores e piores de cada um, desta forma consegui evoluir tanto na planificação, como na aplicação. A maior dificuldade que tive neste estágio foi em duas unidades didáticas: Voleibol e Judo, uma delas embora já tivesse lecionado, apercebi-me que tinha de conhecer mais sobre a modalidade. Contudo, com a ajuda do Professor João Alves pude perceber e aplicar os exercícios da melhor forma. O judo, uma didática que apenas realizei enquanto aluno e que nunca tinha lecionado como professor, revelou-se desafiante. O processo foi novo para mim, no entanto novamente pude beneficiar do apoio do Professor João que, com a sua vasta experiência na área da modalidade de luta, me proporcionou variados saberes. Além dessa ajuda importante, também três dos meus alunos praticantes da modalidade me apoiaram através de exemplificação dos exercícios, contribuindo para um melhor controlo e gestão de turma. Denota-se ainda que a intervenção pedagógica, em ciclos de ensino distintos, apesar de ter realizado uma única didática, permitiu estabelecer uma comparação direta entre as turmas de 6º e 10º anos de escolaridade e retificar diferenças relevantes, nomeadamente a faixa etária, o nível de desempenho apresentado pelos vários alunos, a complexidade do vocabulário utilizado e as estratégias pedagógicas implementadas em cada turma. Esta questão teve um papel fundamental na fomentação de diversas experiências e permitiu um amadurecimento notório ao longo do percurso enquanto professor. Relativamente à postura adotada, verificou-se um aumento gradual da segurança e fluidez na transmissão de informação, uma maior capacidade de seleção e síntese das informações a transmitir de

forma muito mais eficaz, um elevado grau de envolvimento com as turmas atribuídas e uma presença mais notória nas aulas.

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

### **3.2.1 Desporto Escolar**

De acordo com o Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, o Desporto Escolar é definido como um conjunto de práticas lúdico-desportivas e formativas, integradas como complemento ao currículo escolar e para preencher os tempos livres dos alunos. Este âmbito abrange alunos do 2º e 3º ciclo do ensino básico e do ensino secundário, sendo implementado no plano de atividades escolares e coordenado no contexto do sistema educativo. O Desporto Escolar desempenha um papel significativo na formação dos estudantes, proporcionando oportunidades de desenvolvimento físico, social e emocional. É um meio pelo qual os alunos podem aprender habilidades desportivas, trabalho em equipa, cooperação, liderança e respeito às regras. Além disso, o desporto escolar promove hábitos saudáveis e incentiva a prática regular de AF, o que é fundamental para o bem-estar geral dos alunos.

No entanto, como professor de EF, é importante refletir sobre a participação efetiva dos alunos no desporto escolar. É necessário avaliar se todas as crianças têm igual oportunidade de participar, independentemente de suas habilidades físicas ou preferências desportivas. É crucial evitar a exclusão ou marginalização de certos alunos com base nas suas capacidades físicas, género ou origem étnica. Além disso, é necessário analisar a relação entre a escola e a comunidade no contexto do desporto escolar. Uma comunicação aberta e uma parceria efetiva entre a escola, os pais e a comunidade são fundamentais para promover a participação dos alunos no desporto escolar. Isso pode incluir a organização de eventos desportivos comunitários e a colaboração com clubes desportivos locais. No entanto, é importante ter cuidado para não sobrecarregar os alunos com uma carga horária excessivamente exigente, que possa interferir no seu tempo de estudo, descanso e outras atividades extracurriculares. A ênfase deve ser dada a uma abordagem equilibrada que promova a participação ativa, mas também tenha em consideração o bem-estar geral dos

alunos. Além disso, é crucial refletir sobre possíveis desigualdades na participação no desporto escolar. Nem todos os alunos podem ter acesso igual a recursos desportivos de qualidade ou treinadores experientes. É importante encontrar soluções para garantir que todos os alunos tenham oportunidades justas de participação, independentemente de suas circunstâncias socioeconómicas. No entanto, infelizmente, o Desporto Escolar na EBSTB é inexistente pois a falta de participação dos alunos nas atividades extracurriculares é notória devido à falta de cooperação, pois colocam as horas do desporto escolar na única tarde livre que os alunos têm, resultando assim a falta de adesão por parte dos alunos.

### **3.2.2. Intervenção na Escola**

Para além da minha intervenção com cada turma, foi-me proporcionada ainda a oportunidade de trabalhar em todas as atividades, nomeadamente o corta-mato escolar e interescolar e a semana europeia do desporto.

#### **Semana Europeia do Desporto:**

Atividade realizada no dia 28 de setembro, onde nessa mesma semana o Grupo Disciplinar de EF da EBSTB ficou responsável por organizar e escolher todas as atividades de forma a contribuir para uma comunidade escolar mais ativa. Ainda mais, das atividades escolhidas foi discutido para realizarmos um dia dedicado para discentes com necessidades especiais educativas, onde introduzimos jogos de *Boccia*, escalada para cegos, *goal ball* e *polybat* de forma a darmos a conhecer e dar a experienciar à comunidade escolar desportos que são possíveis de realizar mesmo com algumas limitações especiais, digamos assim. A aderência foi positiva ao longo da semana dedicada à atividade física.

#### **Corta-mato fase escola:**

Atividade realizada dia 29 de novembro, mais uma vez, responsabilidade do grupo disciplinar de EF, onde foi realizado uma reunião para podermos organizar desde percurso, segurança e funções de cada professor do departamento. Fiquei responsável de mesa, nela verificava quem estava presente ou não. Após essa verificação fiquei responsável pelas chegadas de forma a controlar a ordem de chegada.

#### **Mega Sprinter e Mega Salto:**

17 de novembro foi realizado esta atividade na qual mais uma vez reunimos o departamento

de EF para organizarmos atividade de forma segura e com condições necessárias logísticas para o bom funcionamento da atividade.

### **Corta mato fase ilha:**

Atividade realizada pela Direção Regional do Desporto (DRD) dia 11 de janeiro, atividade essa onde tive contato com várias comunidades escolares e não somente com a comunidade escolar onde estava inserido. Nesta atividade denotou-se uma logística mais complexa, pois envolveu transportes, autorizações dos encarregados de educação para os discentes poderem se deslocar até ao local da prova, envolve um número superior de alunos do que a fase escolar, realizar um percurso seguro fora das comunidades escolares e isso envolve um trabalho superior que, na minha opinião, um Grupo disciplinar de EF não consegue realizar com facilidade ao contrário da DRD.

### **Megas:**

Atividade mais uma vez realizada pela DRD pois envolveu as comunidades escolares de toda a ilha e envolveu duas fases de qualificação, realizada dia 24 de janeiro e 3 de março. Mais uma vez uma atividade onde tive contato com outras comunidades escolares e não tive participação direta na atividade, apenas o acompanhamento dos alunos da EBSTB.

### **Torneios escolares:**

Torneios esses que foram realizados, dia 29 de março, pela Associação de estudantes da EBSTB com a participação dos Professores do departamento de EF tanto na organização, como arbitragem e mesmo até como participantes. Ter participado nos torneios escolares dos alunos é algo positivo, porque deu-me um orgulho e fez-me reviver os tempos em que era aluno e adorava ter esse contato com os professores de EF, porque via-os como exemplos de querer ser como eles e senti isso com a minha participação nas modalidades do torneio, observam muito o que fazia e perguntavam o porquê de realizar daquela forma, vi curiosidade em aprender por parte deles.

Com essas mesmas atividades, foi-me dada a oportunidade de conhecer vários alunos e docentes, tanto da mesma escola onde lecionei, bem como de outras escolas da ilha. É extremamente importante estarmos envolvidos como meio e com a comunidade escolar para podermos sentir-nos bem. Assim, todo o nosso trabalho decorre da melhor forma, pois percebemos todas as condições que temos, que possibilidades podemos ter para desenvolver algo para toda a comunidade escolar e podermos aprender com quem está há mais tempo nesta área.

### 3.2.3 Direção de Turma

“O Diretor de Turma é apresentado como a figura de um verdadeiro líder. Lidera um conjunto de docentes e alunos (turma). O seu papel é alvo de um acrescido número de tarefas, mas na realidade vamos encontrar estes papéis reduzidos a uma função quase que estritamente administrativa e burocrata minimizando as restantes funções pedagógicas” (Silva, 2007).

Segundo o Despacho Normativo n.º 10-B/2018, de 6 julho, o diretor de turma tem as seguintes funções:

- Assegurar o planeamento conjunto da lecionação dos conteúdos curriculares das diferentes disciplinas promovendo a interdisciplinaridade e uma eficaz articulação curricular;
- Coordenar o processo de avaliação formativa das aprendizagens, garantindo a sua regularidade e diversidade;
- Promover, orientar e monitorizar a conceção e implementação de medidas que garantam o sucesso escolar de todos os alunos;
- Apoiar a integração dos/as alunos/as na escola e o acesso às diferentes ofertas por esta promovida;
- Desenvolver iniciativas que promovam a relação da escola com a família, em articulação com os/as docentes do conselho de turma;
- Promover mecanismos de devolução de informação às famílias.

Para que todas estas tarefas sejam concretizadas com qualidade é importante que haja formações iniciais e contínuas nas áreas de gestão flexível de currículos, separação de tarefas por vários professores ao invés de recair sobre apenas um único professor. O número excessivo de alunos em turmas também influencia, pois são inúmeros casos para serem resolvidos por apenas um profissional. Para além das funções de diretor de turma também tem a sua disciplina por organizar.

No que diz respeito ao acompanhamento da direção de turma, decidimos enquanto núcleo de estágio realizar um questionário direcionado a todos os professores da EBSTB em que fosse possível perceber como é ser responsável de uma direção de turma (Anexo XI).

Com base nas respostas do questionário, conseguimos perceber que:

- “Trabalho muito burocrático”
- “Poucas horas para a resolução de inúmeros problemas”
- “Dificuldade de contato com os EE dos discentes”

Com isso, consegui perceber o papel de um DT, é exigente e muito burocrático, pois têm imensas responsabilidades para tão pouco tempo para a realização das mesmas. Esse foi o ponto em que muitos dos professores contestaram a falta de tempo para as responsabilidades e tarefas que tinham de realizar. Ainda, a fraca comunicação ou, até mesmo nula com os EE torna as funções do DT ainda mais difíceis de se realizarem.

Por fim, mesmo com a falta de acompanhamento nesse papel com o questionário podemos perceber o quão difícil pode ser a realização das funções previstas. Em conversas com os DT ao longo do ano letivo pude experienciar um pouco as dificuldades que foram respondidas no questionário, apesar de ter percebido por via questionário sinto que devia ter desempenhado o papel de forma imersiva para que a percepção fosse mais clara de todo o processo.

### **3.2.4. Integração com o Meio**

Relativamente à integração na EBSTB, houve a preocupação por parte do docente orientador, de dar a conhecer os espaços escolares, os funcionários e docentes, assim como os serviços e recursos existentes neste estabelecimento de ensino ou do agrupamento a que pertence, apesar de já ter sido aluno durante o meu percurso escolar, muitas coisas mudaram e essa preocupação do professor João Alves foi essencial. Para tal, ao iniciar o referido estágio, foi promovida uma visita guiada à escola, com o intuito de iniciar a interação profissional com os vários intervenientes escolares (direção, docentes, funcionários) e de reconhecer o espaço de estágio e materiais que tínhamos à nossa disposição. Conhecer o meio escolar, favoreceu uma integração e adaptação adequada e positiva.

A integração na comunidade escolar foi excecional, pois ter reencontrado professores em que pude tratar por colegas foi uma sensação incrível, pois muitos ensinaram-me muito ao longo do meu percurso e até então poder chamá-los de colegas orgulhou-me e facilitou toda a minha integração. A disponibilidade em ajudar por parte de toda a comunidade foi importante para o meu desenvolvimento, onde me deu a possibilidade de vivenciar todo o papel de professor, desde tarefas a desenvolver até a ferramentas de ensino que facilitaram o processo de lecionação das aulas.

Finalmente, é ainda de reforçar que, apesar do contexto de estágio curricular, na EBSTB foi possível desenvolver uma imagem de professor perante toda a comunidade educativa. Este aspeto serviu ainda para favorecer a adaptação junto dos alunos e famílias, que se demonstraram recetivos e colaborantes à presença e intervenção dentro do contexto escolar.

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

Sabendo da importância do desporto escolar nas escolas tenho um sentimento de tristeza de não ter conseguido participar/desenvolver devido à falta de participação dos alunos o que tornou essa tarefa difícil de realizar.

Apesar da não participação notória no desporto escolar, houve a participação em outras atividades, referidas anteriormente, onde não só lecionei a minha turma, como também consegui participar em várias atividades que me proporcionaram-me oportunidades de perceber toda a logística necessária para a realização de uma atividade (horários, inscrições, material, preparação do local, segurança, comunicação com os professores).

Foi importante o acompanhamento e poder vivenciar com toda a comunidade escolar tanto da qual estava inserido como com de outras instituições escolares, onde consegui dar-me a conhecer enquanto professor, consegui ter imensos contactos com diversos alunos, alunos com patologias que nunca tinha tido a oportunidade de experienciar e com diversas faixas etárias em que tive de adaptar a minha forma de comunicação.

Quanto à direção de turma, não foi possível assessorar e intervir ativamente nas várias funções inerentes a este cargo. Contudo, após a realização do questionário pude perceber as funções e todo o trabalho que é realizado durante o ano letivo, trabalho extremamente burocrático, dificuldade de contato com os encarregados de educação dos discentes, todo esse trabalho em pouco tempo.

## **3.3. Área III – Relação com a Comunidade**

### **3.3.1 Reflexão Global sobre a Área III**

Percebi que a logística da direção de turma pode ser bastante complexa se existirem alunos que sejam sinalizados com problemas dos diversos níveis (dificuldades de aprendizagem, problemas com faltas, problemas a nível pessoal). Consegui compreender também que é necessário estar em contante conversação com a turma para que não existam falhas nem conflitos.

Acerca das atividades extras em que fui envolvido achei que foram muito importantes, pois permitiram uma aproximação aos alunos e aos docentes de maneira menos formal e mais pessoal, facilitando a lecionação em contexto formal, sendo que na minha perspetiva a

EBSTB tem uma organização excelente a nível do pessoal docente o que permite desenvolver atividades com um ambiente mais tranquilo e motivador. Tive a perceção que a grande maioria dos alunos que participam em atividades extracurriculares são aqueles alunos que de forma global tem um melhor rendimento académico. A nível de outros aspetos da escola penso ter sido uma adaptação muito fácil, uma vez que fui aluno e não só o grupo de professores como toda a comunidade escolar acolheu-me de uma forma incrível.

Em termos gerais, esta área de participação na escola e relação com a comunidade proporcionou-me uma visão mais abrangente sobre o papel de um docente. Aprendi que a educação é um processo que envolve a colaboração entre colegas, a orientação dos alunos e a integração na comunidade escolar em que está inserida. As dificuldades que encontrei ao longo do percurso contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional, tornando-me mais resiliente e capaz de enfrentar diferentes desafios no futuro. O impacto positivo que tive na vida dos alunos e na escola como um todo é a maior recompensa deste percurso e motiva-me a continuar a investir na minha carreira como professor.

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

### **4.1. Reflexão Final**

Ao longo deste estágio pedagógico posso acima de tudo agradecer a todos os envolvidos, uma vez que contribuíram para uma evolução enorme enquanto profissional. Achei deveras interessante acompanhar integralmente uma turma do secundário e um acompanhamento parcial de uma turma do básico, onde pude ver as diferenças de comportamento dos alunos bem como a minha forma de lecionação, com isso, sendo obrigado a criar estratégias para conseguir trabalhar com cada uma delas da melhor forma possível, obrigando-me a adaptar às especificidades de cada uma delas.

Neste momento sinto que estou muito mais preparado para trabalhar com diversas turmas com as suas especificidades, essencialmente a nível de ter capacidade de comunicar com mais confiança sobre a minha posição relativamente às temáticas. Também compreender todo o tipo de documentação que envolve não só a nível da lecionação das turmas em específico, mas também de todas as atividades envolvidas no contexto escolar. Como não poderia ser diferente existem diversos aspetos que penso que poderiam ter corrido de forma mais positiva. Como tal deveria ter existido uma maior preparação a nível das modalidades, em que, por vezes notei algumas dificuldades na implementação de alguns exercícios (ex.:

voleibol). Uma maior e melhor pesquisa de exercícios a aplicar nas diversas unidades, um maior cuidado a nível das avaliações dos alunos de forma a garantir que são as mais homogêneas possíveis. Ainda, algum cuidado com a documentação sendo que ter uma maior organização com a mesma é fundamental.

Estas experiências ao longo do estágio fizeram-me perceber o quanto quero isto daqui em diante, mas para isso temos de estar em constante evolução para que possamos proporcionar aulas extremamente dinâmicas para os nossos alunos.

## 5. Referências Bibliográficas

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e avaliação em educação física* (3<sup>a</sup> ed.). Livros Horizonte.

Castro, D. (2011). Relatório Final de Estágio Escola Secundária José Falcão [Master's dissertation]. Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/21211>

Costa, M. (2017). O meu percurso na viagem para me tornar Professora de Educação Física [Master's dissertation]. Universidade do Porto.

Cunha, A. (2008). *Ser professor: Bases de uma sistematização teórica*. Casa do Professor.

Cruz, D. (2021). Estrategias para fortalecer la función que cumplen los padres de familia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes que presentan bajo rendimiento académico en el grado primero de la Institución Educativa Francisco Walter de Barranca de Upí [Master's dissertation]. Universidade UMECIT.

Decreto-Lei n.º 139/2012 de 5 de julho do Ministério da Educação. (2012). Diário da República: I série. <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacaoconsolidada/decreto-lei/2012-74007253-115654657>

Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho do Ministério da Educação. (2018). Diário da República: I série. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>

Despacho Normativo n.º 10B/2018 do Ministério da Educação. (2018). Diário da República n.º 129, Série II, de 06-07-2018 <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho-normativo/10-b-2018-115652972>

Direção Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular. (2009). *Programa do Desporto Escolar para 2009-2012*. Ministério da Educação. I Série A. Retirado de: [https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/0619\\_RELATORIO\\_DE\\_2009\\_2013.pdf](https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/0619_RELATORIO_DE_2009_2013.pdf)

Direção-Geral da Educação (2018). *Aprendizagens essenciais | articulação com o perfil dos alunos*. Retirado de <https://www.dge.mec.pt/aprendizagensessenciais-ensino-básico>

Elias, F. (2008). *A escola e o desenvolvimento profissional dos docentes: Guia prático para a avaliação do desempenho*. Fundação Manuel Leão.

Ferraz, R., Neiva, H. P., Marques, M. C., Marinho, D. A., & Branquinho, L. (2020). Effects of Applying A Circuit Training Program During the Warm-Up Phase of Practical Physical Education Classes. *Orthopedics and Sports Medicine Open Access Journal*, 4(4), 439–444. <https://doi.org/10.32474/osmoaj.2020.04.000195>

Ministério da Educação (1991). *Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro. Diário da República, 47/1991 – I Série A*. Retirado de <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/95-484419>

Munna, A. S., & Kalam, M. A. (2021). Teaching and learning process to enhance teaching effectiveness: literature review. *International Journal of Humanities and Innovation (IJHI)*, 4(1), 1–4. <https://doi.org/10.33750/ijhi.v4i1.102>

Nesari, A. J., & Heidari, M. (2014). The Important Role of Lesson Plan on Educational Achievement of Iranian EFL Teachers' Attitudes. *International Journal of Foreign Language Teaching & Research*, 2(5), 27–34.

Quina, J. D. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Retirado de: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/2558>

Sahin-Taskin, C. (2017). Exploring Pre-Service Teachers' Perceptions of Lesson Planning in Primary Education. *Journal of Education and Practice*, 8(12), 57–63.

Siedentop, D., & Van Der Mars, H. (2011). *Complete guide to sports education* (2<sup>a</sup> ed.). Human Kinetics.

Simões, J. (2014). *Avaliar em educação física: A necessidade de um quadro conceptual*. Retirado de: <https://digituma.uma.pt/handle/10400.13/1703>

Universidade Técnica de Lisboa (2012). *Relatório de Estágio Pedagógico. Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário*. Faculdade de Motricidade Humana.

Retirado de: <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/5971/1/Relat%C3%B3rio%20de%20Est%C3%A1gio%20Tom%C3%A9%20Almeida.pdf>

Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). *Pedagogia do Desporto*. Faculdade da Motricidade Humana.

# Capítulo 2 – Investigação e Inovação Pedagógica

## 1. Introdução

Os jovens com idades entre os 10 e os 24 anos constituem 24% da população mundial e investir na sua saúde é poder proporcionar um “triplo benefício”: hoje, na idade adulta e para a próxima geração (Sluijs, Ekelund, Crochemore-Silva, Guthold, Ha, Lubans, 2021). Globalmente, 80% dos adolescentes são insuficientemente ativos e muitos passam mais de 2 horas diárias em frente a ecrãs recreativos (Sluijs et al., 2021). A inatividade física na adolescência contribui para preocupantes problemas de saúde globais, incluindo distúrbios cardiometabólicos e de saúde mental (Sluijs et al., 2021). Contudo, soluções baseadas em evidências concentram-se em três componentes-chave do sistema de atividade física do adolescente: escolas de apoio, o ambiente social e digital e ambientes urbanos multi-utilitários (Sluijs et al., 2021).

Está comprovado que existem diversos benefícios verificados para a saúde com o aumento da prática de atividade física (AF), sobretudo quando praticada de forma regular, tais como a diminuição do risco de diversas doenças, mas também a melhoria da saúde mental e da manutenção da qualidade de vida. No entanto, existem grandes diferenças na prática no que diz respeito ao género, à idade, ao nível de condição física, treino prévio e aos níveis económicos (Organização Mundial da Saúde - OMS, 2020).

De acordo com Ceschini, Andrade, Oliveira, Júnior e Matsudo, (2009), a AF é todo o movimento do corpo humano produzido pelos músculos esqueléticos, dependendo de gasto energético. Além disso, Martins et al. (2019) referem que a AF é influenciada por diversos fatores nomeadamente sociodemográficos e clínicos, sendo por isso, considerado como comportamento complexo. Segundo a OMS (Bull et al., 2020), crianças e adolescentes devem realizar, pelo menos, 60 minutos diários de atividade física aeróbia moderada a vigorosa e atividades de fortalecimento muscular de moderada ou elevada intensidade, envolvendo os principais grupos musculares, pelo menos 2 dias por semana. Apesar do crescente interesse na investigação focada em adolescentes, permanecem lacunas importantes ao nível do conhecimento e esforços para aumentar a atividade física na adolescência, investigação, implementação de intervenções e incentivos políticos são necessários. É crucial e oportuno recentrar a agenda global de prevenção na adolescência para incluir a atividade física (Sluijs et al.,

2021). Para tal, o Programa Nacional de EF foi concebido como auxiliar necessário para que a disciplina seja reconhecida nos mais jovens pela importância que tem ao longo da vida. Esta disciplina visa a promoção e desenvolvimento de várias modalidades, tanto coletivas como individuais para, no futuro, apresentarem uma maior destreza motora ou adquirirem melhor desempenho desportivo a nível competitivo. Para que cada aluno tenha maior proveito dos benefícios de uma aula de educação física é necessário que esta apresente as condições materiais e pedagógicas ao desenvolvimento do aluno (Programa Nacional de Educação Física, 2021). Assim, é necessário que os planeamentos das aulas da disciplina de Educação Física tenham introduzidos conteúdos para o desenvolvimento da força e resistência muscular juntamente com as outras unidades didáticas (Almeida, 2012).

De acordo com Ekström et al. (2017), parece que as crianças têm hoje menos capacidade aeróbia e menos força muscular quando comparadas com crianças de há algumas décadas. Posto isto, é importante melhorar a aptidão física nas crianças e adolescentes nos dias de hoje, promovendo assim mais ação desportiva nas escolas e também aplicar métodos de treino eficazes para melhorar os seus desempenhos a nível físico, motor, contribuindo para o seu bem-estar e diminuindo o sedentarismo. O objetivo do estudo de Ekström et al. (2017) foi avaliar os efeitos de um treino *tabata* de 4 minutos durante 6 semanas em contexto escolar na coordenação, equilíbrio e força muscular de jovens. Os exercícios propostos foram as flexões de braços, agachamentos e salto em comprimento, tendo concluído que, após o treino *tabata* de 6 semanas, os professores intervenientes referiram que não identificaram obstáculos na inclusão do programa de treino *tabata* em ambiente de sala de aula. Além disso, reportaram vários aspetos positivos, como o aumento do nível de energia e o desenvolvimento nos padrões de movimento das crianças. Neste sentido, a busca por soluções e por um método de treino *tabata* é amplamente discutido, pois tem-se mostrado promissor para o incentivo das crianças em sala de aula e, ao mesmo tempo, associado a melhorias nos níveis de aptidão física. As aulas de educação física poderão ter uma importância relevante na vida dos adolescentes, já que estes podem adquirir conhecimentos sobre a sua pertinência e seus benefícios, através de uma prática de atividade física regular (Trudeau & Shepard, 2005, citado por Marinho & Ribeiro, 2019). Como tal, o Professor de Educação Física deve procurar implementar nas suas aulas programas que desenvolvam as capacidades físicas dos seus alunos. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi analisar os

efeitos de um programa de treino *tabata* de 6 semanas na força explosiva e força muscular em adolescentes do sexo feminino.

## **2. Metodologia**

### **2.1 Participantes**

Para a realização deste estudo houve a participação voluntária de 123 alunas da Escola Básica e Secundária Tomás de Borba da cidade de Angra do Heroísmo, ilha Terceira, de turmas do 10<sup>o</sup>, 11<sup>o</sup> e 12<sup>o</sup> ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 14 anos e os 18 anos ( $15.67 \pm 0.73$  anos). Considerou-se ainda como critérios de exclusão: i) alunas com atestados médicos de longa duração; ii) alunas que não tenham realizado teste inicial ou teste final do *FITescola*<sup>®</sup>; e iii) alunas que abandonaram o programa ou iniciaram o ano letivo no decorrer do programa.

### **2.2 Procedimentos**

Antes de iniciar a investigação, a intenção do mesmo foi apresentada à Direção da Escola. Posteriormente, encarregados de educação e participantes foram informados sobre os procedimentos do estudo, possíveis riscos e mais-valias para as participantes. Foi obtido o consentimento informado dos encarregados de educação para autorizar a participação das participantes (Anexo IX). Todos os procedimentos foram realizados de acordo com os princípios e recomendações da Declaração de Helsínquia. A presente investigação desenvolveu-se num período total de nove meses (ano letivo) correspondentes à lecionação das aulas de EF. Para isto, foi concretizada uma avaliação inicial (AI) quando as alunas iniciaram o programa de treino e uma avaliação final (AF) após a implementação do programa de treino. Na AI e na AF foram aplicados testes pertencentes à bateria do *FITescola*<sup>®</sup> (Henriques-Neto et al., 2020). Para este estudo, especificamente, foram aplicados três testes: o teste de abdominais, teste de flexões de braços e o teste de salto de impulsão horizontal.

O teste dos abdominais consistiu na execução do maior número de abdominais (com máximo de 80 repetições) a uma cadência predefinida (Direção-Geral da Educação, 2021) O teste de flexões de braços consiste na execução do maior número de flexões de

braços (com máximo de 80 repetições) a uma cadência pré-definida (Direção-Geral da Educação, 2021). O teste de impulsão horizontal consistiu em atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos (altura medida em centímetros) (Direção-Geral da Educação, 2021). Neste sentido, com os testes realizados foi possível avaliar a força de resistência dos membros superiores (flexões de braços), força de resistência dos músculos da região abdominal e a força explosiva dos membros inferiores.









Após a observação e análise do primeiro momento de avaliação, foi aplicado um plano de treino de modo a analisar os efeitos de um programa de treino *Tabata* na força explosiva e força muscular em adolescentes do sexo feminino. O programa teve a duração de 6 semanas e foi aplicado 2 vezes por semana, com duração ~15 minutos, tendo como base os aspetos principais a ter em consideração no Método de Treino *Tabata* (Tabela 3).

**Tabela 3.** Programa de Treino *Tabata* de 6 semanas

Semana	Sessões por Semana	Duração Total da Sessão (min)	Blocos de Treino (min)	Tempo de Execução por Bloco (s)	Tempo de Descanso por Bloco (s)	Descanso Adicional entre Blocos (min)	Nº de Blocos por Sessão
1 <sup>a</sup>	2	15'	7'	20"	20"	2'	2
2 <sup>a</sup>	2	15'	7'	20"	20"	1'30"	2
3 <sup>a</sup>	2	15'	7'	20"	15"	1'30"	2
4 <sup>a</sup>	2	15'	7'	20"	15"	1'	2
5 <sup>a</sup>	2	15'	7'	20"	10"	1'	2
6 <sup>a</sup>	2	15'	7'	20"	10"	1'	2

Os exercícios aplicados foram adaptados aos alunos e à unidade didática em desenvolvimento (Figura 1). Em cada sessão de treino eram realizados exercícios para grandes grupos musculares, como *mountain climbers* e agachamentos com salto, trabalhando força de membros superiores, a força de membros inferiores e capacidade cardiorrespiratória. Os momentos de avaliação inicial e final foram realizados no período da manhã após um aquecimento articular. Através de uma tabela pré-concebida, (Anexo VI) o professor cooperante, o professor estagiário e com o auxílio dos

alunos registavam os resultados e fundamentaram a sua interpretação segundo as indicações definidas para a Bateria de Testes do *FITescola*<sup>®</sup>.

Plano de Treino A				Plano de Treino B					
Jumpin Jacks		Mountain Climbers		Lunge		Agachamento c/salto			
	2 série	Maior nº de repetições em 20"			2 séries	Maior nº de repetições em 20"		2 séries	
	max. reps				max reps		max. reps		max. reps
	20"				20"				20"
Flexões		Agachamento		Salto com joelhos ao peito		Prancha			
	2 série	Maior nº de repetições em 20"			2 séries	Maior nº de repetições em 20"		2 séries	
	max. reps				max reps		max. reps		max. reps
	20"				20"				20"

**Figura 1-** Plano Treino Tabata

## 2.3 Análise e Tratamento de Dados

Após a recolha de dados, foi realizada uma análise e tratamento dos dados com recurso ao programa IMB SPSS, versão 26.0 para *Microsoft Windows*. Primeiramente, foi realizada uma análise de frequências e descritivas das variáveis de Sexo, Idade, Flexões de braços, Abdominais e Salto de Impulsão Horizontal. As estatísticas descritivas são apresentadas com média  $\pm$  desvio-padrão e intervalo de confiança de 95%. O teste *T de Student* foi usado para comparar os resultados de pré- e pós-intervenção do programa de treino. O tamanho de efeito foi calculado para estimar a magnitude da diferença entre os momentos através do *d* de Cohen. Para o valor de *d* foram considerados pequenos os valores entre 0.20 e 0.60, moderados entre 0.6 e 1.20, grandes entre 1.20 e 2.00 e muito grandes se  $\geq 2.00$  (Hopkins et al., 2009). O nível de significância estatística foi estabelecido em  $p \leq 0.05$ .

## 3. Resultados

Com os resultados obtidos foi possível verificar diferenças significativas entre o pré- e pós-intervenção no número de flexões realizadas com uma magnitude de efeito pequeno. No que respeita a força explosiva de membros inferiores, verificou-se uma diminuição significativa no desempenho do salto, com um tamanho de efeito pequeno. Por fim, para a força de resistência dos músculos da região abdominal foi possível verificar que houve um aumento significativo das repetições após a intervenção com uma magnitude de efeito moderado (Tabela 5).

**Tabela 4.** Média  $\pm$  Desvio-Padrão (DP) do teste *T de student* para os momentos de avaliação inicial (M1) e final (M2) nas variáveis de força de resistência dos membros superiores (flexões de braços), força de resistência dos músculos da região abdominal (abdominais) e a força explosiva dos membros inferiores (salto de impulsão horizontal). Tamanho de Efeito e Intervalo de Confiança de 95%.

	Média $\pm$ DP	<i>t</i>	IC 95%	<i>p</i>	<i>d</i>	TE
Flexões M1 (n <sup>o</sup> )	9.57 $\pm$ 7.38	3.60	[0.52; 1.79]	<0.001**	0.32	Pequeno
Flexões M2 (n <sup>o</sup> )	10.72 $\pm$ 7.88					
SIH M1(cm)	162.81 $\pm$ 26.98	2.28	[12.93; 0.91]	0.012*	0.21	Pequeno
SIH M2 (cm)	155.89 $\pm$ 39.53					
ABS M1 (n <sup>o</sup> )	48.26 $\pm$ 22.54	7.44	[3.20; 5.53]	<0.001**	0.67	Moderado
ABS M2 (n <sup>o</sup> )	52.63 $\pm$ 21.33					

\* $p \leq 0.05$ ; \*\* $p \leq 0.001$ ; TE: Tamanho de Efeito; *p*: valor de *p*; *t*: valor de *t de student*; *d*= *d* de Cohen; SIH: Salto Impulsão Horizontal; ABS: Abdominais.

## 4. Discussão

Este estudo teve como objetivo analisar os efeitos de um programa de treino *tabata* de 6 semanas na força explosiva e força muscular em adolescentes do sexo feminino. Os resultados obtidos reportaram melhorias significativas na força de resistência dos membros superiores e força de resistência abdominal. Contudo, para força explosiva de membros inferiores houve uma diminuição significativa após a aplicação do programa de treino.

Segundo Lloyd et al. (2014) o treino de resistência poderá impulsionar a força muscular, o desempenho motor e também a capacidade física. Isso sugere que a prática regular de exercícios de resistência não só desenvolve a força muscular, mas também melhora a capacidade de realizar exercícios que avaliam essa força de forma prática e funcional. No entanto, a diminuição de desempenho no salto de impulsão horizontal conduz a necessidade de possíveis áreas de melhoria no planejamento da intervenção. De acordo com Kellmann (2010), uma recuperação inadequada poderá ser um fator crítico que pode influenciar negativamente o desempenho. A diminuição no desempenho do salto de impulsão horizontal poderá ser explicada como um reflexo possível recuperação inadequada em que as participantes poderiam necessitar de mais tempo para recuperar. Já a melhoria significativa reportada na força de resistência abdominal pode sugerir um desenvolvimento positivo na musculatura abdominal derivado da intervenção do programa de treino aplicado

nas aulas de EF. O presente estudo de investigação mostra resultados congruentes com a investigação realizada por Nunes (2018), onde apontou melhorias significativas nos níveis de força superior e força inferior (impulsão horizontal), em jovens entre os 11 e 13 anos, na realização de um programa de treino funcional durante 12 semanas. De acordo com Del Vecchio et al. (2014), o treino de força de elevada intensidade tem apresentado resultados muito positivos no que respeita o aumento da capacidade funcional e diminuição do risco de lesões. Complementarmente, programas de treino que combinem exercícios de resistência aeróbia e força podem ser igualmente eficazes, no entanto importa monitorar a fadiga e ajustar os programas de modo a evitar impactos negativos em determinadas capacidades físicas (Del Vecchio et al., 2014). Adicionalmente, Rebold et al. (2013) investigaram os efeitos de um programa de treino *Tabata* de 8 semanas em medidas de desempenho como a força muscular, flexibilidade e potência anaeróbia, onde concluíram que o treino *Tabata* melhora a prestação dos praticantes, sendo assim consistente com os resultados obtidos no presente estudo.

O presente estudo apresenta contudo algumas limitações que deverão ser mencionadas, nomeadamente: i) o tamanho da amostra ser reduzida; e ii) a amostra ter incorporado apenas o sexo feminino, comprometendo a generalização dos dados. Como sugestões para investigações futuras apresenta-se a possível pertinência para aplicação de programas de treino com diferentes combinações de exercícios, intensidades e períodos de recuperação para compreender melhor os efeitos de diferentes programas na aptidão física de jovens.

## **5. Conclusão**

A utilização de um treino de *Tabata* de 6 semanas complementar às aulas de EF parece ser benéfico na melhoria de força de resistência abdominal e força de resistência de membros superiores. Assim, parece ser uma metodologia eficaz e segura para a melhoria da força de resistência muscular em adolescentes do sexo feminino. Os resultados fornecem uma base para o desenvolvimento de programas de treino mais eficazes e personalizados que possam melhorar ainda mais a capacidade física e o bem-estar dos adolescentes e suportando Professores de EF para a utilização de ferramentas úteis nas suas aulas e melhorar a dinâmica das mesmas e níveis de aptidão física nos seus alunos.

## 6. Referências Bibliográficas

Almeida, A. J. E. (2012). *A eficácia do treino em circuito na melhoria da força em educação física: Estudo em alunos de ambos os sexos do 7º e 8º anos de escolaridade na Escola Secundária Braamcamp Freire. Relatório de estágio*. Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade Lusófona. Retirado de: <https://www.semanticscholar.org/paper/A-efic%C3%A1cia-do-Treino-em-Circuito-na-melhoria-da-em-Almeida/a8d408d4975a0eabd04075bdb1a70319f999ce36>

Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., et al., (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54, 1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

Carvalho, C. (1996). *A Força em Crianças e Jovens. O seu desenvolvimento e treinabilidade*. Livros Horizonte

Carvalho, G. Q., Gonçalves, V. S., Ribeiro, M. G. P., Farias, E. S., Carvalho, E. R., & Guerra-Júnior, G. (2011). Prevalência de atividade física e fatores associados em adolescentes escolares. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 17(2), 88-92.

Castoldi, C., R. (2013). *Modelação das fibras musculares e efeitos na composição corporal de ratos submetidos a diferentes protocolos de treinamento físico*. Dissertação de mestrado. Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências e Tecnologia, Programa de Pós-Graduação. Retirado de: <https://www.semanticscholar.org/paper/Modela%C3%A7%C3%A3o-das-fibras-musculares-e-efeitos-na-de-a-Castoldi/37a1f56496aa8ca5a309961ae504fcbbf8db0e42>

Ceschini, F. L., Andrade, D. R., Oliveira, L. C., Júnior, J. C. F., & Matsudo, V. K. R. (2009). Prevalência de inatividade física e fatores associados em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15(3), 159-163.

Del Vecchio, F. B., Ribeiro, Y. S., Picanço, L. M., & Galliano, L. M. (2014). *Exercício Intermitente: Estado da Arte e Aplicações Práticas*. OMP editora.

Direção-Geral da Educação (2021). *Abdominais*. FITescola®. Retirado de: <https://fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=7>

Direção-Geral da Educação (2021). *Flexões de braços*. FITescola®. Retirado de: <https://fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=8>

Direção-Geral da Educação (2021). Impulsão horizontal. FITescola®. Retirado de: <https://fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=9>

Ekström, A., Östenberg, A., Björklund, G., & Alricsson, M. (2017). The effects of introducing Tabata interval training and stability exercises to school children as a school-based intervention program. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(4). doi: 10.1515/ijamh2017-0043.

Hopkins, W. D., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive Statistics for Studies in Sports Medicine and Exercise Science. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(1), 3–12. <https://doi.org/10.1249/mss.ob013e31818cb278>

Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in endurance athletes: The role of recovery strategies. *Current Sports Medicine Reports*, 9(4), 212-218. <https://doi.org/10.1249/JSR.ob013e3181e7ddf8>

Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., et al. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 international consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 498-505. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092952>

Marinho, C., & Ribeiro, L. (2019). Atualizações dos fatores determinantes da inatividade física em adolescentes e consequentemente o surgimento de doenças. *Revista Uningá*, 56, 197-204. Retirado de: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/2157/1957>

Martins, J., Marques, A., Peralta, M., Palmeira, A., & Valeiro, M. G. (2019). Prevalence of physical activity in European adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(4), 581.

Morais, R. G., Miranda, V. P. N., & Priore, S. E. (2018). Fatores associados à prática de atividade física em adolescentes. *Revista Paulista de Pediatria*, 36(1), 52-60.

Neto, C. (2012). *Analfabetismo motor: Desafios e soluções para o desenvolvimento motor infantil*. Revista Portuguesa de Educação Física.

Nunes, M. (2018). Os efeitos do treino funcional *Teens*. Dissertação de Mestrado. Instituto Politécnico de Leiria. Retirado de: <https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/3364/1/Tese%20Final.pdf>

Schoenell, M., Tiggemann, C., Cadore, E., Tartaruga, M., & Krueger, L. (2013). Correlation and reproducibility testing abdominals in young women. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 35, 561-574. <https://doi.org/10.1590/S0101-32892013000300003>

Van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: Current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429-442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)

Rebold, M., Kobak, M., & Otterstetter, R. (2013). The Influence of a Tabata Interval Training Program Using an Aquatic Underwater Treadmill on Various Performance Variables. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(12), 3419–3425. doi:10.1519/jsc.ob013e3182908a09

Rodrigues, J., Carvalho, M., Correia, A. (2017). *Treinamento intervalado de alta intensidade e suas aplicações no contexto escolar*. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 31(3), 245-256.

# Anexos

## Índice de Anexos

I.	Rotação dos espaços.....	43
II.	Exemplo Avaliação Diagnóstico 6º3 .....	44
III.	Exemplo Plano Anual do 6º3 .....	45
IV.	Exemplo Plano de aula 6º3.....	46
V.	Tabela de Registo do Programa de Treino.....	47
VI.	Formulário PAR-Q .....	48
VII.	Plano de Aula 10º2 .....	53
VIII.	Exemplo Avaliação Diagnóstico.....	54
IX.	CrITÉrios de Avaliação do Grupo Disciplinar de EF da EBSTB.....	55
X.	Exemplo Avaliação Sumativa/final.....	56
XI.	Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento.....	57



## II. Exemplo de Avaliação Diagnóstico

Avaliação Diagnóstico											
6º 3	Presenças	Natação									
Nº	Nome	Pernada		Braçada		Tronco	Respiração		Flutuação		Média
		Alternada	Extensão	Extensão	Coordenad	Rotação	Bilateral	Unilateral	Dorsal	Ventral	
1	Aluno 1										
2	Aluno 2										
3	Aluno 3										
4	Aluno 4										
5	Aluno 5										
6	Aluno 6										
7	Aluno 7										
8	Aluno 8										
9	Aluno 9										
10	Aluno 10										
11	Aluno 11										
12	Aluno 12										
13	Aluno 13										
14	Aluno 14										
15	Aluno 15										
16	Aluno 16										
17	Aluno 17										
18	Aluno 18										
19	Aluno 19										
20	Aluno 20										
21	Aluno 21										

**Legenda:** 1- Não executa;  
 2- Executa com muita dificuldade;  
 3- Executa algumas vezes com eficácia;  
 4- Executa na maior parte das vezes com eficácia;  
 5- Executa sempre ou quase sempre c/ eficácia;  
 X- Não Faz;  
 U- Faz

### III. Plano Anual 6º3

#### PLANO ANUAL 6º3 ANO

PLANO ANUAL 6º3 ANO				
<b>1º SEMESTRE</b>	Andebol	Ginástica	Basquetebol	Voleibol
<b>2º SEMESTRE</b>	Atletismo	Luta	Futebol	Natação

#### IV. Exemplo Plano de Aula 6º3

- P L A N O D E A U L A -							
PROFESSOR	Fábio Bettencourt	AULA N.º	1 <th>LOCAL</th> <td>Piscina</td> <th>ANO/TURMA</th> <td>6º3</td>	LOCAL	Piscina	ANO/TURMA	6º3
DATA	//	HORA	11:35-12:55	DURAÇÃO	90'	N.º DE ALUNOS	21
UNIDADE DIDÁTICA	Natação		FUNÇÃO DIDÁTICA	Introdução à Modalidade/ Avaliação Diagnóstico			
MATERIAL	Bolas; Pullboys; Placas; Semi-arcs; objetos subaquáticos.						
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Coordenação dos MI e MS; Respiração uni ou bilateral; Alinhamento corporal; Propulsão; Téc. de Salto; Flutuação Ventral e Dorsal.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Coordenação, resistência, Força, Velocidade.</p> <p><b>Valências Psicossociais:</b> Fomentar o respeito, cooperação, espírito de grupo, empenho, autonomia e participação.</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específicas da modalidade.</p>						
OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPECTOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE ÊXITO	⊙				
P A R T E I N I C I A L	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aluno responde à chamada na sua vez</li> <li>- Aluno presta atenção às indicações do professor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verificar se todos podem praticar a aula;</li> <li>- Verificar presenças;</li> <li>- Introdução inicial à aula, referindo os objetivos da mesma;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atenção;</li> <li>- Respeito;</li> <li>- Concentração;</li> </ul>	3'			
	<p><b>Aquecimento Geral:</b> Desenvolvimento das capacidades funcionais e coordenativas.</p> <p><b>Aquecimento Específico:</b> Preparação do organismo para o esforço;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aumento da temperatura corporal;</li> <li>-Aumento da FC e do consumo de O<sub>2</sub>;</li> <li>-Diminuir a Rigidez muscular;</li> <li>-Hidrodinâmica.</li> </ul>	<p>• Aquecimento Articular</p> <p>15 JumpinJacks 10 Flexões 30" Prancha</p> <p style="text-align: center;">  3x</p> <p>6/8 Piscinas Livres 6/8 Piscinas Costas 4 Piscinas Ondulações 3x deslizes (DD/DV/DD e/ cambalhota</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordenação dos MI e MS;</li> <li>- Respiração uni ou bilateral;</li> <li>- Alinhamento corporal; Propulsão;</li> <li>- Técnica de deslize;</li> </ul>	20'			
P A R T E F	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno consegue executar os movimentos pretendidos;</li> <li>- Desenvolvimento capacidade técnica de Livres e Costas</li> </ul>	<p>L e C: 2x 4 Piscinas MS e/placa 4 Piscinas Téc. respiração + Braçada 4 Piscinas Técnica completa + 8 Piscinas à escolha</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coordenação dos MI e MS;</li> <li>- Técnica de braçada;</li> <li>- Respiração uni ou bilateral;</li> <li>- Alinhamento corporal;</li> <li>- Propulsão;</li> </ul>	25'			
	<p>U N D A M E N T A L</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O aluno demonstra que compreende o exercício;</li> <li>- Tem respeito pelos colegas e respeita as regras;</li> <li>- Consegue executar a tarefa pretendida e mantém-se ativo na mesma.</li> <li>- Desenvolvimento capacidade técnica de deslize, hidrodinâmica e propulsão subaquática</li> </ul>	<p><b>Recolha de objetos no fundo da piscina</b></p> <p><b>Variantes:</b> Ao sinal, partir do bloco; Partir da parede</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Técnica de Salto;</li> <li>- Alinhamento corporal;</li> <li>- Propulsão subaquática;</li> <li>- Hidrodinâmica.</li> </ul>	20'			
P A R T E F I N A L	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Os alunos reconhecem os gestos técnicos lecionados na aula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recolha de material por parte dos alunos;</li> <li>- <u>Retorno à calma</u></li> <li>- Recapitulação da aula e dos gestos técnicos, com dúvidas e respostas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Deixar informação sobre o conteúdo da próxima aula;</li> </ul>	5'			
	Observações:						

## V. Tabela de Registo do Programa de Treino

<b>Escola Básica e Secundária Tomás de Borba</b>
Educação Física 2022/2023

<b>Plano de Aula</b>
Tabela de Registo- Aptidão Física

Nome:

Exercício	1ª Semana		2ª Semana		3ª Semana		Total	
<u>Jumpin jacks</u>	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:
<u>Mountain Climbers</u>	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:
Flexões	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:
Agachamento	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:

<b>Escola Básica e Secundária Tomás de Borba</b>
Educação Física 2022/2023

<b>Plano de Aula</b>
Tabela de Registo- Aptidão Física

Nome:

Exercício	4ª Semana		5ª Semana		6ª Semana		Total	
<u>Lunge</u>	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:
Agachamento c/ salto	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:
Salto com joelhos ao peito	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:
Prancha	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:	Dia:

## VI. Formulário PAR-Q

### Apresentação Inicial da Turma

Este questionário foi elaborado com o objetivo de te conhecer melhor, pelo que deves ser sincero(a), não existindo respostas certas ou erradas. O teu passado desportivo e histórico clínico serão determinantes para o planeamento do processo ensino aprendizagem e consequente estruturação das aulas, pelo que deves ser sempre verdadeiro(a) nas tuas respostas.

fabiombettencourt@gmail.com  
[Mudar de conta](#)

Não partilhado

Rascunho guardado

\* Indica uma pergunta obrigatória

---

Qual é o teu nome? \*

A sua resposta

Esta é uma pergunta obrigatória.

---

Qual a tua idade? \*

A sua resposta

---

Qual é o teu género? \*

Masculino

Feminino

Prefiro não divulgar

---

Qual é a tua turma? \*

10º1

10º2

10º3

---

Moras em que freguesia? \*

A sua resposta

Qual é a tua turma? \*

10º1

10º2

10º3

---

Moras em que freguesia? \*

A sua resposta

---

Qual é a tua data de nascimento? \*

DD MM AAAA

/ /

---

[Seguinte](#) [Limpar formulário](#)

### Apresentação Inicial da Turma

fabiombettencourt@gmail.com  
[Mudar de conta](#)

Não partilhado

\* Indica uma pergunta obrigatória

---

**Prática Desportiva/Desporto Federado**

Praticas algum desporto? \*

Sim

Não

---

[Anterior](#) [Seguinte](#) [Limpar formulário](#)

Se sim, qual? \*

A sua resposta

⚠ Esta é uma pergunta obrigatória.

Quantos treinos tens por semana? \*

A sua resposta

Qual a duração de cada treino? \*

A sua resposta

Anterior

Seguinte

Limpar  
formulário

Secção sem título

Já praticaste algum desporto no passado? (Se nunca praticaste nenhum desporto não respondas às próximas 3 perguntas) \*

Sim

Não

Qual desporto praticaste?

A sua resposta

Porque deixaste de praticar?

A sua resposta

Qual desporto praticaste?

A sua resposta

Porque deixaste de praticar?

A sua resposta

À quanto tempo deixaste de praticar?

A sua resposta

Anterior

Seguinte

Limpar  
formulário

### Atividade Física

Atividade física, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requer gasto de energia. Por exemplo, caminhadas, subir e descer escadas, andar de bicicleta, etc.

Praticas algum tipo de atividade física fora da escola? \*

Sim

Não

Se sim, que tipo de atividade física mais praticas?

A sua resposta

Se sim, qual a frequência semanal de atividade física praticada por ti?

A sua resposta

Anterior

Seguinte

Limpar  
formulário

### Ocupação dos tempos livres

Nesta secção, pretendemos saber o que mais costumamos fazer nos teus tempos livres.

O que mais gostas de fazer nos teus tempos livres? \*

A sua resposta

Anterior

Seguinte

Limpar  
formulário

### Saúde

Nesta secção, pretendemos que sejas o mais sincero/a possível para que possamos ter conhecimento de algum tipo de problema de saúde que possas ser portador.

1. Algum médico já disse que possuis algum problema de coração e que só deverias realizar atividade física supervisionada por profissionais de saúde? \*

- Sim  
 Não

2. Sentes dores no peito quando praticas atividade física? \*

- Sim  
 Não

3. No último mês, sentiste dores no peito quando praticaste atividade física? \*

- Sim  
 Não

4. Apresentas desequilíbrio devido à tontura e/ou perda de consciência? \*

- Sim  
 Não

5. Tens algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física? \*

- Sim  
 Não

6. Tomas atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração? \*

- Sim  
 Não

7. Sabes de alguma outra razão pela qual não deves praticar atividade física? \*

- Sim  
 Não

8. Alergias? \*

- Sim  
 Não

9. Sofres de epilepsia? \*

- Sim  
 Não

10. Tens problemas de audição? \*

- Sim  
 Não

11. Tens problemas de visão? \*

- Sim  
 Não

12. Diabetes? \*

- Sim  
 Não

Anterior

Seguinte

Limpar

#### Hábitos do dia-a-dia

Tomas o pequeno-almoço? \*

- Sim  
 Não

Se sim, o que comes ao pequeno-almoço?

A sua resposta

Quantas horas, em média, dormes por noite? \*

A sua resposta

Quantas refeições fazes por dia? \*  
(Incluindo lanches)

A sua resposta

Anterior

Seguinte

Limpar

### Educação Física

Nesta secção, pretendemos perceber qual é a tua relação com a educação física.

Gostas da disciplina da Educação Física? \*

- Sim  
 Não

Quais as modalidades que mais gostas \* e as que menos gostas? (**Ordena colocando primeiro as modalidades que mais gostas**)

A sua resposta

Qual/ais a/as modalidades em que mais \* apresentas dificuldades?

A sua resposta

Qual é a tua opinião acerca da Educação Física? (**Justifica**) \*

A sua resposta

Quais são as características que mais apreciam num professor de Educação Física? \*

- Companheirismo
- Humor
- Participação
- Pontualidade
- Compreensão
- Exigência
- Inteligência
- Coerência
- Justiça
- Outra:

! Esta é uma pergunta obrigatória.

Partilha connosco qual é a tua expectativa em relação às aulas de Educação Física este ano \*

A sua resposta

Anterior





Enviar

Limpar  
formulário

Qual o objetivo que pretendes desenvolver com as aulas de Educação Física este ano? \*

- Desenvolvimento Corporal
- Divertimento
- Aumentar o espírito de equipa
- Emagrecer
- Ter mais conhecimento acerca das modalidades
- Relaxar
- Aprender e/ou desenvolver técnicas desportivas
- Melhorar a saúde
- Outra:

## VII. Exemplo Plano de Aula do 10º

- PLANO DE AULA -									
PROFESSOR	Fábio Bettencourt	AULAN.º	2	LOCAL	Campo de Futebol	ANO/TURMA	10º2	DATA	16/09/2022
HORA	11:35	DURAÇÃO	90'	N.º DE ALUNOS	20	UNIDADE DIDÁTICA	Futebol	FUNÇÃO DIDÁTICA	Introdução à Modalidade/ Avaliação Diagnóstico
MATERIAL	Bolas de futebol, coletes e sinalizadores.								
OBJETIVOS DA AULA	<p><b>Habilidades Motoras:</b> Condução de bola, Recepção e Recepção orientada, Passe, Marcação, Desmarcação, Posição Defensiva, Remate, Drible, Finta.</p> <p><b>Aptidão Física:</b> Orientação espacial, reação, coordenação, resistência</p> <p><b>Valências Psicosociais:</b> Fomentar o respeito, cooperação, espírito de grupo, empenho, autonomia e participação.</p> <p><b>Cultura Desportiva:</b> Conhecer e aplicar as regras e a terminologia específicas da modalidade.</p>								
OBJETIVOS COMPORTAMENTAIS	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM/ ORGANIZAÇÃO	ASPECTOS CRÍTICOS DE EXECUÇÃO/ CRITÉRIOS DE ÊXITO	Ø						
P A R T E  I N I C I A L	- Aluno responde à chamada na sua vez - Aluno presta atenção às indicações do professor	- Verificar se todos podem praticar a aula; - Verificar presenças; - Introdução inicial à aula, referindo os objetivos da mesma;	- Atreção; - Respeito; - Concentração;	3'					
	- Aumentar o ritmo cardíaco e temperatura corporal; - Ocupar o espaço vazio do campo; - Os alunos trocam a bola entre si executado passe e desmarcação; - Criar linhas de passe para auxiliar o colega que tem bola;	<p><b>-Jogo do meio, bola na mão;</b></p>  <p><b>Variantes:</b> ao sinal, alunos só podem passar para o mesmo colega 1x; Dividir as equipas por dois campos reduzidos; Realizar 10 passes=1pt. <b>Alunos:</b> devem estar distribuídos pelo campo, efetuar o passe e desmarcação; Realizar o que é pretendido no exercício e manifestar qualquer dúvida/dificuldade <b>Professores:</b> Estar atento e numa posição em que consiga estar a visualizar todos os alunos; Estar feedback's constantes (Motivacionais e corretivos)</p>	- Alunos deslocam-se por todo o campo procurando a desmarcação, após o passe, para espaços vazios;  - Passar a bola, sempre, a visualizar o colega;	10'					
P A R T E  F I N A L	- O aluno consegue executar os movimentos pretendidos; - Usar a sua criatividade para ultrapassar o adversário;	<p><b>-Jogo dos 10 passes em meio campo; equipas 5x5 e Joker;</b></p>  <p><b>Variantes:</b> Máx. 3 toques p/jogador; colocar uma baliza após os 10 passes poderem marcar gol; não poder passar para o mesmo colega que o passou. <b>Alunos:</b> Realizar o que é pretendido no exercício e manifestar qualquer dúvida/dificuldade; Aplicar os princípios da modalidade; <b>Professores:</b> Estar atento e numa posição em que consiga estar a visualizar todos os alunos e estar a dar feedback's constantes (Motivacionais e corretivos)</p>	<b>Atacante:</b> - Condução de bola; - Oferecer linhas de passe aos colegas; - Fixar o defensor; - Enquadramento espacial; - Fintar; - Observar a posição dos MI do defensor. <b>Defensor:</b> - Contenção; - Posição defensiva (um pé à frente do outro, ligeira flexão dos MI); - Roubo de bola; - Interferção;	20'					
	- O aluno demonstra que compreende o exercício; - Tem respeito pelos colegas e respeita as regras; - Consegue executar a tarefa pretendida e mantém-se ativo na mesma; -Ocupar o espaço vazio do campo; -Os alunos trocam a bola entre si executado passe e recepção orientada e desmarcação; -Primeiro fixar o seu opositor antes de realizar o passe; -Criar linhas de passe para auxiliar o colega que tem bola;	<p><b>Situação de Superioridade numérica, 3x2 e GK</b></p>  <p><b>Variantes:</b> máx. 3 toques cada aluno; Defensor só pode interceptar os passes. Apenas jogar com o pé não dominante; Bola passar por todos antes de marcar gol. <b>Alunos:</b> Realizar o que é pretendido no exercício e manifestar qualquer dúvida/dificuldade; Essencial, comunicação com o colega e oferecer linha de passe; Após o defensor recuperar a bola passa atacar juntamente com o apoio. <b>Professores:</b> Estar atento e numa posição em que consiga estar a visualizar todos os alunos e estar a dar feedback's constantes (Motivacionais e corretivos)</p>	<b>Atacante:</b> - Condução de bola; - Finta; - Fixar o defensor; - Desmarcar; - Criar linhas de passe; - Orientação corporal para a baliza do adversário; - Enquadramento espacial; - Comunicação; <b>Defensor:</b> - Contenção; - Posição defensiva (um pé à frente do outro, ligeira flexão dos MI); - Comunicação.	20'					
-Ocupar o espaço vazio do campo; -Os alunos trocam a bola entre si executado passe e recepção orientada e desmarcação; -Primeiro fixar o seu opositor antes de realizar o passe; -Criar linhas de passe para auxiliar o colega que tem bola;	<p><b>Jogo Formal 5x5</b></p>  <p><b>Variantes:</b> Apenas dois toques por jogador; jogar com o pé não dominante; Defensores só podem interceptar os passes; Bola passar por todos antes de marcar gol; <b>Alunos:</b> Realizar o que é pretendido no exercício e manifestar qualquer dúvida/dificuldade; Essencial, comunicação com o colega e oferecer linha de passe; <b>Professores:</b> Estar atento e numa posição em que consiga estar a visualizar todos os alunos e estar a dar feedback's constantes (Motivacionais e corretivos)</p>	<b>Atacante:</b> - Condução de bola; - Finta; - Fixar o defensor; - Desmarcar; - Criar linhas de passe; - Orientação corporal para a baliza do adversário; - Enquadramento espacial; - Comunicação; <b>Defensor:</b> - Contenção; - Posição defensiva (um pé à frente do outro, ligeira flexão dos MI); - Comunicação;	25'						
-Os alunos reconhecem os gestos técnicos lecionados na aula.	- Recolha de material por parte dos alunos; <b>- Retorno à calma</b> - Recapitulação da aula e dos gestos técnicos, com dúvidas e respostas; - Alunos: Atentos às instruções do professor. <b>- Professor:</b> Diálogo com os alunos e retira dúvidas sobre a aula. Informa também do que vai ser lecionado na próxima aula.	-Deixar informação sobre o conteúdo da próxima aula;	5'						
Relatório de Aula / Observações:									

### VIII. Exemplo Avaliação Diagnóstico

Avaliação Diagnóstico											
10º 2	Presenças	Futebol									
Nº	Nome	Passe	Receção	Condução	Remate	Marcação	Desmar.	Enquadram	Drible	Finta	Regras
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

Legenda:

<p>1- Não executa;                  2- Executa com muita dificuldade;                  3- Executa algumas vezes com eficácia;                  4- Executa na maior parte das vezes com eficácia;                  5- Executa sempre ou quase sempre com eficácia.</p>	<p>1 e 2- Nível Introdutório;                  3 e 4- Nível Elementar;                  5- Nível Avançado.</p>
---	--

**IX. Critérios de Avaliação do Grupo Disciplinar de EF da EBSTB**

<b>Critérios de Avaliação 2022/2023 do Ensino Secundário Regular</b> <b>Alunos sem Atestado médico</b>		
<b>Domínios</b>	<b>Ponderação</b>	<b>Instrumentos</b>
Dimensão Prática	60%	Registos de Avaliação
Dimensão cognitiva	20%	Testes Teóricos
Atitudes e Valores	20%	Fichas de Observação

<b>Critérios de Avaliação 2022/2023 do Ensino Secundário Regular</b> <b>Alunos c/ Atestado médico</b>		
<b>Domínios</b>	<b>Ponderação</b>	<b>Instrumentos</b>
Dimensão Prática	50%	Registos de Avaliação
Dimensão cognitiva	40%	Testes Teóricos
Atitudes e Valores	10%	Fichas de Observação

## X. Exemplo Avaliação Sumativa/final

Avaliação Final 10º2								
Futebol								
Nº	Nome	Passe	Receção	Condução	Remate	Desmar.	Enquadram.	Marcação
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

**Legenda:**  
 1- Não executa;  
 2- Executa com muita dificuldade;  
 3- Executa algumas vezes com eficácia;4- Executa na maior parte das vezes com eficácia;  
 5- Executa sempre ou quase sempre c/ eficácia.

**Observações:**

## **XI. Termo de Consentimento Livre e Esclarecimento**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

#### **Título do Estudo:**

Taxa de Sucesso do Sexo Feminino na Bateria de Testes do Fit Escola.

#### **Pesquisador Responsável:**

Nome: Fábio Bettencourt  
Instituição: Universidade da Beira Interior  
Contato: 963802245  
fabiombettencourt@gmail.com

Este documento tem o objetivo de esclarecer as informações sobre a pesquisa que será realizada com alunos da Escola Básica e Secundária Tomás de Borba, onde serão aplicadas provas físicas do programa **Fit Escola**. Os dados recolhidos durante essas avaliações serão utilizados para fins académicos e científicos, respeitando sempre a privacidade e o anonimato dos participantes.

#### **Objetivo da Pesquisa:**

O estudo tem como objetivo avaliar o nível de aptidão física dos alunos participantes do Fit Escola, utilizando os resultados obtidos nas provas físicas para um estudo que pretende investigar o desenvolvimento físico dos estudantes.

#### **Metodologia:**

- Os alunos realizarão uma série de testes físicos, conforme o protocolo do **Fit Escola**, incluindo:
  - Teste de aptidão cardiorrespiratória;
  - Teste de força e resistência muscular;
- As avaliações serão realizadas em ambiente seguro e supervisionado por profissionais capacitados.

#### **Benefícios:**

Os resultados das provas físicas poderão auxiliar no desenvolvimento de intervenções educacionais e físicas para melhorar a saúde e o desempenho físico dos alunos. O estudo também pode fornecer informações para melhorias no programa escolar de atividades físicas.

#### **Riscos e Desconfortos:**

Os riscos envolvidos na realização dos testes são mínimos e relacionados ao esforço físico moderado. Todos os testes serão conduzidos com supervisão de profissionais qualificados e seguindo protocolos de segurança.

#### **Confidencialidade:**

Todos os dados recolhidos durante as avaliações serão tratados com total confidencialidade. Os resultados serão analisados de forma anónima, e nenhum dado individual será divulgado. As informações pessoais dos participantes não serão associadas aos resultados da pesquisa.

#### **Participação Voluntária:**

A participação neste estudo é voluntária, e o aluno pode optar por não participar ou retirar seu consentimento a qualquer momento, sem que isso acarrete em qualquer prejuízo nas atividades escolares ou avaliações futuras.

**Responsabilidades:**

Os responsáveis legais e os alunos declaram estar cientes de que:

- A participação é voluntária;
- Têm o direito de desistir a qualquer momento;
- As informações pessoais e resultados serão mantidos em sigilo;
- Nenhum prejuízo escolar será gerado caso optem por não participar.

**Termo de Consentimento:**

Eu, \_\_\_\_\_ (nome do responsável),  
portador do RG: \_\_\_\_\_, declaro que fui devidamente informado sobre  
os objetivos, benefícios, riscos e procedimentos da pesquisa mencionada acima, bem  
como que tive a oportunidade de fazer perguntas e esclarecê-las antes de autorizar a  
participação de \_\_\_\_\_ (nome do aluno) no estudo.

Declaro ainda que estou ciente de que posso revogar este consentimento a qualquer  
momento, sem quaisquer penalidades ou prejuízos.

**Data:** \_\_/\_\_/\_\_\_\_

**Assinatura do Responsável:** \_\_\_\_\_

**Assinatura do Aluno:** \_\_\_\_\_

**Assinatura do Pesquisador:** \_\_\_\_\_

---

**Informações adicionais:**

Em caso de dúvidas ou necessidade de mais esclarecimentos, favor entrar em contato  
com o pesquisador responsável.